



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE TEATRO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS

SANTIAGO HARRIS HERMIDA

**PALHAÇARIA E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA NO
CONTEXTO DAS ARTES CÊNICAS**

Salvador
2012

SANTIAGO HARRIS HERMIDA

**PALHAÇARIA E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA NO CONTEXTO
DAS ARTES CÊNICAS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Artes Cênicas.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Jacyan Castilho de Oliveira

Salvador
2012

Escola de Teatro - UFBA

Hermida, Santiago Harris.

Palhaçaria e psicologia bioenergética no contexto das artes cênicas /
Santiago Harris Hermida. – 2012.

174 f.: il.

Orientadora: Profª. Drª Jacyan Castilho.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal da Bahia, Escola de
Teatro, 2012.

1. Artes Cênicas. 2. Palhaço. 3. Psicologia. 4. Bioenergética. I.
Universidade Federal da Bahia. Escola de Teatro. II. Título.

CDD 792

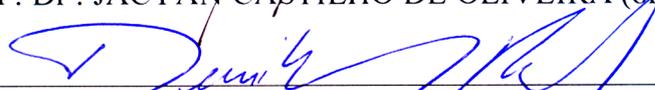
SANTIAGO VICENTE HARRIS HERMIDA

PALHAÇARIA E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA NO CONTEXTO DAS ARTES
CÊNICAS

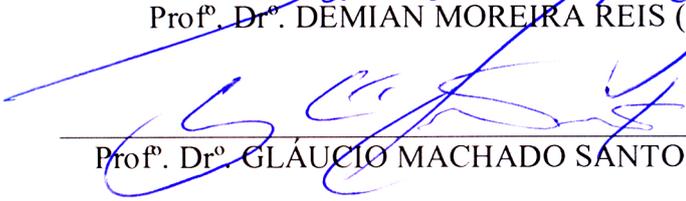
Dissertação aprovada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em
Artes Cênicas, Universidade Federal da Bahia, pela seguinte Banca Examinadora:



Prof.^ª Dr.^ª JACYAN CASTILHO DE OLIVEIRA (orientadora)



Prof.^º Dr.^º DEMIAN MOREIRA REIS (IHAC/UFBA)



Prof.^º Dr.^º GLÁUCIO MACHADO SANTOS (PPGAC/UFBA)

Salvador, 07 de março de 2012

DEDICATÓRIA E AGRADECIMENTOS

Em especial a minha mãe, Teresa Hermida, e a meu pai, Santiago Harris.

A Antonio Harris, Paulina Sanchez, Juliana Harris Sanchez.

A minhas tias, tios e a todos os membros da minha família.

A Santiago Baculima, Virginia Cordero e Carlos Gallegos - iniciadores e amigos de alma.

A Verónica Castillo.

À memória de Mario Müller Lewit - meu mestre.

A Jacyan Castilho, minha querida orientadora;

Aos amigos participantes da oficina laboratório experimental: Patrícia Lopes, Alexandre Barbosa, Fanny Fernandez, Nelson António, Luisa Vianna, Marcos Fernandes e Inez Silva.

Aos amigos artistas dos grupos Casa Clown, Nariz de Cogumelo, Cia. Pé na Terra, Cia. ObCena de Artes, Palhaços para Sempre, Terapeutas do Riso e Movimento AbreRodas.

A Alexandre Luis Casali, João Lima, Naia Prata, Camila Guimarães e Guillermo Zaballa.

Aos alunos do modulo dois da turma de interpretação (2010.2) e aos organizadores do projeto *Ato de 4* da Escola de Teatro.

Aos professores: Denise Coutinho, Hebe Alves, Antonia Pereira, Eloisa Domenici, Erico Oliveira, Betti Grebler, Suzana Martins, Ângela Reis, Demian Reis e Gláucio Machado.

A Felicia de Castro.

A Seth Hague, Simone Mello, Roberta Rox, Matteo Viola, Jussara Fonseca, João Weber, Begoña Cruz e todos os habitantes e crianças do Morro da Sereia.

Ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da UFBA, na gestão de Antonia Pereira quanto de Claudio Cajaiba.

À Escola de Teatro da UFBA na gestão de Daniel Marques da Silva.

A CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.

RESUMO

A pesquisa analisou um processo criativo grupal que propõe a introdução de exercícios e teorias da Psicologia Bioenergética em uma proposta de treinamento de palhaço. Para a consecução desse objetivo realizamos o laboratório “II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética”. O pressuposto deste trabalho é que certos princípios da Psicologia Bioenergética podem servir para o desenvolvimento da criatividade na arte do palhaço. Trata-se de um estudo de caso, onde foram utilizadas técnicas como entrevistas, vídeos, fotografia e diário de campo. A análise teve como objetivo formular relações possíveis entre as duas áreas e examinar, junto à percepção dos participantes, essa possibilidade de exploração do palhaço. Considerou-se finalmente que, nas artes do espetáculo, o resultado cênico desse processo pode contribuir para evidenciar uma complementaridade e integração de ferramentas artísticas e terapêuticas que aprofundam e expandem a capacidade criativa dos exploradores dessa arte.

Palavras-chave: Palhaçaria. Clown. Psicologia Bioenergética. Artes Cênicas.

ABSTRACT

The research examines a group creative process which proposes the introduction of exercises and theories of Bioenergetics Psychology in a clown training proposal. To achieve this objective we performed the laboratory: "II Meeting Workshop: Clown and Bioenergetics Psychology". The assumption of this work is that certain principles of Bioenergetic Psychology can serve for the development of creativity in the art of clowning. This is a case study, which used techniques such as interviews, videos, photography and field journal. The analysis aims to make possible relations between the two areas and examine, with the participants' perceptions, that possibility of clown exploration. In performing arts, scenic results of this process can contribute to highlight a complementarity and integration of artistic and therapeutic tools that deepen and expand the creative capacity of the explorers of this art.

Keywords: Clowning, Clown, Bioenergetics Psychology, Performing Arts.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
TRAJETO	9
HORIZONTE TEÓRICO-METODOLÓGICO	10
PONTOS DE PARTIDA.....	15
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	16
CAPÍTULO 1: CAMINHO DE UMA PROPOSTA EXPERIMENTAL.....	18
1.1. PALHAÇARIA: BREVE PANORAMA HISTÓRICO.....	19
1.2. PERSPECTIVAS PEDAGÓGICAS	27
1.3. MESTRES INICIADORES	32
1.3.1. Em Salvador, Bahia, Brasil.....	38
1.3.2. Recapitulação	43
1.4. PALHAÇO BIOENERGÉTICO	44
CAPÍTULO 2: ESTUDO DO PROCESSO EXPERIMENTAL “II ENCONTRO OFICINA PALHAÇO E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA”	47
2.1 OBJETIVOS E PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	47
2.2 CONTEXTO – CONVOCATÓRIA E FORMAÇÃO DO GRUPO.....	48
2.3 PLANO DE EXECUÇÃO	50
2.4 PROCEDIMENTO GERAL DE CADA DIA DE OFICINA.....	53
2.5 MEMORIAL ANALÍTICO	56
2.5.1 Antecedentes.....	56
2.5.2 Aquecimento corporal com os sete segmentos da “couraça muscular”.....	57
2.5.3 Exercícios de Confiança e Contato	59
2.5.4 Jogos sem nariz e fracasso.....	60
2.5.5 Exercícios bioenergéticos	62
2.5.6 Exercício de escrita livre	64
2.5.7 Tarefas	65
2.6 PROCURANDO O “ESTADO DE PALHAÇO”	65
2.7 UMA NOÇÃO DE CONSTRUÇÃO E MANUTENÇÃO DO PALHAÇO	69
2.7.1 Sete níveis de energia.....	71

2.7.2 Exercício de “yupi” e “vida imaginária”	74
2.8 ESCOLHA DA VESTIMENTA E METODOLOGIA DA INDIVIDUALIDADE	76
2.9 UMA APLICAÇÃO PRÁTICA DAS FERRAMENTAS	80
2.9.1 A finalização: culminância do processo	82
2.10. ULTIMA OLHADA A UMA VIVÊNCIA EXPERIMENTAL	85
CAPÍTULO 3: COURAÇA, PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA E PALHAÇARIA.....	88
3.1. AMPLIANDO O CONCEITO DE COURAÇA.....	88
3.2. EGO, CORPO E PALHAÇO	92
3.3. EXERCÍCIOS BIOENERGÉTICOS: UMA FERRAMENTA TEÓRICO-PRÁTICA..	99
3.3.1. Estado de Prontidão	102
3.4 AUTOEXPRESSIVIDADE E ESPONTANEIDADE.....	104
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	110
REFERÊNCIAS	117
ANEXOS	124

INTRODUÇÃO

Palhaço: pânico, vibração, transformação, prazer. Estado de graça... e de desgraça.

Este trabalho de investigação se organiza a partir da perspectiva e da confiança de gerar sensíveis conexões humanas. É um olhar sobre uma travessia grupal de procuras e encontros com o que tem de palhaço em cada um, e com as maneiras específicas de possibilitar ditos encontros. Maneiras que passam pelo reconhecimento e consciência da vibração corporal, da respiração profunda e de um enraizamento no mundo das possibilidades.

Considero que os processos de aquisição de conhecimentos não necessariamente demarcam linhas retas nem ordenadas, eles podem figurar linhas emaranhadas que a natureza improvisa e organiza. Uma pessoa adquire conhecimentos que o ajudam a ser e estar palhaço. O processo, amparado pelas tradições, escolas e oficinas desenhadas para esse fim, também pode acontecer de forma não ordenada, nem estruturada.

Nesta proposta tentamos nos aproximar do trabalho do palhaço através do reconhecimento de movimentos da própria natureza corporal: a expansão e contração; a vibração; o jogo e a dança do corpo, que organiza espontaneamente as formas do ser autoexpressivo. Temos a finalidade de compartilhar, entre companheiros e com o público, nossa condição humana, colocando-a como alvo dos risos dos outros. A tarefa desta pesquisa foi registrar e analisar as experiências e conhecimentos gerados em um momento específico de aprendizagens – uma oficina de dez encontros de duração –, que podem servir de inspiração para gerar novos momentos de explorações experimentais.

Uma oficina grupal observada como estudo de caso representa uma ocasião de intercâmbio energético entre objeto de estudo e sujeito pesquisador. O desafio acadêmico de objetividade e o intuito artístico de organicidade se relacionam aqui em mútua influência, gerando, por meio da análise de um laboratório experimental, possibilidades de novos olhares na produção de conhecimento de pesquisas em artes cênicas.

TRAJETO

Meus primeiros contatos e iniciações na linguagem do palhaço ou *clown*¹ deram-se através de uma série de oficinas² das quais participei, juntamente com processos criativos de treino e projetos cênicos desenvolvidos como cofundador do grupo *Clowndestinos*³. Paralelamente, a partir de uma formação teórico-prática para terapeutas bioenergéticos⁴, experimentei pessoalmente uma relação entre exercícios bioenergéticos e treinos da arte do palhaço na linha do palhaço de palco⁵ e também em apresentações de rua durante sete anos. Essa combinação me provocou um grande interesse devido aos efeitos no corpo e às possibilidades de criação e autoconhecimento que eles traziam, passando desde então a utilizar exercícios bioenergéticos como parte do meu próprio treinamento de palhaço.

No trabalho como psicólogo facilitador de oficinas⁶, pude constatar, na prática com adultos e adolescentes, como a junção entre exercícios bioenergéticos com jogos e brincadeiras da arte do palhaço promoviam e estimulavam consideravelmente a atenção, a consciência corporal-emocional, a desinibição e a expansão criativa e expressiva dos participantes.

Considero esta pesquisa como uma extensão dos meus trabalhos de conclusão de curso, tanto em Psicologia Clínica (1999-2005), em que aprofundi o estudo de técnicas psicodramáticas a partir das teorias sistêmicas, quanto, principalmente, do meu trabalho de pesquisa na Pós-graduação em Saúde e Terapias Integrativas (2004-2005), intitulado: “*A visão bioenergética*

¹ A depender das vertentes metodológicas, alguns pesquisadores/artistas fazem distinção entre os termos “clown” ou “palhaço” para realçar a diferença de estilo; outros os utilizam como sinônimos. Neste trabalho será utilizado o termo palhaço como sinônimo de *clown*. E serão usadas as palavras *clown* e palhaço como termos intercambiáveis.

² As minhas primeiras oficinas de iniciação ao *clown* foram ministradas por Carlos Gallegos (Equador, 2002, 2003 e 2004) e Guido Navarro (Equador, 2003); depois continuei participando de oficinas e processos com alguns mestres: Victor Stivelman (Argentina, 2004), Armando Días (Argentina, 2004), Grupo Seres de Luz (Brasil, 2005 e 2006), Alex Navarro e Caroline Dream (Espanha, 2006), Berny Collins, do Grupo Bpzoom (França, 2008), Grupo Terapeutas do Riso, Alexandre Casali e João Lima (Brasil, 2010-2011).

³ Fundado em 2004, no Equador, atualmente com seis integrantes: Antonio Harris, Paulina Sanchez, Virginia Cordero, Santiago Baculima, Liviana Angeloni e Santiago Harris. Trabalhamos desde 2009 nas cidades de Quito, Cuenca e Salvador. Entre os anos 2003 e 2011, o grupo *Clowndestinos* realizou um percurso de treinos, saídas de rua, laboratórios e montagens com direção coletiva, além de obras dirigidas por colaboradores externos e oficinas de aprendizado com vários mestres. Mais informações estão disponíveis em: <www.clowndestinos.blogspot.com>.

⁴ Curso de exercícios bioenergéticos no Instituto de Análise Bioenergética de Buenos Aires – Argentina. Terapia pessoal e dois processos de formação para psicoterapeutas bioenergéticos ministrados entre 2003 e 2005 por Dr. Mario Muller Lewit (equatoriano-alemão, doutor em psicologia, formado por John Pierrakos e Alexander Lowen, falecido em 2008, aos 65 anos de idade).

⁵ Trabalho desenvolvido, sobretudo, pelos *clowns* franceses. Como principais referências desta corrente estão Jacques Lecoq e seu discípulo Philippe Gaulier.

⁶ Encontros e oficinas com diferentes objetivos (organizativos, autoconhecimento, sensibilização, *clown*, gênero, autoestima, arte-terapia), desenvolvidos desde o ano 2000 para ONGs, instituições educativas e programas do governo equatoriano.

do corpo em psicoterapia”. A partir desses estudos acadêmicos e de trabalhos tanto individuais como grupais integrando arte e psicologia, senti a necessidade de me debruçar num projeto acadêmico que ancorasse as bases teóricas do já vivenciado e que expandisse possibilidades criativas nesses campos.

HORIZONTE TEÓRICO-METODOLÓGICO

A ideia inicial do projeto de pesquisa consistiu em desenvolver um projeto cênico de palhaçaria e realizar uma oficina tomando como referência a psicologia bioenergética para analisar tais processos. Esta proposta inicial foi amadurecendo e, sem deixar de participar em propostas cênicas grupais e pessoais de palhaço, a decisão sobre o objeto desta pesquisa se concretizou ao me colocar como facilitador de um processo de laboratório grupal que relaciona e introduz aplicações teóricas e práticas da psicologia bioenergética numa proposta de treinamento de palhaçaria.

As questões básicas que atravessam este trabalho são as perguntas de *por que* e *como* pode se dar uma junção entre exercícios da Psicologia Bioenergética e exercícios pedagógicos de treino de palhaço.

A resposta ao *por que* é o que dá luz à hipótese geral desta proposta: teorias e exercícios da Psicologia Bioenergética podem servir para enriquecer o desenvolvimento da arte do palhaço. Daqui brotam novas interrogações sobre os pontos teóricos de encontro e divergência que surgem da aplicação prática de exercícios bioenergéticos junto a exercícios de palhaço, bem como sobre os limites e possibilidades que podem existir nesta proposta.

Responder a tais questões poderia passar unicamente por uma análise teórica, baseada em um sistema de levantamento de dados e referências conceituais da literatura existente sobre cada um dos dois campos. Mas é aqui que surge oportunamente a segunda pergunta, que se refere ao *como* efetuar esta junção. Este é o assunto que dá sentido à pesquisa, já que é a partir dela que se sustenta a criação de uma proposta prática grupal para recriar e vivenciar procedimentos pedagógicos e experimentais que dariam as resposta buscadas.

O intuito principal desta investigação não intenta encontrar conclusões definitivas, mas, sim, aprofundar possibilidades de compreensão sobre o exercício de relacionamento dessas

práticas. Ao mesmo tempo, este estudo não ambiciona ser um guia ou uma receita exclusiva para a prática da palhaçaria; pelo contrário, pretende abrir alternativas de entendimento sobre as dinâmicas psíquico-corporais que surgem na prática desta arte, tomando como caso uma proposta concreta. Portanto, o objetivo geral desta pesquisa é a análise do processo da oficina grupal: “II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética” realizada nos meses de abril e maio de 2011.

As origens da pesquisa sobre arte do palhaço, chamada de “palhaço pessoal”, e “palhaço de palco”, segundo Castro (2005), concernem a um movimento que, no século XX, revolucionou a dança, o teatro e o circo com a utilização e exploração das possibilidades expressivas do corpo como força cênica. Aqui aparecem artistas e mestres como Jacques Copeau, Étienne Decroux, Marcel Marceau, Jacques Lecoq, Luís Otávio Burnier, entre outros, que são grandes referências nas pesquisas que propiciaram uma tendência de abordagem da figura do palhaço a partir de pedagogias que utilizam as próprias debilidades, subjetividades e corporeidade do ator como ponto de partida.

Essa tendência ou maneira de pesquisar a arte do palhaço tem sido difundida por intermédio de oficinas, aulas ou laboratórios ao redor do mundo, de uma forma consideravelmente rápida nas últimas décadas; alguns denominam esta tendência de palhaçaria de “palhaço de palco” ou *clown*.

É importante determinar que esta pesquisa não pretende ser um estudo sobre as origens do palhaço ou das pedagogias utilizadas nesta arte. Este trabalho aspira gerar uma reflexão sobre a forma de utilização de alguns procedimentos lúdicos e pedagógicos utilizados na construção do palhaço ou *clown*, empregados em conjunção com exercícios bioenergéticos.

Uma das primeiras reflexões cheias de entusiasmo em relação às vivências em oficinas, treinos e criações de palhaçaria, por parte dos participantes, é o descobrimento íntimo de efeitos “terapêuticos” de tal atividade. Acredito que essa reação pode ser generalizada à maioria de pessoas que experimentam uma “iniciação”, oficina ou experiência de aproximação à prática do palhaço. Ressalto este fenômeno, já que algumas pessoas encontram nestas vivências uma nova forma sensível de olhar o mundo e a si mesmas (coisa que

acontece comigo cada vez que participo de qualquer tipo de encontro com a palhaçaria⁷). É uma situação que entusiasma a ponto de fazer as pessoas acreditarem na prática do palhaço como terapia.

Considero oportuno colocar em discussão, nesta introdução, diferenças entre uma noção de efeitos terapêuticos provocados pelo aprendizado de um estilo de palhaçaria e a ideia da utilização destas pedagogias como terapia. Quero sublinhar que efeitos terapêuticos de uma atividade artística não são o mesmo que utilizar arte como ferramenta num tratamento psicoterapêutico. Para esclarecer tal diferença, cito aqui um fragmento de uma entrevista com o Dr. Patch Adams⁸ no programa “Roda Vida”, da TV Cultura:

Também quero corrigir a ideia de que rir seja uma terapia. Também nunca penso em música como terapia, nem em arte, nem em dança. Nunca precisam da palavra “terapia”, que é pequena para ajudar. A arte não precisa de ajuda da palavra “terapia”. É a cultura humana. Não fazemos terapia de cultura. Se estamos saudáveis, fazemos cultura. (ADAMS, 2007).

Ressalto que a atividade artística da palhaçaria é por si mesma provocadora e mantenedora de ambientes que celebram a vida através da emoção, do riso e do contato humano. O intuito, portanto, não é o de colocar a arte do palhaço como um instrumento da chamada Arte-terapia⁹. O objetivo desta pesquisa é a análise de uma prática particular que se apóia no marco teórico da Psicologia de Análise Bioenergética¹⁰ e seus exercícios, para encontrar bases que facilitem elucidar uma proposta de treinamento artístico.

Esta proposta abraça a possibilidade de aproveitar os efeitos transformadores das pedagogias utilizadas no contexto da vida cotidiana. Vejo que esta é uma atitude natural que atinge espontaneamente a maioria de pessoas que experimentam realizar qualquer criação artística e,

⁷ Palhaçaria é um termo que será discutido no primeiro capítulo.

⁸ O Dr. Patch Adams é um ativista político e referência mundial da luta pela medicina gratuita e a aplicação da palhaçaria como parte do tratamento em hospitais (ADAMS, 2007).

⁹ Segundo o Instituto de Sociologia e Psicologia Aplicada (ISPA) de Barcelona, Espanha, a arte-terapia integra as diversas expressões artísticas (artes plásticas, música, literatura, dança, teatro, psicodrama, poesia) e aspectos das ciências humanas (psicologia, educação pela arte, filosofia, sociologia) para abordar a cura e o desenvolvimento humano através da expressão criativa e estética. Envolve um conjunto de ferramentas teórico-metodológicas de caráter terapêutico, preventivo e de desenvolvimento, que incluem de maneira fundamental o trabalho com diferentes linguagens artísticas e que, tendo um efeito terapêutico, aplica-se em diversos campos: psicoterapia, acompanhamento a pacientes com doenças físicas, trabalho em comunidades, docência, trabalhos institucionais, crescimento pessoal, entre muitos outros. O enfoque é sempre clínico, porém não necessariamente o campo de aplicação (ISPA, 2010, tradução nossa).

¹⁰ Chamada também de Terapia de Análise Bioenergética ou Psicologia Bioenergética: “Análise bioenergética é o nome da terapia bioenergética.” (LOWEN, 1985, p.17).

em nosso caso, especificamente, a arte do palhaço. Aqui faço menção às palavras de Gilberto Icle (2010) que convida a pensarmos a pedagogia teatral:

Cuidar de si é inquietação contínua e não conversão e conformidade com o conhecido. Cuidar de si na Pedagogia Teatral implica pensar o teatro como porta, como fenda, como possibilidade de uma vida como obra de arte; de se fazer artista, não somente no palco, na cena, mas, também, e, principalmente, na arena da vida cotidiana, na rotina humana do viver, por intermédio de uma atitude ética (ICLE, 2010, p.86).

No caso das pedagogias e propostas utilizadas na palhaçaria, esta atitude ética afeta num grau considerável a auto-percepção e visão do mundo dos praticantes. Parte-se do pressuposto de que estas pedagogias exploram aspectos da própria personalidade para colocá-los em evidência, provocando assim um efeito cômico e também um novo olhar a nós mesmos. Nesse sentido, Luís Otávio Burnier explica:

O *clown* é a exposição do ridículo e das fraquezas de cada um. Logo, ele é um tipo pessoal e único. [...] Não se trata de um *personagem*, ou seja, uma entidade externa a nós, mas da ampliação e dilatação dos aspectos ingênuos, puros e humanos, portanto “estúpidos”, do nosso próprio ser (BURNIER, 2001, p.217).

Mesmo não tendo objetivo terapêutico, proponho a hipótese de que as práticas desta linha de pesquisa de palhaço desenvolvem um trabalho que leva em conta as manifestações físicas tanto quanto a subjetividade do indivíduo; atingem e abordam aspectos emocionais enraizados na estrutura de caráter de cada pessoa. Essas experiências podem ter – com base em depoimentos de pessoas que experimentaram esses processos e da minha própria experiência – efeitos similares ao que algumas terapias corporais propõem como objetivos terapêuticos.

A Psicologia de Análise Bioenergética é um processo terapêutico criado a partir do trabalho de Wilhelm Reich (1897-1957), colega e aluno de Sigmund Freud (1856-1939), que desenvolveu os princípios das terapias corporais. Alexander Lowen (1910-2008) e John Pierrakos (1921-2001), alunos de Reich, ampliaram o método reichiano transformando-o no que hoje se conhece como Análise Bioenergética. Desenvolveram uma técnica terapêutica baseada no estudo da personalidade humana em função dos processos energéticos do corpo. Propõem despertar movimentos involuntários para desencadear sentimentos inconscientes enraizados na memória corporal.

Lowen afirma que as contrações musculares crônicas constituem uma limitação da capacidade de sentir prazer; o objetivo dos exercícios bioenergéticos estaria em restaurar a mobilidade

natural do corpo, que é a base de toda espontaneidade, prazer e criatividade (LOWEN, 1984, p.37).

Assim sendo, um dos pontos práticos de convergência entre os exercícios da Psicologia Bioenergética e a prática de palhaço que desenvolve um trabalho psíquico-corporal pode estar nas propostas que envolvem movimentos de carga e descarga de energia. Alexander Lowen (1985) propõe exercícios físicos específicos que, segundo ele, têm a finalidade de tornar conscientes os espasmos e flacidez musculares e as emoções ocultas por trás destes.

Analisaremos a aplicação de alguns destes exercícios num laboratório com pessoas interessadas na arte da palhaçaria. Os exercícios baseiam-se na aplicação prática de três fundamentos da Bioenergética: enraizamento, respiração e vibração. Focalizamos a procura de movimentos espontâneos, e às vezes inconscientes, associados às emoções ancoradas no corpo, com o intuito de procurar, encontrar e expressar o prazer e/ou a dor que estes provocam.

A Psicologia Bioenergética reconhece que tensões musculares crônicas se desenvolvem como inibições de impulsos e não podem ser eliminadas definitivamente a não ser pela liberação do movimento inibido. Para tanto, diz Lowen (1984, p. 43): “[...] é isso o que o corpo tenta fazer através das vibrações involuntárias e crônicas, isto é, dar uma chacoalhada nos padrões de movimento estabelecidos e rígidos”.

Nesta proposta de treinamento de palhaço, tentamos flexibilizar as rigidezes da estrutura psíquica-corporal, chamada de “couraça” por Reich, e com isso provocar um movimento externo, que, através da identificação e do riso do público, mexe com a rigidez da estrutura social estabelecida.

Em resumo, a partir do estudo da Psicoterapia Bioenergética de Alexander Lowen, inspirada no pensamento revolucionário de Wilhelm Reich, abordo o tema da arte do palhaço adotando principalmente o legado teórico e prático deixado por Jacques Lecoq (2003), como um caminho artístico que, em conjunção com exercícios bioenergéticos, tem a capacidade de provocar ampliações de consciência e flexibilizações psíquico-corporais positivas na vida cotidiana e no desenvolvimento artístico dos seus praticantes.

Para a consecução desse objetivo e tomando de empréstimo estratégias de pesquisa das Ciências Sociais, considere que a mais apropriada para este trabalho de investigação é o estudo de caso. Diferente de outras estratégias, como experimentos, levantamentos, análise de arquivos ou pesquisas históricas, o estudo de caso, segundo Robert Yin (2005, p.28), é considerado uma estratégia formal de pesquisa que serve para estudar uma particularidade através da observação direta dos acontecimentos que estão sendo estudados e das pessoas neles envolvidas.

O estudo de caso tem sido um método considerado válido e apropriado no marco das pesquisas em artes cênicas; propõe que o desenvolvimento de uma teoria prévia (hipótese) determina quais dados deverão ser coletados; as estratégias de análise desses dados; e sugere que a estratégia de estudo de caso seja apropriada para responder questões do tipo como e por quê (YIN, 2005).

PONTOS DE PARTIDA

A hipótese inicial consiste em que a prática de exercícios bioenergéticos poderia potencializar o desempenho no treino e trabalho de palhaço ao intensificar o contato com as próprias emoções, respiração, movimentos involuntários e atitudes corporais que refletem o estado emocional energético atual da pessoa, ampliando sua consciência e expressividade.

Através da inserção de certos exercícios bioenergéticos¹¹ vinculados a jogos, brincadeiras e propostas lúdicas grupais, poderiam ser descobertas características pessoais – entre as quais estão as defesas psíquicas mantidas e manifestadas no corpo – aproveitadas como elementos cênicos do próprio palhaço para ser utilizados na criação de sequências de ações cômicas.

A proposta se sustenta na possibilidade de utilizar ferramentas bioenergéticas para gerar uma capacidade de auto-observação e expressão da rigidez ou flacidez da estrutura psíquica-corporal que protege a pessoa, e assim incrementar o próprio potencial criativo, com o fim de

¹¹ Descritos por Lowen em seu livro *Exercícios Bioenergéticos* (1985): em geral, o autor os classifica como exercício básico de vibração e *grounding*, exercícios respiratórios, exercícios padrão e exercícios expressivos, exercícios sexuais e técnicas de massagem.

abrir um caminho mais sensitivo na procura da organicidade, sinceridade e presença cênica do palhaço.

ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

No Capítulo 1 serão identificados elementos da literatura sobre a arte do palhaço que ampliem o entendimento e a discussão sobre esta proposta. Será apresentado um breve panorama histórico que abrirá portas a uma reflexão acerca de determinadas pedagogias da palhaçaria. Serão convidados a dialogarem alguns mestres dos processos de ensino que influenciaram e facilitaram meu percurso, com enfoques que ligam esta prática às ferramentas utilizadas na nossa oficina. Finalmente, serão introduzidas algumas ideias que compõem o que chamei de prática do “palhaço bioenergético”.

O Capítulo 2 apresenta uma análise do contexto e do processo do laboratório experimental “II Encontro Oficina Palhaço e Psicologia Bioenergética”. Serão descritos alguns exercícios praticados no processo, tanto como as técnicas de palhaço e ferramentas utilizadas para desenvolvimento da criatividade. Propõem-se aqui relações práticas entre os exercícios, envolvendo também a identificação de pontos de encontro e divergência da relação entre exercícios bioenergéticos e propostas de treinamento de palhaço.

No Capítulo 3 é aprofundado o conceito de “courage” desenvolvido por Wilhelm Reich. São apresentados alguns aportes teóricos de Alexander Lowen, como a noção de ego, corpo, autoexpressividade e espontaneidade; conceitos que são analisados em relação direta com os processos vivenciados na oficina.

Ao longo do segundo e terceiro capítulos, bem como nas Considerações Finais, são analisados como os participantes da oficina receberam e desenvolveram o processo experimental, tomando como referência os registros feitos durante o processo e as entrevistas realizadas após a realização da oficina. Na seção de Considerações Finais avalia-se a consecução dos objetivos da pesquisa junto aos aspectos mais relevantes desenvolvidos.

Na seção Anexos são apresentados o material de divulgação da oficina, o modelo de ficha de inscrição, os termos de consentimento assinados e o memorial dos encontros com a descrição detalhada dos exercícios e atividades desenvolvidas.

CAPÍTULO 1: CAMINHO DE UMA PROPOSTA EXPERIMENTAL

“Duas coisas são infinitas: o universo e a estupidez humana. Mas, no que diz respeito ao universo, ainda não adiquiri a certeza absoluta.” – Albert Einstein.

A arte do palhaço pode ser universal e infinita, pois ao longo da história tem revelado, das formas mais variadas, criativas e cômicas, aquilo que há de estúpido na humanidade, utilizando a si próprio para evidenciar o que tem de humano na estupidez.

Esta mutante figura, presente nas culturas de todos os tempos, incorpora e evidencia, pelo cômico, o grotesco e a surpresa, nossa condição humana; assim, ela confirma que todos nós apresentamos, em geral, mais características de imperfeição do que perfeição – mais agenciamentos de fundo inconsciente, próprias de um ser orgânico, do que atividade consciente, inteligente e instruída.

O ofício do palhaço, para a pessoa que o realiza, perfila-se como um labor no qual aquilo que tem sido considerado inútil durante toda uma vida se torna útil. Erros, acidentes, mal entendidos, exageros, condutas inaceitáveis, situações absurdas, manifestações ridículas, demonstrações proibidas e todo tipo de fracassos são justamente alguns dos eixos que estruturam a atuação deste ser. A sua arte consiste em colocar à disposição essas características da sua própria pessoa como alvo dos risos do público.

O palhaço pode ser percebido como estúpido, ingênuo, subversivo e marginal; para desempenhar sua função, relaciona-se com o mundo e consigo mesmo a partir de uma perspectiva que não é a do senso comum. Para isso, o aprendiz deve passar por uma prática que o leve a realizar sua arte imerso num estado de consciência diferente da que está acostumado: a brincar com sua própria expressividade, “pensar com o corpo”, expor suas debilidades, e até a trair qualquer estrutura pré-codificada que o identifica.

Certos atores vestem uma bolinha vermelha no nariz, calçam sapatos descomunais e guincham com voz de cabeça, e acreditam estar representando o papel de um autêntico clown. Trata-se de uma patética ingenuidade. O resultado é sempre enjoativo e incômodo. É preciso convencer-se de que alguém só se torna um clown em consequência de um grande trabalho, constante, disciplinado e exaustivo, além

da prática alcançada somente depois de muitos anos. Um clown não se improvisa (FO, 2004, p.304).

Alinhando-se a esta crença, surgiram alguns processos de aprendizagem e treino do palhaço, popularizados nas últimas décadas no formato de oficinas curtas e processos laboratoriais. Desvinculados da tradição de ensino do circo clássico, também conhecidos como “iniciações”, são compostos por conjuntos de vivências metodológicas que buscam uma “descoberta do próprio *clown*” e tentam desentranhar as potencialidades criativas, expressivas e cômicas contidas nos corpos e personalidades dos aprendizes.

O propósito deste capítulo nasce a partir da consideração de uma trajetória pessoal na experimentação destas vivências, com a intenção de delinear algumas das características desses trabalhos, que, a partir de exercícios corporais e jogos grupais, provocam flexibilizações nos padrões limitadores da expressividade e tentam expandir a capacidade de desempenho na arte da palhaçaria.

Por que escolher a palhaçaria como objeto de estudo junto às pedagogias utilizadas na sua construção? Para responder tal pergunta são desenvolvidos alguns tópicos de estudo – **uma breve história dos palhaços; perspectivas pedagógicas (derivadas principalmente das metodologias de Jacques Lecoq); uma síntese cronológica de aprendizados adquiridos com mestres iniciadores; uma proposta de “Palhaço Bioenergético”** –, a partir dos quais podemos projetar suas características e compreender o contexto na qual é desenvolvida a proposta que introduz exercícios e teorias da Psicologia Bioenergética em uma proposta de treinamento de palhaço.

1.1. PALHAÇARIA: BREVE PANORAMA HISTÓRICO

“Todos os esquemas são pequenos para dimensionar a contribuição e importância histórica dos grandes mestres do riso” (CASTRO, 2005, p. 65). Com esta frase de Alice Viveiros de Castro, apresento a minha vontade de abarcar brevemente uma síntese de uma das noções mais difundidas sobre o que hoje conhecemos como palhaço ou *clown* no mundo ocidental. O

intuito é contextualizar este trabalho de pesquisa dentro de uma perspectiva sobre a amplitude histórica da figura do palhaço, e especificamente dos chamados “palhaços de palco”¹².

O pesquisador Demian Reis¹³ investiga e aprofunda o estudo da arte do palhaço utilizando com ênfase a palavra “palhaçaria”¹⁴, entendendo-a como dramaturgia da arte do palhaço que consiste numa “[...] experiência cênica de um atuante (palhaço) que engaja a platéia (espectador) num estado de riso, com consciência (técnica), usando principalmente o dispositivo de expor (exposição) a si mesmo como objeto ou estímulo do riso do outro” (REIS, 2010, p.33). Esta definição, segundo o autor, sinaliza um alcance universal e ao mesmo tempo específico, já que estabelece que as técnicas inerentes ao palhaço existiriam anteriormente ao modo como este foi registrado na história europeia, seja antes ou a partir do século XVIII. Com isto, Reis (2010, p. 34) enfatiza: “[...]a configuração das características do palhaço europeu moderno não define o único momento e modo em que o ser humano usou seu corpo como objeto do riso do outro”.

Percebo uma tendência generalizada em adotar o termo “*clown*” nos meios artísticos e acadêmicos em momentos onde seria cabível, e até preferível, utilizar o termo “palhaçaria”. Reconheço como um dos aspectos mais importantes da definição que Reis faz de “palhaçaria” é a que a referencia como uma ferramenta conceitual a partir da qual é possível reconhecer princípios da palhaçaria na vida cotidiana, em diferentes culturas, momentos históricos e espetáculos de todo tipo, e não somente de palhaço.

Nesta investigação será considerado o uso do termo palhaçaria e será tomado como sinônimo de “arte do palhaço”. Também serão enfocados alguns processos pedagógicos da palhaçaria europeia que deram como resultado o que Castro chama de “palhaço de palco”, associado por muitos diretamente ao termo “*clown*” devido possivelmente a uma reprodução inconsciente de uma forma de apropriação desse termo que tem sido fortemente influenciada pelos artistas pesquisadore que fizeram uma distinção entre os termos “*clown*” e “palhaço”, dando em certo modo, ao “clown” o poder de ser designador de palhaçaria de palco. No entanto, a minha

¹² O termo “Palhaço de palco” é referido por Alice Viveiros de Castro no seu livro *O Elogio da Bobagem* (2005, p.209).

¹³ Demian Reis. Ator, palhaço, roteirista, diretor e Doutor pelo Programa de Pos-graduação em Artes Cênicas da UFBA. Sua tese de doutorado é intitulada “Caçadores de Risos: o mundo maravilhoso da palhaçaria”.

¹⁴ Sobre o termo palhaçaria, Demian Reis (2010, p. 23) menciona: “Se o sufixo *ria* tem relação com lugar, atelier e oficina -- como a alfaiataria do alfaiate, a peixaria do vendedor de peixe e a padaria do padeiro --, então por que não palhaço e palhaçaria? O lugar onde consumimos o produto palhaçaria é o corpo do palhaço, ele carrega e vende a sua palhaçaria para onde vai, seja nas ruas, nos circos, teatros ou hospitais. Palhaços investem sua vida de trabalho acessando um corpo risível, um corpo que constantemente se coloca como objeto do riso dos outros.”

posição atual é a de utilizar os termos “palhaçaria” e “palhaço” com maior ênfase justamente para evitar uma categorização que coloca os termos “palhaço” e “clown” como gêneros distintos. Opto por utilizar “palhaçaria” a maior parte do tempo justamente para afirmar a equivalência, em termos artísticos e acadêmicos, entre os profissionais intitutados, por si e pelos estudiosos do assunto, como clowns e palhaços.

A história da palhaçaria foi-se construindo ao redor do mundo através de diferentes manifestações, e, através dos séculos, desenvolveu-se assumindo papéis e formatos variados, que um número já consistente de pesquisadores tem estudado e registrado¹⁵.

O diretor e pesquisador Guido Navarro¹⁶ (2011) relata que a figura do palhaço tem sempre acompanhado a história da humanidade por intermédio de cômicos, farsantes, mimos e personagens muito ligados a espíritos da fertilidade, como, por exemplo, o arlequim e o palhaço andino.

Outra perspectiva histórica do palhaço nos é apresentada neste pequeno trecho do livro “O Império do Grotesco” (2002), dos pesquisadores brasileiros Muniz Sodré e Raquel Paiva:

Herdeiro dos loucos que freqüentavam as cortes dos monarcas orientais (introduzidos pelos Cruzados no Ocidente e posteriormente conhecidos como “bufões”), o palhaço sai da *Commedia dell'arte* para os picadeiros circenses e para os espetáculos ambulantes, divertindo crianças e adultos com seus tombos e trapalhadas, mas também desmontando a ordem pretensamente “natural” das coisas (SODRÉ; PAIVA, 2002, p.101).

Nesse sentido, considerando a riqueza histórica contida nos estudos realizados sobre a arte do palhaço, saliento que o interesse deste trabalho se centra no palhaço como o arquétipo dessa figura que, para além de divertir e assombrar as plateias de todos os tempos, também “desmonta a ordem pretensamente natural das coisas”, podendo, para lograr consegui-lo, passar por processos de “desmontagem” da ordem pretensamente “natural” da própria forma de ser e perceber a si mesmo.

¹⁵ Por nomear alguns dos autores que pesquisaram a história e a figura do palhaço, referidos na obra de Luís Otávio Burnier (1994); temos: Roberto Ruiz (1987), Shklovski (1975), Coxe (1988), Adoum (1988), Bakhtin (1987), Gassner (1974), Magnati (1984), Etaix (1982). Entre outros estudiosos autores de pesquisas sobre palhaçaria referidos em esta e outras pesquisas acadêmicas, estão: Federico Fellini (1986), Dario Fo (2004), Mario Bolognesi (2003), Alice Viveiros de Castro (2005), Márcio Libar (2008), John Towsen (1973), Demian Reis (2010), Kátia Kasper (2004), Jacques Lecoq (2003).

¹⁶ Guido Navarro. Ator, *clown* e diretor equatoriano, fundador e professor da escola de teatro gestual “El Cronopio”, desde 1996, em Quito, Equador. Estudou com a companhia *Cirque a Vapore* na Itália com alunos de Lecoq.

Contudo, para chegar nessa matéria, é preciso contextualizar a noção de “palhaço de palco” como um processo de interpretação histórica sobre esta figura. Sobre isto relata Castro (2005) que, na História do circo e dos palhaços, existe uma predominância absoluta de pesquisadores e historiadores franceses e ingleses, que priorizaram seu próprio contexto europeu, desprezando a rica história das artes circenses de outros povos considerados exóticos.

Castro assinala que foi o estudioso e crítico francês Tristan Rémy quem apresentou pela primeira vez, através de seus trabalhos como historiador do circo, um estudo crítico retratando a evolução da arte dos palhaços. Este autor iria influenciar com suas obras o pensamento de todos os estudiosos que se seguiram e, como aponta a autora, seria em grande parte graças a ele que foi criada uma visão do palhaço como uma “evolução” (com a conotação de aperfeiçoamento), que vai “[...] do *clown acrobata* para o *clown branco*, deste para a dupla *clown x augusto* até a chegada do momento supremo de predominância do *augusto*”¹⁷ (CASTRO, 2005, p. 67).

Estas referências apontam para uma concepção construída historicamente ao longo do século XX, na qual o que hoje conhecemos como palhaço derivaria de uma noção altamente influenciada pela predominância da figura do *augusto*. Tanto Castro (2005) como Reis (2010) assinalam que, a critério de diversos críticos e historiadores, este olhar se popularizou com o uso do nariz vermelho a partir da maquiagem de Albert Fratellini, em 1910, sendo identificado desde então a maquiagem do *augusto* como característica principal dos palhaços.

O “palhaço de palco”, segundo Castro, tem suas origens em um movimento que no século XX revolucionou a dança, o teatro e o circo. Refere-se a autora, neste caso, à série de movimentos artísticos das chamadas vanguardas históricas: Impressionismo, Expressionismo, Modernismo, Futurismo, Dadaísmo, Surrealismo etc., que buscavam inovação na produção artística. Neste mesmo momento, completa, ocorreu no ocidente um processo de revitalização do teatro com a ajuda do circo e uma valorização do circo pelo teatro. O teatro foi reencontrar sua origem no circo e nas atrações de feiras, pelas mãos de Gordon Craig, Meyerhold,

¹⁷ Segundo Luís Otávio Burnier (2001, p. 206): “Existem dos tipos clássicos de *clowns*: o *branco* e o *augusto*. O *clown branco* é a encarnação do patrão, o intelectual, a pessoa cerebral. Tradicionalmente, tem rosto branco, vestimenta de lantejoulas (herdada do Arlequim da *commedia dell’arte*), chapéu cônico e está sempre pronto a ludibriar seu parceiro em cena [...] O *augusto* [...] é o bobo, o eterno perdedor, o ingênuo de boa-fé, o emocional. Ele está sempre sujeito ao domínio do branco, mas, geralmente, supera-o, fazendo triunfar a pureza sobre a malícia, o bem sobre o mal.”

