

Realização da curta-metragem *As Nossas Feridas*:
A humanização das personagens no cinema de
ficção
Daniela Guerreiro

10/**2023**

Daniela Guerreiro. Realização da curta-metragem *As Nossas Feridas*:
A humanização das personagens no cinema de ficção

Realização da curta-metragem *As
Nossas Feridas*:
A humanização das personagens no
cinema de ficção
Daniela Guerreiro

10/**2023**

Politécnico do Porto
Escola Superior de Media Artes e Design

Daniela Trindade Guerreiro

Realização da curta-metragem *As Nossas Feridas*: a humanização das
personagens no cinema de ficção

Trabalho de Projeto

Mestrado em Comunicação Audiovisual – Especialização em Produção e Realização
Audiovisual

Orientação: Prof. Mestre José Alberto Pinheiro

Coorientação: Professor Pedro Azevedo

Vila do Conde, outubro de 2023

Daniela Trindade Guerreiro

Realização da curta-metragem *As Nossas Feridas*: a humanização das
personagens no cinema de ficção

Trabalho de Projeto

Mestrado em Comunicação Audiovisual – Especialização em Produção e Realização
Audiovisual

Membros do Júri

Presidente

Prof. Doutor Luís Miguel Barbosa da Costa Leite
Escola Superior de Media Artes e Design– Instituto Politécnico do Porto

Prof. Mestre José Alberto Pinheiro

Escola Superior de Media Artes e Design– Instituto Politécnico do Porto

Prof.^a Doutora Anabela Branco de Oliveira

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Vila do Conde, outubro de 2023

Resumo

O cinema é realizado maioritariamente por pessoas e, além disso, é um meio de transmissão que tem como objetivo a divulgação de mensagens – independentemente da sua natureza – para uma audiência, composta igualmente por seres humanos. No caso da ficção, que conta uma narrativa em que um ou mais personagens se movem para conseguir alcançar um determinado fim, seja ele de carácter interno como externo, é importante que através da abordagem cinematográfica existente, simbologias e desenvolvimento de personagens; estes consigam mostrar os seus pensamentos, sentimentos e emoções. Ir à dimensão mais profunda do personagem, onde se ultrapassa o que é físico e se entra numa área mental, emocional e até espiritual é um desafio no cinema, precisamente pela dificuldade em demonstrar esse carácter interno, que por norma se manifesta como consequência dos comportamentos que os outros personagens provocam nessa relação interpessoal. Deste modo, o presente ensaio analisa como se pode trabalhar esta humanização através da realização, tanto pela sua relação com o argumento, como pela linguagem cinematográfica e pela direção de atores.

Palavras-chave: humanização, cinema, realização, linguagem cinematográfica, atores

Abstract

Cinema is made by people and for all intents and purposes works as a mean that aims at dissemination for an audience, composed equally of human beings. Thus, in the case of fiction, which tells a narrative in which one or more characters move to achieve a certain end, whether it is internal or external to the character, it is important that through the existing cinematic approach, symbologies and character development; they can show their thoughts, feelings and emotions. Going to the deepest dimension of the character, where you go beyond what is physical and enter a mental, emotional and even spiritual area is a challenge in cinema due to the difficulty in demonstrating the internal character, which usually stems from behaviours that other characters have in an interpersonal relationship. Thus, this essay analyses how we can work this humanization through the directing, both for its relationship with the script as for the cinematic language and the direction of actors.

Key words: humanization, cinema, directing, film language, actors

Índice

Introdução.....	1
Capítulo I – Argumento e narrativa de uma curta-metragem	3
1.1. O <i>Brainstorming</i> para a criação de guião.....	4
1.2. Personagens: caracterização e relação emocional.....	6
1.3. Os III Atos da narrativa	13
Capítulo II – Realização.....	16
2.1. Linguagem cinematográfica e simbologias.....	17
2.1.1. O cinema e a linguagem cinematográfica.....	17
2.1.2. A relação entre o argumento e realização para a construção da linguagem cinematográfica.....	18
2.1.3. Linguagem e simbologias de planos, ângulos e movimentos.....	19
2.2. Relação com a equipa.....	25
2.3. O trabalho do ator no cinema.....	27
2.3.1. O papel do Realizador na relação com os Atores.....	27
2.3.2. As bases do Método	30
2.3.3. O processo de criação de personagens na abordagem de Ivana Chubbuck.....	36
2.4. Ferramentas de trabalho: da pré-produção à montagem.....	43

Capítulo III – Aplicação Prática em “As Nossas Feridas”	45
3.1. A Narrativa.....	45
3.2. Realização.....	50
3.2.1. Outras linguagens e técnicas adotadas em contexto prático.....	59
3.3. Direção de Atores.....	62
3.4. Montagem e Pós Produção.....	66
Conclusão.....	68
Bibliografia.....	70
Filmografia	72
ANEXO I – Dossier de investigação para escrita do Argumento: enquadramento temático.....	74
ANEXO II – Construção e caracterização dos personagens.....	93
ANEXO III – Guião As Nossas Feridas.....	115
ANEXO IV – Planificação cinematográfica	132
ANEXO V – Guia de Casting de personagens.....	185
ANEXO VI – Plano de Ensaios.....	192
ANEXO VII – Biografia dos personagens.....	202
ANEXO VIII Base para reunião de improviso com atores.....	214

Introdução

Este ensaio, desenvolvido no Projeto Final do Mestrado em Comunicação Audiovisual, na especialização em Produção e Realização, tem como objeto de estudo compreender como se procede à humanização de personagens no cinema de ficção, tendo em vista a aplicação prática na curta-metragem *As Nossas Feridas*, que por sua vez comporta uma vertente humana e social pertinente ligada à componente emocional do personagem.

Esta abordagem começa, em primeiro lugar, na escrita de Argumento, mas adquire maior ênfase na Realização.

Do ponto de vista da escrita de argumento, um dos objetivos deste ensaio passa pelo conhecimento aprofundado da caracterização de personagens, uma vez que são elas a base de estudo deste ensaio. Além disso, é fundamental perceber as técnicas de escrita de um guião, especificamente para curta-metragem, e saber como suscitar interesse, numa perspetiva psicológica e da consciencialização, uma vez que se pretende que o espetador crie empatia com as personagens, tendo em conta que se poderá identificar com a circunstância.

