

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE TEATRO E CINEMA



“PAR(T)IDA: A RE.VOLTA A CASA:

RELATÓRIO DE PROJETO

MESTRADO EM TEATRO - ESPECIALIZAÇÃO EM TEATRO E COMUNIDADE

Ana de Oliveira Pracaschandra

Relatório de Projeto submetido à Escola Superior de Teatro e Cinema para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Teatro, especialização Teatro e Comunidade, realizado sob a orientação científica do Professor Doutor Luca Aprea.

Amadora, Setembro 2025

P A R T I D A

P A R I D A

P A R T I

P A R I

T I D A

I D A

P A R

A R

R I

T I

D A

A

um manifesto poético-somático

uma reflexão íntima partilhada

uma reivindicação afectiva

uma consagração do corpo-arquivo-sábio-primordial

um território para muitos territórios

uma pesquisa intimista sobre o conceito de “casa interna”

um resgate da auto-apropriação

um ritual sensorial comunitário

uma osmose de paradoxos

uma re.volta a casa

Dedicatória

Dedico este trabalho a cada ser que congeminou, suportou e inspirou a possibilidade de eu estar viva, aqui, para poder contar e habitar esta história. Dedico a todos os que vieram antes de mim, aos meus ancestrais, mãe, pai, avós, bisavós, tetravós e por aí adiante até a um *momentum* fractal, em que a existência já foi *una*. Dedico a *PAR(T)IDA* aos ecos quânticos, à esperança vinda a cada esquina, em cada olhar, em cada palavra-colo, sempre disponíveis, à distância de uma abertura de coração. Dedico ao amor: essa experiência tão arrebatadora, que por falta ou por transborde, me guia, me acutila, me inspira a continuar.

Agradecimentos

Existem muitas pessoas, contextos e situações pelas quais eu sou grata, e sem as quais não seria possível ter realizado o percurso que realizei até agora, mas pela primeira vez eu quero começar por agradecer a todas as minhas partes: por me terem disponibilizado a crescer, a aprender e a vulnerabilizar durante todo este processo.

Agradeço à Casa da Terra, dos avós: que me tem permitido sentir chão ainda que no caos: e com isto agradeço à minha ancestralidade, que me inspira, desafia e impulsiona para a frente, apesar da minha tendência para ficar a olhar para trás. Agradeço a pulsação da energia que sinto a chegar na minha vida: como se uma península afetiva se tratasse: ir e voltar, voltar e ir. Liberdade de ser, com vínculo para “partir para voltar”.

Agradeço aos meus pais pelo impulso que me dão. O amor muitas vezes é uma língua que não compreendemos à primeira. Grata pela vida.

Agradeço à Constância: uma filha desejada que surgiu em sonhos, e que é inspiração para a personagem deste trabalho. Farei por ouvir-te e deixar que te manifestes da forma que tu desejas e não como eu imagino que tu serias.

Agradeço às mulheres que se têm cruzado na minha vida e com quem eu aprendo, incluindo aqui as minhas entrevistadas, com quem expando e com quem me inspiro: entre elas estão várias amigas, mães, colegas e também autoras que deixaram o seu testemunho para que nós, em outros tempos e espaços possamos também aprender.

Agradeço a Maria Madalena, a Nossa Senhora dos Milagres e a Santiago de Compostela pela guiança e proteção que tenho sentido no último ano. Sem vocês a viagem não seria possível.

Agradeço às pessoas que estou a desapontar e que continuarei a desapontar, por me darem essa oportunidade de desapontá-las e a cada não, existe um sim para voltar cada vez mais para mim mesma.

Agradeço a cada lugar estreito, desconfortável e constrangedor: se souber escutar, saberei levar o melhor comigo e deixar para trás o que não interessa mais no meu desenvolvimento.

Agradeço ao meu corpo: por ele estar aqui comigo, e me permitir estar viva neste plano, experimentando sensações, sentimentos, emoções. Agradeço pela sua resiliência, pelo suporte que me dá, pela guiança. Agradeço sentir que o meu corpo é um aliado profundo e que precisa tanto, mas tanto de ser escutado. Corpo: eu vejo-te e amo-te. Grata por me sustentares, guiares e amares. Só tu sabes o que passamos juntos.

Agradeço ao professor e meu orientador Luca Aprea: cujo processo de orientação de investigação, assistência em ensaios e conversas ao longo deste ano letivo, tem constituído uma viagem tão rica, tão respeitadora, delicada e profunda. Grata pela sua escuta e cuidado exímio ao facilitar o acesso a um campo para que eu manifeste o que precisa de ser manifestado.

Resumo

Esta investigação partiu da urgência criativa: *afinal, o que é casa?* e teve como objetivo geral intersectar a escrita, a composição musical e performance num só objeto artístico.

Como objetivos específicos quis explorar a sensação de cisão: figurada na personagem *Constância*, como metáfora das inquietações em torno do “habitar de si”; investigar a reconciliação das polaridades humanas, refletir sobre o paradoxo identitário entre diversidade e ausência de enraizamento como eixo dramático e pesquisar a voz como possibilidade de unidade.

A investigação resultou na criação de um objeto artístico performativo — *PAR(T)IDA* — que materializa a busca por uma “casa interna” através da dramaturgia, do trabalho somático e da experimentação vocal. O processo permitiu compreender a voz como ponto de convergência entre pensamento e emoção, corpo e presença, propondo-a como espaço de reconciliação das polaridades humanas.

Palavras chave: casa, voz, identidade, memória, teatro

Abstract

This research stemmed from a creative urgency: after all, what is home? Its general aim was to intersect writing, musical composition, and performance into a single artistic object.

As specific objectives, it sought to explore the sensation of split embodied in the character Constância, as a metaphor for concerns around “inhabiting oneself”; to investigate the reconciliation of human polarities; to reflect on the identity paradox between diversity and the absence of rootedness as a dramaturgical axis; and to examine the voice as a possibility of unity.

The research culminated in the creation of a performative artistic object — *PAR(T)IDA* — which materialises the search for an “inner home” through dramaturgy, somatic practice, and vocal experimentation. The process enabled an understanding of the voice as a point of convergence between thought and emotion, body and presence, proposing it as a space for the reconciliation of human polarities.

Keywords: home, identity, memory, theatre, voice

Índice

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA.....	1
P A R T I D A.....	3
Dedicatória.....	4
Agradecimentos.....	5
Resumo.....	7
Abstract.....	8
Índice.....	9
1.Introdução.....	10
1.1.Conceito e intencionalidade.....	10
2.Enquadramento teórico.....	14
2.1.A modernidade e a evolução tecnológica como promotoras da cisão corpo-mente?...15	
2.2.A criação artística como possibilidade de retorno: ao corpo, pertença e identidade....19	
2.3.O corpo como agente de desconstrução/descolonização de pensamento e sentimento nas artes performativas.....23	
2.4.A dualidade e a possibilidade de reconciliação através da vivência corporal no teatro...25	
3.Processo criativo.....	28
3.1.Inspirações primordiais - dramaturgia.....33	
3.2. Metodologia de ensaios.....37	
4.Desafios e aprendizagens.....	38
5.Conclusão.....	42
6.Bibliografia.....	43
7.Anexos.....	45

1.Introdução

1.1.Conceito e intencionalidade

Sempre quis ter almoços de domingo. Nasci nos anos oitenta, em Lisboa, fruto da alquimia entre uma mãe das Olalhas em Tomar e um pai de Diu na Índia: cedo a inquietação surgiu. A que lugar pertença? Em que tradição(ões) me reconheço? Que ritmos são os “meus”? Este melting pot tem sido lugar fértil: uma rampa de lançamento para transformar dor em amor, numa osmose de aparentes dissonâncias e discordâncias.

Afinal o que é casa? - perguntas que expandem

Esta foi a derradeira inquietude que gerou movimento. Enquanto artista indissociável da pessoa, a busca pela resposta a esta pergunta foi um início de projeto artístico, muito antes de o saber. Tudo começou com uma sensação de não ter um lugar para regressar. Esta questão remete-me para o meu próprio processo de vivência miscigenada e o quanto foi enriquecedor mergulhar em conceitos como *crioulidade, migração, identidade*. A dificuldade em definir o conceito de *casa* começou logo desde cedo. Olhando para trás, o desafio foi logo imposto: a que comunidade pertença? Sou indiana ou portuguesa? Não tenho os pais casados, nem vivem juntos, sou filha dos dois à mesma? Sou legítima? O que legitima a minha existência híbrida? Somos um núcleo? Somos uma comunidade? O que digo na escola? Terei de escolher? Entre pai e mãe? Hinduísmo ou catolicismo? Masculino ou feminino? Índia ou Portugal? Oriente ou Ocidente? *Colonizado* ou *colono*? Que heranças ocultas trago, que não foram ainda integradas e reconciliadas? Existe uma comunidade a que eu pertença? Ou pertença a várias? Ou não pertença a nenhuma? Porque é que me sinto sempre estrangeira? Observadora das vidas dos outros? Poderemos ter raízes flexíveis? Será preciso um *chão p'ra voar* mais longe nestas indagações?

O que começou por ser uma viagem em busca de respostas, transformou-se numa urgência criativa. Em 2016 quando parti em busca das minhas raízes genealógicas e de um sentimento de pertença, algo com vida própria se impôs durante este processo. Urgia expressar e partilhar o que estava a viver.

Comecei esta partilha através do mediador que para mim é o tradutor inicial de qualquer conceito artístico para a sua manifestação mais concreta: a escrita. Editei [O Grito da](#)

Bananeira em 2018, um relato de viagens por Cabo Verde, Portugal, Moçambique com apontamentos em Itália, Brasil e Índia, e ainda com prefácio do querido mestre e orientador Calane da Silva, com quem tive o privilégio de privar aquando a minha viagem a Moçambique em 2017.

A publicação deste livro marcou o início de uma temporada de apresentações musico-literárias que me levaram a vários festivais e eventos por diversas cidades na Europa, Cabo Verde e Brasil (Lisboa, Espargos, Mindelo, Roterdão, Berlim, Roma, São Paulo, Poços de Caldas, Franca). Através da partilha do meu questionamento no decorrer das atividades desenvolvidas, empiricamente fui-me apercebendo de que a inquietação “o que é casa?” não era só minha, mas sim compartilhada por muito mais pessoas. Tendo em conta este *feedback*, a motivação extrapolou o questionamento inicial: passando a ser uma necessidade de diálogo e criação. No seguimento desta constatação comecei um levantamento de testemunhos gravados de vários pontos do globo a alguns *Mestres de Esquina* que fui encontrando nas minhas viagens: vídeos de um minuto, em que cada convidado respondeu à questão: “O que é casa para ti?”. - <https://youtu.be/GgM77g2PZcU?si=020Uc974WaopONWK>.