Piscator, Jean Cocteau, Karl Valentin, Brecht e tantos de seus contemporâneos que “redescobriram a força e a magia das artes do povo” (CASTRO, 2005, p.207).

Artes populares de linguagens e culturas diversas foram reconhecidas pelos artistas vanguardistas do século XX e utilizadas como força renovadora do teatro, criando-se tendências e estilos variados de um movimento que teve em comum a pesquisa das possibilidades do corpo como expressão:

[...] Mímica, teatro corporal, teatro-gestual, teatro-físico, dança contemporânea, teatro-dança – os muitos nomes que ajudam a confundir e a expressar as inúmeras vertentes de uma mesma corrente estética: a de dar ao corpo o papel de protagonista, desbancando a fala e a voz que haviam dominado a cena por tantos e tantos anos (CASTRO, 2005, p.208).

Dentro dessa revolução reconhecida pela autora, onde as linguagens desta corrente se multiplicam em novas tendências e estilos, cito alguns dos referentes mais importantes que aportaram ao desenvolvimento dos trabalhos que focaliza o corpo nas pesquisas cênicas do século XX, e que são reconhecidos como os iniciadores da linha do “palhaço de palco”.

Apresentados cronologicamente, estes mestres e pedagogos são Jacques Copeau (1879-1949), professor de Étienne Decroux (1898-1991), que foi mestre de Marcel Marceau (1923-2007), de Jean-Louis Barrault (1910-1994) e de Jacques Lecoq (1921-1999). Este, por sua vez, foi professor de Philippe Gaulier e do brasileiro Luís Otávio Burnier¹⁸ (1956-1995) – que também estudou com Decroux e foi mestre e colega de Carlos Roberto Simioni e Ricardo Pucetti no Brasil (CASTRO, 2005).

Jacques Lecoq foi o primeiro grande mestre que investigou a construção de metodologias e visões sobre o palhaço, que são entendidas e utilizadas até hoje como uma noção de busca do “próprio *clown*”, numa via de investigação independente e desvinculada da palhaçaria clássica. Castro (2005) assinala que Lecoq não se identificava com a palhaçaria do circo, ou seja, coloca a autora, com um humor muitas vezes óbvio e simplista dos palhaços de circo do seu tempo.

¹⁸ Luís Otávio Burnier. Fundador, em 1985, do LUME: Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da UNICAMP. LUME é um dos mais importantes referentes de pesquisas em artes cênicas no Brasil. Conduzido por Carlos Roberto Simioni e Ricardo Pucetti.

As pesquisas empreendidas por Lecoq sobre as possibilidades expressivas do corpo humano e do palhaço, baseados na busca da “verdade” e a “descoberta do próprio *clown*”, foram difundidas a gerações de alunos a partir da década de 1960 mediante oficinas e palestras, além da formação que oferecia na sua Escola Internacional de Teatro, na França. Muitos alunos herdeiros de Lecoq foram aos poucos espalhando seus procedimentos por numerosos países, levando estas pedagogias, praticadas ao longo de quarenta anos, a ter ramificações diversificadas em muitas partes do mundo.

No final do seu livro “El cuerpo poético” (2003), Lecoq comenta sobre o caráter pioneiro da sua pedagogia, acreditando em uma alternativa visionária de teatro que ajude na invenção de novas linguagens para a renovação do mesmo teatro. Assinala que o redescobrimento feito na sua escola, das máscaras, do *coro*, dos *clowns* e dos bufões tem enriquecido numerosas criações teatrais já que privilegiam a criação mais que a interpretação (LECOQ, 2003). A este respeito, diz:

À diferença da *Commedia dell'arte*, o ator não tem que entrar num personagem pré-estabelecido (Arlequim, Panton...); antes, deve descobrir em si mesmo a parte clownesca que o habita. Quanto menos se defende, quanto menos trate de interpretar um personagem, quanto mais se deixe surpreender o ator por suas próprias debilidades, com maior força aparecerá seu *clown* (LECOQ, 2003, p.213, tradução nossa).

Tendo em conta que esta pesquisa não tem como objetivo apresentar exaustivamente a história da palhaçaria, o sentido de delinear este panorama histórico é considerar o contexto que levou a Lecoq e seus alunos a desenvolverem suas pedagogias como uma prática cênica que se liberta da necessidade de criação de uma personagem ou uma história específica para focar a criação a partir das próprias debilidades do ator. A metodologia utilizada por Lecoq para a descoberta do palhaço de cada um empregou um caminho de situações de constrangimento que provocam uma lógica de ingenuidade, exposição da fragilidade e atitude lúdica. Uma situação que, a meu parecer, e concordando com Reis (2010), poderia reforçar a tendência *augusta* da palhaçaria atual, ainda que Lecoq não tivesse essa intenção. É dentro deste processo de criação (e não de interpretação) que se fundamenta o uso de procedimentos pedagógicos de palhaçaria em processos que utilizam ferramentas terapêuticas, e vice-versa.

Neste processo de construção do próprio palhaço, as pedagogias desenvolvidas por Jacques Lecoq e Philippe Gaulier adotam a via negativa: um procedimento que, segundo Reis (2010, p.30), “[...] parece investir na pedagogia do enfrentamento do ego das pessoas como

dispositivo para a descoberta do palhaço pessoal”, Será neste sentido, conforme desenvolvido mais adiante, que os procedimentos pedagógicos utilizados nesta linha de trabalho poderão ser estudados em relação a teorias e práticas da Psicoterapia Bioenergética.

Retomando nosso fio condutor para finalizar esta primeira aproximação à palhaçaria a partir do viés histórico, Guido Navarro (2011) acrescenta um olhar sobre a trajetória da figura do palhaço:

É posterior à revolução francesa a aparição do primeiro *clown* moderno, onde o artista vai passar ao serviço da burguesia diretamente. [...] E o que foi esta grande figura como o “louco” do tarô, o “diabo” do tarô, se transforma em inofensivo, porque foi assumido pelo circuito comercial. Então aparece nos cartões como o bufão, como “curinga”. E começa a aparecer esta facilidade de fazer este tipo de personagem (NAVARRO, G., 2011, p. 2, tradução nossa).

Esta figura que tem passado por transformações e reinterpretações ao longo da história, o palhaço, é compreendido na contemporaneidade ocidental como um produto cada vez mais difundido de consumo comercial. Tal fenômeno, comenta Guido Navarro (2011), faz crer que a figura do palhaço tenha perdido o poder e o respeito que teve ou tem em outras culturas ou momentos da história. A observação de Navarro sobre a facilidade atual de criar este “tipo de personagem” seria uma provável decorrência desta tendência comercial, que perpetua a “predominância” da figura do palhaço *augusto*, como uma figura de visual exagerado com imensa boca marcada, peruca estapafúrdia, e nariz vermelho; que representa o mais idiota de todos os idiotas: um “super imbecil” (CASTRO, 2005, p.71).

O *clown* de palco, para Castro, foi o palhaço dos anos 90 do século passado; “esse artista que reverencia a história dos palhaços de picadeiro e ao mesmo tempo nega-o. Multiplicou-se por todo o mundo, gerando uma multidão de chatos que se achavam engraçados, mas também um seleto grupo de excelentes comicos” (CASTRO, 2005, p.211).

A opinião da autora ilustra um fenômeno efetivamente constatado na atualidade, que pode ser percebido como um crescente interesse pela utilização das pedagogias de “descoberta do próprio *clown*” originadas em Lecoq. Aplicam-se estes métodos a processos que adotam inumeráveis caminhos de exploração e expressão, integrando-se e aliando-se a procedimentos criativos de outras artes e campos diversos; tem-se criado manifestações que estão sendo estudadas na contemporaneidade a partir de pesquisas em artes, ciências sociais, antropologia, psicologia, medicina e outras áreas. Podemos encontrar exemplos destas manifestações no

trabalho que realizam os chamados *clowns* de hospital, palhaços sem fronteiras, *mimo-clown*, teatro *clown*, *couch-clown*, *clown* análise, entre outros.

Nesta pesquisa o interesse se centrou, por assim dizer, nessa quantidade de “chatos que se acham engraçados”, que são pessoas interessadas em vivenciar metodologias que possam de alguma forma potencializar suas capacidades criativas e expressivas. Na maioria dos casos, estas pessoas não têm por objetivo chegar a ser parte de um “seleto grupo de excelentes cômicos”, mas sim a intuição de poder descobrir, no aprendizado da arte do palhaço, uma poética de encontro com o outro e com sua própria humanidade, que envolva a oportunidade de experimentar uma nova via transformadora e criativa de se relacionar com o mundo e consigo mesmo.

De certa forma esse segmento definido por Castro como “chatos que se acham engraçados” é tomado aqui com referência a todos os aprendizes desta arte, levando em consideração que toda prática ou ensaio de um aprendiz dentro de qualquer área artística, necessariamente passa por uma trajetória de erros, à medida que vai aperfeiçoando seu desempenho. No caso dos principiantes na palhaçaria, é nos laboratórios, e sobretudo no contato direto com o público, que acontece este trajeto de aprendizado, marcado por aquilo que se evidencia ao olhos do público como erros e “chatices”.

Vale a pena salientar aqui que em diversas ocasiões, ao longo deste trabalho, refiro-me aos participantes da oficina (que em sua maioria são aprendizes) como palhaços. Sem deixar de considerar o trabalho dos mestres palhaços que dedicaram décadas à palhaçaria e que são considerados como referências de uma tradição, a intenção aqui seria a de provocar uma reflexão sobre os limites entre um aprendiz de palhaço e um palhaço, por assim dizer, “consumado”. Surge a questão de quem e como se avaliaria se um aprendiz já é palhaço. Certamente o que melhor definiria essa questão seria o reconhecimento do público. Fica portanto proposta a consideração, nesta dissertação, de chamar de palhaço ao aprendiz, partindo da perspectiva de que o próprio trajeto de aprendizado constitui e faz parte do que chamamos de palhaçaria.

1.2. PERSPECTIVAS PEDAGÓGICAS

“O *clown* não tem necessidade de conflitos: ele está em conflito permanentemente, sobretudo consigo mesmo”. – Jacques Lecoq

A noção de “descoberta” ou “encontro” com o próprio palhaço proposta por Jacques Lecoq (França), e desenvolvida por artistas pesquisadores como Luís Otávio Burnier (Brasil), Jesus Jara (Espanha), entre outros, fundamenta-se na premissa de que o palhaço estaria determinado por aspectos pessoais que se sustentam nas características corporais do indivíduo e em sua própria subjetividade.

Lecoq (2003, p. 215, tradução nossa) diz que “não se brinca de ser *clown*, a pessoa somente é, quando sua natureza profunda manifesta-se junto aos medos primitivos da infância”. Ele concluiu, a partir das suas experimentações, que uma debilidade pessoal pode se transformar em força teatral. Este princípio foi convertido numa ferramenta fundamental do seu método para a aproximação individualizada dos atores na procura do seu próprio palhaço. Segundo Lecoq, o palhaço não tem que representar nenhum papel. Isto permite à pessoa, ator ou não, afirmar com força sua realidade de jogador criativo num processo que passa, entre outras experiências, pelo reconhecimento e utilização de aspectos da própria personalidade.

É neste ponto, no processo de reconhecimento de aspetos da própria personalidade, que considero que algumas das questões centrais surgidas no desenvolvimento das teorias bioenergéticas relacionam-se diretamente com as do trabalho do *clown*. Um conceito de personalidade desenvolvido pela Psicologia Bioenergética, que aporta ao entendimento desta relação, será abordado no segundo capítulo. Por enquanto, respeitando a organização do trabalho, e justamente para aprofundar os argumentos dessa relação, continuo com a anotação de alguns procedimentos e perspectivas sobre a prática da palhaçaria.

Jesus Jara, no livro “El Clown, un navegante de las emociones” (2000), utiliza a ideia de encontro com o próprio palhaço, diferenciando-a de uma construção de personagem e descrevendo-a como uma viagem ao mais autêntico de cada um:

[...] uma forma de expressão e comunicação direta e espontânea onde podemos recuperar o prazer do jogo, “o deixar-se levar” e os estados de máxima sensibilidade no que sentimos e reagimos além dos convencionalismos e das costumes. [...] No *clown* se condensam e sintetizam todos nossos traços mais acusados, tanto os que mostramos com mais facilidade como os que ocultamos e/ou reprimimos por razões

personais, sociais ou culturais. Assim, pelo *clown* enriquecemos nosso autoconhecimento e ampliamos e amplificamos todos os nossos registros emocionais, comportamentais e vitais (JARA, 2000, p.21, tradução nossa).

Esse pesquisador, professor e palhaço exerce na sua prática uma visão que dá importância à noção de “recuperar” o prazer do jogo. Da mesma forma, ele pretende utilizar os traços e reações pessoais conscientes ou reprimidos num caminho que, em sua opinião, tende à ampliação da consciência emocional e corporal tanto quanto do autoconhecimento.

Ricardo Puccetti (2009), por outro lado, descreve sua metodologia de treinamento energético para desenvolver e revelar o que ele chama de “estado de presença”, que se fundamenta no trabalho a partir da exaustão física. Propõe, através de movimentos corporais sem pausas e por um período prolongado de tempo, a possibilidade de “[...] despertar e dilatar os impulsos físicos e entrar em contato com camadas musculares profundas [...]”. Por esse caminho o aprendiz experimenta o “não-pensar” e somente “agir com o corpo”, o que seria, na verdade, “pensar com o corpo” (PUC CETI, 2009, p.122).

Seguindo a mesma linha, em “A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator” (2001), ao falar do palhaço como uma linha particular de pesquisa do LUME, Renato Ferracini indica que ele trabalha basicamente com um “estado orgânico ou estado de *clown*”. Tal estado é encontrado ao passar por um processo “iniciático”, doloroso e difícil, que é o de expor seu lado ridículo e sua ingenuidade através de exercícios que:

[...] buscam colocar o ator em situação de desconforto na qual se opera um arreamento de suas defesas naturais. [...] O *clown* é um ser que tem suas reações afetivas e emotivas todas corporificadas em partes precisas do seu corpo. [...] A lógica do *clown* é físico-corpórea: ele pensa com o corpo (FERRACINI, 2001, p.217).

Em perspectiva, temos até aqui alguns pensadores que se referem a um “estado orgânico”, um “pensar com o corpo” que é atingido ao despertar e dilatar impulsos físicos e entrar em contato com “camadas musculares profundas”, situação que pode ajudar a descobrir e reconhecer traços, reações e/ou “debilidades” pessoais que, na procura do “próprio palhaço”, podem se transformar em força teatral. Dentro disso está a noção de um difícil e arriscado (para a imagem de si mesmo) passo por um processo “iniciático”, de exposição do próprio ridículo e ingenuidade que envolve uma situação de desconforto na qual podem aparecer e ser, por assim dizer, “desarmadas” algumas defesas naturais.

Esta pesquisa toma como referência a hipótese de que algumas práticas das linhas de pesquisa de palhaço que desenvolvem este tipo de trabalho psíquico-corporal, mesmo sem ter um objetivo terapêutico, podem atingir aspectos emocionais ancorados na estrutura de caráter de cada indivíduo. Sendo assim, algumas das consequências produzidas a partir dessas experiências poderiam ter efeitos similares a objetivos terapêuticos propostos pelas terapias corporais, tais como o restabelecimento da capacidade de sentir prazer, ampliação da consciência corporal, autopercepção e expressão emocional e, portanto, uma disponibilidade assertiva para lidar com traumas.

Isto equivale dizer que, em última instância, o treinamento de palhaço pode apresentar efeitos terapêuticos. Sobre este assunto, o pesquisador Zeca Sampaio explica:

Considero, no entanto, fundamental diferenciar a procura de uma vida mais saudável através da arte, daquela feita mediante um processo terapêutico. Este necessita de ambiente próprio e de um profissional treinado, além de se fundar em um acordo muito específico entre terapeuta e paciente, condições essas que não estão presentes na atividade artística em geral e nas artes cênicas, em particular (SAMPAIO, 2007, p.116).

Embora o processo de procura e treinamento de palhaço possa disparar consequências de transformação terapêutica, essa não foi a finalidade específica desta investigação. Antes, pelo contrário, um dos objetivos específicos desta pesquisa foi traçar o caminho inverso: identificar elementos teóricos e técnicos da Psicologia Bioenergética que podem servir para o desenvolvimento criativo da arte do palhaço.

Ainda analisando as pedagogias utilizadas na procura do palhaço, Burnier (2001) assinala a existência de diversos exercícios que confrontam o ator com sua ingenuidade e seu ridículo e que, portanto, provocam o surgimento de pequenos gestos que escapam a seu controle. Esses movimentos involuntários são importantes na composição do futuro palhaço, já que, segundo ele, revelam essência, fraquezas, traços de pureza e ridículo extremamente bem camuflados da pessoa e que poderiam se converter em padrões físicos codificáveis ou pequenas sequências cômicas. Nesse processo de descoberta, o autor destaca a observação de que todas as pessoas ficam tensas e acabam apelando para fórmulas já prontas, pré-fabricadas e estereotipadas de expor-se. Refere-se a isto como as “máscaras que escondem nossa pessoa”. Tudo isso, diz Burnier (2001, p. 218), é descartado para “encontrar” o palhaço e compreender a ideia de que “A máscara do *clown*, o nariz, é a menor do mundo, a que menos esconde e mais revela”.

Essa forma de aprendizagem do palhaço é iniciada sob a coordenação de um mestre que assume, durante a orientação do trabalho, o papel de autoridade em relação ao ator aprendiz. A origem deste mestre remonta à figura do Monsieur Loyal¹⁹. Ressalta Burnier (2001, p.218): “O processo de descoberta do *clown* pessoal provoca a quebra de couraças que usamos na vida cotidiana. Cabe a *Monsieur Loyal*, cumprindo um papel quase de psicólogo, ir derrubando pouco a pouco todas essas estruturas defensivas”.

Considero importante, neste ponto, assinalar que, no entanto, existe uma reflexão crítica sobre algumas práticas pedagógicas na atualidade as quais, segundo Santos e Lazzari (2009), utilizam estratégias didáticas opressoras que humilham o aprendiz da arte do palhaço. Estes pesquisadores desenvolvem o tema, assinalando que criar o próprio *clown* virou uma grife da cena contemporânea.

Os autores reconhecem que, no lugar de autoexposição do indivíduo, são gerados e revelados momentos de construção e reconstrução de suas fragilidades psicofísicas para fazer rir; entretanto, questionam a utilização de estratégias didáticas baseadas em torturas psicológicas do aprendiz para atingir o ridículo necessário na descoberta do seu próprio palhaço. Argumentam com a constatação de sequelas traumáticas apresentadas por alguns aprendizes, que os levaram a perder a crença em seu potencial criativo. Estas reflexões questionam o uso exagerado e até violento das relações de poder exercidas em alguns processos pedagógicos desta arte e assinalam também a aparição de dificuldades manifestadas na forma de perda da capacidade de jogo, compreendidos também como inibições paralisantes ou bloqueios criativos. Os autores propõem então pensar na possibilidade de um pacto entre professor e aluno, sobre as relações entre jogo e poder que se estabelecem; e que, através do jogo e de elementos lúdicos, o aprendiz possa descobrir suas fragilidades como força cênica (SANTOS; LAZZARI, 2009).

Assim como na dinâmica existente entre os dois tipos de palhaço, *branco* e *augusto*, também a figura do facilitador assumindo o papel de *Monsieur Loyal* com seus alunos acabaria representando e reproduzindo as relações hierárquicas exercidas numa sociedade baseada em

¹⁹ No mundo do circo, é o mestre de cerimônias, mestre de pista, condutor dos números. Representa a autoridade. A relação com o professor, segundo Wuo (1999), baseia-se na atmosfera ficcional trazida pelo picadeiro do circo e sua hierarquia de poder, onde o professor encarna o "Monsieur Loyal" (o dono do circo, ou o mestre do picadeiro) e o aluno-clown um funcionário qualquer que quer fazer parte do circo.

sistemas autoritários de poder. A predominância do palhaço *augusto* estaria aqui justificada numa identificação do público com o menos favorecido. E, num aprendizado da arte do palhaço baseado na opressão que o facilitador possa exercer como figura de *Monsieur Loyal*, o resultado também parece ser, a meu ver, uma tendência da maioria de alunos a se identificar com o a figura do *augusto*.

A partir de um olhar terapêutico, concordo plenamente com o psicanalista Roberto Freire²⁰ no seu objetivo de combater todas as formas de autoritarismo e limitação da liberdade humana presentes na sociedade atual. Freire e Da Mata assinalam que as estruturas sociais e autoritárias só se mantêm por existirem indivíduos autoritários.

Capitalistas, reacionários e conservadores mantêm ideologias que perpetuam a fórmula *opressor-oprimido* e conservam o poder autoritário presente em todas as relações sociais. [...] Quando eliminamos a ação do autoritarismo, encontramos a originalidade de cada vida. Cada ser humano é único na sua diferença. As sociedades autoritárias, guiadas pelo poder econômico ou do Estado, necessitam padronizar o comportamento humano para mais facilmente ter controle e domínio (FREIRE; DA MATA, 1993, p.13).

As “courageas” e “estruturas defensivas” assinaladas por Burnier (2001) seriam moldadas nos corpos das pessoas desde a infância, em grande parte devido à perpetuação social em grande e pequena escala da fórmula “opressor-oprimido”.

A conquista de consciência dos comportamentos padronizados, ou condutas obedientes à estrutura dominante, e a capacidade de colocá-los em evidencia no próprio corpo para “derrubá-los”, seria um dos objetivos da procura individual do palhaço. Para isto considero que não é absolutamente necessária a utilização de metodologias centradas em relações de autoridade, a não ser que sejam consensualmente marcados como momentos bem definidos de jogos ou exercícios específicos, com o alvo de funcionarem como desencadeante de situações cômicas.

A seguir, passarei em revista as memórias da minha experiência, como pesquisador desta arte, vinculado às terapias corporais, analisando pedagogias da palhaçaria que foram vivenciadas por mim. Apresentarei algumas interpretações minhas sobre os mestres e seus processos de

²⁰ Roberto Freire (1927-2008), psicanalista, jornalista e escritor. No início da década dos 70 criou a SOMA – um método terapêutico, que se baseia nas idéias de Wilhelm Reich, nas técnicas do Jogo de Capoeira Angola, e nas idéias políticas anarquistas de Herbert Read, entre outros. “Uma terapia com forma de pedagogia e uma pedagogia com efeitos terapêuticos” (FREIRE; DA MATA, 1993, p.11).

ensino que influenciaram e facilitaram meu percurso, aproveitando a oportunidade para delinear enfoques que ligam esta prática com noções da Psicologia Bioenergética.

1.3. MESTRES INICIADORES

Minhas primeiras vivências de aproximação à palhaçaria se deram numa série de oficinas ministradas por Carlos Gallegos²¹ a partir do ano 2002, no Equador, quando eu cursava o segundo ano de estudos em Psicologia Clínica. Já a partir desses primeiros encontros, percebi as pedagogias utilizadas como poderosas ferramentas de reavaliação da autoimagem, de confronto e observação de atitudes automáticas, aprendidas e estereotipadas. Lembro que estas vivências provocaram pouco a pouco transformações sutis na visão de mim mesmo.

As oficinas deixaram uma impressão profunda e marcaram meu olhar sobre esta arte, já que experimentei intensamente processos pessoais com efeitos terapêuticos sobre os quais apenas se especulava na escola de Psicologia. As pedagogias, exercícios e apresentações de palhaço me colocaram, a partir e através da percepção corporal, em contato com meus medos e curiosidades, incentivando-me ludicamente a reinventar e flexibilizar a percepção de mim mesmo e meu entorno.

Influenciado por Guido Navarro, seu primeiro mestre, Carlos Gallegos imprimiu em nós, alunos das suas primeiras oficinas, uma metodologia que “leva o ator sempre a um estado forte de fragilidade para que apareça seu *clown*” (GALLEGOS, 2011, tradução nossa). Este processo, que resultou no surgimento do grupo *Clowndestinos* no ano de 2003, provocou inquietações significativas nos participantes em relação ao que estava sendo experimentado, como uma entusiasmada descoberta de uma prática cheia de possibilidades; em especial, a possibilidade de flexibilização dos estados corporais e mentais enrijecidos.

Esta última possibilidade implicou também num processo de consciência de si e de autoconhecimento que tem se manifestado de forma implícita – e muitas vezes explícita (pelos facilitadores) – em todos os processos de aprendizado de palhaço do qual fui parte.

²¹ Carlos Gallegos: ator, palhaço, pedagogo e diretor equatoriano. Estudou na escola de teatro gestual *El Cronopio* e escola de teatro *Malayerba*, no Equador. Posteriormente, estudou nas escolas francesas de *Leqoc* e *Le Samovar*.

Esta noção de autoconhecimento tem sido um fio condutor da minha trajetória desde os primórdios deste percurso.

Além das possibilidades de construção cênica para o público, os aspectos que me interessaram da palhaçaria foram e são as pedagogias voltadas para o corpo, que são utilizadas no ensino desta arte. “O corpo é lugar e tempo de um si em transformação. Na Pedagogia Teatral o corpo se faz reflexão sobre si mesmo” (ICLE, 2010, p.90). São de grande interesse também os efeitos de “transformação” na vida cotidiana, resultado dos processos criativos vivenciados em laboratórios experimentais; e também os variados aprendizados que provocam as improvisações e o contato com o público.

Gallegos (2011) acredita que existem resultados terapêuticos, de transformação ou cura, que se dão nas pessoas que recebem suas oficinas. Manifesta que o importante não é diretamente a oficina, mas sim a observação que a pessoa faz de si mesma por intermédio dela. Embora o seu objetivo não seja terapêutico, já que enxerga suas oficinas como um conjunto de exercícios com fins expressivos artísticos, Gallegos considera a auto-observação como elemento fundamental desse processo de transformação. Nas suas palavras: “Quando eu vejo um aluno digo, então: que possibilidades tem ele de se expressar em cena; porque imagino que está aqui na oficina para expressar algo. Então eu tento limpar essa via de expressão” (GALLEGOS, 2011, tradução nossa).

Sobre o processo de aprendizado e trabalho do palhaço, Gallegos manifesta:

Penso que se existe algo útil no *clown* e que é completamente afim a ele, o qual não tenho visto em outro ofício: é que como o único sucesso do *clown* é fracassar. Talvez seja o único trabalho no mundo no qual o que tem sido inútil durante toda uma vida se torna útil. E isso sim, obviamente vai causar uma transformação na pessoa. O fato de ter descartado tantas coisas que não pode fazer, que sai mal (sic); que [ele] tem a voz muito aguda ou grave, que é paranóica, que é disciplinado ou indisciplinado, etc. Tudo o que está fora da perfeição é útil pra pessoa se ele quer ser clown, e geralmente temos muitas mais coisas fora da perfeição que dentro dela. Entendendo como perfeição um molde estabelecido da pessoa que em sociedade pode se comportar sem causar estragos. Então para não causar estragos tem rejeitado milhões de coisas da sua vida (GALLEGOS, 2011, tradução nossa).

A ideia de transformação para Gallegos acontece como se fosse uma “reciclagem emocional” no trabalho do palhaço. Segundo ele, a pessoa se dá conta de que todas aquelas coisas descartadas como inservíveis, por serem consideradas fracassos ou defeitos, podem servir como material dramaturgicamente do palhaço.

Durante a trajetória de aprendizado em palhaçaria, tive minhas primeiras aproximações ao trabalho corporal pedagógico que utiliza a exaustão²² como possibilidade de acessar a um “estado” de palhaço em duas oficinas ministradas pelo grupo *Seres de Luz*²³, no Equador. A experiência vivida com eles foi importante para incentivar uma visão de pesquisa do palhaço, que conta com a possibilidade da integração de ferramentas de outras áreas de conhecimento.

Retomando minhas anotações sobre o trabalho desenvolvido nas suas oficinas, encontro as observações que fiz sobre a conjunção que eles (o grupo *Seres de Luz*) propunham no trabalho corporal que levava à exaustão, utilizando a visualização dos centros energéticos conhecidos como *chacras* (da visão hinduísta de entender a energia que circula no corpo) junto a uma série de exercícios que focalizavam cada parte do corpo. Uma das propostas mais significativas consistia numa espécie de passagem a outro “estado”, realizado à maneira de ritual, com um conteúdo simbólico de desprendimento e entrega. Esta série de movimentos, resumidamente, iniciava com uma sugestão de conexão com a terra enquanto caminhávamos normalmente pela sala, seguido por uma posição corporal no nível médio, onde, acompanhados pelo som de um tambor, os corpos, ao caminhar, adquiriam características de animais pesados como um elefante ou rinoceronte. Neste ponto, em que já começava a se manifestar a fadiga física, o estímulo de incentivo e encorajamento era: “Quanto você mais dá, mais recebe”. Quando o exercício chegava a seu clímax de exaustão, num estado energético coletivo que incentivava a ultrapassar os próprios limites, íamos ao chão com os corpos deitados, olhando pra cima, iniciando uma viagem interna de sensações e imaginações dirigidas pelos facilitadores, até chegar num momento crucial do exercício: a entrega e colocação de um nariz vermelho como símbolo de um nascimento a uma nova forma de ser e estar no mundo (HARRIS, 2005-2006).

Esse procedimento de “recebimento” do nariz vermelho encontra sua origem na pedagogia de Lecoq, na qual consistia na última etapa de um processo que utiliza uma máscara neutra para depois chegar ao palhaço. “Enquanto a máscara neutra é um elemento coletivo, um

²² Acima descrita como procedimento desenvolvido por Ricardo Puccetti e Renato Ferracini. Considerada como uma das pesquisas trazidas por Luís Otávio Burnier e desenvolvidas pelo LUME utilizadas para o trabalho com clown.

²³ Lily Curcio e Abel Saavedra são os fundadores do grupo Seres de Luz Teatro em 1994, no Rio de Janeiro. O grupo tem trajetória de mais de 15 anos mergulhando no Teatro de Animação e no universo do Clown. Estudaram com Carlos Simioni e Ricardo Puccetti do LUME Teatro, Philippe Gaulier, Nani Colombaioni, Leris Colombaioni, Sue Morison, Ângela de Castro, Gardi Hutter, Jdango Edwards. Ministraram oficinas de manipulação e de *clown* em vários países.

denominador comum que todos podem compartilhar, o *clown* coloca em relevância a singularidade de cada indivíduo” (LECOQ, 2003, p.218). No entanto, Lecoq critica como uma aproximação superficial e simplificadora os cursos curtos de palhaçaria, argumentando que o *clown* requer uma intensa experiência pessoal por parte do ator que já passou por todas as etapas precedentes. Este é um ponto que pode ser considerado como tema de debate para os “filhos” de processos curtos em forma de “iniciações” ou oficinas (o que em parte é o meu caso), que utilizam uma reedição e uma reciclagem das pedagogias originadas em Lecoq e em outras fontes.

O debate se centraria a partir da crítica que Lecoq faz aos cursos curtos considerando-os como aproximações superficiais e simplificadoras. Isto não quer dizer que as oficinas curtas oferecidas por outros mestres (que tem uma formação sólida, tendo se alimentado em diferentes fontes, e que também encontram no formato das oficinas de curta duração um bom veículo de experimentação junto aos aprendizes de palhaçaria), sejam apenas reedições e reciclagens das pedagogias de Lecoq. A discussão estaria em até que ponto os mestres e as pessoas que ministram tais oficinas podem ser responsáveis de como seu saber será apropriado por outros. Neste sentido enfatizo que a formação e maestria de um artista palhaço não depende só de quantos cursos ou escolas de palhaçaria tenha completado, e sim da forma particular de apropriação dos conhecimentos adquiridos tanto nas oficinas, escolas ou laboratórios, como na experiência direta com o público.

O trabalho desenvolvido por Lily Curcio e Abel Saavedra (SERES..., 2011) deixou importantes inquietações e abriu portas a novas e sutis formas de perceber o palhaço a partir de um trabalho corporal intenso e lúdico. Ao trabalhar em dupla, ministrando suas oficinas, eles potencializam firme e harmoniosamente as possibilidades de expressão dos participantes. Senti de forma profunda e integrada um despertar a esse “estado” através da prática da exaustão e percebi em mim o potencial criativo e transformador de uma conjunção de saberes.

A opção de ensino do grupo *Seres de Luz* aborda, como descrevem em sua página na internet, a linguagem da palhaçaria sob uma perspectiva “xamânica”. Na introdução informativa sobre sua oficina de palhaço, os autores colocam que procuram por meio de improvisações e jogos específicos “recuperar o ridículo e o essencial”, com o jogo e o prazer constante como ferramentas de uma busca que passa pelo intento de “derrubar e analisar muitas das nossas couraças”.

Oficina de Clown: “Várias couraças e um nariz”
 Uma couraça para não sentir
 Uma couraça para não dar, outra para não receber
 Uma couraça para evitar o verdadeiro
 E um nariz para destruir todas elas e mostrar finalmente a nossa alma” (SERES..., 2011).²⁴

Neste momento vale a pena considerarmos como o termo “couraça” tem sido utilizado dentro da linguagem teatral, em muitos casos, a partir de uma compreensão superficial do que este termo engloba, fazendo referência a “derrubar” ou “destruir” bloqueios em forma de atitudes mecanizadas. Fala-se sobre e aplicam-se exercícios para “desmontar a couraça”, ou para provocar o que Burnier (2001) assinalou como “quebra de couraças”.

Esse termo, idealizado por Wilhem Reich (1897-1957), tem sido quiçá uma das expressões oriundas de sua teoria mais popularizadas dentro do campo teatral, atribuindo-lhe muitas vezes um sentido simples de tensão muscular. Mas a própria origem da ideia de couraça em Reich (1995) tem mais a ver com uma forma repetida e constante de funcionamento psicossomático do que somente com dureza e tensão nos músculos.

Reich (1995) desenvolveu este conceito enquanto examinava a relação entre o corpo e o funcionamento emocional, estabelecendo a noção de couraça como uma cronicidade do funcionamento corporal que limita a pulsão do corpo e, portanto, a função de vida. O conceito de couraça, que será ampliado no terceiro capítulo, corresponde a um mecanismo de endurecimento da expressão corporal, que vale a pena examinar, pelo menos no tocante às bases do seu funcionamento no corpo cotidiano, assim como sua relação com a personalidade do ator-palhaço²⁵.

A compreensão do papel da couraça como obstáculo e ao mesmo tempo como ferramenta da busca, em cena, por um corpo expressivo, poderia ajudar ao ator-palhaço em sua procura por uma expressão artística mais ampla. Eis porque voltaremos a este tema demoradamente mais adiante.

²⁴ Texto recolhido da pagina web do grupo Seres de Luz, incluído no anúncio do Curso de *clown* intitulado: “Varias couraças e um nariz” ministrado por Lily Curcio y Abel Saavedra.

²⁵ Utilizo este termo ao longo deste trabalho para me referir à pessoa que pesquisa na prática a arte do palhaço, seja este um ator profissional ou não.

Outra dupla que foi particularmente importante em minha formação foi a formada por Alex Navarro e Caroline Dream²⁶, que utiliza uma pedagogia de ensino de palhaço condensada em oficinas curtas, nas quais os professores incentivam os participantes a permitirem suas emoções fluírem em brincadeiras de expressão, comunicação e honestidade. O seu trabalho focaliza a procura do próprio palhaço estimulando as pessoas a se divertirem, com a convicção de que, dessa maneira, os outros (o público) vão se divertir. Propõem trabalhar com o medo ao ridículo, “[...] o medo cênico, se conhecer mais, ou simplesmente desfrutar de uma potente experiência pessoal e de *clown*” (CLOWNPLANET, 2010)²⁷. De minha experiência com eles, resgato o estilo de apresentar pedagogicamente o palhaço sem nenhum mistério ou cerimônia, ou seja, de uma forma leve e sem peso místico. A dupla ensina essa arte a partir de experiências lúdicas de comunicação, dando importância à sinceridade e cumplicidade com o público e entre palhaços.

Outro processo importante no qual tomei parte e que foi um dos mais enriquecedores pelo seu conteúdo técnico foi o aprendizado ministrado por Bernie Collins²⁸ do grupo francês *BP Zoom*. Seus métodos de ensinamento estão fundamentados, entre outros, na pedagogia de Lecoq. Baseado nas notas originais que pude obter de Collins (2008) sobre o processo que ministrou, ele distingue a diferença entre atores e palhaços, ao considerar que o ator está desenvolvendo um papel escrito por alguém, enquanto um palhaço essencialmente desenvolve ou joga a si mesmo. Ressalta que um ator normalmente tem uma “quarta parede”²⁹ entre ele e o público, e o *clown* está em contato direto com este último. Acredita que um ator pode fazer uma personagem de palhaço, mas quando ocorrer um acidente o ator não saberá que fazer, porque não estava escrito no roteiro. Comenta que os palhaços estão no seu melhor momento quando as coisas dão errado, quando há acidentes. O público vê que o palhaço está improvisando com eles em tempo real (COLLINS, 2011). Citando uma frase de seu amigo – o palhaço Richard Pachenko –, Collins (2011, tradução nossa) diz: “Enquanto um ator está

²⁶ Espanhol e inglesa, respectivamente, residentes em Barcelona. Palhaços e professores de oficinas de clown em vários países. Criadores da página www.clownplanet.com.

²⁷ Texto recolhido da propaganda dos cursos de *clown* oferecidos por Alex Navarro e Caroline Dream na página web: www.clownplanet.com

²⁸ Desde 1992, o estadunidense Bernie Collins e o francês Philippe Martz fazem parte do grupo BPzoom. Bernie estudou desde 1975 com vários Mestres, como John Towsen e Michel Dallare, e na Escola Internacional de Jacques LeCoq.

²⁹ Quarta parede é uma denominação baseada no formato quadrangular de um palco italiano, que se compõe de três paredes visíveis (o fundo e as duas laterais) e uma invisível (a quarta), que é a que separa o ator do público. Esta quarta parede serve para delimitar o campo da atuação e separá-lo do campo do espectador, que assiste o desenrolar da cena de modo distanciado desta. Na palhaçaria existe uma quebra com esta quarta parede, que faz com que o público não esteja separado do que o *clown* está fazendo.

representando alguém mais, o palhaço está representando a si mesmo e você. Um *clown* não atua, ele finge como uma criança finge. Mas isto é inocência depois da experiência”.

Entre uma das técnicas que trabalhou na sua oficina, Collins apresentou o que Lecoq chama de “gama de energia”, identificando sete níveis de “tensão dramática”: Fadiga, Casual, Economia de movimento, Neutra, Decisão, Ação e Tensão³⁰. A utilização dessa técnica envolve níveis de energia assumidos com a finalidade de abrir e delinear possibilidades expressivas.

1.3.1. Em Salvador, Bahia, Brasil

O próximo nome que quero trazer é o de Alexandre Luis Casali³¹, organizador e facilitador de mais de 30 oficinas da arte do palhaço desde 2002. Casali diz ter percebido que o desenvolvimento das suas oficinas está atravessado por um processo de autoconhecimento que constitui uma opção que não pode ser imposta, mas que segundo ele “realmente muda as pessoas” (CASALI, 2010)³² – tanto desde os primeiros momentos da aprendizagem desta arte, como no desempenho do ofício nos palcos.

Reporto-me, em primeiro lugar, a uma ideia que Casali traz de um dos seus mestres, Leris Colombaioni: “Não se ensina a ser palhaço. Palhaço se aprende” (CASALI, 2010). Aqui ele se refere ao processo de aprendizado, como uma escolha pessoal que envolve um comprometimento e uma atitude autodidata. Em segundo lugar, faço referência a quatro aspectos da experiência vivenciada com Casali: a relação do treinamento com exercícios de outras tradições, a sua proposta de “Iniciação”, a ideia de “palhaço orgânico” e a noção de “palhaço Tirano e palhaço Nobre”.

Com relação ao primeiro aspecto – o do treinamento de palhaço integrando exercícios de outras tradições – note-se que, em sua pedagogia, Casali adota elementos rituais e práticas

³⁰ Uma descrição detalhada da aplicação específica que Collins faz desses sete “níveis de energia”, e a forma como foram trabalhados no “II Encontro Oficina”, será apresentada no segundo capítulo.

³¹ Alexandre Luis Casali. Palhaço “Biancorino”. Ator brasileiro. Estudou com Ângela de Castro, Luis Carlos Vasconcelos, Jango Edward, LUME, Doutores da Alegria, Leris Colombaioni.

³² As citações feitas das falas de Casali são produto duma entrevista realizada o dia 19 de novembro de 2010, em Salvador - Brasil.

baseadas em ensinamentos de Carlos Castañeda: os chamados “passes mágicos” ou exercícios de “tensegridade”³³. Casali descreve esses exercícios como práticas que ampliam o estado de consciência e quebram com uma mecanicidade social, entendida por ele como um “padrão contínuo de agir no dia-a-dia” (CASALI, 2010).

O emprego desta prática, que consiste em posições e movimentos do corpo e da respiração, é utilizado por Casali na proposta de treinamento de palhaço como uma forma de acessar a estados corporais energéticos diferentes aos habituais. Refere-se à prática dos passes mágicos como exercícios que “[...] são até ridículos de fazer, então eu sentia que dava um choquezinho no ego, aquilo ali dava uma quebrada, eu fui percebendo no treinamento do palhaço que os conhecimentos novos no corpo geravam mais inteligência e ao mesmo tempo mais percepção sobre o palhaço” (CASALI, 2010).

Casali descreve a proposta de “iniciação” como laboratórios ou vivências que constituem “ritos de passagem”, onde as pessoas experimentam “catarses”, entrando em estados de consciência diferentes ou alterados. Expõe a proposta como um processo no qual as pessoas tem que entrar como pesquisadores para se surpreenderem, e não como alunos. Enfatiza a responsabilidade que os participantes devem ter com o prazer que vão sentir, o conhecimento que vão absorver, e com a seriedade com que é levado este processo (CASALI, 2010).

A responsabilidade que é atribuída aos participantes é um fator importante, que a meu ver, pretende motivar uma consciência ética sobre os estados de transformação que estas intensas experiências podem gerar. Esta oficina de iniciação à arte do palhaço, como tive a oportunidade de vivenciar pessoalmente, envolve uma integração intensa de propostas tanto prazerosas como constrangedoras, que funcionam como estímulos provocadores para adquirir uma compreensão incorporada do que significa expor as próprias debilidades, virtudes e traços ridículos, colocando-se conscientemente como “alvo do riso dos outros”.

Sobre os processos que se chamam de iniciação do palhaço, para Luís Otávio Burnier (2001), este afirma que têm sua origem ou referência nos processos iniciáticos ligados à utilização de

³³ Termo oriundo da junção das palavras 'tensão' e 'integridade'. Apresentado no livro 'Passes Mágicos', de Carlos Castañeda, são praticados com o intuito de redistribuir e canalizar a energia interna. “Tensegridade é a versão modernizada de alguns movimentos conhecidos como passes mágicos desenvolvidos por índios xamãs que moraram no México em épocas anteriores à Conquista Espanhola.” (CASTAÑEDA, 2011)

máscaras em diversas culturas, a exemplo das provas penosas e dolorosas de passagem da adolescência para a vida adulta, encontrados em povos indígenas; o palhaço passa por algo similar. Segundo Burnier, ser um *clown* significa ter vivenciado um processo particular, também difícil e doloroso, de iniciação. Aqui ele também se refere à reprodução, de forma condensada, da situação constrangedora particular da tradição do circo, no qual o *clown* é confrontado com o próprio ridículo, tendo por base a ingenuidade (BURNIER, 2001, p.210).

