



UNIVERSIDADE
DO ESTADO DA BAHIA

UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA – UNEB
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO – DEDC CAMPUS VII
CENTRO DE FORMAÇÃO EM ARTES PROFESSOR MARCOS FÁBIO OLIVEIRA
MARQUES
COLEGIADO DE TEATRO

RODRIGO SANTOS DE LIMA

A DIMENSÃO TERAPÊUTICA DOS JOGOS DRAMÁTICOS E TEATRAIS NO
ENSINO DO TEATRO

Senhor do Bonfim
2024

RODRIGO SANTOS DE LIMA

**A DIMENSÃO TERAPÊUTICA DOS JOGOS DRAMÁTICOS E TEATRAIS NO
ENSINO DO TEATRO**

Trabalho de Conclusão de curso (TCC) apresentado ao curso de Licenciatura em Teatro do Departamento de Educação, Campus VII, Senhor do Bonfim, da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Teatro.

Orientadora: Profa. Dra. Taína Assis Soares

Senhor do Bonfim
2024

RESUMO

Este artigo pretende apresentar os Jogos Teatrais e Dramáticos enquanto possibilidades para a promoção do bem – estar, destacando seu potencial pedagógico, estético e terapêutico. Pedagogicamente, promovem habilidades sociais, criatividade e pensamento crítico. Esteticamente, incentivamos a expressividade artística e a percepção sensível. Terapêuticamente, criar um espaço seguro para a expressão emocional, o autoconhecimento e o fortalecimento da autoestima, além de promoverem o bem-estar por meio da interação em grupo e da ressignificação de experiências pessoais. Essas práticas permitem a expressão emocional, o autoconhecimento e a melhoria nas relações interpessoais, que se caracterizam enquanto aspectos essenciais para o bem-estar. Essa afirmação tem lugar justamente nas práticas docentes vivenciadas durante o processo de graduação na Licenciatura em Teatro, trazidas ao texto em momentos pontuais sob a forma de exemplos. A pesquisa adota uma abordagem bibliográfica e qualitativa, reunindo as contribuições de três autores centrais: Augusto Boal (1996), Viola Spolin (2010) e Jacob Levy Moreno (2014). Os resultados presentes aqui apontam que essas práticas criam um ambiente seguro e criativo para a exploração de emoções e conflitos internos, favorecendo o autoconhecimento e a construção de vínculos interpessoais. Além disso, os Jogos Teatrais e Dramáticos se mostraram eficazes na promoção do bem-estar, revelando-se abordagens inclusivas e acessíveis para diversos públicos. Este estudo reafirma a relevância do Teatro como um campo interdisciplinar que une arte, educação e saúde, contribuindo para o desenvolvimento humano e para a reflexão sobre novas possibilidades de autocuidado.

PALAVRAS-CHAVE: Jogos teatrais e dramáticos, Augusto Boal, Arco Íris do Desejo, Bem-estar.

ABSTRACT

This article aims to present Theater and Dramatic Games as possibilities for promoting well-being, highlighting their pedagogical, aesthetic, and therapeutic potential. Pedagogically, they foster social skills, creativity, and critical thinking. Aesthetically, they encourage artistic expressiveness and sensitive perception. Therapeutically, they create a safe space for emotional expression, self-awareness, and strengthening self-esteem, as well as promoting well-being through group interaction and the re-signification of personal experiences. These practices enable emotional expression, self-awareness, and improved interpersonal relationships, which are essential aspects of well-being. This claim is grounded in teaching practices experienced during the undergraduate program in Theater Education, brought to the text through specific examples. The research adopts a bibliographic and qualitative approach, bringing together the contributions of three key authors: Augusto Boal (1996), Viola Spolin (2010), and Jacob Levy Moreno (2014). The findings presented here indicate that these practices create a safe and creative environment for exploring emotions and internal conflicts, fostering self-awareness and the development of interpersonal bonds. Additionally, Theater and Dramatic Games have proven effective in promoting well-being, establishing themselves as inclusive and accessible approaches for diverse audiences. This study reaffirms the relevance of Theater as an interdisciplinary field that unites art, education, and health, contributing to human development and prompting reflection on new possibilities for self-care.

KEYWORDS: Theater and Dramatic Games, Augusto Boal, Rainbow of Desire, Well-being.

Teatro e jogos na promoção do bem-estar

O bem-estar pode ser entendido como um estado de equilíbrio físico, emocional e social, no qual o indivíduo sente-se integrado consigo mesmo e com o ambiente ao seu redor. Abordagens como o Teatro e os Jogos Teatrais promovem esse estado para facilitar o autoconhecimento, a expressão emocional e a resolução de conflitos internos. Para Jacob Levy Moreno (2014), revisitar experiências pessoais por meio da dramatização é um caminho transformador para alcançar esse equilíbrio e a sensação de plenitude.

Abordagens voltadas à promoção do bem-estar, como o Teatro, os Jogos Teatrais e Dramáticos, destacam-se por oferecer experiências práticas que estimulam o autoconhecimento e a expressão emocional. Nesse contexto, Jacob Levy Moreno (2014) propõe uma abordagem transformadora, sugerindo que, ao revisitar e reviver aspectos de suas próprias vidas, os indivíduos podem vivenciar um processo profundo de auto-reconhecimento. Através da representação de experiências passadas, cada pessoa é incentivada a enfrentar conflitos e complicações não resolvidas.

O teatro em sua dimensão terapêutica pode promover transformações positivas seja em contextos educacionais, ou de outras naturezas, a exemplo da experiência que vivenciei no CAPS-AD, na atividade curricular estágio¹, solicitado pela UNEB em Senhor do Bonfim. No qual, um paciente diagnosticado com depressão participou das práticas teatrais e, inicialmente, as nossas atividades seguiam o planejamento pedagógico, mas com o decorrer do processo, percebemos uma transformação significativa no comportamento desse senhor, pois os funcionários relataram que ele demonstrava sinais de melhoria, tanto na interação social quanto no aumento da disposição emocional.