No que diz respeito ao âmbito da realização, o maior objetivo passa por compreender como dar forma a este tipo de conteúdo, tanto no que diz respeito à linguagem cinematográfica, mas também no trabalho desenvolvido com os atores.

A relação entre argumentista e realização é fundamental no processo de desenvolvimento de um filme, uma vez que o Realizador vai dar forma ao conteúdo e transformá-lo num produto audiovisual. O facto de se assumir as duas funções em simultâneo torna-se uma facilidade visto que na construção do guião começam a surgir referências e *decoupage*, sendo igualmente mais simples traduzir em guião o que se tem intenção de colocar em prática.

Este ensaio divide-se assim em três capítulos. O primeiro tem o seu foco no argumento, ou seja, nas técnicas de escrita, construção e desenvolvimento dos personagens.

O segundo capítulo centra-se na área da Realização, com abordagens sobre as simbologias de planos, metodologias e ferramentas de trabalho a utilizar no desenvolvimento da função, relação com a equipa e também técnicas de Direção de Atores.

Por último, no terceiro capítulo, será mencionada e explicada a aplicação prática na Realização da curta-metragem *As Nossas Feridas*, que tem como pressuposto a análise do estudo dos livros *“As Cinco Feridas”* (2013, Bourbeau) e *“Curar as Cinco Feridas”* (2015, Bourbeau) para a escrita do argumento, construção de personagens, ambientes e representações simbólicas.

Para o desenvolvimento deste trabalho, será concretizada a revisão de literatura através da pesquisa bibliográfica sobre diferentes conceitos (argumento e personagens; diferentes abordagens para a direção de atores e a linguagem cinematográfica).

Além disso, foram analisados filmes com a temática de relacionamentos e fortes conflitos internos, assim como filmes com mais vários personagens e, do ponto de vista estético e narrativo, pretende-se que esta curta-metragem se aproxime do filme *Sete Vidas* (2008, Muccino), na forma como a estória é contada através da perspectiva de um personagem, pela prolepse e na abordagem feita ao inconsciente e trauma.

Já no que diz respeito à Realização, são referências para este projeto *“Blue Valentine”* (2010; Cianfrance), *“Virgens Suicidas”* (1999, Coppola), *“Lost in Translation”* (2003 Coppola) e *“Maria Antonieta”* (2006, Coppola), *“Fight Club”* (1999, Fincher), *“A Minha Vida Sem Mim”* (2003, Coixet), *“Nomadland”* (2020, Zhao) e *“Joker”* (2019, Phillips) pela simbologia adotada nas escalas e ritmos de planos e música, por um lado, e construção de personagens, por outro, para retratar o lado emocional e psicológico, bem como pelos temas de saúde física e mental.

Todas estas referências serão exploradas igualmente no terceiro capítulo da aplicação práticas referindo as suas influências para o desenvolvimento do processo criativo de *“As Nossas Feridas”*.

Capítulo I – Argumento e narrativa de uma curta-metragem

A curta-metragem, pela curta duração e baixo investimento, pode ser uma oportunidade sobretudo para jovens cineastas experimentarem o cinema, funcionando ainda como cartão-de-visita. Porém, não significa que grandes cineastas não o façam. (Mancelos, 2019; p.2)

Ainda segundo Mancelos (2019; p.3), podemos referir três tipos de curta-metragem: a narrativa que conta uma história moldada pelo guionista totalmente fictícia ou com base em momentos verídicos; a experimental que permite explorar técnicas e abordagens criativas e, por último, a documental que aborda um tema através de factos, combinando documentos como entrevistas, fotografias e imagens de arquivo.

A progressão dramática até a um ponto de crise numa curta-metragem pode não se sentir se for de carácter experimental (Mackendrick, 2004; p.12). No entanto, e como veremos mais adiante, na narrativa de ficção as ações positivas de um personagem movem o enredo até chegar a um momento de crise (*idem*).

O guião, quando tem qualidade, contribui de forma significativa para o sucesso da curta-metragem (Mancelos, 2019, p.4). De acordo com Nash, o argumento é considerado “a história rainha” numa curta-metragem” (*cit in* Mancelos, 2019; p.4).

Na perspetiva de Field, “O roteiro é como um substantivo — é sobre uma pessoa, ou pessoas, num lugar, ou lugares, vivendo a sua “coisa”” (2001; p.12). O autor acrescenta ainda que “o roteiro é uma história contada em imagens, diálogos e descrições, localizada no contexto da estrutura dramática.” (Field, 2001; p.11).

Por essa razão, todos os argumentos necessitam de um início, meio e fim (*idem*; p.12)

“As partes e o todo. O xadrez, por exemplo, é um todo composto de quatro partes: as peças — rainha, rei, bispo, torre, cavalo, peões; o jogador ou jogadores, porque alguém tem que jogar o jogo de xadrez; o tabuleiro, porque não se pode jogar xadrez sem ele; e a última coisa de que se necessita para jogar xadrez são as regras, porque elas fazem o jogo da forma que é. Essas quatro coisas — peças,

jogador ou jogadores, tabuleiro e regras, as partes — são integradas num todo, e o resultado é o jogo de xadrez. É o relacionamento entre as partes e o todo que determina o jogo.” (Field, 2001; p.12).

Desta forma, a história ou o guião podem ser comparados a um jogo, onde um personagem, a quem acontece algo, se move e dramatiza na ação, num espaço e tempo (Field, 2001; p.20). Assim que estes componentes se encontrem alinhados, a história expande-se a outros elementos (*idem*).

De acordo com Mackendrick (2004; p.11), a tensão faz parte do enredo, não por ter de existir um conflito entre personagens, mas pela curiosidade e incerteza provocada no espetador.

Para a escrita de um guião e tendo em conta que cada página representa por média um minuto de filme, uma das indicações mais importantes é a respetiva redação simples e objetiva, sem demasiadas descrições ou figuras de estilo. Não nos podemos esquecer que pode ser realizado por um realizador que não é o argumentista e que vai ser a base de trabalho para toda a equipa. Por isso, quanto mais realista e claro for, melhor.

Prevalece ainda a forma como a narrativa é mostrada e não dita, valorizando as ações, para transmitir o que pode estar presente numa dimensão mais interna do personagem.