A questão da iniciação de *clown* traz em seu bojo um debate peculiar sobre a condição de passo obrigatório para começar uma procura artística do próprio palhaço. No meu caso, realizei uma oficina de “iniciação” em Salvador, na Bahia, depois de oito anos de prática, aprendizados e “iniciações” nesta arte. Tenho observado no Brasil, seguramente graças à influência do profundo e intenso trabalho de retiros desenvolvido pelo LUME e particularmente pelas iniciações de Casali na cidade de Salvador, esta certa condição de obrigatoriedade de passagem pela oficina de iniciação como a porta de entrada à prática da palhaçaria.

Considero, de um ponto de vista particular, que toda experiência de aproximação às pedagogias de procura do próprio palhaço, quer sejam curtas, longas, superficiais ou profundas, são iniciações. Entendo, assim, a arte do palhaço como uma contínua série de iniciações ou um processo permanente e infinito de aprendizado. Portanto, concordo com Burnier (2001, p. 210), quando este assinala que “[...] nem sempre esse processo iniciático resulta na criação do *clown*”; o que significa que representa apenas um ponto de partida, cujo sucesso ou continuidade dependerá de outros fatores, que poderiam ser compreendidos através do que Casali chama de “palhaço nobre e tirano” e “palhaço orgânico”.

Com a noção do “palhaço nobre”, Casali faz uma metáfora do “imperador nobre”, aquele aristocrata que tem sangue azul, advindo de uma família real, e conquista diretamente o posto de imperador, recebendo a alcunha de rei. O seu reverso, o “palhaço tirano”, é comparado com aquele que foi general e alcançou o porte de imperador graças a seus méritos e esforços; entretanto, não é considerado rei, e por isso é chamado de “imperador tirano”. Com isso, Casali se refere às pessoas que chegam em suas oficinas já com uma graça e naturalidade própria: os nobres. E aqueles que ainda necessitam conquistar o seu palhaço, o “tempo cômico”, a arte da improvisação, são os tiranos. Segundo Casali, muitos “nobres” não dão

continuidade nem alcançam reproduzir aquilo que viveram na oficina por não conseguir desenvolver a parte racional da atenção e consciência do que fizeram em cena.

Sob meu ponto de vista, esta visão, que generaliza uma dificuldade dos “nobres” em desenvolver uma atenção e consciência da sua própria comicidade, que lhes permitiria reproduzir as vivências que “funcionaram” bem, poderia ser explicada ainda por dois fatores também generalizantes: a falta de conhecimento e experiência sobre a proposta de utilização das próprias atitudes, gestos particulares e debilidades como material a ser aproveitado pelo palhaço; e a falta de treinamento no reconhecimento, aceitação e análise dessas atitudes, gestos, debilidades e dificuldades pessoais que provocam riso nas pessoas ao seu redor. O que resulta paradoxal é que estes fatores também se aplicam aos “tiranos”. Só que estes, segundo as observações de Casali, conseguem ter, em geral, uma sensibilidade que os faça engajar-se na proposta e dar continuidade ao processo após a sua primeira iniciação.

Acredito que esta classificação entre “nobres” e “tiranos” deve servir como ferramenta de observação que permita potencializar o interesse e as capacidades das pessoas na procura da sua própria comicidade, e não como um sistema de categorização que possa limitar a disposição dos pesquisadores desta arte.

Finalmente, a noção de “palhaço orgânico” tem a ver com o “tempo cômico”, que também é um termo utilizado por Casali para se referir ao que ele chama de uma espécie de musicalidade do palhaço, um ouvido sensitivo ou sentido musical que treina para ter comicidade, para fazer uma piada ou um movimento no tempo certo, compartilhar com o público e respirar na hora certa.

Como resultado de um trabalho de treinamento, entrega e disposição do potencial físico, Casali observa alguns palhaços com essa qualidade orgânica manifestada na sua corporeidade. Ressalta o autor que se trata de uma mistura difícil de alcançar entre espontaneidade e técnica, que faz com que o palhaço apareça como uma entidade diferente e dono de uma potente presença. A este respeito, diz:

O mecânico da técnica se torna orgânico e o estado orgânico, ele tem que ser mecânico. Em que sentido mecânico? Tem que poder entrar no estado do palhaço na hora que quiser. O tempo cômico, que é abstrato, ele tem que ser apropriado, ele se torna mecânico, se torna domínio. [...] Isso é autoconhecimento, é isso que vai resultar no orgânico. É orgânico por que há a respiração, a gente só vai ter consciência se a gente começar a respirar, e treinar. Respirar é meditar (CASALI, 2010).

Uma apropriação e domínio progressivo da técnica significaria neste caso o desenvolvimento de uma aptidão para incorporar o “tempo cômico” de forma orgânica no momento que fosse requerido pelo ator-palhaço, e em muitos casos, sem necessidade de aquecimento corporal prévio. Esta condição pareceria mais acessível para os “nobres”, mas tanto para eles como para os “tiranos” essa destreza levaria tempo e dedicação. É o que Casali chama de “horas de voo” no palco, um tempo que permite que se vá, aos poucos, incorporando este tempo cômico tão prezado para o palhaço.

O próximo mestre que tive a ocasião de conhecer foi João Lima³⁴. Ele acolhe a ideia de que é possível “acessar” ou se deixar envolver pela energia do palhaço que envolve um chamado “estado de consciência”, sem a necessidade de um aquecimento corporal energético prévio como condição para entrar em cena. Esta postura de alguma forma questiona uma visão que valoriza os movimentos físicos e de respiração como via de preparação ou aquecimento para acessar a uma corporeidade que manifeste um nível energético desejado no palhaço.

Concordo que a possibilidade de alcançar essa desejada corporeidade, ou estado, possivelmente reside numa iniciativa individual, a ser atingida por cada artista empregador em sua particular forma de ser palhaço. Portanto, não poderiam ser formulados procedimentos generalizantes, que resultariam redutores, em sua pretensão de chegar a determinações pré-concebidas numa arte que envolve tanta complexidade. Ainda assim, opto por colocar em consideração minha própria experiência nesta arte, como palhaço e como facilitador de grupos, para criar as condições de análise que poderiam aprofundar este tema a partir da perspectiva da Psicologia Bioenergética. O estado e expressividade do palhaço, conforme já foi dito, passa por um processo de aprendizado que envolve e integra sua percepção psíquico-corporal, atitude, disposição, e consciência das sensações emocionais em comunicação com o entorno e com o público.

Foi justamente em um dos exercícios de palhaçaria realizados nos treinamentos pessoais que tive com Lima, no qual este propôs “[...] deixar que o corpo fale através do impulso que vem do sentir primeiro a emoção” (HARRIS, 2011), que foi gerado em mim um interesse profundo

³⁴ Diretor de teatro e palhaço “Tiziu”. Dirige o grupo de teatro Via Palco. Diretor do espetáculo *O sapato do meu tio*, feito por e sobre a vida de *clowns*. Reside em Salvador. Tive a oportunidade de assisti-lo dirigindo e também ser dirigido por ele num processo de adequação de uma peça dirigida por Casali, composta de números solos, na qual participamos dez palhaços, chamado “*Um dia a casa clown*”, na cidade de Salvador, entre os anos 2010 e 2011.

na pesquisa da minha expressividade como palhaço. As reflexões derivadas dessa proposta apontaram para uma pergunta central: como deixar o corpo manifestar um impulso energético motivado pela percepção de uma emoção? Essa questão encontrou consistência e relação com as noções de impulso, energia e emoção investigadas em Reich e Lowen, que serão desenvolvidas ao longo deste trabalho.

1.3.2. Recapitulação

Resumindo, os parâmetros ou vetores principais das propostas sobre a arte do palhaço apresentadas neste capítulo, tomamos como referência a chamada “procura do próprio palhaço”, desenvolvida por Lecoq e baseada na exposição de debilidades pessoais, num percurso que passa pelo reconhecimento de aspectos da própria personalidade. Esta noção foi aliada à proposta de um “estado orgânico” ou “estado de *clown*”, adquirido através de exercícios físicos, que segundo Burnier (2001), provocam o surgimento de pequenos gestos que escapam ao controle por confrontar o ator com sua própria ingenuidade e ridículo. Foram abordadas ainda as dificuldades que aparecem no processo de aprendizado, manifestadas como inibições paralisantes ou bloqueios criativos, e o questionamento do seu funcionamento.

Ainda neste capítulo, consideramos o uso popularizado da palavra “couraça” para se referir a uma estrutura defensiva impregnada de bloqueios da espontaneidade e da organicidade do ator-palhaço. Foi mencionado que a couraça também se constitui em uma expressão, sendo este um ponto importante a partir do qual podemos nos aproximar às teorias da Psicologia Bioenergética, com o fim de aprofundar esse conceito e ampliar a compreensão dos fenômenos de flexibilização da rigidez corporal e mental; fenômenos experimentados como terapêuticos, de transformação ou cura, consequentes de alguns processos de aprendizado na palhaçaria.

Outro tema importante mencionado foi o do autoconhecimento como intenção e consequência das práticas pedagógicas utilizadas na palhaçaria, bem como o exame da profundidade com que elas podem trabalhar no nível psíquico e corporal.

Para finalizar, introduzo agora um conceito com o qual passarei a lidar ora em diante, fruto da imbricação entre os campos disciplinares, artísticos e terapêuticos, que tem nortado minha trajetória de pesquisador-artista: o palhaço bioenergético.

1.4. PALHAÇO BIOENERGÉTICO

Como foi indicado na Introdução, os ensinamentos do meu mestre de Psicologia Bioenergética e terapeuta, o Dr. Mario Müller Lewit, foram fundamentais na minha formação (2003-2005 e 2007), que consistiu em dois processos grupais de capacitação de terapeutas e um processo pessoal de análise terapêutico.

Desde aquele tempo, o desenvolvimento do meu trabalho artístico a partir de experiências em oficinas e treinamentos grupais de palhaçaria tem convivido com minha pesquisa e formação teórico-prática bioenergética; assim sendo, este encontro de áreas promoveu inevitavelmente uma investigação específica, assumida nesta pesquisa.

O aporte específico que Müller traz para esta proposta se encontra registrado na experiência vivencial das oficinas e retiros efetuados com ele, e em muitas contribuições que aparecem nos seus escritos. Alguns dos episódios que despertaram em mim o interesse pela ligação entre a terapia e a arte da palhaçaria foram, por exemplo, vários momentos onde Müller, dentro do processo terapêutico grupal, imitava alguns traços característicos dos participantes. Por vezes, colocava-se como um “palhaço” que espelhava características pessoais dos participantes da oficina, revelando-lhes aspectos grotescos, estimulando um ambiente de brincadeira e perda de vergonha, justamente com o objetivo de provocar nos participantes reações que seriam logo acompanhadas terapeuticamente.

Müller empregava essas estratégias terapêuticas junto a exercícios bioenergéticos justamente com a finalidade de provocar flexibilizações (e não desmontagens) na couraça muscular ou atitudes do caráter de cada indivíduo. O processo vivenciado a partir de Müller, em paralelo às vivências na palhaçaria, levou-me a propor, vários anos depois, já nesta pesquisa, a utilização (despretensiosa) do termo “palhaço bioenergético”, apenas para me referir a uma prática de treinamento de palhaço que utiliza ferramentas tanto teóricas como práticas da Psicologia Bioenergética para seu desenvolvimento. Esta prática tem sido constituída por

experimentações orientadas ao aprofundamento e expansão do meu próprio potencial criativo e expressivo como palhaço pesquisador. Partindo de experiências pessoais, e do exercício com pacientes, como psicoterapeuta e como facilitador de processos grupais, tenho percebido o potencial transformador que estas técnicas em conjunção ajudam a obter das pessoas que as praticam.

Meu primeiro trabalho como cocriador e diretor de um trabalho cênico de palhaço com esta proposta foi realizado no ano de 2008, com a atriz equatoriana Monserrath Astudillo. No processo experimental de trabalho criativo, onde utilizei algumas ferramentas da psicologia de análise bioenergética, notei o potencial artístico e transformador de um trabalho experimental autobiográfico, que envolvia interconexão entre pensamentos, imagens, emoções, sensações corporais e respiração.

Fazer a obra de clown a partir do trabalho bioenergético me permitiu indagar arquivos pessoais que estavam muito dentro, e foram saindo à luz de forma orgânica. Isto auxiliou muito a minha própria palhaça e a encontrar um fio condutor que descobrisse muitas das etapas mais sensíveis da minha experiência de vida. Construir desde ali e com o olhar do diretor me deu a oportunidade de conectar com minhas emoções e colocá-las em cena (ASTUDILLO, 2011, tradução nossa).

Este depoimento reflete uma lembrança pessoal da atriz de um estágio inicial da investigação desta proposta, que desde então tem sido aprofundada e reformulada com experimentações pessoais e grupais, até chegar à pesquisa atual. O presente trabalho focaliza elementos de uma experiência de laboratório experimental, no qual foram utilizadas pedagogias de palhaço e exercícios bioenergéticos para incrementar o potencial criativo e expressivo dos participantes. Neste processo, considerei o intento de guiar e encorajar os participantes a encontrar por si mesmos ligações práticas (entre os exercícios bioenergéticos e os de palhaço) no próprio corpo, que propiciassem conscientização das suas atitudes e do seu estado energético global. A intenção foi a de propiciar, de forma lúdica e acompanhada, um encontro com características pessoais, envolvendo dimensões como ridículo, grotesco, inocência, emoções, atitudes conscientes e inconscientes, reações e movimentos involuntários apoiados nas características corporais e na própria subjetividade de cada participante.

Considero “palhaço bioenergético” um termo que descreve uma oportunidade de pesquisa autobiográfica, psicológica e corporal do palhaço pessoal. O termo denota a procura da expressividade e percepção dos próprios bloqueios psíquico-corporais, a partir das práticas de enraizamento, vibração e respiração propostas pela Psicologia Bioenergética. O palhaço deste

trabalho é aquele cujo sentido, expresso no laboratório e no palco, pode contaminar seu viver também fora desses espaços. O palhaço bioenergético está latente em cada pessoa – contudo só existirá como aprendizado pessoal se for experimentado.

CAPÍTULO 2: ESTUDO DO PROCESSO EXPERIMENTAL “II ENCONTRO OFICINA PALHAÇO E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA”

Ter fé em você mesmo (na sua criação, na sua capacidade, no seu material). Ter fé em seguir os sinais espontâneos que nosso corpo indica. Acreditar no que fazemos. Acreditar que valemos a pena pelo que somos. – Ângela de Castro

2.1 OBJETIVOS E PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O objetivo principal desta pesquisa é a análise de um processo de laboratório criativo à luz dos referentes teóricos levantados na oficina, que relaciona e introduz aplicações práticas da Psicologia Bioenergética numa proposta de treinamento de palhaço.

Para Robert Yin (2005), tanto os experimentos como os estudos de caso tentam responder, enfocando acontecimentos contemporâneos no campo das investigações sociais, às perguntas de como e por quê. Para este autor, um experimento exige controle sobre eventos comportamentais, e o estudo de caso não requer que o pesquisador precise manipular o comportamento direta e sistematicamente.

Nesse sentido, a investigação do referido laboratório não se encaixa nas características de um experimento, já que os comportamentos dos participantes não foram manipulados sistematicamente para observar variáveis; pelo contrário, corresponde a um estudo de caso exploratório, e pretende ser, como refere Yin (2005, p.27), um “projeto holístico que examina apenas a natureza global de um evento, com a finalidade de propor a aplicação e ampliação de teorias que o definam”.

Ampliando essa noção sobre experimentos e estudo de caso, aponta que:

Os estudos de caso, da mesma forma que os experimentos, são generalizáveis a proposições teóricas e não a populações ou universos. Nesse sentido, o estudo de caso, como o experimento, não representa uma “amostragem”, e, ao fazer isso, seu objetivo é expandir e generalizar teorias (generalização analítica) e não enumerar freqüências (generalização estatística). (YIN, 2005, p.30)

Assumindo este conceito, dir-se-ia que as “generalizações analíticas” produzidas nesta pesquisa foram geradas a partir da reflexão crítica das teorias junto à coleta de evidências e documentos como diário de bordo, fichas, entrevistas, registro visual, observação participante

(facilitador) e observação direta (assistente)³⁵. O processo da oficina foi planejado e ministrado por mim, que assumi ao mesmo tempo os papéis de facilitador e observador.

Ao falar do método de pesquisa, o investigador Paulo Merísio (2005), na sua proposta de estudo de caso de laboratórios experimentais em teatro, assinala que:

Como uma das possibilidades de método de pesquisa, consolidam-se os *laboratórios experimentais* – espaços de investigação que permitem a utilização do espaço e do exercício, que tradicionalmente seriam exclusivos da preparação da cena, como fonte de pesquisa de mais longa duração, ao mesmo tempo em que possibilitam o estabelecimento de um foco mais preciso de análise (MERÍSIO, 2005, p.141).

Baseado na citação acima como referência metodológica deste estudo, a realização prática da nossa Oficina constituiu um espaço para investigação e análise com um foco bem definido, que se consolidou ao adotá-lo como *laboratório experimental* e não como espaço de montagem ou preparação de uma cena específica.

2.2 CONTEXTO – CONVOCATÓRIA E FORMAÇÃO DO GRUPO

É importante esclarecer que antes da realização desta oficina, fora efetuada uma primeira experiência: o “Primeiro encontro oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética”, executada em três sábados, durante os meses de novembro e dezembro do ano de 2010. Nesta ocasião aconteceram três encontros com duração de quatro horas cada um, planejados com a finalidade de assentar as bases para o que seria o segundo encontro, foco da atual pesquisa. A realização deste primeiro encontro experimental foi de muita importância para desenvolver um planejamento para o segundo encontro, que levaria em conta a experiência, as reflexões e sugestões dos participantes. De um encontro para o outro, ajustes foram necessários para suprir as fragilidades e necessidades que surgiram no primeiro.

Em consequência dessa experiência, o segundo encontro experimental teve uma duração de 40 horas, divididas em duas jornadas por fim de semana. No total, foram dez encontros com quatro horas de trabalho por dia, realizados na sala 202 da Escola de Teatro da UFBA e no Espaço Xisto Bahia de maneira gratuita.

³⁵ Com a finalidade de agilizar o desempenho e registro dos acontecimentos em cada encontro, foram contratadas duas pessoas que realizaram o papel de observadoras e assistentes. A Srta Naia Prata desempenhou essa função em oito encontros e a Srta Camila Guimarães o fez em dois. O trabalho consistiu em efetuar um registro escrito de todos os momentos de cada oficina, um registro fotográfico e de vídeo, e em certos momentos o controle de aspectos técnicos e logísticos.

A convocatória, em forma de convites enviados via internet, foi realizada de forma pública, com um mês de antecipação, e consistiu num cartaz e um texto que podem ser encontrados no Anexo 1.

Tratando-se de uma proposta difundida publicamente, era de se esperar um nível considerável de heterogeneidade na formação do grupo, tanto nas idades como na experiência com trabalhos de palhaçaria e/ou Bioenergética. A convocação teve uma ótima resposta no sentido de que não foi necessário fazer uma seleção dos participantes, já que apareceram dez interessados; destes, quatro desistiram por variadas razões, o que nos levou a começar com seis pessoas nos dois primeiros encontros, e sete a partir do terceiro.

Foi também formatada uma ficha de inscrição (Anexo 2) para fornecer ao facilitador informações básicas sobre o conhecimento anterior das pessoas sobre o assunto, além de dados sobre sua experiência, interesses e condição física.

A produção visual e de depoimentos obtidos tanto nos encontros como nas entrevistas posteriores requeria um amparo legal em termos de direito de imagem, na medida em que tais registros poderiam ser utilizados com fins de análise e publicação. Para tanto, foi providenciada uma declaração dos participantes de cessão de direitos, disponível no Anexo 3.

O grupo de participantes foi formado por sete pessoas: três homens e quatro mulheres de entre 24 e 56 anos de idade. Todos com distintas realidades profissionais, diferentes histórias de vida, condições corporais e graus de experiência variados tanto em relação à arte da palhaçaria como à Psicologia Bioenergética.

O processo não requeria dos participantes uma experiência prévia em nenhuma das áreas; mas sim um comprometimento pessoal de entrega ao processo. Para tanto, foi firmado, junto com a ficha de inscrição, um “contrato de compromisso”, que teve a finalidade de informar sobre as condições da proposta e estabelecer um compromisso consciente e responsável com o processo grupal e pessoal. Reproduzimos aqui o modelo usado, que deixa pistas sobre o grau de engajamento desejado e da metodologia que seria empregada:

CONTRATO DE COMPROMISSO	
Eu,, de forma voluntária me comprometo a ser parte do grupo de pesquisa experimental e completar o processo do encontro Oficina de quatro semanas de duração.	
Estou consciente de que a vivência não será um encontro de “análise psicoterapêutico” ou de “terapia grupal”, e que será um encontro experimental de vivência de algumas propostas da palhaçaria (<i>clown</i>) com aportes da Psicologia Bioenergética; que pode ajudar no aprofundamento e expansão do meu caminho pessoal.	
Eu,, compreendo ademais que neste percurso surgirão questões e sentimentos com os quais terei que me relacionar. Entendo que neste grupo de trabalho cada indivíduo (incluído o facilitador), desde sua própria experiência e responsabilidade, será criador, companheiro, aluno e mestre dos demais e de si mesmo.	
Eu,, me comprometo a cuidar de mim: dieta adequada, sono suficiente, pontualidade, exercício e carinho, por toda a duração do curso.	
..... (firma) (data)

Figura 1
Fonte: Autor.

Este documento estabelece com clareza a intenção de formação de um grupo de pesquisa experimental sem objetivos de análise psicoterapêutica nem de terapia grupal. Ele também deixa claro que a proposta foi colocada no plano de laboratório criativo com fins artísticos, e que não necessariamente teria como resultado uma montagem teatral, o que acarretaria desvios no percurso previamente traçado da pesquisa.

Feita a convocatória e inscrição dos participantes, iniciamos a proposta. Até a última semana antes do início dos trabalhos, mantive comunicação por e-mail com cada participante, que foram incentivados a lerem sobre Bioenergética e palhaçaria, sendo-lhes fornecido material de minha autoria e de fontes colhidas na rede web.

2.3 PLANO DE EXECUÇÃO

É mister esclarecer, antes de tudo, que a organização e o planejamento dos encontros apoiaram-se no pressuposto de que sua aplicação na prática provocaria ajustes contínuos, o que foi confirmado na medida em que foram se dando os encontros.

Para alguns autores, como Merísio (2005), uma obra artística não requer, em princípio, um planejamento minucioso, já que o fazer teatral acontece muitas vezes no próprio trabalho. O autor ressalta que muitos diretores constroem seus espetáculos em processo empírico, nos próprios ensaios. No nosso caso, mesmo sem ter como objetivo a criação de uma obra artística, considero que os procedimentos e vivências desenvolvidas neste trabalho transitaram, como reitera Merísio (2005), entre o planejamento, a criação e a reflexão. Nesse sentido é que eles se assemelharam deveras a um processo de criação artística em si.

Para orientar e situar o processo da oficina, foi dirigido por e-mail aos participantes o planejamento geral da proposta (como indica o quadro a seguir) que permitiu a identificação de detalhes que guiarão o processo:

PLANEJAMENTO GERAL: II ENCONTRO OFICINA PALHAÇO E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA.					
Facilitador: Santiago Harris. Assistentes: Naia Pratta. Camila Guimarães.					
DIA	LOCAL	PROPOSTA	OBJETIVO	ELEMENTOS	TAREFAS
1º Encontro 9 Abril	Escola Sala 202	Encontro inicial: Introdução às propostas de palhaçaria e Bioenergética.	Apresentação dos participantes. Apertura do processo.	Som. Caderno.	Assistir crianças, palhaços, desenho animado, comédias. Cinco possíveis vidas e personagens internos.
2º Encontro 10 Abril	Escola Sala 202	O presente: A Mascara que menos oculta e mais revela.	Trabalho com exaustão pra integrar o nariz vermelho.	Som. Caderno. Nariz vermelho.	Usar o nariz durante uma hora duas vezes na semana. Descrever as cinco possíveis vidas e personagens internos.
3º Encontro 16 Abril	Escola Sala 202	Palhaço brincante. Técnicas: Sete níveis, Entradas <i>Yupi</i> .	Técnicas de palhaçaria, brincadeiras, jogos e propostas de criação para palhaço.	Som. Caderno. Nariz. Biombo.	Trazer roupas de todo tipo. Relacionar e escrever Vidas, Estados e Personagens.
4º Encontro 17 Abril	Escola Sala 202	Transformação: Mudando de pele. Figurino.	Exploração de figurino e propostas cênicas.	Som. Caderno. Nariz. Biombo. Roupas.	Duas horas de silêncio. Escrever impressões sobre o processo. Ler textos.

5º Encontro 23 Abril	Sala “Emilia Biancardi” Xisto	Palhaço vibrante. Processo bioenergético.	Aprofundar o trabalho corporal bioenergético para e a partir do palhaço.	Som. Caderno. Nariz. Biombo. Figurino.	Trazer objeto pessoal cotidiano próprio prezado indispensável. Ou objeto de virtuose pra mostrar.
6º Encontro 24 Abril	Sala Xisto	Objeto amado. Propostas criativas pra cena.	Integrar as propostas desenvolvidas, numa apresentação do objeto amado ou virtuose. Primeira proposta de pretexto pra exibição.	Som. Caderno. Nariz. Biombo. Figurino. Objeto.	Ao caminhar: subir e descer escada. Trazer proposta de apresentação e musica. Revisar escritos. Escrever impressões sobre o processo.
7º Encontro 30 Abril	Sala Xisto	Explorando limites. Processo criativo.	Exploração e integração do pretexto pra desenvolvimento de uma cena.	Som. Caderno. Nariz. Biombo. Figurino. Objeto. Música.	Escrever impressões sobre o processo. Descansar bem.
8º Encontro 1 Maio	Sala Xisto	A missão. Saída de rua.	Experimentar e desenvolver as propostas do palhaço na rua.	Caderno. Nariz. Figurino. Objeto. Relógio.	Provocar situações de ensaio em casa e ou na rua. Escrever impressões sobre o processo.
9º Encontro 7 Maio	Sala Xisto	Arte de repetir. Ensaios.	Preparação e ensaio pra a mostra.	Tudo↓	Convidar amigos, parentes, público.
10º Encontro 8 Maio	Sala Xisto	Encontro final. Mostra.	Mostra publica de algumas consequências do processo.	Tudo↓, Público.	Escrever um retorno sobre o processo geral.

Quadro 1 – Planejamento Geral.

Fonte: Autor.

Escusado dizer que este planejamento foi gerado já contando com o pressuposto de que ele seria, forçosamente, modificado e sofreria adaptações provenientes das reflexões despertadas pelas demandas e resultados dos encontros.

Entretanto, mesmo sofrendo pequenas variações, a estrutura geral desse planejamento se manteve, sem alteração do objetivo maior de investigação do projeto. Os desvios, erros ou mudanças que porventura ocorreram foram aproveitados com a mesma atitude com que se vale o palhaço em relação a seus erros: colocando-os a seu favor.

O plano de execução deixa claro quais foram os objetivos específicos ou elementos trabalhados ao longo de toda a proposta: a apresentação e abertura do processo, o trabalho com exaustão e nariz vermelho, as técnicas e jogos de palhaçaria, a exploração de figurino, os exercícios bioenergéticos, a exploração de uma cena integrando as propostas desenvolvidas, a saída de rua, o ensaio criativo de cena e a mostra³⁶. A descrição e detalhes de cada um destes elementos em cada dia de trabalho são apresentados no Anexo 4, chamado: “Memorial dos encontros”.

Saliento também que a utilização dos exercícios bioenergéticos foi um eixo transversal que atravessou todos os encontros, o que não impediu que alguns dias da oficina tenham sido especialmente dedicados a estes.

2.4 PROCEDIMENTO GERAL DE CADA DIA DE OFICINA

O procedimento utilizado para cada dia de oficina ocorreu quase sempre na seguinte ordem:

- Abertura.
- Aquecimento com sete segmentos da couraça muscular.
- Jogos sem nariz.
- Exercícios Bioenergéticos.
- Jogos com nariz.
- Escrita livre.
- Retroalimentação.
- Fechamento.³⁷

³⁶ “Mostra” significa uma apresentação curta dos participantes, que resume para o público convidado, neste caso, de uma forma descontraída e informal, alguns elementos estudados e cenas pessoais desenvolvidas durante a oficina.

³⁷ A estrutura deste mapa de ações de cada encontro foi tomada, em parte, de uma disposição chamada “Esquema de una sesión” apresentada por Jesus Jara (2000). Este procedimento também toma como referência a experiência dos processos criativos de treino desenvolvidos durante cinco anos junto ao grupo *Clowndestinos* no Equador. Jara propõe uma sequência de treinamento por sessão que inclui: “1. Brincadeiras ou exercícios de aquecimento; 2. Brincadeiras ou exercícios de preparação; e 3. Propostas de improvisação com nariz.” (JARA, 2000, p.87) Tomando como referência esta estrutura, foram desenvolvidas as atividades que compuseram o procedimento geral de cada dia de oficina.

Esses procedimentos seguem em geral uma estrutura similar em todas as ocasiões em que são aplicados. A chamada “abertura” corresponde ao tempo de chegada dos participantes, sua adequação à sala e à equipe técnica, em uma conversa inicial, onde todos se acomodam em círculo, com o objetivo de trocar as informações pertinentes ao dia de trabalho.

O “aquecimento com sete segmentos da couraça muscular” consiste na proposta de percepção e movimentação de cada um dos sete segmentos da “couraça muscular” reconhecidos por Reich: Segmento Ocular, Oral, Cervical, Torácico, Diafragmático, Abdominal e Pélvico (REICH, 1978, p. 373-391). Tal forma de aquecer o corpo inicia um sequenciamento de movimentos feitos de cima pra baixo, atingindo cada segmento por separado, do ocular até o pélvico, para em seguida integrar a todos em movimentos simultâneos.

Os “jogos sem nariz” são brincadeiras ou exercícios lúdicos, em sua maioria tomados das oficinas e processos referidos no primeiro capítulo. São utilizados com a finalidade de conduzir a uma atitude pessoal de brincadeira, e também propiciam maior comunicação e contato entre participantes; servem, assim, de preparação para o trabalho posterior. Em sua maioria, são jogos ou brincadeiras infantis populares, adaptadas ao contexto da oficina, que envolvem contato visual e corporal entre participantes.

Os “exercícios bioenergéticos” aplicados a este contexto são utilizados em diversas modalidades. São os exercícios básicos de vibração e *grounding*, exercícios respiratórios, exercícios padrão e exercícios expressivos (LOWEN, 1985). A escolha destes procedimentos tomou por base a noção, colhida nas teorias de Lowen, de que ao provocar vibrações involuntárias, os exercícios ajudam à pessoa a entrar em contato com as tensões, para liberá-las, aprofundando neste processo sua respiração, estimulando a autoexpressão e a capacidade de sentir prazer.

Enfocamos, neste caso, principalmente os exercícios expressivos, considerando que “todo movimento expressivo do corpo pode ser utilizado para aliviar a tensão e desenvolver a capacidade de expressão emocional” (LOWEN, 1979, p.243). A partir dos tremores, vibrações e movimentos involuntários, nos aproximamos à percepção do irracional, que por vezes pode provocar temor ou estranhamento; entretanto, este é o “lugar” onde o “palhaço-bioenergético” tenta mergulhar na sua viagem de autoexploração. A aplicação destes

exercícios é norteada pelo objetivo de integrar a respiração, vibração e enraizamento – noções que constituem três pilares da prática Bioenergética.

Os “jogos com nariz” constituem exercícios e propostas lúdicas de palhaçaria que incluem brincadeiras, improvisações, criação de cenas curtas, danças, e atividades nas quais os participantes utilizam o nariz vermelho como máscara e elemento simbólico de obtenção duma atitude ou “estado de consciência” do palhaço. Estes jogos com nariz foram planejados para serem utilizados depois dos exercícios bioenergéticos, mas, na prática, muitas vezes ocorreram de forma alternada ou até conjunta com aqueles. Note-se que a adequação contínua dos exercícios durante o processo laboratorial consiste precisamente, como já foi dito, num dos pontos-chave deste processo. Ela será oportunamente discutida.

A “escrita livre” é um exercício de escritura baseado em Julia Cameron (1996), onde se propõe a escrita diária de três laudas, sem restrição sintáxica nem censura de ideias; ela é considerada como uma ferramenta primordial para o restabelecimento criativo. Aqui orientamos a utilização desta ferramenta ao término das atividades de cada encontro, e para isso foi requerido o uso de um caderno para cada participante. Durante o tempo acordado de cinco minutos, o participante tinha o estímulo de não parar de escrever, sem censurar o que viesse à mente naquele momento, mesmo que não tivesse aparentemente relação alguma com o que fora desenvolvido na oficina. Cameron considera este exercício como uma espécie de “drenagem cerebral” já que, segundo a autora, essa é uma das suas funções principais.

A “retroalimentação” é um momento de conversa coletiva para compartilhar sobre as impressões do dia, as sensações acordadas, imagens, exercícios marcantes, sugestões e avisos. Também é o momento de falarmos sobre as tarefas a serem executadas durante a semana.

Por último, o “fechamento” corresponde ao momento de finalização do encontro de cada dia. Neste momento foram utilizadas variadas atividades como massagens curtas, olhares, respirações, abraços etc.

2.5 MEMORIAL ANALÍTICO

“O prazer e a alegria da vida são inconcebíveis sem luta, sem experiências dolorosas e desagradáveis auto-avaliações.” - Wilhelm Reich

2.5.1 Antecedentes

Este memorial analítico utiliza como referencial o documento chamado “memorial dos encontros”,³⁸ que utilizou o formato de planejamento de cada dia para fazer uma descrição dos exercícios e registrar diariamente observações importantes. Além disso, o registro escrito feito pela assistente também serviu de referência para a realização deste memorial analítico. Reitero mais uma vez que, no processo de elaboração deste memorial, a escolha recaiu sobre os dados que mais contribuiriam com a pesquisa, tomando em consideração seus alvos específicos: descrição de exercícios com considerações teóricas e práticas; argumentos de convergência e divergência entre noções de Psicologia Bioenergética e palhaçaria; e aspectos relevantes levantados pelos participantes.

O processo de laboratório será aqui analisado de forma mais apurada nos primeiros quatro dias de trabalho, já que estes contêm uma mostra das metodologias mais importantes utilizadas e repetidas durante todo o resto do processo. A seguir será realizado um sobrevoo seletivo dos elementos mais consideráveis dos seis encontros subsequentes, que abarcam uma integração experimental dos procedimentos realizados.

O primeiro dia começou com uma apresentação dos participantes, que apontaram seus interesses e expectativas. Vale a pena assinalar que o objetivo não é fazer uma descrição detalhada do perfil dos participantes, nem uma análise sobre seus rasgos de personalidade (desígnio que seria merecedor de outro estudo), mas sim a consideração dos depoimentos sobre suas percepções durante e depois do encontro. A importância destes testemunhos reside no fato de que estes revelam como os participantes assimilaram e construíram a proposta. Nessa primeira conversa alguns participantes colocaram seu interesse particular em utilizar as ferramentas da oficina para trabalhar com crianças; outro manifestou seu interesse em desenvolver técnicas de humor com atores em vídeos e filmes; outra manifestou que pretendia trabalhar em si mesma a “ternura, a dor e o riso”; e outro tinha por propósito continuar a trabalhar com surdos e mudos, ensinando palhaçaria.

³⁸ Vide Anexo 4.

2.5.2 Aquecimento corporal com os sete segmentos da “couraça muscular”

O primeiro aquecimento corporal planejado para todos os dias da oficina³⁹ consistiu na aquisição de consciência e movimentação de cada um dos sete segmentos da “couraça muscular”: Segmento Ocular, Oral, Cervical, Torácico, Diafragmático, Abdominal e Pélvico (REICH, 1978, p. 373-391). Considero este procedimento uma das mais importantes propostas de integração teórica e prática da pesquisa. É um procedimento basilar, que poderia servir a diferentes propósitos, a saber: como treino pré-expressivo⁴⁰, como aquecimento, como procedimento de criação, como experiência com efeitos terapêuticos e como aprendizado técnico. Em nosso caso o exercício foi utilizado essencialmente como aquecimento corporal.

O aquecimento geralmente propicia um ambiente adequado para integrar o conhecimento sobre os segmentos da couraça muscular em uma prática física e expressiva que explora uma movimentação acumulativa dos segmentos. A ele se acrescenta a emissão de sons com a vibração das cordas vocais, e o deslocamento corporal pelo espaço.

Foram registradas, em entrevistas realizadas posteriormente aos participantes, impressões sobre esta etapa do trabalho:

Os exercícios me trouxeram um estado de consciência corporal realmente diferente, [eu] evoluí na minha percepção corporal. Tanto é que no exercício de trabalhar os sete segmentos, perceber esses sete segmentos ativados, trabalhando, aquecendo, alongando; perceber isso ativado me dá uma percepção corporal muito grande, e isso para o palhaço é fundamental. Ele tem essa percepção corporal, tem essa consciência: agora o olho vai olhar ali, vai focar ali, o olho procura a platéia, enfim. Não só o olho, todas as partes do corpo. (FERNANDES, 2011, p.3)

São exercícios muito fortes que mexem com minha sexualidade. Você está fazendo sua parada ali, querendo ou não suas redes neuronais buscam alguma coisa num momento qualquer que não deveria estar ali, então ali mexe. Ainda mais que você fala “grite, mexe , pá!”, você está ali num êxtase, não está numa ejaculação, mas está num êxtase. Tanto que terminava e a galera estava num riso eufórico, entendeu?! (ANTÔNIO, 2011, p.2)

³⁹ Descrito em Anexo 4. Memorial dos encontros. Dia 1.

⁴⁰ Um treinamento em bases pré-expressivas, a partir dos postulados da Antropologia Teatral, compreende-se que é aquele que está voltado para o desenvolvimento da presença cênica do ator. Eugenio Barba, diretor teatral e fundador desta linha de estudos cênicos, identifica dois níveis no trabalho do ator: expressivo e pré-expressivo. “[...] mantendo este nível separado durante o processo de trabalho, o ator pode trabalhar o nível pré-expressivo, como se, nesta fase, o objetivo principal fosse a energia, a presença, o *bios* cênico de suas ações e não seu significado.” (BARBA; SAVARESE, 1995, p.188)

Esta possibilidade de exploração de movimentos expressivos praticada como aquecimento dos segmentos da couraça muscular, provocou, segundo apontam os depoimentos, uma consciência sensibilizada da energia psíquico-corporal, e conseqüentemente também dos bloqueios dessa energia, manifestados (como aparece no segundo depoimento) como inibições e autoproibições, que aos poucos foram se reformulando com a repetição diária do exercício.

O médico italiano Federico Navarro (1987), tomando em conta as observações de Reich sobre a origem dos bloqueios da estrutura segmentada da couraça, diz que a emoção que o organismo exprime ou reprime se traduz pela contração ou relaxamento muscular, sendo esta (a emoção) a responsável pelo comportamento. “A impossibilidade de expressar um mecanismo de defesa, por exemplo, a fuga, determina o bloqueio do segmento sobre o qual agiu a estimulação” (NAVARRO, F., 1987, p.27). O autor acrescenta ainda que este bloqueio pode ser causado devido a um déficit ou a uma estase energética, e que em todo caso, ele impede a circulação energética que deveria ir “tal qual uma vaga pulsante” da cabeça aos pés e vice-versa.

A intenção do trabalho de aquecimento com os segmentos da couraça consistiu, portanto, em mobilizar a energia corporal ancorada no aparelho neuromuscular que mantém os ditos bloqueios. Navarro completa propondo a ideia de que: “Todo bloqueio tem uma significação emocional precisa e indica um estigma individual, um traço característico na personalidade do sujeito” (NAVARRO, F., 1987, p.28). Considerando estes pressupostos, este momento de aquecimento corporal realizado em cada dia de trabalho foi fundamental para provocar uma aproximação dos participantes a uma atitude de auto-observação dos seus “traços característicos”, baseada nas próprias sensações corporais.

2.5.3 Exercícios de Confiança e Contato

Os chamados exercícios de confiança e contato, como *caminhadas e corridas sem ver, desmaios e círculo de contenção*⁴¹, constituem exercícios ou jogos sem nariz que são conhecidos e utilizados nas oficinas de palhaçaria, como também, segundo minha experiência, com diferentes formatos e estilos, nos encontros grupais de Psicologia Bioenergética, Psicodrama e outras linhas psicoterapêuticas. Tais exercícios são empregados tanto para gerar confiança e disponibilidade no início de um processo, como para oferecer uma primeira impressão das atitudes corporais dos participantes.

A este respeito, o Dr. Pablo Población Knappe, ao falar do contato corporal, no seu livro sobre teoria e prática do jogo em psicoterapia, comenta: “Aprender, por meio de determinados jogos e exercícios, a aceitar ajuda, a confiar no outro, a aceitar que o medo tem seu lado positivo, são metas acessíveis observadas na prática grupal ativa.” (KNAPPE, 1998, p.60). Nesse sentido, no contexto da oficina, através destes exercícios específicos, tentou-se propiciar uma atitude de confiança e aceitação do lado positivo das sensações e reações inicialmente desconfortáveis, tais como as que provocam o medo de cair, o toque corporal ou a sensação desafiadora de correr com os olhos fechados.

Em resumo, tentamos aproveitar toda sensação e reação provocada pelos exercícios para observar, no próprio corpo e no corpo dos outros, o primeiro despertar de movimentos espontâneos e às vezes involuntários. Para Burnier (2001, p. 218), a criação do palhaço significa entrar em contato com as ações físicas que surgirem no processo, com “[...] esses aspectos humanos e sensíveis do ator e sua decorrente *corporificação*”.

Este momento corresponde a uma primeira expressão de características dos próprios palhaços, tais como o jeito medonho ou desafiante de caminhar com olhos fechados ou as emoções reveladas no rosto dos participantes enquanto vivenciavam os exercícios. “O *clown* surge à medida que vai encontrando, ampliando e codificando suas ações físicas. Ele também constrói um léxico próprio, que é o modo como seu corpo fala” (BURNIER, 2001, p.218).

⁴¹ Descritos em Anexo 4: Memorial dos Encontros. Dia 1.

2.5.4 Jogos sem nariz e fracasso

Os jogos sem nariz como *Pratos favoritos*, *Capitão*, *Yap*, e *Objeto no centro*⁴², procedem de brincadeiras utilizadas no mundo da pedagogia da palhaçaria. Para um entendimento mais demarcado do que estas atividades significam, considero a noção de jogo definida por Johan Huizinga, no seu livro “Homo Ludens” (1971):

O jogo é uma atividade ou ocupação voluntária, exercida dentro de certos e determinados limites de tempo e de espaço, segundo regras livremente consentidas, mas absolutamente obrigatórias, dotado de um fim em si mesmo, acompanhado de um sentimento de tensão e de alegria e de uma consciência de ser diferente da “vida cotidiana” (HUIZINGA, 1971, p.33).

