

2.1 *Artigos Originais*

2.1.1 O teatro e suas consequências terapêuticas: O que se ganha ao imergir no jogo teatral?

Renê de Oliveira Caetano; Gisele Barrio Lopes, Márcia Cristina Polacchini de Oliveira

O teatro e suas consequências terapêuticas: O que se ganha ao imergir no jogo teatral?

CAETANO, R. de O.¹; LOPES, G.B.²; DE OLIVEIRA, M.C. P.³

¹ Graduando do Curso de Licenciatura em Teatro do Centro Universitário Ítalo-Brasileiro.

² Professora Co-orientadora, especialista em Expressões Artísticas pelo Centro Universitário Ítalo-Brasileiro. Docente do Centro Universitário Ítalo-Brasileiro.

³ Bacharel em Educação Artística, com especialização em Artes Plásticas, licenciatura plena. Pós-graduação lato-sensu (especialização) em Arte Terapia. Curso técnico em Teatro. Mestre em Educação, Administração e Comunicação (área de Educação e Práticas Educativas no Brasil). Doutora em Educação, Arte e História da Cultura pela Universidade Presbiteriana Mackenzie. Coordenadora acadêmica e professora no Centro Universitário Ítalo Brasileiro nos cursos de licenciatura em Teatro e Artes Visuais..

COMO CITAR O ARTIGO:

CAETANO, Renê; Lopes, Gisele Barrio; De Oliveira, Márcia Polacchini. **O teatro e suas consequências terapêuticas: O que se ganha ao imergir no jogo teatral?**. URL: [www.italo.com.br/portal/cepep/revista eletrônica.html](http://www.italo.com.br/portal/cepep/revista_eletronica.html). São Paulo SP, **v.12, n.3, p. 115-124, jul/2022**

RESUMO

A pesquisa estabelece uma investigação ao redor dos efeitos positivos nos campos emocionais, psicológicos, interação social, atenção, foco, dentre outros campos, e relaciona as técnicas teatrais com as consequências terapêuticas que se pode obter ao realizar a prática teatral. Neste artigo, busca-se o conhecimento da área teatral e suas visões sobre a realidade prática do tema, evidenciando que pode-se ter um resultado positivo em questão de melhorias no indivíduo como ser humano de forma terapêutica por meio da imersão nessa “brincadeira” e o mundo fantasioso que o teatro ocasiona de maneira invisível nesse indivíduo, verificando-se essa evolução do autoaprimoramento em quem participa do fazer teatral.

Palavras-chave: Técnicas teatrais, consequências terapêuticas teatrais, autoaprimoramento.

ABSTRACT

This research establishes an investigation around the positive effects in the emotional, psychological, social interaction, attention, focus, among other fields, and relates the theatrical techniques with the therapeutic consequences that can be obtained when performing the theatrical practice. In this article, knowledge of the theatrical area and its views on the practical reality of the subject are sought, showing that a positive result can be achieved in terms of improvements in the individual as a human being in a therapeutic way through immersion in this “joke” and the fantasy world that the theater invisibly causes in this individual, verifying this evolution of self-improvement in those who participate in theatrical making.

Keywords: Theatrical techniques, theatrical therapeutic consequences, self-improvement.

1. INTRODUÇÃO

Esta pesquisa tem como objeto de estudo os possíveis efeitos terapêuticos da prática teatral quando aplicada em quem executa o jogo/técnicas (ator) e em quem assiste (expectador). O intuito da pesquisa foi salientar o efeito invisível que a prática de técnicas e jogos teatrais têm e a consequência do resultado podendo transformar o indivíduo e quem está participando ativamente, e com isso uma rotineira aula de teatro se torna um grande potencial de troca, autorreflexão, escuta, conexão e processos de traumas, medos anseios e/ou sentimentos intrusivos enraizados, cada vez mais comuns em nossa população que possam ser expressados e que dentro de uma “simples” brincadeira ou jogo interpessoal, da forma em que as bases teatrais podem fazer o indivíduo desenvolver algumas das habilidades das quais são inerentes ao ser humano, como a própria teatralidade, sendo assim as demais habilidades do qual temos, como alguns tipos de bloqueios quanto a interação social, o toque, o reagir ao outro, sobe à descoberta de seu corpo e a própria consciência corporal, entre outros.

