

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

A RELAÇÃO DO TEATRO E AS MÁSCARAS SOCIAIS: UM ESTUDO SOBRE ANSIEDADE E A ARTE TEATRAL

Lara Vitória dos Santos, Flávia Ruchdeschel D'ávila.

Instituto Federal de São Paulo, campus São José dos Campos, Rod. Pres. Dutra, km 145 - s/n -
Jardim Diamante, 12223-201 - São José dos Campos-SP, Brasil, laravitoriasantos2006@gmail.com,
flaviard@ifsp.edu.br.

Resumo

A presente pesquisa tem como objetivo refletir sobre como o teatro pode colaborar no enfrentamento da ansiedade ou de problemas de socialização, permitindo que indivíduos lidem com suas inseguranças em contextos sociais e públicos. O foco deste estudo é a utilização do teatro como ferramenta de trabalho, principalmente por meio de práticas teatrais preconizadas por Viola Spolin e Jacques Lecoq, possibilitando o encorajamento da expressão e a inclusão social.

Palavras-chave: Ansiedade. Máscaras sociais. Teatro. Jogos teatrais. Inclusão.

Curso: Técnico em Mecânica Integrado ao Ensino Médio.

Introdução

Este trabalho desenvolve-se a partir do projeto de extensão Teatro de animação no IFSP SJC: uma proposição de vivências artísticas dentro e fora da escola, promovido pelo Instituto Federal de São Paulo, campus São José dos Campos e coordenado pela professora Dra. Flávia Ruchdeschel D'ávila, e tem como pressuposto principal investigar como que a utilização do teatro pode encorajar a expressão e o enfrentamento da ansiedade social e suas das máscaras, auxiliando pessoas que sofrem com essa condição a lidarem com suas inseguranças e emoções nas relações sociais e públicas.

Em consonância com Goffman (2010), as máscaras sociais referem-se aos comportamentos, expressões e papéis que as pessoas adotam para se adequar às expectativas sociais e evitar a exposição de suas emoções e vulnerabilidades. São estratégias de autoproteção e adaptação utilizadas para lidar com o ambiente social e podem estar relacionadas a sentimentos de ansiedade e insegurança.

No campo das Artes Cênicas, existem práticas que trabalham justamente com pontos frágeis do indivíduo, ressignificando-os e dando vazão às emoções dos atuentes¹. O trabalho de *clown* preconizado por Lecoq (2010), por exemplo, segue tal pressuposto: geralmente, o processo de construção do palhaço demanda que o ator encare as suas próprias fraquezas e dificuldades com leveza, compreendendo-as como parte de si e canalizando-as para a personalidade do seu palhaço. Os jogos dramáticos desenvolvidos por Spolin (2015) são, igualmente, ferramentas por meio das quais é possível vivenciar, de modo lúdico, diferentes emoções, personagens e estados de espírito de forma livre e amplificada.

Desse modo, pessoas que sofrem com diferentes níveis de ansiedade social podem experimentar, por meio de práticas teatrais, possibilidades de comunicação e de relações interpessoais de maneira mais leve e confortável, uma vez que o espaço do fazer teatral é um lugar, majoritariamente, do faz de conta, do lúdico, onde tudo é possível e onde o indivíduo pode ser aquilo ou quem ele quiser. Assim, o fazer teatral revela-se como uma ferramenta poderosa, pois, de certo modo, ele funciona como um espaço de mascaramento para desvelar o indivíduo, permitindo que ele explore as suas emoções e expressões de forma livre e autêntica.

Metodologia

Para a elaboração deste artigo foram realizadas leituras de livros, artigos científicos, dissertações e teses, além de reflexões desenvolvidas a partir de experiências práticas, oriundas do projeto de

1 Atuante aqui é compreendido como sinônimo de ator, ou de alguém que atua, desempenhando ações teatrais.

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

extensão Teatro de animação no IFSP e de aulas de teatro ministradas no componente curricular Música, Dança, Teatro (MDT), ofertado para alunos do ensino médio do IFSP-SJC.

Resultados

Da mesma maneira que McEvoy (*et al.*, 2016) apontam que a sociofobia² é um dos grandes temas dentro do estudo de saúde mental, Wilde (1982) afirma que “Man is least himself when he talks in his own person. Give him a mask, and he will tell you the truth.”³ Em concordância com tais ideias, acreditamos que o teatro possa ser utilizado como meio de instrumentalização para pessoas que experimentam fobias sociais, uma vez que ao participarem de jogos dramáticos e vivenciarem a possibilidade de expressar-se por meio de uma outra persona, ou até mesmo por meio de um objeto, torna-se mais possível a canalização da própria expressividade, de falas reais ou significativas, já que o jogo, ou o personagem, ou ainda o objeto cênico, torna-se o foco da ação, protegendo e ao mesmo tempo revelando o indivíduo.