Na sequência da urgência criativa que interliga as obras: *O Grito da Bananeira* (livro) e *Trânsitos* (apresentações musico-literárias), surgiu um desejo de levar este trabalho mais longe.

Num momento pós-pandemia em que muito do que considerámos garantido como seguro e estável foi colocado em causa globalmente, o momento revelava-se muito fértil para colocar questões na mesa de discussão. O ativismo afetivo e a humanização dos vínculos estão na base deste novo projeto que surgiu pós-pandemia: o disco *Portal*.

A propósito da urgência criativa “Afinal o que é casa?”, alinhada a questões e problemáticas emergentes como: a gentrificação, migrações galopantes em massa resultantes de catástrofes políticas e naturais, o aumento das respostas de stresse e ansiedade generalizada e ainda a necessidade urgente de criação de vínculos alternativos e complementares aos digitais: inspirou-me a realizar a produção do disco *Portal*, que surge assim como uma proposta de revolução melódica e de activismo afectivo. Escutar juntos é um acto revolucionário. Seja na urbe onde os estímulos sonoros abundam, seja no interior onde o silêncio do isolamento pode ser ensurdecedor.

Assim sendo, nos anos de 2022 a 2024 mergulhei num intenso e profundo trabalho de composição e produção de [Portal: um disco autoral e independente](#).

Portal desenrola-se ao longo de oito canções escritas nos últimos anos: durante um intenso processo de reconexão e pesquisa. O trabalho discográfico foi co-produzido por Nilson Dourado, cantautor, produtor e director artístico do projeto “Rua das Pretas”, e conta com colaborações singulares de artistas como António Barbosa, António Cruz (Tó Cruz), Celina da Piedade, Francisco Gaspar, Guilherme Rodrigues, João Colaço, Mário Aphonso III e Ruca Rebordão. A participação destes artistas convidados traduz-se na união da lusofonia através da simplicidade, explorando temáticas tão distintas como a migração, os trânsitos, a ambivalência e a inquietude de se ser mestiço.

O álbum foi gravado entre 2022 e 2023 no estúdio PontoZurca, com captação e mistura de Sérgio Milhano. Masterizado por Homero Lotito. Foi editado em março de 2025.

Inicia-se com *Uterus*, um tema que se veste de prelúdio, seguindo-se de *Lugar*, uma ode ao canto/voz como lugar de pertença onde o ritmo *Batuko* se costura com um *Garba*, irrompendo depois *Aritmética Cósmica* que apela à oportunidade única que é renascer em cada olhar novo do mundo. *Contornos* é a única balada do disco que pediu bateria, e canta sobre fé. *Home* leva-nos para universos diversos e caleidoscópicos, numa viagem de volta ao lar. *Camaleão* cantado a duas vozes com Nilson Dourado é o tema *Funk* do disco, onde revelo um lado mais atrevido e irónico. *Oxalá* com a colaboração de Celina da Piedade na voz e acordeão foi o primeiro single editado. E celebrando esta jornada *Dragonfly* em co-autoria com Ruca Rebordão, surge como uma canção de agradecimento aos ancestrais, às memórias e às histórias como fonte de inspiração, e é neste pedido de benção que também eu me ancoo para seguir a minha jornada enquanto criadora.

Neste contexto académico, eu visei continuar a enriquecer a minha experiência enquanto artista e ser humano, criando uma possibilidade de um lugar de fala e vivência sensorial e criativa, inspirados na questão *afinal o que é casa?*

Compreende, cavalheiro, compreende o que significam estas palavras: não ter para onde ir?” A pergunta que Marmeladov lhe tinha feito na véspera veio-lhe, de súbito, à mente. “Porque todo o homem precisa de um lugar para onde ir. “¹

Tendo em conta que todo este processo partiu de um lugar estreito e desconfortável, em que eu senti comprometido o regresso a um lugar seguro, que denominei de *casa*, foram várias as etapas de investigação, experimentação, associação e elaboração de ideias para a composição de uma dramaturgia que reconciliasse os vários dispositivos: livro, entrevistas, disco e textos desenvolvidos. Ao longo do desenvolvimento deste relatório, começo por abordar no **enquadramento teórico** algumas referências bibliográficas que me inspiraram, posteriormente passo a fazer uma partilha de algumas etapas e reflexões do **processo criativo**, incluindo os **desafios e aprendizagens** ao longo desta jornada. Para finalizar partilho as **conclusões atuais**, cuja elaboração prevejo com abertura a aprendizagem futura, ecoando após a finalização do mestrado.

¹ Dostoiévski, em *Crime e Castigo*

2. Enquadramento teórico

Ao longo deste capítulo do enquadramento faço um destaque para alguns autores que me abriram caminho e deram chão nesta jornada, que me inspiraram e que ao meu olhar se podem entrelaçar pontos de vista, numa óptica de sustentação e homenagem a tanta pesquisa que já foi realizada relativamente a tópicos que decidi desenvolver neste mestrado; como a **casa, voz, identidade, memória, teatro**.

A condição do estrangeiro e a sensação de não pertença são temas recorrentes na literatura, na filosofia e na arte. Este projeto parte de uma inquietação pessoal e artística sobre a identidade e o conceito de *casa*, refletindo sobre como a deslocação no espaço e a mestiçagem cultural podem moldar a experiência e percepção: individual e coletiva.

A reflexão sobre a identidade encontra paralelos em diferentes obras que exploram a alienação e a busca de pertença. Em *O Estrangeiro*, de Albert Camus, Meursault personifica a indiferença e o absurdo da existência, desprovido de laços emocionais e sociais. Charles Baudelaire, em *O Pintor da Vida Moderna*, descreve o Flâneur, o observador errante que, sem pertencer verdadeiramente ao mundo que percorre, encontra nele um espelho de sua própria fragmentação. Já em *Out of Place: A Memoir*, de Edward Said, oferece uma perspetiva autobiográfica sobre a identidade híbrida e o desencaixe cultural, ilustrando como a deslocação geográfica e política afeta a subjetividade. Simone Weil, em *L'Enracinement (The Need for Roots)*, aprofunda a necessidade humana de enraizamento e como a falta de pertença impacta a condição humana.

Marc Augé, em *Non-Places: Introduction to an Anthropology of Supermodernity*, investiga os espaços de transitoriedade da modernidade, como aeroportos e centros comerciais, que reforçam o sentimento de não pertencimento e anonimato. Sara Ahmed, em *Strange Encounters: Embodied Others in Post-Coloniality*, analisa a figura do estrangeiro e os mecanismos de exclusão, contribuindo para uma compreensão mais profunda da experiência da alteridade e sensação de deslocamento.

Este projeto também se ancora no estudo do corpo e da voz como territórios e expressão da identidade. Zygmunt Molik, através da sua pesquisa sobre a voz e o corpo na prática teatral, propõe um entendimento da corporeidade como veículo da verdade emocional e do enraizamento do ser. José Gil, por sua vez, reflete sobre a identidade na cultura portuguesa,

abordando os mecanismos de opressão e apagamento que moldam a experiência do sujeito na sociedade.

A que lugares que nunca fomos, temos esperança de um dia voltar? Como base deste trabalho tive a ideia de uma “vertigem primordial” — a esperança de regressar a um lugar de que tenho saudades, mas que nunca conheci.

António Damásio, em *O Sentimento de Si*, contribui para esta investigação ao demonstrar como a interocepção e a propriocepção são essenciais para a construção do sentimento de pertença a si mesmo. A consciência do próprio corpo não só estrutura a experiência individual, mas também define como nos posicionamos no mundo e nas relações sociais. Assim, este projeto de investigação contempla como fundamental a dimensão somática da identidade, explorando como a experiência corporal pode mediar o sentimento de pertença e enraizamento na vida.

Ao cruzar estas perspetivas com a minha experiência pessoal e profissional refletida nas diversas obras: *O Grito da Bananeira*, *Trânsitos* e *Portal*, este projeto propõe-se a investigar a noção de casa e de identidade, num processo teórico-prático de construção e desconstrução dramaturgica: em que o teatro proporciona um terreno fértil para reflectir sobre uma urgência criativa pessoal e profissional.

2.1.A modernidade e a evolução tecnológica como promotoras da cisão corpo-mente?

*Aproveita a vida enquanto ela é vida dentro de ti. Aproveita o teu corpo enquanto és tu que lá moras. Aproveita. Primeiro tens mais espírito do que corpo e há dentro de ti uma convulsão de ideias, uma agitação insofrida de projectos, resoluções, descobertas. Depois a convulsão abranda e comesças a viver das ideias amealhadas. (...) Aproveita o teu corpo enquanto estás dentro dele. Aproveita enquanto estás.*²

A modernidade e a evolução tecnológica trouxeram mudanças profundas na forma como experienciamos o corpo e a mente. Se, por um lado, o avanço tecnológico ampliou possibilidades de comunicação e interação, por outro, promoveu também uma crescente

² Vergílio Ferreira em *Pensar*.

desconexão com a experiência somática e sensorial de nós para nós mesmos, e consequentemente com os outros.

Haverá maior experiência de solidão e fusão simultânea, do que a de se ser humano?

A cisão cartesiana da experiência humana que António Damásio se debruça na sua obra “O Erro de Descartes”, tem sido algo que me inquieta, mas que se fez mais gritante nos últimos dois anos: “*Por mais surpreendente que pareça, a mente existe dentro de um organismo integrado e para ele; as nossas mentes não seriam o que são se não existisse uma interação entre o corpo e o cérebro durante o processo evolutivo, o desenvolvimento individual e no momento atual. A mente teve primeiro de se ocupar do corpo, ou nunca teria existido.*”³ A experiência humana é frequentemente vivida através de oposições e dualidades. Carne e espírito. Razão e emoção. Profano e sagrado. Sombra e luz. Inconsciente e consciente. Humano e divino. Pathos e Logos. Material e transcendente. Tecnologia e natureza. Urbe e campo. Corpo e mente. Harmonia e caos. Estrutura e anarquia. Segurança e liberdade. Norte e sul. A ideia de **unidade** pode surgir como uma evolução da dualidade, um terceiro elemento que não equilibra apenas, mas também integra os pólos opostos. No teatro e na performance, essa reconciliação pode ser vivenciada no ato da presença plena: a coexistência da intenção (mente), da emoção (sentimento) e da fisicalidade (corpo em ação). Stanley Keleman, em *Corporificando a Experiência* e *O Mito e o Corpo*, argumenta que o corpo não é apenas um veículo biológico, mas um campo dinâmico de experiência e transformação. Ele destaca que a modernidade impõe um ritmo de vida acelerado que fragmenta a conexão entre corpo e mente, levando à alienação da experiência sensorial e emocional. *A imagem - não o corpo - tornou-se a nossa experiência directa.*⁴ Keleman propõe um **retorno à corporeidade** como forma de resgatar a integridade do ser, defendendo que a vivência plena do corpo é essencial para a construção da identidade e do pertencimento. Já Carlos Neto, em *Libertem as Crianças*, reforça essa análise ao sublinhar a importância do **jogo**, do movimento e do contacto social no desenvolvimento humano. Segundo Neto, a modernidade e a hiperconectividade afastaram as crianças – e, por extensão, os adultos – da experiência corpórea essencial ao crescimento emocional e cognitivo.