Na atualidade (2022), o homem vive em um tempo extremamente complexo, ramificado e polarizado. Em meio a inúmeras situações desafiadoras, pautas e conflitos, existe uma tendência que todos acabem cada vez mais vulnerabilizados e cheios de medos, traumas, anseios, problemas comportamentais cognitivos e as famosas dificuldades de se expressar, tudo isso a longo prazo pela exposição a inúmeros fatores e desafios sufocantes que se enfrenta nessa grande metrópole.

Essa pesquisa focou em elucidar o resultado das consequências terapêuticas que um indivíduo tem ao entrar em contato com as técnicas teatrais. Existem semelhanças entre essas técnicas que são praticadas e a metodologia psicanalítica, na qual o indivíduo venha se conhecer

melhor, ao seu corpo, seu estado de espírito, a si próprio em sua totalidade a partir dos jogos e técnicas teatrais, legitimando também a hipótese de que este indivíduo seja capaz de trabalhar questões subjetivas e interpessoais que o auxiliem no desenvolvimento emocional. Com tais práticas, obtendo mais confiança, o ser desenvolve o amor-próprio, respeito ao próximo, trabalho em equipe, escuta, resolução de conflito e a consciência espacial, temporal, corporal, ética e social.

Tendo isso como base foi traçado uma investigação ao redor dos efeitos terapêuticos que a prática teatral proporciona quando aplicada em jovens e adultos, sendo eles alunos e atores, que estão já há um bom tempo no mercado. Percebe-se esse efeito em meio a um grupo de pessoas que tivemos contato para a pesquisa.

Ambas as situações deixam marcas psicológicas que muito comumente se enraízam em forma de traumas, fobias, depressão, ansiedade, distúrbios alimentares etc. E esse episódio escolhido para o tema foi investigado, em volta das possibilidades do fazer teatral, um modelo prático que dilate as vistas do indivíduo como a parte artística e, seja na sala de aula ou em cursos livres de teatro, pode-se buscar resultados estando dentro desse jogo seja como ator ou espectador, tendo como resultado um desenvolvimento pessoal satisfatório. Assim, sabendo que existem indivíduos emocionalmente estabilizados, que formam uma consciência estruturada que são como um diferencial da sociedade e que possam servir de multiplicadores de tal conhecimento, para que outras pessoas venham ter a oportunidade de experimentar, errar e acertar, sem que isso se torne indutivo de julgamentos ou consequências cognitivas negativas para si mesmos.

Para tal conquista, a tomada de consciência do indivíduo que, ao imergir no jogo coletivo do teatro, em contato com as técnicas e aos

exercícios propostos, cada um possa ter uma percepção maior que seu desenvolvimento, autoconhecimento, compreender os próprios sentimentos e saber respeitar os do próximo, sua criatividade, espontaneidade, empatia, conexão com próprio estado emocional e a própria consciência corporal, que esse efeito tome outras proporções, não apenas nos palcos, mas em sua rotina diária.

E é neste lugar que o teatro entra na atual pesquisa. Busca-se entender as linhas que separam o teatro da prática da psicologia especializada, bem como os círculos temáticos que os aproximam. Tais estudos foram explorados junto com a análise das falas de profissionais da área teatral, sendo atores, professores e alunos do ensino superior em teatro. Utilizando esses dados, foi criada uma pesquisa com cujos dados levanta-se evidências sobre a função das práticas e jogos teatrais e aponta-se os resultados “terapêuticos” do teatro no indivíduo.

E, desta forma, a pesquisa se propôs a traçar um denominador comum entre as técnicas e jogos teatrais que se assemelham ou tenham uma origem com o campo da psicanálise/psicologia e semelhanças em tais práticas técnicas/jogos teatrais que desencadeie um processo “terapêutico”. Como consequência, por esse grupo de pessoas exercerem essas práticas, indicando suas causas positivas no indivíduo e mostrar quais os impactos que se adquiriu positivamente ao participar do jogo, as vezes “brincando” em sala de aula, o indivíduo está executando certos exercícios que dentro do campo da psicologia tem uma outra nomenclatura e esses determinados exercícios ou práticas a longo prazo tem um forte impacto no indivíduo. O enriquecimento do autoconhecimento, domínio e expressão necessárias para que todo ser humano possa ser capaz de passar adiante de situações que os colocam em posição desconfortável, e assim, formar seres humanos mais

preparados para o viver social e ajudar a equipe acadêmica a identificar casos de trauma, abuso, bullying, fobias entre outros.

