



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

FACULDADE DE COMUNICAÇÃO

DEPARTAMENTO DE AUDIOVISUAIS E PUBLICIDADE

ORIENTADOR: PROF. DR. PEDRO RUSSI

Thiago Felipe Rodrigues Maia

No Fluxo da Análise Bioenergética

Web série documental

Brasília, novembro, 2018



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

FACULDADE DE COMUNICAÇÃO

DEPARTAMENTO DE AUDIOVISUAIS E PUBLICIDADE

ORIENTADOR: PROF. DR. PEDRO RUSSI

No Fluxo da Análise Bioenergética

Web série documental

Thiago Maia

Projeto experimental apresentado ao Departamento de Audiovisuais e Publicidade da Faculdade de Comunicação da Universidade de Brasília para obtenção do grau de graduação em Comunicação Social, habilitação em Audiovisual, sob a orientação do Prof. Dr. Pedro Russi.

Banca examinadora:

Prof. Dr. Sérgio Ribeiro

Psicóloga e Analista Bioenergética Martha Rocha

Suplente: Profa Dr.^a Gabriela Freitas

Brasília, novembro, 2018

Carta: A Fonte

Quando falamos de estar com os “pés no chão” ou “centrados”, é dessa Fonte que estamos falando. Quando damos início a um trabalho criativo, é com esta Fonte que nos sintonizamos. Esta carta nos lembra de que existe um vasto reservatório de energia à nossa disposição. E que não é quando pensamos e planejamos que nos ligamos a ele, mas quando pomos os pés no chão, quando nos centramos, e quando permanecemos suficientemente em silêncio para que o contato com a Fonte possa se estabelecer.

O Tarô Zen, de Osho

Agradecimentos

Agradeço a meu pai Cícero Maia, minha mãe Alexandra Rodrigues e minha irmã Marina Maia, por sempre estarem ao meu lado.

A Daniel Rancan, por ter me sugerido procurar a Análise Bioenergética em momentos difíceis.

À Martha Rocha, pelos momentos que passei e passo a seu lado como paciente, aluno e *vídeo maker*.

A meu terapeuta, Pedro Inácio, pelo amparo e pelos aprendizados.

A meu professor e orientador de TCC, Pedro Russi, por me dar a esperança de uma Universidade e um mundo cada vez melhor.

Aos terapeutas Liamarcia Hora e Fausto Faria por terem disponibilizado seu tempo para me ceder entrevista para a produção deste documentário.

À minha namorada, Ana Gabriella Reis, que é minha fonte de aprendizado, crescimento e inspiração.

Aos amigos do coração: Henrique Sala, Ana Carolina Lacombe, Ramsés Rocha, Raquel Guimarães, Ingrid Baraldi, Lucas de Britto, Yohanne Auana, Jessica Behrens, Camila Behrens, Pedro Rodolpho.

A Alexander Lowen, por todo o conhecimento transmitido através de uma enorme perspicácia.

À Universidade de Brasília, que sempre foi como uma mãe acolhedora.

Sumário

Resumo/palavras-chave.....	7
I. Apresentação	
Introdução.....	8
II. Percorso Teórico	
I. Histórico: A vida de Alexander Lowen, criador da Análise Bioenergética.....	12
II. O que é Saúde Emocional segundo a Bioenergética?.....	13
III. Emoções.....	15
Tristeza.....	16
Raiva.....	16
Medo.....	17
Amor.....	18
III. Quadro Teórico sobre Documentário	
I. O que é um documentário.....	20
II. Como se produzir um documentário.....	22
IV Memória de Produção do Documentário	
I – A preparação.....	27
II. A Pesquisa.....	30

III. Argumento.....	30
IV. A Produção.....	31
V. Finalização e Roteiro.....	32
V. Considerações Finais.....	34
Referências.....	35

Resumo

Este trabalho de conclusão de curso é uma *web série documental* que trata sobre a Análise Bioenergética, uma psicoterapia corporal que tem suas raízes na psicanálise e na terapia reichiana. Formado por onze episódios, a *web série documental* procura apresentar os principais fundamentos desta abordagem terapêutica contados por três analistas bioenergéticos. Ele é dividido em cinco partes: 1 - A história da Bioenergética, abordando desde Freud, passando por Reich até chegar a Lowen (dois episódios); 2 - A Formação em Análise Bioenergética (um episódio); 3 - Fundamentos Básicos (três episódios); 4 - Emoções e Sentimentos (três episódios); 5 - A Aplicabilidade Técnica (dois episódios). Estas cinco partes somam, ao todo, onze episódios que tem por objetivo, introduzir o espectador no universo desta abordagem terapêutica.

Palavras Chave: web série documental, bioenergética, Lowen, psicoterapia corporal.

I. Apresentação

Introdução

A ideia de produzir a web série surgiu da necessidade de ajudar na divulgação desta abordagem terapêutica. A Análise Bioenergética é muito pouco conhecida no Brasil, sendo divulgada quase que apenas pelo boca-a-boca, fazendo com que uma quantidade muito pequena de pessoas tenha ouvido falar dela e uma parcela ainda menor a conheça com mais intimidade e tenha acesso a conhecimentos e vivências tão primorosos sobre a corporeidade.

Neste sentido, *No Fluxo da Análise Bioenergética* pode ajudar a informar a leigos sobre o que se trata esta abordagem terapêutica. Portanto, esta web série documental busca trazer novos entusiastas para se aproximarem da Bioenergética, se colocando na posição tanto de pacientes quanto de estudantes e terapeutas corporais em formação.

Esta produção tem também, como justificativa num aspecto mais macro, o intento de disseminar o autoconhecimento para o maior número de pessoas. Eu já trabalho com a divulgação de autoconhecimento através das mídias e tenho este trabalho como um de meus propósitos de vida.

Sempre fui uma pessoa que buscou se compreender. Já tendo entrado em estados alterados de consciência apenas com a respiração, alcançando sentimentos de pura felicidade apenas com a meditação. E foi essa sede de adentrar ao meu espírito que me fez beber o chá de ayahuasca. Em uma noite muito especial, de dezembro de 2012, mergulhei em mim mesmo e o que encontrei foi o grande espírito do Universo. Foi a primeira vez na minha vida que me senti em casa, no sentido de sentir todas as minhas necessidades preenchidas. Além disso, conheci pessoas incríveis, que até hoje tenho profunda admiração.

Aquela noite foi um ponto de virada na minha vida. Eu tinha apenas 21 anos de idade quando decidi fazer parte de um grupo que tomava ayahuasca todas as semanas. Durante um ano e seis meses, e em meio a vários avisos de pessoas de dentro do grupo de que eu era um tipo de pessoa que não deveria nem necessitava beber o chá, eu alterei

minha consciência de uma maneira muito intensa semanalmente, acessando coisas que não estão no paradigma humano e terrestre atual.

Em algum momento, deixei de buscar um encontro comigo mesmo com intenção de paz, de prosperidade e integridade. Me tornei apenas um garoto alterando sua realidade interna em busca de aventura e da dissolução do próprio ego. Em pouco tempo, eu estava com sérios problemas internos, sentindo em meu corpo e minha mente coisas que pareciam ser alheias à minha consciência e ao meu ser. Foi nesse momento que, aterrorizado, passei a procurar por ajuda.

Depois de ter ido a vários curandeiros de diversas linhas espirituais, que prometeram muito e nada ajudaram, uma pessoa de confiança me sugeriu a Análise Bioenergética. Foi então que conheci uma abordagem completamente diferente que não usava termos espirituais nem contava com magias.

Finalmente, encontrei uma leitura que dialogava com o que eu estava sentindo dentro de mim. O livro “O Corpo Traído”, de Alexander Lowen, se tornou meu maior companheiro e em pouco tempo eu estava fazendo terapia em Análise Bioenergética. Durante um ano e meio, Martha Rocha, psicóloga e presidente do Instituto Vibrare (Instituto de Bioenergética do Centro-oeste), foi minha terapeuta.

Martha começou, pouco a pouco a me apresentar um *bê a bá* dos sentimentos. Me mostrou a importância do reconhecimento das sensações corporais e da afirmação dessas sensações através da expressão vocal e gestual. “Se você sente dor, expresse essa dor”, ela dizia; “Abre a boca: aaah”. Confesso que no começo eu não estava entendendo nada. “Por que ela acha importante que eu sinta meu pés e minhas pernas?!”, me perguntava.

Aos poucos, Martha me ensinava a retornar para meu corpo, a sentir e permanecer sentindo o corpo. Eu estava restabelecendo uma integridade do meu ser. Através de posições e exercícios corporais, ela me ajudava a visitar lugares dentro de mim de muita dor de um passado que, a nível consciente, eu nem dava muita importância, mas que estava impresso na minha mente e no meu corpo. Passei a entrar em contato com medo, raiva, tristeza e outros sentimentos, mas podendo reconhecê-los e expressá-los.

Isso não pôs fim de uma hora para outra com o drama psíquicos que eu havia entrado, mas ter um amparo de uma profissional para poder expressar física e vocalmente o que eu sentia foi muito importante. Nesse sentido, acredito que a Análise Bioenergética cria a oportunidade de entrar em contato com a catarse que existe dentro de nós por causa de algum conflito que vivemos no passado e no presente e que não conseguimos elaborar no momento.