Esse progresso, observado tanto por nós quanto pela equipe da instituição, nos motivou a continuar com as oficinas, certos de que estávamos proporcionando um espaço positivo para a promoção do bem-estar pessoal, como exemplificado no seguinte trecho de Moreno:

[...] Isso pode ser feito por meio do último teatro, o teatro terapêutico. As pessoas representam para si próprias a mesma vida novamente, como fizeram em algum momento, a partir da necessidade, num equívoco de autoconsciência. [...] Sua vida inteira é revista, com todas as complicações mútuas; na dimensão do tempo, nenhum momento, nenhum aspecto é eliminado dela; cada momento de tédio é retomado, cada questão, cada caso de ansiedade, cada momento de retiro interior, tudo volta a ser vivido (Moreno, 2014, p. 133).

¹ Estágio I: Espaço não Escolar de Educação, no CAPS-AD (Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas) em 2022 ministrado pelo Pro. Dr. Reginaldo Carvalho da Silva.

Esse trecho aborda o processo do teatro terapêutico e o modo como ele auxilia na compreensão e resolução de conflitos internos. A ideia central é que, por meio do teatro terapêutico, as pessoas podem reviver simbolicamente suas vidas, revisitando eventos passados com o propósito de enfrentá-los.

Quando o texto diz que "as pessoas representam para si próprias a mesma vida novamente," significa que o teatro oferece uma oportunidade para que elas revivam experiências de sua própria história. A frase "a partir da necessidade, num equívoco de autoconsciência" sugere que essa representação ocorre muitas vezes de maneira inconsciente, motivada por uma necessidade emocional que as pessoas talvez não reconheçam plenamente.

Ao dizer que "sua vida inteira é revista," a citação indica que, através dessa reencenação, as pessoas podem reavaliar cada aspecto de suas vidas, sem ignorar nenhum momento ou sentimento. Mesmo os eventos e sentimentos mais desconfortáveis como o tédio, a ansiedade e o isolamento voltam à tona para serem confrontados. Esse processo ajuda o indivíduo a trazer à luz questões não resolvidas e, conseqüentemente, promove o crescimento pessoal e a cura emocional. Assim, o teatro terapêutico desenvolvido por Moreno (2014) permite que as pessoas enfrentem e transformem suas emoções e experiências reprimidas.

Essa perspectiva sobre o potencial terapêutico do teatro, proposta por Moreno (2014), encontra eco no pensamento de Augusto Boal (1996), que também explora o poder da representação cênica no processo de autoconhecimento. Boal corrobora a ideia Moreniana ao destacar que o teatro permite ao protagonista observar-se em ação, o que pode ser profundamente revelador. Em *O Arco-Íris do Desejo* (1996), o autor argumenta que o ato de contar e reviver uma cena em um ambiente composto por testemunhas coniventes constitui uma prática terapêutica poderosa. Esse processo não apenas permite ao indivíduo ver a cena e analisar suas próprias ações, mas também abre caminhos para a descoberta de novas formas de agir diante de situações semelhantes. A seguir, Boal reforça essa reflexão ao afirmar que:

[...] Um procedimento é terapêutico quando permite ao paciente – e o estimula – na escolha de uma alternativa à situação na qual se encontra, e que lhe provoca dor ou infelicidade não desejadas. E este processo teatral de contar no presente, diante de testemunhas coniventes, uma cena vivida no passado, já oferece em si mesmo uma alternativa, ao permitir – e exigir – que o protagonista se observe a si mesmo em ação (Boal, 1996, p. 39).

Essa citação do Augusto Boal descreve a essência terapêutica do teatro, especialmente no contexto do teatro terapia. Boal sugere que o teatro é terapêutico porque oferece ao indivíduo (paciente ou protagonista) a oportunidade de explorar alternativas para situações que lhe

causam dor ou infelicidade. Ao reviver e encenar uma experiência passada, diante de outras pessoas que assistem de forma participativa, o protagonista é levado a se observar enquanto age. Esse processo não apenas permite que ele reviva a cena, mas também oferece uma nova perspectiva sobre suas próprias ações e sentimentos, possibilitando a escolha de diferentes caminhos ou soluções para seus problemas. Ou seja, o teatro cria um espaço seguro onde o protagonista pode refletir sobre suas experiências, confrontar seus desejos e encontrar alternativas para lidar com situações difíceis, o que gera um efeito terapêutico.

Ingrid Koudela e Arão Paranaguá (2005) discutem o papel do jogo teatral na arte-educação, ressaltando sua importância como uma prática pedagógica que promove o desenvolvimento da criatividade, da cooperação e da construção de significados. Segundo os autores:

[...] No jogo teatral, pelo processo de construção da forma estética, a criança estabelece com seus pares uma relação de trabalho em que a fonte da imaginação criadora – o jogo simbólico – é combinada com a prática e a consciência da regra de jogo, a qual interfere no exercício artístico coletivo (Koudela, Paranaguá, 2005, p. 149).

A fonte da imaginação criadora, a que se refere Ingrid Koudela e Arão Paranaguá na citação acima, nos faz refletir sobre o potencial dos jogos, ressaltando a imaginação da criança e relacionando com o seu processo de aprendizagem coletiva e relacional. Seja a partir do jogo simbólico, dramático ou teatral, preservando as devidas especificidades. À medida que avançamos na leitura, é possível perceber que esse tema será explorado mais profundamente a seguir, no qual detalharemos como essas práticas são questionadas para o crescimento integral das crianças. Os jogos aplicados no contexto infantil, possibilitam que a criança não apenas use sua imaginação, mas também aprenda a trabalhar coletivamente, aplicando regras lógicas. Esse processo envolve a criação de formas artísticas (a construção estética), onde a imaginação criadora e o jogo simbólico (representação de ideias e sentimentos) se combinam com a prática das regras do jogo, promovendo uma interação que influencia no desenvolvimento artístico e colaborativo do grupo. Os autores sugerem que o jogo teatral não é apenas uma atividade criativa, mas também um meio de aprendizagem que integra aspectos simbólicos, estruturais e de formação do sujeito.