Por outro lado, Shoshana Zuboff, em *A Era do Capitalismo da Vigilância*, discute como as novas tecnologias criaram um ambiente de hiperconectividade que, paradoxalmente, gera um afastamento da experiência real e concreta. A lógica algorítmica e a coleta massiva de dados

³ António Damásio em *O Erro de Descartes*

⁴ Stanley Keleman em *Mito e Corpo*

reduzem a subjetividade humana a padrões preditivos, promovendo uma cisão entre a presença física e a identidade digital. Essa desconexão é especialmente relevante no contexto da performance e do teatro, onde a presença corpórea e a experiência sensorial são elementos fundamentais para a criação artística.

Gabor Maté, em *O Mito do Normal*, amplia essa discussão ao explorar como a sociedade moderna se tornou um ambiente propício para a desconexão emocional e corporal. Segundo Maté, a cultura contemporânea valoriza a produtividade e a hiperestimulação, negligenciando a importância da escuta do corpo e da regulação emocional. Ele argumenta que a repressão das emoções e o distanciamento da experiência somática são fatores que contribuem para o aumento do stress, da ansiedade e da sensação de alienação.

Ao analisar a interseção entre Keleman, Zuboff e Maté, revela-se uma possibilidade evidente de que urge uma necessidade de equilíbrio entre o uso da tecnologia e a valorização da corporeidade.

Em *Robots Sexuais e Carne Vegana*, Jenny Kleeman reflete sobre como o avanço tecnológico tem impactado a relação entre corpo, desejo e natureza. A crescente artificialização das experiências humanas contribui para uma desconexão progressiva da fisicalidade e da afetividade.

Já em *A Geração Ansiosa*, são analisadas as consequências psicológicas e emocionais dessa cisão corpo-mente, ressaltando como as novas gerações experimentam um sentimento de instabilidade e desenraizamento. A constante pressão para performar e corresponder a padrões digitais intensifica a alienação somática e emocional.

Por fim, *A Nossa Natureza Selvagem* propõe um resgate da conexão com o corpo e com os ritmos naturais, destacando a necessidade de uma relação mais intuitiva e integrada com a nossa corporeidade.

A cisão da vivência humana no mundo ocidental tem sido factor de grande dissociação e perda de contacto com o simples e inato. Nascemos com um corpo, que na sociedade globalizada e digital, tem tendência a deixar de ser incluído ou habitado no seu maior potencial. Tornámo-nos *avatares* (não deixa de ser irónico a forma como se utiliza esta palavra atualmente e sua origem do sânscrito - Avatāra, que significa "Descida de Deus", ou "Encarnação") em vez de seres humanos, e os nossos perfis vivem por nós nas vidas paralelas

das redes sociais. Hoje em dia há uma divisão concreta entre a vida habitada no corpo e a vida partilhada no digital. Como seria conciliar de forma consciente a nossa existência: no corpo e fora dele? Como seria pendular a vivência entre as polaridades? Como seria aceder às nossas próprias sombras e relacionarmo-nos uns com os outros a partir desse lugar consciente de que somos seres limitados, finitos e ao mesmo tempo, seres livres para errarem? Como seria transcender a nossa vida material, através do próprio corpo?

O teatro, nesse sentido, pode funcionar como um espaço de resistência e reconexão, onde a presença física e a experiência encarnada se tornam centrais para a reconstrução da identidade e da pertença.

2.2.A criação artística como possibilidade de retorno: ao corpo, pertença e identidade

Aprendemos sobre sermos humanos desde o momento em que somos concebidos: numa ideia ou na barriga da nossa mãe. E todos viemos de uma mãe. Afetamos e somos afetados. Todos. É nas primeiras sensações que se imprimem e programam o nosso inconsciente que muitos dos nossos mecanismos de absorção e de resposta ao Mundo externo se definem. Será a vida uma eterna tentativa de regressar a casa, trazendo todos os nossos pedaços duais e paradoxais conosco mesmos? Interessa-me o que é transversal à vida. Interessa-me o tecido que nos une enquanto seres humanos, para além das diferenças culturais, sociais e pessoais. Interessa-me reconciliar-me com a sensação de dualidade primordial.

A criação artística através da partilha de histórias e da alquimia de trazer o subtil ao manifesto, oferece-me um espaço para a corporificação da existência e possibilidade de construção de sentimento de pertença. Ao tornar visíveis os meus mundos internos, abre-se um portal para a possibilidade de ressignificar a minha história e estabelecer conexões entre a memória, o corpo e o espaço.

Richard Schechner, em *Performance Studies: An Introduction* (2002), amplia esta discussão ao introduzir a ideia de performance como um meio de experimentar e reconfigurar a identidade. Segundo Schechner, a performance não é apenas uma representação simbólica, mas um ato de inscrição do corpo no mundo. Através do ritual, do jogo e da encenação, o performer cria e recria o seu lugar na realidade.

A performance permite uma fusão entre o eu e o ambiente, dissolvendo fronteiras entre sujeito e espaço. Neste contexto, a criação artística torna-se um território onde o indivíduo pode transitar entre diferentes estados de identidade, apropriando-se do corpo como um veículo de pertença e significação.

Victor Turner, em *From Ritual to Theatre* (1982), aprofunda essa análise ao demonstrar como os rituais tradicionais servem como mecanismos de transição e construção da identidade coletiva. Para Turner, o rito de passagem é um espaço de liminaridade, onde os participantes suspendem temporariamente suas identidades habituais e experimentam novas formas de ser.

Essa ideia encontra eco no teatro, que pode ser visto como um espaço ritualístico onde a identidade é explorada, desconstruída e reconstruída. O teatro, assim como os rituais descritos por Turner, permite que indivíduos e comunidades ressignifiquem a sua pertença, através da encenação e do jogo simbólico.

A criação teatral torna-se, portanto, um *portal* de transformação, onde a experiência individual se conecta com a experiência coletiva, oferecendo um território de encontro e reconhecimento.

Casa também é um verbo. Como será sentirmo-nos seguros no corpo que habitamos? Será que trazemos conosco uma bússola interna: que nos guia e encaminha para o nosso Norte?

O tema da identidade é um tema desafiante e em constante atualização. Não há receitas pré-concebidas. Poderemos ter raízes flexíveis ou identidades fluídas? Que legados contraditórios e complementares herdamos? E como integrá-los? Como costuramos a nossa história incluindo os espaços vazios e desconhecidos? Como nos podemos aceitar inteiramente, incluindo todos os nossos lugares? Incluindo todas as nossas raízes e frutos, todos os estes e oeste, todos os nortes e sul? Como acolher dentro de nós todos os nossos continentes?

Para filhos de migrantes, que frequentemente habitam um espaço de identidade híbrida, o teatro pode funcionar como um lugar de pertença. Ao permitir a exploração de narrativas pessoais e coletivas, o teatro oferece um espaço onde a identidade pode ser construída e ressignificada.

O conceito de "terceiro espaço", formulado por Homi Bhabha em *The Location of Culture* (1994), descreve um território simbólico onde culturas, línguas e identidades se encontram e se recriam. Bhabha argumenta que esse espaço intermediário não é uma simples fusão de influências culturais, mas um lugar de constante negociação e ressignificação identitária. No teatro, essa noção manifesta-se na forma como os performers e espectadores reconstróem narrativas de pertença, dando voz a experiências de deslocamento e migração.

Esta visão encontra eco no trabalho de Hugo Cruz em *Práticas Artísticas e Participação Política*, onde o autor discute como o teatro comunitário pode funcionar como um espaço de escuta e expressão para grupos marginalizados, incluindo filhos de migrantes. Cruz destaca a importância da participação ativa no processo artístico como forma de ressignificar vivências e fortalecer laços identitários e comunitários.

Dessa forma, o teatro torna-se um espaço seguro para a expressão de subjetividades complexas, oferecendo a possibilidade de casa simbólica para aqueles que frequentemente habitam nas fronteiras entre culturas e nações.

O corpo carrega em si a memória de gerações passadas, funcionando como um arquivo vivo que preserva experiências, traumas e resiliências ancestrais. Carl Jung, através do conceito de *inconsciente coletivo*, propôs que certas imagens, padrões e experiências são transmitidos de geração em geração, formando uma camada profunda da psique humana. O corpo, como veículo dessa transmissão, guarda resquícios dessas experiências, muitas vezes manifestadas através de sensações, instintos e impulsos.

Frantz Fanon, em *Pele Negra, Máscaras Brancas*, discute como o corpo racializado carrega marcas da colonialidade, tornando-se um território de disputa entre a herança ancestral e as imposições culturais contemporâneas. Fanon reflete sobre a dualidade do mestiço e o impacto da colonização na construção da subjetividade, destacando como o corpo se torna um campo de tensões entre passado e presente, identidade e alteridade.

Tom Warnecke, em *The Psyche in the Modern World: Psychotherapy and Society*, explora a construção do self cultural, abordando como os corpos mestiços, muitas vezes longe de seus territórios ancestrais primordiais, carregam legados genéticos e inconscientes que moldam sua forma de estar no mundo. A mestiçagem cultural e corporal não é apenas um encontro de referências distintas, mas também uma negociação constante entre pertencimento e exclusão.

No contexto das artes performativas, essa dualidade manifesta-se de forma intensa, pois o corpo em cena não apenas representa, mas também evoca, atualiza e reconstrói narrativas ancestrais. O teatro e a performance tornam-se, assim, espaços privilegiados para acessar e ressignificar essas memórias inconscientes, transformando a experiência individual em partilha coletiva.