No processo terapêutico há espaço para expressão de todos os sentimentos, sempre com o cuidado de autorregular o paciente e não simplesmente promover uma catarse. O profissional tem que ser capacitado para guiar o processo com respeito e entendimento da estrutura de caráter de cada paciente. Após o tratamento com a Martha, me tornei paciente de um psicólogo muito experiente que também atendia com a abordagem da Análise Bioenergética. Pedro Inácio me mostrou como algumas coisas simples da vida podem fazer uma falta avassaladora para determinadas pessoas. Através da sua presença masculina plena, senti um acolhimento paterno que eu ainda não havia sentido na minha vida adulta.

Ele me mostrou exercícios corporais específicos que me fizeram acessar uma paz interior que há anos eu não sentia. Mas o que nunca irei me esquecer é de seu abraço terno e firme. Este abraço fazia com que eu repetisse para mim mesmo “Eu nunca tive isso! Eu nunca tive isso!” até chorar copiosamente. De repente um abraço forte de um senhor de quase 70 anos me fez entrar em contato com todo um continente dentro de mim. Eu me sentia uno. O abraço e o choro me faziam sentir que estava me banhando na fonte da juventude. Era assim que eu me sentia. Como um grande encontro. Naquele momento, nada faltava. Eu entrava em um espaço atemporal. E, de repente, tudo que um dia eu fui buscar em substâncias intoxicantes, encontrei em algo tão simples como um abraço.

Acho que foi nesse momento que perdi o encanto pelas “pirotecnias” e aventuras espirituais como ver coisas sobrenaturais ao tomar uma bebida mágica. Naquele momento, ser humano bastava. O que mais importava era me tornar um ser humano íntegro. Meu sonho se tornou o de abandonar as ilusões e me tornar um adulto. Uma vez li uma frase de um mestre hindu: “Só quem é simples, está pronto para qualquer coisa”. Eu queria simplesmente ir de encontro à simplicidade. Ao silêncio interior.

Após um período sem terapia, em 2017 decidi voltar à análise Bioenergética, mas dessa vez como aluno no curso de Formação Introdutória em Análise Bioenergética. Com oito encontros ao longo de um ano, o curso é constituído de teoria mas também de muita prática, usando os próprios alunos para simular atendimentos a pacientes, além de muitos exercícios diferentes. Cada encontro, que durava um dia, tinha um tema em específico.

Pude sentir o quanto a Formação em Análise Bioenergética traz um crescimento pessoal por si só. Ao final de cada fim de semana em que tínhamos a formação, me sentia muito presente e vibrante, e vivia, em seguida, uma semana maravilhosa! O que mais senti que a formação me trouxe foi a capacidade de me enxergar como um cuidador. Ter a habilidade de me doar para o outro, afinal, nós atendíamos uns aos outros, e tínhamos de estar cem por cento presentes nesses momentos.

Ultimamente, voltei a fazer terapia com o Pedro Inácio, justamente porque notei que ainda tenho muito que me aprimorar; há muita dor¹ no meu organismo que ainda tenho que processar psíquica e corporalmente. Após grande insistência do Pedro para que eu alongasse as pernas durante dez minutos por dia, consegui sentir meus pés começando a se enraizar no chão.

Ao sentir a terra firme sustentando os pés, a mente silencia e todo sentido se faz em si mesmo. Qualquer sentimento de desamparo some e me sinto amparado, mas não como uma criança que é amparada pela mãe: me sinto amparado pela mãe terra. Olho ao redor e percebo como tudo está conectado. Todas as árvores, plantas e todos os animais estão ligados. Tudo acontece sobre a terra. Ela é a *Grande Fonte*. É o próprio planeta. Nesse momento, noto que não há com o que se preocupar; que tudo é como é; que o necessário, a Terra proverá.

Voltar a sentir o corpo é um processo muito doloroso, mas se não conseguirmos chorar nossas dores mais profundas, também não iremos ter cavado tão fundo quanto o necessário para encontrar grandes tesouros do nosso ser. O processo continua e, com ele, o contato com dores e traumas também. Em um processo terapêutico corporal como na Análise Bioenergética, visitamos e revisitamos, vivemos e revivemos inúmeras vezes o mesmo drama até que, um dia quem sabe, essas marcas do passado se dissolvam.

Encontrei na minha vida apenas dois homens que tinham no rosto a feição de já terem chorado um oceano de lágrimas. Era a feição de quem parecia estar profundamente aliviado. Também era a feição de quem já havia conseguido desistir das guerras internas e finalmente haviam encontrado o silêncio da paz.

Espero conseguir atravessar esse muro de dor que se forjou no meu corpo - e que se forja no corpo de cada ser humano de maneira única - e poder acordar com os olhos vivos, em terra firme, lambido pelas ondas como um náufrago, após uma noite de tempestade em mar revolto, como quem passou por tudo, mas não sabe de mais nada.

Nesse sentido, a Análise Bioenergética nos direciona rumo à maturidade, desistindo de ilusões da infância através de pés e enraizados no chão (*grounding*) que nos ajudam a nos sustentarmos sobre nossas próprias pernas, tomando decisões sensatas e bancando nossas próprias ações, sem perder a espontaneidade.

Para que o processo terapêutico dentro da Análise Bioenergética possa ocorrer é necessário uma boa formação e entendimento dos conceitos da abordagem. Trabalhar com o corpo demanda mais responsabilidade em função da profundidade das intervenções.

Neste ano de 2018, passei a trabalhar para o Instituto Vibrare na parte de *marketing*. Depois de ter sido paciente e aluno, hoje sirvo a quem me serviu. Para mim,

¹ Recomendo assistir episódio 7 da web série, que trata sobre a dor em uma perspectiva terapêutica.

é um prazer enorme poder trabalhar ajudando o autoconhecimento a se espalhar cada vez mais através da gravação de vídeos e de postagens em redes sociais.

II. Percurso Teórico

I. Histórico: A vida de Alexander Lowen, criador da Análise Bioenergética

O texto a seguir tem como base o artigo *O Percurso de Alexander Lowen*, de Melo (2014).

Alexander Lowen nasceu em 1910, em Nova York, filho de imigrantes russos judeus. Em 1930, se graduou como bacharel em Economia. Pouco tempo depois, passou em um concurso para ser professor de ensino médio e lecionou entre 1933 e 1946. Em 1934, se graduou em Direito. Durante suas férias enquanto professor, Lowen trabalhava em acampamentos de verão, o que reforçava seu prazer e interesse por esportes.

Em 1940, Lowen conhece Wilhelm Reich em um curso sobre *Análise do Caráter*. Ao final do curso, decide continuar a estudar com Reich, frequentando, com mais alunos a casa de Reich em encontros mensais. Esses encontros tinham como finalidade estudar os fatores causadores da neurose.

Em 1941, Lowen conhece Leslie, sua futura esposa. Os dois se casaram alguns anos depois. O casamento durou 58 anos, até 2002, quando Leslie faleceu.

Em 1942, Lowen passa a ser paciente de Reich, até que em 1945 Lowen se muda para a Suíça, onde cursa medicina afim de aprofundar seus conhecimentos, uma vez que ele havia notado uma defasagem de conhecimento em relação a seus colegas de estudo. Lá ele fica até 1951, quando se gradua. Um mês após sua volta para os Estados Unidos, nasce seu filho Frederic.

Ao terminar sua residência, em 1952, Lowen percebe que Reich havia mudado sua episteme: ele tinha deixado de lado os estudos de análise do caráter e estava dedicado ao estudo da física orgônica. Lowen não se identificou com as mudanças de Reich e resolveu seguir seu próprio caminho.

Em 1953, Lowen conhece John Pierrakos, que havia terminado sua residência em psiquiatria recentemente e também havia se aprofundado nos estudos de análise de caráter de Reich. Ambos começaram juntos um estudo sobre as relações entre a psique e o corpo. Nesse estudo, Pierrakos atuava como terapeuta e Lowen como paciente.

Em 1956, os dois juntos fundaram o Instituto de Análise Bioenergética em Nova York. Após alguns anos, Pierrakos conheceu a médium Eva, sua futura esposa, e com ela criou uma espécie de fusão entre a Bioenergética com um caminho de auto conhecimento guiado pelas canalizações de Eva, o que denominaram de Core Energética. Nesse momento, Lowen e Pierrakos seguiram cada um o seu caminho, uma vez que Lowen não estava disposto a misturar seus estudos com o misticismo.

A Análise Bioenergética se expandiu pelos EUA. Lowen viajou por todo o país dando *workshops* e palestras até que em 1976, criou o International Institute of Bioenergetic Analysis – IIBA, para poder atender a demanda dos vários terapeutas certificados de diversos países. Desde então, Lowen passou fazer uma transição para que outros membros pudessem seguir a frente do instituto.

Lowen morre aos 97 anos em 2008, dormindo.