Por sua vez, Viola Spolin (2010) defende que o jogo é uma atividade natural e instintiva, que permite a liberação de bloqueios emocionais e sociais. Os jogos propostos no livro *Improvisação para Teatro* (2010) são organizados com objetivos claros, oferecendo aos participantes um espaço para experimentar, improvisar e se expressar de maneira autêntica. A

prática do Jogo Teatral, segundo Spolin, conecta os indivíduos ao momento presente, promovendo um estado de presença plena que facilita o autoconhecimento e a interação com os outros. Apoiando essa ideia, a autora diz o seguinte:

[...] O jogo é uma forma natural de grupo que propicia o envolvimento e a liberdade pessoal necessária para a experiência. [...] A engenhosidade e a inventividade aparecem para solucionar quaisquer crises que o jogo apresenta, pois está subentendido que durante o jogo o jogador é livre para alcançar seu objetivo da maneira que escolher [...] observamos que essa liberdade psicológica cria uma condição em que tensão e conflito são distribuídos, e as potencialidades são liberadas no esforço espontâneo de satisfazer as demandas da situação (Spolin, 2010, p. 5).

Nessa citação, Spolin está afirmando que o jogo é uma atividade natural para grupos, pois permite que os participantes se envolvam e experimentem liberdade pessoal. Isso significa que, durante o jogo, as pessoas têm espaço para agir de forma autônoma, o que é essencial para o desenvolvimento integral do sujeito. No processo de formação docente, pude vivenciar, enquanto professor de teatro, na atividade curricular de estágio, momentos que evidenciaram a prática teatral enquanto recurso metodológico eficaz no processo de formação do sujeito. Na qual, recebi uma carta de um outro usuário do CAPS-AD destacando como ele se sentiu impactado por essa experiência:

Adorei o trabalho de meus amigos do teatro, com eles me soltei um pouco até na rua conseguir parar de ter medo do mundo e dos outros. [...] Nunca mais vou esquecer da experiência e dos meus amigos professores. O céu é o limite quando viajamos desse mundo sujo e de poucas pessoas com coração bom (autor anônimo, 2022).

Essa citação comprova que os jogos teatrais têm o potencial de criar um ambiente seguro e acolhedor, no qual os participantes podem explorar sua espontaneidade e superar barreiras emocionais ou sociais. O relato evidencia que, ao se envolver em atividades teatrais, o indivíduo conseguiu "parar de ter medo do mundo e dos outros", demonstrando como essas práticas ajudam a construir confiança e reduzir a ansiedade social.

Além disso, a expressão "o céu é o limite" sugere que os jogos teatrais oferecem uma experiência transformadora, capaz de expandir horizontes pessoais e proporcionar uma sensação de liberdade. Ao destacar a importância dos "amigos do teatro" e dos "professores", a citação reforça que a interação em grupo e a mediação pedagógica desempenham papéis fundamentais nesse processo.

Em síntese, o testemunho anônimo confirma que os jogos teatrais não apenas promovem um alívio momentâneo, mas também catalisam mudanças no bem-estar emocional e social, ajudando os participantes a se reconectarem consigo mesmos e com o mundo ao seu redor.

Spolin explica ainda que, quando surgem desafios ou problemas durante o jogo, os jogadores são livres para encontrar soluções criativas e inventivas para superá-los, de acordo com suas escolhas. Esse tipo de liberdade psicológica permite que qualquer tensão ou conflito que surja seja distribuído entre os participantes, e todos liberem seu potencial criativo ao se empenharem em atender à exigência do jogo de forma espontânea.

Além disso, Spolin ressalta que o jogo dissolve barreiras psicológicas, como emoções e conflitos, ativando capacidades inatas dos indivíduos, sejam elas, físicas ou intuitivas. Essa experiência, enraizada no "aqui e agora", conecta os participantes ao momento presente, promovendo o autoconhecimento, a autoexpressão e interações sociais autênticas. Em sua visão, o jogo facilita o aprendizado e cultiva um ambiente onde o potencial humano pode se manifestar de maneira plena e espontânea.

Distinção entre Jogo Teatral e Jogo Dramático

De acordo com, Richard Courtney (2014, p. 210), "[...] sem o jogo, não haveria vida adulta cognitiva normal; sem o jogo, não haveria um desenvolvimento saudável da vida afetiva; sem o jogo, não haveria pleno desenvolvimento do poder da vontade." Nesse trecho, o autor enfatiza que o jogo é essencial para o crescimento e o desenvolvimento saudável em várias áreas da vida humana, incluindo cognição, afetividade e força de vontade. Isso destaca a importância fundamental do jogo na vida do ser humano. Corroborando com esse pensamento, Peter Slade (1978), afirma que os jogos:

[...] exercem uma influência importante na construção do Homem, em todo o seu comportamento e na sua capacidade de se adaptar à sociedade. A oportunidade de jogar, portanto, significa ganho e desenvolvimento. A falta de jogo pode significar uma parte de si mesmo permanentemente perdida (Slade, 1978, p. 20).