Ao articular Jung, Fanon e Warnecke, compreendemos que o corpo não é apenas um instrumento presente no aqui e agora, mas também um elo entre passado e futuro, ancestralidade e reinvenção. Através do movimento, da respiração e da presença, o corpo reconecta-se com sua matriz primária, resgatando memórias que ecoam além da individualidade.

A relação entre corpo e identidade é uma questão central na filosofia e nas neurociências. Durante séculos, a tradição cartesiana defendeu uma separação entre mente e corpo, como expressa por René Descartes no célebre *Cogito, ergo sum*. Esta concepção dualista

influenciou profundamente a forma como a sociedade ocidental compreende a subjetividade e a consciência. No entanto, António Damásio, em *O Erro de Descartes* e *O Sentimento de Si*, propõe uma visão oposta, argumentando que a mente e o corpo são inseparáveis e que a experiência de existir está ancorada nas emoções e na biologia.

A fenomenologia da percepção reforça essa visão, sugerindo que a identidade emerge a partir da relação do corpo com o mundo. Stanley Keleman, em *Emotional Anatomy*, aprofunda esta ideia ao demonstrar como a nossa história emocional se inscreve no corpo, moldando a forma como nos movemos e interagimos com o espaço. O corpo não é apenas um veículo para a mente, mas um território de experiência, memória e transformação.

Esta perspetiva também ressoa com Marcel Proust, que descreve a forma como sensações físicas involuntárias, como o sabor de uma madalena mergulhada no chá, podem desencadear memórias profundas e reconstruir a identidade. Esse mecanismo de evocação involuntária ilustra como o corpo armazena e ressignifica o passado, tornando-se um mediador essencial da experiência de existir.

No contexto deste projeto, a investigação artística explora como a performance pode ativar memórias e estados corporais, permitindo uma ressignificação da identidade e do pertencimento. O corpo torna-se, assim, *um portal* para a compreensão do eu, da história e da comunidade.

A relação entre corpo e pertença não se limita apenas ao contexto social e cultural, mas também à forma como habitamos e nos apropriamos do nosso próprio corpo. A capacidade de sentir, expressar e transformar a nossa corporeidade é um elemento central tanto na vida como nas artes performativas.

Stanley Keleman, em *O Mito e o Corpo*, explora como o corpo armazena experiências e como a sua estrutura pode ser moldada pela memória e pelo ambiente. Ele argumenta que a apropriação do corpo é um processo ativo, onde o indivíduo aprende a organizar suas emoções e movimentos para se sentir presente e integrado.

Hugo Cruz, em *Arte Irrequieta*, discute a arte como um espaço de resistência e transformação, destacando o papel das artes performativas na criação de novos territórios de pertença. Segundo Cruz, o corpo no teatro e na performance não é apenas um meio de

expressão, mas também um espaço de negociação identitária e política, onde a apropriação da própria fisicalidade se torna um ato de autonomia.

Já Gonçalo M. Tavares, em *Atlas do Corpo e da Imaginação*, propõe uma reflexão sobre o corpo como território de criação e descoberta. Ele explora a relação entre imaginação e corporeidade, demonstrando como a consciência corporal pode expandir a experiência subjetiva e artística.

Dessa forma, tanto na vida como no palco, a apropriação do corpo é uma forma de estabelecer auto-pertença, criando um espaço onde a identidade pode ser vivida de forma autêntica e transformadora.

2.3.O corpo como agente de desconstrução/descolonização de pensamento e sentimento nas artes performativas

As artes performativas têm desempenhado um papel fundamental na desconstrução de narrativas hegemônicas e na descolonização do pensamento e do sentimento. Através da fisicalidade, da oralidade e da presença, artistas têm questionado estruturas de poder, desafiado estereótipos e reconstruído histórias marginalizadas.

Grada Kilomba, em sua prática artística e teórica, explora como o corpo pode ser um espaço de resistência, desafiando as narrativas eurocêtricas e introduzindo perspectivas ancestrais e comunitárias na arte contemporânea. Em *Memórias da Plantação*, Kilomba desconstrói a colonialidade do conhecimento, explorando como a experiência corporal carrega memórias de opressão e também de resistência.

Rupi Kaur, através da sua poesia performativa, subverte o papel tradicional do corpo feminino, transformando-o em um espaço de empoderamento e cura. A sua escrita e performance enfatizam a vivência do corpo como um território de memória e de reconstrução de identidade.

Ana Mendieta, em sua série *Siluetas*, inscreve o corpo no território, questionando a noção de pertença e deslocamento. O seu trabalho performativo evidencia a fusão entre corpo e natureza, resgatando rituais e ancestralidades apagadas pelo colonialismo.

Outros artistas que dialogam com essa perspectiva incluem Marina Abramović, que usa o corpo como veículo de exploração de limites e resistência, e La Pocha Nostra, coletivo que desafia convenções de identidade e pertença através da performance radical.

O corpo, nas artes performativas, torna-se assim um território político e poético, onde memórias são resgatadas, hierarquias são questionadas e novas narrativas emergem. O teatro e a performance oferecem a possibilidade de reconstruir identidades e afetos, permitindo que corpos historicamente silenciados reivindiquem seu lugar no mundo.

Ao longo da modernidade, o ser humano foi se afastando da sua dimensão natural e mamífera, promovendo uma cisão entre o corpo e a natureza. Esse afastamento foi acentuado pelo desenvolvimento tecnológico e pela urbanização acelerada, que impuseram um ritmo de vida desconectado das experiências sensoriais primárias. Stanley Keleman, em *O Mito e o Corpo*, recorre a Freud para refletir sobre a nossa relação com a natureza e como, ao longo dos séculos, nos dissociamos de nossas raízes biológicas. Keleman argumenta que o corpo não é apenas uma estrutura anatômica, mas um organismo em constante interação com o ambiente, influenciado por ritmos naturais e processos instintivos que foram suprimidos pela cultura e pela racionalidade extrema. A obra *Natureza Sagrada* reforça essa visão ao apontar que a separação entre corpo e natureza não é apenas física, mas também simbólica. A natureza passou a ser vista como um objeto externo a ser dominado, em vez de uma extensão do nosso próprio ser. Esse distanciamento impacta diretamente nossa relação com o corpo, levando à alienação da experiência sensorial e emocional. Peter Wohlleben no seu livro *A Nossa Natureza Selvagem* complementa essa reflexão, propondo um resgate da conexão com os instintos primários e uma redescoberta da sabedoria corporal inata. O livro defende que a reconciliação entre corpo e natureza é essencial para uma existência mais plena e integrada, enfatizando a necessidade de reapropriação dos ciclos naturais como forma de reencontrar equilíbrio físico e emocional.

O filósofo sul-coreano Byung-Chul Han, em *Do Desaparecimento dos Rituais*, analisa como a modernidade líquida eliminou muitos dos rituais que antes estruturavam a relação do ser humano com o tempo, o espaço e a comunidade. Os rituais, segundo Han, eram fundamentais para a construção da **identidade** e para a conexão com a natureza e o coletivo. Com sua dissolução, ficamos mais fragmentados e desprovidos de marcos simbólicos que nos liguem a uma ordem maior. Essa falta de ritualização impacta profundamente a nossa relação com o corpo e com o meio ambiente, reduzindo o espaço de experiência sensorial e comunitária.

O teatro e as artes performativas podem ser ferramentas poderosas para resgatar essa conexão. A experiência corporal em cena permite um reencontro com os ritmos naturais do corpo, restabelecendo uma comunicação sensorial com o ambiente e promovendo um sentido de pertença mais profundo. A performance torna-se, assim, um espaço de reintegração, onde o corpo não apenas habita o mundo, mas alinha-se a ele, reconectando-se à sua essência mamífera e instintiva.

2.4.A dualidade e a possibilidade de reconciliação através da vivência corporal no teatro

A experiência corporal no teatro é um espaço de reconciliação – mente e corpo, indivíduo e coletivo, passado e presente. O corpo em cena carrega a memória e, ao mesmo tempo, cria novas possibilidades de presença e enraizamento no agora.

Peter Brook, em *The Empty Space* (1968), defende que o teatro é um espaço vivo onde o corpo do ator é um veículo essencial para a verdade cênica. Para Brook, o teatro acontece quando há uma presença real e autêntica no momento presente, quando o ator e o espectador partilham um espaço e uma experiência corpórea que transcende a palavra. Este conceito reforça a importância da vivência corporal como meio de superação das dualidades impostas pela mente racional e pelas estruturas sociais.

Jean-Jacques Roubine, em *A Linguagem da Encenação Teatral* (1998), sublinha o teatro como um espaço de significação onde o corpo se torna um canal de comunicação direta, capaz de expressar o que as palavras não conseguem transmitir. Através da encenação, o ator apropria-se do seu corpo e constroi uma identidade encarnada que se transforma em cena, tornando-se veículo de múltiplas narrativas e experiências sensoriais.

Richard Schechner, em *Performance Studies: An Introduction* (2002), amplia essa visão ao argumentar que a performance não é apenas um meio de representação, mas um processo de transformação. Ele propõe que a performance cria um espaço liminar onde o corpo do ator e do espectador pode experimentar um deslocamento da identidade, um estado de transição onde velhas estruturas se desfazem e novas possibilidades emergem.

Victor Turner, em *From Ritual to Theatre* (1982), complementa essa análise ao destacar o papel do ritual na ressignificação da experiência humana. Turner vê o teatro como um espaço

onde a vida pode ser reencenada e ressignificada, permitindo ao indivíduo reconciliar as suas identidades fragmentadas através da vivência corporal e do engajamento coletivo. O conceito de "liminaridade" – um estado de suspensão onde a transformação ocorre – é essencial para compreender como o teatro se torna um meio de enraizamento no agora.

Hugo Cruz, em *Práticas Artísticas e Participação Política* (2017), discute como a prática teatral pode ser uma ferramenta de transformação social e de reivindicação da identidade. Para Cruz, o corpo em cena não é apenas um instrumento artístico, mas também um meio de resistência e pertença, onde a experiência performativa permite aos participantes apropriarem-se de suas narrativas individuais e coletivas.

Assim, a vivência corporal no teatro torna-se um caminho de possibilidade de reconciliação entre opostos, um espaço onde a experiência sensorial, a memória e a identidade se entrelaçam para gerar um sentimento de pertença real e enraizado no presente. O teatro, através do corpo, oferece uma ponte entre a dualidade e a unidade, permitindo que o indivíduo se reconheça na sua totalidade e se conecte com o outro.