A pesquisa consistiu em duas etapas. Na primeira etapa, foi feita a leitura e análise de obras propostas como referencial teórico em busca de conceitos e teorias para nortear e dar o alicerce sólido para a segunda etapa da pesquisa. A segunda etapa consistiu em entrevistar atores, profissionais da área teatral e alunos de teatro, e assim realizar perguntas previamente elaboradas que ajudem a obter respostas de forma objetiva e clara e que demonstrem coligações entre o teatro e os efeitos positivos que são gerados nos indivíduos como consequência de estarem no jogo teatral. Por meio da percepção ou diminuição de algum trauma, fobia, marca psicológica, depressão, ansiedade, alteração comportamental e até a reversão de fobias, traumas que essas pessoas contataram ao longo do tempo. Assim como analisar as vivências que esses profissionais já possuem sobre o tema e como isso impactou eles de alguma forma sendo negativa ou positiva.

E nesse caso foi alcançado uma base fundamentada por meio do campo teórico que foi direcionada sobre o tema do trabalho após todas as suas etapas da pesquisa, foi utilizado a fusão de ideias entre o mestre Constantin Stanislavski, sobre o conceito psicológico do trabalho do ator quanto às técnicas para auxiliá-lo a construir uma personagem, observa-se recortes sobre o tema da pesquisa nos estudos do mestre e partes de suas ideias no livro usado como uma das bases teóricas da pesquisa sendo eles: “O Manual do Ator” de Constantin Stanislavski; “Técnicas de Representação Teatral” de Stella Adler e “Para o ator” de Mikhail Tchecov um dos atores e alunos do mestre Stanislavski. Um dos relatos dos quais é mais enfatizado, tanto pelo mestre Stanislavski, quanto aos demais autores da base teórica da qual refere-se a pesquisa, que tudo isso cabe

à uma disciplina regrada de estudos da parte do indivíduo para que ele obtenha tais resultados sempre além do palco, mas em seu dia-a-dia também.

A atenção interior concentra-se nas coisas que vemos, ouvimos, tocamos e sentimos nas circunstâncias imaginárias. (...) Vemos tais imagens com uma visão interior. (...) O mesmo se pode dizer que nossos sentidos de audição, olfato, tato e paladar. (...) Esta vida abstrata oferece-nos uma fonte permanente de material para nossa concentração interior de atenção; (...) mas os objetos imaginários exigem uma capacidade de atenção muito mais disciplinada. Utilizem os exercícios. (...) elaborados para a imaginação, pois eles são igualmente eficazes para a concentração da atenção absoluta. (STANISLAVSKI, 2001, p.20).

Sendo assim, é abordando sobre a concentração, um dos exercícios mais explorados pelo mestre Stanislavski em seus trabalhos e inúmeros ensinamentos, percebe-se que é algo que pode ser trazido como o início para algo tão pontual quanto essa pesquisa, que mostra que os atores, professores de teatro e alunos trilhando o caminho artístico podem ter uma disciplina em tais técnicas e exercícios para adquirir a expansão do seu conhecimento e tal efeito se tornar algo acessivelmente automático em seu corpo, em seu intelecto se tornando uma pessoa melhor em vários aspectos de sua vida.

2. TEÓRICOS RELACIONADOS COM A PESQUISA

Neste tópico do artigo serão abordados os autores sustentam teoricamente esta pesquisa bibliográfica, estes teóricos são: Constantin Stanislavski, Mikhail Tchecov e Stella Adler.

