

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE TEATRO E CINEMA



O MEU CORAÇÃO NÃO É PARA COBARDES

TRABALHO DE PROJETO

MESTRADO EM TEATRO - ESPECIALIZAÇÃO EM ARTES PERFORMATIVAS

Ana Rita Carrasco Frazão

Amadora, outubro 2018

O MEU CORAÇÃO NÃO É PARA COBARDES

Ana Rita Carrasco Frazão

Trabalho de Projeto submetido à Escola Superior de Teatro e Cinema para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Teatro - especialização em Artes Performativas, realizada sob a orientação científica de Eugénia Vasques, professora doutora em teoria; Coorientação de Diogo Bento, professor em artes performativas.

Amadora, outubro 2018

Resumo

O Meu Coração Não É Para Cobardes é um projeto cultural que teve como resultado final um espetáculo. Este espetáculo contou com a participação das jovens da Fundação “O Século” em São Pedro do Estoril/Portugal. A Fundação “O Século” tem dois lares de acolhimento, onde estas jovens vivem devido a diversas razões relativas a disfunções familiares.

Pretendeu-se com este espetáculo contar histórias de amor mal resolvidas, tendo como ponto de partida elementos autobiográficos das jovens participantes. Tomamos como princípio que as histórias de amor começam com a primeira relação materna e/ou paterna. Por isso, o palco foi usado como espaço de catarse artística e ferramenta de empoderamento para as jovens. Foram abordados temas como o abandono, a violência e abusos, mas também coragem, determinação e força de viver. Este foi, em suma, um espetáculo de *empowerment* feminino, isto é, um lugar onde se constrói e se ensina a construir.

Como base de trabalho, apoiámo-nos no livro *Mulheres que correm com os lobos* (2016) da psicanalista americana Clarisse Pinkola Estés (1945) que, numa perspetiva junguiana, explora as definições do arquétipo da mulher selvagem. Este arquétipo da mulher selvagem descrito pela autora está intimamente ligado com o conceito de empoderamento feminino, ou seja, a mulher com as suas faculdades em pleno, com a sua intuição e instinto apurados e confiante das suas escolhas.

O psicólogo norte-americano Julian Rappaport (1960) registou o termo *empowerment* a partir da palavra *power* para defender que era preciso dar ferramentas a certos grupos oprimidos para que estes tivessem condições e autonomia. De seguida este mesmo conceito foi usado nos anos 1980 pela psicologia comunitária e, nos anos 1990, pelos movimentos que procuram afirmar o direito de cidadania sobre distintas esferas sociais.

Empowerment pela arte do teatro foi a proposta para a transformação desta comunidade.

Palavras-Chave

Teatro, Empoderamento Feminino, Formação pela Arte, Performance, Transformação.

Abstract

My Heart is Not Home for Cowards is a cultural project that results in a theatre show. The play was performed by young girls that live at Fundação “O Século” in São Pedro do Estoril/Portugal, which is a home for children and teens that are taken from their families for many different reasons.

This theatre play had the goal of telling unsolved love stories and it was created based on the participant’s references and biographies. Love stories start with our first relationship, so it means it starts with our mother and/or father. Therefore it was used the stage as a space of artistic catharsis and a tool for empowerment to these young girls. The play also talks not only about abandon, violence, abuses, but also courage, will power and strength. It can be said that this is a play of empowerment: a safe place to build and to teach how to build.

As a startup inspiration for the work it was used the book from the American psychoanalyst Clarisse Pinkola Estés (1945) - *Women that run with the wolves* - that, in a Jungian perspective, explores the definition of the wild woman archetype. Those are concepts the author uses to describe the wild women that live inside each and every women (a concept that relies on the basis for empowerment and strength within).

The North American psychologist Julian Rappaport registered the term empowerment based on the word power to defend that was necessary to give tools to certain oppressed groups so they could have certain conditions and autonomy. After this first approach to this concept it was after used by different areas such as community psychology during the 80ies, and on the 90is by movements that look to defend citizens rights.

The concept of empowerment is the proposal to transform this community.

Key words:

Theatre, Performance, Transformation, Teaching Through Art, women empowerment.

Índice

Índice.....	4
Introdução.....	5
2. Caracterização e Contexto de Intervenção.....	7
3. Enquadramento Conceptual.....	9
3.1 Empoderamento/Empowerment.....	10
3.2. Arquétipo da Mulher Selvagem.....	13
4. Metodologias utilizadas Das Artes Performativas ao espetáculo.....	14
4.1 O projeto cultural <i>O Meu Coração Não É Para Cobardes</i>	16
5. Método de trabalho.....	17
5.1 Técnicas e instrumentos aplicados.....	18
5.2 Exercícios no processo de trabalho.....	34
6. Processo artístico: Transformar pela arte.....	40
6.1 Questionários iniciais.....	40
6.2 Questionários finais.....	49
7. Considerações finais.....	57
Referências Bibliográficas.....	60
Webgrafia.....	61
Anexo I.....	64
O espetáculo <i>O Meu Coração Não É Para Cobardes</i>	64
Cartaz.....	64
Ficha Técnica e Artística.....	65
Guião <i>O Meu Coração Não É Para Cobardes</i>	66
Anexo II.....	83
Comunicação e artigos sobre o espetáculo.....	83
Anexo III.....	84
Anexo IV.....	87
Catharsis Emotional Arts.....	87

Introdução

O Meu Coração Não É Para Cobardes foi um espetáculo de teatro e performance. Este projeto iniciou-se com 12 jovens e crianças de sexo feminino residentes nas casas de acolhimento da Fundação “O Século”, com idades entre os 10 e os 17 anos, como um processo de transformação pela arte. São jovens provenientes de famílias disfuncionais com relações familiares problemáticas ou, mesmo, inexistentes. Foi um processo de transformação pelo teatro que se iniciou em janeiro de 2018 e terminou em julho do mesmo ano, culminando com três apresentações públicas.

Primeiramente, foi lançado o desafio do projeto à Fundação. Depois da aceitação, o convite foi feito às potenciais interessadas, as jovens da Fundação. A proposta inicial surgiu após a leitura do livro *Mulheres que correm com os lobos* (Estés, 1945) que conta histórias de mulheres. O livro aborda histórias, algumas originais, outras em versões literárias distintas, com base em relatos ou contos tradicionais, como um manual cheio de soluções e instruções que guiam o leitor, permitindo compreender a necessidade de despertar o arquétipo selvagem e a forma de fazê-lo. Retrata as mulheres como uma força poderosa, feita de bons instintos, de uma criatividade apaixonada e de conhecimento primordial. Trata-se sempre da mulher selvagem, ou seja, a representação da natureza instintiva da mulher, como um arquétipo em vias de extinção.

O objetivo de todo o trabalho realizado, ao longo de seis meses, foi o desenvolvimento de um processo de empoderamento pela arte do teatro. A transformação pelo teatro é uma ferramenta potente na formação humana e no desenvolvimento pessoal, especialmente de jovens que estão numa fase de vida crucial para poderem, com a devida orientação, acreditar na força que têm para a transformação das suas vidas, vivendo o presente potenciando um futuro de esperança. Pensa-se que a arte catalisa as emoções, comunica e purga a alma através da sublimação dos sentimentos e de uma catarse emocional e pessoal. Assim, a meu ver, o teatro tem um poder transformador, não só para o artista, como também para o público e para qualquer interveniente no processo de criação.

Como já referi anteriormente, na base deste trabalho esteve o livro *Mulheres que correm com os lobos* (2016) da psicanalista americana Clarisse Pinkola Estés que, numa perspetiva junguiana, explora as definições do arquétipo da mulher selvagem. Este arquétipo da mulher selvagem, descrito pela autora, está na minha opinião, intimamente ligado com o conceito de empoderamento feminino. Ou seja, a mulher com as suas faculdades em pleno, com a sua intuição e instintos apurados e confiante das suas decisões. *Empowerment* pela arte

do teatro é a minha proposta para o processo de transformação desta comunidade.

A construção do espetáculo em causa, bem como a formação dada a todas as jovens participantes, concretizou-se sem apoio financeiro. Foi possível realizar este projeto com vários apoios, parceiros e voluntários, onde cada um contribuiu com os seus serviços ou bens, fazendo deste projeto uma aliança local muito especial. Foi um projeto de cariz social com uma forte componente de formação.

O projeto perseguiu estes sete objetivos: trabalhar um processo de empoderamento (*empowerment*) pela arte; criar um objeto artístico através de um processo reflexivo e participativo; dar oportunidades para o relato de histórias de amor mal resolvidas e contribuir para a sua resolução; apresentar um espetáculo de teatro com qualidade artística; criar relações sólidas de confiança de grupo e de estrutura individual; descobrir novos talentos e potenciar o poder criativo de cada participante; valorizar: o altruísmo, a generosidade, a honra, a ética, a moral, a bondade, a esperança e a justiça. Estes deveriam ser os valores motores de qualquer artista (e ser humano).

2. Caracterização e Contexto de Intervenção

A Fundação “O Século” foi criada em 1998 com o objetivo de continuar a obra social da antiga Colónia Balnear Infantil “O Século”, criada em 1927, por João Pereira da Rosa, o então diretor do Jornal *O Século*. Hoje conta nove décadas. A colónia balnear recebeu milhares de crianças desfavorecidas, durante o período do verão, e proporcionou-lhes momentos de alegria. Muitas destas crianças viram pela primeira vez o mar nestas férias. A Fundação “O Século” situa-se em frente à praia de São Pedro do Estoril. A colónia balnear juntava assim crianças de todo o país com crianças locais que, em regime de ATL (Atividades de Tempos Livres), frequentavam o mesmo espaço.

Hoje, a Fundação “O Século” tem uma vasta obra social que vai muito para além das Colónias de Férias, que estiveram na sua origem. Todos os dias, a Fundação “O Século” apoia cerca de 800 pessoas: são crianças, idosos e famílias carenciadas que beneficiam da ajuda, através da intervenção da instituição em diferentes áreas sociais.

Destacamos os Lares de Acolhimento de crianças e jovens em risco “Casa do Mar e a “Casa das Conchas”, que albergam 40 crianças e jovens institucionalizados, bem como as “Casas da Ponte”, apartamentos de autonomização que acolhem perto de uma dezena de jovens nos primeiros passos rumo a uma vida autónoma. Foi com estas jovens que iniciamos este projeto cultural – *O Meu Coração Não É Para Cobardes*, com a proposta de transformação pela arte.

O acolhimento em Instituição é uma das medidas enunciadas na Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo, que salvaguarda os direitos das crianças quando, no seu meio natural de vida, estão expostas a situações de perigo que impedem o seu adequado desenvolvimento. Os Lares de acolhimento prolongado da Fundação “O Século”, a “Casa do Mar” e a “Casa das Conchas”, abriram portas em 2001. Estes lares acolhem, 24 horas por dia e 365 dias por ano, crianças e jovens dos 6 aos 18 anos que, por viverem em situação de perigo, são retirados, por ordem judicial, do seu ambiente familiar.

Nos lares, estas crianças e jovens têm a oportunidade de delinear um projeto de vida individualizado. O acolhimento é uma oportunidade de crescimento no qual a criança ou o jovem tem o tempo e o apoio necessários para ultrapassar as vivências traumáticas. Viver na “Casa do Mar” ou na “Casa das Conchas” é viver numa casa aberta e virada para a praia, na qual as histórias passadas podem ganhar um novo colorido.

O percurso das crianças e jovens é realizado etapa a etapa, utilizando-se um modelo

faseado de autonomia adaptado a cada criança e jovem, consoante a aquisição de competências e características individuais de personalidade.

Este modelo de acolhimento não implica um corte com a família de origem, é antes uma oportunidade para a criança e a família poderem encontrar novas formas de relação em segurança. Quando a reintegração não é possível, o projeto de vida passa pelo reforço de competências para a autonomia.

As crianças e jovens acolhidos nos Lares da Fundação “O Século” estão integrados na comunidade, frequentam escolas e cursos de formação profissional de acordo com os respetivos projetos de vida e participam em atividades de carácter lúdico, desportivo e cultural que promovem o seu desenvolvimento.

(<http://oseculo.pt/fos/accao-social/lares-de-acolhimento/>)

3. Enquadramento Conceptual

Mulheres que correm com os lobos é um livro, na minha opinião, bastante estimulante que mostra o quão glorioso é ser-se audaz, bondosa e ser-se mulher. Aborda o arquétipo da mulher selvagem através de contos populares da América latina. Relata várias histórias que funcionam como ensinamentos de mulheres para mulheres. “Velhas mulheres que contavam histórias, descendentes de uma longa linhagem de contadoras de histórias ancestrais, mulheres que experimentaram sangue e filhos, pão e ossos. Para elas, o conto é um remédio que fortalece e restabelece o individuo e a comunidade.” (Estés,p.32) A autora identifica e relaciona a mulher com os lobos: o seu comportamento em matilha, a sua capacidade de proteção das crias tendo em comum arquétipos instintivos. O título deste livro, deriva do estudo da autora da biologia dos animais selvagens, sobretudo dos lobos. “Uma mulher selvagem tem muito de parecido com um lobo: é robusta, plena, tem uma sólida força vital, é cheia de vida, consciente do seu território, inventiva, leal, caminhante.” (Estés,p.23) Os estudos dos lobos *Canis lupus* e *canis rufus* revelaram-se como a história das mulheres no que concerne tanto à sua sagacidade, quanto às suas tarefas. Vejamos:

Lobos saudáveis e mulheres saudáveis partilham determinadas características psíquicas: sentido apurado, espírito divertido e elevada capacidade de afeição. Lobos e mulheres são seres relacionais por natureza, curiosos, dotados de grande resistência e energia. São fortemente intuitivos, profundamente preocupados com as crias, com os companheiros e com a família. São peritos em adaptarem-se a circunstâncias de mutação constante; são ferozmente leais e de uma coragem extrema. Ainda assim, ambos foram perseguidos, maltratados e falsamente acusados de voracidade, insídias, e de serem extremamente agressivos e inferiores aos seus detratores. A prática predatória exercida sobre lobos e mulheres, por parte de quem os interpreta erroneamente, é impressionantemente similar.(Estés,pp.13-14)

Esta foi, pois, a base do desenvolvimento deste projeto cultural. O título *O Meu Coração Não É Para Cobardes* parte do princípio de que todas estas jovens vivem sob a máxima da coragem. O conceito de empoderamento é, aqui, referido como o desenvolvimento de competências e da capacidade de enfrentar situações difíceis, a capacidade de contornar os obstáculos e criar novas possibilidades sem ficar preso a histórias que podem causar danos e

traumas. Assim a mulher selvagem representa cada uma destas jovens que com audácia e determinação estão decididas e fazer das suas vidas uma história única e especial. O objetivo, através desse processo, foi o destas jovens renunciarem ao estado de dependência, de impotência, e transformarem-se em sujeitos ativos, que lutam para si, com e para os outros por mais autonomia e autodeterminação, tomando a direção da vida nas próprias mãos com consciência e responsabilidade.

3.1 Empoderamento/Empowerment

Empoderamento é uma adaptação do termo em inglês *empowerment*. Alguns autores preferem usar o termo nesta língua - *empowerment* - para manter a fidedignidade na tradução (Vasconcellos, 2003; Becker, 2004). Considera-se, no entanto que, apesar deste termo ter na literatura “uma abordagem voltada para melhorar a situação e a posição dos grupos mais vulneráveis” (Stotz e Araújo, p.14), na tradição anglo-saxónica a palavra *empower* tem como tradução os verbos transitivos autorizar, habilitar ou permitir (Cf.Rappaport, p.11). A utilização desse conceito poderia, assim, servir como instrumento de maior controle por parte de alguns grupos e/ou instituições, os quais condicionariam a distribuição de poder aos interesses de grupos corporativos. É necessário, portanto, clarificar o sentido que se pretende atribuir a esse conceito, identificando limites e possibilidades relacionados à sua utilização. Na língua portuguesa adotamos a palavra empoderamento, já utilizada por vários autores de língua portuguesa, concordando com sua frequente tradução como fortalecimento. Há dois sentidos de empoderamento mais utilizados em Portugal: um refere-se ao processo de mobilizações e práticas que objetivam promover e impulsionar grupos e comunidades na melhoria de suas condições de vida, aumentando a sua autonomia; e o outro refere-se a ações destinadas a promover a integração dos excluídos, carentes e precários de bens elementares à sobrevivência, serviços públicos etc.