A voz, no percurso desta investigação, revelou-se mais do que um recurso performativo: foi a possibilidade de unificação da experiência. Ao atravessar corpo, pensamento, memória e presença, ela tornou-se o fio condutor que sustenta o processo criativo. Adriana Cavarero, em *Vozes Plurais*, propõe a escuta da voz como singularidade encarnada, como acontecimento irrepetível que transporta a marca única de quem a emite. A voz não é mero veículo da linguagem, mas um espaço de revelação — vibração concreta que antecede e excede o sentido das palavras.

Foi nesse entendimento que encontrei ressonância com a minha própria prática. Fazer do teatro o meu lugar implicou um exercício de entrega: abandonar o controle e a necessidade de validação externa, para confiar na materialidade do processo. Paradoxalmente, essa rendição abriu espaço para o encontro de duas casas em palco: **o jogo e a voz**. O jogo permitiu-me brincar com a dramaturgia, estabelecer um diálogo vivo com o material, libertando-me do peso do eu/original. A voz, por sua vez, foi a casa mais íntima e inesperada.

Como escrevi no prefácio do livro *Contos de Ana* de Suely Terezinha de Mello Gibran Pogibin: *Somos muitas e somos muito. Somos par(t)idas e parimos. Somos matéria e somos éter. Somos divinas e humanas. Somos mães, somos filhas. Somos rasas e profundas. Somos*

selvagens e domesticadas. Somos arcaicas e futuras. Somos caos e harmonia. Somos filhas. Somos mães. Somos netas.

As histórias são colos íntimos e muitas vezes silenciosos (silenciados?) a que recorremos em tempos de crise. A partilha de histórias possibilita a transformação e alquimia comunitária do que está latente no (in)consciente coletivo: latidos esbatidos na solidão primordial da existência.

Partilhar histórias é um ato simultâneo de extrema coragem e de generosidade para abrir a Caixa de Pandora e assumir as consequências da partilha.

Partilhar histórias deveria ser considerado um serviço público humanista: um ato heróico que acalenta os corações ouvintes, leitores, espetadores...

3. Processo criativo

Considero relevante começar por tentar definir o que é que eu imaginava como *casa* e daí o desenvolvimento à volta deste conceito, tão lato e tão concreto simultaneamente. A *casa* para mim representava o símbolo de unidade, um refúgio, uma possibilidade de serenidade, de inteireza, de paz. A casa, para além da estrutura física, representava simbolicamente essa esperança de um lugar seguro e permanente, onde as regras são as minhas, onde posso ser quem sou, sem máscaras, sem defesas, e simplesmente existir sem julgamentos. A *casa* inclui neste trabalho: a *sala de ser*, o *quarto da liberdade*, a *cozinha da inteireza*, o *sótão das incoerências*. A casa simbolizava a liberdade de respirar e habitar em paz o momento como ele se revela. Como referi anteriormente, a urgência criativa surgiu de um lugar estreito, em que a sensação de desconforto e de não ter refúgio, ou lugar para “voltar” se tornou muito opressora. Ao apertar e pressionar, esta sensação gritava por ser expressa. Fui à procura de mim nas histórias. Nos mitos. Nas canções. Nas imagens. Nas viagens. No movimento. Na espiritualidade. Um movimento expansivo para fora ditou durante muito tempo a minha busca por respostas. Fosse na tração: por querer agarrar respostas de fora para dentro: fosse na libertação, por desesperar expressar uma sublimação da elaboração destes materiais num objeto artístico. Desesperar é um verbo mais apropriado do que desejar. Durante muito tempo, ao longo deste processo, a sensação de que não tinha outra solução para além de concretizar algo com as histórias que me chegavam e as sensações que experimentava era muito forte, por isso escolho o verbo desesperar em oposição ao desejar. Foi nesse terreno escuro, apertado e constrangedor que tudo começou. Eu não escolhi escrever, a escrita aconteceu-me, e foi nesse dispositivo que tudo começou em 2016, através da escrita de um livro de não ficção, sobre histórias de família que tocaram na minha própria história: *O Grito da Bananeira*. Da escrita ao corpo e do corpo à escrita, como se os processos se alimentassem retroativamente é assim que reconheço na partilha das histórias pessoais um poder altamente transformador. Como a autora Leila Slimani confessa *A escrita é disciplina. É renúncia à felicidade, às alegrias do quotidiano. Não podemos procurar cura ou consolo. Pelo contrário, devemos cultivar as nossas mágoas como os técnicos de laboratório cultivam bactérias em boiões de vidro. É preciso reabrir as cicatrizes, revolver recordações, reavivar as vergonhas e os soluços antigos. Para escrever é preciso dizer não aos outros, recusar a nossa presença, a nossa ternura, desiludir os nossos filhos e amigos. Nesta disciplina, descubro tanto de motivo de felicidade, como a causa da minha melancolia. (...) Escrever é*

*contrariar-se, mas destes entraves nasce a possibilidade de uma liberdade imensa, vertiginosa.*⁵

O livro *O Grito da Bananeira* foi editado em modo de publicação expandida, tem uma banda sonora sugerida para ouvir à medida que a leitura avança. Sempre fiz o mesmo enquanto leitora: escolhi as minhas bandas sonoras, ajustadas aos livros que lia, por isso porque não propor uma experiência multisensorial ao leitor, agora na posição de autora? E essa experiência ecoou na evolução dos dispositivos criados a partir daí. As apresentações do livro passaram a incluir recitação de excertos do livro, canções e performance. De publicação expandida, passou a uma vivência em comunidade, das histórias vividas partilhadas por escrito. E como a cola invisível que interconecta todos estes dispositivos é a ansiedade por sentir a resposta à pergunta que não se cala “afinal, o que é casa?”, o disco *Portal* nasce assim, como referido na introdução deste relatório, com o mesmo intuito.

Quando ingressei no mestrado em 2023, o disco estava em processo de finalização de produção, e eu tinha noção de que em breve iria ser editado. Havia em mim um desejo premente de entrelaçar todos estes dispositivos, numa dramaturgia coerente, multidisciplinar e imersiva. Paralelamente, nasce *Constância*: uma personagem arquétipo, vinda de um *lugar* sem tempo e sem espaço, que representa a buscadora das respostas que eu procurava. *Constância* passa a ser uma das protagonistas desta dramaturgia e o seu nome nasce inspirado numa filha que foi desejada e não se manifestou. Ao dar voz à *Constância*, ela pode manifestar-se, corporificando-se, e resignificando-se. Mas onde começa a *Constância* e termina a *Original*? Onde começa a obra e termina o autor? Onde começa a composição e termina o criador?

Várias leituras me impactaram e desafiaram neste processo, Eugenio Barba reforça no seu artigo *The House of The Origins and the Return* a derradeira pergunta de Jerzy Grotowski: *What do we want to do with theatre?*, e ainda aprofunda: *At the roots of the fundamental question Grotowski put up a totem: technique. He was not referring to the manipulation of objects and machines, but to the empirical investigation of human action, of the human being in his/her entirety and integrity. Technique was the premise for a difficult and sometimes precarious union of those parts which in daily life are divided: body and mind, word and thought, intention and action. The totem was the technique of the actor, i.e., the technique of the relationship between one human being and another. “Actor”, even if used in the singular,*

⁵ Leila Slimani em *O Perfume das Flores à Noite*

*always implies two persons: without the spectator there is no actor, nor Performer, even when written in capital letters.(...)*⁶

Esta necessidade do *Outro* para se fazer teatro, manifestou-se ao longo de todo o processo criativo. As histórias com que me cruzava, inspiraram-me e instigaram-me a querer costurar história com história: afinal não seremos nós: um *patchwork*, resultado de muitas histórias que nos precederam? A minha indagação à volta deste conceito metafórico da *casa* inspirou-me a entrevistar outras pessoas sobre o tema e esta necessidade levou-me a querer aprofundar os testemunhos realizados em 2018 e a criar um guião de entrevistas⁷: um género de viagem sensorial pelo conceito que seria a *casa* de cada entrevistado. Aconteceu que a maioria das recolhas das entrevistas foram a mulheres com quem me fui cruzando nos últimos dois anos, ao longo dos meus trânsitos, entre as minhas várias casas: Oeiras, Tomar e Viseu. As entrevistas foram recolhidas no último trimestre de 2024, e algumas delas perto da época do Natal. A realização das próprias entrevistas levantou muitas sensações contraditórias. Qual era afinal o propósito disto tudo? Estaria disposta a despojar-me da minha história enquanto criadora? Ou queria realizar uma manta de retalhos, que ecoasse para além dos sujeitos? O que é que eu própria queria dizer com a ideia de casa e o que é eu buscava nessa ideia? Acabei por utilizar as entrevistas como um filme sonoro, que faz parte da dramaturgia da performance desenvolvida.

Para além do exposto anteriormente, ao longo destes dois anos de mergulho, foram vários os processos complementares que vivi e que auxiliaram a minha pesquisa, de diversas formas. De maio de 2023 a maio de 2025, realizei parte da Formação Avançada em Psicoterapia Somática e Biointegrativa na escola Mentara. Nesta formação profissional, o mergulho na experiência somática foi muito profundo e por isso estou muito grata ao entrelaçar de autores, práticas e referências de ideias que pude concretizar, ao realizar estas formações em paralelo. Desde os quinze anos, que reconhecia um poder de reconexão com o nosso *mamífero interno* através do teatro e das práticas exploratórias no trabalho de ator. Aprofundar paralelamente ao mestrado, os mecanismos biológicos, epigenéticos e somáticos que se desenrolam ao longo do desenvolvimento humano, possibilitou-me expandir as conexões de pensamento e extrapolar a investigação do *regresso a casa*, para um processo profundo, essencialmente muito humano e quiçá coletivo, para além da minha própria experiência. Ainda durante este período na escola Mentara tive a oportunidade de participar no workshop “Exploring the Cultural Self” - Tom Warnecke, no dia 10 de Outubro 2024, o que se acabou por revelar

