



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MANCINI, Ellen Fabiane. Nariz Vermelho: O poder terapêutico do Clown. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ___/___/___.

NARIZ VERMELHO: O PODER TERAPÊUTICO DO CLOWN

Ellen Fabiane Mancini

RESUMO

Como figura icônica, o clown (palhaço) sempre esteve presente na cultura das sociedades como mediador do riso. Partindo de um olhar humanizado, o trabalho com o clown dentro de instituições como hospitais, casas de repouso e recuperação, casas lares e centros municipais de educação infantil, tem sido referência como um importante meio de socialização e promoção de bem-estar. A descoberta desta figura está diretamente ligada à capacidade em lidar com nossa criança interior. A desconstrução simbólica do adulto e o contato com nosso clown proporciona o contato com essa prática milenar, explorando os efeitos terapêuticos através dos pressupostos teóricos da Psicologia Corporal, visando a flexibilização de couraças de caráter, a diminuição da neurose e a viabilização da autorregulação do organismo, permitindo que haja inúmeros ganhos para a saúde mental do indivíduo.

Palavras-chave: Bem-estar. Psicologia. Corpo. Clown. Saúde mental.

O adulto, a neurose e a chatice

Um dia você estava brincando na rua com os amigos, e de repente, se percebe atrás de um computador, cheio de tarefas, prazos e com a saúde mental comprometida. Estamos familiarizados com as demandas da vida adulta, dentre elas a neurose, “a concha protetora que encapsula mas que também isola a pessoa. Conchas não se dissolvem. Tem-se que rompê-las, como faz um pintinho recém-nascido. Da mesma maneira, a pessoa precisa romper as barreiras ou limites que constroem o si-mesmo.” (LOWEN 1986 pg 143).

Olhar para um adulto funcional é compreender que as pressões externas e internas são responsáveis por um fator indiscutível: nos tornamos chatos! Peça a uma criança para listar características de um adulto, certamente a chatice estará nessa lista. Vale a reflexão: em qual curva da vida perdemos o encanto diante das coisas simples e singelas. Segundo Lowen (1986), a maioria das pessoas adotam máscaras, desempenham papéis que foram se estabelecendo a partir da necessidade de se ajustar às cobranças durante a infância. Nos estabelecemos no mundo como sobreviventes, nos adaptamos, fizemos o que foi possível com o que tínhamos de recursos psíquicos.

Mas o que o clown tem a ver com isso? Seria simplificar demais utilizar da afirmação “o clown (palhaço) é a manifestação da criança interior”, mas que, de fato, ele está diretamente



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MANCINI, Ellen Fabiane. Nariz Vermelho: O poder terapêutico do Clown. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

relacionado a ela, isso não podemos negar. É possível convidar essa figura icônica do clown para um jogo do sério, ela facilmente perderia, e é aí que mora a graça.

O clown, a criança e o circo da vida

Culturalmente, a figura do clown se estabelece nas sociedades como um agente do riso. Podemos ir além dessa rasa percepção e enxergar o clown como um mediador das emoções e da leveza diante da vida. Não se constrói um clown como uma personagem. Apesar de inúmeros estudos aprofundados sobre técnicas, o clown pode ser compreendido em sua essência como um meio, e não um fim.

Apesar de ser um artista, o clown não é um ator, não “veste” uma personagem, ainda que possa se vestir de maneira excêntrica, usar um nariz vermelho, ou amarelo, o nenhum nariz de borracha. Ele simplesmente não se enquadra em moldes ou roteiros, se utiliza da espontaneidade para romper a normalidade. Experimenta as múltiplas possibilidades, se expõe ao ridículo...

“...deixa as coisas acontecerem, não nega a o que sente, não se esquivava do fracasso, não evita sua vulnerabilidade.... como nós, o Clown é vulnerável; mas ao contrário da maioria, ele mostra sua vulnerabilidade.” (DRAIN, 2018, pg 47).

O clown ganha vida através do contato com algumas demandas que são assustadoras para o adulto “chato”. Entrar em contato com facetas da nossa personalidade para que o clown comece a emergir, pode ser tão assustador quanto divertido. Drain (2018, pg. 73) afirma que padrões emocionais da criança são adotados conscientemente pelo clown. Podemos compreender que ao dar vazão ao fluxo dessa figura que transcende o natural, fazemos escolhas conscientes, mas ao mesmo tempo, espontâneas. Sim é um paradoxo: poder encarnar sua criança interior sendo um adulto. O clown possui essa licença.

Existem muitas técnicas, vivências e experiências que são capazes de nos fazer entrar em contato com nossa criança interior. Ainda assim, prefiro encorajar o leitor a passar alguns minutos diante de um escorregador em um parque qualquer e perceber quais as memórias emocionais que brotam e quais desejos começam a povoar nossa ocupada mente que precisa pensar em como pagar boletos. Estamos diante de um cenário que pode ser encantador ou desesperador. Quantos de nós evitamos o contato com essa criança, que na maioria dos casos se sente ferida e abandonada?