Em termos históricos, a construção do empoderamento e seus múltiplos sentidos advêm de várias origens. O empoderamento tem raízes nas lutas pelos direitos civis, principalmente no movimento feminista, assumindo significados que se referem ao desenvolvimento de potencialidades, ao aumento de informação e percepção, na procura de uma participação real e simbólica que possibilite a democracia. A construção deste conceito inicia-se nos anos 1970 influenciada pelos movimentos de autoajuda. O psicólogo norte-americano Julian Rappaport (1960) registou o termo *empowerment* a partir da palavra *power* para defender que era preciso

dar ferramentas a certos grupos oprimidos para que estes tivessem condições e autonomia. De seguida este mesmo conceito foi usado nos anos 1980 pela psicologia comunitária e, nos anos 1990, pelos movimentos que buscam afirmar o direito de cidadania sobre distintas esferas sociais. Para Oakley e Clayton (2003), a construção do conceito de empoderamento ocorre na década de 1970, a partir do conceito de desenvolvimento, através de transformações que se expressam no debate sobre a “modernização” ou a “dependência” como causas do subdesenvolvimento, até a chegada dos pós-modernos, que colocam em dúvida todas as explicações anteriores e trazem uma nova perspectiva que coloca como ponto central a relação entre “poder” e “pobreza” (Cf. Oakley, Clayton p.7).

No processo de empoderamento há duas faces, interdependentes, de uma mesma moeda: a dimensão psicológica e a dimensão política. A primeira refere-se ao desenvolvimento de um determinado modelo de autorreconhecimento, através do qual as pessoas adquirem ou fortalecem o seu sentimento de poder, de competência, de valorização e autoestima. A segunda implica a transformação das estruturas sociais visando a redistribuição de poder, produzindo mudanças das estruturas de oportunidades na sociedade. Outros autores (Friedmann, 1996; Stark, 1996; Silva e Martinez, 2004; Stark, 2006; Wallerstein, 2006) consideram, além desses dois, um terceiro nível de análise do processo de empoderamento: o grupal ou das organizações sociais. Zimmerman e Rappaport compreendem o empoderamento como um processo que inclui potenciais e competências individuais, sistemas de ajuda e práticas pró-ativas e questões relacionadas a mudanças sociais e políticas. Silva e Martinez adotam o modelo de Zimmerman quando propõem três níveis de análise do processo de empoderamento, compreendendo, por nível, uma unidade de análise do agregado social que tem especificidades em relação a metas, recursos, processos, interações e ao contexto de inserção, podendo ser indivíduos, organizações ou uma comunidade geográfica (Cf. Zimmerman, Rappaport, pp.725, 750).

Para estes autores, em cada nível são experienciados processos de empoderamento em um ou vários contextos estruturais que o demarcam e que lhe oferecem maiores ou menores oportunidades de desenvolvimento. A interdependência entre as mudanças que ocorrem a nível pessoal, grupal e estrutural é o que garante consistência ao processo de empoderamento. Se, por um lado, esse processo se concretiza no quotidiano dos indivíduos, no tempo e espaço onde estes reconhecem e experienciam necessidades e potencialidades que os despertam e viabilizam o crescimento de habilidades individuais e coletivas, por outro lado, ele concretiza-se no contexto social, espaço e tempo de desenvolvimento de estratégias de apoio mútuo e de auto-organização.

Neste trabalho, adoto o referencial de análise identificando elementos que caracterizam

o processo de empoderamento em três níveis da vida interpessoal: pessoal ou psicológico, grupal ou organizacional, e estrutural ou político:

A nível pessoal ou psicológico, a unidade de análise são os indivíduos. Um dos aspetos centrais nesse nível é a mudança de mentalidade a partir da perceção do sujeito das próprias forças, que resulta num comportamento de autoconfiança. A nível grupal ou organizacional, a organizações sociais, comunitárias ou estruturas mediadoras (como parentesco, grupos de vizinhança, igrejas, entidades de serviços), as quais oferecem oportunidades para adquirir novas ferramentas, desenvolver um sentido de confiança e de comunidade, e melhorar a vida comunitária. O poder da comunidade não existe A priori, deve ser organizado em função de objetivos que respeitem a cultura e a diversidade, que criem laços de pertença e identidade (Gohn, 2004). Quanto maior o acesso a bases de produção doméstica - como informação, conhecimento, participação em organizações comunitárias, além dos recursos financeiros -, maior a capacidade de estabelecer e alcançar objetivos (Friedmann, 1996). É no circuito privado de relações que são mobilizados recursos de ajuda para a vida e proteção emocional, de fundamental importância em situações difíceis de enfrentar.

3.2. Arquétipo da Mulher Selvagem

O termo arquétipo tem origem na Grécia antiga que significa padrão original, do qual todas as pessoas, objetos ou conceitos são derivados, copiados ou modelados. O psiquiatra e psicólogo suíço, Carl Gustav Jung (1961), utilizou o conceito de “arquétipo” na sua teoria da psique humana. Jung defendia que os arquétipos de mitos de personagens universais residiam no interior do inconsciente coletivo das pessoas em todo o mundo. Acreditava que os arquétipos eram modelos de pessoas, comportamentos ou personalidades. Jung sugeriu que a psique era composta por três componentes: o ego, o inconsciente pessoal e o inconsciente coletivo. Definiu assim doze tipos principais que simbolizam as motivações humanas básicas. (Cf. C. Jung p.87)

É numa perspetiva junguiana que a autora e psicanalista Clarissa P. Estés define o arquétipo de mulher selvagem na sua obra *Mulheres que correm com Lobos*. Baseada na leitura do seu livro, inspirei-me para criar nos ensaios, com o grupo de jovens mulheres, vários exercícios que apelam ao lado mais intuitivo, à força e à coragem. Principalmente recorrendo a exercícios de construção de personagem, através da observação e estudo do animal selvagem escolhido individualmente por cada uma das participantes. Desta forma a descoberta do “eu” selvagem de cada uma esteve relacionado com a criação de um *self*, uma identidade exterior, ao contacto com várias partes das suas personalidades que possam estar menos exploradas, como o lado mais instintivo, ideias reprimidas, intuição e todo o lado criativo e feminino.

“A mulher selvagem corresponde à parte saudável de todas as mulheres.” (Estés, p.21)
“Ela é a raiz fertilizada de todas as mulheres. É aquilo que nos faz seguir em frente quando estamos a ponto de desistir. Cada uma de nós, e todas nós, comprovamos a evidencia, não só da existência da mulher selvagem, mas também da sua condição em termos coletivos” (Estés, p.25). “A natureza selvagem não requer que a mulher seja de determinada cor, que tenha certa educação ou um qualquer estilo de vida, nem que pertença a determinada classe económica. A natureza selvagem floresce quando há respeito por si mesma.” (Estés, p.34).

No caso do arquétipo da mulher selvagem, de modo a compreendê-la, apreendê-la e aproveitar o que ela tem para nos oferecer, devemos focar-nos mais nos pensamentos, sentimentos e esforços que fortalecem as mulheres, tendo adequadamente em conta os fatores interiores e culturais que as debilitam. Na generalidade, se entendermos a natureza selvagem como uma entidade de direito próprio, uma entidade que motiva e informa a vida mais

profunda de uma mulher, então podemos começar a desenvolver-nos de forma nunca antes julgada possível. Uma psicologia que passa ao lado deste ser espiritual inato que está no centro da psicologia feminina não serve de nada às mulheres, nem servirá tão pouco às suas filhas, nem às filhas das suas filhas, e assim sucessivamente numa linha matrilinear futura. (Estés, pp.21-22)

4. Metodologias utilizadas

Das Artes Performativas ao espetáculo

Atores são atletas da emoção. O trabalho do ator visa um autoconhecimento profundo de si próprio. A formação de atores abrange conhecimentos de expressão corporal, vocal, de apresentação em público, da sua imagem e das suas histórias pessoais que acedem às memórias para criar e transmitir emoções aos outros, bem como para um contato profundo com as nossas próprias emoções. Há uma busca pela verdade e um percurso individual de cada ator. Hoje em dia o trabalho do ator faz sentido para qualquer ser humano, mesmo sem a ambição de querer fazer carreira. O acesso às emoções pela arte dissipa a ideia de que precisamos de nos curar ou mudar mas antes aceitar e utilizar de forma construtiva as nossas histórias pessoais originando até objetos artísticos. O distanciamento de algumas técnicas de teatro faz com que o participante proceda a uma catarse natural, libertando naturalmente a sua matéria-prima em jogos de palco. O palco, como na vida, tem regras. Essas regras são de procurar uma liberdade, quer a nível físico quer a nível psicológico. Os processos podem variar consoante os grupos ou as pessoas envolvidas. Este trabalho é de investigação constante, pois cada grupo é um caso único e não se repete. É um trabalho no terreno com o objetivo de criar espetáculos de teatro/performance. O objetivo é o de transformar pela arte. O teatro tem o poder de comunicar, transformar, estruturar, empoderar, fazer brilhar no aqui e no agora. São inúmeras as técnicas e as linhas que poderia citar, mas defendo estas minhas afirmações com uma citação do autor Augusto Boal que se aplica também ao objetivo do projeto *O Meu Coração Não É Para Cobardes*:

Fazer teatro já é o resultado de uma escolha ética, já significa tomar partido dos oprimidos. Tentar transformá-lo em mero entretenimento sem consequências, seria desconhecê-lo; transformar em arma de opressão, seria traí-lo. Trabalhar com os oprimidos é uma clara opção filosófica, política e social. A estética do oprimido, busca devolver, aos que o praticam, a sua capacidade de perceber o mundo através de todas as artes e não apenas o teatro,

centralizado esse processo na palavra (todos devem escrever poemas e narrativas); no som (invenção de novos instrumentos e de novos sons); e na imagem (pintura, escultura e fotografia, etc). Cada folha desta árvore dela faz parte indissolúvel até alcançar as raízes e a terra. (Cf. Boal p.28)

“Os frutos que caem no solo servem para se reproduzir pela multiplicação. No tronco da árvore surgem, primeiro, os jogos, porque reúnem duas características essenciais da vida em sociedade: possuem regras, como a sociedade possui leis, que são necessárias para que se realizem, mas necessitam de liberdade criativa para que o jogo, ou a vida, não se transforme em servil obediência. Sem regras não há jogo, sem liberdade não há vida.” (Boal p.16)

Além dessa característica metafórica referidas por este autor (Boal 2009), os jogos dramáticos e exercícios de expressão corporal ajudam o corpo e a mente, desbloqueiam tensões, libertam-nos das tarefas do dia-a-dia, e às condições económicas, ambientais e sociais de quem os pratica. (Cf.Boal p.17) O corpo responde aos estímulos que recebe, criando, em si mesmo, tanto uma máscara muscular como outra de comportamento social que atuam, ambas, diretamente sobre o pensamento e as emoções que se tornam, assim, estratificadas. Os jogos facilitam e obrigam a essa desmecanização sendo, como são, diálogos sensoriais onde, dentro da disciplina necessária, exigem a criatividade. (Cf.Boal p.18)

“O teatro do oprimido, em todas as suas formas, busca sempre a transformação da sociedade no sentido da libertação dos oprimidos. É ação em si mesmo, e é preparação para ações futuras. Essas transformações podem ser buscadas também em ações ensaiadas, realizadas teatralmente, como teatro que é, mas de forma não revelada.” (Boal pp.15-20)

A arte de representar tem acompanhado a história da humanidade e a sua evolução. Ao longo da nossa vida e dos nossos dias assumimos vários papéis e somos atores sociais: somos filhos, pais, professores, tios e sobrinhos, o empregado exemplar ou o desempregado, o artista ou o cientista. Neste sentido o teatro e todos os seus exercícios de formação de atores, sejam eles profissionais ou amantes da vida, são aliados e ferramentas úteis na construção da personalidade, desenvolvimento pessoal, empoderamento, autoestima, capacidade de escolha, exercitando a capacidade criativa e de confiança de cada um de nós.

Com o surgimento das artes contemporâneas, os padrões artísticos do modernismo criam novas experiências culturais como a performance. Nos movimentos vanguardistas europeus como o surrealismo e dadaísmo, podemos encontrar algumas ações de performance. Foram surgindo vários nomes que caracterizavam este movimento: *fluxus*, *demonstration*, *body art*, *happening*, entre outros. No entanto, somente após a segunda guerra mundial os movimentos de performance se tornaram mais frequentes, conhecidos como *performance art*.

Com o objetivo de interagir com o público, e criar uma nova definição de arte, o movimento de performance, foi de grande importância para as artes visuais, não se tratando apenas da utilização do corpo ou voz como uma forma de arte, mas indo muito além disso, criando uma relação entre artista e público.

4.1 O projeto cultural *O Meu Coração Não É Para Cobardes*

No projeto cultural *O Meu Coração Não É Para Cobardes* pretendeu-se fundir todas as interações artísticas na mesma direção - *empowerment*.

Primeiramente, através da construção de personagens baseadas no conceito do animal selvagem, que na minha opinião, está ligado com o arquétipo da mulher selvagem que, segundo a autora Clarissa P.Estés, é a representação da natureza instintiva da mulher, assim como uma espécie em vias de extinção. Como refere a autora e para reforçar ainda esta ideia:

O arquétipo da mulher selvagem, bem como tudo o que está por trás dele, é o benfeitor de todas as pintoras, escritoras, escultoras, dançarinas, pensadoras, rezadeiras, de todas as que procuram e as que encontram, pois elas todas se dedicam a inventar, e essa é a principal ocupação da mulher selvagem. Como toda arte, ela é visceral, não cerebral. Ela sabe rastrear e correr, convocar e repelir. Ela sabe sentir, disfarçar e amar profundamente. Ela é intuitiva, típica e normativa. Ela é fundamental à saúde mental e espiritual da mulher. (Estés, p.24)

Durante o processo de trabalho criamos um conceito que pretendeu fundir a fotografia, composição de personagens, design e frases de *empowerment*. Esta foi depois a base de toda a divulgação do espetáculo.

A imagem é hoje em dia um dos maiores estimulantes do quotidiano. Somos invadidos com imagens constantemente. A imagem de nós próprios é uma das chaves para encarmos o mundo. Neste sentido as imagens causam impacto imediato. As participantes realizaram num dia de fotografia em estúdio com o fotógrafo José Pinto Ribeiro para criar uma imagem com enfoque no olhar da mulher guerreira, mulher força. Cada uma escolheu uma palavra de empoderamento: Força, Coragem, Dignidade, Respeito, Paz, Arte, Confiança, Amor. Foi um dia muito importante para as jovens. O fotógrafo, com algumas diretrizes, ia orientando a sessão. As jovens iam evoluindo no que se pretendia conforme o ritmo de cada uma. Esta sessão aconteceu após 3 meses de ensaios onde as jovens já tinham trabalhado na construção do seu

animal selvagem. Cada uma escolheu o seu e nas aulas de teatro criaram a mulher guerreira, tendo por base o animal de eleição. Isto conferiu a cada uma um olhar particular, uma expressão corporal focada e alerta. Durante a sessão puderam igualmente observar o que estava a ser fotografado, o que as motivou para pousarem com mais concentração e seriedade. O resultado esperado foi conseguido com as jovens bastante entusiasmadas com as suas imagens de mulheres guerreiras. Em baixo podem visualizar algumas destas fotografias e no final do relatório, em anexos, está todo o portfolio.



(Cf. Anexo III)

Para visualizar restantes imagens e interação com o publico deste conceito:

<http://catharsis-emotionalarts.com/portfolio/>

5. Método de trabalho

O meu trabalho individual tinha como principais objetivos: Conduzir e preparar todas as sessões de trabalho em grupo; escrever texto dramático baseado nos inputs das participantes; potenciar a criatividade e a imaginação das participantes e aumentar a autoestima; estimular relações de grupo saudáveis; preparar e dirigir cenas durante o processo de ensaios; recolher material e depoimentos antes, durante e depois de cada sessão e após todo o processo para a criação do espetáculo e respetivo relatório de tese de mestrado.

5.1 Técnicas e instrumentos aplicados

Aulas /ensaios num período regular de 6 meses.

Planos Semanais.

Primeira Semana:

Projeto: <i>O Meu Coração Não É Para Cobardes</i>				
Conceito: Espetáculo de <i>Empowerment</i> feminino				
Direção e conceção: Rita Frazão				
Sessão N°: 1 e 2	Data: 17 e 19 jan. 2018	Hora: 19:30 às 21:30	Local: Auditório Fernando Nabeiro/F.Século	N° de presenças: 12

Objetivos gerais da sessão:

Assunto: Apresentação, contextualização do projeto. Primeiros passos. Construir grupo criativo. Período de adaptação e entrosamento: criar confiança, desinibição e entrega. Questionários.

Situação: Jogos de apresentação, jogos de grupo e integração.

Evolução:

Descrição: Estas primeiras sessões foram muito difíceis. As jovens gostaram da ideia de fazer teatro e do tema do projeto mas mostraram-se reservadas e desconfiadas nas propostas de jogos de teatro e apresentações pelas ferramentas do teatro. Pensei que ia ser impossível criar este grupo de trabalho que não respondeu a quase nada durante esta primeira semana.

