



O que o terapeuta pode aprender com o palhaço

*Life is a tragedy when seen in close-up,
but a comedy in long-shot.*

Charlie Chaplin

Trabalho elaborado por Rodrigo Dias,
do 13º curso da Pós-Graduação em Psicoterapia Somática em Biossíntese.

Maio de 2017

Motivação

O primeiro momento na minha vida em que me recordo de refletir sobre a minha personalidade, aconteceu durante um campo de férias. Lembro-me de pensar que gostaria de ser mais extrovertido. Sentia que a minha introversão me limitava. Foi nesse campo de férias que comecei a experimentar conscientemente o que era isso de me permitir ser visto.

Anos mais tarde, através do mundo dos campos de férias, contactei com o espaço do palhaço - surpreendi-me e apaixonei-me. Eu não sabia nada sobre o que é ser palhaço. Tinha uma ideia pré-concebida, derivada dos palhaços do circo que atiram tartes à cara uns dos outros. Não podia estar mais enganado sobre aquele que é o trabalho do palhaço. Richard Pochinko, um reconhecido professor canadiano, disse (Pelletier, 2010):

“Bem, se tu decidires desenvolver o teu palhaço, é um trabalho muito delicado. Primeiro tens de aprender a ser tu próprio enquanto estás a atuar. Isso é difícil!”

Nessa minha primeira experiência de ser palhaço, tive um reencontro com as minhas emoções, contactei a minha sensualidade e ri-me até ficar com azia. Fiquei tão deslumbrado com a profundidade do trabalho do palhaço que o persegui durante algum tempo, experimentando-me e explorando as minhas sensações. Depois esqueci-me e entretanto o tempo passou.

Coincidência, ou não, quando iniciei a minha pós-graduação em Psicoterapia Somática em Biossíntese, o palhaço voltou a espreitar convidando-me a trazê-lo de volta ao palco da minha vida. Convidado por um grande amigo, iniciei a co-criação de um processo de desenvolvimento pessoal baseado na técnica do palhaço e assim nasceu a Oficina Clown. À medida que íamos refletindo junto com os participantes sobre o espaço do palhaço, eu fui percebendo que havia um grande paralelo entre o palhaço e o meu processo terapêutico na Biossíntese. O meu terapeuta interno foi tendo diálogos maravilhosos com o meu palhaço interno e aos poucos este trabalho foi nascendo.

Este trabalho nasce da motivação em partilhar a minha experiência e perspetiva sobre o espaço psicológico do palhaço e assim permitir um diálogo que enriqueça o trabalho do terapeuta. Como Caroline Dream (2014) escreveu sobre o trabalho do palhaço:

“[...] ao contrário da maioria das técnicas de cura, o seu objetivo não é curar os doentes, mas sim descobrir e celebrar a vitalidade inerente das pessoas”

Acredito que esta celebração da vitalidade merece ser partilhada.

Notas sobre as opções na escolha dos termos utilizados

- a) Optei por utilizar o género masculino na palavra palhaço apenas por conveniência. A energia do palhaço é tanto masculina como feminina, e há muitos exemplos de palhaços e palhaças. A minha escolha foi apenas motivada pelo hábito de utilizar a palavra palhaço, talvez por eu ser homem.
- b) Optei por traduzir sempre a palavra inglesa *clown*, o que me levou ao problema de ter de traduzir o verbo *clowning*. Infelizmente não existe tradução deste verbo para português, pelo que decidir confiar no meu palhaço e permiti-me utilizar a palavra palhaçar que não existe.
- c) O termo *play* tanto pode ser traduzido para português como jogar, ou como brincar. Optei pela tradução brincar, pois pareceu-me mais adequada ao conteúdo a que os autores se referiam. No entanto reconheço que existe nessa opção um enviesamento que dá jeito para a minha própria exposição.

A função do palhaço

“O palhaço tem uma grande importância como parte da busca do que é risível e ridículo no homem”, Jacques Lecoq

Quem é o palhaço?

A imagem que a maioria de nós tem do palhaço vem de uma personagem que é o Augusto, ou o palhaço-pobre. O Augusto usa roupas e perucas coloridas, maquiagem exagerada, sapatos enormes e um nariz vermelho. Esta personagem costuma acompanhar o palhaço-rico, de cara branca. É o Augusto que leva com a tarte na cara, é molhado com água, cai de costas, se senta acidentalmente na tinta fresca e a quem lhe são arrancadas as calças. Ele é o tolo cujas ações e tarefas do dia-a-dia se tornam extraordinárias e para quem o ridículo se torna normal.