II. O que é Saúde Emocional segundo a Bioenergética?

Acho importante salientar que nossa vida passa por diferentes momentos e que não necessariamente, para sermos pessoas saudáveis emocionalmente, temos de estar sorridentes o tempo todo. Devemos estar conscientes de nós mesmos, em contato com nosso corpo e pensamentos, para que consigamos nos expressar quando for conveniente e necessário, seja dando uma boa gargalhada, chorando profundamente, ou até mesmo brigando com outra pessoa.

Devemos estar a par da nossa realidade interna assim como de nossa realidade externa, sabendo nos relacionar com o outro. Em outras palavras, devemos ser adultos maduros e encarar as situações como elas se apresentam para nós, sem tentar fugir da realidade. Nesse sentido, a Bioenergética nos traz o conceito de *grounding*² (em português, *aterramento*). O *grounding* nos remete a estarmos bem conectados com o chão, nos apresentando a relação entre o chão e a realidade.

Daí a forte conexão que a bioenergética nos traz do contato das pernas com o chão. Durante a terapia corporal, estando o paciente de pé, seus joelhos devem estar o

² Recomendo assistir o episódio 4 da web série, que trata sobre o *grounding*.

tempo todo flexionados para que possa entrar em contato com suas pernas e com a realidade. O terapeuta também pede para que o paciente flexione seu tronco para frente até que seus dedos das mãos toquem o chão e, nessa posição (estando de pé), tente alongar as pernas, fazendo com que sinta os músculos e tendões da parte de trás das pernas.

O Conceito de grounding desenvolveu-se a partir da observação de Alexander Lowen, criador da Análise Bioenergética, de que todos os paciente sentiam falta de ter seus pés firmemente plantados no chão. Quanto mais a pessoa sente seu contato com o chão, mais consegue colocar-se em seu lugar, mais carga consegue suportar e com mais sentimentos consegue lidar. (PIAUHY, 2014, p. 33)

Existem três tipos básicos de grounding. Eles se remetem ao contato com a realidade interna, o contato com a realidade externa e o contato com o outro através do olhar. A partir destes, desenvolvemos a noção de adequação a cada situação.

A partir deste senso de adequação a cada situação (que não é algo relacionado à moral) a Análise Bioenergética nos traz um conceito muito importante em seu universo: a autorregulação.

A auto-percepção, autoexpressão e autocontrole, no sentido de autorregulação emocional ou inteligência emocional, são funções decorrentes do grounding interno. Havendo essa base, acontece naturalmente um senso de autonomia e identidade, sem isolamento. (PIAUHY, 2014, p. 36)

Sem esse *grounding*, sem chão, as pessoas podem fazer escolhas desmedidas por não terem noção da realidade. Se você tem muita energia mas não tem aonde assentar essa energia, muito provavelmente terá problemas. Como escutei uma vez meu terapeuta dizer, “quem tem muito poder e não tem chão, fica louco”. Quem tem muita energia, mas não tem como descarregar essa energia, entra em colapso.

Na personalidade humana, o acúmulo de energia poderá ser perigoso caso a pessoa não tenha contato com o chão. É preciso que haja um equilíbrio entre carga e descarga, para que a pessoa não se fragmente. (PIAUHY, 2014, p. 33)

Desse modo, entramos no importante conceito da Bioenergética que vem, na realidade, da física: a *energia*. Aqui, se entende energia como ondas pulsatórias que se espalham pelo corpo. Esse conceito é usado para se compreender a personalidade de cada ser humano a partir de sua dinâmica energética. Falando de forma simples, existem pessoas mais energéticas (extrovertidas) e pessoas de baixa carga (mais introvertidas).

Não estamos acostumados em pensar na personalidade em termos de energia, mas a verdade é que ambas não podem existir isoladamente. A quantidade de energia que um indivíduo possui e como ele a usa irá determinar e refletir em sua personalidade. Algumas pessoas têm mais energia que as outras; algumas são mais debilitadas. Uma pessoa impulsiva, por exemplo, não consegue conter qualquer aumento no

seu nível de excitação ou energia; deverá descarrega-lo o mais rápido possível. (LOWEN, 1982, p. 41)

Assim como em um aparelho movido a energia elétrica, no nosso corpo ocorre a carga e a descarga de energia. A carga ocorre através da alimentação, da respiração e do metabolismo corporal. A descarga é feita pelos mais diversos movimentos corporais e está fortemente ligada à expressão corporal.

Ao longo da nossa vida, passamos por determinadas experiências traumáticas que fazem com que nosso corpo se tencione em determinadas regiões, construindo couraças protetoras. Essas tensões e bloqueios da energia corporal servem como uma proteção ao entrarmos em contato com nossas dores emocionais. Elas receberam o nome de *courças musculares* por Wilhelm Reich. O outro recurso do nosso corpo que tem o mesmo fim é a redução do fluxo respiratório.

Acontece que, ao deixarmos de sentir nosso corpo, não perdemos o contato apenas com as dores, mas também deixamos de sentir o prazer. Ao perder contato com o prazer de viver, vamos nos desligando da nossa espontaneidade. Estes são bloqueios energéticos que surgem como uma solução defensiva, mas que logo se tornam o problema. O motivo das dores pode passar, mas a defesa contra elas fica.

Desse modo, temos de visitar a memória desses traumas entrando em contato com essas courças musculares e procurando abrir a respiração para que a energia volte, aos poucos, a circular por todo o nosso corpo (sempre mantendo uma base com as pernas), tornando-o vibrante. Por isso que, ao iniciar um processo terapêutico, entramos em contato com diversos fatos do passado.

Afim de trabalhar nesses desbloqueios energéticos e encontrar os meios para a expressão, a Análise Bioenergética dispõe de muitos recursos para trabalhar com os bloqueios energéticos, dentre eles o "Stool" uma espécie de banco que é utilizado para abrir o peito e ampliar a respiração. Ainda utilizamos o bater as pernas e braços no colchão e a raquete sobre um cubo de espuma.

A Análise Bioenergética estuda justamente os diferentes processos energéticos que se dão no corpo de cada pessoa, trabalhando para o equilíbrio psico-corporal de cada indivíduo. Esse é um tema muito complexo, afinal, aborda toda a complexidade do ser humano e seus diversos tipos de problemas. Meu objetivo aqui não é de explicar toda a teoria da análise bioenergética, e sim apenas de contornar seus conceitos mais básicos.

III. Emoções

Quando um paciente chega pela primeira vez em uma consulta no trabalho com o corpo, normalmente ele passa por um estranhamento muito grande em relação à expressão de seus sentimentos. Na sociedade contemporânea, somos educados a conter

nossos sentimentos desde criança para evitarmos constrangimentos. Devemos conter o choro, não podemos gritar nem brigar com outras pessoas. Pouco a pouco, vamos perdendo o contato com os nossos próprios sentimentos e deixamos de saber lidar com a tristeza e com a raiva, por exemplo³.

No consultório, o terapeuta irá pedir para que o paciente respire fazendo um som longo e sempre com a boca relaxada, pois isso facilitará a expressão dos sentimentos. A expiração sempre é longa, acompanhada de som para que a musculatura da garganta vá cedendo. Aprender (ou reaprender) a gritar, por exemplo, é muitas vezes algo que demora consultas e consultas. Nossa garganta está trancada há anos. Tentamos *abrir a torneira*, mas *nenhuma água sai*.

Nossa tristeza beira o desespero que devemos negar em benefício da sobrevivência. Nosso medo pode ser paralisante, de modo que só podemos funcionar reprimindo e negando o medo. Eliminamos o sentimento tensionando o corpo e restringindo nossa respiração, mas ao fazermos isso eliminamos também a possibilidade da alegria. (LOWEN, 1997, p.59)

Tristeza

Aos poucos, o terapeuta vai nos ensinando o be-a-bá dos sentimentos e emoções, nos colocando em situações específicas e perguntando o que sentimos e, a partir de nossas respostas, nos encorajando a adentrar mais a determinado sentimento a partir de determinada ação. Deste modo, vamos visitando ambientes emocionais que foram construídos por nossa memória psico corporal.

Não se consegue sentir uma emoção a menos que se possa expressá-la num gesto, um olhar, no tom da voz ou por meio de algum movimento corporal. Isso acontece porque o sentimento é a percepção do movimento ou impulso. (LOWEN, 1997, p.45)

Acredito que um dos maiores objetivos dessa terapia é que consigamos chorar, afinal de contas, esse é o ato que mais nos gera alívio. É quando conseguimos cair em nós mesmos e nos damos conta do tanto de dor e tristeza que nos permeia.