Segunda Semana:

Projeto: *O Meu Coração Não É Para Cobardes*

Conceito: Espetáculo de *Empowerment* feminino

Direção e conceção: Rita Frazão

Sessão N°: 3 e 4	Data: 24 e 26 jan. 2018	Hora: 19:30 às 21:30	Local: Auditório Fernando Nabeiro/F.Século	N° de presenças: 12
----------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	---	-------------------------------

Objetivos gerais da sessão:

Assunto: Início do trabalho sobre identidade. Biografias criativas.

Situação: Escrita criativa. Jogos de confiança. Jogos de grupo.

Evolução:

Descrição e Evolução: Na segunda semana, o grupo revelou mais interesse e todas se livraram de preconceitos que as impediam de se conseguirem expor. As participantes divertiram-se e participaram ativamente nas atividades propostas. Algumas, porém, mais resistentes quiseram só assistir. Uma participante desistiu.

Terceira Semana:

Projeto: <i>O Meu Coração Não É Para Cobardes</i>				
Conceito: Espetáculo de <i>Empowerment</i> feminino				
Direção e conceção: Rita Frazão				
Sessão N°: 5 e 6	Data: 31 jan. e 2 fev. 2018	Hora: 19:30 às 21:30	Local: Auditório Fernando Nabeiro/F.Século	N° de presenças: 11

Objetivos gerais da sessão:

Assunto: Continuação da descoberta do eu.

Situação: Jogos sobre emoções e sobre temas e assuntos do interesse do grupo. Jogos de grupo. Ex. Zombie, o rei manda, início de alguns exercícios de expressão corporal.

Evolução:

Descrição e Evolução: Na terceira semana as jovens mostraram dinamismo nos exercícios propostos. Consegui fazer alguns exercícios individuais. Muita dificuldade em foco e em manterem-se como meras espetadoras dos exercícios das colegas. No entanto começaram a confiar no que lhes era proposto. Houve diversão e muitos sorrisos.

Quarta Semana:

Projeto: <i>O Meu Coração Não É Para Cobardes</i>				
Conceito: Espetáculo de <i>Empowerment</i> feminino				
Direção e conceção: Rita Frazão				
Sessão N°: 7 e 8	Data: 7 e 9 fev. 2018	Hora: 19:30 às 21:30	Local: Auditório Fernando Nabeiro/F.Século	N° de presenças: 12

Objetivos gerais da sessão:

Assunto: Trabalho emotivo: criar histórias, levantar questões, improvisações, exercícios de corpo e voz.

Situação: alguns exercícios de consciência corporal e vocal. Respiração balão. Mimica e teatro físico.

Evolução:

Descrição e Evolução: Nesta semana senti a necessidade de separar o grupo por faixas etárias durante um período de tempo visto que as mais jovens têm 8 anos e as mais velhas quase 18. Propus fazer uma sessão só com as mais velhas na sessão seguinte e juntá-las sempre às sextas-feiras. Aceitaram e gostaram da ideia, principalmente as mais crescidas.

Quinta semana:

Projeto: *O Meu Coração Não É Para Cobardes*

Conceito: Espetáculo de *Empowerment* feminino

Direção e conceção: Rita Frazão

Sessão Nº: 9 e 10	Data: 14 e 16 fev. 2018	Hora: 19:30 às 21:30	Local: Auditório Fernando Nabeiro/F.Século	Nº de presenças: 8
-----------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	---	-------------------------------

Objetivos gerais da sessão:

Assunto: personagens baseadas no arquétipo do animal selvagem.

Situação: Exercícios de expressão corporal baseado num animal selvagem. Respiração, olhar, comportamento. Mudanças de voz, fisicalidade. Explorar vários sentidos.

Humanizar o animal escolhido.

Evolução:

Descrição e Evolução: Esta semana foi uma semana de progresso. Com a divisão do grupo consegui criar com as mais crescidas um trabalho mais profundo. Todas foram recetivas e recriamos a sessão de quarta com as mais pequenas na sexta. Repetimos este modelo durante as semanas que se seguiram.

Sexta semana:

Projeto: <i>O Meu Coração Não É Para Cobardes</i>				
Conceito: Espetáculo de <i>Empowerment</i> feminino				
Direção e conceção: Rita Frazão				
Sessão N°: 11 e 12	Data: 21 e 23 fev. 2018	Hora: 19:30 às 21:30	Local: Auditório Fernando Nabeiro/F.Século	N° de presenças: 12

Objetivos gerais da sessão:

Assunto: Construção de pequenas cenas. Início das improvisações com temas propostos.

Situação: Construir cenas: Personagem, local, objetivo, conflito, resolução de conflito.

Evolução:

Descrição e Evolução: As improvisações e cenas construídas funcionaram como uma catarse do grupo. A entrega foi enorme. Todas se envolveram e mostraram grande motivação por recriar cenas com personagens reais, tais como: monitoras, diretora, família, etc.

Uma das mais jovens quer desistir.

Sétima semana:

Projeto: <i>O Meu Coração Não É Para Cobardes</i>				
Conceito: Espetáculo de <i>Empowerment</i> feminino				
Direção e conceção: Rita Frazão				
Sessão N°: 13 e 14	Data: 28 fev. e 2 mar. 2018	Hora: 19:30 às 21:30	Local: Auditório Fernando Nabeiro/F.Século	N° de presenças: 8 e 10

Objetivos gerais da sessão:

Assunto: debates, temas e conceitos.

Situação: fórum de conversa íntima sobre ser mulher, intuição, instinto, *empowerment*.
Determinação das nossas palavras de empoderamento.

Evolução:

Descrição e Evolução: o tema de empoderamento começou a fazer parte de todas as sessões desde esta semana. O grupo mostra agora grande confiança e entrega no trabalho. Não se atrasam nunca e não faltam. Ainda revelam muita dificuldade de concentração.

Oitava semana:

Projeto: *O Meu Coração Não É Para Cobardes*

Conceito: Espetáculo de *Empowerment* feminino

Direção e conceção: Rita Frazão

Sessão N.º: 15 e 16	Data: 7 e 9 mar. 2018	Hora: 19:30 às 21:30	Local: Auditório Fernando Nabeiro/F.Século	N.º de presenças: 8 e 10
-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---	------------------------------------

Objetivos gerais da sessão:

Assunto: personagens e emoções.

Situação: Voltámos a criar personagens baseadas no animal selvagem. Trocamos de identidades. Falamos de emoções através das personagens. Iniciamos agora uma nova etapa: falar das suas emoções através do outro. Exercícios de respiração e dança.

Evolução:

Descrição e Evolução: Consigo agora desafiar o grupo para partilhar histórias e emoções. Através do outro, as alunas conseguem cada vez mais criar e entregar material criativo neste processo de trabalho.

Nona semana:

Projeto: <i>O Meu Coração Não É Para Cobardes</i>				
Conceito: Espetáculo de <i>Empowerment</i> feminino				
Direção e conceção: Rita Frazão				
Sessão N°: 17 e 18	Data: 14 e 16 mar. 2018	Hora: 19:30 às 21:30	Local: Auditório Fernando Nabeiro/F.Século	N° de presenças: 8 e 10

Objetivos gerais da sessão:

Assunto: personagens, Sketches, improvisação com texto e ação.

Situação: As participantes estão agora aptas para iniciar o trabalho de texto. Exercícios sobre como separar texto e ação. Temas abordados: valores humanos.

Evolução:

Descrição e Evolução: Depois de quase 3 meses de conhecimento deste grupo começo a escrever uma primeira versão do guião baseada no que partilharam comigo nestas sessões de trabalho. As participantes reclamam que querem fazer menos exercícios de teatro e mais ações e improvisações. Começo a dar-lhes cenas para criarem. Os temas mais escolhidos por elas são drásticos e violentos, mas expressam-se como se fosse comédia.

Décima semana:

Projeto: <i>O Meu Coração Não É Para Cobardes</i>				
Conceito: Espetáculo de <i>Empowerment</i> feminino				
Direção e conceção: Rita Frazão				
Sessão N°: 19 e 20	Data: 21 e 23 mar. 2018	Hora: 19:30 às 21:30	Local: Auditório Fernando Nabeiro/F.Século	N° de presenças: 8 e 10

Objetivos gerais da sessão:

Assunto: Introdução a alguns exercícios de memória sensorial

Situação: Exercícios de memória sensorial sobre momentos marcantes nas vidas das alunas.

Evolução:

Descrição e Evolução: Esta semana foi bastante emocional. Houve partilhas muito profundas. Exploramos emoções que não gostam e outras que gostam e o resultado disso foi muito libertador e estimulante, do ponto de vista criativo.

Entrega total. Jovens empenhadas.

Objetivos cumpridos até ao momento: criação de confiança; estabelecer regras; desinibição; consciencialização de corpo e voz; descoberta do eu; partilha; noção de palco e equilíbrio de cena; construção de personagens; introdução a textos de cena.

Décima primeira semana:

Projeto: *O Meu Coração Não É Para Cobardes*

Conceito: Espetáculo de *Empowerment* feminino

Direção e conceção: Rita Frazão

Sessão N°: 21 e 22	Data: 28 e 30 mar. 2018	Hora: 19:30 às 21:30	Local: Auditório Fernando Nabeiro/F.Século	N° de presenças: 8 e 10
------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	---	-----------------------------------

Objetivos gerais da sessão:

Assunto: Relaxamento, respiração, leitura de textos.

Situação: Trabalho coletivo de relaxamento, aquecimento corporal e vocal. Introdução aos primeiros textos escritos para cada uma. Algum trabalho individual com as alunas que revelam mais dificuldades e resistências ao trabalho.

Evolução:

Descrição e Evolução: As jovens identificaram-se com os textos apresentados. Mostraram interesse em colaborar na composição dos textos sobre cada uma.

Décima segunda semana:

Projeto: <i>O Meu Coração Não É Para Cobardes</i>				
Conceito: Espetáculo de <i>Empowerment</i> feminino				
Direção e conceção: Rita Frazão				
Sessão N°: 23 e 24	Data: 4 e 6 abr. 2018	Hora: 19:30 às 21:30	Local: Auditório Fernando Nabeiro/F.Século	N° de presenças: 8 e 10

Objetivos gerais da sessão:
<p>Assunto: textos e preparação de cenas</p> <p>Situação: Trabalho coletivo de relaxamento, aquecimento corporal e vocal. Início da preparação de cenas para o espetáculo.</p>

Evolução:
<p>Descrição e Evolução: Estas sessões começaram a ser agora mais focadas na construção de cenas para o espetáculo. Comecei a fazer trabalho individual com cada uma e a dividir o coletivo em grupos de trabalho com o ator Carlos Alves que, voluntariamente, se juntou a nós e começou a participar nos ensaios. A presença de outro ator e a presença ocasional do professor Diogo Bento nas sessões impunha-lhes respeito e seriedade.</p> <p>Trabalho focado nas cenas de cada uma ou nas duplas.</p> <p>Início aos movimentos de cena: coreografias, cenas de conjunto.</p>

Décima terceira semana:

Projeto: <i>O Meu Coração Não É Para Cobardes</i>				
Conceito: Espetáculo de <i>Empowerment</i> feminino				
Direção e conceção: Rita Frazão				
Sessão N°: 25 e 26	Data: 11 e 13 abr. 2018	Hora: 19:30 às 21:30	Local: Auditório Fernando Nabeiro/F.Século	N° de presenças: 8 e 10

Objetivos gerais da sessão:

Assunto: textos e preparação de cenas

Situação: preparar e acordar o corpo para a sessão de trabalho. Movimento, coreografias de mulheres guerreiras. Trabalho vocal com músicas escolhidas por elas.

Evolução:

Descrição e Evolução: Atrizes empenhadas. Presença de *Cameraman*, fotografo e ator impõem comportamento automático às jovens de respeito. Continuamos a terminar sessões com palavras de empoderamento. Comunicam bastante e querem partilhar coisas delas com mais frequência e sem ser tema da sessão. As monitoras, que até aqui estavam sempre presentes, deixam de assistir aos ensaios, o que dá às jovens mais liberdade e confiança no processo. Noto que há bastante atrito entre elas e as monitoras.

Todas as sessões são gravadas e fotografadas. Nesta altura as jovens já fizeram a sessão fotográfica de estúdio e já viram os resultados que criou grande frenesim e animação.

Gostam de se ver. Sentem que são importantes e querem contar histórias. Há apenas uma participante mais problemática que é mal-educada consecutivamente. Deixei passar. Não poderei permitir mais vezes correndo o risco de contaminar o grupo criado e o trabalho. A logística com a fundação é baseada em troca de emails. Estabelecemos assim comunicação. Dão feedback positivo das sessões de teatro. Não percebem bem o que fazemos, mas sentem as jovens felizes.

Décima quarta semana:

Projeto: <i>O Meu Coração Não É Para Cobardes</i>				
Conceito: Espetáculo de <i>Empowerment</i> feminino				
Direção e conceção: Rita Frazão				
Sessão N°: 27 e 28	Data: 18 e 20 abr. 2018	Hora: 19:30 às 21:30	Local: Auditório Fernando Nabeiro/F.Século	N° de presenças: 8 e 10

Objetivos gerais da sessão:
<p>Assunto: textos e preparação de cenas</p> <p>Situação: preparar e acordar o corpo para a sessão de trabalho. Movimento, coreografias de mulheres guerreiras. Trabalho vocal com músicas escolhidas por elas. Ensaio de cenas individuais. Dicção e intenção.</p>

Evolução:
<p>Descrição e Evolução: Atrizes empenhadas. Começamos a fazer um trabalho de repetição constante. Refazer e fazer. Aperfeiçoar cenas, textos. Convite de uma bailarina para dar movimento e ajudar a compor algumas coreografias. Jovens muito entusiasmadas com a presença da bailarina nestes ensaios. Dançam e cantam cada vez mais em sintonia. Grande enfoque no ouvir e na concentração.</p>

Décima quinta semana:

Projeto: <i>O Meu Coração Não É Para Cobardes</i>				
Conceito: Espetáculo de <i>Empowerment</i> feminino				
Direção e conceção: Rita Frazão				
Sessão N°: 29 e 30	Data: 25 e 27 abr. 2018	Hora: 19:30 às 21:30	Local: Auditório Fernando Nabeiro/F.Século	N° de presenças: 8 e 10

Objetivos gerais da sessão:
<p>Assunto: textos e preparação de cenas. Primeira versão do guião completo.</p> <p>Situação: Exercícios de aquecimento. Primeiras coreografias ensaiadas. Repetir. Leitura integral do texto em voz alta. Composição de cenas.</p>

Evolução:
<p>Descrição e Evolução: repetição constante. Refazer e fazer. Aperfeiçoar cenas, textos. Grande enfoque na concentração.</p>

Décima sexta semana:

Projeto: <i>O Meu Coração Não É Para Cobardes</i>				
Conceito: Espetáculo de <i>Empowerment</i> feminino				
Direção e conceção: Rita Frazão				
Sessão N°: 31 e 32	Data: 2 e 4 mai. 2018	Hora: 19:30 às 21:30	Local: Auditório Fernando Nabeiro/F.Século	N° de presenças: 10

Objetivos gerais da sessão:
Assunto: textos e preparação de cenas.
Situação: Exercícios de aquecimento. Ensaiar coreografias. Composição de cenas.

Evolução:
Descrição e Evolução: repetição constante. Refazer e fazer. Aperfeiçoar cenas, textos. Grande enfoque na concentração. Montagem do espetáculo por cenas. A partir de agora os ensaios são sempre com todas. Temos mais um mês e meio de ensaios até à estreia.

As sessões seguintes até à data da estreia foram de montagem do espetáculo. Baseado no guião já construído e no trabalho desenvolvido até ao início do mês de maio. As cenas foram montadas conforme o nível de desenvolvimento das participantes. Tivemos um mês de montagem e ensaios gerais contínuos duas semanas antes da data de estreia que foi a 29 de junho de 2018 no auditório da Fundação “O Século”. O espetáculo teve a duração de uma hora e fizemos quatro apresentações com uma média de público de cento e cinquenta pessoas por apresentação.

5.2 Exercícios no processo de trabalho

1º Exercício: O lugar mágico que é o Teatro:

A entrada começa como um lugar sagrado e mágico. As participantes são convidadas a entrar como se de um templo se tratasse. São convidadas a entrar na sala que está iluminada e com som ambiente. Entram num quadrado onde, uma a uma, se despedem das preocupações e tensões do dia. Fazem o movimento que quiserem para mandar fora as suas preocupações e podem acompanhar com sons. Só depois entram em silêncio no local que será o local de ensaio.