Lou Jacobs maquilhado, 1941

No entanto, essa é apenas uma das mais modernas expressões do palhaço. Na verdade, a figura do palhaço está presente na história da humanidade desde há milhares de anos. Ele foi o tolo da aldeia e o bobo da corte, foi o sacerdote com funções religiosas, foi a estrela de cinema e é agora o doutor palhaço e o ativista político.

Na quinta dinastia do antigo Egito, à volta de 2500 AC, o sacerdote e o palhaço eram a mesma pessoa, descrito pelo Faraó como “um espírito divino para alegrar e deliciar o coração” (LeBank & Bridel, 2015). YuSze era um bobo na corte imperial chinesa em 300 AC, de acordo com a lenda, foi ele que, através de uma provocação, convenceu o imperador a não cair de branco a Grande Muralha da China, salvando milhares de vidas (Bala, 2013). O regente azteca Montezuma II (1466 – 1520) dizia dos seus bobos que “eles frequentemente pronunciam alguma verdade importante” (LeBank & Bridel, 2015). Há registos dos reinos da Índia, Pérsia, China e da Europa de figuras que atestam o poder do palhaço - o tolo - em dizer o que mais ninguém ousava dizer.

Existiram também sociedades organizadas de palhaços com funções sócio-religiosas nas suas comunidades: os Mimos da Grécia antiga; as Sociedades Jocosas dos séculos XV e XVI em França; a Commedia dell’Arte em Itália; e os Palhaços Sagrados dos *pueblos* índios (Charles, 1945). Estas sociedades surgiram com o objetivo de satisfazer uma necessidade cultural e psicológica. É de realçar a, ainda existente, figura do palhaço sagrado na religião praticada pelos nativos norte-americanos da região sudoeste dos Estados Unidos (*pueblos* índios). O palhaço sagrado engloba vários tipos de palhaço, entre eles o Koshare, para quem nada é sagrado; tudo é permitido, desde que contribua para o prazer da tribo (Bandelier, 1954). Entre o povo Keres conta-se a lenda que:



“Maseua e o seu irmão ordenaram que de Shipapu deveria vir um homem cujo corpo estava pintado de branco e preto, e que transportava na sua cabeça folhas secas de milho, em vez de penas. Este homem começou a dançar, a saltar e a cair, para que as pessoas rissem e os seus corações ficassem alegres. Este homem levou o povo-do-verão para sul, e assim que ficavam cansados, ele dançava de novo e fazia gracejos até que chegaram onde estão agora e todos se reencontraram. [...] Esse homem era o Koshare. Desde esse tempo que existem Koshare em todas as tribos.” (Bandelier, 1954)

Com a chegada do cinema e da televisão, surgiram vários palhaços que se tornaram mundialmente famosos, entre eles Charles Spencer Chaplin. A personagem vagabunda de Chaplin enfrentou um sistema inteiro de polícias, chefes, industrialistas e aproveitadores - e

ganhou. Ele era um tolo irreprimível e um trapaceiro travesso que gozava com a ordem e a etiqueta, ridicularizando o contrato capitalista entre o trabalhador e o mundo. Chaplin dizia, sem falar, grandes verdades que tocaram o coração de milhões de pessoas.

Mais recentemente o palhaço começou a ganhar terreno na área da saúde com o aparecimento dos doutores palhaços, e na organização política, com o aparecimento de palhaços ativistas. Um exemplo destes últimos é o CIRCA (Clandestine Insurgent Rebel Clown Army), um grupo ativista que forma ativistas para participarem em manifestações enquanto palhaços, num estado infantil de generosidade e espontaneidade. As formações do CIRCA têm como intenção descascar a armadura do ativista e encontrar o ser humano vulnerável que está lá dentro. O grupo acredita que ridicularizar e confundir o inimigo é mais poderoso do que a confrontação direta.



Palhaços durante uma manifestação a pedir os seus brinquedos de volta

O palhaço arquétípico

Depreende-se das suas várias formas de expressão ao longo da história da humanidade que o palhaço é parte integrante da experiência humana. Parece-me assim interessante olhar brevemente para o palhaço enquanto arquétipo na psique do ser humano.

Se pensarmos no conceito de inconsciente coletivo, conforme proposto por Carl Jung (2000), o palhaço pode ser visto como uma expressão do arquétipo *Trickster*. Jung (2000) considera que o *trickster* é uma figura de sombra coletiva, uma soma de todos os traços inferiores de caráter

nos indivíduos. O palhaço expressa essa sombra coletiva do ser humano: as limitações, as tragédias, as contradições, os conflitos, a estupidez, a vulnerabilidade a dor e as feridas. E fá-lo tal como os *tricksters* da mitologia que “...violam os princípios da ordem natural e social, brincando disruptivamente com a vida normal e depois reestabelecendo-a numa nova base.” (conforme citação em “Trickster”, 2017).