Esse trecho do livro de Peter Slade (1978), destaca a importância dos jogos no desenvolvimento humano e na capacidade de adaptação à sociedade. O escritor, argumenta que os jogos exercem uma influência significativa na construção da identidade e no comportamento das pessoas. O autor enfatiza que a oportunidade de participar de jogos é crucial para o crescimento e o desenvolvimento dos sujeitos. Além disso, Slade sugere que a falta de acesso a Jogos pode resultar em uma perda permanente de uma parte essencial do ser humano. Isso

implica que os Jogos não são apenas atividades recreativas, mas desempenham um papel fundamental na formação de habilidades sociais, emocionais e cognitivas, essenciais para uma vida plena e adaptativa.

Os Jogos Dramáticos e Teatrais são atividades que envolvem a criação de situações imaginárias, personagens e narrativas através da improvisação e da representação. Embora os termos sejam frequentemente usados de forma intercambiável, há algumas distinções sutis entre Jogos Teatrais e Jogos Dramáticos. Japiassu (2001) propõe uma diferenciação entre essas duas abordagens, visando estabelecer uma clara distinção entre elas:

[...] Diferentemente do jogo dramático, o jogo teatral é intencional e explicitamente dirigido para observadores, isto é, pressupõe a existência de uma plateia. Todavia, tanto no jogo dramático como no jogo teatral, o processo de representação dramática ou simbólica no qual se engajam os jogadores desenvolve-se na ação improvisada e os papéis de cada jogador não são estabelecidos a priori, mas emergem das interações que ocorrem durante o jogo (Japiassu, 2001, p. 25).

Nesse trecho, Japiassu (2001), destaca que, enquanto os Jogos Dramáticos e Teatrais compartilham a criação de situações imaginárias, personagens e narrativas através da improvisação e representação, há uma diferença fundamental entre eles. No Jogo Dramático, a ênfase está na atividade em si, sem a necessidade de uma plateia externa. Por outro lado, o Jogo Teatral é intencionalmente voltado para observadores, pressupondo a presença de uma plateia. No entanto, em ambos os tipos de jogos, os papéis e a narrativa emergem das interações entre os participantes durante o processo de representação.

Um estudo recente de Estevan Grabosk Casanova (2021, p. 87), ressalta o seguinte:

[...] Spolin é categórica ao afirmar que as emoções interessantes, no momento do jogo, são as que surgem da experiência imediata. De acordo com a autora, 'Neste tipo de experiência reside a ativação de nosso eu total – movimento orgânico – que quando combinado com a realidade teatral, espontaneamente produz energia e movimento (palco), tanto para os atores quanto para a plateia...!' (Spolin, 2012, p. 215-216).

O autor defende que Spolin (2012) valoriza a experiência imediata no teatro, ou seja, esse trecho citado discute a visão de Viola Spolin sobre as emoções no contexto do Jogo Teatral. A escritora enfatiza que as emoções mais interessantes durante o jogo são aquelas que surgem da experiência imediata, isto é, as emoções genuínas e espontâneas que surgem no momento da interação teatral. A autora destaca que nesse tipo de experiência ocorre a ativação do "eu total", referindo-se ao engajamento completo do indivíduo, envolvendo tanto o corpo quanto a mente.

Ao enfatizar a importância das emoções genuínas e espontâneas que surgem no momento presente, a abordagem de Viola Spolin (2012) no contexto do Jogo Teatral pode ajudar essas pessoas a se concentrarem no aqui e agora, em vez de ficarem presas em pensamentos ansiosos sobre o futuro ou sentimentos depressivos sobre o passado. O engajamento completo do indivíduo, tanto física quanto mentalmente, durante a interação teatral pode proporcionar uma sensação de presença e imersão no momento presente, contribuindo para o bem-estar emocional.

A autora Viola Spolin (2012), em seu trabalho sistematizado em um fichário, contendo jogos variados, nos provoca a pensar nas diversas formas e possibilidades de aplicação do jogos para o desenvolvimento do bem-estar das pessoas em geral. No contexto educacional por exemplo, se pensarmos no jogo teatral de Spolin (2012, p. A61 e A62), “que idade tenho?” e “que idade tenho? repetição” logo analisamos a implicação desse jogo no processo de desenvolvimento das emoções, da auto afirmação e do auto reconhecimento, situação que favorece a criatividade e expressividade dos sujeitos envolvidos.

Os jogos Dramáticos oferecem um espaço seguro para explorar e expressar emoções, desafios e conflitos internos. Por meio da representação de diferentes papéis e situações, os participantes podem ganhar dados sobre seus próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos, além de experimentar novas maneiras de lidar com suas dificuldades. O Jogo Dramático “espelho”, por exemplo, desenvolvido por Jacoby Levy Moreno, presente na obra *Fundamentos do Psicodrama* (2014, p. 83), tem como objetivo principal promover a empatia e a compreensão das experiências emocionais dos outros.

Teatro e Bem-estar

Falar sobre Jogos Teatrais e Dramáticos em uma perspectiva lúdica e criativa, oferece possibilidades reais de discutir sobre a promoção do bem-estar, quer seja no campo educacional ou da saúde integral do sujeito. Ao integrar o jogo e a improvisação no teatro, essas abordagens permitem que os participantes explorem suas emoções e conflitos de forma segura e espontânea. Isso promove o autoconhecimento, a empatia e a capacidade de resolver problemas de forma criativa, o que é crucial para o bem-estar geral. Além disso, os Jogos Teatrais e Dramáticos podem ser aplicados em diversos contextos, como a educação e na promoção do autocuidado, sendo uma prática inclusiva e acessível a diferentes públicos, independentemente de idade ou condição social. O objetivo de trazê-los para este artigo é mostrar como esses jogos funcionam como uma abordagem prática e transformadora na promoção do bem-estar.