Este exercício confere ao trabalho de ensaiar um respeito coletivo, uma consciência da seriedade da arte teatral e impõe uma ordem natural. Será feito sempre no início de todas as sessões de trabalho.



(figura 5 e 6 ensaios)

2º Exercício: A apresentação criativa:

O atacador é o cronómetro. O tempo é contado com o atacador que enrolamos Á volta de dois dedos. Durante esse tempo terá de nos apresentar e dizer o nosso nome, idade e 3 coisas que em que somos muito boas e 3 coisas onde somos muito más.

Depois da última apresentação voltamos à primeira participante que desta vez terá de dizer uma coisa em que é muito boa ou muito má, depois passa a ação para outra participante dizendo o nome dela e algo que se lembre dela, quer seja muito bom ou mau (Ex. Eu sou a Sandra e sou muito boa a cozinhar. Ela é a Ana e é muito má a arrumar o armário). De seguida a Ana prossegue o jogo com a frase que lhe foi dada: (Ex. Eu sou a Ana e sou muito má a arrumar o armário e ela é a joana e é muito boa a fazer desporto). O jogo prossegue até estarem todas.

Estes dois jogos são bons para iniciar um grupo juntamente com outros como o Zombie, o Zig Zag, etc, etc. São jogos de memória e de estar em contato com os outros.



(figura 7 e 8 ensaios)

3º Exercício: Enraizamento

É um exercício de corpo, de expressão corporal e de visualização. As participantes podem visualizar uma árvore e imaginar que os seus pés são grandes raízes que se vão cada vez mais apoderando da terra. Há uma música tribal a tocar para estimular a libertação do corpo e a desinibição das participantes umas com as outras. É um exercício individual e sem contato com os outros.



(figura 9 e 10 ensaios)

4º Exercício: Círculo da troca (dar e receber)

As participantes fazem uma roda onde uma das mãos é recetora (palma da mão para o céu) e a outra emissora (palma da mão para o chão). Uma dá e a outra recebe num enorme círculo conjunto onde estamos todas de mãos dadas. Fechamos a sessão de trabalho com cada uma a dizer algo. Hoje foi as frases pessoais sobre o que é para elas ser mulher. Pode também ser uma palavra sobre como foi a sessão de trabalho.



(figura 11 e 12 ensaios)

5º Exercício: Zombie

Este jogo é um jogo de memória, de reflexos e de grupo. Uma espécie de jogo de apanhada, mas com outras regras. Quem apanha é o Zombie. Para não sermos apanhados temos de dizer o nome de outro participante antes de sermos tocados e essa pessoa que anunciamos em voz alta passa a ser o Zombie. Significa que cada um dos participantes terá a oportunidade de ser o zombie durante o jogo. Vão perdendo as participantes e ficam 3 finalistas para a grande final do jogo. Não se pode correr neste jogo. É um jogo de observação e reflexos.



(figura 13 e 14 ensaios)

6º Exercício: Personagens baseado em Biografias. Troca de identidades.

Depois de escritas as biografias criativas as participantes trocam de identidade e farão a construção de personagem baseada na informação que tem da colega. Faz-se um círculo e todas podem interagir com esta nova personagem que se apresenta a todos.



(figura 15 e 16 ensaios)

7º Exercício: os animais selvagens

Depois da observação do comportamento do animal selvagem escolhido (olhar, habitat, andar, reações) as participantes fizeram o seguinte exercício para recriar o seu animal selvagem. Numa escala de 1 a 10 (1 é o animal puro e 10 o animal humanizado). O exercício começa no chão onde o animal dorme. É um exercício individual sem interação com o outro. As indicações são dadas durante o exercício. A evolução do estado animal (nível 1) para o nível 10 é feita lentamente. É o moderador que anuncia os níveis e o ritmo de evolução. Objetivos: ver especificamente, ver rapidamente, reagir a um estímulo exterior, ver o que atrai a atenção deste animal. Observar o comportamento e recria-lo em *slow motion*. Observar cores, visualizar o habitat. Responder aos estímulos dados no exercício: o animal tem fome e procura alimento; O animal está a comer; está cansado; está em perigo; está alerta; está com as crias; Recriar o habitat o lugar onde está o animal estando na cena e interagindo com os objetos que cria na sua imaginação: Qual o lugar escolhido; estabelece uma área de ação; o que pode fazer o animal neste lugar e como; qual a temperatura desse lugar; o animal tem calor ou frio?; ações e gestos do quotidiano do animal, etc.



(figura 17 e 18 ensaios)

As participantes assimilam as indicações. São dados tempos longos de exploração. Vão sendo anunciados os níveis de 1 a 10. No nível 5 o ator está entre o animal selvagem e a personagem que vai criar a partir deste animal. Vai abandonando gestos, vai fazendo escolhas do que vai ficar para esta personagem: o olhar, algum tique, ritmos, vai personalizando até ao resultado final.

8º Exercício: base para improvisação

É pedido aos atores para criarem uma cena baseada num tema. De início começamos por usar situações mais simples e é pedido para não se usar palavra. Isto confere aos atores uma exploração melhor da sua fisicalidade e de como contar histórias apenas com o corpo. Ao evoluir neste jogo entramos então na complexidade de criarem uma história com diálogos. O Tema é dado pelo moderador. A história tem de responder aos seguintes itens pedidos: Quem são estas personagens (apresentação); qual o enredo desta história? Qual o objetivo? Qual o local de ação? Qual o conflito? Como resolvem o conflito (desenlace)?



(figura 19 e 20 ensaios)

6. Processo artístico: Transformar pela arte.

Em janeiro, na primeira sessão de trabalho, propus um questionário às jovens. Em agosto, após a apresentação e as férias das jovens voltei a encontrar-me com elas para repetir o questionário. Pretendo com estas questões perceber o impacto que este processo teve na vida das jovens e como as transformou.

6.1 Questionários iniciais

Questionários iniciais realizados a 17 de janeiro de 2018:

1 Questionário.

O teu nome é:

Liliana Delgado

A tua data de nascimento é:

18/06/2000

O teu prato preferido é:

MC'Donalds

3 Coisas que achas que fazes muito bem:

pintar unhas ou fazer unhas postiças, ajudar os outros, sou uma boa amiga.

3 Coisas que achas que não fazes bem:

lidar com críticas aceitar um não e não sei cozinhar muito bem

Porque queres fazer teatro com a atriz Rita Frazão?

porque acho que é uma forma de conhece-la melhor e tentar descobrir outro dom em mim

Que papel gostarias de desempenhar neste processo e espetáculo teatral (Ex: atriz, fotografa, bailarina, produtora)

Atriz

Teatro é a arte que explora emoções. Os atores são atletas da emoção. Que emoções gostarias de explorar neste percurso artístico?

amizade, amor e felicidade

Com o Teatro conseguimos enfrentar alguns medos pessoais, conseguimos descobrir-nos.

Se no Teatro tudo é possível, o que queres ser neste teatro (Ex. Shakira, uma arvore, a pantera cor de rosa, uma francesa, uma índia da floresta, o que tu quiseres ser)?

Quero ser uma atriz francesa vinda recentemente para Portugal para falar sobre o que e ser uma mulher.

O que achas que quer dizer *Women empowerment* (Empoderamento da mulher)?

É o poder de ser mulher, as coisas que uma mulher pode ser capaz de fazer

O que achas que é o trabalho do ator/atriz?

Acho que é um trabalho muito atarefado. Tem de ser muito eficaz decorar vários guiões e essas coisas

O que gostavas que neste espetáculo mudasse na tua vida?

saber lidar mais com certos factos da minha vida

O que é para ti o Teatro?

É uma coisa que pode ser boa para tentar descobrir a arte que há dentro de mim

Já fizeste Teatro? Já viste Teatro? Onde e como foi para ti.

Já vi teatro nunca fiz, vi a peça que a própria Rita fez aqui na fundação em 2016 e já fui ver ao politeama o teatro de um homem muito conhecido, mas já não me lembro do nome.

Como gostavas de contribuir para este espetáculo?

sendo uma boa atriz

Qual a tua maior dificuldade com os outros?

Nenhum, penso eu

Qual é o teu grande sonho de vida?

tornar me advogada, mas não vou ser porque não gosto de estudar.

O que gostavas de ser quando fores adulta?

a mesma coisa anterior.

O que achas que vais aprender aqui no Teatro e com a atriz Rita Frazão?

pra já ainda não sei

O que esperas deste espetáculo?

muita coisa alegria, animação e que seja uma coisa em grande.

Se fosses uma frase qual serias?

a vida e feita de degraus e nos temos de saber subi-los.

Completa; ser mulher é ...

subir degraus e se tiver que desce los não precisar de ajuda, tropeçar cair e levantar.2º

Questionário

O teu nome é:

Daniela Costa

A tua data de nascimento é:

21/08/2002

O teu prato preferido é:

MC'Donalds ou Bitoque

3 Coisas que achas que fazes muito bem:

Pintar e jogar à bola

3 Coisas que achas que não fazes bem:

Matemática e mais não sei.

Porque queres fazer teatro com a atriz Rita Frazão?

Quero aprender coisas novas, realizar sonhos, fazer amizades e fazer teatro com a Rita.

Que papel gostarias de ter neste processo e espetáculo de teatro (Ex: atriz, fotografa, bailarina, produtora)

Atriz e fotógrafa.

Teatro é a arte que explora emoções. Os atores são atletas da emoção. Que emoções gostarias de explorar neste percurso artístico?

Sentimentos.

Com o Teatro conseguimos enfrentar alguns medos pessoais, conseguimos descobrir-nos. Se no Teatro tudo é possível, o que queres ser neste teatro (Ex. Shakira, uma arvore, a pantera cor de rosa, uma francesa, uma índia da floresta, o que tu quiseres ser)?

Eu quero ser a melhor atriz que se transforma em Cristiano Ronaldo.

O que achas que quer dizer *Women empowerment* (Empoderamento da mulher)?

Não respondeu

O que achas que é o trabalho de um ator/atriz?

Ajudar os outros.

O que gostavas que este espetáculo mudasse na tua vida?

Que fosse uma atriz 5 estrelas.

O que é para ti o Teatro?

Não respondeu

Já fizeste Teatro? Já viste Teatro? Onde e como foi para ti.

Nunca.

Como gostavas de contribuir para este espetáculo?

A minha presença, ajudar, participar mais nas atividades.

Qual a tua maior dificuldade com os outros?

Falar bem com as pessoas.

Qual é o teu grande sonho de vida?

O meu sonho é sair da casa do mar com um emprego, a minha casa, etc...

O que gostavas de ser quando cresceres?

Jogadora de futebol ou fotografa.

O que achas que vais aprender aqui no Teatro e com a atriz Rita Frazão?

Muitos sonhos, muitas coisas novas.

O que esperas deste espetáculo?

Que vai ser um grande espetáculo que vai correr tudo bem.

Se fosses uma frase qual serias?

Eu sou mulher ou eu tenho o power.

Completa; ser mulher é ...

Ter sentimentos e não sei mais.

3º Questionário

O teu nome é:

Beatriz Alves

A tua data de nascimento é:

19/11/2003

O teu prato preferido é:

Massa com atum

3 Coisas que achas que fazes muito bem:

Cantar, comer e brincar.

3 Coisas que achas que não fazes bem:

Matemática, Inglês e cozinhar.

Porque queres fazer teatro com a atriz Rita Frazão?

Porque quero descobrir a sensação de trabalhar num teatro com uma atriz e quero viver novas aventuras.

Que papel gostarias de ter neste processo e espetáculo de teatro (Ex: atriz, fotografa, bailarina, produtora)

Gostaria de ser atriz.

Teatro é a arte que explora emoções. Os atores são atletas da emoção. Que emoções gostarias de explorar neste percurso artístico?

Raiva.

Com o Teatro conseguimos enfrentar alguns medos pessoais, conseguimos descobrir-nos. Se no Teatro tudo é possível, o que queres ser neste teatro (Ex. Shakira, uma árvore, a pantera cor de rosa, uma francesa, uma índia da floresta, o que tu quiseres ser)?

Neste teatro gostaria de ser uma cantora.

O que achas que quer dizer *Women empowerment* (Empoderamento da mulher)?

Quer dizer a força que a mulher tem para se levantar quando cai no chão.

O que achas que é o trabalho de um ator/atriz?

É um trabalho de brincar ao faz de conta.

O que gostavas que este espetáculo mudasse na tua vida?

Controlar melhor as minhas emoções.

O que é para ti o Teatro?

O teatro para mim é brincar ao faz de conta.

Já fizeste Teatro? Já viste Teatro? Onde e como foi para ti.

Não fiz e nunca vi.

Como gostavas de contribuir para este espetáculo?

Não respondeu

Qual a tua maior dificuldade com os outros?

Controlar a minha raiva.

Qual é o teu grande sonho de vida?

Ser cantora ou professora.

O que gostavas de ser quando cresceres?

Cantora.

O que achas que vais aprender aqui no Teatro e com a atriz Rita Frazão?

A controlar as emoções.

O que esperas deste espetáculo?

Que ensine que nós mulheres somos selvagens por dentro e que devíamos mostrar esse nosso lado.

Se fosses uma frase qual serias?

Com amor nenhuma cruz é pesada demais.

Completa; ser mulher é ...

Ser força.

4º Questionário

O teu nome é:

Neisy

A tua data de nascimento é:

15/02/2003

O teu prato preferido é:

Bacalhau com ovo e couve e cenouras.

3 Coisas que achas que fazes muito bem:

desportos

3 Coisas que achas que não fazes bem:

Matemática...

Porque queres fazer teatro com a atriz Rita Frazão?

Para me divertir.

Que papel gostarias de ter neste processo e espetáculo de teatro (Ex: atriz, fotografa, bailarina, produtora)

Uma das personagens.

Teatro é a arte que explora emoções. Os atores são atletas da emoção. Que emoções gostarias de explorar neste percurso artístico?

Queria explorar a alegria.

Com o Teatro conseguimos enfrentar alguns medos pessoais, conseguimos descobrir-nos. Se no Teatro tudo é possível, o que queres ser neste teatro (Ex. Shakira, uma árvore, a pantera cor de rosa, uma francesa, uma índia da floresta, o que tu quiseres ser)?

Uma personagem qualquer.

O que achas que quer dizer *Women empowerment* (Empoderamento da mulher)?

Ter coragem.

O que achas que é o trabalho de um ator/atriz?

Fazer magia.

O que gostavas que este espetáculo mudasse na tua vida?

Não respondeu

O que é para ti o Teatro?

Fantasia e magia.

Já fizeste Teatro? Já viste Teatro? Onde e como foi para ti.

Não e nunca vi.

Como gostavas de contribuir para este espetáculo?

Ser uma das personagens.

Qual a tua maior dificuldade com os outros?

Sou envergonhada.

Qual é o teu grande sonho de vida?

O meu maior sonho é viver para sempre.

O que gostavas de ser quando cresceres?

Não sei.

O que achas que vais aprender aqui no Teatro e com a atriz Rita Frazão?

Ver que tudo é possível.

O que esperas deste espetáculo?

Muita alegria

Se fosses uma frase qual serias?

Tu nunca vais morrer.

Completa; ser mulher é ...

Acreditar que tudo é possível.

5º Questionário

O teu nome é:

“Nutella”

A tua data de nascimento é:

26/08/2003

O teu prato preferido é:

Carbonara.

3 Coisas que achas que fazes muito bem:

Desenho, esconder muito bem os sentimentos, ser James Bond da comida.

3 Coisas que achas que não fazes bem:

Valorizar a minha vida (não aprofundo)

Porque queres fazer teatro com a atriz Rita Frazão?

Deve ser giro

Que papel gostarias de ter neste processo e espetáculo de teatro (Ex: atriz, fotografa, bailarina, produtora)

Artista. Produtora é muito trabalho (não aprofundo).

Teatro é a arte que explora emoções. Os atores são atletas da emoção. Que emoções gostarias de explorar neste percurso artístico?

Sou artista.

Com o Teatro conseguimos enfrentar alguns medos pessoais, conseguimos descobrir-nos. Se no Teatro tudo é possível, o que queres ser neste teatro (Ex. Shakira, uma arvore, a pantera cor de rosa, uma francesa, uma índia da floresta, o que tu quiseres ser)?

Steve Megarrett kkkk

O que achas que quer dizer *Women empowerment* (Empoderamento da mulher)?

Fez um desenho.

O que achas que é o trabalho de um ator/atriz?

Difícil.

O que gostavas que este espetáculo mudasse na tua vida?

Sou artista.

O que é para ti o Teatro?

Arte.

Já fizeste Teatro? Já viste Teatro? Onde e como foi para ti.

Foi fixe.

Como gostavas de contribuir para este espetáculo?

Não sei.

Qual a tua maior dificuldade com os outros?

Não sei.