A carta “O Louco” no Tarot Universal de Waite

Também poderá ser interessante olhar para o palhaço como uma expressão do Louco, uma das cartas do baralho do Tarot. O Louco representa o movimento de encarnação, é louco porque sai da perfeição para viver todo o conjunto de experiências (agradáveis e desagradáveis) representadas pelos outros 21 arcanos. Por ser a totalidade ele aparece no início e no fim, e tem o número Zero, a unidade com o todo, a não separação. Ele abre mão da sua completude e totalidade, e salta para a vida, e isso é uma loucura. O Louco é normalmente desenhado como estando vestido com roupas coloridas, com as suas únicas posses atadas à ponta de um bastão que transporta ao ombro e uma flor branca na mão, que representa a pureza. Ele pode ser um viajante, um animador de crianças, alguém simples sem dinheiro, estatuto ou poder. No entanto, sendo um forasteiro e não tendo poder, o Louco apresenta as possibilidades não vistas e expressa os pensamentos impensáveis. O Louco representa “a pessoa” que está numa viagem de auto-descoberta - o self emergente do questionador (Bala, 2013).

Para que serve o palhaço?

“Embora as nossas aspirações espirituais possam ser louváveis, elas têm sido conhecidas por se calcificarem em dogmas; os palhaços recordam-nos que somos na mesma medida devoção e estupidez, tão capazes de cair, defecar e fornicar, como de orar e purificar.” (LeBank & Bridel, 2015).

As diferentes vozes de todos os palhaços ao longo da história formam um coro harmonioso na sua desordem. É um coro que fala por cada um de nós, aceitando os nossos conflitos, as nossas incoerências e as nossas falhas. É uma música mítica que apela às nossas emoções. É uma resposta humorosa ao medo do desconhecido e ao desprezo pelo familiar. Ao virar de cabeça para baixo os protocolos sociais estabelecidos, o palhaço provoca um questionamento e uma nova apreciação da condição humana. Através de uma perspectiva *nonsense* e caótica o palhaço dá-nos a tão curadora permissão de nos rirmos de nós próprios e das nossas crenças, enquanto indivíduos e enquanto sociedade. Ele traz-nos a tão necessária possibilidade de abraçarmos a nossa própria sombra.

O espaço do palhaço

Quando lemos sobre as vidas e os trajetos profissionais dos palhaços descobrimos que o seu mundo psicológico é rico e profundo. O palhaço não é simplesmente alguém que escorrega numa banana, ou a quem puxam as calças para que se vejam as cuecas coloridas. O palhaço é um poeta que vive uma vida a expressar as suas imperfeições, a sua loucura e a sua estranheza, numa tentativa de aproximar todas as pessoas. Segundo Dream (2014), o palhaço tem dois caminhos para seguir: o exterior que acontece no palco e o interior que acontece dentro de cada um. Leonid Engibarov, um dos palhaços russos mais bem sucedidos das décadas de 60 e 70, levantava o corpo só com uma mão e dizia *Eu sinto que seguro o mundo na palma da minha mão* (LeBank & Bridel, 2015). Ele expressava em palco, a sua viagem interior.

A minha experiência no palco, enquanto palhaço, tem se revelado uma profunda e transformadora viagem interna. Na minha tentativa de partilhar com outros esta possibilidade do palhaço, tenho refletido sobre os elementos principais que a propiciam. Considero que são três: a brincadeira, a relação com o público e a honestidade generosa. De seguida abordarei cada um dos elementos, refletindo sobre a importância e o impacto de cada um deles no trabalho do palhaço.

Brincar

Um dia perguntei aos meus filhos qual era para eles a diferença entre jogar e brincar. O mais velho, com nove anos, respondeu; jogar pode ser ou não ser uma seca, brincar é divertirmo-nos. Esta distinção que o meu filho fez é espetacular para compreendermos melhor o palhaço. Apesar de jogar e brincar aparecerem nos dicionários como sinónimos, eles são na minha experiência conceitos diferentes. Eu posso jogar e brincar, mas também posso jogar e não brincar e posso ainda brincar sem jogar.

Se jogar faz parte da técnica do palhaço (como veremos no capítulo *Relação com o Público*), brincar é a qualidade com que ele olha para o mundo. Micha Usov, um palhaço ucraniano disse: *Para mim, eu tenho de imaginar que sou o primeiro homem na terra. Imagino que sou Adão. [...] Esta exploração realmente abre um mundo sem padrões* (LeBank & Bridel, 2015).