Augusto Boal, em sua obra *O Arco-Íris do Desejo* (1996), desenvolveu técnicas com o objetivo de oferecer alternativas para os problemas enfrentados pelos participantes, sendo motivado por experiências pessoais. O dramaturgo acreditava no potencial de seu método, que visava proporcionar autoconhecimento e encontrar soluções para questões individuais e coletivas. Boal propunha que, a partir das histórias pessoais compartilhadas pelos participantes, todos pudessem buscar alternativas de resoluções, para as opressões narradas, e explorando novas perspectivas artisticamente. Após esse processo de imersão na imaginação, os participantes seriam encorajados a retornar à realidade social, utilizando o autoconhecimento adquirido para enfrentar desafios mais amplos. Dessa forma, Boal, combinava técnicas artísticas para promover a auto-observação, a reflexão sobre a realidade e a busca por soluções coletivas.

O cerne do pensamento de Boal (1996), reside na visão do teatro como um espaço no qual o sujeito pode se observar em ação, tornando-se o protagonista de sua própria experiência. De acordo com, Boal (1996, p. 27), “[...] Teatro ou teatralidade - é aquela capacidade ou propriedade humana que permite que o sujeito se observe a si mesmo, em ação, em atividade.” Para o autor, o teatro é a expressão da capacidade humana de se ver em atividade, permitindo uma reflexão profunda sobre si mesmo e sobre o mundo ao seu redor. Nesse contexto, o teatro não é apenas uma forma de entretenimento, mas sim uma possibilidade para o desenvolvimento pessoal e social, na qual o indivíduo pode explorar sua identidade, suas emoções e suas relações com os outros. Essa concepção do teatro como um espaço de autoconhecimento e transformação é fundamental para compreender a abordagem de Boal, em suas práticas teatrais.

Os Jogos Teatrais desenvolvidos por Augusto Boal (1982), tem como propósito fornecer uma ampla variedade de recursos práticos para o aprimoramento teatral, tanto para profissionais quanto para iniciantes. Quando pensamos na preparação do ator e construção da personagem, evocamos os jogos enquanto recurso metodológico eficiente para o desenvolvimento do trabalho. Por exemplo, durante a preparação do elenco que fiz para a peça *A lenda do vale da Lua* (2023) em Pindobaçu, utilizei Jogos Teatrais do Augusto Boal como base para criar um senso de coletividade e estimular a criatividade do elenco. Jogos como “O Baile da Embaixada” (Boal, 2002, p. 214), conduz os participantes a assumirem diferentes papéis sociais em um evento fictício (como uma festa em uma embaixada). A proposta estimula a interação entre personagens formais e despojados, criando situações inusitadas que dependem da colaboração e improvisação conjunta. Essa dinâmica ajuda o elenco a desenvolver a empatia e a explorar as relações interpessoais, fomentando um senso de grupo.

A motivação subjacente a essa abordagem é a democratização do acesso ao teatro, permitindo que pessoas de todas as formações e níveis de experiência tenham a chance de

explorar e aprimorar suas habilidades expressivas. Como citado por Boal (1982, p. 9), “[...] oferecendo exercícios e jogos que ajudem o não-ator (operário, camponês, estudante, paroquiano, empregado público, todos)”. O dramaturgo acreditava firmemente no potencial transformador do teatro e em sua capacidade de promover a conscientização, a reflexão e a mudança social. Ao sistematizar uma variedade de exercícios e jogos, o autor buscava estimular a criatividade, a improvisação, a expressão corporal e vocal, além de incentivar a colaboração e o trabalho em grupo.

Essa abordagem dialógica com princípios da Gestalt-Terapia, especialmente no que diz respeito à experiência estética e à liberdade criativa, elementos fundamentais para o bem-estar humano. De acordo com a Gestalt-Terapia (2006, p. 141), “[...] propõe uma relação terapêutica que favoreça a liberdade criativa, valorizando uma percepção que se assemelha à percepção estética”. Esse trecho destaca que a Gestalt-Terapia cria um ambiente terapêutico que estimula a criatividade e a liberdade de expressão. A "percepção estética" mencionada refere-se a uma forma de perceber e experienciar o mundo de maneira sensível e criativa, semelhante ao que ocorre no teatro proposto por Boal. Ou seja, a Gestalt-Terapia promove uma maneira de perceber a realidade que valoriza a criatividade e a experiência emocional, de forma semelhante com a forma como a arte (a percepção estética) nos envolve e nos transforma.

Ao integrar os Jogos Teatrais de Augusto Boal aos princípios da Gestalt-Terapia, podemos perceber como o teatro se transforma em um espaço terapêutico, capaz de proporcionar transformações pessoais e coletivas. No contexto dos Jogos Teatrais, a criatividade e a expressão livre desempenham papéis centrais, permitindo que os participantes explorem suas emoções, experiências e identidades de maneira espontânea e autêntica. Esse processo de liberdade criativa é essencial para o bem-estar, pois permite que os indivíduos se conectem com seu interior, superem bloqueios emocionais e se sintam mais plenos e equilibrados.

Além disso, ao incentivar a expressão e a improvisação, os Jogos Teatrais facilitam o autoconhecimento, pois os participantes são desafiados a explorar e manifestar aspectos de si mesmos que, muitas vezes, ficam escondidos ou reprimidos. Através da dinâmica do grupo e do compartilhamento de experiências no palco, o teatro fortalece os laços interpessoais, promovendo um ambiente de apoio mútuo, empatia e compreensão.

Um exemplo prático de como os jogos teatrais facilitam o autoconhecimento e fortalecem vínculos interpessoais é o uso de jogo que trabalhem as emoções. Nesses jogos, o grupo se reúne em círculo, e cada participante escolhe uma emoção, como alegria, medo, raiva ou tristeza, juntamente com uma situação imaginária para expressá-la. Em seguida, um participante improvisa uma cena curta em que manifesta a emoção escolhida. Por exemplo,

alguém pode interpretar um momento de superação após uma grande perda, explorando nuances de tristeza e resiliência. Os demais membros do grupo observam ou participam como personagens secundários, contribuindo para a construção da cena e, ao mesmo tempo, fortalecendo a dinâmica coletiva. Após cada improvisação, o grupo realiza uma reflexão conjunta sobre como a emoção foi transmitida, o que identificaram nela e como se conectaram com o que foi apresentado.