Qual é o teu grande sonho de vida?

Haver cura para a sida, pararem com minas nos solos, ajudarem o planeta, pararem com ogivas nucleares.

O que gostavas de ser quando cresceres?

Desenhadora de BD

O que achas que vais aprender aqui no Teatro e com a atriz Rita Frazão?

Não sei.

O que esperas deste espetáculo?

Não sei.

Se fosses uma frase qual serias?

Não gostas de ficar para trás? Então vira-te para o sol e vais ver que a sombra vai ficar para trás. Disseram-me este ditado chinês há 6 anos.

Completa; ser mulher é ...

Normal.

6º Questionário

O teu nome é:

Érica

A tua data de nascimento é:

17/05/2003

O teu prato preferido é:

bolonhesa

3 Coisas que achas que fazes muito bem:

Não ser simpática, manipular os outros,

3 Coisas que achas que não fazes bem:

Não sei

Porque queres fazer teatro com a atriz Rita Frazão?

Porque acho que é uma forma de exprimir os meus sentimentos facilmente. É interessante

Que papel gostarias de ter neste processo e espetáculo de teatro (Ex: atriz, fotografa, bailarina, produtora)

Quero ser atriz.

Teatro é a arte que explora emoções. Os atores são atletas da emoção. Que emoções gostarias de explorar neste percurso artístico?

Gostaria de explorar a solidão, tristeza e a raiva.

Com o Teatro conseguimos enfrentar alguns medos pessoais, conseguimos descobrir-nos. Se no Teatro tudo é possível, o que queres ser neste teatro (Ex. Shakira, uma arvore, a pantera cor de rosa, uma francesa, uma índia da floresta, o que tu quiseres ser)?

Uma patinadora.

O que achas que quer dizer *Women empowerment* (Empoderamento da mulher)?

O poder de ser mulher.

O que achas que é o trabalho de um ator/atriz?

Viver muitas vidas.

O que gostavas que este espetáculo mudasse na tua vida?

Não respondeu

O que é para ti o Teatro?

Fantasia e imaginação

Já fizeste Teatro? Já viste Teatro? Onde e como foi para ti.

Não e nunca vi.

Como gostavas de contribuir para este espetáculo?

Não respondeu

Qual a tua maior dificuldade com os outros?

Sou muito sentimental

Qual é o teu grande sonho de vida?

viajar

O que gostavas de ser quando cresceres?

Não sei.

O que achas que vais aprender aqui no Teatro e com a atriz Rita Frazão?

Descobrir mais coisas sobre mim

O que esperas deste espetáculo?

Muita surpresas

Se fosses uma frase qual serias?

Não respondeu

Completa; ser mulher é ...

É ser poesia e criadora.

6.2 Questionários finais

Questionários após as apresentações realizadas em junho e julho 2018

Questionário 1

O teu nome é:

Beatriz Alves

1 - Como foi fazer teatro com a atriz Rita Frazão?

Foi uma experiência inesquecível.

2- O que mudou em ti neste processo de teatro?

Consegui expor-me perante o público.

3- Que emoções conseguiste explorar neste percurso artístico e durante a construção do espetáculo?

Tristeza, raiva, medo

4- O que é para ti agora *Women empowerment* (Empoderamento da mulher)?

É a força da mulher para lutar contra os obstáculos da vida

5- O que achas que é o trabalho de um ator/atriz?

Não respondeu

6- O que mudou na tua vida depois deste espetáculo?

Não respondeu

7- O que é para ti o Teatro?

Não respondeu

8- Como contribuístes para este espetáculo?

Não respondeu

9- O que achas que aprendeste no Teatro e com a atriz Rita Frazão?

Não respondeu

10- O resultado foi o que esperavas? Escreve um pouco sobre isto.

Não respondeu

11 - Se fosses uma frase qual seria?

Com amor nenhuma cruz é pesada demais.

12- Completa; Ser mulher é ...

cair e saber levantar sem precisar de ajuda.

Questionário 2

O teu nome é:

Neisy da Trindade

1 - Como foi fazer teatro com a atriz Rita Frazão?

Foi o máximo, amei.

2- O que mudou em ti neste processo de teatro?

Não respondeu

3- Que emoções conseguiste explorar neste percurso artístico e durante a construção do espetáculo?

Ser envergonhada.

4- O que é para ti agora *Women empowerment* (Empoderamento da mulher)?

É ter uma força que vem de dentro.

5- O que achas que é o trabalho de um ator/atriz?

É um trabalho engraçado.

6- O que mudou na tua vida depois deste espetáculo?

Não respondeu

7- O que é para ti o Teatro?

É uma fantasia

8- Como contribuístes para este espetáculo?

A fazer parte dele.

9- O que achas que aprendeste no Teatro e com a atriz Rita Frazão?

Não respondeu

10 - O resultado foi o que esperavas? Escreve um pouco sobre isto.

Sim.

11- Se fosses uma frase qual seria?

Consigno fazer tudo se eu quiser..

12- Completa; Ser mulher é ...

criar

Questionário 3

O teu nome é:

Érica Soraia

1 - Como foi fazer teatro com a atriz Rita Frazão?

Foi inspirador.

2- O que mudou em ti neste processo de teatro?

Aprendi a perceber os meus sentimentos e a expressá-los.

3- Que emoções conseguiste explorar neste percurso artístico e durante a construção do espetáculo?

Senti adrenalina e confiança.

4- O que é para ti agora *Women empowerment* (Empoderamento da mulher)?

É o poder das mulheres para fazerem e serem o que quiserem.

5- O que achas que é o trabalho de um ator/atriz?

É vestir a pele de outra pessoa e meter a sua de lado.

6- O que mudou na tua vida depois deste espetáculo?

A minha maneira de ver o mundo.

7- O que é para ti o Teatro?

Teatro para mim são histórias.

8- Como contribuíste para este espetáculo?

Partilhei as minhas emoções para a construção da nossa história.

9- O que achas que aprendeste no Teatro e com a atriz Rita Frazão?

Aprendi que a vida vai sempre pregar-nos partidas mas temos sempre que saber o nosso valor e ter confiança. Nunca pensei aprender tanto.

10 - O resultado foi o que esperavas? Escreve um pouco sobre isto.

Sim.

11- Se fosses uma frase qual seria?

Só sei que nada sei e sobre tudo devo refletir.

12- Completa; Ser mulher é ...

ter força.

Questionário 4

O teu nome é:

Telma

1 - Como foi fazer teatro com a atriz Rita Frazão?

Foi muito bom.

2- O que mudou em ti neste processo de teatro?

Ajudou-me a superar o medo de subir ao palco.

3- Que emoções conseguiste explorar neste percurso artístico e durante a construção do espetáculo?

O amor, raiva, felicidade e esperança.

4- O que é para ti agora *Women empowerment* (Empoderamento da mulher)?

Empoderamento é saber fazer coisas que um homem não consegue fazer.

5- O que achas que é o trabalho de um ator/atriz?

Ser atriz é um trabalho bom onde nos sentimos valorizados.

6- O que mudou na tua vida depois deste espetáculo?

Mudou a minha coragem.

7- O que é para ti o Teatro?

É uma história.

8- Como contribuíste para este espetáculo?

A ensaiar para ser uma boa atriz.

9- O que achas que aprendeste no Teatro e com a atriz Rita Frazão?

Aprendi a ser bem-educada e mais responsável.

10 - O resultado foi o que esperavas? Escreve um pouco sobre isto.

Sim.

11- Se fosses uma frase qual seria?

Eu sou amor!

12- Completa; Ser mulher é ...

ser força.

Questionário 5

O teu nome é:

Liliana Delgado

1 - Como foi fazer teatro com a atriz Rita Frazão?

Foi uma experiência muito boa que gostava de repetir.

2- O que mudou em ti neste processo de teatro?

Consegui lidar com certas situações da minha vida.

3- Que emoções conseguiste explorar neste percurso artístico e durante a construção do espetáculo?

A felicidade.

4- O que é para ti agora *Women empowerment* (Empoderamento da mulher)?

É uma força interior que temos dentro de nós.

5- O que achas que é o trabalho de um ator/atriz?

É um trabalho árduo, mas no fim sentimo-nos valorizados.

6- O que mudou na tua vida depois deste espetáculo?

Várias coisas.

7- O que é para ti o Teatro?

É um modo de liberdade.

8- Como contribuíste para este espetáculo?

Sendo a pessoa que sou (eu própria) e fazendo um trabalho de comunicar os sentimentos.

9- O que achas que aprendeste no Teatro e com a atriz Rita Frazão?

No início achei que podia ser seca mas não foi e a Rita é cinco estrelas.

10 - O resultado foi o que esperavas? Escreve um pouco sobre isto.

Foi.

11- Se fosses uma frase qual seria?

A vida é feita de degraus e nós temos de saber subi-los.

12- Completa; Ser mulher é ...

ser linda, maravilhosa, seres tu própria, ser força.

Questionário 6

O teu nome é:

Constança Rodrigues

1 - Como foi fazer teatro com a atriz Rita Frazão?

Foi muito fixe, gostei muito.

2- O que mudou em ti neste processo de teatro?

Tudo. Tornei-me numa rapariga diferente e aprendi muitas coisas sobre ser mulher.

3- Que emoções conseguiste explorar neste percurso artístico e durante a construção do espetáculo?

A felicidade.

4- O que é para ti agora *Women empowerment* (Empoderamento da mulher)?

É tudo, é força.

5- O que achas que é o trabalho de um ator/atriz?

Não sei.

6- O que mudou na tua vida depois deste espetáculo?

Tudo. Ensinaaram-me muitas coisas.

7- O que é para ti o Teatro?

Não sei explicar.

8- Como contribuíste para este espetáculo?

Não respondeu

9- O que achas que aprendeste no Teatro e com a atriz Rita Frazão?

Que ser mulher é ser força.

10 - O resultado foi o que esperavas? Escreve um pouco sobre isto.

Foi. Falamos muito sobre nós.

11- Se fosses uma frase qual seria?

Os amigos são a família que o coração pode escolher.

12- Completa; Ser mulher é ...

ser força.

Questionário 7

O teu nome é:

Caetana Marisa

1 - Como foi fazer teatro com a atriz Rita Frazão?

Eu gostei muito porque ela é boa atriz.

2- O que mudou em ti neste processo de teatro?

Eu ganhei muita confiança e coragem.

3- Que emoções conseguiste explorar neste percurso artístico e durante a construção do espetáculo?

A minha emoção foi a alegria e chorar de emoção.

4- O que é para ti agora *Women empowerment* (Empoderamento da mulher)?

É ter coragem, ser forte, não chorar quando alguém morre.

5- O que achas que é o trabalho de um ator/atriz?

É ajudar as pessoas e terem confiança nelas.

6- O que mudou na tua vida depois deste espetáculo?

Ganhei muita coragem e confiança.

7- O que é para ti o Teatro?

É escolhermos uma coisa e imitar. Por exemplo escolher um desenho animado e imita-lo.

8- Como contribuíste para este espetáculo?

Fui uma sereia, participei nos ensaios e fiz de filha.

9- O que achas que aprendeste no Teatro e com a atriz Rita Frazão?

Aprendi os gestos, a ser melhor pessoa e com a Rita aprendi que se pode ter confiança e se fizermos mal depois podemos fazer bem.

10 - O resultado foi o que esperavas? Escreve um pouco sobre isto.

Foi. Diverti-me muito.

11- Se fosses uma frase qual seria?

Eu gosto muito de ti e nunca te vou deixar.

12- Completa; Ser mulher é ...

coragem, aprendizagem.

7. Considerações finais

A arte é importante pois celebra as estações da alma ou um acontecimento especial ou trágico na longa jornada da alma. A arte não é coisa apenas, para si mesma, não é unicamente um indicador da compreensão de si mesma. É também um mapa para as gerações vindouras. Como se pode imaginar, o trabalho com cada pessoa é personalizado ao máximo porque prevalece a verdade de que cada pessoa é única. A arte de purgar, a arte de contar histórias, a arte manual, tudo isto corresponde à criação de algo, e esse algo, é a alma. Sempre que alimentamos a alma, garantimos o seu crescimento. (Estés p.27).

No ato de criar e estabelecer laços com este grupo de jovens, para além da ordem natural das coisas, acontecem, num processo criativo, passos fulcrais que podem passar pelo desespero como pela comoção, ou pelas noites em branco em delírios sobre cada vida, cada uma destas almas que encontrei. Acredito que a vida delas se transformou, mas sei que a minha jamais será a mesma. Nesta ambição utópica de ser artista e querer transformar o mundo num sítio melhor, uma ambição desmedida, acredito que a arte é esse local transformador e mágico. Vi, ouvi, assisti na primeira fila a grandiosidade de fazer acontecer, o vibrar do público, a adrenalina de serem as mais importantes, e isso transforma para sempre, sem voltar atrás. A mim, enquanto agente, médium, resta-me a beleza de viver com entusiasmo, que é o mesmo de dizer ter Deus dentro de mim, conforme o concebo. E é aqui que moram as musas da minha inspiração.

Estes últimos questionários revelam uma grande mudança. Todas, em geral, escreveram sobre força, confiança e coragem. Revelam grande entusiasmo ao escrever sobre a experiência e nota-se que, para além da componente lúdica que a arte oferece em si, é evidente a aprendizagem humana que as próprias participantes identificam.

Este foi um projeto cultural e de formação. Teve uma forte componente pedagógica. As participantes riram, choraram, escreveram, leram, decoraram texto, entregaram as suas vidas, mas também superaram medos, ultrapassaram barreiras, aceitaram-se como veículos poderosos para o seu futuro. É aqui, neste lugar de construção, que foi aplicado o conceito de *empowerment*, às vezes em coisas pequenas mas que se revelarão de grande impacto nas suas vidas como: partilhar, respeitar os tempos de cada uma, saber ouvir, conseguirem expor-se, focar, concentrar e acima de tudo valorizarem sempre como são e o que são.

Quero ainda fazer um reconhecimento especial a estas jovens. Parabéns às atrizes.

Encheram o nosso coração de amor. Fomos tribo.

Estas jovens vivem em casas de acolhimento da Fundação. As casas de acolhimento pretendem proporcionar a cada jovem a possibilidade de elaborar um projeto de vida pessoal e profissional, a ganhar confiança e ir criando a estrutura necessária para autonomia futura. Nesse sentido atingir dezoito anos é, na Fundação “O Século”, um grande passo. Neste grupo de trabalho duas das jovens completaram, durante este processo, dezoito anos. Estabeleceu-se contatos com várias empresas, associações e pessoas individuais que contribuíram com o que puderam para realizar este espetáculo com o orgulho. Nomeadamente a empresa Culto da Imagem com os outdoors que proporcionaram ao público uma interatividade ao comporem os seus cartazes pessoais à semelhança dos expostos pelas nossas jovens atrizes (ver imagens nos anexos). A escola de maquilhagem makeup artist esteve presente nos dias das apresentações com as suas alunas de maquilhagem que intervieram e tornaram as jovens atrizes ainda mais bonitas e especiais. Foram momentos únicos, como uma festa, uma celebração para todas. O salão de Ivone espaço de beleza ofereceu-se para cortar os cabelos e fazer penteados às atrizes. O restaurante Boteco na Linha ofereceu um jantar a toda a equipa do espetáculo onde podemos, após estas apresentações, conviver com todas as jovens e proporcionar momentos únicos juntamente com uma bela refeição. Tivemos ainda o apoio de vários artistas: os fotógrafos Pedro Polónio, Nuno Fernandes e José Pinto Ribeiro. O designer Nuno Serafim, a bailarina Margarida Pimenta, a pintora Carla Pinheiro, os atores Hugo Sequeira, Sílvia Marques, Carlos Alves, Catarina Guerreiro, Nuno Homem, Eunice Muñoz e Lídia Muñoz. Todos estiveram presentes e alguns assistiram a ensaios interagindo de forma familiar com estas jovens. O interesse da comunicação social proporcionou também experiências únicas a algumas das jovens como a entrevista em direto no programa Bom dia da RTP Africa, a ida à Rádio TSF e respetiva entrevista e ao Canal Q no programa Inferno. Conseguimos ainda o oferecer, a duas destas jovens, a possibilidade de tirarem a carta de condução, através da generosidade da escola de condução Francipaulo em S. Domingos de Rana/Buzano. Estas e muitas outras, não menos importantes gratificações, transformaram para sempre a vida desta comunidade. Todos demos e recebemos a dobrar em humanidade e altruísmo.