Sob esta apreciação, os jogos descritos neste contexto almejam gerar um ânimo para a improvisação e a surpresa, uma disposição ou atitude lúdica que se serve da expressão dos sentimentos de tensão e alegria gerados como uma ferramenta de exploração do próprio palhaço. Considero que o jogo vivenciado como treino e a consciência por ele provocada de estar experimentando uma atividade extracotidiana geram nos participantes uma sensibilidade para provocar situações que quebrem com a cotidianidade externa e, assim, como palhaços, gerar o riso da plateia.

Seguindo esta linha de treino, um dos conceitos trabalhados junto aos participantes, como objetivo transversal do processo, foi a noção do próprio fracasso dentro dos jogos propostos. Neste contexto, o fracasso seria considerado como um objetivo implícito dos jogos, que quase sempre provocam erros no curso da sua aplicação.

O fracasso ou falha em um jogo, não necessariamente competitivo, significaria transgredir consciente ou inconscientemente os limites de tempo ou espaço determinados, as regras estabelecidas, interrompendo ou falhando com a finalidade ou objetivo do jogo. A sugestão do fracasso como objetivo do palhaço⁴³ se coloca como estratégia pedagógica, que foi usada no momento de execução dos jogos para destacar como positivas e possivelmente cômicas as reações corporais, tanto dos participantes como da pessoa sobre a qual recai a atenção no instante que esta comete um erro.

⁴² Descritos em Anexo 4: Memorial dos Encontros. Dia 1.

⁴³ Desenvolvida por Jacques Lecoq e transmitida para mim através dos processos realizados com Carlos Gallegos.

“O *clown* é aquele que *aceita o fracasso*, aquele que arruína seu número; e, com isso, coloca o espectador num estado de superioridade. Através desse fracasso o *clown* revela sua profunda natureza humana que nos emociona e nos faz rir.” (LECOQ, 2003, p. 214, tradução nossa).

Resultou muito interessante constatar, durante a execução dos jogos, as diversas reações corporais instantâneas manifestadas no momento dos erros. Os participantes tendiam a se encurvar tentando se ocultar, escondiam o rosto com as mãos, explodiam em risadas, ficavam paralisados, tentavam explicar o acontecido, ficavam com a face vermelha, faziam caretas, etc. Estas reações, que podiam ser vistas como ridículas, absurdas, grotescas ou inocentes, seriam involuntárias em qualquer outra ocasião, mas no contexto da oficina foram buscadas propositalmente pelo facilitador e colocadas em evidência, para cada participante, nesses momentos.

A finalidade deste procedimento foi estabelecer nos participantes uma atitude de observação e registro das atitudes corporais automáticas e espontâneas que, muitas vezes, correspondem a expressões do sentimento de vergonha ou culpa aprendido na infância, ao associar o erro com humilhação. Nesse sentido, concordo com Lowen quando diz que nossa cultura ocidental se caracteriza por uma luta desordenada de procura de sucesso, que “[...] tem raízes na humilhação por que passam as crianças quando não conseguem seguir os padrões de imagens criados pelos pais. A vergonha, como a culpa, é uma barreira para a autoaceitação” (LOWEN, 1984, p.181).

A este respeito, e para aprofundar no tema das atitudes corporais automáticas, Lowen expõe em seu livro, intitulado “Prazer: uma abordagem criativa da vida” (1984), que a mobilidade corporal é a base de toda espontaneidade, sendo este o ingrediente essencial tanto do prazer como da criatividade. Assinala que se nossas respostas a estímulos ou a situações contêm um grande componente inconsciente ou involuntário, dizemos que são espontâneas (LOWEN, 1984, p.59).

As reações corporais, provocadas pelo fracasso e colocadas em evidência na execução dos jogos, correspondem a expressões a serem observadas em favor de um caminho à autoaceitação e encontro com o próprio prazer. Considero que esta condição de autoaceitação pode ser apreendida num processo de superação das barreiras internas impostas pela vergonha

e a culpa, que por vezes são geradas quando alguém reconhece e interpreta os próprios movimentos da expressão espontânea das emoções como “erradas”.

Estas considerações coligam-se amplamente à proposta de desenvolvimento de palhaço conceituada por Lecoq, quando ele propõe:

Ao mesmo tempo realizamos um trabalho técnico sobre os gestos proibidos que o ator não tem conseguido expressar nunca na sua vida social. “Ande bem!”, “Fica direito!”, “Pára de coçar a cabeça!” e outras tantas frases, são ordens e injunções que fazem que certos gestos fiquem no fundo do corpo da criança, sem que consigam ser jamais expressados. Este trabalho, muito psicológico, dá ao ator a máxima liberdade de jogo interpretativo (LECOQ, 2003, p.216, tradução nossa).

A oportunidade de se permitir expressar estes “gestos proibidos” e a conseqüente liberdade lúdica que os “jogos sem nariz” em geral propõem, junto à aplicação metodológica do “fracasso” como elemento a ser valorizado, um caminho de autoaceitação: estas foram as matérias-primas do intento de construção de uma atitude a partir da qual passamos a experimentar exercícios bioenergéticos como uma ferramenta de percepção corporal e expressão emocional, nesta proposta.

2.5.5 Exercícios bioenergéticos

Os exercícios bioenergéticos utilizados no primeiro dia de trabalho foram o exercício básico de vibração, chamado também de “enraizamento”, “aterramento” ou “*grounding*”⁴⁴; e o exercício de fazer um arco com as costas⁴⁵.

O exercício de enraizamento foi introduzido para o grupo como um dos exercícios mais fundamentais da Bioenergética e também o mais fácil e simples. Ele é usado para iniciar as vibrações nas pernas e para ajudar às pessoas a senti-las. Significa, também, fazer a pessoa entrar em contato com o chão.

⁴⁴ No livro de Lowen intitulado “Exercícios de Bioenergética” (1985), segundo nota do tradutor: “*Ground* em inglês significa chão, base. *Grounding*, ter base. *Grounded*, a pessoa que tem base. O termo é muito usado em linguagem Bioenergética designando o contato com o chão e, a partir desse contato, a conscientização do corpo embasado. Como não encontramos em português a tradução apropriada do termo, preferimos manter a expressão usada no original” (LOWEN, 1985, p.19). As palavras “enraizamento” e “aterramento” serão utilizadas como sinônimos e traduções de “*grounding*” nesta pesquisa.

⁴⁵ Descritos em Anexo 4: Memorial dos Encontros. Dia 1.

Tendo como objetivo o aumento do estado vibratório do corpo, Lowen sugere que se pode atingir uma boa qualidade de saúde; para ele, a vibração é o elemento-chave da vitalidade e um corpo sadio está em constante estado de vibração e movimento. O autor coloca: “Esta motilidade⁴⁶ inerente ao corpo vivo, que é a base da sua atividade espontânea, resulta de um estado de excitação interna que irrompe continuamente na superfície em movimento” (LOWEN, 1985, p.15). Ele aponta ainda que as ondas pulsatórias se desenvolvem e espalham pelo corpo como acontece em estados de total relaxamento e em sensações intensas ou de clímax no ato sexual. Entretanto, segundo Lowen (1985), nós não nos permitimos relaxar totalmente, respirar profundamente, ou sentir intensamente.

A aplicação dos exercícios no contexto da oficina estaria destinada, para além do aumento do estado vibratório, ao treinamento da capacidade para permitir que o corpo relaxe, respire com maior profundidade e se sensibilize aos estímulos externos e internos. Os exercícios bioenergéticos estariam aqui propiciando uma forma de despertar e dilatar impulsos físicos, para entrar em contato com as “camadas musculares profundas” às quais se referia Ricardo Puccetti (2009).

Pretende-se com esses exercícios integrar a respiração, vibração e enraizamento, que são três pilares da prática Bioenergética. Neste exercício básico de *grounding*, os participantes são encorajados a acompanhar suas vibrações com respirações profundas. Para Lowen (1985), quando as vibrações atravessam o corpo em sua plenitude, a pessoa sente sensações de unidade e integridade que leva a uma sinceridade natural de pensamento e ação. Segundo esse autor, se uma pessoa desenvolve a graça corporal, desenvolve a correspondente atitude psicológica de ser graciosa – elemento que pode ser característico da atitude do palhaço e um propósito almejado nesta oficina.

A falta de graça no ser humano, segundo Lowen (1984, p.129), deve-se às tensões musculares crônicas que bloqueiam os movimentos rítmicos involuntários do corpo. (É importante observar que o que Lowen chama de “graça corporal” e “sinceridade natural de pensamento e ação” como resultado da prática dos exercícios, é um objetivo terapêutico. Ele difere do

⁴⁶ O termo “motilidade” refere-se à capacidade apresentada pelos organismos vivos de se moverem espontaneamente. Ela abarca uma gama mais ampla de movimentos do que a palavra “mobilidade”, que se refere ao deslocamento do organismo no espaço. A motilidade de um organismo vivo é uma manifestação do processo vital total. (LOWEN, 1979, p160)

objetivo da arte do palhaço, que é o de “fazer graça” justamente com a própria inadequação, falta de harmonia e também com a suposta ausência de graça natural da pessoa).

Lowen (1985, p.18) assinala também que a atividade vibratória, manifestação inerente ao organismo, é a responsável pelas ações espontâneas, pela liberação emocional e pelo funcionamento interno. A procura do próprio palhaço, utilizando exercícios bioenergéticos que exploram essa atividade vibratória, dá-se, precisamente, no encontro com as tensões crônicas que bloqueiam tanto a atividade espontânea do organismo, como a expressão das emoções. Este encontro com os próprios bloqueios ocorre justamente para tentar evidenciar de forma consciente os próprios desajustes, falta de lógica, incoerências e ausência de fluxo natural harmônico, expressados nas inadequações corporais e atitudes consideradas “erradas” da pessoa.

Sendo assim, a primeira aproximação com os exercícios básicos, por parte dos participantes, teve o propósito de encorajá-los a ampliar sua percepção pessoal através das sensações de vibração, tensão e relaxamento do corpo.

Embora os exercícios tenham um início voluntário, quando a pessoa se deixa levar pela ação, esta assume uma qualidade espontânea e involuntária, tornando-se agradável e satisfatória. O uso da voz, como dizer “Não!” enquanto dá os chutes, por exemplo, acentua o compromisso e a descarga. Isto vale igualmente para outros movimentos expressivos (LOWEN, 1982, p.232).

2.5.6 Exercício de escrita livre

O exercício de escrita livre⁴⁷ serviu como ferramenta que lembra a prática de associação livre de ideias⁴⁸, mas de forma escrita. Esta atividade foi aplicada ao final de cada encontro durante todos os dias do processo, com o objetivo de oferecer aos participantes a possibilidade de registrar suas impressões mais imediatas sobre os acontecimentos vivenciados, sem a

⁴⁷ Descrito em Anexo 4: Memorial dos Encontros, Dia 1.

⁴⁸ “A livre associação ou associação livre de ideias foi um método utilizado por Freud, em substituição à hipnose, que consistia em deitar o paciente no divã e encorajá-lo a dizer o que viesse à sua mente sem restrições nem censuras. A concordância em empenhar-se na associação livre é chamada a *regra básica* da psicanálise.” (STRATTON; HAYES, 2003, p.21).

obrigatoriedade de elaborar um discurso coerente ou organizado, e com o objetivo de possivelmente fornecer material de análise, para posteriores indagações criativas pessoais.

2.5.7 Tarefas

O primeiro dia fechou com uma retroalimentação sobre as impressões da jornada e com a recomendação das tarefas que seriam realizadas durante a semana. Entre as tarefas mais importantes foi arrolada a de descrever cinco personagens “internos”: o participante reconheceria cinco “dimensões de si mesmo”, descrevendo-as e dando um nome pra cada uma. Estas chamadas “dimensões de si mesmo” correspondem a cinco personagens, figuras ou partes da personalidade que habitam em cada um, cinco vozes que constituem um diálogo interno de cada pessoa⁴⁹.

Outra tarefa foi a de descrever cinco vidas imaginárias que a pessoa gostaria de viver, se não tivesse já a sua (ser aviador, cientista, bailarina, jogador de futebol, ator, por exemplo). A finalidade da criação destas vidas imaginárias, segundo Julia Cameron e Mark Brian (2003), é se divertir com elas até mesmo mais do que com a vida real. Com esta ferramenta, tentou-se incrementar o repertório de imagens de cada um sobre si mesmo, aliado a desejos profundos ancorados na infância.

2.6 PROCURANDO O “ESTADO DE PALHAÇO”

Este processo específico realizado no segundo dia foi direcionado principalmente ao trabalho com exercícios bioenergéticos, exaustão e uso do nariz vermelho como instrumentos que tentariam facilitar um estado ampliado de consciência psíquico-corporal.

Esta dita condição de ampliação de consciência, como já foi mencionado no primeiro capítulo, foi intitulada no contexto da oficina como “estado de presença” ou “estado orgânico” do palhaço. Aqui, os exercícios bioenergéticos, a exaustão e o uso do nariz

⁴⁹ Por exemplo, Nelson Antônio descreveu as cinco “dimensões de si mesmo” assim: “*O Professor*: filósofo, gozador, irônico; *o Feirante*: malandro do bem, que rouba dos ricos pra dar pros pobres; *o Namorador*: tem muitas namoradas e vive para isso; *o Hacker Zen*: que quer preservar a vida humana; *o Dr. Cinema*: trabalha muito fazendo filmes”.

vermelho foram utilizados como ferramentas, com o objetivo de promover e gerar este “estado”. A prática destas atividades integrou momentos nos quais os participantes foram incentivados a perceber seus próprios limites em relação às sensações corporais agradáveis e desagradáveis, e também foram encorajados a expressar o próprio prazer ou desconforto que os exercícios provocavam.

Para isto, tanto no exercício básico de aterramento como no exercício bioenergético que consiste em formar um arco com as costas (mantendo respiração abdominal enquanto a cabeça e queixo apontam para frente), a orientação dada foi a de permitir que acontecessem as vibrações geradas pela postura, e tentar expressá-las através de sons que também permitissem vibrar o corpo e as cordas vocais. A sugestão consistiu em manter o exercício (sem se machucar), mesmo se este gerasse reações involuntárias causadas pelas tensões incômodas ou pela angústia produzida pela posição dolorosa.

Sobre este assunto, Lowen (1982) propõe uma condição natural do organismo para se direcionar em procura do prazer:

A meta essencial da vida é o prazer e nunca a dor. Esta é uma orientação biológica porque, a nível corporal, o prazer proporciona o bem-estar do organismo, e a própria vida. Como sabemos, a dor é vivida como ameaça à integridade do organismo e então nos abrimos e saímos em busca de algo, espontaneamente, cuja natureza é o prazer. (LOWEN, 1982, p.118)

O interesse central do procedimento com exercícios bioenergéticos, explorando caminhos para o “estado de presença”, baseia-se na ampliação da capacidade de expressão dos sentimentos associados tanto ao prazeroso como ao desagradável. Segundo a Bioenergética, nossa personalidade se funda no fato de que como somos seres biológicos, tendemos a procurar prazer e evitar a dor. Para Lowen (1984, p.61), a dor faz com que a pessoa fique consciente do seu corpo por certo tempo; entretanto, tão logo a dor seja esquecida, o prazer do seu alívio desaparece.

Considero que o intuito de ampliar a capacidade de sentir e expressar o próprio prazer ou mal-estar constitui uma característica comum entre os objetivos da Psicoterapia Bioenergética e os objetivos desta proposta de palhaço bioenergético, com relação ao “estado”. Baseio-me na ideia colocada por Lowen (1984) de que, com as pressões do ego, no sentido de alcançarmos

sucesso e *status* rapidamente, perdemos consciência de nossos corpos, reduzindo sua mobilidade e espontaneidade. A este respeito, ao falar da terapia, manifesta que:

A rigidez física e caracterológica resultante de tensões musculares crônicas se desenvolve a partir da necessidade de suprimir sensações dolorosas. Obviamente ninguém pretende suprimir sensações agradáveis. Quando as tensões musculares crônicas são liberadas durante a terapia bioenergética, deve-se esperar que lembranças e sensações dolorosas venham à consciência. A capacidade de cada paciente para aceitar e tolerar essas sensações dolorosas determinará sua capacidade para vivenciar o prazer. O dito popular “não existe prazer sem dor” passa assim a significar que a capacidade de vivenciar o prazer está relacionada com a capacidade de sentir dor em situações de perturbação (LOWEN, 1984, p.62).

O autor aponta que a repressão de sensações também é produzida por tensões musculares crônicas que restringem e limitam a mobilidade do corpo. Por este motivo a aplicação de exercícios bioenergéticos neste contexto artístico pretende liberar tensões musculares; é de se esperar que sejam tornadas conscientes lembranças e sensações tanto prazerosas como dolorosas. A diferença com a terapia reside em que na oficina de palhaço não são analisadas essas lembranças ou sensações; elas são incentivadas a encontrar formas corporais criativas de serem expressas.

Fazendo referência às sensações percebidas no segundo dia de trabalho, um dos participantes assinalou:

São exercícios simples que tem um grau de intensidade muito grande, então são força e flexibilidade que eu senti. Nessa questão da dor, que chegava a uma exaustão, um prazer; isso elevou muito a questão com minha conexão com o cosmo, um processo que com certeza dilata, é uma dilatação corporal e de alma. (LOPES, 2011, p.2)

No trabalho de exaustão corporal, constituído por movimentos e deslocamentos intensos, a aplicação da recomendação de expressar o prazer e a dor foi integrada à sugestão de explorar ao máximo a capacidade de extravasar energia e sentimento. Aqui foram utilizados movimentos corporais sem interrupções durante um tempo considerável, para atingir um “estado de presença” energética diferente da habitual. A colocação (e uso subsequente) do nariz foi utilizada como elemento que identifica e facilita uma condição corporal expressiva inerente ao estado alterado de consciência, que, na oficina, foi chamado também de “estado de graça”⁵⁰.

⁵⁰ Termo utilizado para significar um estado de ser e não uma forma de “se fazer o engraçado”. Tomado das oficinas realizadas com Alexandre Luis Casali.

Tomando como referência os trabalhos desenvolvidos com o grupo *Seres de Luz* e com Alexandre Casali, essa sequência pretendeu chegar à etapa de colocação do nariz como um momento crucial e intenso, tomando o uso do nariz como símbolo do “nascimento” de uma nova forma de ser, estar e perceber o mundo.

Teve um momento que foi tão forte pra mim, no momento de colocar o nariz de palhaço, meu coração pulsava no nariz! Isso pra mim foi um negocio tão mágico, tão incrível, de, nossa, eu consegui deslocar o meu coração pra ponta do meu nariz! E acho que isso só poderia mesmo ter acontecido pelo processo bioenergético, pela própria proposta que foi colocada (LOPES, 2011, p.3).

Desenvolvendo um pouco mais o conceito de “estado de presença”, Ricardo Puccetti (2009, p.122), ao falar da sua metodologia de treinamento energético, comenta que a dilatação da presença física, que mais tarde será a “presença cênica”, é o produto do desenvolvimento de uma maneira própria de liberar impulsos físicos e de se manter num estado de prontidão e concentração que conecta a pessoa interna e externamente. Sobre isso, ele comenta:

A partir do momento em que esse “estado de presença” se torna mais palpável para os aprendizes, entramos no universo do palhaço propriamente dito e passamos a experimentar o “estado de palhaço”. [É] um estado de afetividade, de vulnerabilidade, é levar ao extremo a conexão consigo mesmo, é o “saber se ouvir”. É tão importante quanto o saber estabelecer a relação com o “fora”, com o elemento externo: o parceiro, os objetos de cena, as pessoas do público (PUCCETTI, 2009, p.123).

Tais afetividade e vulnerabilidade somadas à ideia de “levar ao extremo a conexão consigo mesmo” e a capacidade de “escuta interna”, são aspectos que, segundo Puccetti (2009), caracterizam esse “estado de palhaço”. Nesse sentido, pode-se estabelecer um paralelo entre estas características e algumas condições psíquico-corporais provocadas pelas propostas de exercícios bioenergéticos tanto dentro como fora da terapia.

A este respeito, um dos participantes manifestou suas percepções sobre o trabalho realizado:

É algo muito profundo, você está em graça com você mesmo e com os outros, com o mundo, você está ali pra se dar, e pra receber de forma alegre, de forma prazerosa. Você está sentindo aquele prazer de se dar e de receber energia, está ali aberto pra tudo. Digamos, aquilo das vibrações, consegui compreender várias coisas, coisas espirituais, emocionais, em meu corpo, que facilitam justamente na arte do palhaço. Eu acredito, me facilitou muito a arte do palhaço, a chegar no estado de graça, os exercícios, o alongamento, os exercícios bioenergéticos, os exercícios de palhaço. Pra mim foi tudo uma coisa só. (BARBOSA, 2011, p.1)

A intenção dos exercícios corporais e de imaginação, somada à utilização do nariz vermelho, foi a de entrar em sintonia com o que Juliana Leal Dorneles (2009) chama de estado de “bobagem criativa”. No pensamento desta pesquisadora,

[...] o artista que acessava este estado na iniciação poderia acessá-lo mais facilmente no decorrer do processo (caso resolvesse seguir a carreira de palhaço) e poderia inclusive ser tomado cotidianamente por esse estado de produção da bobagem, passando a vivê-lo como hábito na própria vida (DORNELES, 2009, p.25).

Apesar das limitações físicas de uma participante e da heterogeneidade do grupo, percebi que se estabeleceu um bom nível de integração e entrega ao processo. O nível de envolvimento ou sintonia com esta proposta foi diferente para cada um dos participantes, é claro. Para alguns, era a primeira vez que trabalhavam de forma tão intensa, enquanto que outros já tinham alguma experiência em trabalhos corporais e de teatro. Ainda assim, de forma geral, considero que a sequência de colocação do nariz a partir dos exercícios bioenergéticos e a exaustão foram fundamentais para uma aproximação ao “estado de bobagem criativa”; e que este serviria de experiência basilar para continuar com a construção da proposta nos próximos encontros; e, por que não, para adotá-lo na vida cotidiana.

2.7 UMA NOÇÃO DE CONSTRUÇÃO E MANUTENÇÃO DO PALHAÇO

A ideia de “construção”, nesta proposta, refere-se ao modo como são formados e reconhecidos os elementos de palhaçaria em cada pessoa, através de um processo que ao mesmo tempo serve como “manutenção” do palhaço e dos elementos que já foram trabalhados em anteriores iniciações. “O *clown* precisa manter, é como qualquer coisa da vida: se não se pratica, se esquece” (DORNELES, 2003, p.6).

Para isto, no terceiro dia de trabalho foram executadas principalmente duas propostas de pedagogia de *clown*, chamadas aqui de “*sete níveis*” e de “*yupi*”⁵¹. Elas tiveram o intuito de incentivar experimentalmente o desenvolvimento criativo de cada participante a partir da prática de uma atitude de jogo e sinceridade.

⁵¹ Ferramentas pedagógicas que tive a oportunidade de aprender com Bernie Collins e com o grupo *Seres de Luz*, respectivamente.

Para iniciar o terceiro dia de trabalho passamos pelo aquecimento corporal dos sete segmentos da couraça, uma massagem grupal e uma roda de imitação do caminhar do outro. Depois passamos a jogos sem nariz que envolviam contato visual: *avião, espelho, bebê, monstro, objeto no centro*.⁵² A orientação durante a aplicação destas atividades foi a de perceber as tensões musculares e tentar relaxá-las. Acredito que através destes exercícios o palhaço tem a oportunidade de se preparar e se aquecer para estar em cena. Neste processo ele ativa seu corpo, faz a energia circular com mais intensidade, mudando o estado energético do seu corpo, saindo do cotidiano e acessando o seu particular e variado “estado de palhaço”.

Nomeando este estado como “particular e variado”, enfatizo o que tenho percebido nos participantes das oficinas, em mim e nos outros companheiros de pesquisa: a preparação ou aquecimento para acessar ao dito “estado”, mesmo através de um procedimento uniformizado, não funciona de forma idêntica para todos, nem tem resultados iguais para cada um.

Por esse motivo, a recomendação realizada constantemente durante todos os dias de trabalho, tanto para o aquecimento como para os jogos e exercícios, foi a procura do próprio prazer. Sempre considerando que cada pessoa tem seu próprio ritmo e capacidade de circulação energética (manifestada na couraça), a procura, encontro e expressão do próprio prazer constituíram de certa forma um caminho de construção e manutenção do próprio palhaço.

Percebi, em alguns exercícios, que ao me colocar de exemplo, participando em certas atividades e adotando a atitude sugerida, encorajava os participantes a se integrarem nas ações, acolhendo atitudes expressivas próprias de forma cada vez mais prazerosa para si mesmos. A este respeito Nelson Antônio diz:

Enfim, eu acho que funcionou bastante, porque quando a gente entrava na composição do palhaço, você entrava num estado de espírito, um estado físico, de explosão, de muita energia. Então o que fosse proposto ali a gente faria. (ANTÔNIO, 2011, p.3)

O meu papel como facilitador de uma construção e manutenção do palhaço, de certa forma, concordou com o que Pablo Knappe diz sobre o terapeuta no decorrer do jogo dramático; para esse autor, o facilitador é observador, às vezes participante e sempre diretor co-responsável pelo que ocorre no espaço cênico. Por isso, segundo o autor, o facilitador pode “participar o

⁵² Descritos em Anexo 4: Memorial dos encontros, Dia 3.

não, sempre em virtude da introdução de um elemento que passa a atuar no jogo” (KNAPPE, 1998, p.106).

2.7.1 Sete níveis de energia

A experimentação dos “sete níveis” envolveu atitudes que foram adotadas em nível psíquico-corporal, com a finalidade de abrir e delinear possibilidades expressivas com diferentes estados de energia. O trabalho de vivência e passagem por cada nível foi realizado de forma direcionada; foram sugeridas imagens que ajudassem à integração de cada um⁵³.

Esta proposta foi tomada do processo realizado com Bernie Collins, no qual ele apresentou o que Lecoq chama de “gama de energia”, identificando sete níveis de “tensão dramática”: Fadiga, Casual, Economia de movimento, Neutra, Decisão, Ação e Tensão (COLLINS, 2008). Com base no registro da oficina ministrada por Collins, eu fiz uma tradução desta metodologia, adaptando-a ao processo da nossa oficina. A proposta então ficou assim: Nível Um: Zero (Fadiga). Nível Dois: Valium (Casual). Nível Três: Adolescente (Economia de movimento). Nível Quatro: Alerta (Neutra). Nível Cinco: Decidido (Decisão). Nível Seis: Mandão (Ação). Nível Sete: Explosão (Tensão).

Esta atividade teve uma acolhida interessante por parte dos participantes; observei que a metodologia incentivou a exploração de novas manifestações expressivas e atitudes corporais que por momentos deixavam aparecer aspectos pessoais que são geralmente omitidos ou dissimulados na vida cotidiana.

A proposta de “sete níveis de energia” constituiu uma fonte de observação de atitudes pessoais, movimentos estereotipados e involuntários; paralelamente tentava-se, através desta prática, organizar em cada participante uma noção técnica de sete diferentes possibilidades de ação ou reação, disponíveis para serem explorados ao longo do processo de construção e manutenção do palhaço.

A ideia de “construção do palhaço”, colocada por João Lima, refere-se à construção da sua personalidade, da sua lógica individual. Lima (HARRIS, 2011) diz que o palhaço não

⁵³ Descritos em Anexo 4: Memorial dos encontros, Dia 3.

improvisa, mas resolve os desafios surgidos com suas características pessoais. Reitera que, nesse sentido, o processo de construção opera como uma “desconstrução” da personalidade do indivíduo, para moldar o jeito de encarar o mundo do palhaço.

João Lima parece concordar com Luís Otávio Burnier (2001, p. 218), quando este aponta que “o processo de descoberta do *clown* pessoal provoca a quebra de couraças que usamos na vida cotidiana” e cabe ao orientador do trabalho, “cumprindo um papel quase de psicólogo, ir desconstruindo pouco a pouco todas essas estruturas defensivas”.

Todo o trabalho desenvolvido por mim até aqui, como artista e terapeuta, leva-me a considerar que existe uma semelhança basilar entre a figura de facilitador de um processo de treinamento de palhaço e a figura de facilitador de processos psicoterapêuticos bioenergéticos grupais: que é o fato de desempenhar um papel de provocador de uma atitude de autopercepção através da observação das reações individuais inconscientes. As duas figuras facilitaram a proposta das terapias corporais ao trazer, para o nível consciente, conteúdos inconscientes manifestados na couraça – suas expressões e “estruturas defensivas”. Destarte, é com este *modus operandi* que os facilitadores de ambos os campos estimulam a construção e “desconstrução” da personalidade, elegendo as manifestações psíquico-corporais inconscientes como fundamental material de trabalho (sem negar importância das ações conscientes). A diferença, evidentemente, reside nos objetivos diversos de cada facilitador, ora artístico, ora terapêutico. Mas o que resulta interessante, além dos objetivos de cada campo, é constatar o que estas estimulações de ampliação de consciência corporal provocam nos participantes. Um exemplo disso pode se perceber no seguinte depoimento de Patrícia Lopes:

Como se algo fosse mexendo, acordando, eu fui conseguindo me conhecer melhor. É até um processo de autocura, eu senti o meu corpo muito mais vibrante. Esse estímulo, essa vontade, o desejo de brincar, de correr, a energia no olhar; foi de fundamental importância para o meu processo criativo (LOPES, 2011, p.3).

As considerações sobre a função de cada campo permitem reconhecer e sugerir uma possível equiparação entre os processos criativos artísticos e os processos psicoterapêuticos. Para isto, coloco em consideração algumas afirmações feitas pelo Dr. Mario Müller sobre processos de saúde e enfermidade. Ele expõe criticamente que toda expressão natural e individual que, de alguma maneira, contrapõe-se às necessidades de um sistema estabelecido é vista também como “sintoma”; e sobre este diz:

[...] essa nefasta manifestação que transforma em “anormal” a quem o manifesta, sendo imprescindível a criação de uma suposta normalidade, uma uniformidade que apague os desconfortos e complexidades que geram a individualidade. Enfermidade e anormalidade viram sinônimos (MÜLLER, 2002, p. 6, tradução nossa).

Para Müller, os “sintomas”, por desconfortantes que sejam, têm sempre uma função específica no curso da vida. Eles podem ser encarados como mestres ou aliados para nos ajudar a encontrar aquilo para o que fomos destinados. E sobre o tratamento desses “sintomas” em psicoterapia, ele comenta:

O sintoma está intimamente relacionado com a sensação, tanto assim que é sentido como tal. Onde existe um sintoma, existe tensão. A tensão é necessária para segurar o sintoma, mas também para segurar a vida. Ao se aproximar do sintoma, ao amplificá-lo para “vê-lo” ou “escutá-lo”, para decifrar sua mensagem, de maneira mais efetiva, se produzirá um relaxamento – o qual, não necessariamente me leva a uma sensação de bem estar, mas a uma ampliação da minha consciência que me permite entrar em contato com o que devo fazer com minha vida. Isto, em primeiro termo, pode produzir muito sofrimento, uma espécie de passagem pelo inferno de Dante (MÜLLER, 2002, p. 7, tradução nossa).

Müller nos autoriza a alinhar os processos terapêuticos num espaço paralelo ao dos processos artísticos; a noção de construção e manutenção do palhaço em particular se estabelece como um processo criativo artístico que perpassa o reconhecimento e expressão das consideradas “anormalidades” ou “sintomas” individuais, situação que, “em primeiro termo, pode produzir muito sofrimento”.

Também ressalta Burnier (2001, p. 209): “O trabalho de criação de um *clown* é extremamente doloroso, pois confronta o artista consigo mesmo, colocando à mostra os recantos escondidos de sua pessoa; vem daí seu caráter profundamente humano”.

Ainda que os objetivos finais façam divergir as funções de facilitação de processos artísticos de palhaçaria dos processos terapêuticos bioenergéticos, estes atuam nesta proposta de forma paralela e se influenciando mutuamente, por serem considerados ambos como processos criativos. Aqui, tanto o facilitador como os participantes atravessam confrontos consigo mesmos que evidenciam “os recantos escondidos de sua pessoa”.

A metodologia específica dos sete níveis de energia propiciou uma exploração individual e coletiva da percepção e expressão das “anormalidades” ou “sintomas” pessoais, que não

foram aprofundadas ao nível de exploração do sofrimento que a ampliação da consciência pode causar, mas que serviu como ferramenta lúdica de aprendizado de possibilidades de ser e estar em cena.

2.7.2 Exercício de “yupi” e “vida imaginária”.

Considerarei conveniente introduzir a continuação do exercício dos “sete níveis”, o exercício aqui chamado de “yupi”, conhecido também como um exercício de apresentar a si mesmo⁵⁴.

Durante a realização do exercício, foram colocados em evidência os momentos nos quais a pessoa tentava se “defender” com gestos automatizados, como o sorriso, o balanço do corpo, o ato de ajeitar a roupa etc. Também foi incentivada a conscientização das sensações de estar em cena “carregado” de energia e olhando diretamente nos olhos das pessoas.

Ainda aliando a noção de procura do prazer com o intento de construção e manutenção do palhaço, foi proposta uma integração deste mesmo exercício com a escolha de um “nível de energia” e uma “vida imaginária”, que fossem adotados em cena. Um dos aspectos mais interessantes desta proposta é que as pessoas escolheram apenas uma vida imaginária de uma lista de “cinco vidas imaginárias” que gostariam de ter ou fazer. Partimos do pressuposto de que essa escolha representaria, para cada pessoa, uma imagem ideal com a qual estariam identificados. Pessoalmente acredito que o fato de liberar a imaginação com relação a esta imagem ideal de si mesmo produziria prazer; como uma criança quando brinca de ser cantora ou super-herói⁵⁵.

A este respeito, Sigmund Freud, em “Escritores Criativos e Devaneios” (1908), ao discorrer sobre a natureza da criação imaginativa, associa o ato de brincar infantil com a criação poética. Ao falar dos escritores criativos, Freud (1908) nos diz que, se muitos aspectos do

⁵⁴ A estrutura do exercício consistia em: se preparar para entrar em cena, entrar, observar o entorno, respirar, correr, pular, gritar “yupi”, observar a cada pessoa do público sem fazer nada, se apresentar com seu nome e sair. Este procedimento estruturado ajudou a estabelecer um pequeno roteiro de ações a serem realizadas nas primeiras experiências de entrada em cena. Vide Anexo 4: Memorial dos encontros, Dia 3.

⁵⁵ Alguns dos tipos surgidos foram: “Nelson Antônio – Lutador de vale tudo com estado decidido. Alexandre Barbosa – Médico com nível de adolescente. Patrícia Lopes – Bailarina clássica com nível de alerta. Luisa Vianna – Cantora lírica com nível de *Valium*. Marcos Fernandes – Cientista com nível de explosão.” (PRATA, 2011, Dia 3)

mundo criativo fossem reais, não causariam tanto prazer; este prazer só pode ser proporcionado pela fantasia.

Ao opor a realidade e ato de brincar no desenvolvimento humano, Freud (1908) denuncia como as pessoas param de brincar ao crescer, renunciando a esse prazer. Mas, para o autor, na realidade, esse prazer não é verdadeiramente renunciado. O autor coloca que ao parar de brincar, a criança em crescimento apenas abdica do elo com os objetos reais e, em vez de brincar, ela agora fantasia; constrói castelos no ar, a que chamamos de devaneios.

Para Freud, nesse mesmo texto, o ato de fantasiar dos adultos não é tão fácil de observar quanto as brincadeiras das crianças. Acredita que o brincar da criança é determinado pelo desejo de ser adulta, não possuindo motivos para ocultar os seus desejos. Ao contrário, diz que os adultos escondem suas fantasias, acalentando-as como seu bem mais íntimo.

Freud aponta ainda que as forças motivadoras das fantasias são os desejos insatisfeitos, e toda fantasia é a realização de um desejo, uma correção da realidade insatisfatória.

Observo que, ao trabalhar no exercício proposto, com uma vida imaginária adotada como papel que pode corresponder àquela imagem ideal de si mesmo, inventa-se uma fantasia que corresponde àquilo que se gostaria ser. Os adultos, conscientes da separação entre o que são na realidade e o que gostariam de ser, tiveram a oportunidade de abandonar-se ao prazer do devaneio no exercício realizado.

Desta maneira a atividade proposta destaca-se como um espaço lúdico, que abre espaço para fantasiar em cena, procurando incentivar uma atitude de brincar com estas imagens ideais, que envolvem desejos íntimos e a possibilidade interna de uma “correção da realidade insatisfatória”. Lembremos que, como foi dito, a proposta deste exercício foi tentar se divertir brincando com a vida imaginária até mesmo mais do que com a vida real. Aqui considere importante que as pessoas procurassem um estado corporal energético de brincadeira, permitindo-se revelar suas fantasias sob a aplicação da técnica sugerida.

Esta proposta provocou sensações de descobertas, esforços pessoais e também, é claro, bloqueios e tensões. No desenvolvimento da construção do palhaço, essas passagens indicam

avanços que se aderem à ideia de que “É impossível realizar um esforço sem tensão e o esforço é, de alguma maneira, o sal da vida” (MÜLLER, 2002, p.7, tradução nossa).

A construção e manutenção do palhaço são consideradas, pois, como um trânsito contínuo através da tensão, da dor, do relaxamento e do prazer psíquico-corporal. É um processo enxergado aqui como um percurso criativo que estabelece paralelos entre processos artísticos e processos psicoterapêuticos; um caminho de reconhecimento e expressão das próprias características pessoais que, tomadas como “anormalidades” ou “sintomas”, podem estar carregados de potencialidade expressiva.

2.8 ESCOLHA DA VESTIMENTA E METODOLOGIA DA INDIVIDUALIDADE

Através dos processos e oficinas de palhaçaria dos quais participei, pude verificar que existem algumas formas de explorar o vestuário ou figurino dentro da linha de pesquisa do palhaço pessoal.

Segundo Marianne Tezza Consentino, a pedagogia de *clown* segue uma linha onde “[...] não se busca a construção de um personagem predeterminado, mas sim de uma figura que vai se formando a partir da exposição das *deformações* físicas e psicológicas de cada um” (CONSENTINO, 2008, p.14). As roupas do palhaço, nesse sentido, seriam escolhidas para colocar em evidencia as características vistas como “anormalidades” corporais e psicológicas da pessoa.

Em um dos treinos que realizei com João Lima, ao falar da construção do figurino do palhaço, este apontou quatro possibilidades a serem consideradas na escolha deste item, o figurino “serve pra mostrar o que só você tem; as roupas ou prendas podem ter um valor sentimental pessoal; o palhaço pode se enfeiar, [isto é], produzir sua imagem grotesca; e o vestuário pode ser escolhido de acordo com a situação” (HARRIS, 2011, p.2).

A visão de Lima e a de Consentino coincidem numa tentativa de exposição da individualidade e uma tendência a destacar, através do figurino, aspectos característicos que podem ser percebidos como feios, disformes, irregulares ou ridículos nos corpos das pessoas. Esta seria

uma importante propriedade do vestuário: a de amplificar os traços corporais individuais percebidos, tanto pelos outros como pela própria pessoa.

Outro aspecto apontado por Lima (HARRIS, 2011) em relação às roupas do palhaço foi que a pessoa pode escolher se vestir da forma que mais gostaria, ou da forma que se vestiria caso não existissem julgamentos, regras sociais ou modas, que impõem certa normalidade. A importância desta opção está em resgatar uma sensação de individualidade pela via do prazer, ao criar a possibilidade de gerar um estilo pessoal que, aos olhos da sociedade, pode aparecer como ridículo, excêntrico ou bizarro.

Na realização da atividade de escolha do figurino, foi enfatizada para os participantes a ideia de que os figurinos representariam a exposição de suas fraquezas e fragilidades pessoais. Foi-lhes sugerido que escolhessem roupas que realçassem sua individualidade e estilo pessoal. O exercício permitiu observar que muitos pareciam ainda preocupados com um resultado final harmonioso; ora perseguindo uma imagem estereotipada de palhaço, ora com receios de se expor demais.

Ficaram evidentes, na hora de escolher e usar as vestimentas, as diferenças entre os integrantes do grupo que já tinham passado por oficinas de iniciação à linguagem *clownesca*, e os que experimentavam esta vivência pela primeira vez. Marcos Fernandes, que tinha experiência nesta arte, relatou na entrevista realizada após a oficina:

Na escolha do figurino eu realmente busquei os que me deixassem em uma forma bizarra. Diferente de um curso anterior, que a escolha do figurino eu queria ficar bonitinho, nesse processo eu já estou em outro estado que eu não me preocupo muito com isso, eu queria ficar bem grotesco. Tanto é que no meu figurino eu deixei a barriga de fora, algumas peças eu vi que eram femininas, explorei bastante o fato de eu ser magro, eram figurinos bem colados. Eu brinquei muito com isso, explorei bem essas coisas bizarras que tem no meu corpo (risos) (FERNANDES, 2011, p.3).

Percebi que, tanto para as pessoas com experiência como para os iniciantes, o momento de escolha e exposição do figurino provocou resistências e, ao mesmo tempo, abriu possibilidades de exploração de novas alternativas de olhar a si mesmos.

Centrando a atenção nestas chamadas “resistências”, resgato um fragmento do registro da assistente, onde esta comenta que, dentro do exercício, percebeu em alguns participantes “uma preocupação com o outro, uma dispersão no olhar. Parece que há uma reflexão em cima

do que fazer, de como dançar. Há uma preocupação em fazer algo bonito de ser visto e um receio, uma resistência em ridicularizar-se” (GUIMARAES, 2011).

Nesse momento da oficina, minha percepção e conseqüente atitude sobre esses receios, preocupações e resistências nos participantes consistiam em tomá-los como dificuldades que impediam a “manifestação” do palhaço. Imediatamente nesse ponto surgia também o questionamento de qual seria a origem de ditas dificuldades; e ainda, como superá-las.

Compreendi naquele momento do processo de pesquisa que meu propósito estava centrado na procura e exposição da individualidade como metodologia; e que, possivelmente, essa mesma incitação teria causado nos participantes as reações que eu assumi como resistências e dificuldades do processo. Isto significava que, em certos momentos, era criado um paradoxo na prática desta metodologia, ao provocar justamente o contrario do pretendido, isto é, atitudes impregnadas de racionalizações e inibições.

Assim como na Psicanálise o termo “resistência”⁵⁶ refere-se às reações do analisando que impedem ou obstaculizam o desenvolvimento da análise, no decorrer da oficina compreendi que a presença de inibições e bloqueios constituíam “resistências” que estavam de alguma forma tentando manter intacta uma afirmação e identificação dos participantes com suas personalidades ou padrões de comportamento habituais. Por isso, neste momento, vale a pena se deter para aprofundar a noção que a Bioenergética tem de caráter.

Falar de personalidade, para Lowen (1982), significa considerar os distintos tipos de comportamentos sustentados por defesas (psicocorporais) geradas e mantidas ao longo da vida, e que variam segundo cada indivíduo. Sua teoria propõe que a procura de prazer, experimentada desde a infância, ao ver-se privada, frustrada ou punida, produz estados de ansiedade. A dita ansiedade, segundo o autor, é gerada pela presença de uma promessa de prazer junto a uma ameaça de dor. Nesse momento, diz Lowen (1982), o organismo enfrenta este estado com defesas que têm o título comum de “estruturas do caráter”.

⁵⁶ Segundo as definições de dois dicionários psicanalíticos, podemos dizer que o conceito de resistência, na Psicanálise, designa “o conjunto das reações de um analisando cujas manifestações, no contexto do tratamento, criam obstáculos ao desenrolar da análise” (ROUDINESCO; PLON, 1998, p. 659), ou “tudo o que, nos actos e palavras do analisando, se opõe ao acesso deste ao seu inconsciente” (LAPLANCHE; PONTALIS, 1988, p. 595-596).