Uma pesquisa desenvolvida por Bosco, N., (*et al.*, p.55-66) em uma comunidade de Florença - Itália, para o Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Florença, confirmou que a participação de pacientes com problemas psicológicos no teatro e na música proporcionou a possibilidade de mudanças na saúde e nas relações sociais do grupo analisado. O estudo aponta o teatro como uma estratégia no encorajamento da expressão de emoções e da inclusão social. Isto também pode ser percebido no trabalho desenvolvido por Felsman (2019), que usou o teatro de improvisação para tentar reduzir a ansiedade social em adolescentes. De acordo com o autor, os estudantes que participaram deste projeto tiveram uma diminuição na dificuldade de lidar com suas questões sociais dentro e fora da escola.

Diante do exposto, podemos afirmar que o teatro é uma potente ferramenta pedagógica, passível de ser utilizada em qualquer ambiente em que seja possível de se trabalhar relações interpessoais. A pesquisadora Spolin (2015, p.4-5), por exemplo, ressalta importância dos jogos teatrais no processo de desenvolvimento integral do indivíduo:

Os jogos desenvolvem as técnicas e habilidades pessoais necessárias para o jogo em si, através do próprio ato de jogar. As habilidades são desenvolvidas no próprio momento em que a pessoa está jogando, divertindo-se ao máximo e recebendo toda a estimulação que o jogo tem para oferecer - é este o exato momento em que ela está verdadeiramente aberta para recebê-las. A ingenuidade e a inventividade aparecem para solucionar quaisquer crises que o jogo apresenta, pois está subentendido que durante o jogo o jogador é livre para alcançar seu objetivo da maneira que escolher. Desde que obedeça às regras do jogo, ele pode balançar, ficar de ponta cabeça, ou até voar. De fato, toda maneira nova ou extraordinária de jogar é aceita e aplaudida por seus companheiros de jogo.

Em sintonia com as ideias de Spolin, acreditamos que o espaço da sala de trabalho onde se desenvolvem os jogos teatrais é muito saudável e benéfico para toda e qualquer pessoa, incluindo aquelas que têm dificuldades de socialização, uma vez que os atuantes são constantemente orientados a não se guiarem pela pressão do certo ou errado, do julgamento do bom e do ruim, colocando-se em evidência a importância da confiança em si mesmo e no outro, a liberdade de expressão e de experimentação.

Discussão

Erving Goffman, (2010, p.29), sociólogo canadense que desenvolveu a teoria das máscaras sociais, ressalta que o indivíduo, dependendo da ocasião social, age e se comporta conforme o esperado, sendo que cada circunstância social é organizada por um *ethos*, ou seja, “uma estrutura emocional própria”, socialmente criada e reproduzida.

O fazer teatral, por sua vez, possibilita que o indivíduo se desmascare, vivenciando emoções e expressões com muita liberdade e verdade, especialmente se considerarmos práticas alinhadas com o pensamento de Spolin e Lecoq, estudiosos que criaram pedagogias focadas no jogo e na descoberta da expressividade do indivíduo. Ao refletir acerca dos processos de construção do clown, por exemplo,

2 Pessoa com fobia social ou ansiedade social.

3 “O homem é menos de si quando ele fala de sua própria pessoa. Lhe dê uma máscara e ele lhe dirá a verdade.” (tradução nossa).

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

Lecoq (2010, p.214-115) destaca que “quanto menos se defender e tentar representar um personagem, mais o ator se deixará surpreender por suas próprias fraquezas” e, com isso, mais o seu palhaço terá poder de comunicação com o público. Para Lecoq, o “ator deve jogar o jogo da verdade”, ou seja, não representar um papel, mas ser ele mesmo, assumindo seus medos, suas dificuldades e limitações, transformando o que se tem por concepção de fracasso e fraqueza em potencialidade expressiva, deixando vir à tona a sua fragilidade e a sua ingenuidade. Spolin (2015), por sua vez, apresenta a perspectiva dos jogos teatrais como ferramentas para o desenvolvimento holístico do indivíduo, reforçando a importância dessas práticas para fomentar a expressão genuína e superar as barreiras sociais.

As propostas de trabalho de Lecoq e Spolin corroboram para a discussão acerca do fazer teatral como uma prática enriquecedora e como lugar de experimentação e crescimento pessoal. Por meio de vivências e de jogos teatrais desenvolvidos no projeto de extensão Teatro de animação no IFSP e do componente curricular MDT (Música, Dança, Teatro), oferecido para alunos do ensino médio do IFSP, campus São José dos Campos, também é possível observar esse processo de desvendamentos individuais e de enfrentamento de estados de ansiedade de forma positiva.