Essa dinâmica promove o autoconhecimento, pois o participante que improvisa entra em contato com camadas de si mesmo que, muitas vezes, permanece reprimidas. Durante a exploração de uma emoção em um ambiente seguro, ele pode considerar padrões de comportamento e sentimentos que ainda não haviam compreendido plenamente. Além disso, o jogo fortalece os laços interpessoais, uma vez que os outros participantes, ao assistir ou interagir na cena, reconheceram aspectos das emoções dos colegas que ressoam com suas próprias vivências, gerando empatia e compreensão mútua. Na discussão coletiva, o compartilhamento de percepções e sentimentos reforça o ambiente de acolhimento e apoio, no qual todos se sentem ouvidos e valorizados.

Por exemplo, uma pessoa com ansiedade social pode, ao interpretar uma emoção relacionada ao medo, se sentir encorajada a refletir sobre sua própria experiência. Com o apoio e *feedback* dos colegas, ela pode começar a construir uma nova narrativa sobre si mesma, desenvolvendo mais confiança e facilidades de maior habilidade de comunicação, maior conforto nas interações sociais, melhor gerenciamento das próprias emoções e maior fluidez para lidar com situações que anteriormente geraram desconforto ou ansiedade. Desta forma, os jogos que trabalham as emoções, não proporciona apenas momentos de expressão, mas também fomenta mudanças significativas no bem-estar e nas relações interpessoais.

Portanto, o teatro, ao ser abordado a partir dos Jogos Teatrais de Boal e dos princípios da Gestalt-Terapia, se revela como um agente de transformação, na qual a liberdade criativa e a expressão sincera não apenas geram bem-estar, mas também favorecem pleno desenvolvimento pessoal e a construção de relações interpessoais mais saudáveis e enriquecedoras.

Possíveis jogos para promoção do bem-estar

Existem diversos jogos específicos, adaptados para promover a expressão emocional de forma criativa e significativa, sejam eles aplicados em contextos da educação escolar ou não escolar. Entre esses jogos, destacam-se: "Emoção Abstrata" e "Emoção Abstrata com Animais" de Boal (1982, p. 93), que incentivam os participantes a explorarem emoções de forma

simbólica e metafórica, usando a imaginação para representar estados emocionais complexos. Além disso, "Seguir o Mestre em Emoção Abstrata", "Animal ou Vegetal em Circunstância Emotiva" e "Ritual em que Todos Viram Animais", também de Boal (1982, p. 94), oferecem oportunidades adicionais para aprofundar a exploração emocional através da improvisação e da interação com os outros participantes.

Outro jogo específico que se destaca nesse contexto é "Que Idade Tenho?", proposto por Viola (2012, p. A61), o qual convida os jogadores a escolherem uma idade para representar e explorar as emoções associadas a essa fase da vida. Essa abordagem permite que os participantes se conectem com suas próprias experiências e sentimentos de uma maneira única, promovendo uma maior consciência emocional e autoconhecimento.

Na prática Teatral, os participantes podem desenvolver maior autoconfiança e autoestima, aspectos particularmente benéficos para indivíduos frequentemente afetados por baixa autoestima e insegurança. O jogo o "Espelho", conforme proposto por Viola Spolin (2012, p. A15), incentiva os participantes a refletirem perfeitamente os movimentos do outro jogador, exigindo atenção e concentração, o que pode desviar a mente de preocupações e pensamentos negativos. Além disso, ao imitar os movimentos do parceiro, os participantes podem desenvolver uma maior consciência corporal e uma conexão mais profunda com seus próprios corpos, potencialmente aliviando a ansiedade e promovendo um senso de tranquilidade. Já em "Três Mudanças", Viola (2012, p. A14) o Jogo envolve observação cuidadosa e atenção aos detalhes, incentivando os participantes a focarem no presente e a desenvolverem habilidades de atenção plena. Ao se engajarem na identificação de mudanças sutis, os participantes podem praticar a aceitação e a adaptação a situações em constante mudança, aumentando a resiliência emocional. Portanto, ao participarem desses Jogos Teatrais propostos por Viola Spolin, os indivíduos podem experimentar uma melhoria na autoconfiança, na autoestima e na consciência emocional, contribuindo assim para o seu bem-estar emocional geral.

Os Jogos Teatrais, como os propostos por Boal (1982) e Viola Spolin (2012), apresentam potencial significativo na melhora das relações interpessoais e uma das razões principais é o desenvolvimento de habilidades de comunicação proporcionado por essas práticas. Nos Jogos Teatrais, os participantes são frequentemente desafiados a trabalhar em equipe e a se comunicar de forma eficaz com os outros. Por exemplo, nos Jogos de interação de elenco propostos por Boal (1982, p. 95), como o jogo de "Mímica", os participantes precisam colaborar para adivinhar palavras ou frases expressas através de gestos corporais, o que promove uma melhor comunicação interpessoal e fortalece os laços sociais. Ou "Jogo do

Assassino", também proposto do Boal (1982, p. 95), no qual os participantes precisam cooperar e se comunicar para alcançar um objetivo comum, como descobrir quem é o assassino.

