



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HASEGAWA FILHO, Roberto Koya. Brincar é improvisar! In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN - 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

BRINCAR É IMPROVISAR!

Roberto Koya Hasegawa Filho

RESUMO

Atuar como palhaço é estar disponível a brincar. Brincar, para o adulto, se relaciona a arriscar, a tentar, a sair da zona de conforto. É uma forma de aprender a se relacionar com o outro e a aceitar limitações, tanto nossas como as externas. A abertura na relação com o próximo é fundamental para se criar relações mais humanas e mais profundas. Quem brinca improvisa nas suas atitudes e escapa dos estereótipos que repetimos todos os dias, justamente porque se dá a liberdade de ser flexível. Brincar nos lembra o valor do *sim* nas relações, mas com a possibilidade de dizer *não* quando necessário.

Palavras-chave: Atitude. Brincar. Flexibilização. Improviso. Palhaço.

Por que a revolução julga com tanta severidade as brincadeiras?
– Kundera

Ao longo de alguns anos atuando como palhaço, um senso de liberdade se apoderou de mim. Mas de onde vem tal liberdade nessa figura tão anárquica? O brincar para o palhaço é o pilar fundamental de atuação e nele eu encontrei a resposta.

Para a criança, brincar é a forma de aprender. Nos aspectos interpessoais, o brincar permite compreender como as relações se estabelecem e também permite entender nossos sentimentos (Volpi, 2008). Brincar traz a possibilidade de expandir o universo além da realidade e sensibiliza a nossa mente às possibilidades do mundo.

Somos habituados, desde que nascemos, a pensar de uma determinada maneira. Quando buscamos ser criativos, durante a infância, somos punidos por não seguir os modelos estabelecidos (Bly, 2004). A partir desse ponto, passamos de uma criança que está disponível ao mundo para um adulto rígido e indisposto a aprender com o outro. Somos obrigados a adultecer e a nos tornar neuróticos. A neurose se estabeleceu, e ela nos torna orgulhosos, quando nos enrijece e nos centra em nós mesmos.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HASEGAWA FILHO, Roberto Koya. Brincar é improvisar! In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

As principais síndromes neuróticas e somatoformes podem ser descritas e classificadas da seguinte forma: síndromes fóbicas, obsessivo-compulsivas, histéricas, hipocondríacas e neurastênicas. (Dalgalarondo, 2008, p. 320)

A maioria das pessoas, no entanto, não apresentam síndromes neuróticas, e sim manifestações de um traço de caráter neurótico. O narcisismo é uma das faces da neurose. Ele está ligado ao pescoço e tórax alto, e representa a impossibilidade de se abandonar, devido ao auto-controle (Navarro, 1995). Existe a necessidade de demonstrar poder, e o contato com o outro é um pseudocontato.

No pescoço está localizado o aspecto psicológico do *self-control* que, quando se torna crônico [...] impede, pela rigidez psicológica (não apenas física), de poder assumir uma conduta de humildade, de humanidade e de humor (os três M) e de poder abandonar-se a si mesmo e ao outro. (Navarro, 1995, p. 64)

A marca da neurose é a rigidez da atitude, que traz para o indivíduo o medo de tentar o novo, sair da rotina e arriscar.

No centro de todas as neuroses está a angústia. O homem neurótico vive os conflitos humanos fundamentais de forma particularmente dolorosa e recorrente. (Dalgalarondo, 2008, p. 320)

O brincar é o oposto disto; é aprender a improvisar. O improviso quebra a nossa rigidez e nos dá a capacidade de lidar com novas situações. Quem improvisa é mais flexível, porque está aberto às possibilidades, ao invés de estar enquadrado numa forma de pensar. Para o improviso acontecer, tem que se estar disponível ao outro.

Humans long to connect. Yes glues us together.[...] Yes gets us into heaven and also into trouble. Trouble is not so bad when we are in it together, actually. (Madson, 2005, p. 19)*

A busca da flexibilidade envolve a busca de um self mais complexo. Nessa busca fazem parte dois processos: individuação e integração (Csikszentmihalyi, 1991). A individuação é a busca pelo tornar-se único no mundo e desenvolver características próprias, enquanto a integração é o processo de se unir à sociedade e saber que não vivemos sozinhos. O dizer



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HASEGAWA FILHO, Roberto Koya. Brincar é improvisar! In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

não está relacionado à capacidade de se impor ao mundo e expressar a individualidade (Lowen, 1984); está ligado ao processo de individuação. O *sim* está relacionado a aceitar o outro e se integrar ao mundo.