Constantin Stanislavski foi um grande contribuinte para o trabalho do ator desde o fim do século XIX. O encenador russo nasceu em 1863,

e em 1898 fundou o Teatro de Arte de Moscou, acompanhado de Vladimir Niemiróvitch-Dantchenko. Sua morte ocorreu em 1938, porém sua obra continua sendo de grande importância até os dias atuais. Antes das técnicas desenvolvidas por Stanislavski, os personagens eram interpretados conforme eram passados aos atores de geração para geração, desde a era aristotélica na Grécia e tendo suas evoluções até chegar nos dias em que o mestre inovou e buscou compreender melhor o corpo do ator, os movimentos, sentimentos, e sensações reais para colocar isso tudo em um personagem em cima do palco para quem estiver assistindo ver a verdade em cena, e com isso, hoje temos um olhar para essas técnicas em que o ator usa e coloca pra dentro de si, para compor inúmeros personagens e como essa bagagem ou experiência que o ator obtém de inúmeras técnicas e laboratórios ele se torna empático para com o próximo ou o objeto de estudo, seja ele um gari, um padeiro, um simples costureiro, o ator deve se aprofundar em seu personagem de tal forma que deve sentir e se mover, respirar como aquele papel que o foi designado, então por que o ator não pode aproveitar essa experiência adquirida nos palcos e papéis e utilizá-la na sua própria vida cotidiana?

A verdade em cena é tudo aquilo que podemos crer com sinceridade, tanto em nós como em nossos colegas. Não se pode separar a verdade da crença, nem a crença da verdade. Uma não pode existir sem a outra, e sem ambas é impossível viver o papel ou criar alguma coisa. Tudo o que acontece no palco deve ser convincente para o ator, para os seus associados e para os espectadores. Deve inspirar a crença de que na vida real seriam possíveis emoções análogas às que estão sendo experimentadas pelo ator em cena. (STANISLAVSKI, 1999, p. 169).

O conceito do mestre Stanislavski sobre verdade em cena é colocado muito à risca, de forma metódica e disciplinada na época no

TAM (Teatro de Arte de Moscou) e essa técnica foi passada por inúmeros artistas dos quais compunham sua equipe de atores na época, entre outras pessoas próximas a Stanislavski, como o caso de Mikhail Tchecov, um dos seus alunos e braço direito do mestre, que adquiriu seus ensinamentos de dentro do sistema que Stanislavski criou, Tchecov seguiu essa linha “padronizada” e criou inúmeros exercícios dos quais agregavam mais ao sistema de Stanislavski e aumentava a capacidade do ator/atriz se tornar um indivíduo melhor, seja na vida social e principalmente nos palcos, foi por meio de exercícios como esses, e das experiências de atores que vivenciam esses efeitos por meio de técnicas como essa, que a pesquisa está fundamentada.

Seu corpo só pode ser de valor ótimo quando motivado por um fluxo incessante de impulsos artísticos; só então poderá ser mais refinado, flexível, expressivo e, o mais vital de tudo, sensível e receptivo às sutilezas que constituem a vida interior do artista criativo. Pois o corpo do ator deve ser moldado e recriado a partir de dentro. Assim que começa praticando, ficará atônito ao ver até que ponto e com que avidez o corpo humano, especialmente o corpo de um ator, pode consumir e responder a todas as espécies de valores puramente psicológicos (TCHECOV, 2010, p.4)

Se o indivíduo tiver uma consciência corporal e principalmente psicológica de si próprio, das suas emoções, sentimentos e essas inúmeras sensações que o corpo humano sente, ele terá uma forma mais facilitada de compreender toda essa parte sensorial do seu corpo e ele mesmo como ser humano em sua totalidade. Um dos exercícios que Mikhail Tchecov tem em seu sistema é o fato da pessoa que está no exercício proposto, pedir para um colega beliscá-lo, e a função da pessoa que foi beliscada é perceber por onde começa a dor e como que ela age e reverbera em seu corpo, tendo isso em mente de toda percepção

sensorial do que a pessoa sentiu ela poderá executar uma cena com verdade no seu corpo, percebendo os detalhes de cada momento que é vivida no seu cotidiano, uma vez que foi percebido como que o corpo reage quando recebe um estímulo físico. Observando tais sensações o ator começa a compreender mais a sua forma de sentir e a percepção do seu corpo. E esta pesquisa está norteadada em como o indivíduo percebe o seu corpo, sensações, emoções de tal forma que, por meio desses exercícios teatrais, as técnicas que executam em passar a verdade na cena e quando entendem essa consciência sensorial e corporal por completo é possível levar para o seu dia-a-dia e executar isso de maneira automática no seu corpo fora dos palcos.