1.1. O *Brainstorming* para a criação de guião

Qualquer guião começa pela ideia, por saber sobre o que se quer escrever, o que se quer contar. Por vezes, esse é um processo difícil. Field sugere que “Apenas dê-se a oportunidade de encontrá-lo. É muito simples. Acredite em si mesmo. Apenas comece a procurar por uma ação e um personagem.” (2001; p.21)

No caso específico de uma curta-metragem, pela sua especificidade (curta duração), é necessário que a concentração ou foco seja apenas num tema (Cowgill, 2005; p.14).

Acrescenta ainda que “Uma ideia deve ser fresca, algo que não se tenha visto antes e os personagens devem agarrar a audiência emocionalmente, mesmo que não consiga a nossa simpatia.” (*idem*).

Uma das características para ter uma boa ideia para um guião reside na sua simplicidade, apenas com um conflito principal e um incidente que conduz a narrativa (Cowgill, 2005; p.15). Outra é a criação de personagens interessantes, cujo comportamento, ou forma como responde a um determinado conflito, lhe dá consistência e provoca maior interesse (Cowgill, 2005; p.16). Segue-se assim o conflito que, enquanto elemento essencial do filme, no caso da curta-metragem deve ser subtil e objetivo (*idem*).

Já Mackendrick (2004; p.28) defende que o reconhecimento imediato do *plot* por parte do espetador pode causar desinteresse pela narrativa; o que não significa que não tenha de existir, mas sim ser desenvolvido espontaneamente.

Clareza na construção de um guião, de acordo com o mesmo autor, não se relaciona à necessidade de se ser óbvio, mas sim de se perceber o que é efetivamente essencial e o que é meramente redundante e não essencial para a narrativa (*idem*; p.32).

Assim que a ideia estiver consolidada no que diz respeito à personagem e ação, capazes de “expressá-la como um substantivo – minha história é sobre esta pessoa, neste lugar, vivendo sua “coisa”, o guião pode começar a ser desenvolvido, começando por ampliar o assunto, as ações, a personagem e restantes detalhes (Field, 2001; p.21).

Segundo Cowgill (2005; p.17), a narrativa deve ter emoção no sentido de permitir que o espetador se sinta envolvido com a estória, personagens e ações que os movem. A temática que aborda entrelinhas e que corresponde ao próprio propósito do filme contribui igualmente para essa relação com a audiência (*idem*; p.22).

A pesquisa sobre a temática pode ser essencial para aumentar o conhecimento desse assunto, mas a forma como se usa a informação recolhida é opcional (Field, 2001; p.23). O argumentista até pode acabar por não usar se não fizer sentido para a história em si (Field, 2001; p.22).

No desenvolvimento da história é fundamental que se tenha em atenção que há dois tipos de ação que a maioria dos filmes combina – a física e a emocional – ambas referentes ao personagem no contexto, a nível externo e interno respetivamente (Field, 2001; p.24).

1.2. Personagens: caracterização e relação emocional

De acordo com Corbett (2013; xxv), em qualquer enredo a caracterização de personagens procura a essência do ser humano, uma vez que vemos neles um reflexo do que somos e através disso, tentamos um melhor entendimento das nossas vidas, independentemente da estória contada.

Em qualquer história, a personagem é um elemento essencial. “É o coração, alma e sistema nervoso de sua história” (Field, 2001; p.27). Daí essa necessidade em conhecê-lo (*idem*)

O personagem é criado essencialmente nas interações com os outros, isto é, não é tido como um ser isolado, mas sim na forma como se manifesta e se relaciona, permitindo o seu entendimento (Corbett, 2013; xxvi).

Segundo Mackendrick (2004; p.20), quando se escreve um guião, em primeiro lugar, deve-se perceber o número de personagens e escolher pelo menos duas ou três principais; definir sob que perspectiva é narrada a estória, não esquecendo que esse personagem quer atingir um objetivo e isso o motivará à ação e, por último, perceber que obstáculos existem, identificando assim o antagonista, que por sua vez representa a dificuldade. Compreendendo estas relações, analisamos como é que a tensão leva à crise e à reviravolta (Mackendrick, 2004; p.21).

Há duas formas de criar um personagem – ou adaptando a personagem à ideia ou adaptando a ideia, neste caso o contexto, à personagem, começando por perceber quem é o nosso herói e a partir daí encontrar a ação (Field, 2001; p.42).

Ao contrário da perspectiva de Field (2001), a criação de personagens, segundo Corbett (2013; p.15), parte de cinco possíveis fontes – todas com benefícios e inconvenientes – que se podem relacionar e combinar entre si, mas que funcionam, porém, apenas como ponto de partida (*idem*).

Uma dessas fontes é a estória, isto é, a ideia base do que é pretendido (Corbett, 2013; p.112). Segundo este autor, esta fonte pode ser problemática no sentido do personagem apenas estar ao serviço a narrativa, desenvolvido na superficialidade (Corbett, 2013; p.12).

A segunda fonte apresentada e que segue numa direção oposta à primeira é o inconsciente, ou seja, quando através do nosso sonho e da nossa mente surge a imagem de um personagem, posteriormente desenvolvido e na sequência disso é construída uma sucessão de eventos de causa-efeito (Corbett, 2013; p.19).

Outra proveniência pode estar na personalização da movimentação e observação da natureza ou de uma peça de arte (Corbett, 2013; p.20). Para este autor, esta imagem inicial é, mais uma vez, a inspiração para o desenvolvimento de algo maior que, através da imaginação, adquire consistência (Corbett, 2013; p.21). Deste modo, é possível "personificar qualquer coisa mas temos que deixar em aberto nosso senso de potencial do personagem, para que seu comportamento retenha o elemento de liberdade e surpresa necessário para torná-lo atraente" (Corbett, 2013; p.22).

Porém, a fonte mais comum é através do próprio ser humano, pessoas reais (*idem*). Corbett (2013; p.22) alerta que, ainda que seja a fonte mais completa de criação de personagens, nem sempre acedemos ao interior das pessoas. Isto porque a mente é complexa e 90% das nossas ações são determinadas pelo nosso inconsciente, ou seja, muitas vezes, o ser humano tem motivações que nem ele próprio tem conhecimento ou acessibilidade (Corbett, 2013; p.23).

O mesmo autor (Corbett, 2013; p.23) salienta que muitas vezes julgamos conhecer melhor os personagens do que qualquer outra pessoa que faça parte do nosso sistema – incluindo nós mesmos. No entanto, essa compreensão pode ser falsa no sentido em que acreditamos conhecer os personagens, mas eles acabam por nos surpreender nas ações da narrativa, tal como acontece nas relações interpessoais (*idem*).