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MANCINI, Ellen Fabiane. Nariz Vermelho: O poder terapêutico do Clown. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ___/___/___.

Lowen (1986, pg.142) afirma que “conhecendo seu passado, a pessoa entra em contato consigo mesma; estar em contato com seu si-mesmo é estar em contato com o corpo. Recuperar nosso passado é recuperar nosso corpo”. Nosso corpo é como um livro de histórias e estórias. Tanto a realidade quanto a fantasia habitam nosso interior. Por vezes, este corpo contrai para se proteger, paralisa, congela. Outras vezes, expande, ganha o mundo, experiencia o estase. Estar em contato com nosso passado, é convidar nossa criança medrosa ou audaciosa para uma brincadeira de roda, em que nós, adultos, nos envolvemos de forma desengonçada e envergonhada. A infância é uma fase da vida em que a percepção do mundo passa pelo encantamento, pela magia, pela brincadeira.

Segundo Bastos:

É exatamente nesta fase da vida que somos mais criativos, curiosos, destemidos, inocentes, livre dos pensamentos lógicos, óbvios, formatados. É neste momento que acreditamos no poder do bem sobre o mal, na força do amor, na criação das poções mágicas. Temos o poder divino de transformar cordas em cobras, bacias com água em lagos profundos, bonecos de plástico em bonecos com vida. Encantamo-nos facilmente com praticamente tudo que vemos pela primeira vez, sabemos imitar qualquer coisa sem se preocupar se estamos fazendo certo (é claro que sempre tem um pai insensível que diz ao filho que a imitação está ruim), esquecemos rapidamente da tristeza porque não podemos perder o filme que está acabando de começar na TV, e isso mais nos interessa do que ficar mal. Possuímos na infância uma capacidade estupenda de transformação. (BASTOS, 2017, pg. 50).

O contato com nossa criança interior é capaz de transformar as lentes opacas e distorcidas, com que um adulto enxerga o mundo, em lentes coloridas e multifocais. De repente a realidade pode ser percebida como um monstrinho descabelado e divertido que podemos brincar em um mundo colorido, cheio de barulhos esquisitos com aroma de tutti-frutti. Sim, é possível. Percebemos, então, que “as crianças estão sempre dispostas a criar um espetáculo de tudo e de nada, fazem isso sem pensar.” (DRAIN, 2018, pg 57). Isso nada mais é do que a espontaneidade que permeia a natureza da criança.

A espontaneidade é a força motriz do encantamento da criança. Ela é responsável por aventuras mágicas, rebeldias imediatas e cenas pitorescas. Falar sobre espontaneidade é mergulhar na visão bioenergética de Alexander Lowen. A terapêutica da bioenergética pode ser percebida como a clínica da espontaneidade (particularmente, gosto desta definição). “Em nossas verbalizações nos movimentos espontâneos, vivemos diretamente a força da vida dentro de nós. As respostas espontâneas deixam o ego para trás e, por isso, são consideradas



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MANCINI, Ellen Fabiane. Nariz Vermelho: O poder terapêutico do Clown. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ___/___/___.

como genuínas manifestações do si-mesmo.” (LOWEN, 1986 pg 100). Explorar as possibilidades do corpo em movimento nos permite a busca de uma espécie de frouidão das travas neuróticas.

O poder terapêutico do clown está diretamente ligado ao movimento, à espontaneidade, à possibilidade de vivenciar o ridículo sem medo de julgamentos. Um adulto que se permite vivenciar o ridículo, o diferente, o “anormal”, é um adulto que se abre para as manifestações mais gloriosas da sua criança interior em seu corpo desengonçado. Cada um de nós carrega os “enrosocos” que nos engessaram durante nossa história de vida. A dor, a frustração e a poda, aos quais fomos submetidos, transformou a grande maioria de nós em pensadores e “fazedores”. Em uma espécie de enrijecimento da nossa criatividade, esfriamos a espontaneidade dando lugar à vivência repetitiva e mecânica diante das demandas e responsabilidades da vida adulta. Amortecemos o corpo, congelamos a graça, podamos como fomos podados. Deixamos de nos emocionar com as coisas simples da vida.

Segundo Lowen:

Quando o indivíduo é obrigado a lutar contra sensações dolorosas que entram na consciência, o pensamento objetivo se torna um caso de autodisciplina. As sensações dolorosas sempre acarretam mais perturbações do que as que produzem prazer, uma vez que a dor é interpretada como sinal de perigo. Pensar objetivamente quando o corpo se encontra num estado de dor ou sem prazer só é possível mediante seu amortecimento, a fim que se reduza a sensação dolorosa. Esse “amortecimento” dissocia a mente do corpo, tornando os pensamentos mecânicos ou computadorizados. O pensamento criativo, que depende do fluxo de ideias conscientes, apenas ocorre quando o corpo está mais ativo e aliviado. Não podemos deixar de concluir que as características do pensamento, e provavelmente seu conteúdo, também não podem ser totalmente divorciados do tom emocional do corpo. (LOWEN, 2020, pg. 116).