Viver a vida como um ser humano pleno requer a capacidade de chorar livre e profundamente. (LOWEN, 1997, p.57)

Chorar é a aceitação da realidade tanto do presente quanto do passado. Quando choramos, sentimos ou percebemos nossa tristeza e nos damos conta do quanto estamos magoados e da extensão de nossa mágoa. Se um paciente me diz: “Não tenho nada do que chorar”,

³ Recomendo assistir o episódio 6, onde este tema é abordado.

como alguns fizeram, só posso responder: “Então por que você está aqui?”. Todo paciente tem alguma coisa de que chorar, assim como a maioria das pessoas em nossa cultura. Certamente a falta de alegria em nossa vidas é algo para se chorar. Alguns pacientes diziam: “Já chorei muito, mas não faz bem”. Isso não é verdade. Chorar não vai mudar o mundo lá fora. Não vai trazer amor nem aplausos. Mas vai mudar o mundo interior. Vai aliviar a tensão e a dor. Isso pode ser entendido se observarmos o que acontece com um bebê quando ele começa a chorar. (LOWEN, 1997, p.46)

Raiva

A raiva é uma emoção importante para todos os seres. Durante a vida, ao nos relacionarmos com os outros seres, passamos por situações que colocam em risco a nossa integridade. Situações em que podemos nos tornar vítimas de algum tipo de abuso, seja de autoridade, seja sexual ou uma agressão física. Nós usamos a raiva afim de não perdermos a integridade do nosso ser. Reagimos, mostrando que não aceitamos determinada situação⁴.

A raiva pode ser expressa para sermos assertivos, tanto pela voz, usando as palavras, com o olhar; ou podemos de fato ser agressivos, empurrando e desferindo os mais diversos golpes físicos. Entretanto, este deve ser um dos sentimentos que mais reprimimos, uma vez que sua expressão é tida como falta de educação na nossa sociedade, como mostra esta fala de Lowen:

Muitas crianças são criadas com a ideia de que a raiva é moralmente errada. Devemos ser compreensivos, ver o lado da outra pessoa, dar a outra face, perdoar, e assim por diante. Há muito a ser dito a favor dessa filosofia, desde que a pessoa não seja frustrada ou sofra de incapacidade emocional como resultado. Na maioria dos casos, entretanto, a atitude de considerar a posição do outro equivale à autonegação, o que decorre do medo. É misericordioso ser capaz de perdoar, mas a escolha deve ser real. O indivíduo que não consegue ficar com raiva não está agindo por escolha, mas por medo. Minha experiência tem sido que todos os pacientes têm um incapacidade de expressar livre e plenamente a sua raiva. (LOWEN, 1997, p.92)

Muitas pessoas já passaram por situações de abuso em que não puderam fazer nada para se defender e sentiram sua integridade sendo agredida. No consultório, essas pessoas têm a oportunidade de acessar essas memórias e finalmente se sentirem investindo contra o agressor, desferindo pancadas em um colchão ou outro objeto resistente.

No exercício de soco, a pessoa usa seus punhos, se for homem; uma raquete de tênis, se for mulher. A raquete de tênis dá à mulher uma sensação de poder maior. Os homens têm mais força no braço e podem quebrar uma raquete ao bater na cama com ela. O paciente é instruído a acompanhar a ação com palavras que também expressem seu sentimento. Ele poderia dizer, por exemplo: “Estou com tanta raiva!” ou “Eu poderia acabar com você” ou “Eu poderia matar você”.

⁴ Recomendo assistir o episódio 8, onde Martha Rocha fala tanto sobre a raiva como sobre a tristeza.

Combinar palavras com a ação física focaliza o sentimento. Assim como todos os pacientes tem motivo para chorar ou chutar em termos do tratamento que receberam quando crianças, eles também têm bastante motivo para ficar com raiva. (LOWEN, 1997, p.45)

Lowen afirma que toda a área do corpo que carrega tensão, com músculos contraídos, contém impulsos de raiva que precisam se descarregar para recuperar a integridade e a liberdade do corpo. Assim, aos poucos, as pessoas vão voltando a se sentirem vivas e assertivas. Ou seja, mobilizar a raiva em ambiente terapêutico ajuda muito a resgatar a nossa espontaneidade.

Medo

Todos os pacientes em terapia são indivíduos amedrontados. Alguns estão conscientes de seu medo, outros negam. Muito poucos estão em contato com a profundidade de seu medo. (LOWEN, 1997, p.163)

Em seus livros, Lowen disserta sobre o medo de seus pacientes de entrar em contato com suas próprias emoções e que temem em uma quantidade semelhante seu próprio medo. Ele explica que a maneira de tentar reprimir esse medo é justamente contraindo os músculos do corpo⁵. Essa rigidez acaba fazendo com que o indivíduo preserve seu sentimento de integridade e seu senso de identidade.

Todo músculo cronicamente tenso está em estado de medo, mas o medo é mais evidente na contração do maxilar, nos ombros erguidos, nos olhos arregalados e na rigidez generalizada do corpo. Pode-se dizer que estes indivíduos estão “petrificados de medo”. (LOWEN, 1997, p.163)

Normalmente, o que se segue a essa tensão muscular crônica é que a consciência da pessoa deixa de habitar seu corpo, se restringindo à mente. Para que se possa aliviar as tensões corporais, muitas vezes, são usados toques do terapeuta com as mãos em determinadas partes do corpo do paciente, pressionando estas áreas tensas afim de que os músculos voltem a relaxar.

Entretanto, Lowen explica que o maior antídoto contra o medo é a própria raiva. Deste modo, são sugeridos ao paciente os exercícios acima citados para expressar sua raiva em um colchão ou algo semelhante, além de verbalizar essa raiva através de palavras.

Aos poucos, o paciente volta a ter consciência do sentimento de medo que está em seu ser. Muitas vezes essa descoberta se torna muito assustadora para o paciente, e

⁵ Recomendo assistir o episódio 9, onde se disserta tanto sobre o medo como também a respeito do amor e da raiva.

se ele não tiver em contato com a base de sustento que suas pernas formam no *grounding*, pode se sentir intensamente desamparado.

Amor

O amor não é uma questão de dar, mas de estar aberto. Essa abertura, contudo, tem de ser primeiro ao próprio self, depois ao outro. Implica estar em contato com os próprios sentimentos mais profundos e depois ser capaz de expressar esses sentimentos apropriadamente (LOWEN, 1997, p.127)

O amor é considerado o mais doce entre os sentimentos, e o que mais provoca satisfação ao ser. Exatamente por isso, a perda do amor provoca uma dor tão grande quanto a felicidade que ele proporcionava. Por mais que percamos um grande amor, permaneceremos com um grande anseio de amarmos novamente.

Acontece que a perda do amor de outra pessoa nos pode trazer medo de não mais sermos aceitos e amados novamente, e assim nos retraímos. Esse medo da rejeição e consequente perda da espontaneidade acaba por se tornar nosso maior obstáculo para que consigamos nos abrir novamente para outro amor.

Lowen diz que o relacionamento que mais simboliza uma conexão amorosa é o que se dá entre uma mãe e seu filho. É sabido que em muitos casos, o pai do sexo oposto de uma criança muitas vezes se torna sua primeira paixão (as mães para os meninos e os pais para as meninas). Acontece que, a menos que essa paixão seja correspondida a ponto de que um relacionamento a nível sexual ocorra, essa ligação tem de ser quebrada em algum momento. O que significa que o trauma de um amor não correspondido e o fechamento do ser para outros relacionamentos pode ocorrer desde muito cedo.

Essa incapacidade de entregar-se ao amor de coração limpo jaz na raiz de todos os problemas emocionais que as pessoas têm e que trazem para a terapia. O indivíduo que foi ferido em suas primeiras relações com seus pais ergueu um conjunto de defesas contra ser ferido novamente, cuja ameaça ele percebe como risco de vida. (LOWEN, 1997, p.110)

O fato de encontrar um amor na vida e de ser correspondido, é comparado por Lowen como encontrar um paraíso perdido:

(...) o paraíso que foi perdido quando nossa ligação amorosa com a mãe foi rompida pela primeira vez (LOWEN, 1997, p.110)

Lowen explicita que o amor maduro não é uma entrega, no sentido de não ser uma entrega do amor próprio ao outro, e sim uma partilha do amor próprio com o outro. Ou seja: para que se tenha um amor maduro, também é necessário que o próprio ser

consiga se bastar a ponto de, no momento de encontrar um amor, possa manter o seu centro e se compreender como autossuficiente.

O amor não é uma entrega do self, mas uma entrega ao self. O ego entrega sua hegemonia sobre a personalidade ao coração, mas nessa entrega ele não é aniquilado. Em vez disso, é fortalecido porque suas raízes no corpo são nutridas pela alegria que o corpo sente. Na declaração “eu amo você”, o “eu” torna-se tão forte quanto o sentimento de amor. Pode-se dizer que o amor maduro é auto afirmativo. (LOWEN, 1997, p.120)

III. Quadro Teórico sobre Documentário

I. O que é um documentário

Se formos definir de forma sucinta, um documentário é uma obra audiovisual que usa recursos diversos para dissertar sobre determinado tema. Este conteúdo audiovisual passa a ter um caráter de documento a respeito do assunto abordado, podendo ser procurado com a intenção de pesquisa por um estudioso. Um documentário pode apresentar vídeos, fotografias e gravações em áudio, material impresso e recursos visuais tais como legendas, gráficos e textos em tela. Podemos classificar o conteúdo documental em dois tipos: o conteúdo pré-existente coletado pelo documentarista e o conteúdo produzido por ele.