Caráter é definido como um padrão fixo de comportamento, como o modo típico de uma pessoa conduzir sua busca pelo prazer. O caráter estrutura-se a nível corporal na forma de tensões musculares em geral inconscientes, e crônicas, as quais bloqueiam ou limitam os impulsos em seu trajeto até o objeto da fonte. O caráter é também uma atitude psíquica que se escora num sistema de negações, de racionalizações e de projeções, voltada ainda para conscientização de um ego ideal que confirme seu valor. A identidade funcional do caráter psíquico com a estrutura corporal ou atitude muscular é a chave da compreensão da personalidade, já que nos permite ler o caráter a partir do corpo e explicar uma atitude corporal por meio de seus representantes psíquicos e vice-versa (LOWEN, 1982, p.120).

A presença e notoriedade de “resistências”, tanto no processo de aprendizado de palhaçaria, como nos processos psicoterapêuticos bioenergéticos, significam a possibilidade de conscientização das “defesas” (padrões de comportamento habituais do caráter) que, para o supracitado autor, operam no corpo como tensões musculares que funcionam bloqueando tanto a ansiedade como a procura de prazer.

Este ponto de aproximação entre os dois campos pode ser observado numa prática de construção e manutenção do próprio palhaço, que considera como fundamental o trabalho com o reconhecimento e expressão da individualidade.

Contudo, ao acreditar no aprendizado do palhaço como um caminho para uma “superexpressão” e “sobreexposição” da individualidade, eu estava de algum modo subestimando as “estruturas do caráter” e sua capacidade de se defender com reações que não colocassem em risco o valor do “ego ideal”. Na oficina, a utilização de roupas que evidenciassem uma corporeidade ridícula, bizarra, inadaptada e única, promoveu justamente um encontro direto com as “defesas” dos participantes.

Percebi então que minha primeira ideia de “superar” as dificuldades ou resistências poderia ceder à ideia de trabalhar “com” elas (conforme discutiremos no terceiro capítulo). Descobri, no trajeto da pesquisa, que esta ideia de “superar” correspondia à influência de uma apreciação limitada que tinha no meu imaginário sobre a aprendizagem desta arte: uma visão sobre o palhaço como se tratasse de uma condição interna “essencial” que se podia “manifestar” ou ser “descoberta”. Sem dúvida, trata-se de uma herança do racionalismo cartesiano que influenciou por séculos uma concepção de mente como uma “essência” diferente do mundo físico.

Nesta mesma linha, considero que a dita concepção do palhaço foi reforçada também através da influência das terminologias originadas em Lecoq (2003, p.210) e repetidas por seus seguidores, ao se referir ao processo de “buscar o próprio *clown*”, ou, por exemplo, a utilizada por Burnier (2001, p. 218) ao falar do “processo de descoberta do *clown* pessoal”.

Paralelamente, considero que a Psicoterapia Bioenergética, influenciada por um “essencialismo cartesiano” poderia também erroneamente ser interpretada literalmente como uma “viagem de autodescoberta” (LOWEN, 1982, p.92) e caminho para uma “liberação da couraça” em direção ao encontro com o “verdadeiro *self*”.

A partir da conscientização das influências filosóficas que fazem aparecer o palhaço como uma “essência” a ser “encontrada” ou “descoberta”, preferi dar maior ênfase aos termos “construção” e “manutenção” para me referir aos processos de aprendizado desta arte, em lugar de utilizar os termos “manifestação” e “encontro” do palhaço.

2.9 UMA APLICAÇÃO PRÁTICA DAS FERRAMENTAS

A partir do quinto dia, a proposta consistiu em aprofundar na prática os elementos que já haviam sido trabalhados, agora em nova combinação e repetição dos exercícios. A finalidade era integrar tudo o que até ali configurara um processo coletivo. Evidentemente, o risco da repetição é a possível limitação das reações espontâneas na cena, mas, ao mesmo tempo, esse risco também proporciona um cardápio de possibilidades concretas que devem ser reconfiguradas.

Uma das propostas desenhadas para incrementar o potencial sensitivo e expressivo do palhaço foi a que utilizou um exercício de expansão e contração corporal a partir de noções desenvolvidas na prática dos exercícios bioenergéticos. Foi a atividade chamada de “portas” (utilizada no dia seis e no dia nove), sugerida como um jogo de “abrir as portas” da percepção intra e inter-sensorial. Utilizou-se aqui uma ideia de progressão do fluxo energético para incentivar a expressão de movimentos e sensações provocados pela exploração individual dos limites do corpo (contração e expansão, dor e prazer). Foi aconselhado neste exercício que se tentasse constatar os movimentos involuntários que provocam os tremores e vibrações corporais; e que lhes fosse permitido ocorrer, junto com as imagens ou emoções que fossem

geradas nesta ocasião. A partir de um contato sutil e constante com estas percepções, o objetivo para cada participante era reconhecer e acompanhar estes impulsos e movimentos espontâneos, numa manifestação expressiva da própria subjetividade. A respeito, diz Fanny Fernandez:

Os exercícios da Bioenergética foram pra mim a maneira mais direta que eu experimentei de entrar na energia do palhaço. Falar de energia do palhaço pra mim, neste caso, é a conexão com meus sentimentos, minhas emoções. O que eu estou sentindo agora. Eu já fiz vários outros processos de exercícios que te introduzem a esse estado. A Bioenergética eu acho muito direta, acho que tem muito a ver com essa energia, acho muito direta mesmo (FERNANDEZ, 2011, p.2)

Os exercícios Bioenergéticos utilizados no dia seis (Enraizamento, Espernear, Vibrações com as pernas levantadas), tanto como outros utilizados em outros dias (Vai↓-Sai⇒, Me larga - Me solta - Me deixa↔, Eu quero/Eu não quero, Me dá), descritos na seção Anexos, tiveram o propósito de incrementar a manifestação do sentimento, ativado a partir de um movimento corporal repetitivo que aprofunda a respiração e potencializa um estado de prontidão e alerta (assunto que será ampliado no próximo capítulo). Sobre esses exercícios, Luiza Vianna comentou:

O exercício do “Me larga, me solta, me deixa”, foi muito benéfico, me aliviou muito o peso de cima dos ombros. Então foi uma libertação física e emocional que só de eu falar já to arrepiada (sic). Liberta mesmo. A outra, em consequência disso, é o exercício do recebimento, do pedir e receber: “Me dá, me dá”, naquele crescente; isso abriu meu coração, e está ainda até hoje reverberando em minha vida (VIANNA, 2011, p.2).

No sétimo dia da oficina, deu-se uma atividade particularmente importante no processo desta pesquisa, que foi a “Criação aberta”⁵⁷. Esta consiste na exploração de sequências particulares construídas a partir das ferramentas desenvolvidas. Foi de grande importância, para mim, realizar a experiência de direção do que considereei como “sementes” de números de palhaço. Em um agenciamento de colaboração criativa, fomos integrando os exercícios desempenhados em uma sequência de ações simples, a serem realizadas em cena por cada um dos participantes. A intenção final era a de estabelecer especificamente três ações claras para desenvolver, e a partir delas trabalhar a mudança de *níveis de energia*, a incorporação de uma *vida imaginária* e a expressão lúdica das *dimensões de si mesmo* (Faça-se a ressalva de que a proposta de trabalho com as “dimensões de si mesmo” não foi considerada como uma opção prioritária de exploração, justamente por ser um exercício de alto conteúdo subjetivo. Ela foi utilizada como um apoio complementar ao processo. O aprofundamento desta ferramenta, não

⁵⁷ Descrito em Anexo 4. Memorial dos encontros. Dia 7.

obstante constituir uma opção muito tentadora, teria requerido mais tempo de trabalho, o que não estava contemplado nos objetivos da pesquisa.)

2.9.1 A finalização: culminância do processo

Os três últimos dias da oficina foram destinados, respectivamente, à realização de uma “saída”, a um “ensaio criativo geral” e a uma “mostra” aberta ao público.

Para Luís Otávio Burnier,

Uma saída de *clown* é uma intervenção de *clown* em espaços diversos: ruas, praças, feiras, restaurantes, terminais de ônibus, supermercados, festas... Uma *saída de clown* é, na maior parte das vezes, improvisada, mas também pode ter números previamente preparados. Em geral uma *saída* é realizada em *duplas* (um augusto e um branco) e trabalha, sobretudo, a relação com os transeuntes (o público), com o ambiente e os diversos estímulos desse ambiente e com o parceiro (BURNIER, 2001, p.231).

A nossa saída foi realizada no oitavo dia de trabalho. Saímos para o Largo Dois de Julho, na cidade de Salvador, com seis palhaços divididos em duplas. A recomendação principal foi explorar as próprias atitudes em relação com o parceiro e os objetos da rua que lhes chamassem a atenção. Sendo uma primeira experiência de “saída” para a maioria de participantes, estes experimentaram uma mostra das possibilidades que esta atividade pode atingir.

Uma coisa interessante foi as pessoas achando que estávamos fazendo um protesto, já que era Primeiro de Maio, dia do Trabalho. Achei engraçado, uma experiência única, não sei se outra vez eu vou me vestir de palhaço pra sair na rua assim, se vai existir uma outra vez, mas foi um dia marcante pra mim. Eu não vou mais esquecer esse dia, entendeu?! Foi bem interessante (ANTÔNIO, 2011, p.4).

Eu consegui perceber como eu podia colocar o meu mundo dentro daquele mundo. Algo que, se eu fizesse no dia-a-dia, aí sim as pessoas iam notar como uma louca, mas eu fazendo na função do palhaço, eu estava “autorizada”. Então, assim, o nariz autoriza que a gente avance, faça tudo que a gente quiser, com responsabilidade, mas tudo que a gente quiser imaginar. Aí eu comecei a conversar com os pombos na praça, e ali eu disse: “Nossa, eu posso fazer tudo que eu quiser!”. Então, assim, eu estava com um poder, mas um poder no sentido do que é necessário, do que é bom, do que me libertava (VIANNA, 2011, p.4).

A sensação de liberdade referida por Luisa Vianna é um eixo fundamental para o palhaço. Nas saídas o *clown* adota um olhar para o mundo com outros olhos, um dançar com todas as coisas existentes. A saída representa uma vivência única, irrepetível, já que as condições

externas nunca serão as mesmas, e o palhaço também não voltará a ser o mesmo depois de cada saída. A oportunidade de se sentir “autorizada” para fazer tudo o que quiser e a sensação de poder e liberdade que Luisa manifesta ter vivenciado são exemplos da intensidade e profundidade que esta intervenção em espaços públicos pode gerar. As situações que podem acontecer nas saídas são momentos preciosos de arrebatamento e fascínio, que só nestas condições vivemos. Elas (as saídas) podem resultar numa experiência tanto de prazer como de dor, e também (sem ser um resultado controlável nem previsível), podem fornecer um dos maiores alimentos que o palhaço precisa: liberdade e êxtase.

Os processos criativos, ensaios e mostras acontecem em qualquer metodologia de formação de ator, mas a experiência de saída de palhaço é uma atividade própria da metodologia de palhaço. Em nosso caso, para cada participante este momento trouxe experiências variadas, que como foi comentado nos depoimentos, representou uma atividade de muito valor dentro do processo.

O dia seguinte de trabalho depois da saída (dia nove) foi dedicado a retomar a experiência de criação e ensaio de sequências pessoais, que chegariam a originar pequenos “números” cênicos. Trabalhamos a partir do exercício individual de “abertura de portas” e continuamos com uma exploração dos três movimentos ou ações⁵⁸.

As cenas foram se definindo num processo de colaboração criativa, que integralizava os elementos trabalhados durante toda a oficina. O objetivo era o de determinar um pequeno roteiro que servisse como estrutura geral – uma espécie de “*canovaccio*”, como na *comedia dell’arte*⁵⁹, para ser utilizado durante a mostra do dia seguinte.

A apresentação curta, ou “mostra”, realizada no último dia de oficina, contou com uma parte introdutória que utilizou a seguinte sequência coletiva de exercícios: 1) “Me larga - me solta - me deixa”; 2) “Me dá”; 3) “Aquecimento individual rápido dos sete segmentos da couraça”; 4) “Yap”. Em seguida, foram realizadas as apresentações individuais.

⁵⁸ Descrito em Anexo 4. Memorial dos encontros. Dia 9.

⁵⁹ Magnani (1984, p. 63-64 citado por BURNIER, 2001, p. 207) esclarece: “A *commedia dell’arte* era baseada num roteiro (*canovaccio*), que servia como suporte para que os atores improvisassem. Este roteiro não era um texto estruturado: indicava apenas as entradas e saídas dos atores, os monólogos, os diálogos, episódios burlescos, os cantos e danças. Personagens fixos e situações codificadas facilitavam o jogo espontâneo da improvisação”.

A intenção desta primeira parte coletiva (utilizando uma sequência curta de exercícios, e já com figurinos e nariz) era apresentar ao público um dos caminhos possíveis para aquecer, ou melhor, para atingir um “estado de palhaço” que instaurasse o aparato sensório-corporal propício à apresentação dos números individuais que se seguiriam.

A platéia olha para a pessoa, que comumente, pensa estar sendo “verdadeira” e “autêntica”, com uma condescendência quase constrangida: “quem ela pensa enganar?”, é a sensação que paira no ar. Entre o que a pessoa pensa que “é” e aquilo que ela revela em cena há, salvo raras exceções, um abismo (CONSENTINO, 2008, p.18).

As palavras de Consentino mostram o desconforto que a experiência de exposição ao público pode causar: é certo que a presença de plateia causou uma intimidação na maioria dos participantes do grupo, especialmente nos mais inexperientes. Quando jogávamos sozinhos no espaço de trabalho, a descontração e a confiança estavam presentes. Porém, quando abrimos o trabalho para outras pessoas, mesmo se tratando de poucos amigos e familiares convidados, a necessidade de acertar apareceu como parte natural do processo. A falta de experiência e, conseqüentemente, de autoconfiança de alguns participantes, somada à sensação de estarem sendo observados, fez com que a espontaneidade cedesse lugar, uma vez mais, a bloqueios e autocensuras.

Mas, ao mesmo tempo, reconheço que durante a apresentação de cada participante neste dia de “mostra” existiram momentos opostos aos descritos no parágrafo anterior; foram também criadas verdadeiras conexões com a plateia e impulsos espontâneos de autêntico jogo com as ferramentas apreendidas ao longo da oficina.

O depoimento de Alexandre Barbosa resume esta diversidade de momentos acontecidos na apresentação:

Na primeira vez eu não me senti tão solto; aí eu fiquei triste e não consegui apresentar tão bem. Na segunda vez, eles [os pais] chegaram, e eu chamei meu pai para o palco, foi muito legal. Ainda não foi o que eu quero alcançar, ainda falta muito, mas foi bem legal: minha energia, eu me diverti, eu consegui me soltar e me divertir, que é o importante. O importante é se divertir, não é?! (BARBOSA, 2011, p.3).

O fechamento da oficina, após a apresentação, teve uma retroalimentação grupal sobre as impressões e vivências acontecidas durante os dez dias de trabalho. Aqui constatamos que o laboratório experimental aportou com uma compreensão sobre como o palhaço se constrói no

corpo de cada participante. Foi importante, nesse momento, o reconhecimento das transformações pessoais ocorridas durante a oficina; ademais, da constatação que o valor da heterogeneidade grupal aportou ao processo.

2.10. ULTIMA OLHADA A UMA VIVÊNCIA EXPERIMENTAL

A realização e o estudo de nossa oficina experimental provocaram novas compreensões sobre a prática da palhaçaria. Em especial, a oficina, ao ter sido uma oportunidade vivencial e grupal de integração de práticas corporais de dois campos distintos, significou para mim um incentivo para o aperfeiçoamento de possibilidades metodológicas de construção do próprio palhaço.

O artista, filósofo e “*psicomago*” Alejandro Jodorowsky⁶⁰, ao ser perguntado sobre que conselho daria às pessoas, diz:

Daria três. O primeiro é: faz sempre, porque se não fazes, te arrependerás, e se fazes e erras, pelo menos terás aprendido algo. O segundo: não queiras nada para ti que não seja também para os outros. O terceiro: não sejas o que outros querem que sejas, seja o que você é (WIKIQUOTE, 2011, tradução nossa).

Esses conselhos de Jodorowsky resumem três princípios ou intenções mantidas ao longo deste empreendimento: a consciência de saber aproveitar os “erros” do processo, o intuito de compartilhar e colocar à disposição uma experiência e um conhecimento, e o intento de exploração e reconhecimento das individualidades como força cênica do palhaço.

Mesmo anunciando aqui que as descobertas e conquistas do processo serão apresentadas na seção Considerações Finais, saliento neste momento minha percepção de que as experiências intensas vivenciadas em nossa oficina afetaram o olhar sobre a palhaçaria e sobre si mesmo de cada um dos participantes. Tentou-se aqui, como diz Morgana Masetti (2003, p. 59): “*acordar para essa condição da natureza humana, essa fragilidade ou força de sabermos que a única garantia de nossa existência está ligada ao tempo presente. Não há garantia de data para morrer*”. Constatei também que, aos poucos, a transformação sutil desses olhares afetados

⁶⁰ Alejandro Jodorowsky (1929-), artista chileno de origem judeu-ucraniano. É escritor, filósofo, dramaturgo, ator, diretor de cinema, mestre de tarô e *psicomago*. Seu maior aporte é a *psicomagia* (psíquico-mágica) que conjuga ritos xamânicos, teatro e psicanálise para provocar a cura.

pelas dinâmicas de vivência do “aqui e agora” propiciou a experiência do improvisado e a brincadeira, a partir de um contato afetuoso entre participantes.

Os pesquisadores e pesquisadoras corajosos que aceitaram se colocar como “cobaias” deste laboratório experimental manifestaram em vários momentos ao longo do processo (e também de maneira formal numa entrevista realizada dias depois de terminada a oficina), os efeitos do contato sensível entre companheiros e das metodologias utilizadas.

Na nossa oficina de palhaço tivemos a sorte de ter como participantes sete pessoas que se caracterizaram por estarem dispostas generosamente a indagar dentro de si mesmas, compartilhar suas impressões e apreciações sobre o processo e demonstrar sua sensibilidade à recepção da proposta. Cito aqui, à guisa de exemplo, um dos depoimentos que Nelson Antônio fez sobre a oficina:

Querendo ou não, esse trabalho desnudou muita coisa de mim e de outras pessoas. Querendo ou não, é um descortinamento. Trocas de intimidades no olhar. Aqueles exercícios nos que você falava “olha um para o outro...”, ó cara, aquilo mexe. Querendo ou não, a gente cria um vínculo com as pessoas, por mais que seja um mês, a gente cria um vínculo. Se você pegasse uns soldados pra ficar fazendo isso, acabava com a guerra, parceiro. Os caras não iam mais fazer guerra! (ANTÔNIO, 2011, p.3).

Em poucas palavras, interpretando a fala de Nelson Antônio, apresento importantes eixos transversais da nossa prática experimental: a sensação de ficar nu, a troca de intimidades, sentir-se mexido, o vínculo entre companheiros e a esperança de que através destas práticas que provocam mudanças internas, possa-se afetar de fato o mundo externo, a ponto de “evitar catástrofes”.

Saliento que houve um importante assunto que não chegou a ser suficientemente desenvolvido na oficina: o trabalho direto com o “bufão”. Burnier (2001) refere-se ao *clown* como um herdeiro do bufão, como um “bufão sofisticado”, assinalando que “a relação de *parentesco* entre o bufão e o *clown* deve ser mantida no aprendizado prático” (BURNIER, 2001, p.216). Apesar de terem sido explorados elementos característicos do bufão no decorrer do processo, este não foi desenvolvido na oficina como metodologia específica de trabalho. Preferi centrar a atenção do laboratório no desenvolvimento das metodologias de palhaçaria e exercícios bioenergéticos dos quais tenho maior conhecimento.

Fechamos este segundo capítulo assinalando a importância de situar o estudo do laboratório experimental como uma ferramenta metodológica que, além de propiciar a descrição das técnicas utilizadas no processo, facilitou atingir o objetivo de identificar pontos de convergência e divergência na relação entre exercícios bioenergéticos e propostas de treinamento de palhaço.

CAPÍTULO 3: COURAÇA, PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA E PALHAÇARIA

Somos o que fazemos para transformar o que somos, a sempre assombrosa síntese das contradições nossas de cada dia. - Eduardo Galeano

3.1. AMPLIANDO O CONCEITO DE COURAÇA

O psicanalista austríaco Wilhelm Reich (1897-1957), chamado de “pai das psicoterapias corporais”, é considerado por muitos como o maior revolucionário da Psicologia do século XX. Assim como seu mestre e colega Sigmund Freud (1856-1939)⁶¹ – a quem dedicou a obra *A função do orgasmo* –, Reich viu o homem contemporâneo mergulhado em profundas neuroses. Considera que as enfermidades psíquicas são consequências do caos sexual da sociedade, já que a saúde mental depende da “potencia orgástica” (REICH, 1995, p. 94). Para ele, o homem alienou-se a si mesmo da vida e cresceu hostil a ela. A estrutura de caráter das pessoas – refletindo uma cultura patriarcal milenar – é encouraçada, contrariando sua própria natureza interior. Essa “couraça de caráter” seria a base do isolamento, do desejo de autoridade, do medo à responsabilidade, do anseio místico e da miséria sexual (REICH, 1995, p.13-26).

Reich desenvolveu o conceito de “couraça de caráter” enquanto trabalhava com o aspecto psíquico do indivíduo dentro do campo da Psicanálise. Através da análise das resistências⁶² apresentadas pelos pacientes em terapia, Reich ampliou um entendimento da relação corporeamente, a partir do qual concluiu que “a couraça do caráter e a couraça muscular são funcionalmente idênticas” (REICH, 1978, p.352, tradução nossa).

⁶¹ A psicoterapia corporal criada por Reich contém muitos elementos em comum com as ideias de Freud; dentre os mais importantes estão o conceito de inconsciente, de resistência, de sexualidade e de transferência (REGO; ALBERTINI, 2010, p.90). As variadas diferenças e ruptura entre Reich e Freud poderiam ser grosso modo resumidas ao fato de Reich ter introduzido o corpo no *setting* terapêutico. Mas as divergências entre as duas concepções vão além da prática terapêutica, chegando a ser de ordem filosófica. “No limite, parece que se formos levar a teoria e a técnica psicanalíticas a sério, a coerência nos obrigaria a descartar o pensamento reichiano, como os psicanalistas já o fazem. Do mesmo modo, a coerência estrita em relação ao que Reich afirmou em seus escritos a partir de meados da década de 1940 nos levaria a abandonar a psicanálise” (REGO, 2011). Um levantamento dos pontos de convergência e de divergência entre as duas concepções seria objetivo para uma outra pesquisa.

⁶² O termo “resistências” é tomado aqui como sinônimo de mecanismos de defesa psíquico-corporais que dificultam o processo terapêutico da análise.

O pesquisador e pedagogo Zeca Sampaio, autor do livro “O ator vivo: uma abordagem reichiana para a arte do ator” (2007), esclarece: “Ao adentrar o território fisiológico, Reich adotou o termo *couraça* para aquelas atitudes corporais que expressavam, no corpo, a mesma função defensiva que as do caráter, no nível psíquico” (SAMPAIO, 2007, p.81).

Para Reich (1995), o trabalho de análise do caráter é tanto mais eficaz quanto mais completamente ajude a dissolver a correspondente atitude muscular. O autor reitera que em muitos casos uma inibição psíquica só poderá ceder em consequência do afrouxamento direto da contração muscular, para o qual parte da tarefa terapêutica de fazer reconquistar ao paciente sua “motilidade vegetativa” (REICH, 1978, p.346).

A atitude muscular é idêntica ao que chamamos de expressão corporal. Muito freqüentemente não é possível saber se um paciente é hipertônico, ou não. Todavia, com o corpo inteiro, ou com partes dele, [o indivíduo] “expressa algo”. Por exemplo, a testa pode parecer “simplória”, ou a pélvis pode dar a impressão de estar “sem vida”. Os ombros podem parecer “duros” ou “delicados” (REICH, 1995, p.256).

Para Sampaio (2007), o termo “*couraça*”, em Reich, surgiu para designar o comportamento crônico enrijecido, sempre igual, autônomo, do qual o paciente não era capaz de se livrar, e que se manifestava como uma camada dura de proteção, existente ao redor da personalidade do indivíduo.

Nas palavras de Reich, a *couraça* do caráter

Funciona automaticamente e é difícil de eliminar. O paciente não o sente como algo alheio; freqüentemente, porém, percebe-o como uma rigidez ou como uma perda da espontaneidade. [...] A sua função em todos os casos seria proteger o indivíduo contra experiências desagradáveis. Entretanto, acarreta também uma redução da capacidade do organismo para sentir prazer (REICH, 1995, p.130).

Na obra de Reich, a medida da capacidade para sentir prazer resulta do restabelecimento do que ele chama “*potência orgástica*”: “capacidade de abandonar-se, livre de quaisquer inibições, ao fluxo de energia biológica; a capacidade de descarregar completamente a excitação sexual reprimida, por meio de involuntárias e agradáveis convulsões do corpo” (REICH, 1995, p.94). Adiciona, ainda, a ideia de que nenhum neurótico é orgasticamente potente, e que as estruturas de caráter da maioria dos homens e mulheres são neuróticas.

Para Reich, uma das metas mais importantes da terapia seria o restabelecimento da “*potência orgástica*”, definida como a capacidade de descarregar energia sexual acumulada. Reich expõe

que os obstáculos ou resistências para a consecução de dito objetivo “[...] estavam enraizados tanto na estrutura social como na estrutura psíquica. E o que é mais importante, [...] estavam enraizados no corpo.” (REICH, 1995, p.112).

No livro “A função do orgasmo”, publicado pela primeira vez em 1927, Reich apresenta a teoria da “couraça de caráter”, concebendo o caráter como a soma funcional de todas as experiências passadas que formam a “personalidade” total do paciente. No tratamento, esta couraça de caráter é definida como uma “resistência do caráter”, que constitui a dificuldade principal da cura; segundo Reich, “era o caráter como um todo que resistia” (REICH, 1995, p.124).

Reich descreveu o caráter como um processo de formação da couraça no nível do “eu” (instância psíquica que depois Lowen chamará de “ego”), que tem por função principal protegê-lo contra perigos internos e externos. Os perigos internos seriam os impulsos inaceitáveis, e os externos, as ameaças de punição dos pais e outras figuras de autoridade, por conta de tais impulsos.

O eu, a parte exposta da personalidade, sujeito à continuada influência do conflito entre necessidade da libido e o mundo exterior ameaçador, adquire certa rigidez, um modo de reação crônico, de funcionamento automático – isso que chamamos de “caráter”. É como se a personalidade afetiva vestisse uma couraça, um rígido casco sobre o qual rebotam por igual os golpes do mundo exterior e as demandas internas (REICH, 1978, p.347, tradução nossa).

Segundo Sampaio (2007), ao falar de uma couraça muscular rígida, Reich abriu espaço a uma série de mal-entendidos quanto ao que ele pretendia dizer com enrijecimento. “A idéia de couraça, desenvolvida por Reich como um comportamento repetitivo e crônico, passou, para o imaginário popular, como uma idéia simples de tensão muscular. Nada mais equivocado” (SAMPAIO, 2007, p.82).

O conceito de couraça muscular em Reich, portanto, é bem mais amplo do que o de mera rigidez da musculatura que precisa ser relaxada. Para Reich, o comportamento rígido pode perfeitamente manifestar-se em uma constante falta de tônus muscular. Nesse sentido o funcionamento expressivo da musculatura, no seu processo metabólico ideal de contração e descarga, não pode caminhar em direção a uma contração inflexível, mas também não deve carecer totalmente de tensão (SAMPAIO, 2007, p.82).

Para Reich a função da couraça não é conter a expressão. Antes, pelo contrário, a couraça também se constitui em uma expressão e em um “contato substituto” (REICH, 1978, p.334-339) para um organismo que não pode expressar-se e contatar o mundo de maneira direta. Trata-se de uma atitude crônica, que reduz as possibilidades expressivas do indivíduo e limita sua capacidade de entregar-se ao movimento espontâneo.

Segundo o doutor Mario Müller (2003), formado com Alexander Lowen, o termo “couraça” é uma metáfora utilizada por Reich para nomear a expressão psicológica e concomitantemente somática que não se apresenta jamais como um fenômeno estático, nem como um processo mecânico, nem como uma sequência de reações preditivas. Para Müller, a couraça está em perpétuo movimento, transformando-se de maneira sutil o tempo todo. “Ela joga, dança, inventa, assombra. O mesmo, por lógica, tem que suceder com as “estratégias defensivas” já que a couraça é defesa e a defesa é couraça” (MÜLLER, 2003, p.6, tradução nossa).

Müller salienta que as defesas estão ali por uma razão específica, e que cumprem com funções necessárias e concretas. Assim, a intenção de equilíbrio do indivíduo não converge para inventar modos de “curá-las”, ou para “eliminá-las” como se fossem um sintoma ou síndrome. “As defesas estão ali para salvaguardar a integridade da vida e o fazem da maneira mais criativa, astuta e sensível” (MÜLLER, 2003, p.6, tradução nossa).

Visto desta maneira, a couraça, sendo uma expressão de si mesmo e ao mesmo tempo um “contato substituto”, ainda que reduza as possibilidades expressivas e limite a capacidade de entrega ao movimento espontâneo, constitui uma manifestação pessoal com possibilidades de flexibilização e, portanto, de ampliação do funcionamento expressivo, o qual pode ser aproveitado para uma exploração cênica de *clown*, por exemplo.

O palhaço pode tirar bom proveito no reconhecimento de sua flexibilidade de caráter, explorando ao máximo suas potencialidades expressivas, assim como de sua rigidez de caráter, com o intuito de flexibilizá-la enquanto a coloca em evidência para o público. No jogo do palhaço, o funcionamento da couraça pode encontrar uma espécie de licença ou permissão para transcender seus limites comuns do dia-a-dia.

3.2. EGO, CORPO E PALHAÇO

Na pessoa criativa não há separação ou barreira entre a criança e o adulto, entre o coração e a mente, entre o ego e o corpo. – Alexander Lowen.

Alexander Lowen (1910-2008) foi médico e psicoterapeuta nos Estados Unidos. Estudou com Wilhelm Reich durante mais de uma década, e em colaboração com John Pierrakos (1921-2001) fundou o Instituto Internacional de Análise Bioenergética em 1956, em Nova Iorque. Desenvolveu sua própria forma de terapia psíquico-corporal, a Análise Bioenergética (conhecida também simplesmente como Bioenergética), claramente inspirado pela teoria reichiana da bioenergética e da couraça. Lowen amplia o método reichiano e desenvolve sua técnica terapêutica baseada no estudo da personalidade humana em função dos processos energéticos do corpo; propõe despertar movimentos involuntários para desencadear sentimentos inconscientes enraizados na memória corporal⁶³.

Uma tese fundamental da Psicologia Bioenergética, inspirada nas teorias reichianas, consiste em que todos os processos biológicos, sem exceção, são caracterizados pela “antítese e pela unidade” (LOWEN, 1982, p.124). Dualidade e unidade integram-se em conceitos dialéticos, podendo cotejar simetricamente, por exemplo, a noção de angústia com a noção de prazer; pânico com possibilidades, sistema nervoso simpático com sistema nervoso parassimpático; e contração com expansão. Estas polaridades, que são ao mesmo tempo antitéticas e complementares, constituem um exemplo de características que compõem a identidade funcional do organismo vivo, as quais serão discutidas apropriadamente em breve.

Por ora, saibamos que, para Lowen, a “antítese e unidade orgâsmica” do adulto atuam simultaneamente no nível mental (ou psíquico), e no físico (ou somático); tanto podem cooperar para a promoção do bem estar como, ao contrário, possibilitar áreas de conflito que criam bloqueios à livre manifestação de impulsos e de sentimentos. Segundo o autor, se colocamos a antítese em termos de ego e corpo (ver Figura 2), isto permite introduzir o conceito de “autoimagem”, como força que pode opor-se à manifestação de impulsos e de sentimentos na natural procura do corpo pelo prazer (LOWEN, 1982, p.124).

⁶³ Tanto a visão de Lowen sobre o funcionamento da couraça e da energia no organismo humano, como suas propostas para a terapia contêm diferenças e alterações em relação à teoria reichiana. Seria excessivo, para este trabalho, propor uma diferenciação entre os dois pontos de vista, razão pela qual são utilizadas as propostas teóricas que considere de maior aporte aos objetivos desta pesquisa.

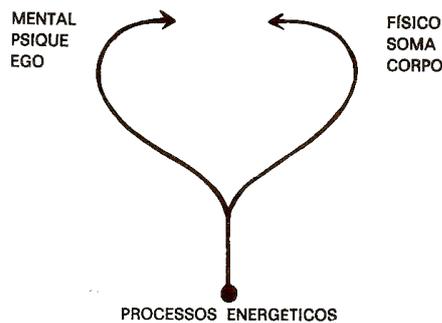


Figura 2: Diagrama de Identidade Funcional
Fonte: LOWEN (1982, p.124)

A existência de um processo dialético ativo envolvendo ego e corpo permite, segundo a Bioenergética, uma compreensão da formação do caráter. O ego, para Lowen, seria uma “instancia mediadora entre os mundos interior e exterior, entre si e os outros”. O ego, diz o autor, elabora uma imagem do mundo exterior à qual o organismo deve conformar-se e, ao fazê-lo, molda a “autoimagem” daquela pessoa. Esta autoimagem determina quais são os sentimentos e impulsos que devem ser expressos ou inibidos (LOWEN, 1982, p.125).

Segundo Lowen, no desenvolvimento e formação do caráter a partir da infância, a imagem do ego (autoimagem) molda o corpo por meio do controle exercido pelo ego sobre os músculos voluntários, para inibir, por exemplo, o impulso de chorar – impelindo o queixo (conforme o caso: para cima, para dentro ou para fora), contraindo a garganta, travando a respiração e enrijecendo a barriga.

De início, estas inibições podem ser conscientes e têm por fim livrar a pessoa de mais conflitos e dores. Porém, a contração consciente e voluntária demanda um investimento de energia que não pode ser mantido por tempo indeterminado. Se é necessário inibir os sentimentos, indefinidamente, dado que exprimi-los é algo inaceitável pelo mundo da criança, o ego abandona o controle da situação sobre o ato proibido e retira a energia do impulso. A retenção do impulso passa a ser inconsciente e os músculos devem permanecer contraídos pela falta de energia necessária à sua expansão e descontração. A energia liberada por este mecanismo pode, a seguir, ser investida em outros atos que sejam aceitáveis e este é o processo que dá nascimento à imagem do ego (LOWEN, 1982, p.125).

Em decorrência desta rendição (retirada de energia do impulso, por parte do ego, e abandono do controle da situação proibida), sucedem duas coisas: uma é a contração crônica ou uma espasticidade (falta de tônus muscular) da parte da musculatura da qual foi retirada a energia (presente nos segmentos da couraça muscular em Reich), impossibilitando a sensação e expressão dos sentimentos e desejos inibidos; outra é uma diminuição no metabolismo de energia dentro do organismo, causado pelas tensões musculares crônicas que impedem uma

respiração naturalmente plena. “O indivíduo, agora, está caracterologicamente protegido por uma couraça, dos ataques dos impulsos suprimidos. A nível (*sic*) físico estará guardado por tensões musculares crônicas” (LOWEN, 1982, p.126).

Esta compreensão bioenergética da formação da couraça estaria destinada, na presente pesquisa, a enriquecer a visão que o ator-palhaço pode ter do processo por que passa cada vez que inicia sua arte. O trabalho voluntário que o ator-palhaço faz de “quebra de couraças que usamos na vida cotidiana” (BURNIER, 2001, p.218)⁶⁴ significaria um intento prático de ultrapassar os limites apreendidos dos padrões de conduta aceitáveis; seria como importunar a auto-imagem através de um jogo psíquico e corporal de confronto com o ego.

Isto quer dizer que, no processo de construção e manutenção do palhaço, existiria uma conscientização e investigação da expressão de tensões musculares crônicas ou espasticidades que mantêm inibida a manifestação de impulsos proibidos pelo contexto social, desde a infância. Uma das características e desafios do palhaço, nesse sentido, seria a de colocar em evidência para o público seus próprios conflitos internos, espelhando, à sua maneira, os conflitos externos, e manifestando-os através do próprio corpo, muitas vezes na forma de atitudes inadaptadas e absurdas.

O artista-palhaço é aquele que, tirando as máscaras sociais de seus portadores, faz esfumarem-se os artifícios de domesticação do olhar e abrirem-se os caminhos para uma outra verdade no mundo. Em sua arte, o que diverte é igualmente o que inquieta: da surpresa ou do espanto, juntamente com o riso, vem um outro tipo de saber, arrancado do absurdo (SODRÉ; PAIVA, 2002, p.101).

Aqui se coloca em evidência que o desenvolvimento da personalidade é parte de um processo de socialização e adaptação a um contexto familiar, cultural e educativo que, majoritariamente, incentiva a padronização do comportamento em favor de uma ordem estabelecida. O indivíduo contemporâneo ocidental, a meu ver, obedece a um regulamento social derivado das consequências de um sistema capitalista neoliberal, que está vinculado historicamente à imposição de valores sociais restritivos e inibidores, baseados em hierarquias econômicas, religiosas, de raça e de gênero.

⁶⁴ Burnier não fala de “couraça” no mesmo nível de intenção que Lowen e Reich. Burnier utiliza este termo num sentido metafórico e até poético.

Nesse processo de socialização, os contextos familiar, cultural e educativo determinam os incentivos às condutas aceitáveis e adequadas, tanto como as punições em forma de ridicularização e humilhação das pessoas que desde a infância manifestam condutas inadequadas ou diferentes. O indivíduo “normal” desenvolve uma imagem do ego que tentará, consciente e inconscientemente, manter, através dos comportamentos e relacionamentos que admirem, reforcem e estimulem sua autoimagem; tentará, para tanto, evitar trair essa autoimagem, para não sentir-se ridicularizado e humilhado (LOWEN, 1982, p.125).

Já o palhaço, ao contrário, “é um transgressor, um excêntrico; está fora dos eixos, das regras, da lógica, do bom senso, do bom gosto e das boas maneiras. Ao palhaço tudo é permitido” (CASTRO, 2005, p.257).

Fica evidente agora que o trabalho de construção e manutenção do palhaço está permanentemente atravessado por um desafio à estabilidade do ego. Isto é, potencializado pelas metodologias, presentes nos laboratórios e oficinas, que incentivam o aprendiz do ofício a voluntariamente “trair” a própria tendência de sustentar a autoimagem.

Na mesma linha de raciocínio, Demian Reis aborda a questão da personalidade no trabalho do palhaço:

Seu prazer dramaturgico vem de fazer ações que contradizem e quebram nossa obsessão em nos apresentar ao mundo como unidade, como identidade. O palhaço frustra qualquer tentativa de enclausurar a imagem de sua identidade como unidade coerente e controlável. Busca aniquilar qualquer empreendimento que visa padronizar a sua apresentação de si mesmo. Então a sua força está no trânsito entre o apego e o desapego da sua personalidade. Talvez seja mais efetivo para sua palhaçaria uma disposição consciente para desconstruir a imagem de sua personalidade aos olhos dos outros do que uma pretensão em manter a sua unidade. A inconsistência, os furos e falhas em sustentar e apresentar uma imagem estável de sua personalidade é que é interessante. E, claro, como ele mostra artisticamente para a platéia esse processo (REIS, 2010, p.35).

A pergunta que surge para as pessoas interessadas em aprender e exercer o ofício do palhaço seria como adquirir a dita “disposição consciente para desconstruir a imagem da própria personalidade aos olhos dos outros”. Compreendo, então, que o ator-palhaço tem que desprender-se da imagem da sua individualidade (ego), que constitui sua identidade, que representa a adequação às relações preestabelecidas; e que seu processo de aprendizado passa pela prática da exposição do próprio ridículo, ingenuidade, bobeira e inadequação, gerando-se nele situações de desconforto que podem provocar a aparição de defesas a serem reconhecidas e “flexibilizadas” para, elas mesmas, servirem como material cênico do palhaço

– já que poderiam se converter no que Burnier chamou de “padrões físicos codificáveis ou pequenas seqüências cômicas” (BURNIER, 2001, p.218).

A prática de “auto-observação” que a pessoa faz de si mesma no processo de aprendizado de palhaço, é quiçá uma das ferramentas mais úteis para responder à questão de como aprender a desconstruir conscientemente a própria personalidade aos olhos do público. Esta referência é colocada por Gallegos (2011) como um elemento fundamental do processo de transformação pelo qual atravessa uma pessoa ao experimentar as metodologias de aprendizado de palhaçaria. Pessoalmente, também considero que a auto-observação é um dos elementos que possibilitam o aprendizado de um trânsito consciente entre o “apego e o desapego da personalidade”. Diz Gallegos (2011): “[...] talvez seja o único trabalho no mundo no qual o que tem sido inútil durante toda uma vida se torna útil”.

Na medida em que há uma “transcendência” da autoimagem, o processo de treinamento de palhaçaria pode funcionar, através da auto-observação, como instrumento de busca daqueles comportamentos e contradições internas que têm sido consideradas “inúteis” pela própria pessoa e por seu entorno, por não representar uma adequação social, mas sim a expressão não aceita (proibida) de sua procura natural pelo prazer. Gestos tidos como inadequados, frequentemente impedidos e castigados desde a infância, como tocar publicamente ou exibir partes “proibidas” do corpo, manifestar desejos sexuais, evidenciar a própria falta de inteligência e deficiência de coordenação corporal, extravasar emoções, expressar prazer, são exemplos contumazes.

Para Lowen, quando o sentimento é subordinado ou suprimido em favor da “imagem egóica”, o resultado é uma vida de ilusão e desesperação. “A ilusão contradiz a realidade da condição corporal, a desesperação evade estas necessidades”(LOWEN, 1979, p.129)⁶⁵.

⁶⁵ Lowen continua: “Por trás de toda ilusão há um desejo de liberdade e de amor. O indivíduo desesperado luta pela liberdade e amor por meio da ilusão e poder. Na sua mente, o poder é a chave para a liberdade e o amor. Embora esta ilusão sirva para sustentar seu espírito no seu desespero e impotência, vemos que ela também perpetua o desespero e a impotência, passado o período crítico da infância. Para superar esta ilusão de poder, a realidade da liberdade e do amor precisa ser experienciada como sentimento corporal. Isto é conseguido, concentrando-se nas tensões físicas do corpo. [...] A importância emocional da tensão muscular não é adequadamente compreendida. Os conflitos emocionais não resolvidos da infância são estruturados no corpo por tensões musculares crônicas que escravizam o indivíduo limitando sua motilidade e a sua capacidade de sentir. Estas tensões que prendem o corpo – moldam, cindem, distorcem – devem ser eliminadas antes de se poder adquirir uma liberdade interior. Sem esta liberdade interior, é ilusório acreditar que se possa pensar, sentir, agir e amar livremente” (LOWEN, 1979, p.130).

Percebo que a técnica do palhaço trabalha num sentido contrário: por intermédio de um desprendimento ou (des)identificação com o ego e com os próprios padrões de comportamento; por meio de uma provocação lúdica e constante gerada a partir de um trabalho corporal que prioriza o sentimento. Esta condição pode abrir o caminho a um reconhecimento de necessidades corporais, em paralelo a uma atitude de “bobagem criativa” (DORNELES, 2009, p.25), que propiciaria um jogo com as próprias ilusões e desesperações, e também com os conflitos e possibilidades que oferece o momento presente da cena em interação com o público.