Nos tornamos carcereiros da nossa criança interior através da rigidez de uma vida delimitada pela rotina, pelos problemas, pela mesmice. Amortecemos o corpo para que nos dê menos trabalho, afinal de contas, não temos tempo de sentir, precisamos pensar. Pensar, resolver, trabalhar, pensar novamente, escolher, e o dia se foi... Respirar se torna mecanicamente reduzido, a vida se torna monótona e sem encanto.

Um vírus do bem



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MANCINI, Ellen Fabiane. Nariz Vermelho: O poder terapêutico do Clown. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

- “Primeiro a vida entrou pelos buracos das minhas narinas, depois pensei: que cheiro de bolo de chocolate! Um turbilhão de sensações e emoções começaram a fazer uma festa enquanto eu estava ali, em frente ao computador, do lado da janela por onde audaciosamente o aroma de bolo (que a vizinha debaixo estava assando) invadiu, sem pedir licença, meu momento de trabalho,” (isso aconteceu comigo em uma tarde repleta de relatórios e estudo de caso).

Por que nos sentimos transgressores quando saímos da estrada do planejamento para sentir o aroma das flores? As pausas minúsculas dentro da rotina são extremamente ameaçadoras. Um cheirinho de bolo, contemplar o aroma, a cor, o formato, a textura de uma flor... isso é vida entrando pelas narinas, tocando a pele, enchendo os olhos. Perceber o mundo que nos rodeia com os olhos de uma criança possui uma beleza indescritível, um encantamento.

Lembro-me de uma visita do meu clown à uma casa de repouso. Havia ali cerca de 12 senhoras. Aquelas duas horas que passamos nos divertindo foram capazes de me trazer uma reflexão: a vida não é um contar linear de horas! Havia ali o contexto senil, e ao mesmo tempo uma enxurrada de magia proporcionada por crianças de 70 a 80 anos. Que delícia! Entrar em contato com a alegria, com birras e até com brigas entre elas. A maior preocupação no momento era a diversão. E, ao contrário do que o nobre leitor pode estar pensando, elas estavam lúcidas, se divertindo com um chapéu enquanto cantávamos músicas aleatórias. Um dos colegas até foi convidado para dançar. Não era um cenário infantil, era a possibilidade de dar vasão à espontaneidade.

O universo do clown nos proporciona essas delícias. Ao mesmo tempo que contagiamos, somos contagiados. É como um vírus do bem. Um vírus que está perambulando por aí esperando o descuido de um adulto ocupado, para chamar sua criança interior para uma ciranda.

REFERÊNCIAS

BASTOS, R. **O clown terapêutico**. Juiz de Fora: Bartlebee, 2017.

DRAIN, C. F. **O palhaço que existe em você**. Clownplanet, 2018.

LOWEN, A. **Medo da vida**. São Paulo: Summus, 1986.

LOWEN, A. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 2020.

AUTORA e APRESENTADORA



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MANCINI, Ellen Fabiane. Nariz Vermelho: O poder terapêutico do Clown. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Ellen Fabiane Mancini / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP/PR 08/34588) pela Universidade Tuiuti do Paraná, Formada em Licenciatura em Música pela Escola de Música e Belas Artes do Paraná, Especialista em Psicoterapia Corporal pelo Centro Reichiano (Curitiba/PR), fundadora do Grupo de Palhaços Voluntários Abraço Solidário. Atua como Psicoterapeuta Clínica com atendimentos individuais e com casais, grupos terapêuticos, workshops, vivências e palestras.

E-mail: ellenmancini@hotmail.com

DECLARAÇÃO DE NÃO VIOLAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS DE TERCEIROS

Eu, Ellen Fabiane Mancini, CPF 024258479-95, envio o presente trabalho declarando que o é de minha própria autoria, e que todas as citações, pensamentos ou ideias de outros/as autores/as nele contidas estão devidamente identificadas e referenciadas, segundo as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), não violando direitos autorais de terceiros, sejam estas pessoas físicas ou jurídicas. Estou ciente de minha responsabilidade legal pelo uso inapropriado de ideias, pensamentos e/ou citações não identificadas e/ou referenciadas, pelo que poderei responder civil e criminalmente caso haja violação das leis pertinentes, ficando assim o CENTRO REICHIANO – VOLPI EDITORA E TREINAMENTO PROFISSIONAL E GERENCIAL LTDA., isento de quaisquer responsabilidades, na medida em que fui orientado/a pelo mesmo a esse respeito. Ademais, autorizo qualquer alteração no texto que for necessária para a correção dos erros de português e/ou digitação, bem como modificação de palavras, desde que não comprometa a estrutura do artigo e o pensamento aqui exposto. Concedo também os direitos autorais para a publicação desse artigo nos ANAIS DO CONGRESSO no site do Centro Reichiano, que será disponibilizado de forma digital, pública e gratuita.

Curitiba, 21 de maio de 2022.