Cada uma de nós, e todas nós, comprovamos a evidência, não só da existência da mulher selvagem, mas também da sua condição em termos coletivos. As histórias ou contos são como medicamentos. Exercem um poder extraordinário. Não exigem que façamos nada, que sejamos nada, que tomemos qualquer ação, apenas que oiçamos. As histórias estão cheias de soluções para curar ou recuperar qualquer impulso perdido. As histórias provocam

emoção, tristeza, dúvidas, desejos e compreensões que fazem emergir espontaneamente o arquétipo, neste caso, a mulher selvagem. As histórias estão repletas de instruções que nos guiam pelas complexidades da vida. Permitem-nos compreender a necessidade de despertar um arquétipo submerso, e a forma de fazê-lo. (...) Este é um livro de narrativas sobre os caminhos do arquétipo da mulher selvagem. Tentar esquematizá-la, desenhar caixas em torno da sua vida psíquica, contraria o espírito dela. Conhece-la é um processo contínuo, um processo para toda a vida. As histórias põem a vida interior em movimento, coisa particularmente importante quando essa vida interior se sente assustada, forçada ou encurralada. As histórias oleiam guindastes e polias, provocam descargas de adrenalina, mostram-nos caminhos de saída em várias direções e, apesar das dificuldades, abrem-nos pequenas portas em paredes anteriormente compactas, portas que levam à terra dos sonhos, ao amor, à sabedoria, que nos conduzem às verdadeiras vidas de mulheres selvagens e sábias.

(Estés, pp.31-33)

Referências Bibliográficas

Adler, Stella. *Técnica da representação teatral*. (5ª edição), Trad. Marcelo Mello, Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010.

Boal, Augusto. *Teatro do Oprimido*. (10ª edição), Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010.

Estés, Clarissa Pinkola. *Mulheres que correm com os lobos*. (3ª edição), Trad. Luzia Almeida, Barcarena: Marcador, 2016.

Friedmann, J. *Empowerment: uma política de desenvolvimento alternativo*. Oeiras: Celta, 1996.

Foucault, M. *A história da sexualidade: o uso dos prazeres*. 7. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1994.

Gaulier, Philippe. *The Tormentor*. Paris: Éditions Filmiko, 2007.

Gohn, M. *Empoderamento e participação da comunidade em políticas sociais*. Saude e Sociedade, São Paulo, v.13, n2, p.20-31, mai.-ago.2004.

Jennings, Sue. *Healthy Attachments and Neuro-Dramatic Play*. London: JKP, 2011.

Jung, C.G. *Os arquétipos e o inconsciente coletivo* (2ª edição), trad. Dora Mariana R. Ferreira da Silva Maria Luiza Appy, Petrópolis: Editora Vozes, 2002.

Rappaport, J. *In praise of paradox: a social policy of empowerment over prevention*. American Journal of Community Psychology, Fairhaven, v.9, n.1, p.1-21, feb. 1981.

Oakley, P.; Clayton, A. *Monitoramento e avaliação do empoderamento* (“empowerment”). São Paulo: Instituto Polis, 2003.

Spolin, Viola. *O jogo teatral no livro do diretor*. São Paulo-Brasil: Editora Perspectiva, 1985.

Vasconcellos, E.M. *O poder que brota da dor e da opressão: empowerment, sua história, teoria e estratégias*. São Paulo: Paulus, 2003.

Vasques, Eugénia. *O que É: Teatro*. Lisboa: Quimera, 2003.

Zimmerman, M. A.; Rappaport, J. *Citizen participation, perceived control and psychological empowerment*. American Journal of Community Psychology, Fairhaven v. 16, n. 5, p. 725-50, Oct, 1998.

Webgrafia

<http://catharsis-emotionalarts.com/portfolio/>

<http://oseculo.pt/fos/a-fundacao/historia/>

<http://oseculo.pt/fos/accao-social/lares-de-acolhimento/>

ANEXOS

Índice

Anexo I	64
O espetáculo O Meu Coração Não É Para Cobardes.....	64
Cartaz	64
Ficha Técnica e Artística.....	65
Guião O Meu Coração Não É Para Cobardes	66
Anexo II	83
Comunicação e artigos sobre o espetáculo	83
Anexo III	84
Anexo IV	87
Catharsis Emotional Arts.....	87

Ficha Técnica e Artística

O Meu Coração Não É Para Cobardes

1ª parte (2018)

Com a participação de: Beatriz, Benvinda, Caetana, Carlos Alves, Constança, Daniela, Érica, Liliana, Mariana, Neisy, Rita Frazão, Telma.

Conceção e Direção Artística: Rita Frazão

Maquilhagem: Escola Make:Up Artist

Luz e som: Nuno Serafim

Produção: Catharsis Emotional Arts

Design/Imagem/vídeo: Nuno Serafim

Fotografia de Cartazes: José Pinto Ribeiro

Fotografia de cena: Pedro Polónio

Música Fado Falado: Miguel Cardona

Agradecimentos: Fundação “O Século”, Celeste Carrasco, Carlos Alves, José Frazão, Raquel Vasconcelos, Teresa Rodrigues, Marga Mateus, Associação de gatos do jardim, Associação moradores da Quinta da Carreira, Escola Superior de Teatro e Cinema, Mães de Cascais, Sofia Melancia, Margarida Pimenta, Tiago Magro, Gonçalo Barreto, Kátia Nunes, Nuno Fernandes, Eduardo Coutinho, Nair Azevedo.

Apresentações:

Dias 29, 30 de Junho e 1 de julho no Auditório Fernando Nabeiro da Fundação “O Século” em S.Pedro do Estoril

Guião *O Meu Coração Não É Para Cobardes*

Abertura

Público entra ao som da nossa versão coletiva de fado falado em voz off dito por todas.

Música Miguel Cardona

Clique para ouvir o Fado falado



O Meu Coração BSO.mp3



Voz Off:

Fado Falado

Lili - Mãos doloridas na guitarra
que desgarrar dor bizarra
Mãos insofridas, mãos plangentes
Mãos frementes e impacientes
Mãos desoladas e sombrias
Desgraçadas, doentias
Quando há traição, ciúme e morte,
E um coração a bater forte

Nuno - Uma história bem singela,
Bairro antigo, uma viela.

Rita - Um marinheiro gingão,
E a Emília cigarreira
Que ainda tinha mais virtude
Que a própria Rosa Maria
Em dia de procissão

Da Senhora da Saúde

Carlos - Os beijos que ele lhe dava

Trazia-os ele de longe

Trazia-os ele do mar.

Rita - Eram bravios e salgados

E ao regressar à tardinha

O mulherio tagarela

De todo o bairro de Alfama

Cochichava em segredinho

Que os sapatos dele e dela

Dormiam muito juntinhos

Debaixo da mesma cama

B. Alves - Pela janela da Emília

Entrava a lua.

E a guitarra, À esquina de uma rua gemia,

Dolente a soluçar.

E lá em casa:

Mãos amorosas na guitarra

Que desgarra dor bizarra.

Mãos frementes de desejo,

Impacientes como um beijo.

Mãos de fado, de pecado,

A guitarra a afagar

Como um corpo de mulher

Para o despir e para o beijar

Nuno - Mas um dia,

Mas um dia santo Deus, ele não veio.

Ela espera olhando a lua, meu Deus,
Que sofrer aquele.

Carlos - O luar bate nas casas,
O luar bate na rua,
Mas não marca a sombra dele.
Procurou como doida
E ao voltar da esquina
Viu ele acompanhado
Com outra ao lado, de braço dado.
Gingão, feliz, levião,
Um ar fadista e bizarro
Um cravo atrás da orelha
E preso à boca vermelha
O que resta de um cigarro
Lume e cinza na viela,
Ela vê, que homem aquele
O lume no peito dela
A cinza no olhar dele

Telma - E o ciúme chegou como lume
Queimou, o seu peito a sangrar.

Rita - Foi como vento que veio
Labareda atear, a fogueira aumentar.
Foi a visão infernal,
A imagem do mal que no bairro surgiu,
Foi o amor que jurou,
Que jurou e mentiu. Correm vertigens num grito
Direito ou maldito que há-de perder.

Érica - Puxa a navalha, canalha

Não há quem te valha
Tu tens de morrer.
Há alarido na viela
Que mulher aquela
Que paixão a sua
E cai um corpo sangrando
Nas pedras da rua

Enterro (Rita)

Eu sei que não gostas de falar sobre isto, mas eu não aguentava a ideia de estar aqui a sofrer sozinha. Desculpa se sou uma egoísta de merda, desculpa... alivia-me saber que posso partilhar contigo a minha dor, que não é um fracasso só meu, percebes? Que também te sentes impotente. Não sei porquê, alivia-me saber que também sofres, mesmo que sintas as coisas de forma diferente. Vais sempre sentir de forma diferente.

Podia tudo fazer sentido, mas nunca fez e no caminho perdemos...

Hoje é um dia especial. Já passou tanto tempo! Faz 8 anos! Fomos tão miseráveis, tão cobardes.

Gostava que esta despedida fosse a nossa catarse, o salto para nos libertarmos de vez um do outro. Como uma droga vai ser sempre difícil largar, mas preciso que uma vez na vida me dês uma prova de amor: nunca mais me procures!

Hoje o enterro é duplo. E foi por isso que te chamei, para brindar ao nosso fim! A esta morte dupla! A nós, ao bebé que não tivemos e por não termos sido felizes.

Entra música Rag n'Bon

Ambiente de festa: um casamento, uma história de amor, esperança e felicidade. Um futuro promissor. (Música)

Bia A. é a noiva, acompanhada pela madrinha, a Daniela.

Entrada como uma Passagem de modelos com as músicas escolhida.

Damas de honor: Constança, Mariana e Telma. (entram logo após a entrada da noiva pela porta principal até ao palco)

No palco estão: A mãe (Lili), o pai (Carlos) e a irmã mais nova (Caetana). O noivo (Neisy) no centro do palco com o padre (Daniela).

Primeiro retrato de família:

1.O casamento!

Este quadro é desfeito com movimentos das mulheres guerreiras. A passagem do olhar feliz para o olhar felino, dos animais.

Muda para segundo quadro:

2. Girls Gang

Mulheres que caem e se levantam, mulheres que não dão tréguas à vida, tribo, união e força. Atitude!

Terceiro quadro:

3. As nossas palavras

Abandono (Lili), esperança (Constança e Daniela), força de viver, (Caetana) infância (Mariana), alegria (Bia A. e Neisy), amor (Telma).

Bia canta - um amor para a vida toda.

Esperar (Bia Alves)

(Bia, Neisy e Lili)

Bia - Não gosto nada, mas mesmo nada de esperar.

Não me façam esperar. Eu até sou uma pessoa simpática, mas posso ser muito vingativa, se me fizerem esperar muito tempo, por exemplo.

Neisy - Gosto de ser alegre e detesto arrumar o meu armário. Ter coragem para mim é isto: Olhem para mim aqui a fazer teatro!

Olhem para mim a quebrar as regras.

Lili - Pai, pai?

Estou pronta. Estou pronta. Não me ouves?

Continuo sempre pronta todos os domingos de manhã.

Sinto-me muitas vezes trocada. Deixaste-me por causa dela e eu não sei se te culpo a ti ou a ela. Tem de haver sempre um culpado, certo?

Não consigo aceitar, por mais tempo que passe.

Bia - Quando crescer vou ser cantora... ou professora...ou atriz... ou ...vou ser mãe, uma boa mãe porque sei cantar canções, canções de embalar. Canto muito bem até fazia o meu irmão mais novo adormecer. Adormecia sempre, como um anjo.

Neisy - Tenho o meu mundo de fantasia e é esse que me faz sonhar que posso viver para sempre.

Eu queria viver para sempre mas sem ser envergonhada. Queria perder a timidez para poder dizer alto que tudo é possível e que eu nunca vou morrer.

Eu nunca vou morrer!!

Vou fazer o que for preciso, passar em cima de quem for, chamar a polícia e se for preciso os ladrões, para a minha vida ser guardada a sete chaves.

E vou conseguir. Viver feliz para sempre. Vim para ficar, gritar, esbracejar, ai vim, vim!

Bia - O meu dia é muito atarefado, faço as mesmas coisas todos os dias e acabo muito cansada. Gostava de fazer coisas diferentes, ter novas aventuras, fazer novos amigos.

Por mais coisas que eu faça, por mais problemas que eu tenha, por mais difícil que possa parecer, eu serei sempre esta pessoa. Não posso escapar!

Lili - Nem sequer te despediste de mim. No fundo, eu sei, que não te despediste porque ainda continuas comigo, a olhar por mim, a protegeres-me, a guiares-me o caminho.

Tantas vezes perdi o norte, desorientei-me, fiz merda atrás de merda. Precisava de umas dicas tuas, pai... mas tive de me desenrascar sozinha

Neisy - Não vim para ser simpática muito menos para agradar.
Não confio em ti. Não confio mesmo nada.

Sinto paz a fazer surf, tenho liberdade a rir, sinto-me viva!

Hoje estou bem-disposta.

Se fosse um animal era um qualquer, menos um cão. Um cão não, porque o cão aceita tudo, mesmo ser maltratado. Tenho pena dos cães mas tenho mais pena de algumas pessoas.
Estou viva e vim para ficar custe o que custar. Brilhar e viver para sempre.

Bia - Mas há muitas coisas que ainda precisam saber sobre mim:

O meu maior sonho é andar nas nuvens. Tenho medo de andar nas nuvens? Tenho, mas tenho muito mais medo de perder quem eu mais amo, como perdi o meu pai.

Os pais não duram para sempre. Os pais não duram para sempre.

Estou a crescer e para mim, ser mulher é ser força.

Eu gostava de controlar a minha raiva.

Sei que tenho cá dentro um lado que ainda não conheço e sei também que com amor nenhuma cruz é pesada demais.

Vou ter de esperar só mais um bocado! E eu odeio esperar. Mas já sei muitas coisas, outras coisas.

Coisas da vida.

Lili - Hoje sou forte, sou como tu.

Tenho saudades tuas, só isso. Das tuas anedotas parvas, dos domingos, dos sorrisos. E hoje, estou pronta!

Estou pronta para te perdoar e para ser perdoada.

Carlos - Estou pronto para te perdoar e ser perdoado.

(Lili daqui a 20 anos)

Talvez em França fosse mais feliz.

Seria advogada, casada, teria 3 filhos e um marido alto, de olhos claros.

Seríamos muito atarefados. Eu seria daquelas mulheres que conseguem sempre tudo, mesmo aquelas coisas que parecem impossíveis.

Carlos - Coisas sobre ti:

És simples.

Não gostas de críticas.

Detestas cozinhar.

O teu maior sonho era sair deste país. Emigrar. Um sítio qualquer, menos este.

A coisa mais importante para ti é a amizade e a família.

Lili - Tenho vários lemas:

A vida é feita de degraus e nós temos de saber subi-los sem precisar da ajuda de ninguém. Se tropeçar e cair que me consiga levantar sozinha.

Coro crianças - **Se não gostas de ficar para trás, vira-te para o sol**

Lili - Sou bastante adulta. Já mudei muitas vezes. Já sei o que é tropeçar, cair e levantar-me.

Mas se acontecer outra vez, só me tornará mais forte!

Sou uma mulher e confio na minha intuição.

Coro crianças - **Se não gostas de ficar para trás, vira-te para o sol**

Carlos - Se não gostas de ficar para trás, vira-te para o sol e vais ver que a sombra vai ficar para trás.

Avó Carolina

Rita - Érica

Telma - Sim, avó!

Rita - Eu já não te disse já para não tirares a roupa do armário da tua irmã, sem lhe pedires autorização?

Telma - Ela não estava em casa.

Rita - Esperavas. Viste a discussão que deu?

Telma - Avó, ela mexe sempre nas minhas coisas, eu nunca a chateio.

Rita - Ela não é como tu, tens de respeitar

Telma - Ela é uma egoísta.

Rita - Vais-lhe pedir desculpa?

Telma - Sim! Está bem. Eu peço. Mas só o faço por ti.

(memórias)

Rita - Se eu pudesse voltar atrás no tempo, mas o tempo, o tempo não pára.

Telma - Às vezes consigo parar o tempo. Fico em frente ao espelho quieta, quase hipnotizada.

Rita - E como é que é isso?

Telma - Deixo de saber onde está a minha boca, onde começam e acabam os meus braços e pernas. Fico até com formigas nos pés.

Rita - Que giro!

Rita- Nos meus olhos vejo-te sempre lá, sentada, a sorrir numa cadeira de balouço.

Era uma pessoa especial,

Telma - a mais especial de todas.

Rita - Nada podia existir sem ti.

Telma - A vida era muito mais fácil contigo. Ensinaste-me a ser forte.

Rita - Sei que todos temos de partir, um dia, eu sei! Mas ... sinto a tua falta. Esperas por mim?

Telma - Sentada, a sorrir, na tua cadeira de baloiço?

Rita - Vou continuar a ser forte... avó... mas faço-o por ti

Telma - Vou ser melhor por ti, todos os dias. Todos os dias são por ti.