Por sua vez, os Jogos propostos por Viola Spolin (2012, p. A25 e A52), como "Parte do Todo" e "Fala Espelhada", enfatizam a importância da comunicação não verbal. Esses jogos encorajam os participantes a expressarem suas emoções e pensamentos através de gestos, expressões faciais e movimentos corporais, promovendo uma compreensão mais profunda das emoções e uma conexão mais forte com os outros. O Jogo "Dar e Tomar" também desenvolvido por Spolin (2012, p. A6), oferece uma oportunidade para os participantes se envolverem em uma atividade teatral que promove a interação social e a concentração no momento presente. Ao se concentrarem nas interações do Jogo, as pessoas são capazes de se distrair das preocupações e estresses cotidianos.

Por outro lado, o jogo "Envolvimento com Objetos Grandes" também da Spolin (2012, p. A27), convida os participantes a se envolverem fisicamente com objetos grandes no espaço, explorando suas emoções e expressando-se de forma não verbal. Para pessoas que muitas vezes têm dificuldade em se conectar com seus corpos e expressar suas emoções, essa atividade pode ser especialmente benéfica. Ao permitir que os participantes se concentrem nas sensações físicas e na expressão emocional através do movimento, o Jogo oferece uma oportunidade de prática de atenção plena, que pode ajudar na redução do estresse e da ansiedade, bem como ao aumento do bem-estar emocional.

Os Jogos propostos por Boal em *Arco-Íris do Desejo* (2002), oferecem oportunidade para aumentar a empatia e promover a resiliência das pessoas através da expressão criativa e da exploração das dinâmicas de interação entre os personagens. Primeiramente, ao interpretar diferentes papéis e personalidades, os participantes têm a chance de se colocar no lugar do outro, vivenciando experiências e perspectivas diversas. No jogo "O Baile da Embaixada" do autor Boal (2002, p. 214), por exemplo, ao interpretar tanto um personagem formal quanto um mais indisciplinado, os atores e atrizes podem compreender melhor as motivações e os conflitos internos de cada papel, desenvolvendo assim a empatia ao entender as complexidades das pessoas ao seu redor.

Além disso, a improvisação proporciona um ambiente seguro para experimentar e explorar novas formas de comportamento e expressão. No jogo "O Contrário de Si Mesmo" do Dramaturgo Boal (2002, p. 215), os participantes têm a oportunidade de se desafiar ao assumir uma personalidade oposta à sua, o que pode ajudá-los a desenvolver uma maior flexibilidade emocional e a capacidade de adaptação a diferentes situações. Por fim, no jogo "O Despertar dos Personagens Adormecidos" Também desenvolvido por Boal (2002, p. 215), os participantes são convidados a explorar características diferentes e sugeridas pelos

observadores, permitindo uma ampla gama de expressão e interpretação. Essa variedade de características desafia os atores a se adaptarem a novas situações e a incorporarem aspectos de personalidade que talvez não tenham explorado anteriormente.

Ao receber sugestões dos observadores sobre as características a serem improvisadas, os participantes são desafiados a sair de suas zonas de conforto e a experimentar uma gama mais ampla de emoções e comportamentos. Isso não só promove a resiliência ao lidar com o desconhecido, mas também ajuda a desenvolver a empatia ao permitir que os participantes entendam melhor as perspectivas e experiências dos outros. Além disso, as improvisações que ocorrem em diferentes locais e as múltiplas interpretações das relações entre os personagens oferecem uma rica oportunidade de reflexão e discussão. Os participantes podem analisar como suas próprias ações e interações influenciam na dinâmica do grupo e como as diferentes perspectivas podem levar a interpretações variadas das mesmas situações.

A ordem dos jogos sugerida seria a seguinte: “Emoção Abstrata”, “Emoção Abstrata com Animais”, “Seguir o Mestre em Emoção Abstrata”, “Ritual em que Todos Viram Animais”, “Que Idade Tenho?”, “Espelho”, “Três Mudanças”, “Mímica”, “Assassino”, “Parte do Todo”, “Fala Espelhada”, “Dar e Tomar”, “Envolvimento com Objetos Grandes”, “O Baile da Embaixada”, “O Contrário de Si Mesmo” e “O Despertar dos Personagens Adormecidos”.

A sequência de jogos proposta é ideal por algumas razões. Em primeiro lugar, cada jogo foi cuidadosamente selecionado para promover a expressão emocional de forma criativa e significativa. Os jogos de Boal (1982) e Viola Spolin (2012) oferecem uma variedade de oportunidades para os participantes explorarem suas emoções através da improvisação e da interação com os outros. Além disso, a seleção de jogos abrange uma ampla gama de habilidades, incluindo comunicação interpessoal, empatia e autoconhecimento. Desde jogos que incentivam a expressão emocional simbólica até jogos que promovem a comunicação não verbal, a sequência oferece uma abordagem que auxilia para o desenvolvimento pessoal dos participantes.

A flexibilidade na seleção de jogos também é uma vantagem significativa. Durante a aplicação, pode ser necessário ajustar a seleção de jogos com base na dinâmica do grupo e nas necessidades individuais dos participantes. Isso permite uma abordagem mais adaptativa e personalizada, garantindo que as práticas artísticas atendam efetivamente às necessidades e expectativas dos participantes. A ordem dos jogos foi planejada para facilitar uma transição suave entre as atividades e uma progressão gradual das experiências dos participantes. Começando com jogos mais simples e acessíveis e progredindo para jogos mais desafiadores, a sequência permite que os participantes desenvolvam suas habilidades e confiança ao longo do tempo, criando um ambiente seguro e estimulante. Em resumo, a sequência de jogos

proposta para uma possível abordagem oferece uma possibilidade abrangente e adaptativa para a prática, promovendo o bem-estar emocional e social dos participantes através dos Jogos Teatrais e Dramáticos.

Jogos Teatrais e Bem-Estar: Impactos Terapêuticos e Educacionais

Este trabalho explorou a aplicação dos Jogos Teatrais e Dramáticos como estratégias para promover o bem-estar dos indivíduos. Fundamentado nas teorias de Augusto Boal (1996), Viola Spolin (2010) e Jacob Levy Moreno (2014), o estudo realizou uma análise qualitativa ressaltando o potencial desses métodos para favorecer o desenvolvimento emocional, social e cognitivo, favorecendo a construção de um estado de bem-estar e maior conexão consigo mesmo e com o outro.