Em primeiro lugar, e acima de tudo, está a extrema sensibilidade do corpo para os impulsos criativos psicológicos. Isso não pode ser conseguido por exercícios estritamente físicos. A própria psicologia deve tornar-se parte em tal desenvolvimento. O corpo de um ator deve absorver qualidades psicológicas, deve ser por elas impregnado, de modo que o convertam gradualmente numa membrana sensitiva, numa espécie de receptor e condutor de imagens, sentimentos, emoções e impulsos volitivos de extrema sutileza [...] assim, em nossos primeiros nove exercícios lançamos as bases da realização dos quatro requisitos fundamentais para a técnica do ator. Mediante os exercícios psicofísicos sugeridos, o ator pode aumentar seu vigor interior, desenvolver suas aptidões para irradiar e receber, adquirir um sutil sentido de forma, enriquecer seus sentimentos de liberdade, desenvoltura, calma e beleza, vivenciar o significado de seu ser interior e aprender a ver as coisas e os processos em sua integridade. Se os exercícios sugeridos forem pacientemente cumpridos, essas e todas as outras qualidades e capacidades mencionadas impregnarão o corpo do ator, tornando-o mais sutil e mais sensível, enriquecerão sua psicologia e, ao mesmo tempo, dar-lhe-ão, mesmo nesse estágio de seu desenvolvimento, um certo grau de domínio sobre elas (TCHECOV, 2010, p. 02).

Para Tchecov os exercícios psicológicos têm um poder incrível sobre o ator, vê-se que o indivíduo, executando os exercícios de maneira metódica e disciplinada, seu corpo se encherá de tamanha bagagem da qual será uma espécie de “prodígio” nos palcos e será uma pessoa diferenciada fora dos palcos. Assim como levará essas técnicas para seu cotidiano, tendo um controle corporal e espacial do seu corpo e principalmente da sua mente.

Seguindo o mesmo conceito, percebe-se que por meio dos ensinamentos, tanto de Stanislavski quanto de Tchecov sobre o corpo, a disciplina metódica em exercícios repetitivos e contínuos gera uma grande absorção e internalização desses conceitos por meio dos exercícios realizados, com isso, por consequência, acaba se tornando algo único com o indivíduo, como uma simbiose entre o ator e as técnicas que foram adquiridas em seu corpo, não dá para separar a experiência adquirida do indivíduo ou ele ter uma chave que possa ligar e desligar as experiências que têm se tornado pouco a pouco inerente a esse corpo que se apresenta nos palcos e que também volta pra sociedade como indivíduo e não como ator, esse mesmo corpo imbuído de novas visões de mundo, novas formas de como se portar, se relacionar, saber desenvolver uma resolução com um tempo de resposta cognitiva mais rápido dentro dos seus desafios diários.

Stella Adler foi aluna direta do mestre Stanislavski e aprendendo com o sistema dele, executou um conjunto de exercícios que aprimorava a performance do indivíduo, nesta pesquisa será citado alguns deles e evidenciado que tais exercícios criam uma percepção maior de mundo e de empatia sobre os demais que estão em sociedade. Stella Adler (2012) diz em seu livro “Técnica da representação teatral” que: “O primeiro conceito que um ator precisa dominar é bem simples, atuar significa a

eliminação de barreiras humanas. Ele deve derrubar as barreiras entre si mesmo e os outros atores. Isso lhe dará uma sensação de liberdade no palco.” (ADLER, 2012, p. 20).

Voltando a atenção para esse trecho do texto em que Stella Adler fala sobre “eliminar barreiras humanas” no ator, é citadas algumas das barreiras humanas, como por exemplo as limitações físicas, mas falando com um grupo de pessoas as maiores “barreiras” que são colocadas em pauta na maior parte do tempo são as barreiras da mente, traços psicológicos, o indivíduo introvertido com problemas com sua sexualidade, sua aparência, sua altura, sua forma de falar, sua forma de se comunicar, tudo isso são problemáticas que, ao imergir no jogo teatral, ao tempo certo, essas barreiras vão ruindo e quando é trabalhado o desenvolvimento natural da pessoa que está tendo contato com os exercícios e técnicas teatrais eles aumentam sua percepção voltando para tais barreiras que um dia era um certo obstáculo para esse indivíduo, é quando ele começa a mudar sua forma comportamental por meio de uma mudança de conduta que tiveram barreiras sanadas e é aí que acontece o processo terapêutico, tendo então, consequências ao imergir nesse mundo teatral das técnicas e exercícios.