Rita - Vou continuar a ser forte...avó... mas faço-o por ti. Vou ser melhor por ti, todos os dias. Todos os dias são por ti.

Telma - Só mais uma coisa...

Telma - Hoje era o teu aniversário!

Rita - Hoje era o teu aniversário

Telma - Hoje era o teu aniversário

As duas - Parabéns!

(Todas cantam os parabéns à avó Carolina)

Não preciso de terapia

(Constança)

Não preciso de terapia, preciso de amor.

Estás a ouvir? Sabes quando deixaste de me ouvir? Eu disse-te tantas vezes, dizia a mesma coisa tantas vezes. E para quê? Eu aviso sempre, mas não me ouvem e depois acham estranho.

Sim acabou, acabou tudo, qual é a surpresa?

Se ficares aí a olhar para mim, não vai mudar nada. Não vou voltar atrás. Há coisas que não têm volta a dar.

Nunca gostei que mandassem em mim. Sou um espírito livre, rebelde por natureza. A minha vida só a mim diz respeito, por isso não me julguem, que sabem vocês de justiça?

Metade de mim é ar e a outra metade é terra.

Minha mãe, mãe natureza. Minhas irmãs são o vento e eu ... eu sou paixão.

Não preciso de terapias, preciso de arte, de vida, preciso que me oiças, pelo menos uma vez na tua vida.

Preciso de saber que posso contar contigo para sempre!

Érica

Estamos aqui hoje para celebrar....

Para celebrar a vida!

Para nos conhecermos!

Uma coisa é certa, a mim nunca ninguém conhece de verdade.

Eu consigo ser muita manipuladora.

Imagino-me em Nova Iorque, a ser fotógrafa, com um mega apartamento, super independente, gira e com granda cenário, cheia de pretendentes e eu sem ligar a ninguém porque a minha vida sou eu. Eu e eu e só eu!

Música

Entra Telma

Isto são os sonhos que quero realizar! Ou melhor, que vou realizar. Um dia!

Na verdade, ninguém me conhece muito bem.

Quando eu acreditei nos outros desiludi-me e há uma coisa que acontece connosco, que eu não sei explicar, que acontece cá dentro quando nos desiludimos. Criamos uma a barreira. E essa é difícil de passar.

Eu sou uma pessoa otimista.

Tenho confiança.

Há quem me ache convencida, mas isso é porque as pessoas gostam de por para baixo quem está bem, quem tem garras de vencer.

As pessoas não lidam bem com isso.

O sucesso dos outros normalmente dá inveja. E quando estamos lá em baixo, sem força, aparecem os solidários. Muitas vezes são ajudas da treta. E é o que é. Aceita-se porque não se tem alternativa.

Musica

Hoje é sobre amor! Histórias de amor mal resolvidas.

O amor é para mim uma palavra. Não sei muito sobre isso. Também não sei se quero saber.

Telma - O amor para mim é...

Érica - Sei de amor-próprio, desse gosto. Mas também sei de amores que destroem vidas.

Telma - O amor para mim é

Érica - Não quero nada disso para mim. Assusta-me ter a minha vida nas mãos de alguém.

Telma - O amor para mim é ...

Érica - A história de amor que quero hoje resolver é com a minha irmã. Quero respirar fundo, fechar os olhos e ficar aqui no mundo da fantasia a pensar como seria se...

É difícil ser mulher à força! Mas a mim força não me falta!

Música - saem as duas a dançar

És sempre Benvinda

(Mariana e Daniela)

Daniela - porque é que só me dizes isso agora?

Mariana - Não podia dizer, ia magoar-te. Menti só para te proteger.

D - Para me protegeres, ou para te protegeres?

M - Não sei. **(encolhe os ombros)**

D - Nunca foste mentirosa!

Pausa pequena

M - (**Avança para Daniela**) Posso visitar-te todos os meses. Queres?

D - Para mim és sempre Benvinda!

M - Ainda tentei...

D - (**interrompe-a**) Tentaste pouco. Não é justo. Sabes bem...

M - A vida às vezes não é justa.

Pausa pequena

D - E Agora? Vais-te safar?

M - Sempre me safei.

D - Senão fosse aquele dia...foi tudo por causa daquele dia.

M - Não fales mais disso.

D - Não podes fugir.

M - Eu sou livre.

D - Eu não. E podia ser diferente.

M - Mas não é. Eu sei. Eu vi!

D - O melhor é ficares calada.

M - Se há coisa que me ensinaste, foi a ficar calada.

(Entram Caetana, Telma a cantar a sereia)

Dançam e cantam as 3

Caetana - Sou uma pequena sereia

Caetana - Nado e nado e nado e continuo a nadar!

Coro - Ela nada, nada e continua a nadar!

(dançam enquanto cantam e depois estátuas enquanto fala a Caetana)

Caetana - Quando crescer ainda vou nadar mais, talvez até ao fundo do mar, como uma sereia.

Coro - Até ao fundo do mar como uma sereia!

(dançam enquanto cantam e depois estátuas enquanto fala a Caetana)

Caetana - Sou uma sereia vermelha e laranja.

Às vezes posso ser de outras cores.

Depende dos dias. Depende sempre dos dias.

Telma - Depende sempre dos dias!

Mariana - Depende sempre dos dias!

Telma - Há dias e dias!

Mariana - Há dias e dias!

Caetana - Sou muito boa a fazer birras!

Assim - **(faz birra com um gesto)**

Coro - Assim **(imitam a birra e o gesto da Caetana)**

Caetana - Afinal, sou uma sereia. E posso!

Telma - Afinal, sou uma sereia. E posso!

Mariana - Afinal, sou uma sereia. E posso!

(Cantam a música do jogo da sereia

Saem a cantar.)

Video do making off destes 6 meses de ensaios (janeiro - junho2018)

Oração final do espetáculo com o vídeo

Lili - Eu liberto os meus pais do sentimento de que já falharam comigo.

Rita - Eu liberto os meus filhos da necessidade de me encherem de orgulho. Que eles possam escrever o seu próprio caminho de acordo com o que os seus corações lhes sussurram ao ouvido.

Carlos - As nossas missões são pessoais e intransmissíveis. Eu liberto o outro da obrigação de me completar.

Daniela - Não me falta nada, eu aprendo com todos os seres a toda a hora.

Érica - Agradeço aos meus avós e antepassados que se uniram para que hoje eu respire a vida. Liberto-os das falhas do passado e dos desejos que não cumpriram, conscientes de que fizeram o melhor que puderam dentro da consciência que tinham naquele momento.

Honro-os, amo-os e reconheço-os como inocentes.

Neisy- Estou diante dos vossos olhos, por isso sabem que eu não escondo nem devo nada além de ser fiel a mim mesma e à minha própria existência.

Bia Alves Caminhando com a sabedoria do coração, estou ciente de que cumpro o meu projeto de vida, livre de lealdades familiares invisíveis e visíveis que possam perturbar a minha paz e a minha felicidade, que são da minha inteira responsabilidade.

Constança - Renuncio ao papel de salvadora, de ser aquela que une e cumpre expectativas dos outros.

Mariana - Aprendo através do amor,

Telma - Procuo sempre saber quem sou, o que sinto, o que faço e porque o faço. Respeito-me.

Caetana - Somos livres.

Neisy - Perdão, carinho.

Lili - desapego e liberdade.

Benvinda - Honro a Divindade em mim e em vocês

(Regressando ao quadro de família do início do espetáculo)

Bia A. - Sou Paz

Lili - Sou Dignidade

Constança - Sou Coragem

Neisy - Sou força

Daniela - Sou guerreira

Caetana - Sou sereia

Telma - Sou Esperança

Mariana - Sou gira

Érica - Sou confiança

Benvinda - Sou artista

Rita - Sou respeito

Todas - Somos Tribo

Discurso final Rita - Obrigada antes de mais pela vossa presença hoje aqui connosco.

Pelo vosso tempo e pelo vosso interesse. Não me vou alongar muito, aliás os agradecimentos estão feitos, em privado, na folha de sala que todos têm por isso vou apenas referir alguns detalhes deste nosso trabalho. Preparei um pequeno discurso. Não sou muito boa em free style, afinal sou atriz e estou habituada a apoiar-me em textos alheios.

Este é um projeto cultural e de formação. Tem uma forte componente pedagógica. As participantes escreveram, leram, decoraram texto. Aprenderam coisas pequenas que se revelarão grandes nas suas vidas como: partilhar, respeitar os tempos de cada uma, saber ouvir, conseguirem expor-se, focar, concentrar e acima de tudo valorizarem sempre como são e o que são. Este projeto foi uma proposta que fiz à Fundação “O Século” e quero desde já agradecer a aceitação e principalmente às jovens que aderiram e me deram a sua confiança. É um projeto independente, sem qualquer apoio financeiro e, portanto, todas as parcerias foram na base do conceito de Teatro e Comunidade, onde cada um dos nossos parceiros, voluntários e apoios contribuíram com os seus serviços fazendo deste projeto uma aliança local muito especial. Agradeço a todos do fundo do coração.

Este é o início de um projeto a longo prazo da Associação Cultural - Catharsis Emotional Arts, um coletivo artístico com enfoque nas artes performativas e visuais e com o objetivo de transformar pela arte, servir a comunidade e provocar emoções. Podem seguir-nos no facebook e no Insta (os links estão nas folhas de sala é fácil de verem) e fiquem atentos aos nossos próximos passos. Divulguem, compartilhem e não se esqueçam - Arte transforma e educa.

Quero ainda fazer um reconhecimento especial a estas jovens. Parabéns às jovens. Estamos de coração cheio. Somos tribo.

Estas jovens vivem nas casas de acolhimento da Fundação. As casas de acolhimento pretendem proporcionar a cada jovem a possibilidade de elaborar um projeto de vida pessoal e profissional, a ganhar confiança e ir criando a estrutura necessária para autonomia futura. Nesse sentido atingir 18 anos é um grande passo. Neste grupo de trabalho duas das jovens completaram este ano 18 anos. A Catharsis estabeleceu contatos com várias empresas, associações e pessoas individuais que contribuíram com o que puderam para realizar este espetáculo com o orgulho. Todos demos e recebemos a dobrar em humanidade e altruísmo. Eu vou chamar ao palco um destes nossos parceiros - A escola de condução Francipaulo.

Aos 18 anos tirar a carta é um dos grandes passos rumo à independência. Graças à generosidade da escola de condução Francipaulo aliados ao nosso projeto cultural vamos conseguir hoje realizar o sonho de duas jovens que me disseram que o maior desejo era tirar a carta de condução. A Lili e a Érica completaram durante este trabalho intensivo de ensaios 18 anos e estão de parabéns. E hoje a surpresa é da Escola Francipaulo que veio aqui de propósito para vos dar em mão este presente tão especial.

Bem hajam a todos e até breve.

Anexo II

Comunicação e artigos sobre o espetáculo

Reportagem Canal Q:

<https://www.youtube.com/watch?v=OAnukLmBwiI>

Reportagem RTP Africa:

<https://www.rtp.pt/programa/tv/p35157/e116>

Reportagem oeiras digital :

<http://www.oeirasdigital.pt/noticias/cultura/o-meu-coracao-nao-e-para-cobardesprojecto-cultural-de-rita-frazao-na-fundacao-o-seculo/>

Revista Lux:

<http://www.lux.iol.pt/nacional/22-06-2018/rita-frazao-cria-projeto-cultural-omeucoracao-nao-e-para-cobardes>

Jornal Expresso:

<https://expresso.sapo.pt/dossies/diario/2018-06-29-12-meninas-com-um-coracao-que-nao-e-para-cobardes-num-lugar-de-catarse>

Jornal Ionline:

<http://ionline.sapo.pt/617492>

Fundação “O Século”:

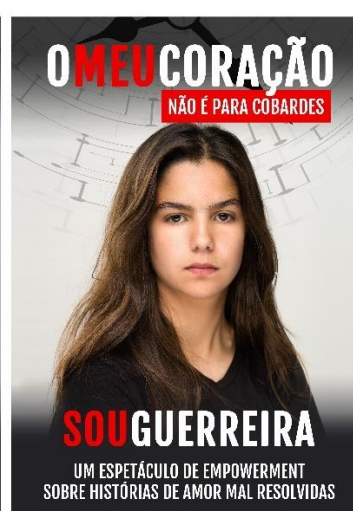
<http://oseculo.pt/fos/rita-frazao-volta-ao-seculo-com-o-meu-coracao-nao-e-para-cobardes/>

Makingoff:

<https://vimeo.com/279750659>

Anexo III

Imagens do espetáculo





Folha de Sala

Este é um projeto cultural sem qualquer apoio financeiro e portanto todas as parcerias funcionam com base no conceito - Teatro e Comunidade - onde cada um dos nossos parceiros, voluntários e apoios contribuíram com os seus serviços fazendo uma aliança muito especial.

Agradecemos a todos do fundo do coração.

Este é o início de um projeto a longo prazo da Associação Cultural – Catharsis Emotional Arts.

Podem seguir-nos no facebook e no Instagram e estar a par dos nossos próximos passos.

Site: www.catharsis-emotionalarts.com

Facebook: facebook.com/catharsisemotionalarts

Instagram: instagram.com/catharsisemotionalarts

Contribua pela cultura e transformação pela arte

Agradecimentos: Fundação O Século, Raquel Vasconcelos, Celeste Carrasco, José Frazão, David Coleman, Bruno Serafim, Marga Mateus, Teresa Rodrigues, Associação de Moradores Quinta da Carreira, Associação Gatos de Jardim, Escola Superior de Teatro e Cinema, mães de Cascais, Margarida Pimenta, Culto da Imagem, Boteco da Linha, Escola de Condução Francipaulo, Tiago Magro, Gonçalo Barreto, Katia Nunes, Nuno Fernandes, Tropical Brasil, Henrique Félix, Helga Barroso, Catarina P. Wohlirath, Ditirambus

PARCEIROS:



ALFAPARF

Nuno Fernandes Fotografia Tropical Brasil

PRODUÇÃO:



APÓIO:



OMEUCORAÇÃO

NÃO É PARA COBARDES

O MEU CORAÇÃO NÃO É PARA COBARDES

Meu Coração Não É Para Cobardes é um projeto cultural da atriz e encenadora Rita Frazão com foco no conceito de empowerment, isto é, na construção de um lugar de onde se ensina a construir.

Este é um projeto cultural de cariz solidário e conta com a participação das jovens na Fundação O Século. Trata-se de um projeto especial com pessoas especiais que irão contar histórias de amor mal resolvidas. Abordam-se igualmente temas como o abandono, a violência, os abusos mas sobretudo a coragem, a determinação e a força de viver.

As jovens têm trabalhado na sua transformação através da arte, no empowerment feminino e na resolução de algumas histórias familiares por meio das ferramentas que o teatro oferece.

As histórias de amor, começam com a nossa primeira relação, a relação materna e/ou paterna. Por isso, a encenadora quis usar o palco como espaço de catarse artística e ferramenta de empoderamento para as jovens e público.

Este espetáculo é de cariz social e não tem apoios financeiros. Se desejar, pode contribuir com o seu donativo.

Esses donativos irão contribuir para dar continuidade a este projeto cultural que tem como objetivo estreitar as relações familiares, revertendo uma parte para as jovens participantes.

Ficha técnica

Benvinda, Beatriz, Carlos Alves, Caetana, Constança, Daniela, Érica, Liliana, Mariana, Neizy, Rita Frazão, Telma

Direção e conceção: Rita Frazão
Imagem/Design/Vídeo/Som: Nuno Serafim

Fotos: José Pinto Ribeiro

Maquilhagem: Alunas Make: Up Artist

Fotógrafo de cena: Pedro Polónio

Música: Miguel Cardona

Cabelos: Ivone espaço de Beleza

Rita Frazão vestida por Tropical Brasil

Hair: Katia Nunes hairstyling / make:up artist

**Espectáculo de entrada livre; contribuição livre.
E depois a frase do doador**

A contribuição é livre e pode ser feita no local ou ainda para o seguinte nib:

Iban: PT50 0033 0000 45534445288 05

Nib: 0033 0000 45534445288 05

Associação cultural Catharsis Emotional Arts

Catharsis Emotional Arts foi fundada pela atriz Rita Frazão e pelo criativo Nuno Serafim, com vista a criar impacto e transformação através da arte, dando enfoque às artes performativas e visuais. Este coletivo pretende criar sinergias e parcerias pela arte.

É uma associação sem fins lucrativos que subsiste às adversidades acreditando na cultura como pilar da formação humana.

Somos um Coletivo eclético de artistas sem barreiras geográficas. A aldeia global é o nosso palco. Enquanto artistas independentes o nosso compromisso é o de transformar pela arte.