Saying yes (and following through with support) prevents you from committing a cardinal sin – blocking. Blocking comes in many forms; it is a way of trying to control the situation instead of accepting it. We block when we say *no*, when we have a better idea, when we change the subject, when we correct the speaker, when we fail to listen, or when we simply ignore the situation. (Madson, 2005, p.21)**

A regra de ouro do improviso é dizer sim (Madson, 2005). Porém, não se deve esquecer a importância do *não* no desenvolvimento do palhaço. Existem momentos na atuação em que é necessário ter o controle. Em algum ponto a atuação precisa ter um fim, senão entra em um ciclo sem progressão. Porém, o que não pode é o *não* ser utilizado como defesa, numa forma de bloquear a atuação. Enquanto a pessoa não aprende a dizer *não* conscientemente, ela é incapaz de reconhecer a própria negatividade (Johnstone, 1999). Aprender a dizer *sim* depende da nossa capacidade de dizer *não*.

Dentro do ProCura***, é realizado um exercício em duplas e que traz essa questão do dizer *sim* e *não*, retirado do livro de Johnstone (1999). Na primeira parte, um dos integrantes faz propostas e o outro bloqueia a interação, dizendo *não*, dessa forma travando a possibilidade de continuar a interagir. Na sequência, a pessoa faz novas propostas, mas, nesse momento, a outra aceita e é executada a ação do que foi proposto, mostrando assim o potencial das relações possíveis de serem criadas.

Improvisar trás de volta para o adulto a liberdade e a inocência da criança, com a possibilidade de se expressar e se tornar realmente digno (Lowen, 1997). Quem improvisa se dá a liberdade de tomar riscos e errar, ao invés de aceitar simplesmente o que é ditado, seja pelas regras sociais, seja pelos nossos véus do self. Resgatar a criança, no entanto, não significa infantilizar as atitudes, e sim que se está disposto de brincar. Existem adultos cuja atitude perante a vida é infantilizada; no improviso há a seriedade no interagir.

O brincar se relaciona a aceitar o outro e a se deixar cair. É ter fé e ser generoso com o outro. A criança, quando brinca, encontra o prazer em interagir, no qual a energia flui livremente pelo corpo e não entra em contradição com a realidade interna (Lowen, 1984). Seus pés estão bem presos ao chão e ela está em contato com a realidade; ela não sente medo, pois está em contato com o solo. Para o adulto, o medo de cair significa o medo de se deixar levar pelas situações, pelo medo de falhar. O indivíduo com medo não consegue fluir e se entregar aos sentimentos (Lowen, 1985).

Uma das formas de se alcançar o contato com a realidade é a utilização do *grounding*. Esse é um exercício da bioenergética que pode ser utilizado no aquecimento, para concluir a oficina, ou para finalizar uma atividade. Ele amplia o contato dos pés com o solo aumentando a sensibilidade dos membros inferiores através da vibração (Lowen, 1985).



Fig 1. Posição de básica de *grounding*. Deixar peso do corpo sobre o peito do pé. Estircar os joelhos até atingir o ponto de vibração, porém sem travá-los completamente. (Retirado de Lowen, 1985)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HASEGAWA FILHO, Roberto Koya. Brincar é improvisar! In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

5

Num sentido mais amplo, o *grounding* representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas da sua existência. A pessoa está firmemente plantada na terra, identificada com seu corpo, ciente de sua sexualidade e orientada para o prazer. (Lowen, 1985, p. 23)

Aceitar a realidade, entretanto, não significa tornar-se conformista com relação a ela. A sociedade é opressora e gera uma formação mecanicista, que força o encouraçamento contra o que é natural e espontâneo (Reich, 1946). E se não existir o processo de reflexão em cima do que é ditado, nos tiram a liberdade de expandir para apenas repetir. Por isso é preciso arriscar e errar, para aprender.

Brincar é uma das formas de tentar romper com as neuroses estabelecidas. Quem brinca não está fixado apenas em si. O orgulho é desestruturado, e a arrogância se dissolve, permitindo ao outro ter o seu espaço.

O'Neill (2004) traz um lista demonstrando os sinais de arrogância:

- *Acreditar que somos dotados de talentos especiais*, como acreditar que podemos fazer avaliações infalíveis acerca dos outros ou evitar erros humanos.
- *Matar o mensageiro*. É reduzir o círculo de mensageiros confiáveis quando acusamos a pessoa que traz informações contrárias à nossa.
- *Precisar estar no comando*. Afirmar-se em demonstrações de autoridade.
- *Acreditar que a nossa moral é mais elevado que a dos outros*. Rotular os que pensam diferente como maus, errados ou inimigos é sinal da arrogância puritana operando sob o disfarce da bondade.