René Bazinet, um palhaço alemão que trabalha com o Cirque du Soleil disse *Para mim o palhaço é alguém que manteve viva a sua criança interior [...] Para a criança interior, tudo é novo* (LeBank & Bridel, 2015). Tanto Usov como Bazinet, estão-se a referir a um estado que é natural à criança, um estado de profunda curiosidade e de imaginação. Mas o palhaço não é uma criança, é um adulto que se deu a si próprio a permissão que as crianças têm para brincar.

Donald Winnicott escreveu muito sobre a experiência de brincar. Em *Playing and Reality*, Winnicott (2008) escreve que brincar é sempre uma experiência criativa, e é uma experiência no continuum espaço-tempo, uma forma básica de viver. Ele explica que ao brincar a criança angaria objetos e/ou fenómenos da realidade externa e utiliza-os para colocar fora uma amostra da sua realidade interna. E fá-lo sem alucinar. Esta capacidade de brincar é desenvolvida no espaço potencial entre a criança e a figura materna, trazendo a possibilidade do bebé experimentar a separação sem se separar (Winnicott, 2000). Brincar surge assim como a possibilidade do bebé lidar com a ansiedade de separação de uma forma saudável. É através da brincadeira que o bebé e a criança podem expressar os seus medos e a sua ansiedade - explorando e aprendendo.

Se para as crianças brincar é algo natural, para os adultos brincar é estranho, quase artificial. Parece-me que uma das razões é que brincar não tem um objetivo, nem um fim onde chegar. Quando os meus filhos estão a brincar, eles nunca nos vêem dizer: *Pronto, já acabámos de brincar!* É sempre ao contrário. Sou eu que digo: *Parem de brincar e venham para a mesa.* E eles param de fazer o que estavam a fazer, mas continuam a brincar na mesa. Quando brincam, é-lhes fácil transportar essa exploração da realidade interna para outros fragmentos da realidade externa. Para nós adultos esta exploração brincalhona é mais difícil. Talvez porque carregamos uma série de crenças que nos limitam as histórias que podemos contar. Talvez porque nos habituámos a um mundo estruturado onde é necessário atingir um objetivo. Apesar dessa dificuldade, brincar é uma qualidade que é sempre possível, mesmo quando adulto. Sejam crianças ou adultos e tenhamos ou não consciência disso a nossa atividade imaginativa acontece a toda a hora (Jung, 1997). Ela é expressa de muitas formas e uma possível é brincando.

“O princípio dinâmico da fantasia é brincar, uma característica também da criança e que por isso parece inconsistente com o princípio de trabalho sério. Mas sem este brincar

com a fantasia, nenhum trabalho criativo jamais nasceu. A dívida que devemos ao brincar com a imaginação é incalculável.” (Jung, 1997)

A sabedoria do palhaço está no resgate desta qualidade da brincadeira para o seu trabalho. Ele utiliza a alegria, a curiosidade e a exploração para modular e transformar as limitações, a estupidez e a dor. Ele brinca de forma consciente com a tragédia da vida humana, processando-a com humor.

Relação com o Público

O palhaço existe na relação com o público. Ele não é um ator que está a representar uma personagem ou a contar uma história. Ele vê o público e permite que o público o veja, com todos os seus pensamentos e emoções. Ele tem uma relação objetiva com o mundo (Sylvander, 1984). Nessa relação ele não é um comediante que diz piadas à espera de que o público ache engraçado. O palhaço não espera nada do público. Micha Usov explicou-o da seguinte forma:

“Nós não trabalhamos desde o ponto de vista do sucesso. Em vez disso trabalhamos como um serviço.” (LeBank & Bridel, 2015)

Quando o público se ri, ele não se está a rir do palhaço, mas através dele. O público reconhece-se naquela pessoa, nos seus defeitos e dificuldades e sente-se validado. É como se a brincadeira do palhaço dissesse às pessoas: sim nós temos verrugas, somos distraídos e incapazes de fazer bem as coisas e isso é ok. Podemos-nos todos rir! Essa aceitação traz uma sensação de alívio que se transforma em gargalhada.

Esta relação com o público é construída através de jogos que o palhaço vai propondo: “Vocês gostam de mim!” / “Vocês não gostam de mim!”; “Eu consigo vestir este casaco!” / “Eu não consigo vestir este casaco!”. O palhaço ativa a imaginação do público, envolvendo-o em problemas nos quais existe um referencial de sucesso e fracasso. Há um problema a ser superado - um objetivo. Até entrar em palco se pode tornar um jogo. Será que ele vai conseguir?