O conflito do homem moderno, segundo as teorias bioenergéticas, surge dos valores opostos representados pelo ego e pelo corpo. Para Lowen, o ego pensa em realização e funciona com imagens, enquanto o corpo se situa no prazer e funciona com sentimentos. Uma vida emocional sadia, diz o autor, é o resultado de uma coincidência entre a imagem e o sentimento. A arte do palhaço tem a característica de ser uma atividade que possibilita um trânsito entre a imagem (ego) e o sentimento (corpo), seja colocando em evidencia sua divisão, ou aproveitando sua coincidência de forma cômica.

Este é mais um motivo pelo qual deduzo que o emprego das técnicas utilizadas na arte do palhaço poderia servir em um contexto terapêutico, já que, do ponto de vista da Psicoterapia Bioenergética, poderia representar uma ferramenta considerável na procura de dita coincidência entre ego e corpo.

Para Lowen (1986), o neurótico está em conflito consigo mesmo, já que parte de seu ser está tentando sobrepujar uma outra parte: o ego está tentando dominar o corpo; a mente racional, controlar os sentimentos; a vontade, superar os medos e ansiedades. O autor salienta que apesar deste conflito ser em grande extensão inconsciente, seu efeito consiste em esvaziar a energia da pessoa e destruir sua paz de espírito. “O caráter neurótico assume muitas formas, mas todas elas envolvem uma luta, no interior da pessoa, entre o que ela é e o que acredita que deva ser. Toda pessoa neurótica é prisioneira deste conflito” (LOWEN, 1986, p.12).

Lowen manifesta que a separação ego e corpo, em muitos casos, possibilita que o empenho criativo represente um substituto para a vida do corpo. A este respeito o autor diz: “a criação fornece apenas uma imagem, e não um *self* – um senso de si próprio. A atividade criadora é

satisfatória e significativa somente quando enriquece e possibilita a vida do corpo do qual ela tira a sua inspiração” (LOWEN, 1979, p.142).

Tomando essa reflexão como premissa, podemos considerar que, apesar de à primeira vista parecer que a “inspiração” da criatividade do palhaço está no contato que este estabelece com seu corpo (emoções), muitas vezes, no caminho do aprendizado, constata-se um “abismo” entre o que a pessoa pensa que é, e aquilo que ela revela em cena (CONSENTINO, 2008, p.18). Este “abismo” poderia representar justamente a separação inconsciente entre a auto-imagem (ego) e os sentimentos corporais do ator-palhaço. O processo de construção e manutenção do *clown* consiste precisamente em, aos poucos e com prática, tornar a pessoa mais consciente dos vínculos e aproximações que estabelece entre o que imagina de si mesmo e o que realmente revela em cena para seu público.

Contudo, na minha experiência, e pelas observações que fiz de vários processos de palhaços, concluo que tanto no treinamento como nas apresentações, resulta difícil que a criação e desempenho do palhaço forneçam apenas uma imagem de si mesmo e não um senso de si próprio (*self*). Isto significa que, pelas características das metodologias de aprendizado e pelo desempenho do palhaço que utiliza trabalho corporal intenso, esta arte não representaria um “substituto para a vida do corpo”; antes, pelo contrário, ela fornece um senso de si próprio (*self*), enriquecendo e possibilitando a consciência e movimento do corpo. (Para Lowen o *self*, ou senso de si próprio, é entendido fundamentalmente como um fenômeno corporal).

Considero que, na arte da palhaçaria, é justamente através de uma “revelação” do *self* que acontecem transformações na pessoa, manifestadas em atitudes de autoaceitação e maior entrega aos próprios processos bioenergéticos psíquico-corporais. Em outras palavras, o trabalho de *clown*, a partir da manifestação ou denúncia pública do *self*, abre campo, por repetição, a novos costumes de perceber e aceitar a si mesmo. Esta “revelação” do *self*, conduzida sinceramente, pode, também pela prática, ampliar a capacidade de reconhecimento e entrega às sensações, percepções e sentimentos do organismo. O *self*, revelado em cena através do jogo e da improvisação, seria o que dá ao palhaço a qualidade de “orgânico”⁶⁶.

⁶⁶ O termo “orgânico” foi desenvolvido no primeiro capítulo na referência que Renato Ferracini (2001) faz de um “estado orgânico” e do que Alexandre Luis Casali (2010) considera um “palhaço orgânico”.

Esta qualidade ou característica que o palhaço pode desenvolver estaria determinada por uma espécie de “rendição” que o ego faz aos processos internos corporais e aos estímulos ambientais, dando passo a uma manifestação do *self* como alvo dos risos da plateia.

3.3. EXERCÍCIOS BIOENERGÉTICOS: UMA FERRAMENTA TEÓRICO-PRÁTICA

Vimos até aqui que tanto as teorias pertencentes ao campo da Psicologia Bioenergética como as pesquisas investigadas sobre a arte da palhaçaria recorrem a processos de ampliação da consciência corporal vinculadas, nas suas práticas, a um reconhecimento das próprias atitudes defensivas inconscientes e à possibilidade de “flexibilização” dos padrões fixos de conduta determinados pela couraça.

Sobre o trabalho do ator e as aplicações das teorias desenvolvidas por Reich nesta arte, Zeca Sampaio (2007) diz:

A idéia de desmontagem da couraça corporal, provinda da teoria reichiana, ajudou a criar este conceito do corpo como resistência, que gerou toda uma onda de propostas de trabalho para o ator. Em minha experiência pessoal, como na de muitos colegas, tem sido comum encontrar, dentre outros, exercícios oriundos da bioenergética de Lowen, os famosos *groundings*, com o objetivo de desmontar uma rigidez corporal e obter ondas emocionais. Varias práticas tem sido criadas, ou adaptadas com objetivos semelhantes e são utilizadas dentro dos mais diferentes contextos (SAMPAIO, 2007, p.79).

No percurso do nosso laboratório experimental, percebi que, em lugar de tentar “superar” as dificuldades em forma de rigidezes ou resistências próprias da personalidade na construção do palhaço, era necessário trabalhar “com” elas, no sentido de utilizar as manifestações defensivas do caráter como elementos a serem adotados e amplificados com fins expressivos e cômicos.

Aqui, ditas manifestações defensivas estariam reveladas nos movimentos involuntários, nas ações e reações configuradas como fórmulas prontas, pré-fabricadas e estereotipadas, reveladas pelos participantes ao longo da oficina – especialmente nos momentos em que suas estruturas habituais de comportamento e de pensar a si mesmos foram confrontadas pelas dinâmicas do processo.

A Psicologia Bioenergética, que se diferencia de outras correntes psicoterapêuticas por trabalhar efetivamente com o corpo dos pacientes, trabalha “com” as defesas através do

próprio corpo, utilizando “recursos” no sentido de um reencontro com o corpo, sua vitalidade, sexualidade, respiração, movimento, sentimento e autoexpressão, aliado à tentativa de relacionar o funcionamento energético atual do indivíduo com sua história de vida.

Entre tais “recursos” se encontram os chamados exercícios bioenergéticos “expressivos” e os chamados “exercícios-padrão”. Os primeiros servem para ajudar as pessoas a expressar seus sentimentos, enquanto que os outros se concentram no contato com o corpo e no relaxamento de tensões, sem liberação emocional concomitante. Para Lowen (1985, p. 131), “[...] o trabalho com a expressão de sentimentos, em terapia, numa aula de exercícios ou em casa, ajuda as pessoas a entrarem em contato com partes dos sentimentos suprimidos de sua personalidade”.

Aprofundando a compreensão do efeito da prática de exercícios bioenergéticos no nosso treinamento de palhaçaria, faço referência ao psicoterapeuta Luis Gonçalves Boggio (2008), que, em seu trabalho clínico bioenergético, sugere ao paciente a realização de determinados “movimentos expressivos neuromusculares”, os quais, segundo ele, vão oferecer a possibilidade de recuperar as emoções bloqueadas ou inibidas e propiciar a irrupção de lembranças associadas. O autor assim descreve o processo:

Durante a realização dos movimentos neuromusculares, o paciente pode receber informações no nível somático (sensações, movimentos involuntários), no nível emocional (*ab-reação*) e no nível mental (imagens, pensamentos, lembranças). [...] A análise destas informações permite, com ajuda do psicoterapeuta, a integração e unificação dos diversos níveis da experiência. E ao trabalhar dinamicamente em um nível somático-psíquico-emocional simultâneo, se impede o restabelecimento da situação traumática original (BOGGIO, 2008, p.28, tradução nossa).

No processo experimental da oficina, os exercícios bioenergéticos expressivos utilizados tiveram como objetivo justamente incrementar a percepção e a conseqüente expressão das informações recebidas a nível “somático-psíquico-emocional”, que foram geradas através do aprofundamento da respiração e o contato com as vibrações corporais.

Lowen enfatiza o fato de que o aprofundamento da respiração cria vibrações no corpo, que começam nas pernas, e, ao se tornarem suficientemente fortes, podem se espalhar por todo o corpo. “Na verdade as vibrações podem se tornar tão fortes que nos sentimos como se fôssemos *desmoronar*. O medo de desmoronar é o equivalente físico do medo de abandonar as defesas do ego e assumir o *self* real” (LOWEN, 1984, p.42). Ninguém realmente desmorona, diz o autor, assim como as defesas do ego também não se evaporam

completamente; entretanto, a experiência pode causar mudanças. Segundo Lowen, as vibrações no corpo permitem à pessoa se conscientizar das poderosas forças da sua personalidade que estão imobilizadas pelas tensões musculares crônicas. A liberação dessas forças, acrescenta Lowen, faz a pessoa se sentir mais viva, contribuindo para seu prazer.

A intenção desse procedimento no contexto da oficina experimental (não sendo uma análise psicoterapêutica) consistiu em integrar estes diversos níveis de experiência tanto durante a realização dos exercícios como durante os momentos de jogos e propostas lúdicas específicas da palhaçaria. Esta metodologia integradora das noções bioenergéticas no trabalho de palhaço, que foi recomendada na maioria das propostas ao longo do processo, alcançou grande especificidade, por exemplo, na atividade chamada “abrir portas”, utilizada no dia seis e no dia nove.

Os exercícios bioenergéticos me ajudaram para perceber a naturalidade, do belo, do puro, da não obrigatoriedade, do fazer o que você quer e não o que o outro quer. De curtir o que você quer, de ser você mesmo, uma coisa bem sublime. Ajudaram muito pra isso (SILVA, 2011, p.2).

A prática dos exercícios bioenergéticos permite o surgimento de sensações e sentimentos que certamente poderiam ser difíceis de conduzir ou tratar no momento da oficina. Lowen recomenda a aplicação destes exercícios dentro e fora do contexto terapêutico, e a este respeito pergunta: “[...]elas [as pessoas que praticam os exercícios] poderão lidar com estes sentimentos, conforme eles surgirem, através dos trabalhos com o corpo?” E responde dizendo: “Corre-se aí um certo risco, mas há também uma garantia inerente: a maioria das pessoas não permite que apareçam mais sentimentos do que podem agüentar” (LOWEN, 1985, p.132).

Aqui temos um depoimento sobre este tema, trazido por Inês Silva na sua entrevista realizada depois de terminada a oficina:

O exercício que marcou, mesmo, é aquele do: “Me larga, me deixa, me solta”. Foi muito forte internamente. Você sugeriu o movimento externo e, através dele, [o desejo de] querer ser largada, querer ser você mesma, querer ser independente. Talvez isso seja tirar um pouquinho os conceitos que tenha recebido de criança, que tenha recebido da escola, da religião, do outro, que obrigatoriamente fui colocada pra fazer; e que agora estava querendo “ser largada”. Queria ser uma nova pessoa. [Foi] muito forte para mim; eu tentei até brincar, eu levei para o riso, mas isso caiu. Não consegui levar para o riso. Eu achei engraçado, assim: me deixe! Pensei “ah, brincadeira gostosa”, mas de repente me vi soltando seriamente a emoção, e veio o choro, os olhos ficaram com lágrimas e tomou mais força, um grande potencial. (SILVA, 2011, p.2)

Certamente a asseveração de Lowen foi constatada nos momentos da oficina onde foram utilizados exercícios com alto conteúdo expressivo. Os participantes conseguiram um alto grau de envolvimento e entrega aos exercícios em geral; alguns deles alcançaram níveis de expressão emocional bastante profundos, com uma inclusão corporal intensa. Mesmo assim, cada um soube lidar e conduzir seu próprio processo bioenergético sem “permitir que aparecessem mais sentimentos dos que podiam aguentar” dentro do marco do laboratório experimental.

3.3.1. Estado de Prontidão

Um desafio que se instaurou, desde o início, foi o de procurar uma condição similar à referida por Ricardo Puccetti (2009) de “pensar com o corpo”. Em nosso caso, a partir da integração de exercícios de palhaçaria junto com exercícios bioenergéticos, a busca teve como alvo principal estimular uma sensibilidade “somático-psíquico-emocional” que potencializasse o “estado de palhaço” tendo por alicerce uma condição de prontidão e alerta.

Com relação a esta condição, Patrícia Lopes comentou:

Eu consegui perceber pontos no meu corpo que estavam adormecidos, consegui dilatar o meu processo, no meu treinamento de palhaça. Mexeu com meu cognitivo, com a parte sensorial do meu corpo, o tempo inteiro eu me senti ativada, estimulada para o trabalho. (LOPES, 2011, p.2)

Este assim chamado estado de prontidão, necessário para o trabalho expressivo do palhaço, tanto no laboratório como na cena, corresponde a uma condição de corpo dilatado, expandido. Uma qualidade que nos conduz, naturalmente, ao tema da expansão e contração corporal desenvolvida por Reich.

Para Reich, a experimentação do prazer está diretamente relacionada à expansão biológica ou corporal, e a contração está ligada à sensação de angústia, sendo o sistema vegetativo autônomo quem coordena os movimentos involuntários de expansão e de contração no organismo humano. Em um nível fisiológico profundo, a expansão corresponde ao funcionamento do sistema nervoso parassimpático, e a contração, ao funcionamento do sistema nervoso simpático (REICH, 1995, p.246).

De fato, esta correlação é fundamental na teoria reichiana. A compreensão de Reich sobre a forma como a vida emocional é manifestada no corpo deu-se graças à descoberta da relação entre a pulsação corporal, sua contraparte perceptiva (sensações de prazer e angústia) e a função do sistema vegetativo autônomo (REICH, 1995, p.244-253).

Zeca Sampaio nos esclarece mais um pouco sobre o tema:

A prontidão alerta corresponde a uma alta dose de contração, notadamente dos órgãos periféricos (pele, musculatura da superfície, musculatura expressiva e órgãos perceptivos), que acompanha um movimento geral de expansão. Esta contração periférica expressa-se em um sentimento de ansiedade, bem como em um aguçar da percepção e em uma prontidão muscular para a ação. No sistema vegetativo, esse estado corresponde a uma excitação parassimpática nos órgãos centrais, acompanhada de uma excitação simpática na musculatura periférica (SAMPAIO, 2007, p.73).

O estado de alerta e prontidão almejavéis no trabalho de *clown* corresponderia, então, a um equilíbrio e trânsito que o ator-palhaço faz entre uma contração geral do organismo (que poderia incluir a sensação de desprazer e um sentimento de angústia), e a possibilidade de uma ação de descarga expansiva e pulsante que transforme este estado em prazer. Uma percepção sensível – e conseqüente expressão desse balanceamento entre contração (angústia) e expansão (prazer) – estaria motivada e amplificada pela prática de exercícios bioenergéticos.

O ator e palhaço Bernie Collins, citando seu amigo, o palhaço canadense Richard Pachenko, diz:

Entre o pânico e as possibilidades se encontra seu palhaço. O pânico e as possibilidades são universais. Se você pode aprender a rir do seu pânico e encontrar uma forma de expressá-lo, o público vai se identificar com ele e irá, através do seu próprio pânico, com você, e o liberará. Então, você pode ver o que está fazendo com uma audiência? A audiência se identifica com as emoções do *clown*. (PACHENKO citado por COLLINS, 2011, p.3, tradução nossa).

Em nosso processo de oficina, a prática de exercícios bioenergéticos constituiu a oportunidade de exploração “entre o pânico e as possibilidades do palhaço” a que se refere Pachenko. Isto porque ela se tornou uma ferramenta prática de treinamento para uma ampliação da vitalidade, expressividade e estado de consciência corporal do palhaço. O que inclui o estabelecimento de um estado de prontidão e alerta que, ao contrário de um relaxamento profundo (que produz um estado parassimpático de sono e imobilidade), provoca uma tensão desejável para um corpo expandido e dilatado em cena.

3.4 AUTOEXPRESSIVIDADE E ESPONTANEIDADE

Lowen manifesta que a autoexpressividade, junto à autopreservação, são mecanismos e necessidades inerentes a todos os organismos vivos. O autor situa a necessidade de autoexpressão como fundamento de toda atividade criativa e origem de nossos maiores prazeres. “O *self* é vivenciado através da autoexpressividade, e o *self* esmaece quando as vias de autoexpressão estão fechadas” (LOWEN, 1983, p. 24). O senso de si próprio ou “*self*”, para Lowen, é fundamentalmente um fenômeno corporal; portanto, a autoexpressividade significaria a expressão de sentimentos.

A tarefa terapêutica deve destinar-se à remoção das barreiras ou bloqueios no caminho da autoexpressividade. Deve-se, por tanto, necessariamente, entender estes bloqueios. Para mim, isto significa a abordagem bioenergética ao problema da autoexpressividade inibida (LOWEN, 1982, p.229).

Esta autoexpressividade (ou autoexpressão), segundo a Psicologia Bioenergética, descreve as atividades livres, naturais e espontâneas do corpo, bem assim todas as formas, movimentos, sons, odores etc. que identificam um indivíduo. De acordo com este aporte, a autoexpressividade pode ser consciente e inconsciente, uma vez que, a rigor, estamos o tempo todo nos expressando. Para Lowen, isto significa duas coisas: por um lado, que o *self* (si mesmo) não está limitado ao seu aspecto consciente, não se identificando com o ego; por outro lado, que não temos que fazer coisa alguma para nos expressar (LOWEN, 1982, p.229).

Ao fazer essa distinção entre o *self* e o ego, o autor assinala que a espontaneidade, e não a consciência, é a qualidade essencial da autoexpressividade; que impressionamos as pessoas simplesmente sendo – e, por vezes, causando-lhes uma impressão sem nada fazer –, mais do que tentando ser autoexpressivo. Neste último caso, “arriscamo-nos a criar a imagem de uma pessoa que está desesperada atrás do reconhecimento, e nossa autoexpressividade poderá ficar inibida por nosso próprio constrangimento” (LOWEN, 1982, p.229).

No percurso do laboratório experimental, observei um exemplo claro desta situação no exercício nomeado de “yupi”⁶⁷, que consistia em o participante apresentar a si mesmo dizendo seu nome. Em um determinado momento do exercício, a proposta era se deter e literalmente “não fazer nada”, antes de apresentar a si mesmo. O constrangimento gerado pela ordem de

⁶⁷ Descrito no Capítulo 2 e no Anexo 4, dia 3.

“não fazer nada” revelou, em alguns participantes, através de seus gestos e movimentos, a intenção aprendida de causar uma impressão; fosse para se defender do constrangimento ou em procura de reconhecimento, diminuindo assim sua espontaneidade ao tentar conscientemente ser autoexpressivos. Tenho observado que esta situação acontece com muitos atores-palhaços (incluindo eu mesmo), que perdem sua espontaneidade no intento por vezes desesperado e automático do ego em se sustentar e conseguir reconhecimento, tentando impressionar a audiência. Também considero que muitas vezes existe uma tendência do ego em criar uma autoimagem do próprio palhaço, uma espécie de “palhaço ideal”. Esta manobra do ego, segundo tenho constatado em mim mesmo e em outros pesquisadores artistas, poderia se converter numa “espada de dois gumes”: por um lado, auxiliar na concretização do que a pessoa quer mostrar em cena como palhaço, mas, por outro, dificultar o desenvolvimento espontâneo tanto do processo de aprendizado em laboratório como do desempenho em cena, por constituir um “ideal” impossível de ser atingido (divorciado do seu *self*).

Sob o viés desta dualidade, na arte da palhaçaria a pessoa é encorajada a desenvolver uma capacidade de conduzir, em cena, um equilíbrio justo entre consciência (controle egóico) e espontaneidade (expressão direta de um impulso), apoiado e inspirado pelo que aqui chamei de “palhaço ideal”. Um equilíbrio que permita a manifestação, o mais eficiente possível, dos impulsos interiores direcionados a um desempenho artístico que, da mesma forma, inclui a exposição sincera das próprias dificuldades de autoexpressão.

Embora, para Lowen, a ação espontânea seja uma expressão direta de um impulso e, portanto, uma manifestação direta do interior da pessoa, o autor incrementa que nem todos os atos impulsivos são autoexpressivos: “O comportamento reativo tem um aspecto espontâneo que é enganador, na medida em que é condicionado e predeterminado pela experiência anterior. As pessoas que perdem a cabeça de tanta raiva toda vez que ficam frustradas podem parecer espontâneas, mas a qualidade explosiva de sua resposta nega sua pretensa espontaneidade. A explosão deriva do bloqueio dos impulsos e do acúmulo de energia atrás das barreiras, contra as quais irrompe à menor provocação” (LOWEN,1982, p.230). Segundo o autor, o comportamento reativo origina-se numa “interferência com o fluxo de impulsos”, sendo uma expressão do estado do bloqueio no organismo. Contudo, para Lowen, estas reações explosivas podem ser estimuladas dentro da situação de controle que é a terapêutica, no sentido de remover bloqueios profundamente estruturados.

Ao falar da arte do ator, Zeca Sampaio (2007) assinala que não basta submeter-se ao movimento espontâneo; o ator deve coordená-lo para atingir sua finalidade artística. Segundo este autor, o caráter involuntário de expressão de impulsos corporais distingue-se de uma chamada “espontaneidade”, assinalando que:

A ausência dessa diferenciação acaba gerando propostas de caráter confessional, que transformam a cena em uma grande sala de terapia, onde ator e plateia se reúnem para descobrir seus segredos pessoais. O ator, neste caso, expõe-se intimamente, em vez de revelar uma obra de arte, cujo instrumento é seu próprio corpo (SAMPAIO, 2007, p.126).

Aproveito a fala de Sampaio, que aponta uma espécie de “risco” para a arte do ator, para salientar uma possível diferenciação teórica entre ator e palhaço, que possa servir de contribuição para o entendimento da arte deste último. De certa forma, o risco da plateia descobrir seus segredos pessoais transforma-se em fortaleza para o *clown*. A palhaçaria, a meu ver, tampouco tem a finalidade de “transformar a cena em uma grande sala de terapia”; mas ao desfrutar de uma liberdade diferente daquela do ator, o palhaço permite-se expor suas intimidades, e de certa maneira gera momentos “terapêuticos” – mas apenas no sentido do poder transformador que essa espontaneidade, o riso, o jogo e o assombro geram na plateia e em si mesmo.

Evidentemente, Sampaio refere-se ao risco de uma atitude confessional que adota uma “espontaneidade” baseada no que Sandra Chacra (1983) chamou de “improvisação para fins puramente psicológicos”, isto é, processos nos quais a expressão dramática tem qualidades egocêntricas e a “idéia de comunicação teatral, calcada na precisão do símbolo a fim de se tornar compreensível para quem assiste, é descartada em função da simples e livre manifestação dramática” (CHACRA, 1983, p.106).

O trabalho de construção e manutenção do palhaço proposto nesta pesquisa também se utilizou justamente deste tipo de improvisação, com fins de “autoconhecimento, autoconfiança, liberação emocional e desenvolvimento pessoal”, onde uma das metas mais importantes foi o “desenvolvimento de potencialidades humanas, como a imaginação, os cinco sentidos, a criatividade, que, quando não são estimulados, correm o risco de se atrofiarem” (CHACRA, 1983, p.106).

A espontaneidade do *clown* estaria sustentada na prática destas ferramentas, que junto a outras técnicas próprias de palhaço (descritas no Anexo 4), estariam tentando fazer emergir uma autoexpressividade que evidencie as características únicas de cada pessoa, uma “autenticidade” livre de defesas paralisantes ou inibidoras.

Para o terapeuta Mario Müller (2003), as defesas podem conduzir as pessoas a parecer “inautênticas”; porém, enfatiza, não se trata de eliminar as defesas para restaurar a autenticidade. Muitas defesas se apresentam justamente para proteger nossa autêntica maneira de ser, que é escondida atrás da couraça para não se converter em alvo fácil. Neste processo, aponta Müller, inconscientemente escondemos tão bem o “autêntico”, que já nem nós mesmos o encontramos. O grande paradoxo, assinala, consiste em que a couraça, que deve estar ali para proteger a pessoa, é a que, em último termo, volta-se contra ela, convertendo-a numa pessoa rígida, ou fraca, ou insensível, ou deprimida, ou hiperativa. Para Müller, ao sermos inautênticos, ou seja, ao andar pelo mundo perdidos de nós mesmos, transformamo-nos em presa fácil do medo e terminamos por aceitar e cumprir com qualquer expectativa que os outros tenham de nós (MÜLLER, 2003, p.6).

Numa visão expandida do ponto de vista do autor, reconheço que a expressão cênica do palhaço não necessariamente será obstaculizada (como provavelmente seria para o artista de qualquer outra linguagem cênica) por um corpo encouraçado que apresente rigidezes ou falta de tônus muscular. Tanto a autenticidade ou autoexpressão, quanto a “inautenticidade” ou autoexpressão inibida de uma pessoa encouraçada poderiam contribuir à qualidade cômica desse indivíduo como palhaço; sempre e quando consiga utilizá-la e conduzi-la de maneira “orgânica” junto às técnicas.

Considerando que a espontaneidade e autoexpressividade de um palhaço estão vinculadas à manifestação expressiva da sua própria couraça, julgo interessante, na qualidade de espectador, quando o artista consegue brincar espontaneamente com os vazios que sua perda de graça deixa na audiência. Ou seja, quando aceita e “engole” de forma sincera seu fracasso na tentativa de fazer graça (ao colocar em evidência sua própria condição de ser estúpido), e permite que essa oportunidade seja aproveitada para estabelecer um melhor e mais profundo vínculo com a audiência. Para lograr isto, é evidente que, se a couraça apresenta um elevado grau de enrijecimento (angústia), tal situação tornará menos fluida a sua expressão cênica. Este é motivo pelo qual considero necessário para esta arte um mínimo grau de

“descouraçamento”, no sentido de uma manifestação do *self* através de uma autoexpressão consciente (ego) e ao mesmo tempo conservando sua espontaneidade.

Não é nada fácil aprender a ser ridículo, idiota, grotesco, e muitas vezes ser um romântico perdedor, que leva tortadas, que apanha, que escorrega, que cai e levanta para cair de novo. Mas quando conseguimos verdadeiramente brincar com isso, e trazer à tona os sentimentos que tentamos esconder, como fragilidade, ingenuidade, medo, e principalmente a criança que guardamos a sete chaves dentro do nosso coração, aí sim começa a brotar, como uma flor, o palhaço ou a palhaça (BRITO, 2010).

Para a Psicologia Bioenergética, a mobilidade de um corpo determina a autoexpressividade e está diretamente relacionada ao seu nível de energia, já que é preciso energia para movimentar-se. Para Lowen, uma linha direta conecta a energia à autoexpressividade através da seguinte sequência: energia — mobilidade — sentimento — espontaneidade — autoexpressividade. Esta sequência também opera em sentido inverso: “Se a autoexpressividade de uma pessoa estiver bloqueada, sua espontaneidade estará reduzida. A redução da espontaneidade afeta negativamente o tônus afetivo que, por sua vez, decresce a mobilidade do corpo e deprime seu nível de energia” (LOWEN, 1982, p.232).

Nossa proposta de construção e manutenção do palhaço, que utiliza uma prática de eliminação de bloqueios aliada ao trabalho com movimentos expressivos para uma liberação dos impulsos inibidos, proposto pela Psicoterapia Bioenergética, pretendeu, no laboratório experimental, incrementar o nível de energia, provocar maior mobilidade corporal, explorar o sentimento, aflorar a espontaneidade e encorajar a autoexpressividade dos participantes.

Um elemento interessante salientado por Lowen sobre a sequência (energia — mobilidade — sentimento — espontaneidade — autoexpressividade) é que, quando esta última está bloqueada ou limitada, a pessoa poderá compensá-la projetando uma imagem do ego. O modo mais comum de fazer isto, assinala o autor, é através do uso do poder que esta imagem representa (o chefe, a doutora, o artista, a mãe, o atleta etc.), compreendendo isto como reflexo do senso de inferioridade em nível de si mesmo e de sua autoexpressividade. O poder cria, então, apenas uma imagem maior, não um *self* maior. (LOWEN, 1982, p.232).

Considero, em conclusão, que o labor dos “desbloqueios” desempenhado nas metodologias de palhaçaria, junto às da Psicologia Bioenergética, trabalha simultaneamente em duas frentes: por um lado, a partir do constrangimento e da noção de fracasso, no intuito de desconstrução

da imagem do ego (e sua necessidade de poder). E, por outro lado, utilizando movimentos expressivos num intento de incremento de certo nível de energia que estimule a mobilidade, o sentimento, a espontaneidade e uma autoexpressividade necessários para manter o estado de prontidão e para renovar constantemente uma atitude de sincera exploração artística do próprio palhaço.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os mecanismos de ensino/aprendizagem utilizados em nossa oficina experimental estiveram sustentados por uma trajetória e investigação a partir das quais me propus apresentar aos participantes um modo particular de compreender e desenvolver a arte da palhaçaria.

Os procedimentos pedagógicos de palhaçaria, em conjunção com exercícios bioenergéticos e ferramentas de desenvolvimento da criatividade, foram registrados e analisados, evidenciando que o reconhecimento das relações entre estes campos potencializou o desempenho dos participantes na arte da palhaçaria.

Foi constatado com satisfação que, desde o início, o grupo de participantes mostrou-se inteiro e disponível a uma proposta nova. Apesar de ter sido um trabalho desenvolvido em grupo, tentou-se, até onde foi possível, centrar a atenção em cada indivíduo – em sua maneira de ser, em suas potencialidades e limitações, e em suas vontades e indiferenças. Não houve propriamente a pretensão de ensinar, mas sim de suscitar o interesse e curiosidade de cada um. Procurou-se incitar o assombro, a coragem de se arriscar, a experimentar o gosto da “bobagem” e da brincadeira, a partir do corpo, da reflexão e do exercício da imaginação.

A maioria do grupo entregou-se ao trabalho com interesse, dedicação e disciplina. A recepção que os participantes tiveram ao processo foi manifestada e registrada em depoimentos que, ao longo deste trabalho, ilustraram as condições de assimilação da proposta. Fanny Fernandez, por exemplo, fez estas considerações finais sobre o resultado do processo:

Eu procuro ferramentas para me afinar, para poder trabalhar com improvisação, sobretudo. Procuro também mecanismos de dramaturgia para complementar, procuro truques. Procuro, sobretudo, entrar no estado de pureza maior que eu possa. O que eu achei na oficina foi isso mesmo, eu achei ferramentas. (FERNANDEZ, 2011, p.2).

Através das palavras de Fanny Fernandez, confirmo a importância de ter cumprido com o objetivo de descrever os exercícios utilizados no processo (registrados no Anexo 4), o que representa uma resposta prática a futuras consultas às atividades desenvolvidas, que aqui podem ser encontradas de forma sistematizada.

Durante a vivência propriamente dita, foi assumida a proposta de que cada participante trabalhasse a partir de seu corpo, considerando suas espasticidades, os limites impostos pela rigidez, as próprias sensações, sentimentos e memória corporal. Nesse sentido, posso afirmar que em cada participante os resultados foram distintos, obviamente amalgamados segundo sua vontade, segundo sua própria capacidade de risco e de assombro, bem como segundo sua particular estrutura (courage), formada por todas suas características pessoais e história de vida. Esclareço que, com o termo “resultado”, não estou me referindo a uma meta ou a uma situação estática e definitiva, mas sim a um estado no qual se possibilita ou não um caminho de consciência corporal a partir do qual a pessoa pode explorar seu palhaço.

Esta pesquisa constituiu uma oportunidade para reavaliar metodologias de aprendizagem de palhaçaria e para repensar conceitos e exercícios da Psicologia Bioenergética aplicáveis a esta proposta. Uma das intenções planejadas na oficina foi a de desenvolver pequenas cenas que integrassem as ferramentas trabalhadas. A este respeito, Marcos Fernandes apresenta uma reflexão que resume o percurso vivenciado por ele:

Agregar o trabalho do palhaço com a Psicologia Bioenergética, nossa! Ampliou bastante o meu estado de consciência corporal e psíquica, que realmente gerou várias ferramentas para o trabalho do palhaço, artisticamente. As improvisações, as brincadeiras que fizemos durante as aulas geraram elementos interessantes para a cena do palhaço. Pude observar tanto em mim quanto nos colegas, na mostra, o quanto o processo gerou trabalhos bastante maduros, consistentes, que com trabalho podem gerar uma cena bacana, que pode ir ao público sem nenhum problema (FERNANDES, 2011, p.2).

Apesar de ter sido um processo que deu prioridade à vivência da conjunção de metodologias, também foi possível desenvolver estas pequenas cenas baseadas em uma estrutura de ações diferente para cada participante.

Nas artes do espetáculo, o resultado cênico deste processo pode contribuir para evidenciar uma complementaridade e integração das ferramentas artísticas e terapêuticas que aprofundam e expandem a capacidade criativa dos exploradores dessa arte.

De grande interesse também foram os efeitos terapêuticos ou de transformação pessoal vivenciados no laboratório experimental, que puderam afetar a vida cotidiana dos participantes. Ao falar de transformação, não nos referimos, é claro, a nenhum propósito de submeter os sujeitos a uma transição para outro estado particular de temperamento ou

personalidade. Antes, pelo contrário, a transformação consistiria num processo que levasse o participante a tornar-se mais *si mesmo*, à medida que fosse se flexibilizando, despojando-se da sua rigidez, deixando reaparecer, com cada vez mais fluência, sua autenticidade, individualidade e espontaneidade. Inês Silva descreveu os efeitos da oficina com o seguinte depoimento:

Agora, assim, esse trabalho que você tem feito é só para o palhaço? No meu caso, essa sua oficina, eu queria acrescentar, me auxiliou muito na relação com os adolescentes da minha casa, com meu companheiro, com meus colegas de trabalho. Se eu era uma pessoa tranquila, hoje eu sou mais tranquila, mas comunicativa, mais ouvinte, mais observadora, e com cautela ao estresse diário. Por mais que tenha um carro buzinando, alguém cobrando horário, ou alguém cobrando trabalho, eu vou ser delicadamente mais carinhosa, saber por que está me cobrando, exatamente como eu posso cumprir aquela tarefa. E caminhando para que eu possa ganhar mais um amigo, uma pessoa querida. É isso (SILVA, 2011, p.2).

É forçoso reconhecer que o processo atingiu certo grau de aprofundamento, que foi aproveitado criativamente por cada participante, à sua maneira, dentro e fora da oficina. Entretanto, mesmo tendo atingido aspectos emocionais e mobilizado padrões rígidos da estrutura de caráter de cada pessoa, e ainda que o trabalho bioenergético aplicado ao trabalho de palhaçaria seja uma grande ferramenta para o autoconhecimento e para o crescimento pessoal (como ocorre com todas as manifestações artísticas), saliento que a flexibilização da couraça é uma tarefa terapêutica, que deve estar a cargo de um profissional competente e responsável, em ambiente específico.

É importante salientar o alerta de Zeca Sampaio:

A simples retirada da couraça corporal pode significar um contato com a angústia em um grau elevado (que a pessoa não pode suportar e metabolizar); é um processo que precisa ser conduzido de maneira gradual, por profissional habilitado, que compreenda os perigos envolvidos; um processo terapêutico adequado (SAMPAIO, 2007, p.83).

Ao longo da pesquisa, foram identificados pontos de convergência e divergência na relação entre os exercícios bioenergéticos e as propostas de treinamento de palhaço que foram utilizados na oficina. No imbricamento entre estes pontos, foi atribuída importância axial a um objetivo comum (embora com distintas finalidades em cada área), que é o de provocar e reconhecer movimentos involuntários que resultam da liberação da energia corporal latente. Quer fosse através de exercícios físicos específicos, quer fosse por intermédio de constrangimentos que “sacodem” a autoimagem, ambos os procedimentos trabalham com

movimentos “em fuga”, isto é, que escapam ao controle da vontade. Esta é uma das características que fazem dos exercícios bioenergéticos uma ferramenta de muito valor no objetivo metodológico da palhaçaria, que pretende incentivar a pessoa a “agir com o corpo”, ou “pensar com o corpo” (PUCETTI, 2009, p.122).

No marco da pesquisa acadêmica em artes cênicas, evidenciamos através deste estudo, um caso de relação de consonância entre um campo artístico e outro terapêutico que, esperamos, possa servir como aporte aos atores-palhaços, estudiosos das artes cênicas e terapêuticas, grupos experimentais e pessoas que facilitam processos grupais. Espera-se também criar, com esta pesquisa, uma referência de trânsito entre estas duas áreas, que pode ajudar ao pesquisador reconhecer nas pessoas sua sensibilidade e potencialidade artística na palhaçaria.

São inerentes a todo processo de laboratório a ocorrência de falhas, omissões e problemas. Os casos significativos surgidos durante o processo aqui descrito foram adequadamente relatados nos momentos apropriados, no curso deste trabalho. Escusamo-nos à tarefa de destrinchá-los por considerar que as conclusões que nos interessam são precisamente aquelas que apontam ao que foi satisfatório na condução da pesquisa.

Embora este trabalho de pesquisa tome como uma das referências principais a linhagem de Lecoq, que tem uma tendência marcada para o que se conhece como palhaço de palco, reconheço que o trabalho prático e criativo de sala desenvolvido na nossa oficina não tentou predefinir o palco como objetivo cênico. Antes, consistiu numa atividade com elementos pré-expressivos que teve tentativas reais de exploração cênica tanto no palco como na rua, e que, mesmo assim, pretendeu ter perspectivas de aplicação em diversos ambientes ou condições. O foco de interesse desta pesquisa adotou claramente muitos elementos do que se conhece como palhaço de palco, justamente porque o registro de suas metodologias tornou possível uma correlação teórica e prática com os princípios da Psicologia Bioenergética. É importante aqui o reconhecimento de uma postura através da qual valorizo a ação e atividade da palhaçaria mais que a uma determinada estética ou gênero particular do palhaço.

Por outro lado, é importante também ressaltar que a utilização de exercícios bioenergéticos em um processo de dez encontros constituiu apenas uma introdução ao uso desta ferramenta prática, que serviu como porta de acesso a um “estado orgânico” de palhaço. Na realidade, os efeitos terapêuticos do uso destes exercícios são atingidos numa prática contínua, através da

qual a pessoa vai adquirindo aos poucos uma sensibilidade aguçada aos fluxos energéticos manifestados nos tremores e vibrações involuntárias.

Entre os elementos considerados satisfatórios, emerge, por sua vez, a importância que foi dada ao desenvolvimento da capacidade de sentir e expressar com a mesma disponibilidade tanto prazer como dor, como uma característica comum das metodologias de palhaçaria e da Psicoterapia Bioenergética. Este foi um dos aspectos que constituiu um eixo fundamental ao longo dos encontros.

Reconheço hoje que a construção e manutenção do palhaço, em lugar de ser uma essência a ser descoberta, significa o desenvolvimento de uma percepção amplificada sobre as próprias sensações corporais, aliada a um senso de si mesmo (*self*) em interação com as situações externas. Compreendi que a intensidade desta percepção não cotidiana relaciona-se diretamente à capacidade de confrontar a tendência por sustentar a própria autoimagem, através de um jogo de “desarme” ou desapego do ego, que abre espaço a uma maior ligação com os sentimentos e necessidades corporais.

Observo que o desenvolvimento da oficina possibilitou, mais do que a emersão de elucubrações racionais, o surgimento de vivências corporais que possibilitaram a experiência física de outros modos de se relacionar consigo, com o outro e com o mundo. No transcurso do processo foram geradas reflexões a respeito do desempenho do palhaço frente às normas sociais de conduta, e como a sua prática relativiza o valor do erro, do fracasso, dos conceitos de bom e mau, assim como da própria liberdade expressiva.

Percebo que o processo desenvolvido impulsionou um olhar mais aguçado para mim como facilitador, no sentido de compreender que meu papel consistiu em enxergar primeiro a pessoa e depois o palhaço. Isto significa conseguir acompanhar um momento do processo de desconstrução da personalidade do indivíduo, para a construção da personalidade do palhaço. Em outras palavras, incentivar instantes em que a pessoa e suas defesas vão se dissolvendo e deixando espaços livres para que o palhaço se faça visível. O que mais me impressiona sobre este assunto é constatar como estas experiências, por si mesmas (mais até que por intermédio da figura de facilitador), “movem” as pessoas, levando-as a iniciarem mudanças no hábito de delinear a autoimagem como algo afirmado e imutável.

Uma das ligações mais importantes que reconheço ao trabalhar a arte do palhaço junto com exercícios bioenergéticos é o enfoque dado ao conflito neurótico como um ponto de partida. Na palhaçaria, através do trabalho com a metodologia do “fracasso” se produz uma conscientização de uma atitude de rendição e aceitação de si mesmo. Isto é uma autoaceitação por meio do reconhecimento e exposição daqueles gestos, emoções, partes do corpo e dimensões de si mesmo que foram reprimidos por serem considerados como errados ou negativos. Lowen (1986) manifesta que no esforço da pessoa neurótica por vencer a si mesma, o mais seguro é o fracasso. “O fracasso parece significar submissão a um destino inaceitável, mas, na realidade, significa autoaceitação, o que possibilita as mudanças [...] Paradoxalmente, através da aceitação do fracasso, tornamo-nos livres de nossas neuroses” (LOWEN, 1986, p.21). Neste sentido a proposta dos exercícios bioenergéticos de deixar os movimentos involuntários e vibrações acontecerem, o que significa uma rendição ou aceitação das dinâmicas energéticas corporais sob o controle do ego. Estas experiências corporais foram consideradas, neste trabalho, como um treinamento da possibilidade de “fracasso” do ego (no sentido de sua tentativa contínua de controle sobre a musculatura para manter uma autoimagem), com a finalidade de incremento do potencial cênico do palhaço a partir de uma autoaceitação que começa na percepção corporal.

Em última instância, considero que é necessário que a pessoa aprenda por si só a construir seu palhaço. As oficinas de aprendizagem deste ofício só colocam à disposição do artista algumas condições e exercícios que ajudam a este fim. A nossa oficina não foi exceção. Não quero com isto desmerecer a importância da personalidade dos mestres que ministram oficinas; pelo contrário, ousou destacar que meus melhores mestres foram aqueles que se colocaram como parceiros de aprendizado num relacionamento não hierárquico. Minha função como facilitador partiu desse mesmo princípio.

Constatei, ademais, que uma das melhores formas de aprender a ser palhaço é observando palhaços. Por isso, a oficina constituiu para mim uma grande aprendizagem, a qual devo aos participantes e à sua generosa entrega.