⁶ Eugenio Barba em *The House of The Origins*

⁷ Presente nos Anexos

imprescindível para nomear vivências empíricas que sentia profundamente solitárias, mas que têm hoje em dia lugar em campos da ciência que as estudam e acompanham: o nosso *self* cultural. Esta reflexão em conjunto, permitiu-me sair da minha própria vivência, encontrando outras pessoas e profissionais que se dedicam a estes debates e que encontram neste diálogo, um espaço de encontro para as inquietudes que se precipitam cada vez mais nos nossos tempos. Veio muito ao encontro da experiência de me ter cruzado com o conceito de “third culture kid”, que nos primórdios da minha investigação, terá sido a principal razão mais superficial, para o sentimento de casa me provocar tanta inquietude. Ainda no ano de 2024, em novembro, realizei um laboratório de Introdução à Técnica de Rudolph Laban - com a Associação Porta 37, cujo contacto com esta técnica foi muito instigador. A dança e a exploração do movimento enquanto prática consciente e movedora da engenharia que somos enquanto corpos fascinam-me e foi com o intuito de pesquisar a minha urgência criativa através do movimento que me propus a este laboratório. A perspectiva de Análise de Movimento de Laban instiga a que se esteja consciente para responder ou pelo menos reflectir acerca de algumas questões: que parte do corpo se move (o que se move)? Em que direção é que se move (como se move)? Onde se move? Com quem ou com que se move? A organização das propostas de movimento de Laban, em Fatores (Peso, Tempo, Espaço e Fluxo) e as suas Qualidades (Fluxo: livre/contido; Espaço: Indireto/Direto; Peso: leve/forte; Tempo: rápido/lento)⁸ proporcionou-me uma abordagem nova na experiência criativa de possível dramaturgia que surge da intenção aliada ao movimento, num diálogo entre intenção, subtexto e movimento. Esta permissão do corpo revelar-se foi extremamente enriquecedora, e ecoou mais tarde no laboratório que realizei com Nacera Belaza, e mais tarde nos ensaios e metodologia de criação. Em fevereiro de 2025, assisti à conferência TheatAr: The neuroscience of human connections and sense of self in theater, organizada pela Fundação Champalimaud, que se revelou extremamente inspiradora, pelo lugar que o teatro ocupou enquanto potenciador do senso de *self*, na investigação de vários cientistas. Foi bastante inspirador observar que cientistas estavam a dedicar-se ao estudo do teatro e das artes performativas como potenciadoras de laços e conexão humana; e a correlação entre neurónios espelho e o teatro - a experiência comunitária, permitiu-me um turbilhão de *insights* e conexões entre a vivência do teatro a experiência de nos conectarmos enquanto seres humano. A atuação de *Teatro Playback* da companhia de teatro InVerso, no âmbito da relevância da partilha de histórias pessoais, para o incremento da conexão interpessoal e social também foi muito inspiradora e reforçou o propósito de tudo o que tenho estado a

⁸ fotografias em anexo

fazer. Na continuação desta viagem de pesquisa, tive a sorte de me cruzar em março 2025 com a companhia de teatro Archa - Centre of Documentary Theatre da República Checa que trabalha as histórias pessoais como potenciador de material dramático, com comunidades específicas de não atores. Foi possível através do trabalho de corpo, do jogo, da técnica de *Clown* e *Viewpoints* construir passo a passo uma dramaturgia baseada numa entrevista a uma colega sobre uma mudança na vida. Ao longo de cinco dias de mergulho e de trabalho, a partilha desta metodologia foi mais uma camada muito relevante para a construção do meu próprio método enquanto criadora e dramaturga, neste caso específico: em que a *Constância* incorporou a minha inquietude pessoal.

A vertente multidisciplinar e expandida de qualquer obra criativa sempre me fascinou, e a pesquisa neste mestrado não foi exceção. Eu ansiava por concretizar um objeto artístico multimédia - em que a videoarte seria uma componente fundamental. O contato com o trabalho de Luciana Ramin, vinda de São Paulo, no Laboratório Multimédia: Teatro e Novas Tecnologias - Diversidades poéticas, foi uma lufada de ar fresco, pela sua simplicidade, humildade, praticidade e beleza. O corpo enquanto multimédia foi também uma grande reflexão. Afinal a videoarte pode ser projetada em qualquer tipo de base e porque não usarmos e sermos a tela onde expressar o que queremos expressar? Tendo em conta que durante muitos meses de criação a ação com uma peça de tecido que se desdobrava em várias funções (útero, tapete e saia) tinha um lugar central na dramaturgia, comecei a colocar a hipótese de projetar no próprio tecido as imagens que queria ver projetadas em palco. A tela em movimento foi uma bela descoberta: a metamorfose do cenário em direto e o trabalho de VJing - foram uma revelação muito inspiradora para possíveis soluções criativas de imersões dramáticas. Esta foi outra camada que se revelou e que me instigou a querer mergulhar mais fundo na criação de ambientes e cenários vivenciais: através da luz, som e vídeo.

Tive também a oportunidade de contatar com o trabalho de Catarina Vieira, no Laboratório de Teatro Lugar X. Este laboratório realizado em Torres Vedras e pelas paisagens ignoradas de Torres Vedras foi também bastante borbulhante. A proposta de Catarina é colocar no mapa, zonas que estão em decadência ou que estão a ser ignoradas na atualidade, mas que já tiveram a sua história e propósito. Esta proposta foi realizada numa zona abandonada perto de um parque, onde o entulho das obras de um túnel permanecia ali intacto. Foi nesse entulho que pudemos trabalhar a presença e a partilha de micro-histórias e assim sentir o impacto uns nos outros deste trabalho tão simples e poderoso. A histórias e os lugares: mais uma vez como potenciadores de conexão humana.

Por fim, no âmbito do Festival Transborda tive a oportunidade de trabalhar com Nacera Belaza, uma coreógrafa francófona, cuja premissa da sua pesquisa é explorar a neutralidade do corpo para se tornar disponível a receber o espaço à volta. “*Tu nunca sabes, o que se vai passar a seguir*”: esta descoberta constante num fluxo *continuum* de movimento e de energia é um exercício desafiante para quem se enraiza na “constância” do conhecido. Ali a proposta foi largar o conhecido e cair na vertigem do desconhecido do próprio corpo. Estes convites proporcionaram a escrita de alguns textos e de exploração de movimento autêntico.

A pesquisa elaborada nestas formações foi vivida e direcionada com o intuito de desenvolver as temáticas centrais do meu projeto de mestrado: casa, corpo, pertença, identidade e teatro. Cada uma e todas estas formações contribuíram para o desenvolvimento da escrita do guião do objeto artístico, assim como para a evolução criativa do mesmo e afinação da descoberta do que é que realmente eu queria trabalhar nesta pesquisa.

3.1. Inspirações primordiais - dramaturgia

O que é eu queria fazer com o teatro?

Desde sempre que os dispositivos multidisciplinares me fascinam, como já referi anteriormente. Ao mergulhar na minha pesquisa fui-me apercebendo de que existe todo um chão ancestral que ancora esta linguagem plural no âmbito do teatro: e por isso é que eu chamo o teatro de mãe: que pode reunir e reconciliar todas as outras artes. Para além da perspectiva da origem grega do teatro, mais comumente difundida sob a base da *Poética* de Aristóteles, descobri ao longo deste processo de investigação, *Natyasastra*, um tratado indiano sobre as artes performativas. Foi muito restaurador deparar-me com um livro milenar, de origem hindu, um tratado de dramaturgia, vindo do Oriente, do país do meu pai, tão longínquo e tão próximo simultaneamente: *Um śāstra (usualmente transcrito como shastra) é um “instrumento (-tra) para ensinar (śāś), livro, tratado”*. A palavra *nāṅya* (costumeiramente traduzida como “teatro”) induz a pensar que se trate do “teatro em sentido estrito”, quando na verdade se refere a toda forma de representação exercida num palco, englobando o que se chama particularmente de *mímica, dança, pantomima, o que não exclui certos aspectos da música*.⁹

⁹ Textos e Versões: *Natyasastra*. Capítulo 1, Carlos Alberto da Fonseca, Tradução, Introdução e notas

O meu objetivo inicial era intersectar escrita, música, arte visual e performance interativa com o público, tudo num só objeto artístico, que ecoasse a urgência criativa denominador comum: “Afinal, o que é casa?”. Tinha como objetivo inscrever esta obra dramaturgica no projeto de investigação de mestrado, em que a voz e o corpo foram territórios de auto-escuta e auto-reconexão, e a performance como ritual de partilha de pontos de vista. Através de uma dramaturgia interativa e interdisciplinar, o meu objetivo inicial passava por convidar o público a acompanhar *Constância* no processo de re/habitar a sua casa interior — um espaço em ruínas onde, talvez, seja possível erguer um novo lugar de si.

A Casa-corpo interessava-me muito, muito, muito - principalmente esta questão de habitarmos o nosso corpo com consciência. Vivê-lo inteiramente. O seu movimento, os seus pedidos, o que dizemos, como respiramos, como nos contorcemos? Como nos vemos? Como a estrutura do nosso olhar molda a nossa experiência de vida, e como o nosso próprio corpo molda o nosso olhar? A engenharia do ser. A percepção de que somos, de que existimos, porque temos um corpo. Como seria observar esse corpo ao microscópio? Se nos sentimos vivos pela devolução das reações físicas, porque continuamos a evitar levar o nosso corpo inteiro connosco para todo lado?

Desde quando começamos a ignorar o nosso veículo de manifestação? Como saberemos viver, apenas com a cabeça? Somos apenas cabeças? Híbridos? Que legados inconscientes carregamos nos nossos corpos? Como é crescer numa sociedade que se vê constantemente de fora? Gostaria de explorar todos os sentidos-propriocepção, interiocepção. - como seria projetar uma imagem microscópica da minha mão? Ou do meu pé? Ver os movimentos pulsantes dos órgãos? A medicina de observar o próprio corpo: uma *selfie* profunda da nossa engenharia bio-divina, ansiava por ser manifestada, e assim muitas imagens e conceitos inspiraram esta jornada, tais como a sereia, a medusa, o centauro, e os vários mitos que remetem para a sensação de dualidade e cisão.

Constância era o nome de uma filha desejada. Foi uma decisão consciente corporificá-la na personagem deste exercício. Eu precisava de dar corpo ao invisível, ao imaterializado, e muitas vezes também indizível, e nada melhor do que dar corpo à *Constância*. *Constância* representava um desejo latente: uma necessidade de estabilidade, de permanência, de abrigo emocional. A poesia tinha de estar presente e o paradoxo também: como seria escutar a *Constância*, na sua *InConstância*?

A costura no seu sentido simbólico também teria de fazer parte desta dramaturgia. Afinal, havia peças soltas que reivindicavam agora uma integração: uma reconciliação. Um livro, entrevistas e um disco: filhos de uma inquietude: a de querer pertencer chegar a casa. O latejar de querer dar à luz um objeto artístico que alinhava-se escrita, música e performance, fez-me chegar até aqui.