Pessoas que recordamos, próximas ou desconhecidas, são pessoas que têm maior impacto psicológico e emocional nas nossas vidas, mesmo que nem sempre tenhamos essa consciência no momento (Corbett, 2013; p.27). Para Cobbert (*idem*), esse reconhecimento e identificação, bem como a descoberta, é fundamental no processo de desenvolvimento de traços, características de personagens e do que elas provocam nos outros. A natureza

humana, por mais vulgar que pareça, é completa de compreensões e mistérios que podem originar personagens interessantes (Corbett, 2013; p.28).

Personagens compostos, a última fonte, passa por uma complementaridade das fontes anteriores (Corbett, 2013; p.29), que como exemplifica o autor, pode combinar entre a inspiração vinda de um objeto de arte, uma pessoa real, acrescentando a imaginação – manifestação inconsciente (*idem*). O maior inconveniente decorre quando essa junção de características – soma de partes – não contribui para um todo consistente, criando contrariedades (*idem*). Porém, como sugere Corbett (2013;p.30) essa hibridez pode tornar-se interessante e resultar se for bem explorada, mesmo com contrariedades.

No processo que antecede o desenvolvimento de personagens e com o objetivo de perceber a sua possível essência, Corbett (2013; p.39) defende que é relevante definir alguns momentos marcantes, estes associados a emoções tanto positivas como negativas. Olhar sem julgamento para estes momentos, selecionando os mais intensos, são os que servirão melhor o processo (Corbett, 2013; p.40), procurando posteriormente possíveis ligações entre esses episódios e respetivas sensações; o que dará origem a um arco ao longo da estória, em vez de pequenos fragmentos (*idem*; p.41).

O tema das emoções enquanto característica do ser humano continua a ser controverso e alvo de complexidade, incluindo no cinema, pois nem sempre se compreende a sua natureza básica (Smith, 2003; p.3).

Mesmo que nem sempre se tenha dado essa atenção especial às emoções, considera-se que o cinema é uma experiência que tem como objetivo principal a evocação de emoções (Smith, 2003; p.4).

Para Corbett (2013; p.42) compreender os processos e crises emocionais pelos quais o ser humano se depara ao longo da vida torna-se fundamental quando queremos esta aproximação entre as emoções e o cinema. Porém, tal só é possível se os escritores tiverem esse entendimento das suas próprias vidas, percebendo em primeira mão como é que esses eventos e emoções podem afetar ou levar à mudança (*idem*).

Segundo Smith (2003; p.6), os “Filmes são objetos bem construídos para provocar uma resposta emocional real nos nossos sistemas emocionais já existentes.” Desta forma, a

“maneira melhor de pensar nas emoções fílmicas é que os filmes convidam a sentir de maneiras particulares. Os indivíduos podem aceitar ou rejeitar o convite” (*idem*; p.12).

Durante a experiência de assistir a um filme, temos a tendência a responder emocionalmente ao que os personagens são e enfrentam na narrativa (Smith, 1995; p.1). A este processo se chama de identificação (*idem*), um fenómeno que decorre não só afetiva como racionalmente.

O envolvimento do espetador com os personagens não decorre apenas das situações que são apresentadas como também das suas forças e fraquezas, que permitem que a estória se torne real (Corbett, 2013; p.16). Neste processo, decorre uma ligação no espetador numa dimensão psíquica e emocional profunda que ativa a sua memória e, em consequência disso, o relaciona ao personagem na sua vertente mais íntima, mesmo que não identifique o mesmo contexto (Corbett, 2013; p.35).

Quando vemos um filme damos conta, a dada altura, de que estamos conectados a um personagem com base na coerência das suas crenças ou características- nas quais nos revemos ou pretendemos rever – e que nos leva a experienciar indiretamente as emoções do personagem ou personagens (Smith, 1995; p.2).

Este processo de compreensão inclui, por um lado, da construção do próprio personagem, capaz de se representar como tal e, por outro, pela relação com o espetador (Smith, 1995; p.3).

O espetador percebe e envolve-se na ação colocando-se na posição do sujeito que passa a ação, ou seja, o espetador é capaz de se identificar a um personagem e ainda no decorrer do filme, mediante os arcos entre personagens que decorram, noutra fase, colocar-se no posicionamento de outro personagem (Smith, 1994; p.38).

Desta forma, o cinema e a experiência de percepção está interligada com a imaginação – a capacidade do ser humano em tirar inferências, colocar hipóteses, categorizar e interpretar o que o personagem é ou sente ou ainda como age (Smith, 1995; p.74). A única forma de controlar ou orientar a imaginação do espetador é através da narrativa, que permite a construção ou reorganização do enredo num determinado sentido (*idem*).

O processo de construção de relação entre o espectador e o personagem decorre em três níveis devidamente estruturados ao longo da narrativa (Smith, 1994; p.35) que juntos permitem criação de simpatia (Smith, 1995; p.75). Numa primeira fase, há um reconhecimento do personagem, isto é, o momento em que o espectador percebe automaticamente um corpo humano e o constrói enquanto personagem (*idem*; p.82). Segue-se o alinhamento, ou seja, processo em que o espectador se coloca no mesmo posicionamento do personagem (*idem*; p.83) após receber mais informações acerca dele (Smith, 1994; p.35), conhecendo as suas ações, emoções e sentimentos (Smith, 1994; p.41). Por último, com base nos valores pessoais, o espectador vai criar juízos de valor morais (Smith, 1995; p.84), avaliando o personagem cognitivamente e emocionalmente e, em consequência disso, cria mais ou menos empatia (Smith, 1994; p.35). Este último nível é a fase em que estabelece lealdade (*idem*).

Enquanto no reconhecimento e alinhamento o espectador conhece o carácter dos personagens, a lealdade é um processo que vai além disso e visa compreender e avaliar essas características no contexto que é dado pela narrativa (Smith, 1994; p.42).

Numa conceção mais básica e comum, esta conexão estabelecida no cinema acontece porque o personagem é um agente do ser humano (Smith, 1995; p.17). Por agente humano considera-se, deste modo, a figura que tem um corpo humano individual que se mantém no tempo e espaço, com atividade perceptiva, estados mentais e emocionais também persistentes, capaz de produzir ações e de usar pelo menos uma linguagem como meio de comunicação (Smith, 1995; p.21). Com estas características é capaz de interagir como ser social (*idem*).