Figura 1- Jogos teatrais, MDT, IFSP SJC.



Fonte: Flávia D'ávila (2023)

Figura 2 - Mostra de cenas curtas, IFSP-SJC.



Fonte: Flávia D'ávila (junho de 2023)

Encarando a utilização do teatro no desenvolvimento do indivíduo não como cura para a ansiedade social, mas sim como facilitador no seu tratamento, tivemos o caso, por exemplo, de um aluno que apresentava muita dificuldade de se expor diante do público. Por meio de jogos e experimentações cênicas desenvolvidas nas aulas de MDT, ele descobriu nas máscaras e no trabalho com clown um caminho expressivo muito potente, possibilitando-lhe canalizar e positivar a ansiedade e insegurança que sentia. Atualmente, o aluno em questão cursa jornalismo e tem um desempenho singular diante do público, sendo que ele considera a possibilidade de seguir trabalhando profissionalmente com a linguagem do palhaço. Outro exemplo passível de ser mencionado é a de uma aluna que também experienciava um significativo grau de ansiedade social e manifestava desconforto ao se comunicar com o público, ou realizar apresentações diante de qualquer grupo. Entretanto, após participar de atividades em um projeto extensão de iniciação teatral no IFSP – SJC ao longo do ano de 2022, ela conseguiu apresentar uma peça de finalização do projeto. Tal experiência trouxe melhorias visíveis em seus aspectos de socialização e, ao longo do ano de 2023, essa mesma aluna tem participado dos laboratórios teatrais do componente curricular MDT, mostrando-se cada vez mais autoconfiante diante dos jogos e processos criativos propostos na sala de trabalho. Em uma mostra de cenas curtas, apresentadas em junho de 2023, por exemplo, essa aluna fez uma performance para os participantes do projeto, revelando muito de si, expondo, inclusive, as suas dificuldades com a ansiedade. Segundo ela, não teria sido possível realizar essa apresentação sem o auxílio dos jogos teatrais desenvolvidos ao longo do primeiro semestre do ano letivo.

Conclusão

O principal enfoque das reflexões tecidas ao longo deste trabalho foi discutir como o teatro auxilia os indivíduos a enfrentarem estados de ansiedade social, proporcionando-lhes um espaço seguro para o exercício da expressão de si. Por meio dos estudos realizados para a elaboração deste artigo,

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

reiteramos a importância da prática do teatro, especialmente dos jogos teatrais, como ferramenta útil para trabalhar relações interpessoais dos mais diversos públicos e nos mais variados contextos.

Referências

BOSCO, N., PETRINI, F., GIACCHERINI, S., MERINGOLO, P., **Theater as instrument to promote inclusion of mental health patients: an innovative experience in a local community.** *In* Psychology Applications & Developments Advances in Psychology and Psychological Trends Series. , [s.d.]. Disponível em: https://boa.unimib.it/bitstream/10281/182649/1/PDA_Book.pdf#page=75. Acesso em: 09 de agosto de 2023.

FELSMAN, P. et al. **Reducing social anxiety and intolerance of uncertainty in adolescents with improvisational theater.** The Arts in psychotherapy, 2023.

FELSMAN, P.; SEIFERT, C. M.; HIMLE, J. A. **The use of improvisational theater training to reduce social anxiety in adolescents.** The Arts in psychotherapy, 2019.

GOFFMAN, E. **Comportamentos em Lugares Públicos – Notas sobre a organização social dos ajuntamentos**, Petrópolis: Editora Vozes, 2010)

LECOQ, J. **O corpo poético: uma pedagogia da criação teatral.** São Paulo: Editora Senac São Paulo: Edições Sesc São Paulo SP, 2010.

MCEVOY, B.; O'CONNOR, J.; MCCARTHY, O. **Behind the Mask: A psychodynamic exploration of the experiences of individuals diagnosed with social anxiety disorder.** Psychodynamic psychiatry, 2016.

MEINECK, P. **The neuroscience of the tragic mask.** Arion, 2011.

SPOLIN, V. **Improvisação para o Teatro.** São Paulo: Perspectiva, 2015.

WILDE, O. **The artist as critic: Critical writings of Oscar Wilde.** Chicago, IL, USA: University of Chicago Press, 1982.

Agradecimentos

Aos meus pais Alex e Suzimara e a minha prima Stephanie pelo auxílio de sempre, a todos os meus professores e amigos que apoiaram a ideia com otimismo e, em especial, a minha orientadora Flávia R. D'ávila pela paciência, motivação e generosidade.