Esta personagem procura o quê?

Comunicar com o público o que se passa internamente. Mas não tendo voz para transmitir o que pensa, canta e move-se no mundo como se fosse ela a encarnação da própria voz.

O narrador é a mente? Ou o coração? Eles competem?

Qual é a missão dela?

Observar. Auscultar. Dialogar. Questionar. Observar os processos. Brincar. Jogar. Convocar o público nesta viagem.

Qual é a inquietude desta personagem?

Sente-se dividida. ComPartida. A própria personagem tem em si várias moradas dentro. Não se recorda do caminho de volta para si.

Como se chama?

A personagem chama-se **Constância**. Remetendo-me para o paradoxo da busca pela permanência, numa constante impermanência: *Constância* surge como a buscadora incessante, a única que permanece na *InConstância* da vida.

Qual é a história de Constância?

Constância deixou de falar, para poder sentir. Por isso partiu-se em duas. O Corpo que sente, a Mente que fala. Este desdobramento trouxe-lhe com-fusão. Se ora pensa, ora sente: Constância sente-se sempre a excluir algo. Por isso esta noite, ela quer descobrir o que caminho de volta para dentro de si. Como seria ter a voz que pensa e que sente, dentro do seu corpo, e não fora?

Existe ainda uma terceira voz: a que conecta: corpo e mente: a voz do coração. O coração afina em frequências que se tornam compatíveis entre o corpo e a mente: e aí acontece o canto.

Nesta ideia de conexão, ou reconciliação, muitas imagens foram inspiração para mim: principalmente os seres híbridos como as sereias, os centauros, ou a *Mary Monroe*, como eu denominei a arte presente em anexo¹⁰. Estes seres híbridos possibilitam a manifestação visual da unidade, incluindo as dualidades e os paradoxos: incorporando-os num só corpo. As sereias, por exemplo, tal como as personagens de *PAR(T)IDA*, vivem entre dois elementos (terra/água). A sereia não pertence totalmente a nenhum, mas faz da oscilação a sua identidade. Este arquétipo reflete a tensão das personagens de *PAR(T)IDA*, que vivem entre o corpo que sente (elemento líquido) e a mente que fala (corpo terrestre). Os centauros (metade homem, metade cavalo), que encarnam o conflito entre instinto e razão, também foram inspiradores para esta pesquisa - *Metade bicho, metade gente, será algo que a move para calar a mente?*¹¹ Como reconciliar o jogo instintivo do corpo com a consciência observadora da mente? Ardhanarishvara (Shiva + Parvati, masculino + feminino) também foi uma imagem inspiradora como símbolo da unidade das polaridades num só corpo. É uma imagem poderosa da urgência de reconciliação: *PAR(T)IDA* como tentativa de integrar a *Original* e *Observadora*, corpo e mente, dentro de uma só presença vibrante. As *Nagas* sempre me fascinaram desde pequena: o primeiro contato que tive com estes seres subterrâneos e celestes ao mesmo tempo foi através do cinema indiano: humanos que se podiam transformar em serpentes e vice-versa, foram imagens muito impactantes desde muito cedo. Este entre-lugar também é vivido e foi inspiração para *PAR(T)IDA: Constância* é ao mesmo tempo quem mergulha no inconsciente (memórias, corpo) e quem se projeta em direção ao outro (voz, palco).

¹⁰ anexado em fotografias

¹¹ Excerto de letra de *O Bicho Carpinteiro*

3.2. Metodologia de ensaios

O processo criativo desenvolveu-se como um laboratório expressivo, onde escrita, corpo, voz e objetos foram convocados enquanto territórios de investigação. A metodologia assentou em quatro eixos principais. A **escrita** como chão do processo criativo. Como disse anteriormente a escrita aconteceu-me e não deixou de ser um denominador comum neste processo. A **dança e o movimento** — o corpo foi investigado como lugar de memória e de desconstrução. Através de improvisações orientadas e partituras físicas, trabalhei a sensação de cisão e de reconciliação, permitindo que o gesto emergisse como extensão de estados internos. A **exploração de objetos** — objetos quotidianos e simbólicos, como um novelo de lã, uma tesoura, velas, um tecido multifuncional, um pote de barro, uma vasilha, uma vassoura, *post its*, uma lanterna, foram integrados como colaboradores da experiência. O seu manuseamento e ressignificação em cena criaram uma dramaturgia paralela, expandindo o campo expressivo e abrindo passagens entre realidade concreta e imaginação poética. Por fim e não menos importante foi a **experimentação vocal** — a voz foi trabalhada em múltiplas camadas: falada, escrita, gravada, encenada e cantada. Exercícios de improvisação vocal, ressonância e escuta permitiram descobrir a voz não apenas como veículo de linguagem, mas como matéria viva que organiza sentidos no instante.

Este método caracterizou-se pela **entrega à imprevisibilidade** do processo. Depois de tentar impor uma forma, busquei acolher o que emergia do encontro entre corpo, voz e objetos. Essa rendição possibilitou a construção de um espaço de jogo — lúdico e relacional — e a descoberta de uma “casa” efémera no palco: a voz que une corpo e presença, pensamento e emoção, numa vibração momentânea de sentido.

4.Desafios e aprendizagens

Eu queria agarrar a Constância! Com unhas e dentes! E viver nesse sopro de permanência e segurança para sempre. Ela não me permitiu isso.

Olá: eu sou a voz da Constância. A Constância não pode falar. Sente-se devorada pelas palavras que pensa, para ela, as palavras são construtoras de mundos, e muitas vezes ficam por aí desnecessariamente, a ecoar sem rédeas, como cavalos soltos, inquietos, sem saberem o seu destino.

*Nesta viagem juntos, iremos conhecer as diversas vozes da Constância. Eu vou ser a vossa guia nesta viagem. O pensamento é indizível, mas aqui temos a sorte de o poder ouvir. Será sorte ou maldição? Á Constância que vocês observam no palco, eu a designarei de meu **corpo**: afinal é o que é: é o meu corpo: ali, a ouvir-me, e a obedecer-me, a mim, à mente. Dentro de mim, existem ainda outras múltiplas vozes. Como uma matrioska, essas vozes, revelam-se à medida que a vida pede para me descascar. Quiçá descobrirão mais: quantas mais vocês decidirem escutar.*

Corpo o que é que sentes?

Corpo o que é que tu queres?

Corpo, sabes que eu também vivo dentro de ti?

Corpo, sente-me, eu sinto-te, apesar de te ignorar muitas vezes.

Corpo, perdoa-me por competir contigo.

Corpo, eu quero ouvir-te!

Quando olho para a minha mão: vejo as linhas. As linhas do passado e do futuro. As marcas impressas na minha mão. As marcas que herdei do meu pai. Da minha mãe. Da minha avó. Que marcas são estas? Bloqueio a respiração. Algo me assola, e me prende o diafragma. Será possível costurar histórias com vazios? Olho para ti corpo: tu és um lugar. Tu és um lugar onde eu posso estar. Mas eu não te conheço. Não te reconheço. As tuas linhas, as tuas marcas, existem para além do tempo e do espaço. Quero fazer de ti a minha casa. E não te conheço. É como se almejasse intimidade no primeiro encontro com alguém. Ela não pode existir. Não há passado. Não há história. Não há conhecimento. Vamos ter um primeiro encontro, corpo? Quero conhecer-te.

Um dos grandes desafios foi desapegar-me da ideia do formato de “espetáculo e produção de um espetáculo” para apresentação de objeto final deste mestrado. Ao longo deste processo, apeguei-me durante muito tempo à ideia de criação de um espetáculo imersivo, interativo e multidisciplinar: com a exigência dos recursos necessários que eu idealizava para tal, e perdi demasiada energia na forma, e em buscar como concretizar isso tecnicamente: financiamento, figurinos, espaço cénico, som, luz, sala, videoarte, produção; etc;. Durante muito tempo a preocupação com a experiência que poderia proporcionar ao público desfocou-me de dedicar mais tempo a mergulhar no processo interno e buscar as respostas na intimidade da investigação. Mais uma vez, o movimento de tração estava mais forte do que o de contração. Durante as várias reuniões com o professor Luca e ensaios, fui-me finalmente rendendo à adaptação do que era possível de manifestar com os recursos que tinha disponíveis naquele momento: sem extrapolar e pressionar-me para algo que saía totalmente fora das minhas possibilidades naquele momento. O que possibilitou a descoberta de um *jogo* entre a *Constância* e a *Original*.

A urgência de sentir e expressar a resposta a uma pergunta tão abstrata e complexa como “afinal, o que é casa?”, levou-me a várias tentativas e metodologias. O processo em si de busca e tentativa de responder tornou-se em si: o próprio objeto criativo expandido. O que inicialmente como na introdução fiz menção, se tornou numa busca de mim nas histórias dos outros, extrapolou-se para uma manifestação em vários dispositivos: entrevistas, um livro, um disco, uma dramaturgia.

Ao longo do processo criativo e das explorações práticas do que inicialmente eu imaginei como um espetáculo imersivo, interativo e multidisciplinar que reconciliasse os vários dispositivos, vários desafios e questões se colocaram. Nos ensaios assistidos pelo professor orientador Luca, surgiu o convite à observação da Chandi, enquanto a mestranda na tentativa de ser a ideal. Surgiu o convite para observar a minha tentativa de tentar concretizar a *minha* ideia de melhor criadora e performer possível, dentro do espectro da minha ilusão/imaginação, com os seus próprios parâmetros, neste contexto da criação e apresentação de um objeto artístico no âmbito do mestrado. Esta auto-observação, potenciou um *olhar deslocado* do trabalho, e da intencionalidade do mesmo. A identificação de mim com uma ideia de um possível *Original*, ideal, no contexto de criação dramatúrgica, distraía-me, retirando-me presença. Criei uma pressão imensa na tentativa de ser o mais autêntica, genuína, cumpridora, verdadeira possível, o mais igual a mim própria e acertada possível - e

nesta *ideia ideal* da exposição, e partilha da *minha* história com o público. Este foco retirava-me de uma possível presença alquímica do jogo que acontece no Teatro; quase como que a pressão de acertar, de ter as condições ideais, me colocasse entre a vida e a morte, num estado rígido, que não me permitia fluir ou sequer desfrutar realmente do que estava a criar. Ensaiei várias cenas possíveis, encadeamentos, entre canções, ações e textos. Estes materiais foram sendo explorados ao longo de vários meses, e em junho de 2025 comecei a ter alguns ensaios assistidos pelo professor Luca.