O documentário é, portanto, resultado de uma pesquisa extensa feita com o fim de encontrar tanto material já produzido anteriormente quanto encontrar lugares, pessoas ou objetos que trazem em si informações relevantes sobre o assunto e que possam ser registrados no momento da produção. Como encontramos no livro *Roteiro de Documentário*, de Sérgio Puccini (2012) os eventos registrados pelo documentarista

durante a produção podem ser classificados em duas categorias: os *eventos autônomos* e os *eventos integrados*.

Os *eventos autônomos* são aqueles que ocorrem de forma independente da vontade do documentarista. São eles manifestações populares, eventos artísticos, tragédias naturais, eventos esportivos, etc. Os *eventos integrados* são aqueles que ocorrem por causa da produção do filme, sendo organizados e controlados por seus produtores. São exemplos deste tipo de evento: entrevistas, imagens encenadas pelos documentados para serem usadas como imagens de cobertura, apresentações musicais, etc.

Existem vários tipos de documentário, alguns que priorizam mais a narrativa construída através das imagens, outros são feitos para comunicar ideias pré-estabelecidas, por exemplo. Existem várias formas de classificar documentários. Uma forma simples de distinguir tipos de documentário é, segundo Puccini (2012), o momento em que seu roteiro é finalizado:

- O *documentário clássico*, renovado pelas evoluções técnicas, ainda é o mais produzido entre os documentários feitos para cinema e televisão. Criado na década de 1920, este tipo de documentário é baseado na produção cinematográfica de ficção, seguindo à risca o projeto de um roteiro finalizado ainda na pré-produção. Nele, o cinegrafista é subordinado ao diretor e a pessoa a ser documentada pode passar a ser dirigida pelo diretor. Um exemplo clássico deste tipo de documentário é *Nanook, O Esquimó*, filme do antropólogo Robert Flaherty que, com a intenção de construir um documentário demonstrativo sobre o dia a dia de um esquimó, pede a Nanook e sua família que produzam uma série de ações de seu cotidiano de forma encenada.

- O *documentário direto* enfatiza cenas de ação que não são encenadas pelos objetos de pesquisa. Nele, o cinegrafista pode se tornar o diretor, afinal, o enquadramento e o direcionamento se darão a partir de sua vontade própria e não da vontade de terceiros. Em seu livro “*Mas afinal, o que é documentário?*” sempre que Fernão Ramos cita o sujeito que dirige o filme, ele dá essas duas opções: “*o diretor ou o sujeito-da-câmera*”, explicitando essa diferença. Neste tipo de documentário, quantidade e qualidade do material registrados é que irão definir o tempo e a trajetória do documentário.

- O *documentário verdade* é feito a partir de um processo de filmagem espontâneo que se despoja de todas as formalidades e parafernâlias que o documentário clássico exige. Nele, o documentarista interage com o universo do objeto a ser documentado, que normalmente ocorre através de entrevistas. Tanto no *documentário direto* quanto no *documentário verdade*, o roteiro final só poderá se definir após a produção e não antes dela, como no *documentário clássico*.

No livro *Introdução ao Documentário*, Bill Nichols (2005) propõe seis categorias de documentário. São elas os modos: expositivo, poético, performático,

reflexivo, observativo e participativo. Essa classificação não significa que um documentário se encaixe apenas em uma categoria. A inserção de um documentário nestas categorias não é apenas qualitativa, mas também quantitativa. Isso significa que cada documentário tem diferentes quantidades de determinadas qualidades que os classificam em diferentes categorias a partir da diversidade de recursos utilizados.

- O modo expositivo se preocupa com a exposição de fatos e argumentos através da oralidade acompanhada por imagens. Sua narrativa está centrada na voz em *off*, ou popularmente chamada de *Voz de Deus*. As imagens têm um papel secundário, apenas ilustrando o que é narrado.

- O modo poético se preocupa muito mais com a estética fílmica, primando pelas exposição de planos acompanhados pela visão de mundo do autor através da fala, mas também de poemas e trechos de obras literárias. Nele, a montagem não segue regras à risca, o que abre espaço para que se criem associações e padrões através de ritmos temporais e justaposições espaciais.

- O modo performático deixa livre o uso de qualquer técnica audiovisual e prima pela subjetividade e pela estética. Nele, o documentarista pode amplificar acontecimentos reais através do imaginário, onde pode trabalhar as dimensões afetivas e subjetivas de determinado objeto.

- O modo reflexivo explicita ao espectador quais foram os recursos utilizados nas filmagens e deixa clara a relação entre documentarista e grupo de pessoas a ser filmado. Nele, os diálogos entre o cineasta e o espectador estão acima da relação do cineasta com o mundo. Ocorre, portanto, um diálogo que nos traz questionamentos e reflexões, muitas vezes sobre a própria forma de produzir o documentário.

- No modo observativo o documentarista procura mostrar a realidade tendo o mínimo de interferência técnica sobre a cena, que tende a ser mostrada por câmeras paradas sem trilha sonora ou narração. Nele, as pessoas a serem filmadas agem como se não houvesse nenhuma câmera ali.

- O modo participativo mostra a equipe de produção em suas filmagens e interagindo com os entrevistados. Desse modo, o documentarista pode atuar como mentor, crítico, interrogador, colaborador ou provocador na relação com seus entrevistados ou com o tema abordado.

II. Como se produzir um documentário

Como dito anteriormente, o documentário surgiu inspirado na produção cinematográfica de ficção, no sentido de o documentário clássico ter seu roteiro finalizado na pré-produção e de contar com uma equipe de profissionais com a mesma capacidade de realizar um filme de ficção. Entretanto, desde seus primórdios até os dias

contemporâneos, o documentário já se desprende desta maneira clássica de produção, de modo que hoje em dia, não há uma regra para a produção documental. Portanto, nesta parte do texto, farei contraposições sobre as formas de se produzir um documentário nos seus mais diversos aspectos.

A maior ênfase dada no livro de Sérgio Puccini, *Roteiro de Documentário*, é de que o roteiro de um documentário acaba, em grande parte das vezes, sendo finalizado somente na edição do filme. Em muitos casos, estes são documentários que não tiveram uma limitação prévia em relação ao número de cenas a serem gravadas. Ou seja, a gravação foi feita enquanto os fatos eram compostos pelos já citados *eventos autônomos* e também por *eventos integrados*. Existem, inclusive, documentários que não têm nenhuma delimitação prévia sobre o que deve ou não ser registrado durante o momento da produção. Puccini (2012) diz que esse tipo de documentário chega a ter cinquenta vezes o número de horas de filmagem que de fato irão ser utilizadas na edição final. Portanto, fica claro como é inviável que o roteiro desse filme se feche antes mesmo de sua produção. Nesse caso, o editor se torna também roteirista do filme, selecionando quais fragmentos de *takes* irão de fato pertencer à versão final do documentário. Também, como já citado, neste tipo de documentário o cinegrafista possui um papel muito mais importante do que teria na produção de um filme de documentário clássico, em que seria subordinado ao diretor, e iria capturar apenas as imagens já definidas na decupagem da pré-produção.

Outra diferença notável se dá entre documentários sem a presença do entrevistador e documentários que possuem a presença notável do entrevistador por mais que ele não apareça na tela. Pode existir por parte do documentarista, um receio de interromper a linha de raciocínio do entrevistado e esse é um motivo relevante para que ele não queira interromper a fala do entrevistado.

Nem sempre interessa ao documentário o embate franco entre o entrevistador e o entrevistado, já que esse embate pode causar danos na coleta de material informativo para o filme. (PUCCINI, 2012, p.43)

Esta pode ser também uma escolha estética do documentarista, uma vez que a presença do entrevistador é sempre uma presença a mais no documentário. Muitas vezes, entretanto, o entrevistador pode se tornar o personagem central no documentário, abordando os entrevistados de forma provocativa. Este é o caso dos documentários de Michael Moore, por exemplo.

No caso de o documentarista/entrevistador/apresentador de fato se ausentar ao público, mesmo que apenas temporariamente, existem dois tipos de narração que substituem a sua presença: as legendas de texto que aparecem na tela e a já citada narração em voz *over*. Segundo Puccini:

A narração em voz *over* tem um poder de síntese maior do que as cartelas de texto estampadas na tela. Uma narração é

capaz de fornecer um maior número de informações sem obrigar o espectador a um longo exercício de leitura. Ao utilizar o recurso da narração, que ocupa a faixa sonora do filme, o diretor deixa livre a faixa de imagem, podendo assim ampliar os recursos expressivos, ou informativos, do filme. (PUCCINI, 2012, p.53)

Uma outra diferença de entrevista é o fato de o entrevistado olhar para o entrevistador enquanto fala ou olhar diretamente para a câmera. O fato de olhar diretamente para a câmera transmite mais intimidade com o espectador além de dar mais autoridade. Muito comumente, devido a essa maior autoridade transmitida por quem olha para a câmera, a pessoa que costuma encarar diretamente as lentes é o apresentador do documentário, enquanto as outras pessoas olham para ele enquanto estão sendo entrevistadas. Fazer um documentário em que todos os participantes sem distinções encarem diretamente a câmera trará uma falta de distinção hierárquica sobre quem é a maior autoridade além de que dará a entender que todos são os apresentadores do documentário. Tudo depende da intenção do documentarista. Não podemos descartar a possibilidade, ainda, de que nenhuma pessoa olhe diretamente para a câmera, como nos documentários de Werner Herzog. Nesse caso, o documentário pode ser narrado por uma voz *over* ou de não ter narrativa nenhuma.