Posso reconhecer que a arte do palhaço, inserida no campo maior das artes em geral, constitui uma ferramenta ao alcance de qualquer pessoa interessada em reconhecer o mundo com novas perspectivas e provocar flexibilizações nas estruturas rígidas de seu próprio caráter e de seu entorno social. O palhaço, mestre e discípulo de seu funcionamento natural espontâneo foi

considerado aqui um pesquisador de si mesmo, um ser disposto aos desafios de se deixar afetar e afetar o mundo através da aproximação artística aos seus sonhos mais profundos.

Para finalizar, quero reiterar que acredito que, na construção e manutenção do plhaço, cabe a cada pessoa descobrir, em si mesmo, os limites e os caminhos possíveis para sua arte. Sempre consciente que tal processo pode representar um caminho de autoconhecimento e que a prática generosa e constante o tornará autônomo e capaz de aproveitar, de forma mais ampla e prazerosa, as suas qualidades expressivas.

Certamente, fica demarcado um caminho por recorrer. Este trabalho propõe bases ou vetores que apontam e ajudam à construção de uma proposta de treinamento artístico na palhaçaria a partir do marco teórico e prático das terapias corporais, e em particular da Psicologia Bioenergética.

REFERÊNCIAS

ADAMS, Patch. *Roda Viva – Patch Adams*: novembro de 2007. Entrevista concedida ao Programa Roda Viva, da TV Cultura, em 5 de novembro de 2007. Disponível em: <http://www.rodaviva.fapesp.br/materia_busca/182/patch%20adams/entrevistados/patch_adams_2007.htm>. Acesso em: 17 de mar. 2010.

ALEXANDER, F. Matthias. *A ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes. 1993.

ANTÔNIO, Nelson. *Nelson Antônio*: depoimento. [7 de junho, 2011]. Salvador - Brasil. Entrevista concedida a Santiago Harris.

APARECIDA, Pantano Andréia. *A personagem palhaço*. São Paulo: UNESP, 2007.

ASTUDILLO, Monserrath. *Monserrath Astudillo*: depoimento. [2 de julho, 2011]. Correspondência mantida por internet com Santiago Harris.

BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. *A arte secreta do ator*: dicionário de antropologia teatral. Campinas: Hucitec, 1995.

BARBOSA, Alexandre. *Alexandre Barbosa*: depoimento. [16 de maio, 2011]. Salvador - Brasil. Entrevista concedida a Santiago Harris.

BOGGIO, Luis Gonçalvez. *El cuerpo en la psicoterapia*. Montevideo: Psicolibros, 2008.

BOLOGNESI, Mário Fernando. *Palhaços*. São Paulo: UNESP, 2003.

BRITO, Shirley. E o palhaço o que é?. Artigo publicado em 6 de março de 2010. *Circonteúdo*: o portal da diversidade circense. Disponível em: <http://www.circonteudo.com.br/v1/index.php?option=com_content&view=article&id=2649:e-o-palhaco-o-que-e&catid=147:artigos&Itemid=505>. Acesso em: 13 maio 2011.

BURNIER, Luís Otávio. *A arte de ator*: da técnica à representação. Campinas: Unicamp, 2001.

CAMERON, Julia. *El camino del artista, un Sendero espiritual hacia la creatividad*. Buenos Aires: Troquel, 1996.

_____.; BRYAN, Mark. *El camino del artista en acción: montando al dragón*. Buenos Aires: Troquel, 2003.

CASALI, Alexandre Luis. *Alexandre Luis Casali: depoimento*. [19 de novembro, 2010]. Salvador - Brasil. Entrevista concedida a Santiago Harris.

CASTAÑEDA, Carlos. *O que é tensegridade?* Disponível em: <<http://www.castaneda.com/mirrors/portuguese/tenseg/index.html>>. Acesso em: 22 abr. 2011.

CASTRO, Alice Viveiros de. *O elogio da bobagem: palhaços no Brasil e no mundo*. Rio de Janeiro: Família Bastos, 2005.

CASTRO, Ana Vázquez De. El Clown, esse ser único. *Revista do LUME*. Campinas UNICAMP, n. 4, p. 9-18, mar. 2002.

CASTRO, Ângela de. *A arte da bobagem: manual para o clown moderno*. Londres: Ângela de Castro & Co, 1997.

CHACRA, Sandra. *Natureza e sentido da improvisação teatral*. São Paulo: Perspectiva, 1983.

CLOWNPLANET.COM: el mundo del clown em internet. Disponível em: <<http://www.clownplanet.com>>. Acesso em: 7 jul. 2010.

COLLINS, Bernie. *Registro de oficina cedido a Santiago Harris*. Quito – Equador, 10 de abril, 2008.

COLLINS, Bernie. *Bernie Collins: depoimento*. [2 de junho, 2011]. Entrevista concedida a Correspondência mantida por internet com Santiago Harris.

CONSENTINO, Marianne Tezza. *As três irmãs e a subjetividade no trabalho do ator: contribuições da técnica do clown*. 2008. 126f. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas), Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

DECROUX, Étienne. *Palabras sobre el mimo*. México: Ediciones El Milagro/CNCA, 2000.

DORNELES, Juliana Leal. *Clown, o avesso de si: uma análise do clownesco na pós-*

modernidade. 2003. 114f . Dissertação (Mestrado em Psicologia Social), Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003.

DORNELES, Juliana Leal. *Pelo vigor do palhaço*. 2009. 116f. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica), Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2009.

FERNANDES, Marcos. *Marcos Fernandes*: depoimento. [19 de maio, 2011]. Salvador - Brasil. Entrevista concedida a Santiago Harris.

FERNANDEZ, Fanny. *Fanny Fernandez*: depoimento. [18 de maio, 2011]. Salvador - Brasil. Entrevista concedida a Santiago Harris.

FERRACINI, Renato. *A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator*. Campinas: Unicamp, 2001.

FO, Dario. *Manual mínimo do ator*. São Paulo: SENAC São Paulo, 2004.

FREIRE, Roberto; DA-MATA, João. *SOMA: uma terapia anarquista, corpo a corpo*. São Paulo: Sol e Chuva, 1993.

_____. *SOMA: uma terapia anarquista*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.

FREUD, Sigmund. Escritores criativos e devaneios (1908). In: _____. *Edição Standard Obras Completas de Sigmund Freud*. V. 9. Rio de Janeiro: Imago, 1976, p. 147-158.

GAIARSA, José A. *O que é o corpo*. São Paulo: Brasiliense, 2002.

GALEANO, Eduardo. *O livro dos abraços*. Porto Alegre: L&PM, 2002.

GALLEGOS, Carlos. *Carlos Gallegos*: depoimento. [12 de julho, 2011]. Cuenca - Equador. Entrevista concedida a Santiago Harris.

GUIMARAES, Camila. *II Encontro Oficina Palhaço e Psicologia Bioenergética*: registros escritos do processo experimental. Salvador, 2011.

HARRIS, Santiago. *Diário de bordo – João Lima*. Direção e ensaios do espetáculo “Um dia a casa clown”. Salvador: 2011. (Registro de treinos particulares em 2010 e ensaios grupais em 2011, coordenados por João Lima).

_____. *Diário de bordo – Lily Curcio e Abel Saavedra*. Teatro de San Roque e Centro cultural Dionisios. Cuenca e Quito – Equador, 2005-2006 (Registro das aulas ministradas pelo grupo *Seres de Luz Teatro* em duas oficinas de *clown*).

HUIZINGA, Johan. *Homo ludens: o jogo como elemento da cultura*. São Paulo: Perspectiva, 1971.

ICLE, Gilberto. *Pedagogia teatral como cuidado de si*. São Paulo: Hucitec, 2010.

ISPA. Instituto de Sociologia e Psicologia Aplicada. *Arte-terapia Transdisciplinar e Desenvolvimento Humano*. Tradução nossa. Disponível em: <<http://www.ispa.es/arteterapia/razorCMS/index.php>>. Acesso em: 22 set. 2010.

JARA, Jesús. *El clown, un navegante de las emociones*. Sevilla: PROEXDRA, 2000.

KNAPPE, Pablo Población. *Mais do que um jogo: teoria e prática do jogo em psicoterapia*. Tradução Ruth Rejtman. São Paulo: Ágora, 1998.

LAPLANCHE, Jean; PONTALIS, Jean-Bertrand. *Vocabulário da psicanálise*. 10. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1988.

LECOQ, Jacques. *El cuerpo poético: una pedagogía de la creación teatral*. Barcelona: Alba, 2003.

LOPES, Elisabeth Silva. *Ainda é tempo de bufões*. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas). Escola de Comunicações e Artes. Universidade de São Paulo, São Paulo: 2001.

LOPES, Patrícia. *Patrícia Lopes: depoimento*. [29 de maio, 2011]. Salvador - Brasil. Entrevista concedida a Santiago Harris.

LOWEN, Alexander. *The language of the body*. New York: Collier Books, 1958.

_____. *Love and orgasm*. New York: New American Library, 1967.

_____. *O corpo traído*. 7. ed. São Paulo: Editorial Summus, 1979.

_____. *Bioenergética*. 7. ed. São Paulo: Summus, 1982.

_____. *Corpo em depressão: As bases biológicas de fé e de realidade*. São Paulo: Sumus, 1983.

_____. *Prazer: Uma abordagem criativa da vida*. 7. ed. São Paulo: Summus, 1984.

_____. *Exercícios de bioenergética: O caminho para uma saúde vibrante*. 7. ed. São Paulo: Ágora, 1985.

_____. *Medo da Vida: Caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo*. 9. ed. São Paulo: Summus, 1986.

MARTINS, Elisabete Vitória Dorgam. *O chá de Alice: a utilização da máscara do clown no processo de criação do ator*. 2004. Tese (Doutorado em Artes Cênicas). Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004.

MASETTI, Morgana. *Boas misturas: a ética da alegria no contexto hospitalar*. São Paulo: Palas Athena, 2003.

MERÍSIO, Paulo Ricardo. *Um estudo sobre o modo melodramático de interpretar: o circo-teatro no Brasil nas décadas de 1970 e 1980 como fonte para laboratórios experimentais*. 2005 282f. Tese (Doutorado em Teatro). Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2005.

MENDES, Cleise Furtado. *A gargalhada de Ulisses: a catarse na comédia*. São Paulo: Perspectiva, 2008.

MÜLLER, Mario. *Cuerpo y Destino*. Curso aberto: Salud, enfermedad y procesos de vida. Universidade Andina Simon Bolívar. Quito, 2002.

MÜLLER, Mario. *Juegos llenos de Vida: una visión de las defensas humanas*. Curso aberto: Salud, enfermedad y procesos de vida. Universidade Andina Simon Bolívar. Quito, 2003.

NAVARRO, Federico. *Terapia reichiana: fundamentos médicos somatopsicodinâmica*. São Paulo: Summus, 1987.

NAVARRO, Guido. *Guido Navarro: depoimento*. [14 de julho, 2011]. Quito - Equador. Entrevista concedida a Santiago Harris.

PODDI, di Elena. *Il Primo Clown come esperienza di integrazione psicofisiologica*. 2006. (Tese) Disponível em: <<http://www.thejokers.eu/TESI%20%20Circo/TESIElena.pdf>> Acessado em: 20 ago. 2009.

PRATA, Naia. *Registros escritos do processo experimental: "II Encontro Oficina Palhaço e Psicologia Bioenergética"*. Salvador, 2011.

PUCETTI, Ricardo. No caminho do palhaço. *Revista do Lume*, Campinas, UNICAMP, n. 7, p. 119-124, jul. 2009.

REICH, Wilhelm. *A função do orgasmo: problemas econômico-sexuais da energia biológica*. 19. ed. São Paulo: Brasiliense, 1995.

_____. *Análisis del carácter*. 6. ed. Buenos Aires: Paidós, 1978.

REIS, Demian Moreira. *Caçadores de risos: o mundo maravilhoso da palhaçaria*. 2010. 312f. Tese (Doutorado em Artes Cênicas), Escola de Teatro, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2010.

REGO, Ricardo; ALBERTINI, Paulo. Psicoterapias Corporais. In: *Revista Psicoterapias*, n.1, São Paulo: Duetto Editorial, 2010, p. 85-119.

REGO, Ricardo. *Reich e Freud: compatibilidades e incompatibilidades*. Disponível em: <http://groups.google.com/group/psicologa_eliana_guimaraes/browse_thread/thread/7ae4fbb953fc15e9?pli=1>. Acesso em: 1 nov. 2011.

ROUDINESCO, Elizabeth; PLON, Michel. *Dicionário de psicanálise*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

SAMPAIO, Zeca. *O ator vivo: uma abordagem reichiana para a arte do ator*. São Paulo: Hucitec, 2007.

SANTOS, Lau; LAZZARI, Fabiana. No me toque las narizes: Socorro! Não às pedagogias opressoras com nariz vermelho! *Revista Anjos do Picadeiro*, Rio de Janeiro, n.8, p.41-45, nov. 2009.

SERES de Luz Teatro. *Seres de Luz Teatro: cursos*. 1994-2011. Disponível em: <<http://www.seresdeluzteatro.com.br/cursos>>. Acesso em: 10 ago. 2011.

SILVA, Inês. *Inês Silva*: depoimento. [22 de agosto, 2011]. Salvador - Brasil. Entrevista concedida a Santiago Harris.

SODRÉ, Muniz; PAIVA, Raquel. *O império do grotesco*. Rio de Janeiro: MAUAD, 2002.

STRATTON, Peter; HAYES, Nicky. *Dicionário de psicologia*. Tradução Esméria Rovalí. 4. reimp. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2003.

VIANNA, Luisa. *Luisa Vianna*: depoimento. [19 de maio, 2011]. Salvador - Brasil. Entrevista concedida a Santiago Harris.

WIKIQUOTE. *Alejandro Jodorowsky*. Disponível em: <http://es.wikiquote.org/wiki/Alejandro_Jodorowsky>. Acesso em: 27 nov. 2011.

WUO, Ana Elvira. *O clown visitador no tratamento de crianças hospitalizadas*. 1999. 207f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade de Campinas, Campinas, 1999.

YIN, Robert K. *Estudo de caso: planejamento e métodos*. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

ZANE, David Maiowitz. *Reich para principiantes*. Buenos Aires: Era Naciente, 1998.

ANEXOS

ANEXO 1

CARTAZ:

II Encontro Oficina Experimental:

"PALHAÇO E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA"

Quando: Sábados e domingos,
De 09 de Abril a 08 de Maio 2011.

Carga horária: 40 horas.
Que horas: De 8h a 12h.

Onde: Espaço Xisto Bahia e
Escola de Teatro-UFBA, Sala 202.

7 Vagas.
Sem Custo.

Info e Inscrições:
Shatoharris@yahoo.com

Produção: Santiago Harris 71 86361720 Naia Prata 71-87167995

Interessados enviar seu currículo resumido e um texto falando sobre o interesse de participar do processo.

www.santiagoharris.blogspot.com

Logos: CLOWNDESTINOS EQUADOR, APOIO UFBA ESCOLA DE TEATRO PROGRAMAS DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS, ESPAÇO XISTO BAHIA

TEXTO:

Convite para o II Encontro Oficina Experimental: "PALHAÇO E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA":

Possíveis ligações pra o trabalho criativo.

O processo experimental de vivência criativa do palhaço a partir de exercícios corporais e teorias das terapias corporais é parte duma pesquisa de mestrado em andamento do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas – Universidade Federal da Bahia; 2010-2012, na qual investigo as possíveis ligações entre a Psicologia Bioenergética e a arte do Palhaço. Inserido na linha de pesquisa: Poéticas e processos de encenação, com a orientação da professora Jacyan Castilho de Oliveira

Na procura de aprofundar a investigação e experimentação da organicidade e potencial criativo individual, a proposta consiste em se jogar numa vivência da conjunção entre exercícios bioenergéticos e jogos, brincadeiras e metodologias de improvisação do mundo da palhaçaria (clown). Um processo grupal sem custo, de máximo sete (7) pessoas, que visa conscientizar o próprio ridículo e atitudes corporais espontâneas, que serviram como material de trabalho criativo na continua descoberta do próprio palhaço.

O processo será uma aproximação ao trabalho do corpo-personalidade do aprendiz de palhaço a partir de algumas propostas da bioenergética. O objetivo é acompanhar ludicamente nossos próprios impulsos orgânicos emocionais potencializados pelos exercícios bioenergéticos e deixar que se manifestem através do palhaço para serem direcionados na cena. O intuito também é criar, neste percurso, números pessoais e ou grupais, ou também aperfeiçoar, reviver ou refrescar o já criado.

Um dos caminhos da construção ou encontro com o palhaço, se fundamenta no trabalho físico para potencializar a expressão de características corporais e subjetivas do indivíduo. A Bioenergética trabalha a personalidade procurando desencadear sentimentos inconscientes enraizados na memória corporal. Os processos criativos artísticos poderiam ser potencializados e enriquecidos a partir da integração destes saberes e práticas que se vislumbram como complementares.

Os exercícios bioenergéticos desenvolvidos por Alexander Lowen propõem ajudar à pessoa a entrar em contato com suas tensões para liberá-las. Tendem a aumentar a vitalidade e a capacidade para o prazer. Propõem incrementar o autoconhecimento da pessoa através do aumento do estado vibratório do corpo, o enraizamento das pernas e do corpo, o aprofundamento da respiração, a agudização da autoconsciência e a ampliação da auto-expressão.

Na linha de trabalho corporal desenvolvida pelo LUME, Renato Ferracini diz: “O *clown* é um ser que tem suas reações afetivas e emotivas todas corporificadas em partes precisas do seu corpo, [...] A lógica do *clown* é físico-corpórea: ele pensa com o corpo.”

A psicologia bioenergética trabalha com as defesas psíquicas através do próprio corpo, utiliza recursos no sentido de um re-encontro com o corpo, sua vitalidade, sua sexualidade, respiração, movimento, sentimento, e auto-expressão, aliada à tentativa de relacionar o funcionamento energético atual do indivíduo com a história da sua vida.

Jaques Lecoq, fundador da Escola Internacional de Teatro em França, diz que “[...] não se joga a ser *clown*, a pessoa somente é, quando sua natureza profunda manifesta-se junto aos medos primitivos da infância.” Ele concluiu que uma debilidade pessoal pode-se transformar em força teatral e este princípio foi convertido numa ferramenta fundamental no seu método para a aproximação individualizada dos atores na procura do seu próprio palhaço. Dentro desta busca, segundo Lecoq, o palhaço não tem que representar nenhum papel. Isto permite ao ator afirmar com força sua realidade de jogador criativo num processo que passa, entre outras experiências, pelo reconhecimento de aspectos da própria personalidade.

A pesquisa permitirá aprofundar e fundamentar as propostas criativas artísticas e psicoterapêuticas, além de gerar um processo experimental de treinamento criativo de palhaço a partir de algumas propostas da psicologia bioenergética. Abordaremos jogos e brincadeiras, massagem, exercícios bioenergéticos, propostas lúdicas de improvisação e criação, e processos bioenergéticos corporais que surgirão a partir da experimentação das propostas e que a partir do trabalho grupal serão direcionados cenicamente.

A vivência não pretende ser um encontro de análise psicoterapêutico ou de terapia grupal. Será um encontro experimental de vivência de algumas propostas que são trabalhadas na palhaçaria (*clown*) com um ingrediente bioenergético que pode ajudar no aprofundamento e expansão do caminho pessoal.

Se trata de criar um grupo de pesquisa experimental com pessoas interessadas, não é uma oficina com fins lucrativos. Poderia finalizar com uma mostra se o grupo concorda.

“O prazer e a criatividade estão relacionados dialeticamente. O prazer na vida encoraja a criatividade e a comunicação, e a criatividade aumenta o prazer e a alegria de viver.” Alexander Lowen.

ANEXO 2

FICHA DE INSCRIÇÃO

<p>II Encontro Oficina Experimental: “PALHAÇO E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA”:</p> <p>Possíveis ligações pra o trabalho criativo.</p> <p>De 09 de Abril a 08 de Maio de 2011.</p>		
<p>FICHA DE INSCRIÇÃO</p>		
NOME:	IDADE:	TELEFONE:
<p>ATIVIDADES PREFERIDAS:</p>		
<p>EXPERIÊNCIA COM PALHAÇO? NOME? FIGURINO?:</p>		
<p>EXPERIÊNCIA COM ALGUMA PSICOTERAPIA:</p>		
<p>TEM UM ESPETÁCULO-NUMERO PRONTO? COMO É?</p>		
<p>O QUE VOCÊ BUSCA DESENVOLVER COM A ARTE DA PALHAÇARIA?</p>		
<p>DISPONIBILIDADE PRA O TRABALHO FÍSICO: PROBLEMA DE SAÚDE OU LIMITAÇÃO?:</p>		
<p>EXPERIÊNCIA OU CONHECIMENTO DE PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA?:</p>		
<p>FILMES, LIVROS OU ATIVIDADES QUE POSSA RECOMENDAR:</p>		
<p>SE NÃO FARIA ESSE PROCESSO, O QUE FARIA NESSES FINS DE SEMANA DO 9/04 A 08/05/11 ?</p>		
<p>OUTRAS INFORMAÇÕES NECESSÁRIAS:</p>		

ANEXO 3**DECLARAÇÃO E CONSENTIMENTO****II ENCONTRO OFICINA: “PALHAÇO E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA”****Possíveis ligações pra o trabalho criativo**

De 09 de Abril a 08 de Maio de 2011

DECLARAÇÃO

Declaro para todos os fins de direito que cedi ao projeto acadêmico do pesquisador Psic. Santiago Harris, Laboratório II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética, do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia, minha imagem (fotografia e vídeo), assim como meus depoimentos (entrevistas e notas tomadas nos encontros), para serem utilizados em produtos resultantes de atividades de pesquisa que em seu âmbito se desenvolvem (publicações, sites e bancos de dados na web), sem fim lucrativo, nada tendo a exigir, portanto, de natureza pecuniária.

CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Tendo em vista o acima apresentado, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa. Declaro que recebi cópia deste termo de consentimento, e autorizo a realização da pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Salvador, abril de 2011

Assinatura do participante:

Nome completo:

RG:

Assinatura do pesquisador:

Data de expedição:

II ENCONTRO OFICINA:
 "PALHAÇO E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA"

Possíveis ligações pra o trabalho criativo
 De 09 de Abril a 08 de Maio de 2011

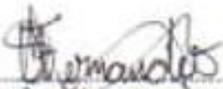
DECLARAÇÃO

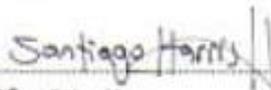
Declaro para todos os fins de direito que cedi ao projeto acadêmico do pesquisador Psic. Santiago Harris, Laboratório II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética, do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia, minha imagem (fotografia e vídeo), assim como meus depoimentos (entrevistas e notas tomadas nos encontros), para serem utilizados em produtos resultantes de atividades de pesquisa que em seu âmbito se desenvolvem (publicações, sites e bancos de dados na web), sem fim lucrativo, nada tendo a exigir, portanto, de natureza pecuniária.

Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista o acima apresentado, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa. Declaro que recebi cópia deste termo de consentimento, e autorizo a realização da pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Salvador, abril de 2011

Assinatura do participante: 
 Nome completo: Marcos Antônio dos Santos Fernando
 RG: 10112340-09

Assinatura do pesquisador: 
 Data de expedição: 09-04-11

II ENCONTRO OFICINA:
 "PALHAÇO E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA"

Possíveis ligações pra o trabalho criativo
 De 09 de Abril a 08 de Maio de 2011

DECLARAÇÃO

Declaro para todos os fins de direito que cedi ao projeto acadêmico do pesquisador Psic. Santiago Harris, Laboratório II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética, do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia, minha imagem (fotografia e vídeo), assim como meus depoimentos (entrevistas e notas tomadas nos encontros), para serem utilizados em produtos resultantes de atividades de pesquisa que em seu âmbito se desenvolvem (publicações, sites e bancos de dados na web), sem fim lucrativo, nada tendo a exigir, portanto, de natureza pecuniária.

Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista o acima apresentado, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa. Declaro que recebi cópia deste termo de consentimento, e autorizo a realização da pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Salvador, abril de 2011

Assinatura do participante: Maria Inez da Silva
 Nome completo: MARIA INEZ DA SILVA
 RG: 424.063 SSP/MS

Assinatura do pesquisador: Santiago Harris
 Data de expedição: 09-04-11

II ENCONTRO OFICINA:
 "PALHAÇO E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA"

Possíveis ligações pra o trabalho criativo
 De 09 de Abril a 08 de Maio de 2011

DECLARAÇÃO

Declaro para todos os fins de direito que cedi ao projeto acadêmico do pesquisador Psic. Santiago Harris, Laboratório II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética, do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia, minha imagem (fotografia e vídeo), assim como meus depoimentos (entrevistas e notas tomadas nos encontros), para serem utilizados em produtos resultantes de atividades de pesquisa que em seu âmbito se desenvolvem (publicações, sites e bancos de dados na web), sem fim lucrativo, nada tendo a exigir, portanto, de natureza pecuniária.

Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista o acima apresentado, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa. Declaro que recebi cópia deste termo de consentimento, e autorizo a realização da pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Salvador, abril de 2011

Assinatura do participante: Alexandre Carvalho Barbosa Lima
 Nome completo: ALEXANDRE CARVALHO BARBOSA LIMA
 RG: 30087550-52

Assinatura do pesquisador: Santiago Harris
 Data de expedição: 09/04/2011

II ENCONTRO OFICINA:
 "PALHAÇO E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA"

Possíveis ligações pra o trabalho criativo
 De 09 de Abril a 08 de Maio de 2011

DECLARAÇÃO

Declaro para todos os fins de direito que cedi ao projeto acadêmico do pesquisador Psic. Santiago Harris, Laboratório II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética, do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia, minha imagem (fotografia e vídeo), assim como meus depoimentos (entrevistas e notas tomadas nos encontros), para serem utilizados em produtos resultantes de atividades de pesquisa que em seu âmbito se desenvolvem (publicações, sites e bancos de dados na web), sem fim lucrativo, nada tendo a exigir, portanto, de natureza pecuniária.

Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista o acima apresentado, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa. Declaro que recebi cópia deste termo de consentimento, e autorizo a realização da pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Salvador, abril de 2011

Assinatura do participante: Patrícia Afonso de Andrade Lopes
 Nome completo: Patrícia Afonso de Andrade Lopes
 RG: 04.023.036.87

Assinatura do pesquisador: Santiago Harris
 Data de expedição: 09-Abr-11

II ENCONTRO OFICINA:
"PALHAÇO E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA"

Possíveis ligações pra o trabalho criativo
De 09 de Abril a 08 de Maio de 2011

DECLARAÇÃO

Declaro para todos os fins de direito que cedi ao projeto acadêmico do pesquisador Psic. Santiago Harris, Laboratório II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética, do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia, minha imagem (fotografia e vídeo), assim como meus depoimentos (entrevistas e notas tomadas nos encontros), para serem utilizados em produtos resultantes de atividades de pesquisa que em seu âmbito se desenvolvem (publicações, sites e bancos de dados na web), sem fim lucrativo, nada tendo a exigir, portanto, de natureza pecuniária.

Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista o acima apresentado, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa. Declaro que recebi cópia deste termo de consentimento, e autorizo a realização da pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Salvador, abril de 2011

Assinatura do participante: *luizamar*
Nome completo: LUÍZA MARIA DE VASCONCELOS VIANNA
RG: 864.620-16

Assinatura do pesquisador: *Santiago Harris*
Data de expedição: 09 Abril - 11

II ENCONTRO OFICINA:
 "PALHAÇO E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA"

Possíveis ligações pra o trabalho criativo
 De 09 de Abril a 08 de Maio de 2011

DECLARAÇÃO

Declaro para todos os fins de direito que cedi ao projeto acadêmico do pesquisador Psic. Santiago Harris, Laboratório II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética, do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia, minha imagem (fotografia e vídeo), assim como meus depoimentos (entrevistas e notas tomadas nos encontros), para serem utilizados em produtos resultantes de atividades de pesquisa que em seu âmbito se desenvolvem (publicações, sites e bancos de dados na web), sem fim lucrativo, nada tendo a exigir, portanto, de natureza pecuniária.

Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista o acima apresentado, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa. Declaro que recebi cópia deste termo de consentimento, e autorizo a realização da pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Salvador, abril de 2011

Assinatura do participante: _____

Nome completo: _____

RG: _____

Assinatura do pesquisador: _____

Data de expedição: _____

II ENCONTRO OFICINA:
 "PALHAÇO E PSICOLOGIA BIOENERGÉTICA"

Possíveis ligações pra o trabalho criativo
 De 09 de Abril a 08 de Maio de 2011

DECLARAÇÃO

Declaro para todos os fins de direito que cedi ao projeto acadêmico do pesquisador Psic. Santiago Harris, Laboratório II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética, do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia, minha imagem (fotografia e vídeo), assim como meus depoimentos (entrevistas e notas tomadas nos encontros), para serem utilizados em produtos resultantes de atividades de pesquisa que em seu âmbito se desenvolvem (publicações, sites e bancos de dados na web), sem fim lucrativo, nada tendo a exigir, portanto, de natureza pecuniária.

Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista o acima apresentado, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa. Declaro que recebi cópia deste termo de consentimento, e autorizo a realização da pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Salvador, abril de 2011

Assinatura do participante: _____

Nome completo: FANNY ANJELA FERNANDES VARGAS

RG: 24.646.271

Assinatura do pesquisador: _____

Data de expedição: 9 Abril 2011

ANEXO 4

MEMORIAL DOS ENCONTROS:

**Os documentos aqui apresentados contém uma breve descrição dos exercícios utilizados no processo da oficina “Palhaço e Psicologia Bioenergética”, realizado em abril de 2011. As tabelas abaixo são formadas pelas temáticas, objetivos, detalhes e tempos propostos para os exercícios de acordo como planejamento inicial, incluindo o tempo estimado para cada uma das atividades e os relatos a partir das experiências e retornos de cada uma delas.*

II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética

Sábado, 9 de Abril de 2011 / Escola de Teatro da UFBA / Sala 202

[DIA 1]

TEMA	DESCRIÇÃO	ELEMENTOS
Encontro inicial	Introdução à proposta	Som ↓

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h	Recepção dos participantes	15 min.	Conversa inicial com os participantes	Iniciar encontro.	Chão limpo
8h15	Apresentações	45 min.	Apresentação de objetivos e expectativas pessoais		

Por ser o primeiro dia de oficina, alguns participantes demoraram para chegar e se acomodar no local. Dentre os que participaram do primeiro dia, estavam: Inez, Luiza, Ana Rita, Nelson e Marquinhos. No primeiro momento da nossa conversa falei sobre o processo, que faz parte do meu projeto de pesquisa de mestrado, palhaço e psicologia bioenergética. Reforcei que o encontro não pretendia ser um processo de terapia grupal e nem de análise psicológica. Depois cada um falou respondendo às perguntas de “porque” e “para que” estavam reunidos naquela sala, relatando sobre seus “chamados” pessoais pra pesquisar o palhaço e o que

queriam desenvolver com ele. Percebi uma afinidade entre os participantes e entusiasmo pra iniciar a proposta.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
09h	7 segmentos da couraça muscular	40 min.	Movimentos dos 7 segmentos e integração deles	Aquecimento	Música ↓

Como primeiro aquecimento corporal, planejado pra todos os dias da oficina, propus a consciência e movimentação de cada um dos sete segmentos da “couraça muscular” baseados em W. Reich. Sendo eles: Ocular, Oral, Cervical, Torácico, Diafragmático, Abdominal e Pélvico. Começamos da parte superior do corpo até a parte inferior, atingindo cada segmento do ocular ao pélvico.

Ocular

Movimentos dos olhos de um lado pra outro, para cima e para baixo, em círculos, abrindo, fechando, focando e mudando de velocidade, e os mesmos exercícios repetidos dessa vez com os olhos fechados. Continuamos com uma massagem leve com os dedos nos olhos, sobrancelhas e orelhas. Continuando com massagem nas orelhas puxando, apertando e movimentando elas.

Oral

Como continuação do toque nas orelhas, continuamos dessa vez descendo os movimentos afim de massagear as mandíbulas, sentindo os ossos e chegando até os lábios. Depois movimentos de apertar a boca, com o queixo para frente, com círculos, com o queixo e movimentos de língua, e com exploração variada também de movimentos de lábios, língua e queixo, deixando emitir um leve som da garganta.

Cervical

Passamos a deixar cair a cabeça pra frente, auxiliados pelas mãos na nuca. Depois levando a cabeça pra um lado até chegar atrás com a mandíbula aberta, voltando pelo mesmo lado e chegando atrás pelo outro lado. Também foi incentivada a proposta de deixar sair um som na expiração do ar.

Torácico

Realizamos movimentos de limpeza, com as mãos de dentro pra fora do segmento, além de

movimentos de abrir e fechar o peito junto com respiração, expirando ao abrir e inspirando ao fechar. Incluímos os braços e movimentos da coluna.

Diafragmático

Realizamos os mesmos movimentos de limpeza e um movimento parecido de abrir e fechar as costelas, ajudados com as mãos, também junto com a respiração.

Abdominal

Massagem suave na área abdominal, com respiração no local. Movimentos de limpeza com as mãos na frente e na zona dos rins. Respirações com contração do abdômen ao inspirar e de respirações de expansão ao expirar. Colocamos os braços pra cima e com as pernas em posição aberta deixamos cair o tronco por um lado, pela frente e pra atrás em círculos relaxando e respirando ritmicamente.

Pélvico

Movimentos rítmicos levando a pelve pra frente e pra atrás, pra os lados e em círculos.

Depois de passar por cada segmento de forma individual, a proposta foi repetir a seqüência agregando os movimentos de forma a acumular cada um deles, desde o segmento ocular até o pélvico, continuamente e sem pausa. Terminamos com um deslocamento pelo espaço com todos os movimentos integrados e emitindo sons espontâneos..

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
9h40	Exercícios de confiança	30 min.	Caminhadas e corridas sem enxergar. Desmaios. Circulo de contenção	Criar confiança individual e grupal	

Caminhadas e corridas sem enxergar

Com o objetivo de provar e gerar confiança individual e grupal, os exercícios são realizados de um extremo ao outro da sala, tendo o grupo de um lado e o professor do outro para segurar os que vão chegando. Nesse exercício foi observado as diferentes atitudes corporais, diante da

sensação de ter os olhos fechados, enquanto caminham ou correm. O exercício também foi realizado em duplas..

Desmaios

Caminhando pelo espaço cada um surpreende ao resto com um desmaio anunciado. O grupo tem que segurar seu corpo caindo, até a pessoa se recuperar. O exercício cria uma atmosfera de brincadeira e confiança.

Circulo de contenção

Em uma roda cada um vai passando pra o centro pra ser jogado e balançado de mão em mão das pessoas que seguram ao redor e controlam a direção de seu corpo rígido. Com esse exercício se gera ainda mais confiança e cumplicidade grupal.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
10h10	Intervalo	10 min.	Frutas, conversas	Relaxamento e Preparação	
10h20	Brincadeiras	50 min.	Pratos favoritos. Capitão. Yap. Objeto no centro.	Introdução à energia de jogo	Música

Pratos favoritos

Em uma roda cada pessoa inventa um prato favorito de comida. Vai entrando um a um no centro pra perguntar ao outro seu próprio prato tendo que responder com o próprio prato também. Com olho no olho dão um pulo e batem palmas no ar e trocam de lugar. Tendo que passar ao centro agora quem respondeu pra continuar a brincadeira. Podem-se variar com atitudes e ao invés de perguntar o prato, dizer uma figura ou personagem para o outro representar.

Capitão

Cada participante tem um tempo pra ser o capitão e mandar os outros imitarem exatamente o que ele faz, colocando os parceiros em problemas ou dificuldades.

Yap

Jogo em círculo. Com movimentos de passe, rebote e pulo de energia. Gera muita alerta e concentração.

Objeto no centro

Exercício em roda criando um por um, imagens atuadas com o objeto colocado no centro, representando qualquer coisa menos o que o objeto é de verdade.

Durante o desenvolvimento desses exercícios, introduzimos a idéia de “fracasso” como consigna e objetivo das atividades. Justificando a idéia pelo pensamento de que o palhaço existe no território do erro, da falha, do fracasso; mesmo tentando fazer as coisas bem. Foram incentivadas as atitudes em série e o prazer de desfrutar do momento no qual alguma coisa não dá certo, pois é como estar se aproximando ainda mais do espaço do fracasso.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h10	Exercícios Bioenergéticos	30 min.	Enraizamento.Arco.	Introdução à bioenergética	

Exercício básico de vibração; “enraizamento” ou “grounding”: Ficar em pé com os pés separados cerca de 25cm; artelhos ligeiramente voltados para dentro de modo a alongar alguns músculos das nádegas. Inclina-se à frente tocando o chão com os dedos das duas mãos. Os joelhos devem estar ligeiramente dobrados. O peso do corpo cai nos pés e a cabeça fica pendurada o máximo de tempo possível.

Respirando profundamente pela boca, deixa-se o peso do corpo ir para a frente, de modo que ele caia no peito do pé. Esticam-se os joelhos devagar até que os músculos posteriores das pernas estejam esticados sem trancar ou deixar os joelhos totalmente retos. Permanecesse nessa posição cerca de um minuto. O combinado é respirar profundo e emitir um som com a exalação, e tentar encontrar e ficar no tremor ou vibração que aparecer.

Arco: Volta-se divagar até a posição ereta e leva a cabeça para trás com a boca aberta, ambos os punhos fechados com os polegares voltados para cima, na linha da cintura. Dobrar os joelhos tanto quanto puder sem levantar os calcanhares do chão. Arqueie-se para trás, dobre os punhos, mantenha o peso do corpo sobre o peito dos pés. Faça respiração abdominal profunda. Respirar profundamente e voltar pra a posição ereta. Continuar com joelhos um pouco dobrados sentindo o efeito do exercício. Por fim fechar os olhos e perceber o corpo.

*Retirado do livro <i>Exercícios de Bioenergética: O caminho para uma saúde vibrante</i> (1985), de Alexander Lowen.					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h40	Escrita	5 min.	Cada um escreve por 5 minutos	Registro individual	
<p><u>Escrita livre</u></p> <p>Exercício retirado do livro “El Camino del Artista” de Julia Cameron. Consiste em escrever a mão tudo o que aparecer de maneira contínua e sem manter uma ordem gramatical ou de coerência. Pode ser sem censura e sem restrição. Com essa proposta realizamos o exercício durante 5 minutos cada um sentado ou deitado num espaço individual.</p>					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h45	Compartilhar conversando	10 min.	Cada um fala da sua experiência	Retroalimentação	
<p>A proposta é provocar um retorno de maneira resumida das impressões desse primeiro encontro.</p>					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h55	Tarefas de casa e rua	5 min.	Conversa sobre as tarefas		
<p><u>Tarefas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Assistir crianças, palhaços, desenhos animados, comédias. O objetivo é se familiarizar com o mundo dos palhaços, e propor a observação como fonte de inspiração e aprendizado. • Pra o dia seguinte trazer nariz vermelho, caderno. • Trazer descrito cinco possíveis personagens internos: tomar cinco dimensões de si mesmo descrevendo e dando um nome pra cada um. • Encontrar cinco personagens ou figuras que habitam cada um. • Descrever 5 vidas que gostaria de ter se não fosse o que é. Aviador, cientista etc. 					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe

12h	Roda de fechamento.	1 min.	Roda de massagens, toques etc.	Fechamento do dia.	
-----	---------------------	--------	--------------------------------	--------------------	--

II EncontraOficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética

Domingo, 10 de Abril de 2011 / Escola de Teatro da UFBA / Sala 202

[DIA 2]

TEMA	DESCRIÇÃO	ELEMENTOS
O presente. A máscara mais pequena do mundo.	Introdução do Nariz	Nariz vermelho↓. Som ↓.
<p>A intenção é compreender o uso do nariz vermelho como instrumento e código que identifica o palhaço. Sobretudo internalizando a proposta de uma consciência corporal que abre espaço ao uso do nariz como uma máscara que em lugar de ocultar, revela. Para isso a proposta convida os participantes a transitarem por uma continuidade de momentos que em resumo são: aquecimento, massagem, exercícios bioenergéticos, trabalho físico de exaustão, interiorização de sorriso, colocar nariz, descobrimento do corpo e o mundo, brincadeira coletiva, tirar o nariz, escrever e conversar sobre a experiência.</p>		

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h	Aquecimento	40 min.	Movimentos, respirações, contatos.	7 segmentos da couraça muscular.	Chão limpo.
<p>Exercícios que passam por cada um dos segmentos da couraça muscular, como descrito no quadro do primeiro dia: Ocular, Oral, Cervical, Torácico, Diafragmático, Abdominal, Pélvico.</p>					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h40	Massagem	20 min.	Em duplas massagem. NAO TEVE.	Confiança, contato. Falar dos 5 personagens e vidas.	Música.
<p>Nesse momento a atividade é fazer massagens em duplas enquanto o massageado conta pra o massagista sobre o que pensou em relação às cinco vidas e cinco personagens ou dimensões de si mesmo proposta como tarefa. Alternando-se as posições.</p>					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe

9h	Exercícios Bioenergéticos	45 min.	Enraizamento, arco, pernas pra cima. Arco com cabeça e queixo pra frente.	Entrar em contato com vibrações e tremores do corpo.	Música.
----	---------------------------	---------	---	--	---------

Enraizamento ou exercício básico de vibração e *grounding*:

Descrito no primeiro dia.

Arco

Também descrito no primeiro dia.

Vibrações com as pernas pra cima

(Não foi realizado neste dia) “Deite de costas, levante as pernas na vertical sem trancar os joelhos. Mantenha os joelhos levemente dobrados, flexione os tornozelos e empurre pra cima com os calcanhares. A vibração é induzida através do alongamento e do relaxamento dos tendões dos músculos. Se necessário, dobre e estire os joelhos, sem trancá-los, para conseguir as vibrações. Respire tranquilamente e deixe as pernas vibrarem por um minuto mais ou menos.”

(Lowen, 1985, Exercícios de Bioenergética. p.126)

Arco com cabeça e queixo pra frente

Mesmo princípio do exercício de arco, mas a cabeça e o queixo são levados para frente. É permitido emitir um som que ajude a levar o queixo mais para frente. Fazer respiração abdominal profunda e encontrar as vibrações.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
9h45	Intervalo	10 min.	Frutas, Conversas.	Relaxamento e Preparação	
10h	Energético	20 min.	Movimentos e deslocamento.	Atingir exaustão.	Música.

Nesse momento a indicação é pra todos os participantes prestarem muita atenção para uma vez iniciado o processo, não se perder toda à seqüência de exercícios propostos.

Realizamos movimentos e deslocamentos para atingir um crescimento de energia até chegar à

exaustão. Começamos deitados no chão com movimentos de alongamento e sentindo os pontos onde o corpo estava em contato com o chão. Foi pedida a ativação de consciência em só quatro pontos de apoio, depois três, dois e assim seguimos, até ficar em pé nos deslocando pelo espaço. Passamos a caminhar com pernas abertas levando a pélvis pra baixo e mantendo a coluna ereta. Olhando um pra o outro nos olhos, respirando forte e abrindo a boca pra tirar um som expressivo. Logo depois foi formada uma roda na qual cada um perseguiu a cabeça do outro até atingir muita rapidez e mudar subitamente de direção ao comando do professor. Finalmente em círculo vão passando um por um ao meio pra olhar a cada um nos olhos, com a recomendação de dar e receber energia. Todos participaram com movimentos enérgicos do corpo todo, incluindo braços, gestos, sons, gritos, pulos, respirações rápidas etc. A atividade manteve a energia ao passar de cada um, sem decrescer, pelo contrario tentando subir ainda mais a intensidade dos movimentos de dar e receber. Após todos terem passado ao centro, terminamos com uma roda geral de movimentos intensos gerando energia e com a recomendação de dar todo e não parar. Ao chegar ao máximo possível de exaustão, deitamos no chão e sentimos a respiração para passar ao seguinte momento.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
10h20	Sorriso interior. Nariz.	20 min.	Interiorização Deitados.		