Usando a *Constância* como protagonista da primeira ideia de espectáculo, comecei o desafio da desconstrução do ideal. *Constância* surge então com um **novo papel**: como a *Observadora*, que questiona a *Original*. *Constância* esmiuça, desconstrói, disseca, escaneia e ausculta tudo o que eu fiz enquanto *Original*. Nesse processo de re-escuta do material criado, abriu-se uma possibilidade de *jogo* entre as duas personagens: neste *jogo*, que eu ainda estou a tentar nomear (*auto-ficção* poderá ser uma possibilidade atual - mas estou a trabalhar noutras possibilidades de nomeação), foi possível um estado alquímico de presença, em que a *Original* sabe que está a ser exposta e dissecada, e por isso mesmo se liberta. Este espaço torna-se uma possibilidade de resposta à pergunta primordial de pesquisa: o jogo de “olhar deslocado” sobre um material que é tão íntimo, pode em si mesmo constituir uma *casa*. A persistência e repetição de um jogo, permite a descoberta da liberdade dentro de uma estrutura. Há qualquer coisa que acontece quando se insiste dentro de uma estrutura. A repetição pode conduzir à liberdade dentro da estrutura. E a aprendizagem de persistir numa estrutura, baseada na decisão de fechar um guião (com alguma flexibilidade claro) durante os ensaios foi fundamental para descobrir algo de autêntico dentro da própria repetição. A *Constância* reclama o concreto, e as suas ações resultam de um diálogo com a *Original* - buscando uma afinação constante entre o ideal e o que está a ser. A *Constância* permite a libertação do medo desse lugar que a *Original* tanto respeita e deseja como o Teatro. A *Constância* e a *Original* co-existem, mas durante muito tempo, enquanto criadora eu deixei que a *Original* tomasse conta, e não permitia que a *Constância* trouxesse a sua real missão de auscultação, desapego e questionamento. Foi muito poderoso, sentir no corpo, como quando assumia esta *heteronomia interior*, o medo de errar desvanecia, e um jogo alquímico se instalava.

Outro grande desafio, foi concretizar por escrito, um relatório com um fio condutor suficientemente acessível para o leitor que é convidado a mergulhar de pára-quadras neste

processo tão íntimo. Ao longo destes anos, as propostas de pesquisa foram surgindo por camadas, e muitas vezes vindas de um mundo invisível sutil, que até se tornar algo concreto levou o seu tempo. Por isso, organizar e relectar a informação recolhida ao longo dos anos e disponibilizá-la neste formato de relatório, foi um exercício exigente de extremo foco, em que a própria escrita exige uma dramaturgia: um partilhar de um início, meio e fim. O fim: pela sensação exasperante de nunca sentir que um trabalho artístico está finalizado é em si: outro desafio, é um exercício de enraizamento. De tomada de decisão e escolha de caminho. Um caminho que se finaliza para começar outro. Com ainda mais chão.

É ainda relevante para mim partilhar a evolução do conceito de casa ao longo do processo. A casa enquanto ponto fixo: instiga a espera e busca de ser alcançado, pode ser em si uma expectativa que se revela esmagadora e opressora. Como partilhei no início desta secção, o simbolismo do conceito de casa constituía uma esperança de chegar a um lugar, distinto do que habito neste preciso momento. Implicava uma deslocação, um movimento, uma distância, uma viagem, um ir, um voltar. Mas será que a vida só é verdadeira quando chegamos *a casa*? Essa possibilidade era esmagadora: completamente aniquiladora da existência que por si mesma, já é real e original. Como seria, contemplar o espaço de jogo encontrado na dramaturgia e no exercício prático deste mestrado, para fora da sala de ensaios e incluí-lo na vida? Como seria conceber que a casa poderá ser, em si, esse espaço de transitoriedade, de busca, de permanente transformação e impermanência? Como seria conceber uma ideia de *casa ambulante*, qual caracol que leva consigo a sua casa, para onde quer que vá? Como seria nesta ideia de casa, incluir as dualidades e os paradoxos do próprio conceito idealizado, e libertar-me da expectativa de “chegar” para contemplar um “ser”?

5. Conclusão

Fazer do teatro o meu próprio lugar tem sido uma viagem complexa, comovente e extremamente profunda. Confiar na revelação que o próprio processo de investigação proporciona, pareceu-me um exercício de queda livre. Soltar o controle e a necessidade de validação do Outro foi também uma grande aprendizagem. No fundo, permitir que o material dramático se sobrepusesse à minha vontade e aceitá-lo como ele surge, foi dos processos mais desafiantes que tive como criadora. Paradoxalmente: essa rendição foi o que possibilitou a descoberta de pelo menos duas casas em palco: o jogo e a voz. O *jogo*: porque ao libertar-me de mim própria e do possível peso que isso acarretava, apropriei-me de um olhar observador, o que me permitiu brincar com o material desenvolvido, dialogar com ele, e assim fazer teatro, ao apresentar este exercício ao público. A *voz*: porque foi o caminho condutor de todo o processo. A voz sentida, pensada, escrita, gravada, encenada, e cantada. Foi na voz cantada que encontrei outra casa. Algo muito orgânico, impermanente e efêmero - como um princípio fugaz, naturalmente organizador de sentido - acontece quando canto: e a esse estado de presença e sensação de unificação momentâneas, eu acredito poder denominar de *casa*. A essa *InConstância* eu tive que render.

6. Bibliografia

- Ahmed, S. (2000). *Strange encounters: Embodied others in post-coloniality*. Routledge.
- Andrade, C. (2013). *Coro: Corpo coletivo e espaço poético: Interseções entre o teatro grego antigo e o teatro comunitário*. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Archa Centre. (2025). Archa Centre. <https://www.archadoku.cz/>
- Augé, M. (1995). *Não-lugares: Introdução a uma antropologia da sobremodernidade* (M. E. de L. Meneses, Trad.). 90 Graus. (Obra original publicada em 1992 como *Non-lieux*)
- Barba, E. (2003, May 28). *The house of the origins and the return*. <https://odinteatret.org/wp-content/uploads/2023/03/2003-warsawa-univ-en-discurso-the-house-of-the-origins-and-the-return.pdf>
- Baudelaire, C. (1993). *O pintor da vida moderna* (T. Cruz, Trad.). Vega. (Obra original publicada em 1863)
- Bhabha, H. K. (1994). *The location of culture*. Routledge.
- Brook, P. (2008). *The empty space*. Penguin Books. (Obra original publicada em 1968)
- Camus, A. (2015). *O estrangeiro* (V. Ferreira, Trad.). Dom Quixote.
- Cook, L. (2024). *Geração ansiosa*. Rocco.
- Cruz, H. (2021). *Práticas artísticas e participação política*. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Damásio, A. (1997). *O erro de Descartes: Emoção, razão e cérebro humano* (M. Miguéns, Trad.). Publicações Europa-América.
- Damásio, A. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. Harcourt.
- Descartes, R. (2017). *Discurso do método*. Soleil.
- Fanon, F. (2008). *Pele negra, máscaras brancas* (A. Almeida, Trad.). EDUFBA.
- Ferreira, V. (1992). *Pensar*. Bertrand.
- Gil, J. (1998). *Metamorphoses of the body*. University of Minnesota Press.
- Gil, J. (s.d.). *Movimento total*. Iluminuras.
- Han, B.-C. (2021). *O desaparecimento dos rituais* (E. Lázaro, Trad.). Relógio d'Água.
- Hooks, b. (2021). *Tudo sobre o amor: Novas perspectivas* (A. Ribeiro, Trad.). Editora Elefante.
- Kaur, R. (2021). *Corpo casa* (R. Silva, Trad.). Lua de Papel.
- Keleman, S. (1981). *Your body speaks its mind*. Center Press.

- Keleman, S. (1989). *Emotional anatomy: The structure of experience*. Center Press.
- Keleman, S. (1995). *Corporificando a experiência* (L. A. M. Silva, Trad.). Summus.
- Keleman, S. (2001). *Mito e corpo: Uma conversa com Joseph Campbell* (L. A. M. Silva, Trad.). Summus.
- Kleeman, J. (2020). *Sex, robots & vegan meat: Adventures at the frontier of birth, food, sex & death*. Picador.
- Laban, R. von. (1978). *Domínio do movimento* (M. S. Almeida, Trad.). Summus.
- Matarasso, F., & Lucena, I. (2019). *Uma arte irrequieta: Reflexões sobre o triunfo e a importância da prática participativa*. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Maté, G., & Maté, D. (2023). *O mito do normal* (T. P. Fernandes, Trad.). Objectiva.
- Pracaschandra, A. (2018). *O grito da bananeira I*.
- Proust, M. (2002). *Em busca do tempo perdido* (F. Py, Trad.). Ediouro.
- Rangacharya, A. (2022). *O Nāṭyaśāstra (Vol. 1)*. Desalinho Publicações.
- Roubine, J.-J. (1998). *A linguagem da encenação teatral* (T. Barros, Trad.). Jorge Zahar.
- Said, E. W. (1999). *Out of place: A memoir*. Granta.
- Schechner, R. (2012). *Performance e antropologia* (V. Reis, Trad.). Mauad.
- Schechner, R. (2020). *Performance studies: An introduction (4th ed.)*. Routledge.
- Slimani, L. (2022). *O perfume das flores à noite* (J. Pereira, Trad.). Alfaguara.
- Tavares, G. M. (2013). *Atlas do corpo e da imaginação*. Leya.
- Turner, V. W. (1982). *From ritual to theatre*. PAJ Publications.
- van der Kolk, B. (2020). *O corpo não esquece* (P. Mendes, Trad.). Nascente / Manuscrito.
- Van Reken, R. E., Pollock, D. C., & Pollock, M. V. (2009). *Third culture kids: Growing up among worlds (3rd ed.)*. Nicholas Brealey.
- Warnecke, T. (2017). *The psyche in the modern world: Psychotherapy and society*. Confer Books.
- Weil, S. (2020). *The need for roots: Prelude to a declaration of duties towards mankind*. Routledge.
- Wohlleben, P. (2024). *A nossa natureza selvagem* (C. Pereira, Trad.). Porto Editora.
- Zuboff, S. (2020). *A era do capitalismo da vigilância: A disputa por um futuro humano na nova fronteira do poder* (A. Barbas, Trad.). Relógio d'Água.

7. Anexos

Presentes todos nesta pasta:

<https://drive.google.com/drive/folders/1kv7N2kIyjR7tr6M3AwK9YpforrRPNg-V?usp=sharing>

[g](#)