De acordo com Stella Adler (2012), em um dos capítulos de seu livro, é citado o exercício de “discussão ou debate”. Nesse exercício proposto dois atores ou alunos estarão sentados um de frente para o outro e terão um tema para debater por exemplo: “o governo deve sustentar as artes?” Ou qualquer tema do qual um dos lados será a favor e outro lado contra, e o debate segue de forma respeitosa entre os indivíduos que permanecem exercitando sua mente para trazer argumentos para convencer o colega sobre sua ideia, caso a pessoa tenha alguma opinião formada sobre o tema, será mais fácil expor sua

forma de argumentar, lembrando que é apenas um exercício, cada um segue elucidando seu argumento para o colega e assim acontece o jogo, é interessante a mesma dupla inverter também a sua linha de discussão, por exemplo aquele que era a favor de um determinado tema, agora ser contra e reiniciar o exercício.

O primeiro requisito do debate é tanto você como o seu parceiro tenham interesse genuíno nas ideias que serão discutidas; O debate é uma ação muito moderna. O elemento dialético é encontrado em muitas peças modernas desde Ibsen, consistindo na exposição de dois pontos de vistas contraditórios, dos quais nenhum sai vencedor. Não há necessidade de vencer o debate. Você pode, portanto, debater sem ter que eliminar o parceiro as ideias expressadas pelo parceiro o estimularão. A troca o incentivará ao debate que deve realizar-se em um assunto que seja mutuamente interessante. Nessa ação, como em quase nenhuma outra no campo da comunicação, há um entendimento genuíno e a troca de ideias sobre cada um dos indivíduos é real e natural. (ADLER, 2012, p.138).

Esses fatores do exercício determinam e impulsionam a motivação do indivíduo para produzir em quaisquer circunstâncias em que se encontrem argumentos para conversar com o próximo, e isso acaba fazendo ele se tornar um bom ouvinte, além de despertar o lado do respeito para a opinião contrária da dele, a escuta, melhora sua rapidez em seu pensamento, para exercitar a linha rápida de pensamento e argumentação. Sendo assim a “brincadeira em sala de aula” faz com o que o indivíduo quebre barreiras em si mesmo, sendo as da interação social, para quem no caso não tenha uma interação muito ativa com os demais ao seu redor, o exercício trabalha mais a comunicação, interação social, respeito de opiniões divergentes, expande o campo mental das ideias, aumentando seu fluxo de diálogo e por fim percebe-se um

processo de agilidade na formação cognitiva, para ter dinâmica nesse exercício de debate proposto por Stella Adler.

Para Adler, de acordo com o trecho do livro, é citado um exercício de visão, foco, assimilação e atenção direcionada a um objeto em específico, lugar ou a alguma situação rotineira, fazendo o indivíduo ter uma atenção e concentração maior com as questões das imagens, nomes, objetos e coisas das quais são cotidianas, fazendo ter uma memorização muito mais exercitada e com isso automaticamente fazendo com que possa ter e usar isso no seu cotidiano.

Você deve gravar vividamente as imagens, e com precisão, antes de poder descrevê-las. Só então poderá transmiti-las e fazer o seu parceiro ou colegas de sala sentir o que você viu. Mantenha os olhos abertos e assimile tudo visualmente. Ao descrever alguma coisa, você deve vê-la de fato. A diferença entre relatar e assimilar uma imagem e saber transmiti-la é o que faz de você um artista. Todos os dias você se alimenta das coisas reais que estão em torno de você. Por outro lado, numa peça teatral você se apoia em uma situação imaginária e sua responsabilidade é tornar real tudo que se ligue a ela. (ADLER, 2012, p.43).

Ainda de acordo com Adler foi observado alguns exercícios com o direcionamento voltado para o foco, observação rápida, e memorização, isso exercita o campo da visão e atenção do indivíduo. O exercício ganha-se o nome “a visão do ator”.