Curiosamente o palhaço passa a maior parte do tempo a falhar. Para ele, fracassar é essencial.

“Dando um passo para o lado, os palhaços mostram-nos quão vãos, irrisórios e sem esperança são os esforços em direção ao sucesso. É através do fracasso que os palhaços mostram a sua sabedoria” (Sylvander, 1984)

O palhaço não tem vergonha do seu fracasso, responsabiliza-se por ele e partilha-o com o público. Ele brinca em palco com as suas dificuldades, defeitos e fracassos, expondo a sua humanidade. Recordando o público que o fracasso também é ok. Ele personifica as duas palavras que Brown (2012) disse serem as mais poderosas quando estamos em dificuldade e com vergonha: **eu também**.

Ao expor-se na sua relação objetiva, o palhaço vai validando aquilo que o público está a sentir, o que ajuda a criar uma relação baseada em empatia e aceitação. Aos poucos a imaginação brincalhona do palhaço vai fazendo cócegas no público e este vai se deixando cativar. De repente, através da relação com o palhaço, o público pode-se permitir aceitar o fado da condição humana - o amor e o sofrimento, a vida e a morte.

Honestidade Generosa

“Quando estou a palhaçar, tento não deixar que aquilo que penso que eu sou, se atravesse no caminho de tudo o que eu posso ser”, Virginia Imaz

A validação que o público sente na presença do palhaço só é possível porque ele é honesto e generoso nessa relação. Porque ele é vulnerável na sua exposição. O palhaço está muito disponível para aquilo que está a acontecer dentro de si, sem se preocupar se isso faz sentido ou se é a coisa certa. Ele dá prioridade às suas emoções e pensamentos, em detrimento da estrutura da sua atuação, ou de querer ser engraçado. Ele sente tudo com muita intensidade. Isso deve-se ao facto de que ele vive o momento presente a cada segundo. Sentimentos e emoções no presente são a coisa mais importante no mundo para ele, e não está preocupado com o que o próximo segundo vai trazer (Sylvander, 1984). O palhaço, no meio da sua fragilidade e vulnerabilidade, está em contacto consigo e com o mundo.

Esta honestidade generosa de que eu falo consiste na disponibilidade que o palhaço tem para tudo o que possa acontecer em palco. Em vez de sucumbir ao medo de que não haverá nada para fazer, ou de que podem não gostar dele, ele brinca com a riqueza emocional que vai

surgindo na sua relação com o público. E, porque não é avarento, o palhaço partilha essa riqueza com o público. Partilha através do olhar, dos gestos, de palavras e até do silêncio.

Um bom exemplo desta partilha honesta e generosa é relatada por Peter Shub, galardoado com o Palhaço de Prata em 1993 no *Monte-Carlo International Circus Festival*, ele conta:

“Houve um momento com uma caixa de música. É o único instrumento que eu sei tocar. Toco-a como se tivesse realmente orgulho em tocá-la. Levanto-me para receber um aplauso e ontem não houve aplausos. Por isso sentei-me. [...] Nesse momento quando eu toquei a música e ninguém se riu, criou-se uma certa tensão. É o meu trabalho aliviar a tensão para que possamos todos respirar outra vez, e possamos continuar com o espetáculo. Se eu não resolver isso bem, tu não vais confiar em mim, e será mais difícil continuar e divertirmo-nos. Tornou-se demasiado pesado. A minha comédia é leve. Eu estava na merda. Não funcionou. Sentei-me. Eu sabia que a próxima coisa obteria uma gargalhada, e eu estaria a salvo, mas eu não queria ser salvo tão depressa. Por isso sentei-me e respirei. Respirar é importante, porque se eu não respirar eu fico tenso, e o público emula o ator no palco. Se eu estou a sorrir, um sorriso interno, eles estão a sorrir também. Se eu não respiro, eles não respiram. Num momento de tensão, nós paramos de respirar. Naquele momento, eu só tinha de expirar, e eles fizeram-no também. Não foi o momento mais engraçado, mas tivemos uma negociação silenciosa de que poderíamos continuar com a diversão.” (LeBank & Bridel, 2015)

Ser-se generoso na honestidade é ser-se vulnerável. E ao permitir-se ser vulnerável, o palhaço permite-se relacionar de forma autêntica, abdicando daquilo que deveria ser, para dar espaço ao que realmente é. Através da relação empática e brincalhona, ele afasta a vergonha, a sua e a do público.