Numa perspetiva mais contemporânea, alguns teóricos vêem o personagem como alguém de complexa e profunda componente psicológica; e que isso o faz ser aceite no meio (Smith, 1995; p.21).

A caracterização de um personagem implica um persistente entendimento entre o seu exterior e o interior. Passa por um processo de reescrita, em que o argumentista além de ter conhecimento sobre ele, deve questionar-se continuamente acerca do personagem e do que acontece, bem como aprender a ouvir a sua intuição (Corbett, 2013; p.49).

De acordo com Corbett (2013; p.34), há quatro ferramentas a que um escritor – neste caso – argumentista – pode recorrer e colocar em prática no processo: são elas a pesquisa, experiência, empatia e imaginação.

Depois de conhecer, sob traços gerais, que tipo de ação – física e emocional – se quer dar à história, “defina a necessidade de seu personagem. O que o seu personagem quer? Qual sua necessidade? O que o impulsiona para a resolução de sua história?” (Field, 2001; p.25).

Como já foi referido na caracterização do protagonista, o mesmo será moldado em duas vertentes, interna e externamente (*idem*; p.28).

Na construção do personagem é fundamental perceber-se logo de início o que ele quer, qual a razão do que quer e qual a sua necessidade. O que quer corresponderá ao que precisa de fazer a nível externo; a razão tornar-se-á a motivação para que o faça e, por último, a sua necessidade cria consistência na dimensão interna do personagem (Cowgill, 2005; p.39).

Enquanto a vida exterior, movida pelo que quer, está presente de início ao fim do filme (Field, 2001; p.28), “a necessidade de seu personagem lhe dá uma meta, uma destinação, um fim para sua história. Como o seu personagem alcança ou não essa meta torna-se a ação de sua história” (Field, 2001; p.25). Isto porque o personagem passa por um processo interno no desenrolar da ação, nesse conflito externo, onde luta e supera os obstáculos que surgem e foram responsáveis pelo despoletar de toda ação (*idem*).

Mackendrick (2004; p.14) acrescenta que se a tensão no personagem for apenas interna, sem manifestação nas relações – ou seja externa, o filme será passivo e apenas baseado na frustração e estado mental de um personagem.

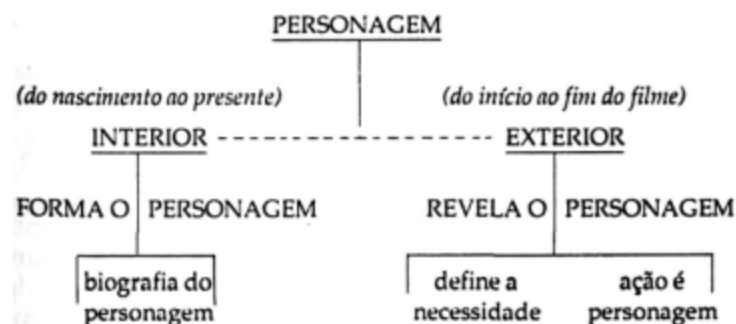


Figura 1 - Esquema desenvolvimento de personagem (Field, 2001, p.28)

Neste processo de construção de personagem (figura 1), à *priori*, desenvolvemos a sua biografia com contexto e conteúdo (Field, 2001; p.34). Posteriormente, percebemos da sua biografia e do conteúdo que lhe demos, o que quer alcançar e qual a sua necessidade com base nas premissas indicadas anteriormente (Field, 2001; p.35).

Embora não apresentadas como fórmula mágica, Corbett (2013; p.48) considera cinco aspetos essenciais para o desenvolvimento do personagem, que não devem estar em falta ou subdesenvolvidos. Em primeiro lugar, ele precisa ou quer algo, que por sua vez tem dificuldade em ter e, para isso, desenvolve uma estratégia (Corbett, 2013; p.48). Nesse caminho em procura de um objetivo, surge um evento-surpresa que torna o personagem vulnerável (*idem*). Este tem um mistério associado a si e pode exibir algum tipo de contradição, que também contribui para esta caracterização do personagem (*idem*).

“Uma das principais inovações de Constantin Stanislavki foi reconhecer o papel central do desejo em nossa representação da condição humana” (Corbett, 2013; p.51). Por isso, associado ao que o personagem quer ou precisa, está o desejo com que o quer, o que pode intensificar todo o enredo ao criar conflito (*idem*). Isto leva o personagem a agir de uma forma que para si é incomum, contradizendo muitas vezes a sua essência (*idem*) e obrigando-o a adaptar e a seguir um caminho externo e interno diferente (Corbett, 2013; p.52).

Perante a situação ou pessoa, o conflito começa em primeiro lugar internamente – ainda que facilmente negado – nos pensamentos e nas emoções do personagem, para depois se projetar no exterior, implicando uma readaptação e reformatação (Corbett, 2013; p.70).

Corbett (2013; p.78) atribui a nomenclatura de fantasma – por ser um problema do passado que regressa e intensifica no presente, assombrando o personagem e tornando-o vulnerável. A vulnerabilidade, de acordo com o mesmo autor, é uma força que nos atrai para a imperfeição de um personagem (*idem*; p.85), seja ela uma ameaça a nível físico, emocional, espiritual ou psicológico (*idem*; p.86). Corbett (2013; p.87) realça ainda a proximidade entre vulnerabilidade e vergonha, apresentada por sua vez como um medo de desconexão aos outros, que provoca sensações negativas acerca de nós, com base em atitudes que tivemos ou informações sobre nós. Para este autor, a premissa de boas histórias está no facto do personagem superar o desafio de mostrar de forma digna a sua vulnerabilidade em frente aos outros (Corbett, 2013; p.87).

O segredo, ou mistério, encontra-se entre o que dito e o que é escondido – no subtexto – e que provoca curiosidade e atenção no espetador (Corbett, 2013; p.92). Para o personagem, esse mistério intensifica o medo da sua exposição, ou seja, é uma ameaça que o pode tornar vulnerável aos olhos do seu ego (Corbett, 2013; p.93).

Não podemos esquecer que um personagem tem um ponto de vista – a forma como olha o mundo (Field, 2001; p.36); uma atitude – a forma como age no mundo (Field, 2001; p.37); personalidade – características que o definem (Field, 2001; p.38); comportamento – a forma como age no contexto específico da história (*idem*) e revelação – algo que descobrimos sobre ele no decorrer da ação (Field, 2001; p.39).