Rita Frazão Atriz/ Encenadora

Atriz portuguesa que tem desenvolvido um sólido percurso artístico.

Natural de São Pedro do Estoril pretende oferecer à comunidade o seu contributo na construção de personalidades fortes através do conceito de empowerment pelo Teatro/Performance.

Estreou-se profissionalmente em 1998 com a peça Hamlet Machine de Heiner Muller com a companhia de Teatro Os Satyrus. O Teatro acompanhou o seu crescimento desde os 15 anos tornando-se num relacionamento cada vez mais sério. No ano 2001 termina a formação de atores na Escola Superior de Teatro e Cinema e no mesmo ano muda-se para Londres onde fez a École Philippe Gaulier, escola de atores especializada em Teatro Físico. Desde o seu início de carreira que investe na formação contínua, procurando novas abordagens, linguagens de comunicar pela arte do teatro e explorando várias técnicas de atores.

Constam nas suas formações:

O método com Marcia Haufrecht (E.U.A) e Bruno Schiappa (Portugal); Teatro psico-físico com VeenaPaní (Índia); Teatro Físico com Ron East (Inglaterra) e Norman Taylor (Bélgica); Técnicas cinematográficas para atores com Marie Brand (França); Técnica Chechov com Lenard Petit (E.U.A); Psicodrama para atores com Tomi Jonežic (Eslovénia); O ator e a neutralidade com Nuno Pino Custódio (Portugal); Workshop para atores com Sérgio Pena (Brasil); Estudio Corazza (Madrid); Frequenta Pós-Graduação em Teatro e Comunidade e Mestrado em Artes performativas na Escola Superior de Teatro e Cinema.

A atriz tem 20 anos de experiência em Teatro, Televisão e Cinema bem como na área da formação lecionando desde 2006 cursos para jovens atores e para animadoras socioculturais.

Anexo IV

Catharsis Emotional Arts

Catharsis Emotional Arts é uma associação sem fins lucrativos que subsiste às adversidades acreditando na cultura como pilar da formação humana. Trabalham para uma cultura acessível a todos, com práticas colaborativas como modelo artístico, social e de educação pela arte.

A catharsis E.A vai desenvolver atividades culturais, intervenção social, bem como formação artística. As áreas de atuação são: teatro e performance, formação artística, artes visuais, representação de artistas e produção cultural.

É formada por um coletivo eclético de artistas sem barreiras geográficas. A aldeia global é o palco. Enquanto artistas independentes o compromisso é o de transformar pela arte.

“Sendo a vida uma arte, a linguagem será universal” *Rimbaud*

Catharsis - Emotional Arts foi fundada pela atriz Rita Frazão e pelo criativo Nuno Serafim em março 2018 com vista a criar impacto e transformação através da arte, dando enfoque às artes performativas e visuais. Este coletivo pretende ainda criar sinergias e parcerias pela arte a nível Nacional e Internacional e desenvolver projetos no âmbito cultural.

Os Nossos Valores

Esta plataforma artística pretende criar parcerias, além-fronteiras. Tem como seus associados artistas de todo o globo e olha a arte de frente como uma comunidade global de linguagem universal abrindo assim novos horizontes para a cultura em Portugal.

A Missão

Servir a comunidade, criar objetos artísticos, promover a cultura. O lema é provocar emoções.

O que fazemos?

Esta Plataforma surge no processo de construção do projeto cultural *O Meu Coração Não É Para Cobardes*. Surge com a necessidade de criar uma assinatura e parcerias artísticas. É também uma aliança entre as artes performativas e visuais, sendo esse o principal enfoque da criação desta associação sem fins lucrativos que pretende construir uma base de produção, formação e representação artística.

Quem está na base da criação da Catharsis Emotional Arts

Rita Frazão Fundadora Catharsis Emotional Arts.

Atriz portuguesa que tem desenvolvido um sólido percurso artístico. Natural de São Pedro do Estoril, pretende oferecer à comunidade o seu contributo na construção de personalidades sustentadas através do conceito de *empowerment* pelo Teatro/Performance.

Estreou-se profissionalmente em 1998 com a peça *Hamlet Machine* de Heiner Muller com a companhia de Teatro Os Satyrus. O Teatro acompanhou o seu crescimento desde os 15 anos tornando-se num relacionamento cada vez mais sério. No ano 2001 termina a formação de atores na Escola Superior e Teatro e Cinema e no mesmo ano muda-se para Londres onde fez a *École Philippe Gaulier*, escola de atores/Teatro Físico. Desde o seu início de carreira que investe na formação contínua, procurando novas abordagens, linguagens de comunicar pela arte do teatro e explorando várias técnicas de atores.

Constam nas suas formações:

O método com Marcia Haufrecht (E.U.A) e Bruno Schiappa (Portugal); Teatro psico-físico com VeenaPani (India); Teatro Físico com Ron East (Inglaterra) e Norman Taylor (Bélgica); Técnicas cinematográficas para atores com Marie Brand (França); Técnica Chechov com Lenard Petit (E.U.A); Psicodrama para atores com Tomi Jonezic (Eslovénia); O ator e a neutralidade com Nuno Pino Custódio (Portugal); Workshop para atores com Sérgio Pena (Brasil); Estudio Corazza (Madrid); Frequenta Pós-Graduação em Teatro e Comunidade e

Mestrado em Artes performativas na Escola Superior de Teatro e Cinema.

A atriz tem 20 anos de experiência em Teatro, Televisão e Cinema bem como na área da formação lecionando desde 2006 cursos para jovens.

Nuno Serafim Fundador Catharsis Emotional Arts.

Nasceu em 1983 em Lisboa. Formado em Multimédia na EPI/ETIC (Escola profissional de Imagem). Product Designer com 15 anos de experiência nas áreas de web como a criação de app, website, wireframes, responsive design, campanhas, html, css, newsletters bem como Graphic Design com vários trabalhos em publicidade.

Os primeiros passos no Design foram na Agência Interativa da PT-Sistemas de Informação antiga Megamedia empresa Pioneira na área da multimédia em Portugal, aí começa por fazer programação gráfica de campanhas gestão de conteúdos ficando depois responsável pela gestão de sites como TMN Agentes e Agentes Profissionais, TMN Agentes Profissionais, DGV, Rave Comboios de alta velocidade, Ok Teleseguros. Envolvido no projeto da Blockbuster com a criação de canal de vídeo.

Fez várias especializações em Hmtl, JavaScript, After Effects, Fotografia, Vídeo, Wordpress.

Trabalhou durante 11 anos na Global Media Group um dos principais player de media em Portugal.

Já ganhou vários prémios nacionais e internacionais destacado : 2011 com um The MOBI Awards com a app do Diário de Notícias para iPad na categoria Best Mobile App; The Lovie Awards com app do Dinheiro Vivo iPhone com Bronze; The FWA dois projetos Diário de Notícias iPhone, iPad and Android Apps and site mobile e Dinheiro Vivo iPhone, iPad and Android Apps na categoria de Mobile Of The Day;

2012 The Lovie Awards com dois projetos a app do O Jogo para IOS and Android e site Açoriano Oriental - 6 meses 60 viagens com Shortlisted; Clube de Criativos de Portugal com dois projetos App Diário de Notícias para iPad Shortlisted e App Dinheiro Vivo para iPhone com Silver;

2013 Associação Multimédia (APMP) com Tablet App Design do Diário de Notícias com Prémio Nacional Multimédia; Prémios de Design Meios & Publicidade com Tablet App Design do Diário de Notícias uma Honorable Mention, The 19th Annual Communicator Awards com app mobile; O Jogo com Award of Distinction; Navegantes XXI Award by

ACEPI com Website; O Jogo com Best Media Site;

2014 The 20th Annual Communicator Awards com Website Notícias Magazine com Gold Award of Excellence; The 20th Annual Communicator Awards com Website JN Live com Silver; European Design Awards com Website Notícias Magazine com Bronze; W3 Awards com Website JN e Website Notícias Magazine ambos Silver; Davey Awards com Website Notícias Magazine com Silver e em 2015 IF Design Award com Website Notícias Magazine Winner / Website entre outros.

Tiago D'Orei Slewinski artista Catharsis E.A.

Nasceu em Lisboa em 1976.

É fotógrafo e artista plástico, ceramista, escultor e cenógrafo. Trabalhou em museus, jornais, retratando Lisboa e pessoas, tudo em busca do imediato que não encontrava na pintura. Em 1999, foi viver para a Polónia, o seu período mais criativo nas artes. Participou em inúmeras exposições, onde foi partilhando a sua nova descoberta, a cerâmica. Depois de um breve período em Portugal muda-se para Londres onde continuou a trabalhar a técnica de pintura que começara na Polónia. Ainda em Londres participou em algumas exposições e instalações pelo London biennale, um movimento underground de artistas de todo o mundo. Dentro deste âmbito explora conceitos em que os materiais deixam de ter mais importância depois da exposição. Utiliza a instalação para elevar a ideia acima do material, a interrogação do observador leva a descoberta.

Tiago aprende ainda marcenaria passando dez anos a fazer mobílias para vários usos. A sua criatividade alia-se ao design de mobiliário aplicando também este seu conhecimento à construção de cenários e sets de televisão. Neste momento vive na Dinamarca onde desenvolve o seu trabalho e a sua arte.

Raquel Menezes e Vasconcelos Cofundadora Catharsis Emotional Arts.

A sua primeira formação artística na Escola António Arroio no curso geral de artes no ano 2000. Licenciada em Design Industrial no IADE - Creative University em Lisboa em 2004. Posteriormente especializou-se em joalharia artística na Escola Contacto Directo onde foi

também formadora em 2007/08. Fez várias exposições de joalheria de autor:

2005/Galeria Arte Doze

2006/Centro Cultural da Nazaré

2008/ Acervo CCB em Lisboa

Em 2010/11 fez formação em maquilhagem profissional na Lisboa Makeup School e na Escola Intercultural da Amadora. Desde então tem desenvolvido a sua marca Make up your mind e colaborado na caracterização de atores em vários projetos:

2006: Peça de Teatro *Queres Fazer Amor Comigo?* De Henrique Félix

2010: Peça *Hùmus* de Luís pela Karnart

2011: Peça *Frida Frida* pela Karnart

2012: *O Convento* pela Karnart

2013: *Ilhas no Teatro S.Luiz*

Eduardo Coutinho artista Catharsis E.A.

Iniciou seus estudos em mímica em 1978. No Brasil, estudou com os mimos Sotero, Denise Stoklos e Patricio Ossa (Pato). Em 1984 esteve em Paris, França, onde estudou no Studio Magenia, com Ella Jaroszewicz, e no Théâtre du Mouvement, com Nelly Costecalde. Estudou também com Denise Namura, Catherine Vaniscotte, David Glass e Peta Lily. De 1978 a 1982, dedicou-se também ao estudo da dança. Estudou dança clássica, jazz, afro e moderno. De 1983 a 1985, estudou dança moderna com Araci Smilari e com Graziela Rodrigues. Dedicou-se também ao aprimoramento da consciência corporal com Klaus Vianna e também através da Eutonia, com Mirian Dascal e Karen Muller, do método Laban, do método Mathias Alexander, com Bel Garcia, Feldenkrais, com Carla Candiotto, e do AIKIDÔ, com o Sensei Bueno.

É Mestre em Artes - Teatro (1993), pelo Programa de Artes Cênicas da Escola de Comunicações e Artes da USP, com a dissertação “O Mimo e a Mímica: uma contribuição para a formação do ator brasileiro”. Esta pesquisa organizou o período de estudo de mímica no Studio Magenia, Paris, França. No Doutorado (2000), aprofundou sua pesquisa em: “Uma Cena

Precisa: procedimentos para uma cena quase pronta”, com pesquisa prática sobre precisão da expressão dos gestos e ações do ator. Em ambos foi orientado pelo Professor Emérito Prof. Dr. Clóvis Garcia. Fez pós-doutorado na ESTC - Escola superior de Teatro e Cinema, do Instituto Politécnico de Lisboa, com a supervisão da Profa. Dra. Eugénia Vasques (2017/2018).

Atua no Teatro de Reprise, sendo um dos fundadores desta técnica no Brasil (1993). Atualmente faz parte do Grupo *Improvise*, que faz Teatro de Reprise.

José Pinto Ribeiro artista Catharsis E.A.

Caldas da Rainha em fevereiro de 1951. Licenciado em Tecnologia Cerâmica em Inglaterra, campo em que exerceu a sua atividade profissional durante 13 anos. Trabalhou no Royal College of Art em Londres para o Queensberry Hunt Ceramic Design, na Cerasarda na Sardenha uma fábrica do Aga Kahn, na SPAL em Alcobaça, no Brasil, no Canadá e na Fábrica de Louça de Sacavém.

Aos 30 anos cria uma empresa de informática, a Portus, que foi líder de mercado. Introduziu em Portugal novas tecnologias, o Autocad, a Sinalética computadorizada e a impressão digital de grandes formatos com a Encad.

Na década de 90, com 44 anos vende as empresas e solta amarras para velejar pelo Mundo, projecto a que dedica 5 anos.

De regresso do Mar, dedica-se a uma paixão de criança, a Fotografia. Publicou quatro livros, “The Girl Next Door”, o “Facebook”, “Retratos do Cinema Português” e “100 Ruivos”. Trabalhou na indústria da Televisão e como Fotógrafo da Academia Portuguesa de Cinema.

Exposições:

- Museu da Água, na Mãe D’Água das Amoreiras (2005) - Palácio do Correio Velho (2006) - Shemouse Photo Event, (2007) - Centro Cultural de Cascais, Shemouse Photo Event, colectiva de 18 fotógrafos (2007) - “Instantes” Julho de 2007, no Virgula em Lisboa - "Naturalmente a Preto e Branco" fotografia de natureza integrada no Foto Naturis em Outubro 2007, Leiria - “ORIENTE-se” Julho de 2008, no Virgula, exposição conjunta com Miguel Valle Figueiredo - "Tailândia Rostos e Paisagens", Dezembro de 2008, no Museu do Oriente, exposição conjunta com José Valle Figueiredo.

Maria Lopes artista Catharsis E.A.

É uma artista plástica, antropóloga e curadora de arte e ciência com um interesse particular na neurociência e na consciência.

Mudou-se para Londres em 1996 para estudar na universidade. Enquanto na Licenciatura de Estudos Europeus apercebeu-se que a Política não era a sua paixão mas sim a Antropologia. Em 2001 começou a pintar e em 2003 foi comissária (curator) da sua primeira exposição. Depois de um período a viajar pelo mundo, voltou para Londres. Em 2007 tirou o Mestrado em Antropologia Social na University College London (UCL).

Com o 'Lancet', a UCL patrocinou a exposição 'The Brain Unravelled' na Slade School of Fine Art em 2009. 'The Brain Unravelled' é uma exposição de arte e ciência que Maria conceptualizou e da qual foi comissária (curator). Esta exposição junta alguns dos maiores nomes internacionais da neurociência, da antropologia e da arte contemporânea. Foi nesta exposição que a Maria declarou: 'O Dualismo Cartesiano Está Morto. Cogito et Sentio ergo Sum' (Eu Penso e Sinto Logo Existo). A Barbara Follett, Ministra da Educação no Reino Unido na altura, inaugurou a exposição.

Em 2013 Maria foi viajar pela Ásia e pela América do Sul durante 9 meses para expandir mais a sua mente e alargar o seu conhecimento. Agora está de volta ao seu atelier em Londres a produzir novas obras. 2018 é o ano das colaborações, sendo a primeira com o Departamento de Neurociência da Universidade de Oxford.

Miguel Cardona Artista Catharsis E.A.

Miguel Cardona, músico, compositor e produtor, autodidata, iniciou a sua carreira em 1991. Participou na formação original dos chihuahua e groovyard. De seguida integrou a formação original, criou o conceito cênico e musical, dos Blasted Mechanism. Na viragem do milénio criou os Cold Finger. Em todos estes projetos desempenhou o papel de compositor, letrista, multiinstrumentista e produtor musical.

Construiu também uma label - Lisbon City Records - casa mãe de projetos como: Lisbon City Rockers, Renoiser, Oldstar project, entre outros. Com os Lisbon City Records e com os Cold Fingers ganhou vários prémios: melhor álbum nacional, melhor produtor nacional, melhor canção.

Desenvolveu ainda uma carreira como compositor de bandas-sonoras originais para

publicidade, tendo trabalhado com as maiores agências e produtoras, criando composições para marcas como: Sagres, Superbock, Azeite Galo, Vodafone, TMN, Otimus, Matinal, entre outros. Tem vários trabalhos de composição para cinema, teatro e moda, destacando -se a sua parceria com a estilista Alexandra Moura, com presença na moda Lisboa, Portugal Fashion, London Fashion Week e Paris Fashion Week.