Trata-se de o ator pedir para que um outro colega ator veja uma foto e a grave na mente e fale sobre o que viu na foto, quanto mais vezes for repetido esse exercício, mais a visão e o campo da memorização estão sendo exercitado, o ator olha a foto, por exemplo de uma mercearia por alguns segundos, é virada a foto ou tirada a imagem do campo de visão da pessoa e agora em grupo, ele deve narrar de fato o que sua

visão guardou em seu consciente. Com isso, observa-se que o exercício explora muito mais o campo da visão, percepção, memorização e isso pode ser aplicado no dia-a-dia de todos, como por exemplo em uma mesa de escritório que tem uma chave da qual precisa usar, o indivíduo viu e guardou aquela imagem e sabe que foi ali, na mesa do escritório, que está a chave, memória é uma coisa que, hoje em dia, tem sido afetada por conta de outros hábitos, como por exemplo o uso em excesso de celulares, redes sociais, ou outras formas viciantes que deixam nosso processo cognitivo atrofiado para questões como uma simples observação de uma imagem ou de um lugar.

Com isso, percebe-se que a repetição é uma ferramenta poderosa, que ajuda o indivíduo a aprender e dominar habilidades, conteúdos ou qualquer coisa que deseja memorizar. Quando alguém tem aulas de piano, violão, gaita ou até um texto de um personagem que será interpretado receberá uma série de exercícios para repetir. Essas tarefas geralmente são escalas e arpejos, no caso de músicos, o nosso cérebro registra todas as nossas memórias e aprendizados por meio das sinapses neurais, porém, essa conexão inicialmente é frágil, e precisa fortalecer para que aquela memória e aprendizado fiquem “impregnados” em nossa mente e corpo, por meio da repetição. É a repetição que fortalece essas conexões neurais, gerando a nossa memória de longo prazo e, conseqüentemente, o aprendizado, seja de um instrumento musical ou de um corpo preparado para uma performance teatral. Dito isso, a forma que foi desenvolvida a pesquisa é por meio da aplicação e levantamento de informações a respeito dos exercícios teatrais que tornam o indivíduo preparado como pessoa melhor para lidar e enfrentar seus desafios diários e como foi adquirido isso “brincando” em sala de aula, trocando com um colega ou outro por meio de um simples exercício.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa traçou uma investigação ao redor dos efeitos terapêuticos da prática teatral aplicada nos jovens e adultos que estejam ela em sala de aula, ou que procurem o teatro como forma de aprendizado e é quando o indivíduo encontra um condutor que o faz trabalhar suas habilidades de autoconhecimento e com isso trazer alguns benefícios ao indivíduo quando ele se permite estar no jogo. Compreendendo as circunstâncias necessárias para que esse efeito terapêutico se faça benéfico e presente no desenvolvimento dos indivíduos e nas suas relações existentes do seu ciclo social.

Esta investigação se faz necessária à medida que se enxerga que o meio que o indivíduo está inserido é o responsável por ter essa polarização e ausência de valores dos quais são inerentes ao ser humano, mas com o tempo deixa-se de lado algumas dessas habilidades por conta da correria que é a vida na metrópole e as responsabilidades que o ator tem fora do teatro, nem sempre esse ator está no mercado de trabalho, e com isso a maneira de sobreviver é obtendo outro trabalho como fonte de renda, isso o faz ter uma pressão dobrada, gerando os anseios, traumas, medos e até frustrações e com isso, logo as pessoas estão vivendo sem ouvir o outro, sem o valor da empatia, sem conhecer seus sentimentos, emoções ou até mesmo valorizar e respeitar isso no outro. Com essa retomada de consciência corporal que as técnicas teatrais trazem para o indivíduo pode-se perceber que há condições do qual o mesmo pode aprimorar em si, e levando esse efeito invisível que o teatro faz como consequência das aplicações dos jogos, técnicas e exercícios.