Além do personagem per si, as relações interpessoais não devem ser monótonas para assim evitar enfraquecer a narrativa, que implica que aconteçam ações, decisões e mudanças provocadas entre si (Mackendrick, 2004; p.13). A verdade é que é nas relações entre personagens que muita da tensão é revelada, pelas situações e formas de estar de cada um (*idem*).

Criar personagens contrastantes entre si trazem comportamentos igualmente contrastantes e a tensão aumenta (*idem*; p.14). Esta tensão, conforme dito no início deste capítulo, nem sempre vem de uma desavença entre personagens, mas pelo espetador compreender que pode surgir essa crise mais tarde, porque há indícios de que algo não está bem (*idem*).

1.3. Os III Atos da narrativa

Sabemos assim que um dos princípios da ação é o facto de a personagem se mover numa determinada direção, ou seja, está num ponto A e no decorrer da ação chega ao ponto B (Field, 2001; p.55).

Porém, quanto menor a duração, mais rápido tem de se levantar o problema, desenvolver o conflito, levá-lo ao clímax, bem como à sua resolução (Cowgill, 2005; p.65).

“Toda história tem um início, meio e fim definidos” (Field, 2001; p.20) e, mesmo que sem detalhes, o final tem de ser definido antes de começar a escrever (Field, 2001; p.56). O facto de

o final estar claro na nossa mente permite que a ação seja conduzida nesse sentido assegurando que o filme termina dessa mesma forma (Field, 2001; p.61).

Mackendrick (2004; p.29) concorda e acrescenta que ir escrevendo sem uma sequência e um clímax já predefinido desde início pode tornar-se frustrante, uma vez que sem fio condutor, a estória perde-se. No entanto, para este autor, uma preparação demasiado metódica e complexa com antecedência pode não ser a forma mais eficaz de trabalho por não se dar espaço à capacidade de improviso criativo enquanto se escreve (*idem*; p.30).

Para Field (2001; p.63), se relacionarmos ao final, a própria abertura do filme “isto acrescenta um belo toque cinematográfico. Abra com uma cena num rio e termine no oceano; da água para a água. Ou de estrada para estrada, da alvorada para o pôr-do-sol”.

A partir daí, desenvolvemos a sequência, ou seja, o esqueleto do filme que por sua vez o irá unificar (Field, 2001; p.86).

Assim, há quatro pontos que devem ser definidos antes de escrever o guião (figura 2): abertura, ponto de virada entre o Ato I e II, ponto de virada entre o ato II e III e o final (Field, 2001; p.88). O argumento é desenvolvido “em termos de unidades – Atos I, II, III.” (Field, 2001; p.138). Já o ponto de virada, conhecido como *plot point*, é uma situação, uma âncora na ação, que orienta a personagem noutra direção (Field, 2001; p.101).

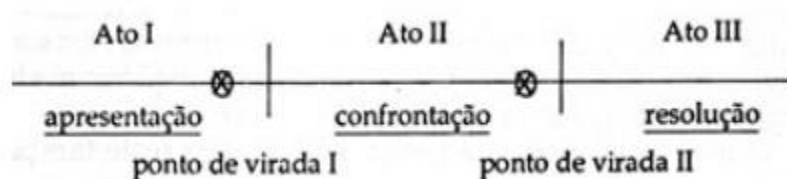


Figura 2 - Pontos de uma sequência no roteiro (Field, 2001, p.88)

O Ato I corresponde à abertura do filme, onde o contexto do nosso protagonista, o seu mundo e dia-a-dia é apresentado (Dahoui, 2008; p.1). É neste momento que surge algo inesperado e o personagem é chamado à aventura, a agir (*idem*).

Nesse decorrer “vem um ponto de virada, um incidente ou evento que “engancha” na ação e a reverte noutra direção.” (Field, 2001; p.137). O protagonista acaba por ingressar num

novo mundo, motivado por diversos fatores, mesmo que essa não seja a sua verdadeira vontade (Dahoui, 2008; p.2).

Assim entramos numa nova unidade de ação dramática, o segundo ato, que corresponde a metade do filme, onde decorre a maioria da ação, por vezes com o levantamento de intriga secundária e um conjunto de crises (Field, 2001; p.137).

Chega assim outro *turning point*, o clímax, que conduz a personagem ao Ato III. O terceiro ato “é o final, ou resolução, do seu roteiro” (Field, 2001; p.137). É aqui que “O herói volta ao seu mundo, mas transformado – já não é mais o mesmo” (Dahoui, 2008; p.4).

Todo o guião é composto por cenas, um elemento isolado, com maior ou menor duração, que nos dá indicação de lugar e tempo, contribuindo para o contexto da ação. Quando recordamos cinema, é natural lembrarmo-nos das cenas dos filmes (Field, 2001; p.116).

Capítulo II – Realização

De acordo com Burstyn (2001, p.39), um bom guião é a base de trabalho para um realizador, mas ainda assim, para dar lugar ao filme, tem de sair do papel e passar para o ecrã.

Por outras palavras, é o realizador que cria mentalmente o filme, na sua imaginação (Burstyn, 2001, p.39). É importante que tenha a consciência de quais as suas intenções, para que assim os seus objetivos sejam conseguidos (Cohen, 2013; p.86).

Katz (1991; p.5) refere que em termos práticos a visualização mental de um filme resume-se, por um lado, ao imediatismo e por isso entende-se o conteúdo de cada plano e como ele funciona no todo, e por outro à reflexão, que por sua vez vai proporcionar o equilíbrio do que decorre no imediatismo e a sua adaptação em contexto prático.

O mesmo autor compara o realizador a um professor que orienta a equipa artística, mas também a equipa técnica, envolvendo-se em toda a produção desde a preparação à pós-produção (Burstyn, 2001, p.39). A mesma importância é dada na hora de prever a reação do espetador e compreender a sua psicologia em busca da objetividade, conseguindo dar resposta a qualquer questão e evitando a existência múltipla de interpretações (Cohen, 2013; p.86).

De acordo com Cronin (*cit in* Mackendrick, 2004; p. xxix) ser realizador, mais do que entender e ter capacidades técnicas, é ser um líder, responsável por tudo, incluindo orientar uma equipa, respeitando a criatividade e habilidade de cada elemento.

