

Jogos teatrais – Saúde Mental em Cena

Profa. Marina de Oliveira

Prezado leitor e prezada leitora, o material que estamos disponibilizando para vocês é, na verdade, roteiro possível, construído a partir da experiência que nós, da Medicina e do Teatro, tivemos juntos. Acreditamos que ele pode ser útil para aqueles facilitadores interessados em promover a saúde mental na escola com o auxílio dos jogos teatrais.

Mas o que os jogos teatrais têm a ver com a saúde mental? vocês podem estar se perguntando. A partir das rodas de conversa e de brincadeiras que fizemos na escola fomos percebendo que os dois campos têm coisas em comum. A primeira ideia foi realizar jogos teatrais, intercalados com as conversas sobre saúde mental, para criar uma atmosfera mais receptiva para o diálogo. Os jogos teatrais possibilitam que os participantes criem uma sensação de cumplicidade entre si, circunstância importante para a instauração de um diálogo mais solto e fraterno, em que as pessoas se sentem acolhidas para falar sobre o tema. Outra conexão importante é que tanto nos jogos teatrais quanto na promoção da saúde mental, o corpo, a mente a intuição são percebidos como instâncias que atuam de modo integrado.

Antes de abordar o jogo teatral, vamos falar sobre o jogo em si. Quem é que não gosta de jogar? Parece consenso que todos nós jogamos, com mais ou menos intensidade, ao longo da vida. O historiador Johan Huizinga define algumas das principais características do jogo: trata-se de uma atividade voluntária; dá prazer; apresenta uma limitação no tempo e no espaço; tem um fim em si mesmo; possui ritmo e harmonia; contém uma certa tensão; necessita de regras e configura-se como uma evasão momentânea da vida real (Huizinga, 2008).

Assim, a vontade de jogar é fator *sine qua non* para que a atividade aconteça. Evidentemente, o jogo é divertido; quando deixa de sê-lo costuma ser um sinal de que está próximo do fim. O jogo acontece num determinado espaço e tempo, quer seja uma partida de xadrez online, que envolve os espaços físico e virtual, podendo durar dias ou horas; ou um “pedra, papel, tesoura”, que se deslinda em poucos segundos, em lugares como um pátio de escola. O jogo se basta por si mesmo, sem outro fim. Ele possui um ordenamento e ritmo próprios, verificáveis numa roda de “corre cutia” ou num jogo de voleibol. Contém alguma tensão, seja aquela de final de campeonato esportivo, seja

aquela do “passa anel”, quando ficamos na expectativa de receber o anel que vai passando de mão em mão. O jogo necessita de regras, que devem ser acordadas entre os jogadores, para o seu bom funcionamento; quem costuma jogar canastra sabe bem como é ter que realizar uma série de combinações que devem ser feitas antes do início, tendo em vista as variáveis do entretenimento. O jogo é uma “suspensão” da realidade, de modo que, por alguns momentos, vivemos num universo paralelo ao cotidiano; seja ao jogar sinuca em algum bar, seja construindo outras identidades possíveis em um “Second life”, seja entrando em disputa em uma “batalha naval”, entre outros.

O jogo teatral, como o próprio nome anuncia, é um tipo de jogo. A sua peculiaridade é que ele abarca desde algumas brincadeiras tradicionais costumeiramente realizadas na infância, até dinâmicas mais específicas que são voltadas para a cena. Eles foram sistematizados pela norte-americana Viola Spolin, na década de 1960 do século passado. No Brasil, as ideias de Spolin foram traduzidas pela professora Ingrid Koudela, em 1979. Desde então, eles são considerados por muitos como a base do fazer teatral, dentro e fora da escola, por desenvolver de forma lúdica importantes habilidades de comunicação.

Spolin (2005) acreditava que todos podem jogar e aprender por meio dos jogos teatrais. Trata-se de um aprendizado que se constrói a partir da experiência, em todos os níveis: no intelectual, no físico e no intuitivo. A intuição, por vezes negligenciada, é considerada pela pedagoga como algo vital para a situação de aprendizagem. “O primeiro passo para jogar é sentir liberdade pessoal” (Spolin, 2005, p. 6), isto é, ainda que a partir de determinadas regras, presentes em qualquer jogo, o participante é estimulado a seguir os seus impulsos. Outro ponto importante é a “fiscalização”, de modo que a ação física executada a partir de uma demanda do jogo teatral configura-se como uma oposição ao ponto de vista intelectual ou psicológico.

O jogador, portanto, é encorajado a manifestar-se com liberdade, através de uma expressão que é física e envolve todo o corpo. Nesse sentido, Koudela lembra da diferenciação que Spolin estabelece entre inventividade e espontaneidade:

Ao trabalhar apenas com a associação de ideias (história), o jogo de improvisação permanece ainda no plano cerebral. A ação espontânea exige uma integração entre os níveis físico, emocional e cerebral. Em oposição a uma abordagem intelectual ou psicológica, o processo de jogos teatrais busca o surgimento do gesto espontâneo na atuação, a partir da “corporificação”. (KOUDELA, 2017, p. 53.)

A ação espontânea, que integra os âmbitos físico e mental, acontece dentro de um coletivo, por vezes com a condução de um professor. E aí vamos para outro ponto chave

desenvolvido por Spolin, a expressão de grupo. Reconhecendo que o trabalho em grupo carrega uma ambivalência, pois tanto pode dar segurança como representar uma ameaça ou medo de julgamento para seus integrantes, a pedagoga sinaliza duas ações importantes para o professor. Primeiro, certificar-se que todo aluno está participando com liberdade em todas as dinâmicas, ou seja, participando livremente dentro de sua capacidade, sendo respeitado apesar de suas limitações. Em segundo lugar, propiciar que o grupo entre em acordo e sinta que não está em competição, mas experienciando coisas junto. “A participação e o acordo de grupo eliminam todas as tensões e exaustões da competição e abrem caminho para a harmonia” (Spolin, 2005, p. 9).

Jogar com liberdade, expressando-se através do corpo, da mente e das emoções – naturalmente interligados, permite que o aluno tenha a agradável sensação de estar sendo ele mesmo, de modo autêntico. E quando isso é trabalhado de modo positivo no grupo, sem estímulos à competição, o aluno se sente acolhido pelos demais e feliz em constatar que há espaço para a livre manifestação da sua essência. Acolher a expressão do outro e, ao mesmo tempo, ficar à vontade para manifestar a sua, estabelece um sentimento de confiança entre os participantes. Essa cumplicidade, entre outras sensações de bem-estar propiciadas pelos jogos teatrais, é o ponto de partida para um diálogo aberto e fraterno sobre a promoção de saúde mental.

Referências bibliográficas

HUIZINGA, Johan. *Homo ludens*. São Paulo: Perspectiva, 2008.

KOUDELA, Ingrid. *Jogos teatrais*. São Paulo: Perspectiva, 2017.

SPOLIN, Viola. *Improvisação para o teatro*. São Paulo: Perspectiva, 2005.