Muitas vezes durante a produção, o documentarista, já pensando na edição, irá precisar captar imagens da pessoa praticando alguma ação específica a nível de ilustração e não terá um *evento autônomo* acontecendo para que essa imagem seja captada com naturalidade. Nesse caso ele pode utilizar o recurso de pedir para a pessoa fazer uma encenação em que simule ações com o objetivo único de aquele ato ser registrado pelas câmeras (*evento integrado*). Como já citado, esse é um ato que existe desde os primeiros documentários.

Ramos (2008) enumera três tipos de encenação em documentários: a *encenação-construída*, em que o ambiente de filmagem está completamente separado do ambiente cotidiano da pessoa a ser filmada, que pratica ações especialmente tomadas para a gravação filmica; a *encenação-locação*, que se diferencia da *encenação-construída* pelo fato de a cena ser gravada no ambiente em que o sujeito a ser filmado de fato exerce cotidianamente as atividades a serem filmadas; e a *encenação-atitude*, em que as filmagens se dão no ambiente cotidiano do sujeito a ser filmado, porém não há a intenção de uma interferência marcante do cinegrafista ou diretor em relação ao sujeito a ser filmado.

A respeito de um possível questionamento de a *encenação-atitude* não ser interpretada como encenação pelo fato de não haver um pedido direto do documentarista em relação a uma mudança de comportamento do sujeito a ser filmado, Ramos deixa claro seu posicionamento nessa citação:

Os comportamentos denotados pela presença de câmera são os próprios comportamentos habituais e cotidianos, com

alguma flexibilização provocada, justamente, pela presença da câmera e sua equipe. (RAMOS, 2008, p.45)

Essa *flexibilização provocada* é justamente o grau de encenação encontrada na *encenação-atitude*.

No sentido amplo, todos nós encenamos, a todo momento, para todos. A cada presença para nós, tentamos interpretar a nós mesmos para outrem, e não seria diferente para a câmera. (RAMOS, 2008, p.48)

A respeito dos métodos usados para se produzir um documentário e da relação entre entrevistador e entrevistado, entre diretor e sujeito a ser filmado, é importante dizer que na grande maioria das produções de documentário, existe uma negociação prévia entre ambas as partes que promovem acordos sobre como as filmagens irão acontecer e qual tipo encenação e de entrevista irá se dar. Muitas vezes, as coisas não ocorrem como o documentarista desejaria, mas essa insatisfação pode se tornar muito maior se estes acordos não estão bem claros para ambas as partes.

Um recurso muito usado para tornar o documentário o menos monótono possível são as variações de enquadramento. Produções que usam mais de uma câmera para filmar uma entrevista, por exemplo, o fazem para que, no momento da edição, se possa alternar entre o enquadramento do entrevistado de uma câmera e outra.

A variação de enquadramentos entre plano médio, primeiro plano e *close* é recurso recorrente em filmagens de entrevista. Normalmente, a filmagem se inicia com um plano aberto: plano inteiro ou plano médio. Com o avançar da entrevista, principalmente em seus momentos mais delicados ou intimistas, é comum a adoção de planos mais próximos, que se fecham no rosto do entrevistado (Puccini, 2012, p.68)

Também são válidos os *takes* que não estão enquadrando a pessoa que está sendo filmada ou que estão enquadrando pequenos detalhes, como suas mãos. Esses *takes* servem tanto para ilustrar o assunto abordado quanto para ligar *takes* com o mesmo enquadramento que possuam uma descontinuidade na fala de um entrevistado.

Chegando ao momento da pós-produção, voltamos ao começo deste texto sobre a produção de documentários, onde falávamos sobre a diferença entre um roteiro que já está finalizado antes do filme começar e um roteiro que só vai se definir no momento da pós-produção, devido à imprevisibilidade de *takes* que iriam ser filmados durante a produção de um filme.

Se formos tratar do documentário clássico, diremos apenas que o editor do filme irá procurar seguir à risca todas as instruções colocadas no roteiro prévio e na decupagem. Agora, o editor de um documentário direto, por exemplo, terá, em seu processo de montagem, um trabalho de roteirização. Ele irá definir quais *takes* irão fazer parte do filme e quais não irão. Irá montar um *take* após o outro e estabelecer uma

coerência entre eles, definir qual será a ordem das sequências até chegar a uma forma final para o documentário.

Basicamente, é como escrever uma redação: existe uma série de argumentos (“coletados ou sintetizados” pelo(s) cinegrafista(s)) que podem ser usados. O editor irá selecionar quais desses argumentos irão entrar na redação e montar uma ordem lógica entre eles para que a redação possa ter um início, um meio e um fim coerentes.

Existe aí um trabalho mais “braçal” e um trabalho que exige maior raciocínio. O trabalho que exigem mais raciocínio é justamente o trabalho compreender e criar a coesão entre as informações de cada *take*. Agora, o trabalho “braçal” é provavelmente o que exige mais horas de trabalho. Ele consiste em uma série de etapas em que o editor irá fazer uma espécie de faxina todo o material coletado.

Primeiro ele irá ver todo o material para separar a grosso modo o que pode servir e o que de fato não irá servir para a montagem. Findada esta primeira e longa etapa, haverá novamente uma outra “peneiração” a partir das imagens e entrevistas selecionadas. Só após essa longa etapa de seleção é que pode começar a haver um trabalho de tentar encaixar peças para começar a sondar um sentido para cada cena até se compreender um certo sentido e ordem de sequências. Ainda vai haver mais uma peneiração de imagens e, quem sabe, ainda outra antes de se chegar à primeira montagem.

Depois que se tiver uma primeira versão, ainda deve haver um momento para se pensar o que de fato irá ficar no documentário e o que deve sair. Essa decisão é muito importante principalmente se o documentário tiver um limite de minutos para se encaixar em uma categoria de tempo específica.

Para finalizar esta parte do trabalho, faço esta citação de Sérgio Puccini que, acredito, resume bem uma produção de documentário de qualquer tipo:

Tudo o que vemos no filme é resultado de escolhas feitas na busca da construção de um sentido para o filme: escolhas feitas na pré-produção (proposta de filmagem, argumento, tratamento), escolhas que orientam as decisões de filmagem (enquadramento, trabalho de câmera, duração das tomadas) e escolhas que orientam as decisões de montagem (corte e recomposição dos planos, intertítulos, narração, efeitos de edição, ritmo e estrutura). (Puccini. p.131)

IV Memória de Produção do Documentário

I – A preparação

Acredito que o processo de preparação para a gravação desta mini-série documental começou bem antes de me ter surgido a ideia de fazer esta produção. Me considero um *videomaker*, no sentido de trabalhar sozinho e tendo, como vantagem nessa forma de trabalho, a auto-suficiência em uma produção audiovisual. Penso que

alguém que se presta a produzir um documentário com uma equipe de produção de apenas uma pessoa, como o fiz, deve ter desenvolvido uma série de capacidades tanto técnicas a respeito do audiovisual quanto de relações interpessoais, que é o que eu acredito que realmente faz alguém se tornar um verdadeiro comunicador social (o que se difere de um técnico que sabe simplesmente operar aparelhos eletrônicos).

Ambas as habilidades devem ser desenvolvidas pelo resto da vida de um profissional que se proponha a trabalhar sozinho em todas as etapas de uma produção fílmica. O processo de aprimoramento de um *videomaker* deve ser constante tanto no desenvolvimento de novas habilidades que vão desde a roteirização, passando pelo manuseio de equipamento, até chegar nos infinitos processos de edição de vídeo que existem; quanto na compra de novos equipamentos, seja por atualização, seja pela obtenção de novos recursos.

Estou vinculado ao audiovisual desde a infância, quando fazia filmagens caseiras com amigos. Dormíamos uns na casa dos outros. Durante um dia, criávamos personagens e um roteiro e no outro dia, filmávamos. Depois, durante a minha adolescência, na escola, foi realizado por um professor um festival de curtas-metragens feitos pelos alunos. Eu e meus colegas atuamos e gravamos um curta embasado em um roteiro já pronto. Essas experiências me fizeram saber muito bem em qual faculdade eu gostaria de estudar no futuro.

Mais tarde, aos 19 anos, comecei a trabalhar para um fotógrafo de casamentos como seu assistente. Em pouco tempo, já estava fotografando casamentos junto com ele. Foi através da prática com casamentos que me inseri no mundo da fotografia profissional.

Durante a faculdade de comunicação, obtive um pouco de experiência com produções cinematográficas. O pouco de contato que tive com o *set* de filmagens já me deu uma noção de como as coisas acontecem em uma produção cinematográfica de baixo custo. Durante seis meses, trabalhei na televisão da universidade, a UnBTV. Nesse tempo ganhei muita prática em trabalhar com regras simples de cinegrafia que, hoje vejo, me deram muita experiência e intimidade com a filmagem.