Quanto ao questionamento central, entende-se que, após a execução das duas etapas propostas, a pesquisa tenha confirmado a hipótese inicial do autor de que o teatro tenha em si características importantes para o desenvolvimento das pessoas, sendo e tendo impacto nas características do ser humano sendo eles: racionalidade, afetividade e corporeidade. Sendo que existem muitos pontos a serem pesquisados ainda, por ser um estudo novo e uma forma nova de olharmos para o ator como ser social, levando para sua vida uma forma diferenciada que adotou no seu ramo de trabalho. Conforme o indivíduo vai aprimorando mais seu corpo, suas técnicas, seu jogo, tendo as interações no coletivo, com os colegas em teatros, novas habilidades surgirão, exigindo do profissional no futuro não apenas conhecimento técnico, mas também habilidades inerentes aos humanos, como por exemplo: criatividade, pensamento crítico, inteligência emocional e empatia.

Conforme pode-se também verificar nas entrevistas, algumas observações foram levantadas a respeito das circunstâncias das quais o teatro pode desenvolver os pontos positivos do indivíduo, por meio do processo que os ministradores dos jogos e técnicas sejam eles diretores, preparadores de elenco ou até mesmos atores capacitados a aplicarem tais exercícios, saibam conduzir os jogos e técnicas para o grupo se deslocando para o foco principal da prática artística e não visando o produto final como parte mais importante do processo, mas sim o processo criativo e a descoberta do ator nesse caso.

O ser humano que está por trás desse título de ator pode perceber que no processo criativo e construtivo que está participando no meio do exercício, jogos ou as técnicas acaba se encontrando e tendo esse processo de percepção maior dos efeitos terapêuticos quando ele mesmo

começa a ter seu comportamento transformado por consequência de ter se permitido participar inteiramente do jogo teatral.

O efeito terapêutico, portanto, estabelece-se como consequência da prática teatral, corroborando a hipótese inicial da pesquisa, e tem um efeito terapêutico positivo em quem imerge nesse jogo, porém um ponto do qual evidencia-se é que dentre alguns entrevistados seu ponto de vista acaba contrastando com a pauta da pesquisa, colocando indagações que abrem novos horizontes para uma nova pesquisa, pois a instituição de formação desse profissional pode ter uma outra abordagem não tão flexível a deixar o processo de criação do ator livre para que ele possa ter total controle e perceber os efeitos positivos nessa etapa, a partir desse ponto do ator ter a liberdade para que crie e participe, ele possa aprender com o processo e descobrir as mudanças que conquistou com o desenvolvimento das técnicas, somente assim ele poderá ter um desenvolvimento melhor das suas habilidades.

Por meio do material teórico, que foi o alicerce da pesquisa, pode-se perceber que todos os materiais têm ramificações que vão originar na área da psicologia, sendo que, se tem-se a fonte como base de um segmento de estudo que trabalha o emocional do indivíduo, por que não ter uma fonte totalmente forte no meio do teatro que reforce esses efeitos no ser humano por meio da prática teatral. É possível que um jovem que tem dificuldades cognitivas ou até mesmo de interação social, possa conseguir atingir um resultado satisfatório em um determinado período de tempo quando em sessões de terapia, porém outro jovem, da mesma faixa etária e com os mesmos problemas comportamentais e cognitivos, ou de interação social, que estivesse em processo de terapia e em uma escola de teatro, tenha uma evolução ainda mais positiva, pois é no coletivo do teatro que aprende-se a ouvir, a ter seu lugar de fala, a ter

poder em sua voz, a pensar e executar, a saber se portar, a se comunicar, a saber formular bem seus pensamentos, sentimentos e sintetizá-los a ponto de não ser um ser humano complexo, mas sim ter uma facilidade de comunicação, entre muitos outros benefícios que o teatro oferece. Sabe-se que o efeito terapêutico que o teatro traz para as pessoas é invisível, mas muito significativo para todos na sociedade, espera-se que essa área possa ter lugar hoje em cada lar ou órgão, levando isso para as escolas, lares e sendo incentivada desde a criança até os adultos para que, com uma simples “brincadeira”, possam ter efeitos transformadores nas pessoas em toda nossa sociedade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADLER, Stella. **Técnica da representação teatral**, Rio de Janeiro, 6º Edição, Civilização Brasileira, 2012.

STANISLAVSKI, Constantin. **A Preparação do Ator**, Rio de Janeiro, 26ª **Edição**, Civilização brasileira, 1999.

_____, Constantin. **Manual do Ator**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

TCHECOV, Mikhail. **Para o Ator**: São Paulo: 4º Edição. Martins Fontes, 2010.