Acredito que é por causa destes ingredientes do espaço do palhaço, que ele existe desde tempos imemoriais. Todos nós também somos um palhaço. Todos nós temos esta possibilidade de nos relacionarmos com os outros desde um lugar de brincadeira e vulnerabilidade. Interessa-me assim olhar para o contributo funcional que o espaço do palhaço pode ter no contexto terapêutico.

A qualidade meditativa do palhaço

Ao longo do último ano e meio mais de cem pessoas participaram na Oficina Clown. Durante esta experiência tenho compreendido que o espaço do palhaço tem uma qualidade meditativa que pode ser terapêutica. Parece-me que ela surge pela relação objetiva que o palhaço tem com o que está a acontecer a cada momento, fora e dentro de si. Acredito que é essa qualidade que tem levado cada vez mais pessoas que não pretendem ser palhaços profissionais procurarem oficinas sobre a técnica do palhaço. Neste último capítulo pretendo evidenciar essa qualidade meditativa e o contributo que ela pode ter para o terapeuta e consequentemente para o processo terapêutico dos seus clientes. A perspectiva que apresento tem um influência direta da psicoterapia somática em Biossintese. Quero por isso começar por espelhar o espaço do palhaço dentro do diagrama da Biossintese.

O palhaço no diagrama da biossintese

Quando uma pessoa está na aventura de desembrulhar o seu palhaço, ela está a brincar em todos os campos da vida do diagrama no sentido de contactar a sua essência.

- No campo do **Movimento** o palhaço trabalha com a espontaneidade do impulso natural. A pessoa tem assim a possibilidade de brincar com a intensidade do movimento, explorando o tempo, o espaço, a potência e o fluxo. Ela experimenta o movimento como uma forma de expressão daquilo que sente.
- No campo **Energético** o palhaço trabalha muito com a respiração. Ela é a chave para a co-regulação entre ele e o público. Quando o palhaço prende a respiração, o público prende a respiração - estão todos presos na tensão. A pessoa pode brincar com a respiração com curiosidade, experimentando como é que isso afeta o público, procurando ao mesmo tempo encontrar o seu próprio ritmo respiratório congruente. Nessa experimentação vão acontecendo movimentos de contração e expansão, carga e descarga. Esses movimentos são referências que ajudam a pessoa a auto-regular a sua própria energia vital, através de uma co-regulação com o público.
- No campo **Emocional** vemos o trabalho do palhaço com as emoções. O espaço do palhaço é particularmente emocional. É essa a sua prioridade - as suas emoções e as do público. Ao ser generosa na partilha do que sente na relação com o público, a

pessoa está a trabalhar como é estar para dentro e como é estar para fora. Ela precisa primeiro de contactar com o que sente para poder depois partilhá-lo com o outro. E todo o tempo que a pessoa está em palco, ela está a viajar nessa polaridade dentro-fora.

- No campo dos **Relacionamentos** há que realçar os jogos que o palhaço propõe ao público. Estes jogos são uma possibilidade da pessoa explorar o diálogo na relação, a partir de um espaço de vulnerabilidade, deixando-se ver com todas as suas dificuldades. A pessoa pode nesta relação compreender que sucesso (o público ri) e fracasso (o público não ri) é apenas um referencial e não tem nenhum significado sobre ela própria. Essa compreensão pode ajudar a reduzir o papel invasivo ou privativo que a necessidade de sucesso pode ter nas relações.
- No campo da **Linguagem** é evidente a expressão do palhaço em palco. Ao ter a oportunidade de se expressar sem um texto de base, a pessoa experimenta o que é expressar-se desde o que sente e desde o que ouve internamente. E no caso do palhaço, tem a oportunidade de receber feedback honesto do público. Nesta relação palhaço-público, é muito evidente que a gargalhada é um barómetro do alinhamento entre o que a pessoa sente e o que expressa. Quanto mais genuína é a pessoa, mais são as gargalhadas. Aziz Gual disse-o assim: *Palhaçar é a linguagem do coração* (LeBank & Bridel, 2015).
- No campo das **Imagens** é importante realçar o trabalho do palhaço com o seu olhar e com a sua imaginação. O palhaço estabelece a sua relação com o público olhando-o, vendo-o objetivamente. A pessoa pode experienciar como é para si ver o outro e permitir-se ser vista. Nessa experiência ela descobre como é fácil encontrar mil formas de não olhar o público - de não olhar o outro. Ainda neste campo o palhaço utiliza a sua imaginação como catalisador da imaginação do público. A pessoa tem a permissão para brincar com o seu mundo interno de imagens. O palhaço dá-lhe essa permissão, para espreitar para lá das suas crenças e brincar com as possibilidades.