Só fui realmente aprender a editar vídeos quando comecei a fazer alguns pequenos documentários sozinho em 2016. No meio disso, também estudei por conta própria e tive aulas de produção musical, o que me deu uma boa noção de gravação e tratamento de som.

Durante este ano de 2018, trabalhei na produção de *vlogs* para as redes sociais de clientes. Minha maior cliente foi justamente a já citada Martha Rocha, terapeuta bionérgica e presidente do Instituto Vibrare (Instituto de Análise Bioenergética do Centro-Oeste), que aparece em grande parte dos episódios desta mini-série documental sobre a Bioenergética.

Com toda certeza, todas essas vivências me prepararam para chegar no final do curso de Comunicação Social na Universidade de Brasília e produzir sozinho, como trabalho de conclusão de curso, uma mini-série documental sobre a Análise Bioenergética.

Outro fator que me fez estar preparado para esta produção, foi ter adquirido pouco a pouco os equipamentos que hoje me possibilitam fazer esse tipo de trabalho por mim mesmo. Hoje conto com duas câmeras DSLR da Canon; uma lente 28-135mm(3.5-5.6), uma 50mm(1.8), uma 70- 200(2.8) e uma 24mm(2.8); um tripé de cabeça hidráulica e um tripé usual; um *steadycam*; dois refletores com 160 pontos de *led* cada; um gravador, um microfone lapela, um microfone *shotgun* e fones de ouvido de referência. Além disso, e não menos importante, adquiri um bom computador para edição, bons monitores de referência e um carro para locomoção.

Após adquirir minha segunda câmera, demorei alguns meses para de fato conseguir filmar da melhor maneira possível com este equipamento, de modo que, quando cheguei às entrevistas com os três terapeutas, eu já tinha passado por uma série de erros e acertos que me fizeram conseguir tirar o máximo do meu equipamento e conseguir as melhores imagens possíveis na situação de entrevista. Trabalhar com equipamentos de gravação é algo simples, porém cheio de pequenos detalhes que podem colocar em cheque a qualidade da gravação. Um exemplo simples é encontrar um ponto na abertura do diafragma de uma lente que não tenha uma distância focal muito curta para que o entrevistado não saia do foco facilmente.

A respeito das relações pessoais durante uma produção documental que citei acima, me refiro principalmente aos acordos que se estabelecem entre entrevistador e entrevistado quanto à forma que se dará a entrevista, ao quão relaxado o entrevistador consegue fazer com que o entrevistado se sinta na frente das câmeras e também à capacidade do entrevistador de direcionar a entrevista no sentido de colocar o ritmo e o clima emocional que mais lhe apraz durante a conversa. O melhor exemplo de um bom entrevistador que tenha todas essas qualidades bem desenvolvidas que posso citar é o grande nome do documentário brasileiro, Eduardo Coutinho.

Em suas entrevistas, ele sabe usar cada situação com seus entrevistados para colher o melhor material possível. Como um médico que consulta seu paciente, procurando encontrar seus sintomas e os motivos que os ocasionaram, ele dá (através de perguntas e comentários) as melhores ferramentas para que o entrevistado entregue um retrato sobre si próprio ao espectador.

Nesse aspecto, ainda me sinto muito pouco preparado para conseguir coletar, através da entrevista, o melhor de cada entrevistado. Com certeza, assim como todos os outros requisitos acima citados, saber tatear a personalidade de cada entrevistado a ponto de fazê-lo exprimir verbalmente a sua essência é algo que se aprende com a prática. Talvez o ponto crucial seja fazer a intervenção certa que induza o entrevistado a

parar para refletir durante a entrevista ao invés de entregar uma resposta pronta para perguntas acordadas antes que as câmeras tenham começado a gravar.

Para mim, não há sombra de dúvida de que eu teria feito um documentário muito mais envolvente se tivesse essa capacidade melhor desenvolvida. Provavelmente, eu não teria feito um documentário que pode ser classificado como institucional como o que fiz. Não teria feito um documentário em que a maior parte do roteiro foi fechada antes das gravações, se já estivesse mais bem preparado para fazer uma entrevista muito mais fértil. Eu teria feito um documentário sobre os terapeutas bioenergéticos, e não sobre a técnica que eles usam: sobre quem eles são, como se sentem como cuidadores, quais os problemas que enfrentam em seus trabalhos, quando é que se sentem vulneráveis, etc.

Entretanto, enquanto eu estiver nessa postura de quem faz toda uma produção fílmica sozinho, tendo, no momento das filmagens, que monitorar o áudio do gravador e o enquadramento de duas câmeras (correndo o risco de que algum aspecto como o foco saia do ideal) enquanto procuro prestar atenção em cada frase que o entrevistado diz, provavelmente não vou obter êxito como um bom entrevistador, uma vez que a minha atenção estará muito dispersa. Com certeza, após um ano trabalhando deste modo, já me sinto muito mais preparado para fazer este malabarismo de funções e garantir ao menos que a parte técnica audiovisual se saia sem falhas visíveis ou audíveis. Porém, vou precisar de mais prática para ser um entrevistador mais presente e afiado.

Falando sobre a preparação para gravar esta mini-série documental em termos práticos, devo dizer que a ideia de fazer esta produção surgiu durante o IV Congresso de Análise Bioenergética Latino-Americano que aconteceu em Brasília, no qual eu estava incumbido de registrar com fotografias. Aproveitei a situação em que haviam vários profissionais da América Latina que trabalham com Bioenergética, e resolvi documentar as práticas que estavam acontecendo e realizar algumas entrevistas. Estas filmagens resultaram nos dois últimos episódios da mini-série.

Eu criei as perguntas que fiz aos terapeutas no momento em que os estava entrevistando. Não tinha preparado um roteiro e, por isso, filmei muito mais do que o tempo de vídeo apresentado nesses dois episódios.

A respeito do segundo momento de gravações, que constituíram a maior parte do documentário (do primeiro ao nono episódios), elas se fizeram em quatro encontros para entrevistas com os terapeutas, mais três encontros para a filmagem demonstrativa de exercícios bioenergéticos.

II. A Pesquisa

Minha pesquisa sobre os temas que a web série aborda foram tanto teórica quanto prática. Ela começou quando comecei a ser paciente desta terapia, em 2014. De

2014 a 2018, li grande parte da obra de Alexander Lowen, que escreve de maneira simples, feita para que qualquer pessoa entenda. Muitas coisas que li, pude vivenciar na prática no meu corpo, tanto nas consultas, quanto em classes de exercícios e na formação introdutória que fiz em 2017 com a carga horária de 64 horas.

A pesquisa para a gravação do documentário e para encontrar pessoas para entrevistar se deu de modo muito simples: a presidente do Instituto Vibrare, Martha Rocha, me passou os contatos de alguns analistas bioenergéticos de sua confiança para que eu entrasse em contato para realizar as entrevistas. Apenas dois analistas responderam minha mensagem e aceitaram ser entrevistados. Foram estes Fausto Jacinto Faria, um terapeuta que trabalha com outras abordagens terapêuticas além da Análise Bioenergética, e Liamarcia Silva Hora, que trabalha especificamente com a Análise Bioenergética. Ambos tem mais de vinte anos de experiência com a abordagem terapêutica documentada. Além dos dois terapeutas, eu também gravaria com Martha Rocha.

Devido ao meu prévio conhecimento sobre a Análise Bioenergética, pude roteirizar brevemente os temas que seriam abordados e categorizá-los em temáticas específicas. Fiz, então, um planejamento a respeito de quais temas pedir para cada terapeuta abordar. Alguns temas deixei para mais de um terapeuta falar.

Os quatro primeiros assuntos contariam com a participação dos três terapeutas, com exceção do segundo assunto (A Formação em Análise Bioenergética) que já estava gravado e tinha apenas a participação de Martha Rocha.

III. Argumento

No Fluxo da Análise Bioenergética é uma web série documental feita em um formato para exibição na internet que tem a serventia de fazer uma introdução a pessoas leigas sobre a Análise Bioenergética. Na mini-série, se tem acesso a informações como a história da psicoterapia corporal até chegar à Bioenergética; como funciona a formação em Análise Bioenergética; conceitos básicos; o estudo dos sentimentos e emoções; e algumas das aplicabilidades técnicas nas quais a Bioenergética pode ser inserida. Para isso, três terapeutas experientes nos guiam ao longo da série.

IV. A Produção

A produção do documentário é claramente dividida em dois momentos: as filmagens durante o IV Congresso Latino-Americano de Análise Bioenergética em

Brasília, e as filmagens que ocorreram meses depois nos consultórios dos terapeutas entrevistados e que deram origem à maior parte desta mini-série documental. É importante considerar também que em dois momentos eu usei filmagens que produzi entre um momento e outro e que tinham uma finalidade outra. São estas o episódio sobre a formação em Análise Bioenergética (terceiro episódio) e o episódio em que Martha Rocha fala sobre a tristeza e a raiva (oitavo episódio).