Com todos os participantes deitados no chão, a indicação é sentir a respiração, relaxar, soltar e sentir o corpo. Propõe-se um momento de usar a imaginação como a interiorização de um sorriso, que vai se contagiando e passando por todas as partes do corpo. Imaginamos os olhos sorrindo, as pestanas, sobrancelhas, imagens na mente sorrindo. Orelhas sorrindo, ouvidos, sons sorrindo. Nariz, ar que entra e sai sorrindo. Oxigênio sorrindo nos pulmões que sorriem contagiados, sangue sorrindo, coração e músculos sorrindo. Boca, dentes, língua, paladar, saliva, sistema digestivo todo sorrindo parte por parte, até o ânus. Ossos, pele, cabelos, braços, mãos, unhas, dedos, pernas, joelhos, pés sorrindo. E todos os órgãos que possam ser nomeados sorriem. Há uma festa acontecendo em nosso interior, e nós mesmos estamos convidados pra essa grande celebração. O chão começa se contagiar do sorriso, a sala, o prédio, o bairro, a cidade, o estado, o país, o continente, o mundo, o sistema solar, a via láctea, as outras galáxias, o espaço infinito que esta dentro e fora de nós, todos sorriem.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe

10h40	O nariz vermelho	20 min.	Descobrir o mundo, se encontrar, brincar, bailar.	Aplicar o estado no relacionamento com o mundo e o outro.	Música
<p>Nesse momento convidamos cada um para receber um presente. Entregamos o nariz na mão de todos, indicamos colocar no coração e no nariz. Abrem os olhos e descobrem o próprio corpo e o mundo. Com musica de fundo, deixamos que cada um desenvolva sua descoberta e aos poucos sejam incentivados a ficar em pé, descobrir o mundo e os parceiros. Encorajando-os a serem livres para expressar, brincar, imaginar, se relacionar, e provocar.</p>					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h	Brincadeira	30 min.	Desmaios, yap. Bebês em duplas.	Observar o impulso, emoção, ação.	Música
<p>Conservando a energia, passamos a brincar com desmaios e o jogo do yap. A atividade de Bebês em duplas foi deixada para outro dia.</p>					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h30	Escrita	5 min.	Cada um escreve por 5 minutos.	Registro individual	
<p>Exercício de associação livre de idéias com escrita fluida.</p>					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h35	Compartilhar, conversando.	15 min.	Cada um fala da sua experiência	Retroalimentação	
11h50	Tarefas de casa e de rua.	10 min.	Explicar as tarefas.	Recomendações	
<p><u>Tarefas</u></p>					

- Usar o nariz durante uma hora, duas vezes na semana: O intuito principal é experimentar e se observar na execução dessas atividades.
- Se colocar em risco. Não atuar nem tentar fazer graça. Ser normal, como se nada estivesse acontecendo. Se acostumar ao uso do nariz. Treinar a “cara de pau”. Desafiar a importância pessoal. Provocar situações não cotidianas para sentir e observar as reações próprias e de outros.
- Descrever as cinco vidas imaginárias e as cinco dimensões de si mesmos.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
12h	Roda de fechamento.	1 min.	Roda de massagens, toques etc.	Fechamento do dia	

II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética

Sábado 16 de Abril 2011 / Escola de Teatro da UFBA / Sala 202.

[DIA 3]

TEMA	DESCRIÇÃO	ELEMENTOS
Palhaço brincante.	Técnicas: Sete níveis de energia, Entradas <i>Yupi</i> .	Nariz vermelho↓. Biombo. Som.
<p>Pretende-se explorar exercícios para atingir uma atitude de brincadeira própria do palhaço. Também será introduzida a proposta dos “sete níveis” com o intuito de acrescentar mais uma ferramenta de experimentação pra o desenvolvimento do palhaço de cada um.</p> <p>Experimentaremos com a entrada de “yupi” e a integração de uma vida imaginária e uma dimensão de si mesmo.</p>		

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h	Recepção	20 min.	(Aqui se deu a apresentação da proposta aos dois participantes que faltavam).	Abrir o encontro	Chão limpo
<p>O planejamento foi modificado para ter tempo para que os dois participantes apresentassem e repetissem alguns acordos e recomendações da proposta.</p>					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h20	Massagem grupal	10 min.	Em roda. Cada um oferece massagem para a pessoa da direita e depois a da esquerda.	Confiança, contato.	
<p><u>Massagem grupal</u></p> <p>A proposta é fazer uma roda, com fluxo para a direita, e massagear o parceiro que ficou na frente. A massagem vai mudando de toques e formas. Depois todos giram para o outro lado e</p>					

desenvolvem a massagem da mesma forma.					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h30	Aquecimento geral.	10 min.	Passo pelos 7 segmentos da couraça	Aquecer o corpo	
Movimentos progressivos que recorrem dos sete segmentos da couraça muscular.					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h40	Brincadeira grupal e em duplas.	20 min.	Roda de imitação do caminhar do outro. Avião, mãos quentes, disparos, espelho, bebês.	Recorrer a várias brincadeiras pra aquecer a atitude de jogo.	Música
<p><u>Roda de imitação do caminhar do outro</u></p> <p>Propõe-se observar o corpo, caminhar e imitar detalhes daquele que passou para o centro. A pessoa fica caminhando dentro do círculo e, os participantes um por um até completar três, vão passando pra caminhar por detrás da pessoa imitando sua forma, cada um mais exagerado até criar um “monstro”.</p> <p><u>Em duplas</u></p> <p>Avião, Mãos quentes, Disparos, Espelho.</p> <p><u>Bebês</u></p> <p>Um deita no colo do outro e atua como bebê. O outro tem que cuidar dele. Depois troca de posições.</p>					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
9h	Brincadeira em grupo.	30 min.	O Monstro, Assassino (nomes), Gato e rato, Objeto		

			no meio.		
<p><u>O Monstro</u></p> <p>Um monstro tenta tocar aos outros que correm para não serem atingidos. Se o monstro toca alguém, este se transforma em monstro que agora tem que tocar nos outros. Se justo antes de ser tocado a pessoa fala o nome de alguém dos presentes, este é nomeado passa ser o monstro.</p> <p><u>Assassino (nomes)</u></p> <p>Em roda, alguém fala o nome da pessoa que aponta com o dedo como se fosse disparar. A pessoa nomeada tem que se agachar rápido e as duas pessoas de seus lados tem que disparar um pra o outro rápido, aquele que demora mais perde. Agora aquele que se agachar primeiro inicia o jogo uma vez mais com alguém novo.</p> <p><u>Gato e rato</u></p> <p>Brincadeira tradicional infantil.</p> <p>Em lugar destes dois últimos, foram realizados os seguintes:</p> <p><u>Avião</u></p> <p>De frente um do outro, olho no olho, em duplas, os participantes fazem de conta que estão conduzindo um avião cada um. É um jogo rítmico de posições das mãos que ao coincidir tem que bater as palmas na frente. Provoca emoção e equívocos.</p> <p><u>Espelho</u></p> <p>Em duplas, um imita exatamente o que o outro faz. Depois troca de posição. São encorajados a fazer movimentos difíceis para o outro também ter conflitos.</p> <p><u>Bebê</u></p> <p>Em duplas, um faz de conta de ser um bebê de colo e o outro faz o papel do adulto que o cuida. Podem fazer tudo o que um bebê e um adulto fariam, ou não.</p> <p><u>Objeto no centro</u></p> <p>Exercício em roda fazendo, um por um, com o objeto colocado no centro, qualquer coisa menos o que o objeto é.</p>					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe

9h30	Os Sete níveis de energia	30 min.	Zero, Valium, Adolescente, Alerta, Decidido, Mandão, Explosão.	Experimentação e exploração individual de cada estado.	Música
<p><u>Zero (Fadiga)</u> No chão, completamente relaxado. Estado de morto.</p> <p><u>Balium (Casual)</u> Em pé, mas não estável. Com energia suficiente pra não cair. Quase dormido. Como se fosse <i>zumbi</i>, bêbado ou tivesse tomado um valium. Tenta fazer uma coisa, mas não consegue por falta de energia, acaba indo para o lado inverso do que desejava. Malemolência, equilíbrio precário.</p> <p><u>Adolescente (Economia de movimento)</u> Caminha sem direção, relaxado, como um adolescente. Movimentos ineficientes. Focado em si mesmo. Não sabe o que fazer com o próprio corpo, faz pose para parecer confiante, mas fica com vontade de se esconder, os braços e o corpo denunciam seu nervoso, desajeitado.</p> <p><u>Alerta (Neutra)</u> Caminha com intenção. Movimentos econômicos. Eficiente como um garçom, sem desperdiçar movimentos. Está pronto para tudo, a energia circula com muita rapidez. Muito atento e desperto. Ligado em tudo o que esta acontecendo interna e externamente.</p> <p><u>Decidido (Decisão)</u> Alerta, com direção, pronto para tudo, mirando, escutando. Focado ao externo. Sabe exatamente o que quer fazer e o realiza. Não duvida, vai direto ao ponto e não fica pensando, simplesmente faz, sem parar, tudo o que quer e tem que fazer.</p> <p><u>Mandão (Ação)</u> Vá para ação, decide, procura. Manda que façam coisas, dá ordens, podem até ser ordens impossíveis de serem seguidas. Como um detetive procurando uma pista, ou uma criança procurando a surpresa escondida.</p> <p><u>Explosão (Tensão)</u> Combate ou defesa com ação. O corpo inteiro esta comprometido. De repente surpreendido ou assustado. Degustando um limão. Tensão, rigidez, (Dança Butoh), <i>rigor mortis</i>. Concentrar</p>					

toda a energia em um momento de explosão, parar, respirar, sentir como o corpo está, e explodir de novo. Pode ser uma explosão simples, mas deve concentrar toda a sua energia nela. Desenho animado do Japão.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
10h	Intervalo	10 min.	Frutas, Conversas.	Relaxamento e Preparação.	
10h10	YUPI com nariz	40 min.	Solos ou em duplas. Se preparar para entrar em cena, entrar, mirar o entorno, respirar, correr, pular, gritar “yupi”, observar a cada pessoa do publico, não fazer nada, se apresentar e sair.	Técnica de entrada e estado.	

O exercício de “yupi” em esta oficina consiste nos seguintes procedimentos: se preparar da melhor forma encontrada por cada um para entrar em cena. Entrar e olhar todo o ambiente, o que significa para o público que o palhaço está presente. Respirar é fundamental para logo correr até o centro e pular enquanto grita “yupi” (ou depois de pular) com todas as forças. Parar onde ficou, sentindo os efeitos da energia investida e olhando nos olhos de cada uma das pessoas da plateia. Permanecer sem fazer nada. Se apresentar falando: “meu nome é...” e sair, olhando pra o publico antes de sair por completo.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
10h50	Uma vida e um nível de energia.	50 min.	Entrada pra se apresentar num nível de energia e sendo uma vida imaginária.	Integrar a proposta de níveis, e vidas imaginárias nas saídas à cena.	

Cada pessoa realiza a mesma sequência do “yupi” se apresentando com a atitude corporal de um dos sete níveis de energia e assumindo uma das vidas que escolheu da sua lista de vidas imaginárias. Por exemplo uma pessoa poderia entrar em um estado “adolescente” sendo um

“aviador”.					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h40	Escrita.	5 min.	Cada um escreve por 5 minutos.	Registro individual.	
11h45	Compartilhar	15 min.	Fala curta.	Retroalimentação e tarefas.	
<p><u>Tarefas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trazer roupas e materiais de todo tipo pra explorar o vestuário do palhaço. • Descrever relacionar vidas imaginárias, níveis de energia e personagens internos. 					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
12h	Roda de fechamento.	1 min.	Roda de massagens	Fechamento do dia	
<p>Terminamos formando um círculo de abraço e massagens mútuas com respirações e conexões de olhares.</p>					

II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética

Domingo 17 de Abril 2011 / Escola de Teatro da UFBA / Sala 202

[DIA 4]

TEMA	DESCRIÇÃO	ELEMENTOS
Transformação: Mudando de pele	Figurino	Roupas

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h	Roupas prontas	15 min.	7 segmentos da couraça muscular	Aquecer o corpo.	Chão limpo.
	Aquecimento geral				
8h15	Brincadeiras sem nariz.	15 min.	Espada Samurai, Choro <i>história</i> e Riso, Quarto duplo <i>sensações</i> , Objeto no meio...1234 com situações.	Recorrer a várias brincadeiras pra aquecer a atitude de jogo	Música

Espada Samurai

Uma pessoa pega uma espada imaginária e tenta cortar os amigos que estão numa fila na sua frente. Todos tentarão esquivar dos movimentos do “samurai”. Os movimentos são claros, pra cortar a cabeça (todos se encolhem), pra cortar os pés (pulam), pra entrar na barriga (pulo pra trás com barriga para dentro). O “samurai” faz sons que os outros repetem, pode variar com linguagens diferentes.

Choro *história* e Riso

Consiste em chorar contando uma história que te faz chorar e depois passar pra o riso contando a mesma história.

Quarto duplo *sensações*

Se divide o quarto em dois, num lado é frio e no outro é quente; gostoso-desagradável, riso-

choro etc. As pessoas vão passando pelos dois lados do quarto.

Objeto no meio...1234 com situações

O grupo é dividido em dois. Cada grupo num extremo oposto da sala. Cada membro do grupo tem um número, ficando duas pessoas, uma de cada grupo, com o mesmo número. É colocado um objeto no meio, o facilitador falará um numero, e as pessoas que tenham esse número tem que chegar correndo pra pegar o objeto e levá-lo a seu grupo, mas caso seja pego pelo outro, então perde. Porém antes de ser tocado pode jogar o objeto no chão e tentar de novo. O objetivo é ganhar, mas o interessante é a brincadeira. Pode variar incluindo situações como guerra, patrão e empregado, astronautas, etc.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h30	Jogos com nariz	20 min.	Filas do mais ao menos, Clownpoeira. Quem sou que faço, Que legal.	Jogos de clown	

Filas do mais ao menos

O facilitador indica pra todos caminharem e logo fazer uma fila do mais (inteligente) ao mais (burro), pede pra que todos se olhem, do mais ou menos. Depois pede pra todos caminharem de novo e logo fazer outra fila do mais ao menos: bonito, pequeno, fedorento, espiritual etc.

Clownpoeira

Em roda, um entra e desenvolve uma ação, alguém bate palma e a pessoa que está no centro tem que se congelar, aquele que bateu palma entra e se coloca na mesma posição do que ficou congelado, e agora desenvolve outra ação a partir da posição que ficou. Vai passando um a um e depois pode ser feito em duplas.

Quem sou, que faço

Pode ser em roda ou em um cenário. Entra um e fala quem ele é, que faz, e realiza aquilo. Entra outro e fala quem é e que faz relacionado ao anterior. E vão formando uma cena que pode ser desenvolvida.

Que legal

Entra um e acha tudo legal, até as coisas que poderiam ser feias, chatas ou desagradáveis. Pode

ser em dupla, todo o que o outro tem ou propõe é legal. É um exercício de aceitação e compra do jogo do outro.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h50	Roupas. Figurinos.	30 min.	Energético. Jogar as roupas no centro. Escolher as roupas, “mudar de pele”.	Deixar que o palhaço escolha sua vestimenta.	Música↓

A atividade de escolha do figurino é feita com a arrumação no centro da sala de todas as roupas que cada um trouxe. Primeiro proponho uma atividade energética para aquecer e acessar um “estado”, a partir do qual é colocado que é o palhaço quem escolhe o que vai usar. O contrato é mudar de pele, tirar as roupas “normais” que esta usando e colocar as novas roupas que o palhaço escolhe. Esta atividade é realizada com nariz, música e tempo determinado.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
9h20	Desfile e baile	30 min.	Cada um apresenta sua “elegância” e faz um passo de dança. Todos dançam.	Se perceber e perceber os outros. Sentir o próprio ridículo e o dos outros.	

Assim que todos estejam prontos, faz-se uma roda aberta na qual todos se observam e depois cada um apresenta sua “elegância” ao centro. Todos apontam as “qualidades” do que esta se apresentando, depois mostram um passo de dança único, e terminam com um baile geral.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
9h50	Intervalo	10 min.	Frutas, Conversas.	Relaxamento e Preparação.	
10h	Bioenergética. Com figurinos, sem nariz.	40 min.	Grounding, pés, balão vibratório, vai↓, sai⇒, me larga, me solta, me deixa↔, eu quero/eu não quero.	Desencadear sentimentos inconscientes enraizados na memória corporal.	

Grounding

Exercício básico de enraizamento e vibração.

Pés

Exercício de peso numa perna com joelho levemente dobrado: Posição base com pés separados uns 20cm e paralelos, peso para a frente, pelve solta e inclinada para trás, barriga solta, corpo ereto e relaxado. Dobrar o joelho esquerdo e colocar todo o peso no pé esquerdo. O pé direito está apoiado no chão. Respirar profundamente sem forçar. Manter a posição até sentir desconforto. Repetir mais uma vez com cada perna e voltar para a posição de descanso. Pode variar colocando todo o peso sobre um pé com o calcanhar dos dois pés encostados no chão. É combinado e permitido expressar a dor e o prazer com um som, encontrar as vibrações ou tremores espontâneos e deixar que aconteça qualquer movimento involuntário. O propósito dos exercícios em pé são mobilizar a sensação nas pernas e pés de forma que a pessoa os sinta no chão. Estes exercícios também induzem a uma forte vibração nas pernas, que irá se estendendo gradualmente para cima até incluir a pelve e a parte superior do corpo. A vibração solta as tensões e ajuda a sentir as pernas. (LOWEN, 1985, p.83)

Balão vibratório

Consiste em imaginar uma energia vibratória do tamanho de um balão de golf que percorre o corpo todo por dentro e se manifesta tremendo, na boca, olhos, extremidades, etc.

vai↓: Empurrar os punhos para baixo

Trazer ambos os punhos o mais próximo possível das axilas. Empurrar pra baixo, ao longo do corpo, falando “vai” ou soltando um grunhido. Levantá-los novamente e repetir várias vezes.

sai⇒: Balanço dos punhos

Mesma posição do exercício anterior. Levantar ambos os punhos até ficarem em frente ao seu rosto. Agitá-los com força e dizer a palavra: “sai” ou “não” veementemente, várias vezes. Deixar a voz sair alta e clara. (LOWEN, 1985, p110)

Me larga me solta me deixa⇔: “Saia das minhas costas”

A partir da mesma posição dos exercícios anteriores. É um exercício chamado por Lowen de expressivo. Dobrar os cotovelos e suspende-los até a altura dos ombros. Empurre energicamente ambos os cotovelos um depois do outro para trás e dizer “me larga”, outra cotovelada “me solta”, e outra “me deixa”. Ou “saia das minhas costas”. Repetir várias vezes expressando oralmente o sentimento. (LOWEN, 1985, p109)

Eu quero/eu não quero

Mesma posição do exercício anterior. Levantar ambas as mãos até ficarem em frente do peito. Trazê-las até o peito com as palmas para dentro falando “eu quero”, e levá-las pra frente com palmas pra fora falando “eu não quero”. Deixar a voz sair alta e clara. Deixar desenvolver o exercício mudando de ritmo.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
10h50	Jogos em cena. Com figurino e nariz.	40 min.	Um clown tira outro. Que legal!, Dois palhaços uma cadeira. Tradutor.	Praticar impulso, emoção, ação.	

Um clown tira outro

Entra um clown e realiza uma ação. Entra outro e tem que tirar o primeiro da cena sem tocar nele, mas entrando no seu jogo, fazendo novas propostas e brincando para conseguir levá-lo para fora da cena e ele ficar sozinho no cenário.

Que legal

Descrito anteriormente.

Dois palhaços uma cadeira

Dois palhaços só tem uma cadeira para se sentar. Um dos dois se senta, e o outro tem que seduzir o que está sentado mostrando que é melhor o que está fazendo, do que ficar sentado, assim ganha a cadeira, sem que o outro se dê conta. Vai alternando.

Tradutor

Um palhaço sai do quarto para não escutar, ele será o tradutor. Um palhaço entra e apresenta o palestrante de um país muito exótico que só fala uma língua nativa particular, e diz que a palestra será sobre: (inventar um tema: “como os pingüins tem filhos”). Deixar entrar o palhaço que saiu e ver como acontece a tradução.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h30	Escrita	5 min.	Cada um escreve por 5 minutos	Registro individual	
11h35	Compartilhar	20 min.	Fala sobre o processo	Retroalimentação e tarefas	

Tarefas

Fazer uma hora de silêncio, em dois dias separados. Escrever impressões sobre o processo.

Trazer figurino, nariz, caderno. Ler textos. Trazer <i>pra Domingo</i> objeto pessoal cotidiano próprio, prezado, indispensável. Relacionar e escrever Vidas, Estados e Personagens.					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h55	Roda de fechamento.	5 min.	Roda de mensagens, toques etc.	Fechamento do dia	

II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética

Sábado 23 de Abril 2011 / Espaço Xisto Bahia / Sala Emilia Biancardi.

[DIA 5]

TEMA	DESCRIÇÃO	ELEMENTOS
Palhaço vibrante.	Processo bioenergético criativo.	Som. Biombo.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h	Disposição.	10 min.	Chegada e reconhecimento do novo espaço.	Deixando tudo pronto pra iniciar.	Chão limpo. Biombo, Colchões
8h10	Aquecimento geral.	20 min.	7 segmentos da couraça muscular.	Aquecer o corpo.	Musica↓
8h30	Conversa.	40 min.	Fala sobre o processo: tarefas, personagens, vidas, estados.	Verbalizar e comunicar os processos de cada um.	
9h10	Brincadeiras sem nariz.	15 min.	Banco de peixes com espaço cada vez mais curto. Quarto duplo com emoções.	Recorrer a várias brincadeiras pra aquecer a atitude de jogo.	

Banco de peixes com espaço cada vez mais curto

Caminhar em grupo todos juntinhos como se fosse um cardume de peixes. A direção é determinada por quem estiver na frente do grupo, mas isso vai mudando a depender de quem queira ficar na frente. O importante é tentar não se separar. O professor indica para reduzir os limites de espaço e assim o “aquário” cada ficando cada vez mais pequeno.

Quarto duplo com emoções

O espaço é dividido em dois, cada metade representa uma emoção diferente à da outra metade, os participantes transitam pelos dois quartos imaginários manifestando o que sugere o dito espaço. As emoções vão mudando. Por exemplo: felicidade-tristeza, raiva-tranquilidade, etc.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
9h25	Figurino	10 min.	Colocar o figurino.	Aprontar-se para iniciar o trabalho de o palhaço.	
9h35	Brincadeiras com nariz	25 min.	7 níveis: Duplas. Que legal!	Jogos de clown.	Biombo.
<p><u>Sete níveis</u></p> <p>Essa atividade consistiu num trabalho individual de exploração de cada nível com a sugestão de integrar uma das vidas imaginárias na mesma dinâmica.</p> <p>Depois passamos ao exercício do “que legal” em duplas como continuação do exercício anterior, ou seja, sem deixar de explorar um nível individual que pode mudar na interação com o parceiro. Cada dupla faz uma entrada em cena para realizar o exercício.</p> <p>OBSERVAÇÃO: A execução das atividades descritas (até aqui), neste dia, levou mais tempo do que o planejado. A partir deste ponto foi realizado o exercício de escrita livre e a conversa final de conclusão do dia. Os exercícios planejados descritos e a continuação que não se executaram foram reformulados para serem adaptados nos dias seguintes de trabalho.</p>					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
10h	Intervalo.	10 min.	Frutas, Bebidas	Relaxamento e Preparação.	Música↓
10h10	Bioenergética. Com figurinos com e sem nariz.	40 min.	Grounding, “não”↑, “toma”↓, Vibrações com as pernas levantadas.	Desencadear sentimentos inconscientes enraizados na memória corporal. Deixar acontecer as vibrações corporais.	Música↓
Exercício básico de Grounding , e exercícios expressivos de socar pra cima e pra baixo repetindo					

as palavras: “não”↑, e “toma”↓: Já descritos no planejamento do dia 4.

Vibrações com as pernas levantadas: Deitados de costas, levantar as pernas na vertical sem trancar os joelhos. Manter os joelhos levemente dobrados, flexionar os tornozelos e empurrar para cima com os calcanhares. A vibração é induzida através do alongamento e do relaxamento dos tendões dos músculos. Deixar as pernas vibrarem respirando tranquilamente.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
10h50	Jogos em cena	40 min.	Progressões. Que legal!. Narrador, Ação, comentário. Entra faz dar risada, salva o outro. 7estados	Integrar o trabalho anterior com atitude de jogo em cena.	Biombo.

Progressões

Colocados um do lado do outro, em uma fila, os palhaços realizam uma progressão de qualquer movimento ou som realizado pelo primeiro da fila até chegar o último, se transformando por repetição, em outro movimento acrescentado ou diminuído com base no original.

Que legal

Explicado anteriormente.

Narrador, Ação, comentário

Uma pessoa narra um trecho de uma história, outros dois realizam as ações dessa história e outro grupo comenta o que pensa ou sente sobre isso. O narrador continua a história e dá tempo para os outros fazerem a ação e os comentários.

Entrar, fazer dar risada ou salva o outro

Uma pessoa entra na cena pra fazer que o público dar risada, se conseguir seu objetivo em um minuto poderá sair, se não, outra pessoa pode chegar para salvá-la e tentar conseguir o objetivo em um minuto. Se conseguirem, podem seguir no jogo, se não, saem.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe

11h30	Escrita	5 min.	Cada um escreve por 5 minutos	Registro individual.	
11h35	Compartir conversando	15 min.	Fala sobre o processo	Retroalimentação e tarefas	
<u>Tarefas</u>					
Trazer objeto prezado ou virtuose pra mostrar. Escrever impressões sobre o processo.					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h50	Roda de fechamento.	10 min.	Tirar figurinos	Fechamento do dia	

II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética

Domingo 24 de Abril 2011 / Espaço Xisto Bahia / Sala Emilia Biancardi.

[DIA 6]

TEMA	DESCRIÇÃO	ELEMENTOS
Objeto amado e virtuoso. (Suspendido)	Propostas criativas pra cena.	Objeto. Nariz. Figurino.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h	Figurino	10 min.	Colocar o figurino.	Se arrumar	Chão limpo. Biombo.
8h10	Aquecimento geral.	20 min.	7 segmentos da couraça muscular.	Aquecer o corpo	Música↓
8h30	Exercício individual de abertura de “portas”, sem nariz.	30 min.	Jogo de abrir “portas” utilizando progressões a partir de exercícios bioenergéticos.	Criar um procedimento particular criativo desde a sensação a imagem e o impulso. Deixar acontecer.	Música↓

Abrir “portas”

Portas de percepção intra e inter sensorial. Explorar os limites da dor e prazer, a partir das diretrizes já experimentadas nos exercícios bioenergéticos, deixar sentir o que aparece no corpo, a história de vida que está registrada no corpo. Perceber os movimentos que provocam tremores, e deixar eles acontecerem. Acompanhar os próprios impulsos e movimentos espontâneos num contínuo movimento.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
9h00	Brincadeiras sem nariz.	30 min.	Duplas, grupos, caminhadas, músicas coreografias.	Recorrer a várias brincadeiras pra aquecer a atitude de jogo.	

Caminhar em duplas, se olhando e olhando o espaço, cantar uma música que os dois saibam, pode ser um trecho. Depois criar uma coreografia para a música que cantam.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
9h30	Brincadeiras com nariz. (7 níveis)	30 min.	Mesmos grupos apresentam coreografias.	Jogos de clown. Integrando 7 níveis.	

Apresentar a coreografia que criaram em duplas. Foi recomendado fazer a seguinte seqüência: Respirar, entrar, apresentar o grupo, se colocar no espaço, cantar e fazer a coreografia, agradecer, respirar e sair.

Depois da primeira saída de todas as duplas, o pedido foi conservar as brincadeiras que deram certo e repetir a saída com atenção nos sete estados.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
10h	Intervalo	10 min.	Frutas, Conversas.	Relaxamento e Preparação.	Musica
10h10	Apresentação do objeto amado e virtuose.	1h15min	Apresentação em duplas.	Experimentar uma apresentação do objeto amado.	

Observação

Esta atividade foi removida, tanto por questões de tempo como pela percepção de uma possível saturação de elementos. Em lugar dessa atividade foram propostas, já considerando os exercícios que não foram realizados no dia 5, as seguintes atividades:

Puxar o foco: Em duplas na cena, os participantes devem tentar individualmente captar a atenção do público durante a maior quantidade de tempo possível, podem tirar o foco do outro; usar a brincadeira que o outro faz para pegar o foco dele para si. O público diz com quem está o foco, chamando o nome do palhaço.

Exercício bioenergético de enraizamento

Movimentos com os braços dando socos para baixo dizendo |sai!|, aumentando a intensidade e continuidade. Soltam sons que relaxam |ahh|, enraizar, relaxar procurar o equilíbrio. Tentar escutar o corpo não desistir, ir até o limite.

Espernear

Deitados no chão, joelhos dobrados; espernear, com os pés e mãos. Falando |não|, isto deve se

manter tanto quanto possível, e ser repetido diversas vezes durante o exercício. A recomendação é se perguntar que imagens metafóricas aparecem com as sensações e emoções que surgem do exercício. Sentir vibração, tremores e movimentos involuntários logo após terminar a atividade.

Vibrações com as pernas levantadas (descrita em dia 5), e com pélvis levantada

Calcanhar empurrado para o teto, pernas esticadas, tronco deitado no chão. Encontrar a vibração, deixar a boca aberta para respirar e emitir um som. Recomenda-se que os participantes falem, expressem, se provoquem, descansem e aproveitem para encontrar o tremor. Subir a pélvis em direção ao teto, com os pés no chão e tronco inclinado, e encontrar o tremor.

Improvisações com nariz

Aqui foi realizada uma nova apresentação das mesmas coreografias tentando mudar de estados enquanto se desenvolvia a apresentação.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h25	Escrita	5 min.	Cada um escreve por 5 minutos.	Registro individual.	Música↓
11h30	Compartilhar conversando.	20 min.	Fala sobre o processo. Entrega de escritos.	Retroalimentação e tarefas.	

TAREFAS: Trazer figurino, nariz, caderno. Ao caminhar na rua: subir e descer escada para seguir. Trazer proposta de apresentação e música. Revisar os escritos dos encontros dos dias passados. Escrever impressões sobre o processo.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h50	Roda de fechamento.	10 min.	Roda de massagens, toques etc. Tirar figurinos.	Fechar o dia.	

II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética

Sábado 30 de Abril 2011 / Espaço Xisto Bahia / Sala Emilia Biancardi

[DIA 7]

TEMA	DESCRIÇÃO	ELEMENTOS
Explorando limites. Processo criativo.	Exploração e integração do pretexto pra desenvolvimento de um número.	Som. Caderno. Nariz. Biombo. Figurino. Objeto. Música.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h	Chegada	10 min.	Conversa inicial.	Recomendações para hoje.	Chão limpo.
8h20	Aquecimento geral	20 min.	7 segmentos da couraça muscular.	Aquecer o corpo.	Música↓
8h40	Figurino	10 min.	Colocar o figurino.	Ficar pronto para iniciar o trabalho do palhaço.	Biombo.
9h00	Brincadeiras com nariz.	30 min.	Choro e riso em duplas sem nariz. Curto circuito de 4. Apresentação do choro e riso.	Recorrer a várias brincadeiras pra aquecer a atitude de jogo.	

Choro e riso em duplas sem nariz

Uma pessoa que está rindo tenta animar a outra que está chorando, e a que está chorando tenta explicar a razão do choro. Gradualmente vão mudando de papéis e oscilando os intervalos.

Curto circuito de 4

Em grupo de quatro pessoas, uma fica no centro; a pessoa da sua direita faz perguntas matemáticas simples para a pessoa do meio que tem que responder mal humoradamente. A pessoa da esquerda faz todo tipo de perguntas simples para a pessoa do meio responder ao mesmo tempo de um jeito amável; e a pessoa que ficou na frente faz todo tipo de movimentos para ser imitado pela pessoa do meio enquanto responde às perguntas. Trata-se de colocar em conflito as respostas da pessoa do meio, ninguém deixa de fazer seu papel até que o orientador avisa para fazer uma troca de posições.

Apresentação do choro e riso com nariz

Mesmo exercício de riso e choro oscilando papéis, mas agora no cenário e com nariz.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
10h30	Intervalo	10 min.	Frutas, Conversas.		Musica
	Criação aberta.		Entra faz 3 ações, saída. Inclui níveis e 5 dimensões de si mesmo.	Exploração de numero a partir das propostas.	

Neste momento a “criação aberta” consiste em individualmente explorar três movimentos ou ações a serem realizadas em cena levando em conta os sete níveis de energia e as cinco dimensões de si mesmo. Cada um investiga a sua criação, ensaiando e repetindo enquanto o orientador continua acompanhando individualmente. A recomendação consiste em variar entre alguns dos 7 níveis de energia, e realizar três ações que tenham a ver com a escolha de uma vida imaginária e uma dimensão de si mesmo (só uma das cinco). Por exemplo, um homem com uma dimensão pessoal de “conquistador”, com uma vida imaginária de “aviador” entra em nível de “adolescente” para realizar uma marcha militar que tem três momentos.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h40	Escrita.	5 min.	Cada um escreve por 5 minutos.	Registro individual.	Música↓
11h45	Compartilhar, conversando.	10 min.	Fala sobre o processo.	Retroalimentação e tarefas.	

TAREFAS: Trazer figurino, nariz, caderno. Escrever impressões sobre o processo. Trabalho com escritos: Leitura e classificação de idéias que servem pra o palhaço. Ensaiar em casa uma serie de ações simples que o palhaço chega pra fazer. Dormir bem, ser pontual.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h55	Roda de fechamento.	5 min.	Roda de mensagens, toques etc. Tirar figurinos.	Fechamento do dia.	

II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética

Sábado 30 de Abril 2011 / Espaço Xisto Bahia / Sala Emilia Biancardi

[DIA 8]

TEMA	DESCRIÇÃO	ELEMENTOS
A missão. Saída de rua.	Experimentar e desenvolver o estado do palhaço na rua.	Caderno. Nariz. Figurino. Relógio.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h	Chegada.	15 min.	Conversa inicial	Recomendações pra o dia	Chão limpo.
8h15	Aquecimento geral.	30 min.	7 segmentos da couraça muscular	Aquecer o corpo	Música↓
8h45	Brincadeiras	30 min.	Pega-pega Monstro. Objeto no meio 1234 com “que legal”. Fotos.	Recorrer a várias brincadeiras pra aquecer a atitude de jogo	

Pega-pega Monstro

Brincadeira de um perseguindo a todos até tocar alguém que se transforma em monstro para perseguir.

Objeto no meio..1234 com situações e “que legal”

Exercícios descritos em Dia 4. É uma aplicação da atitude do “que legal” para o desenvolvimento do exercício.

Fotos

Os participantes vão entrando espontaneamente na cena para construir uma foto com um tema específico sugerido pelo professor como “viagem para a lua”, cada um bate palma e diz, eu sou “alguma figura, o elemento da foto” e vai se colocar nessa posição na cena. Assim vão passando até 4 ou 5 pessoas para em seguida tirarem a foto, sendo que terão que desenvolver a cena a partir da foto.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
------	-----------	-------	-----------	----------	---------

9h45	Figurino.	10 min.	Colocar o figurino.	Ficar pronto pra iniciar o trabalho desde o palhaço.	
9h55	A missão.	11h30	Saída para a rua (praça).	Experimentar as propostas de estados e atitude de brincadeira na rua.	

A Saída: Não podem soltar as mãos até chegarem no lugar. Podem explorar o que encontrar, como se sentem brincando na rua, explorar a situação de estar na rua. Ter cuidado para não se arriscar além, não é para ser engraçado nem chamar atenção, não precisa fazer nada, só encontrar possibilidades de brincadeiras. Pode por em prática os estados e as vidas, é importante estar convencido do que está fazendo. Brincar com o que encontrar. Dividam-se em duplas, um cuida do outro, não precisam ficar juntos e fazer tudo juntos, mas saber onde o outro está. Evitar problemas como entrar em igrejas, dizer que é um assalto, ou brincar com cachorros. Não se arriscar, nem se machucar. Não é um show, não precisam de público. A missão é vibrar, e explorar atitudes. Escolhemos o Largo Dois de Julho (PRATA, 2011. Registro dos encontros).

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h30	Escrita.	5 min.	Cada um escreve por 5 minutos.	Registro individual.	Música↓
11h35	Compartilhar, conversando.	20 min.	Fala sobre o processo.	Retroalimentação e tarefas.	
11h55	Roda de fechamento.	5 min.	Roda de massagens, toques etc. Tirar figurinos.	Fechamento do dia.	

TAREFAS: Trazer figurino, nariz, caderno. Escrever impressões sobre o processo. Trabalho com escritos: Leitura e classificação de aportes, idéias que servem pra o palhaço. Ensaiar em casa.

II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética

Sábado 07 de Maio 2011 / Espaço Xisto Bahia / Sala Emilia Biancardi

[DIA 9]

TEMA	DESCRIÇÃO	ELEMENTOS
Arte de repetir. Ensaios.	Preparação e ensaio pra a mostra.	Caderno. Nariz. Figurino. Relógio.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h	Chegada.	15 min.	Conversa inicial.	Recomendações pra hoje.	Chão limpo.
8h15	Aquecimento geral.	30 min.	7 segmentos da couraça muscular.	Aquecer o corpo.	Música↓

Neste aquecimento a proposta foi deixar que cada um dirigisse uma parte ou um segmento a ser trabalhado tentando procurar movimentos espontâneos, involuntários, com atenção à respiração, aos tremores e às tensões corporais.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h45	Exercício individual de abertura de Portas.	20 min.	Jogo de abrir portas utilizando progressões e a partir de exercícios bioenergéticos.	Criar um procedimento particular criativo desde a sensação a imagem e o impulso. Deixar acontecer.	Música↓

A idéia de **progressões** e de **abertura de portas**, quer dizer que a partir de posições ou movimentos específicos, os participantes tem a recomendação de deixar que um estado corporal entendido como sensação, emoção, imagem, vibração, bocejo, pensamento ou reação corporal involuntária, abra uma porta para acessar a novas sensações e expressões cada vez mais aprofundadas ou conscientes. A idéia é estabelecer uma exploração contínua que tem como

recomendação deixar que os movimentos apareçam sem restrições, nem censuras. O foco está no que tem, e não no que não tem, assim, uma sensação e percepção leva a outra em uma progressão de movimentos expressivos. A proposta é ter acesso a limites e condições internas de dor e prazer que possam ser expressas em continuidade.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
9h10	Figurino.	10 min.	Se colocar o figurino.	Se aprontar para o trabalho de palhaço.	
9h20	Brincadeiras pessoais.	30 min.	Exploração de três movimentos ou ações.	Estabelecer e ensaiar três ações para realizar em cena.	

Explorar e escolher três movimentos ou ações partindo do exercício de abertura de portas, e já incluindo uma exploração dos 7 níveis, vidas imaginárias e dimensões de si mesmos.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
9h50	Intervalo	10 min.	Frutas, Conversas.	Relaxamento e Preparação.	Música
10h	Ensaio com apresentações.	1h 20 min.	Cada um apresenta sua seqüência de 5 momentos.	Ensaio, melhorar, interiorizar a seqüência.	

A apresentação individual no geral consiste em cinco momentos: entrada, três movimentos e saída. A atividade foi realizada com uma apresentação de cada um a partir da qual o professor ia recomendando definiu com maior clareza e coerência cada um dos momentos e movimentos em cena. O intuito foi trabalhar procurando a maior simplicidade possível; ou seja, que cada participante tenha muito claro quais são as ações que vão fazer.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h20	Escrita.	5 min.	Cada um escreve por	Registro individual.	Música↓

			5 minutos.		
11h25	Compartilhar, conversando.	20 min.	Fala sobre o processo.	Retroalimentação e tarefas.	
<p>TAREFAS: Trazer figurino, nariz, caderno. Escrever impressões sobre o processo. Ensaiar em casa a série de ações simples. Convidar amigos, parentes, público pra 10h de domingo.</p>					
11h45	Roda de fechamento.	15 min.	Roda de massagens, toques etc. Tirar figurinos.	Fechar o dia.	

II Encontro Oficina: Palhaço e Psicologia Bioenergética

Domingo 08 de Maio 2011 / Espaço Xisto Bahia / Sala Emilia Biancardi.

[DIA 10]

TEMA	DESCRIÇÃO	ELEMENTOS
Encontro final. Mostra.	Mostra pública de algumas conseqüências do processo.	Tudo↓, Público.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
8h	Chegada.	15 min.	Conversa inicial.	Recomendações para o dia.	Chão limpo.
8h15	Aquecimento geral.	30 min.	7 segmentos da couraça muscular.	Aquecer o corpo.	Música↓
8h45	Figurino.	10 min.	Colocar o figurino.		
9h	Brincadeiras	30 min.	Propostas coletivas dos jogos que mais gostaram.	Recorrer a várias brincadeiras pra aquecer a atitude de jogo.	

Os exercícios já realizados durante todo o processo escolhidos pelos participantes para aquecer neste dia foram:

Me dá

É uma variação de “Empurrar os punhos para baixo” descrito no Dia 4. Trazer ambos os punhos o mais próximo possível das axilas, empurrar pra cima ou pra frente e trazê-los pra o peito de novo, falando “me dá” repetidas vezes até adquirir qualidades emocionais e expressivas.

Massagem em roda

Em um círculo cada um dá uma massagem na pessoa que está à sua frente. Variamos os tipos de

toque e depois repetimos tudo com quem estava atrás.

Yap

Descrito em Dia 1.

O Avião

Jogo de mão realizado em duplas. Frente a frente, batem ambas mãos nas pernas, depois cada um pode colocá-las na sua frente, no lado esquerdo ou direito. Caso coincida, os jogadores terão que bater suas palmas com as palmas do outro e continuar com o ritmo até conseguir coincidir de novo e voltar a bater palmas. Se errarem começam de novo com um gesto de aviões.

Me larga me solta me deixa

Descrito no Dia 4.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
9h30	Intervalo	10 min.	Frutas, Conversas.	Relaxamento e Preparação.	Música
9h40	Preparação pra mostra.	20 min.	Cada um se prepara.		

Ensaios gerais, individuais e com apoio do professor.

Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
10h	MOSTRA	1h	Entrada o público e acontecimento da mostra.		

Determinamos entre todos os participantes realizar a apresentação da mostra, colocando em cena para o público a seguinte seqüência de exercícios:

1. Me larga, me solta, me deixa.
2. “Me dá”.
3. Aquecimento individual rápido dos 7 seguimentos da couraça.
4. Yap.
5. Mostra das apresentações individuais.

6. Agradecimentos.					
Hora	Atividade	Tempo	Descrição	Objetivo	Detalhe
11h	Compartilhar, conversando.	45 min.	Fala sobre o processo.	Retroalimentação e tarefas.	
11h45	Roda de fechamento.	15 min.	Roda de mensagens, toques etc. Devolver figurinos.	Fechar o dia.	