Ao ler sobre os mestres palhaços contemporâneos (LeBank & Bridel, 2015) é evidente que todos referem que o seu sucesso está mais relacionado com a qualidade da sua presença do que com a sua atividade. Dimitri, um palhaço suíço que tem agora 82 anos, explica-o da seguinte forma: *Quando o fazes mecanicamente e as pessoas não se riem, então não colocaste a tua alma, o teu coração.* A qualidade da presença do ser palhaço está baseada no **inner ground** da pessoa. Quanto maior for o contacto da pessoa com a sua **essência**, maior o

chão com que pode trabalhar o seu palhaço. Não há atalhos para o contacto com a essência, mas os ingredientes do palhaço, a possibilidade de brincar, a relação com o público e a honestidade generosa, formam um campo organizador que ajuda. É esse campo que tem uma qualidade meditativa - uma qualidade de trazer a pessoa ao presente, curiosa pelo que está a acontecer com o seu corpo, as suas emoções e os seus pensamentos.

O psicoterapeuta também pode ser um palhaço

Juntar as palavras psicoterapeuta e palhaço no mesmo título pode ser para muitas pessoas uma palhaçada. Talvez seja, mas é uma das boas! Inspiram-me as palavras de David Boadella (2006a):

“Fá-lo brincando - e esta atitude de brincar influenciou-me anos antes de me tornar um terapeuta regular. Esta atitude brincalhona, em terapia, é o oposto do excesso de severidade que algumas pessoas treinadas em psiquiatria trazem para o seu trabalho.”

O psicoterapeuta tem a tarefa gigantesca de acompanhar pessoas nas suas travessias pelos desertos, montanhas e vales das suas vidas. É natural que perante tamanho desafio o terapeuta se escude atrás da seriedade. Terapia não é para brincadeiras! A seriedade traz consigo uma tensão que irá pesar na mochila da pessoa e que se poderá tornar numa grande armadilha. Isso é especialmente verdade se esse olhar severo trazer consigo interpretações e conselhos. A armadilha inconsciente é que perante a severidade a pessoa poderá resignar-se ou então esforçar-se para mudar, quando o trilho da travessia é o da aceitação. E brincar é um estado de aceitação na psicoterapia, sobre o qual Winnicott (2008) disse o seguinte:

“Psicoterapia tem que ver com duas pessoas a brincar juntas. O corolário disto é que onde brincar não é possível, então o trabalho do terapeuta é dirigido a trazer o paciente desde um estado de não conseguir brincar para um estado de ser capaz de brincar.”

Ao desenvolver o seu palhaço, o terapeuta está a desenvolver a sua qualidade de brincar na relação com o outro. Esta qualidade pode ser um recurso quando em psicoterapia existe a proposta da pessoa partilhar o seu mundo interior, representá-lo através de elementos externos e de o olhar desde outras perspetivas. O terapeuta também está a desenvolver a sua capacidade de aceitar o fracasso, as limitações e as incongruências. Essa aceitação é essencial para o espaço terapêutico. Durante o nosso trabalho de auto-desenvolvimento com o

espaço do palhaço, temos observado que quando a pessoa se propõe a brincar com as suas feridas e os seus fracassos, surgem muitas vezes emoções de raiva e tristeza, há gritos e há lágrimas. A pessoa contactou algo profundo. Se ela mantiver esse contacto e o partilhar de forma honesta e generosa com o público, então surge a possibilidade de brincar e as gargalhadas honestas e descomprometidas do público erupam.

Ao desenvolver em si a qualidade meditativa do palhaço - a capacidade de brincar, a relação objetiva com o mundo e a honestidade para com o que é - o terapeuta também está a contribuir para que o setting terapêutico possa ser um espaço onde um dia o cliente se possa permitir brincar e dançar com as suas feridas. Esse pode ser um passo importante em direção à cura. Giovanni Fusetti (Miller & Fusetti, 2006), um palhaço pedagogo explicou-o da seguinte forma:

“A um nível psicológico as feridas não vão desaparecer, o que poderia ser nunca será, cicatrizes permanecerão. O herói matar-se-á por esta perda, o palhaço dançará com ela. E esta é para mim uma grande lição do palhaço - cura não é sobre tirar a ferida, mas sobre transformá-la.”

Por tudo isto, acredito que o terapeuta tem muito a ganhar ao aprender a dança do palhaço com a tragédia da vida. Se a função do palhaço é trazer ao mundo a tão necessária possibilidade de abraçarmos a nossa própria sombra, isso também é válido para o terapeuta.