De acordo com Jacob Levy Moreno, o teatro terapêutico é um meio de revisitar e reviver simbolicamente a própria vida, pois ao explorar memórias e conflitos internos, o indivíduo pode acessar novas perspectivas e resolver questões não resolvidas. Este processo, descrito por Moreno como uma “revisão completa da vida” promove a transformação emocional e o autoconhecimento.

Nesse contexto, Augusto Boal, em *O Arco-Íris do Desejo* (1996), amplia a ideia do teatro como espaço terapêutico ao propor técnicas que permitem ao observar-se em ação. Para Boal, uma dramatização de cenas vividas no passado, diante de um grupo de “testemunhas coniventes”, oferece uma alternativa para situações de dor ou infelicidade. Conforme afirma o autor, “o teatro é terapêutico quando permite ao paciente escolher novas formas de agir ou reagir” (Boal, 1996, p. 39), criando um espaço de reflexão e mudança.

Viola Spolin, ressalta o jogo como uma atividade que combate bloqueios emocionais e sociais. Promovendo uma liberdade, inventividade e permitindo aos participantes explorar o presente de forma plena. Essa abordagem fortalece habilidades intuitivas e promove interações peculiares, contribuindo para a autoestima e a consciência emocional.

No contexto dos Jogos Teatrais e Dramáticos, “espaço seguro” refere-se a um ambiente físico, emocional e social em que os participantes se sentem reunidos, protegidos de julgamentos e livres para se manifestarem plenamente. Esse espaço é essencial para que você possa explorar suas emoções, vivências e criatividade sem medo de errar. Para garantir essa oferta, é fundamental estabelecer acordos de convivência que promovam o respeito, o sigilo e o acolhimento mútuo. Além disso, estimular a empatia e o apoio por meio de uma cultura de escuta ativa e valorização das contribuições individuais contribuem significativamente.

O mediador, por sua vez, desempenha um papel crucial, amigável de forma acolhedora, observando as necessidades do grupo, intervindo para prevenir desconfortos e incentivando a cooperação. Também é importante introduzir os jogos de forma gradual, começando com atividades que exigem menor exposição individual e avançando progressivamente, fortalecendo a confiança no grupo. Por fim, assegurar de que o ambiente físico e as propostas sejam acessíveis e respeitem a diversidade dos participantes é indispensável para criar um espaço inclusivo e estimulante. Essas práticas permitem que os participantes se sintam confortáveis e motivados para explorar suas potencialidades de maneira segura e enriquecedora.

Os resultados desta pesquisa apontam que os Jogos Teatrais e Dramáticos são eficazes na promoção do bem-estar dos participantes, pois oferecem um espaço seguro. Essa afirmação tem lugar justamente após a conclusão das etapas que promovem e asseguram o desenvolvimento da confiança em grupo. Essa sensação de confiança e segurança favorecem o processo criativo e garantem a expressão emocional, a exploração de conflitos internos e o fortalecimento de habilidades sociais. Além disso, os jogos estimulam a integração da criatividade, o autoconhecimento e o trabalho coletivo. Esses métodos se revelam valiosos não apenas no contexto terapêutico, mas também no campo da educação, na qual podem ser aplicados para o desenvolvimento integral do sujeito, tornando sua capacidade de se relacionar consigo mesmo e com o mundo de maneira mais consciente e empática. A aplicação desses jogos no ensino, portanto, não apenas contribui para o crescimento pessoal dos participantes, mas também fortalece a dinâmica de grupos, promovendo uma educação transformadora.

Referências

- BOAL, Augusto. *O arco-íris do desejo: Método Boal de Teatro e Terapia*. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira, 1996.
- BOAL, Augusto. *200 exercícios e jogos para o ator e o não-ator com vontade de dizer algo através do teatro*. 4. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1982.
- BOTELHO, Mônica Alvim. *A experiência estética e corporeidade: fragmentos de um diálogo entre Gestalt-Terapia, Arte e Fenomenologia*. Estudos e Pesquisas em Psicologia, UERJ, RJ, v. 7, n. 1, p. 138-146, abr. 2007.
- CASANOVA, Estevan Graboski. *Jogos teatrais spolinianos na formação docente: recursos para enfrentamento de situações de alta temperatura emocional*. 119 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal da Fronteira Sul, Chapecó, SC, 2021.
- COURTNEY, Richard. *Jogo, teatro & pensamento: as bases intelectuais do teatro na educação*. São Paulo: Perspectiva, 2014.
- JAPIASSU, Ricardo. *Metodologia do ensino de teatro*. Campinas, SP: Papirus, 2001.
- KOUDELA, Ingrid Dormien; SANTANA, Arão Paranaguá de. *Abordagens metodológicas do teatro na educação*. Ciências Humanas em Revista, São Luís, v. 2, pág. 145-154, dez. 2005.
- MORENO, Jacoby Levy. *Fundamentos do Psicodrama*. Tradução de Luiz Cushnir. 1. ed. São Paulo: Summus, 2014.
- SLADE, Peter. *O jogo dramático infantil*. Tradução de Tatiana Belinky. São Paulo: Summus, 1978.
- SPOLIN Viola. *Jogos Teatrais: o fichário de Viola Spolin; tradução de Ingrid Dormien Koudela*. São Paulo: Perspectiva, 2012.
- SPOLIN, Viola. *Improvisação para o teatro*. Tradução de Ingrid Dormien Koudela e Eduardo José de Almeida Amos. 3.ed. São Paulo: Editora Perspectiva, 1992.