A respeito das gravações no Congresso, como citei acima, eu havia sido chamado apenas para fazer o registro fotográfico. Entretanto, já no primeiro dia, decidi que também filmaria mesmo sem saber qual destino daria àquelas filmagens. Poderia ao menos, tê-las como acervo. Mas em pouco tempo, notei que aquela de fato seria uma ótima oportunidade para fazer um documentário sobre a Análise Bioenergética, só não tinha noção nenhuma de como as coisas iriam se desenrolar.

Durante três dias e meio, meu dever era fotografar e filmar algumas palestras e workshops pela manhã e sete workshops ocorrendo simultaneamente em salas diferentes pela tarde. O que significava entrar e sair rapidamente de cada sala pegando minimamente os registros em foto e vídeo de cada workshop.

Durante esse processo, usei minha lente grande angular (24mm) e minha teleobjetiva (70- 200mm); e para filmar, também precisava do tripé de cabeça hidráulica e da e da *steadycam*. Ou seja: em cada uma das sete salas eu tinha de trocar de lentes, colocar a câmera na sapata do tripé, em seguida, na sapata do *steadycam* e usar a câmera livre de suportes para fotografar.

Depois de dois dias exaustivos, avisei a todos que no último dia de congresso eu estaria entrevistando as pessoas que deram os *workshops*. Como haviam inúmeras pessoas no congresso, pedi a aqueles que haviam dado *workshops* que me procurassem.

A realidade é que poucos terapeutas de fato vieram ao meu encontro. Nas entrevistas que fiz, durante o domingo, devido ao cansaço e à falta de organização, cometi muitos erros técnicos. Eu havia acabado de adquirir minha segunda câmera e a lente 50mm (1.8) e ainda não tinha intimidade nenhuma com este equipamento, de fato que, olhando posteriormente as gravações, pude notar que o posicionamento das câmeras não dialogou nada bem.

Desse modo, algumas entrevistas ficaram completamente inutilizáveis na pós-produção. No final do evento, eu tinha muito mais material coletado do que de fato usaria, justamente por não ter tido um direcionamento nem uma mentalidade que me guiasse.

Ao contrário das filmagens do congresso, as entrevistas que fiz com os terapeutas meses depois foram muito bem controladas a partir dos temas abordados que foram previamente definidos. Nesse momento eu já tinha tido tempo para pensar o que gostaria de fazer. As entrevistas com cada terapeuta ocorreram muito bem em questões

técnicas – nesse momento eu já tinha intimidade com a segunda câmera e com seu posicionamento. Também ocorreram bem as entrevistas em si. Como citei a cima, ainda não domino a arte da entrevista, mas, dentro da minha proposta, me dei por satisfeito com o resultado adquirido, respeitando a personalidade de cada terapeuta para narrar e descrever cada explicação.

Obtive dificuldade para filmar demonstrações dos exercícios de bioenergética, justamente porque não havia muitos pacientes dispostos a serem filmados em seus atendimentos. Inclusive, me era de grande interesse conseguir filmar de modo aprofundado um processo terapêutico e apresentá-lo ao mundo de uma forma que conseguisse mostrar o âmago da terapia, mas infelizmente só consegui fazer registros corriqueiros que se deram principalmente por essa dificuldade de encontrar, no tempo que tinha para procurar, pessoas dispostas a serem filmadas.

Consegui gravar brevemente dois atendimentos com pacientes e o terceiro foi desmarcado de última hora. Foi então que eu posicionei a câmera em cima do tripé e fui eu mesmo ser atendido pelo terapeuta Fausto. Neste dia, aproveitei para fazer uma segunda entrevista com ele, onde pedi algumas explicações que eu senti estarem faltando no documentário.

Por trabalhar sozinho, tenho algumas limitações pela minha atenção estar dividida entre vários focos ao mesmo tempo. Como já citei anteriormente, não consigo dar 100% de atenção para o entrevistado, por ter de ficar monitorando os enquadramentos das câmeras e o som do microfone lapela. Ao mesmo tempo, também não sou capaz de explorar todo o potencial das duas câmeras, fazendo alterações de enquadramento e aplicando e retirando zoom durante as filmagens, afinal, tenho uma pessoa conversando comigo. Este é o preço que pago por ser autossuficiente nesse tipo de produção.

V. Finalização e Roteiro

Por mais que o roteiro da maior parte da mini-série documental já estivesse pronto desde antes das gravações, houve uma finalização dele durante a montagem, uma vez que as falas dos entrevistados deveriam estar bem concatenadas, principalmente nos episódios em que estas falas se entrelaçavam e se complementavam.

Sobre a edição das entrevistas feitas nos consultórios, foi um processo normal de decupagem: ver e rever os vídeos, determinar o que de fato importa e o que pode ser descartado, e em seguida editar alternando as câmeras para dar dinamismo ao vídeo. Em seguida, adicionei os vídeos de exercícios demonstrativos da Análise Bioenergética. Finalmente, acrescentei as legendas que identificavam os nomes dos entrevistados.

Só decidi que o documentário iria se dar em formato de mini-série neste momento final, quando notei que um documentário feito quase unicamente de

entrevistas iria ficar muito monótono para se ver de uma vez como em um longa-metragem. Ainda mais, sabendo que eu iria dispor o seu resultado na internet, que é uma plataforma de vídeos cada vez mais curtos. Foi aí que decidi fragmentá-lo em partes que não ficassem muito longas.

Uma das últimas coisas que fiz foi criar o título da mini-série. Após conversar com uma colega que faz a formação em Análise Bioenergética, chegamos à conclusão que *No Fluxo da Análise Bioenergética* seria um título que faria jus ao processo terapêutico abordado, uma vez que seu objetivo é desbloquear as tensões do corpo para que ele volte a ter fluxos energéticos corporais.

V. Considerações Finais

Este é um web documentário que possui a maior parte de sua duração com as características de um *documentário clássico*, no sentido de ter sido majoritariamente roteirizado antes das gravações. Entretanto, existe uma mescla com o *documentário direto*, já que parte das filmagens se deram sem roteirização alguma e sem idéia de quanto material destas gravações poderia ser aproveitado.

A finalidade deste web documentário é de ajudar a informar o maior número de pessoas sobre os conceitos básicos da Análise Bioenergética para que haja cada vez mais interessados a se aproximarem dessa abordagem psico-corporal, tendo em vista que ela ainda é tão pouco conhecida no país. Deste modo, espero que esta produção alcance tanto pessoas que necessitem de algum tipo de ajuda psíquica quanto a profissionais que trabalhem como terapeutas e psicólogos e que estejam interessados em conhecer esta técnica para talvez se aprofundarem, fazendo a formação.

A ideia de fazer um documentário para a web vem de se adequar aos meios de comunicação contemporâneos. Tendo em conta que nos tempos atuais todas as informações nos chegam e passam muito rapidamente, e que essas informações contém um conteúdo cada vez mais curto, decidi separar os temas em episódios que podem ser vistos sem o compromisso de um espectador ao assistir a um documentário de mais de uma hora de duração ininterrupta. Através de ações de *marketing online* minimamente bem feitas, esta série documental pode chegar a um sem número de pessoas pelo Brasil e ajudar interessados a se aproximarem mais.

Devo reiterar que acredito sim que se a produção deste web documentário tivesse mais pessoas envolvidas, ele teria mais qualidade. Seja na pré-produção, na produção - onde poderia haver um cuidado maior com os enquadramentos e mais elementos poderiam ter sido capturados -, ou na pós-produção. Além disso, certamente a opinião de terceiros faria muita diferença para se ter um produto mais “refinado”.

Por fim, devo expressar a minha intenção de trabalhar com terapeutas na parte de mídia, como já o tenho feito. No *Fluxo da Análise Bioenergética* é apenas mais um exemplo da minha vontade de ajudar a divulgar e disseminar auto-conhecimento pelo mundo.

Referências

NICHOLS, Bill. **Introdução ao documentário**. MARTINS, Mônica Saddy. 5. ed. São Paulo: Papyrus, 2005.

RAMOS, Fernão. **Mas afinal... o que é mesmo documentário?** São Paulo: Senac, 2008.

PUCCINI, Sérgio. **Roteiro de Documentário: da pré-produção à pós-produção**. Campinas, SP: Papyrus, 2012.

LOWEN, Alexander. **Alegria: A entrega ao corpo e à vida**. São Paulo: Summus, 1997.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

ROCHA, Martha de Carvalho; SILVA, Rosângela Barros, **Curso de introdução em Análise Bioenergética: Energia**, Versão em PDF do Instituto de Análise Bioenergética do Centro-Oeste do Brasil – Vibrare. Brasília, 2015

PIAUHY, Cristina. Grounding, **Revista Latino-americana de Psicologia Corporal**, 2014, n° 2.

MELO, Cynthia. **O Percurso de Alexander Lowen**. São Paulo: Sociedade Brasileira de Análise Bioenergética, 2014.

Disponível em: <http://www.analisebioenergetica.com.br/o-percurso-de-alexander-lowen/>.

Acesso em 18/09/2018