Reflexão final

Escrever esta proposta sobre a relação entre o terapeuta e o palhaço foi entusiasmante e ao mesmo tempo um processo de aprendizagem. Para me preparar para o trabalho dediquei-me a ler sobre a história de vida de vários palhaços que hoje em dia são considerados mestres na sua arte. Foi uma leitura sobre a humanidade. Ler as suas palavras e compreender a profundidade psicológica por detrás do seu trabalho entusiasmou-me. Fiquei com vontade de experimentar ainda mais o espaço do palhaço. Ter descoberto o pensamento de Winnicott sobre brincar também foi uma benção. Ler que *“Psicoterapia tem que ver com duas pessoas a brincar juntas”* foi uma inspiração. A sua perspetiva ressoa em toda a minha alma e motiva-me a continuar esta caminhada que iniciei há quase três anos.

No final de um workshop de palhaços em Barcelona, Caroline Dream, a professora, escreveu-me:

“Bailarino, sedutor, assassino, criança, monstruoso - o teu palhaço expressa tudo!”

Nessas poucas palavras ela descreveu-me - luz e sombra. O meu eu-palhaço tinha-me dado a permissão para em apenas dois dias me mostrar na totalidade. Enquanto futuro psicoterapeuta, desejo trazer essa minha totalidade para o meu trabalho. Lembro-me de antes de iniciar a minha primeira sessão em aquário, como terapeuta, ter um diálogo interno em que o meu eu-palhaço falava com o meu eu-terapeuta e lhe dizia: *Não te preocupes com a avaliação. Sé curioso, ousado e honesto. Respeita aquilo que surgir na tua relação com o cliente e arrisca. Se fracassares, ao menos fracassas em grande!*

Sei que este é um diálogo que eu vou querer continuar a acompanhar de perto. Até porque o meu eu-palhaço diz coisas que nem o eu-bem-comportado, nem o eu-terapeuta ousam dizer.

Agradecimento

Este trabalho não teria sido possível sem as incontáveis horas que passei a discutir e a refletir com o meu amigo Ricardo Lapão, com quem co-criei o projeto Oficina Clown. Ao reler o texto apercebo-me que muitos dos pensamentos que partilho terão nascido nessas conversas. Obrigado por toda a amizade e a inspiração.

Bibliografia

- Bala, M. (2013). The Clown - An Archetypal Self-Journey. Retrieved April 06, 2017, from <https://www.scribd.com/doc/180656232/The-Clown-An-Archetypal-Self-Journey>
- Bandelier, A. F. (1954). *The delight makers, by Adolf F. Bandelier; with an introduction by Charles F. Lummis*. New York: Dodd, Mead and company.
- Boadella, D. (2006a). Interview with David Boadella: February, 2005, Esther Frankel, M.A. *The usa body psychotherapy journal*,5(1).
- Boadella, D. (2006b). Shape Postures and Postures of the Soul: The Biosynthesis Concept of Motoric Fields. *The usa body psychotherapy journal*,5(1).
- Brown, B. (2012). *Brené Brown: Listening to shame* [Video file]. Retrieved April 26, 2017, from https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame
- Charles, L. H. (1945). The Clown's Function. *The Journal of American Folklore*,58(227), 25-34. doi:10.2307/535333
- Clandestine Insurgent Rebel Clown Army. (n.d.). Retrieved April 11, 2017, from <http://beautifultrouble.org/case/clandestine-insurgent-rebel-clown-army/>
- Dream, C. (2014). *The clown in you: a guide to contemporary clowning*. Alejandro Carlos Navarro Gonzalez.
- Fusetti, G. (2006). THE HEART OF CLOWNING: on the use of a clown in the world. [Interview by M. Miller]. Retrieved from <http://www.giovanifusetti.com/public/file/Useofclown.pdf>
- Jung, C. G. (1997). *Jung on active imagination* (J. Chodorow, Ed.). London: Routledge.
- Jung, C. G. (2000). *Os arquetipos e o inconsciente coletivo*. Petrópolis: Vozes.
- LeBank, E., & Bridel, D. (2015). *Clowns in conversation with modern masters*. Abingdon: Routledge.
- Pelletier, C. (2010, Agosto 18). *To Be A Clown (Part 1 of 2)* [Video file]. Retrieved from <https://youtu.be/jonrBgWXu9U>
- Sylvander, B. (1984). Looking for your Clown...and finding yourself (V. Gladwell, Trans.). *Art et Therapie*.
- Trickster. (2017, April 09). Retrieved April 10, 2017, from <https://en.wikipedia.org/wiki/Trickster>
- Winnicott, D. W. (2000). *The child, the family, and the outside world*. London: Penguin.
- Winnicott, D. W. (2008). *Playing and reality*. London: American Psychoanalytic Association.