Agora, por que as revoluções julgam com tanta severidade as brincadeiras? Revoluções sociais são extremismos, porque querem mudar o contexto político-social enquadrando o indivíduo, e enrijecendo as estruturas sociais. Tudo o que é contrário à ideologia está errado, conseqüentemente.

Quero apenas dizer que nenhum grande movimento que pretende transformar o mundo tolera o sarcasmo ou a zombaria, porque tanto o um quanto o outro são uma ferrugem que corrói tudo. (Kundera, 2012, p. 272)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HASEGAWA FILHO, Roberto Koya. Brincar é improvisar! In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

6

Assim como a brincadeira corrói ideais, ela também corrói o nosso ego. Ela dissolve o ideal da perfeição em prol da interação.

Quando encontramos uma maneira de abandonar as necessidades, os papéis, os símbolos e o comportamento puritano do ego, estamos em situação de penetrar o caos de novos aprendizados e começar a redescobrir novas partes de nós mesmos. (O’neill, 2004, p. 132)

Em si, o improviso não é a garantia do sucesso. Mas em mundo que valores superficiais e poder são considerados mais importantes que o bem-estar, ele pode ser uma ferramenta muito poderosa para nos flexibilizar e nos lembrar do valor da humildade, de que podemos aprender com os outros, e também com nossos próprios erros. Deixar o outro ter seu espaço abre caminho para as relações irem além da superficialidade. O potencial de uma interação criada por duas pessoas é maior que a de uma impondo a sua realidade sobre a outra.

O palhaço trabalha no sentido contrário ao do narcisismo, quando busca ser humildade com seus erros, humano com seu público e com certeza muito humorado para aqueles que o assistem. Mas vale lembrar que também é necessária uma boa dose de narcisismo, afinal tem que gostar muito de ser assistido, para se expor em frente a um público.

* Seres humanos anseiam em se conctar. O *sim* nos aproxima.[...] O *sim* nos leva ao paraíso e também à problemas. Problemas não são tão ruins quando estamos nele juntos, de fato.

** Dizer *sim* (e seguir em frente com suporte) nos previne de cometer um pecado capital – bloquear. O bloqueio aparece em várias formas; é uma forma de tentar assumir o controle da situação ao invés de aceitá-la. Nós bloqueamos quando dizemos *não*, quando temos uma idéia melhor, quando mudamos o assunto, quando corrigimos aquele que fala, quando falhamos em ouvir, ou quando simplesmente ignoramos a situação.

*** Projeto de humanização para estudantes da área da saúde, do qual faço parte, que utiliza da arte do palhaço como uma forma de trazer um pouco mais do lado humano para a atuação do profissional.

REFERÊNCIA

BLY, R. A comprida sacola que arrastamos atrás de nós. In: Zweig, C.; Abrams, J (Org.). **Ao encontro da sombra**. São Paulo: Cultrix, 2004. P 30-36.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HASEGAWA FILHO, Roberto Koya. Brincar é improvisar! In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN - 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

7

- CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow**: The psychology of optimal experience. 1ª ed. New York: Harper Perennial, 1991. 320p.
- DALGALARRONDO, P. Síndromes neuróticas (fobias, quadros obsessivo-compulsivos, histeria, somatizações). In: **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2008, p. 319-326.
- JOHNSTONE, K. **Impro for storytellers**. 1ª ed. London: Faber and Faber, 1999. 388p.
- KUNDERA, M. **A brincadeira**. 1ª ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2012. 360 p.
- LOWEN, A. **Alegria**: entrega ao corpo e à vida. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1997. 144 p.
- LOWEN, A. **Prazer** – uma abordagem criativa da vida. 6ª ed. São Paulo: Summus, 1984. 232 p.
- LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. 2ª ed. São Paulo: Ágora, 1985. 200p.
- MADSON, P.R. **Improv wisdom**: don't prepare, just show up. 1ª ed. Pennsylvania: Bell Tower, 2005. 160 p.
- NAVARRO, F. **Caracterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.
- O'NEILL, J.R. O lado escuro do sucesso. In: Zweig, C.; Abrams, J (Org.). **Ao encontro da sombra**. São Paulo: Cultrix, 2004. P 130-132.
- REICH, W. **The mass psychology of fascism**. 3ª ed. New York: Orgone Institute Press, Inc., 1946. 432 p.
- VOLPI, J.H.; VOLPI, S.M. **Crescer é uma aventura!** Desenvolvimento emocional segundo a Psicologia Corporal. 2ª ed. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. 144p.

AUTOR

.....

AUTOR

Roberto Koya Hasegawa Filho / Curitiba / PR / Brasil – Estudante de Medicina pela Universidade Federal do Paraná, atualmente no 5º ano; cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: roberto.hasegawa@gmail.com