Independentemente do método de trabalho utilizado, o realizador é alguém que através do guião e da narrativa nele presente percebe o filme, colocando-o na sua perspetiva. Essa perspetiva vai implicar um tratamento pessoal de guião, abarcando e complementando todos os departamentos envolvidos num processo de desenvolvimento de um filme. É importante referir que, desta forma, o mesmo guião realizado por profissionais diferentes pode dar origem a filmes distintos, dependendo do ponto de vista de cada realizador.

2.1. Linguagem cinematográfica e simbologias

2.1.1. O cinema e a linguagem cinematográfica

O cinema é um meio com uma linguagem própria que pressupõe que um recetor tenha acesso e que, por sua vez, atribua significados a essa expressão visual da ideia de um criador (Mackendrick, 2004; xxxv), através da forma como é articulada nos planos, ângulos e movimentos para representação coerente da mensagem que é transmitida (*idem*; xxxvi)

A linguagem cinematográfica surgiu quando os cineastas perceberam que uma imagem isolada continha um significado diferente do que imagens usadas em conjunto e que a forma como duas imagens se relacionam podem criar uma ideia, sensação ou facto, correspondendo a um sistema de comunicação de três elementos (Arijon, 1976; p.19).

De acordo com Arijon (1976; p.20), “a história do progresso do cinema como meio de comunicação visual, está diretamente relacionada com a capacidade da linguagem cinematográfica de apreender a realidade.” Realidade essa que se altera consoante a perspectiva (*idem*).

Arijon (1976; p.31) defende ainda que nos filmes de ficção, a imitação da realidade é mostrada por diferentes perspectivas e ângulos à semelhança do que acontece com o ser humano, reconstruindo a própria realidade.

Da forma como o cinema é uma representação da realidade, para Cronin (*cit in* Mackendrick; 2004, p. xxviii), é importante que o realizador compreenda os princípios da percepção com o intuito de apresentar a narrativa ao espetador, entendendo os truques visuais que decorrem destes processos.

Deste modo, é importante neste processo de sentido cinematográfico não só a experiência e conhecimento dos outros, tidas como referências, como também a própria experiência pessoal (Arijon, 1976; p.21).

Um bom filme é, neste sentido, reflexo de um bom conhecimento da vida, mas também de técnicas que lhes deem força e permitam criar significado (Arijon, 1976; p.20).

De acordo com Cronin (*cit in* Mackendrick; 2004, p. xxix), o cinema na sua linguagem e simbologia adotada é uma construção estruturada não só visual como auditivamente para a mente do espectador encontrar significado, através de um processo ativo da informação que é sensorialmente recebida.

Fazer um filme tem limitações enquanto formas de contar histórias (Arijon, 1976; p.20. Segundo Arijon (*idem*), verdades e paz, bem como “pensamentos e ideias, especialmente ideias abstratas, não podem ser expressos no filme tão claramente quanto pela palavra escrita”. Estes elementos são determinados pelo comportamento dos personagens, em ações e reações, assim como pela envolvimento (Arijon, 1976; p.21).

De acordo com Mackendrick (2004; p.3), “o cinema lida com sentimentos, sensações, intuições e movimentos, coisas que comunicam com o público em um nível não necessariamente sujeito à compreensão consciente, racional e crítica”.

As ações da narrativa, assim como as imagens do filme aproximam-se muito mais dos nossos sentidos do que por vezes o diálogo, que envolve uma racionalização no processo (*idem*; p.3). Por isso, antes de mais o cinema deve ser capaz de comunicar pelas ações, movimento, reações e também cinematografia e composição das imagens na sua sintonia com o uso do som (*idem*; p.3).

Também para Cronin (*cit in* Mackendrick, 2004; p. xxv), a linguagem cinematográfica por si só pode contar parte da narrativa de um filme mesmo que sem palavras, tornando assim o *acting* e diálogos um complemento. Deste modo, um bom diálogo deve enriquecer a componente visual em vez de reforçar apenas o que já é dito e óbvio através das ações e das imagens (Mackendrick, 2004; p.6).

2.1.2. A relação entre o argumento e realização para a construção da linguagem cinematográfica

Cronin (*cit in* Mackendrick, 2004; p. xxx) realça a importância do argumentista e realizador trabalharem em conjunto para trazerem as suas visões do filme, uma vez que a linguagem cinematográfica adotada não é independente da história e, por isso, todas as partes “devem estar ao serviço da narrativa” como um todo (*idem*). Até porque, segundo Scorsese (*cit*

in Mackendrick, 2004; p. ix) o cinema funciona como um todo, tendo em conta todas as suas partes desde a narrativa até à edição.

Dado que o subtexto da narrativa faz parte, em primeiro lugar da perspectiva do argumentista, o realizador deve discuti-lo para assim partilharem o mesmo contexto, por sua vez crucial para a narrativa e para a forma como o realizador irá desenvolver todo o seu trabalho com a equipa técnica e artística (Cronin *cit in* Mackendrick, 2004; p.xxxii).

No cinema, a câmara permite a existência de uma relação entre a ação e os espetadores para que a interpretação não seja literal e para que comunique também esse subtexto (Mackendrick, 2004; p.7).

2.1.3. Linguagem e simbologias de planos, ângulos e movimentos

Segundo Mackendrick (2004; p.223), o realizador comunica a uma audiência sobre a narrativa e personagens através do uso de diferentes escalas de planos e posicionamentos de câmara. Aliás, o ponto de vista no cinema transmite a perspectiva através da qual a narrativa é contada, definido pelo espaço onde a câmara se encontra e na sua relação com os atores e envolvência. Nos planos de escala maior, o foco está no ambiente ou na relação do personagem com a sua envolvência e, quanto mais próximo for o plano ao personagem, melhor se compreende o seu subtexto, pensamentos e sentimentos, aproximando o espetador do seu contexto interno.

Cohen (2010;p.91) acrescenta o poder que os *close-ups* e planos médios têm no cinema, onde é possível mostrar a expressão mais profunda do ator durante determinado comportamento. Deste modo, quanto maior a aproximação do olhar à câmara, maior a tensão dramática, porque estamos a entrar no espaço do personagem e, por sua vez a conexão ao mesmo irá aumentar (Mackendrick, 2004; p.239).

Se a câmara estiver ao nível do olhar do personagem, o espetador cria maior empatia com ele (*idem*; p.225), enquanto que com a utilização de um ângulo picado encorajamos o espetador a sentir-se superior ao personagem (Mackendrick, 2004; p.222).

Entre mudanças de escala de planos e para sequência futura, o ângulo deve também variar para que a fluidez entre ambos na montagem seja natural (Mackendrick, 2004; p.249). Porém, qualquer mudança de planos deve ser sempre justificada e trazer uma vantagem ao espectador por acrescentar informação à narrativa (Mackendrick, 2004; p.251).

Além disso, se o plano de um personagem for mais próximo comparativamente ao de outro personagem, depende-se que por se conseguir compreender melhor os sentimentos e pensamentos do ator que está mais próximo à câmara, a estória adquire a sua perspectiva (Mackendrick, 2004; p.225).

Ainda sobre esta questão de perspectivas, um mesmo plano com mais do que duas personagens, pode alterar o foco central pela direção do olhar dos personagens (Arijon, 1976; p.41). No caso da figura 3, a primeira imagem leva o espectador a dar atenção ao personagem A, enquanto na segunda imagem, essa atenção é passada para o personagem C.

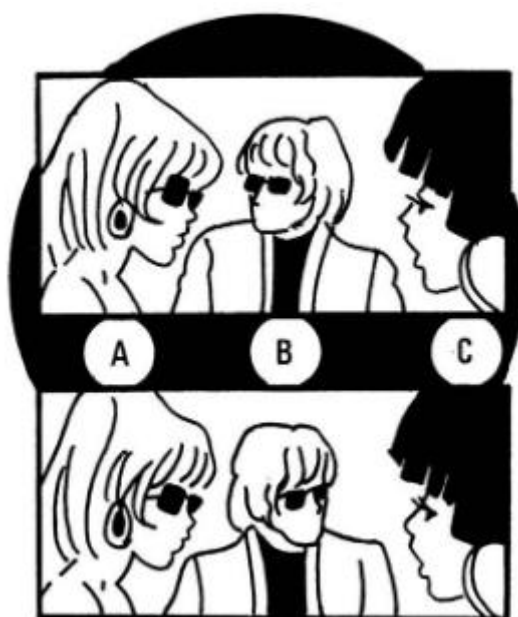


Figura 3- Movimentação na direção de olhares entre personagens no mesmo plano indica mudança de foco central na imagem. Fonte: Arijon, 1976; p.41

O mesmo surge com mais personagens, como acontece na figura 4, em que na primeira imagem, o foco está na personagem A e, na segunda, a atenção segue para o personagem G.



Figura 4 - Exemplo de alterações na direção de olhares com mais personagens em cena. Fonte: Arijon, 1976, p.43

Na mesma situação é igualmente explorada a importância dos personagens na ação pelo seu posicionamento por camadas da imagem, em que temos um personagem de costas em primeiro plano, dois personagens em segundo, estando mais próximos à câmara, e os restantes em fundo (Arijon, 1976; p.43).

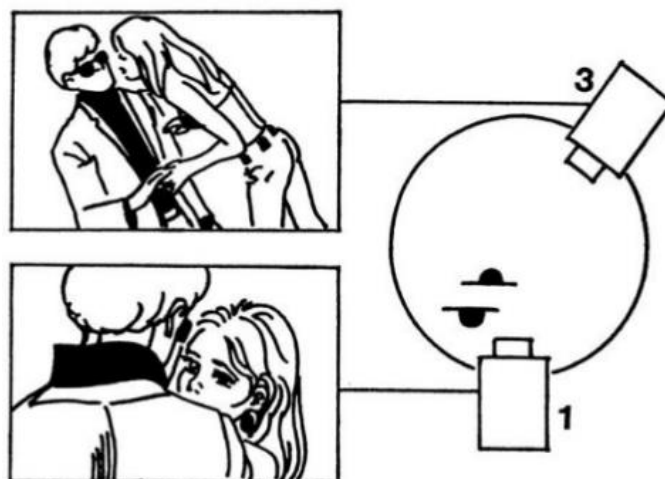


Figura 5 - Demonstração de importância de personagens por ângulos reversos. Fonte: Arijon, 1976, p.89

Assume-se que quando um personagem está mais perto da câmara do que outro, é ao que está mais perto que o espetador se vai identificar e observar com maior afinidade (Mackendrick, 2004; p.225). Desta forma, a distância da câmara aos personagens permite

escalar a respetiva importância e dominância (Arijon, 1976; p.89). No exemplo da figura 5, a personagem feminina assume dominância perante o personagem masculino (*idem*).

Há assim várias formas de se enfatizar o ponto de vista de um personagem: através de um posicionamento que lhe dê destaque comparativamente ao outro; por um movimento que o acompanhe; pelo uso de um *over-shoulder* do personagem; por um muito grande plano e, por último, pelo recurso a um plano médio do outro personagem como se fosse o ponto de vista subjetivo do personagem em destaque (Mackendrick, 2004; p.227), mostrando a ação pelo seu olhar (*idem*; p.225).

Como referido, os movimentos de câmara dizem ao espetador para onde e quem ou para quê deve prestar atenção (Mackendrick, 2004; p.225). Quando a câmara acompanha determinado personagem é um exemplo disso – o foco do espetador fica no objeto mostrado (*idem*).

Quando temos uma cena que envolve dois personagens partimos do princípio que existe uma linha entre eles, mais concretamente ligada pelos seus olhares, mesmo que não estejam a olhar um para o outro (Mackendrick, 2004; p.235). Na passagem para planos de maior proximidade, esta linha ganha dimensão (*idem*). O cruzamento desta linha, por sua vez, confunde o espetador, porque perderá a noção do espaço (*idem*), no entanto, não é regra que em determinadas circunstâncias não possa acontecer (*idem*; p.241) e há formas de o fazer, por exemplo, com o uso de um plano de corte (*idem*; p.242) ou até motivada pela movimentação dos atores e da própria câmara, criando uma nova linha (*idem*; p.247).

Para esclarecer, Mackendrick (2004; p.237) explica que essa confusão acontece porque dessa forma ambos os personagens têm a mesma orientação do olhar quando sabemos que estão juntos e frente a frente conforme apresentado noutra plano de diferente escala.

Assim, Arijon (1976, p.39) salienta que, se for filmado um plano conjunto de dois personagens, a direção do olhar deles deve ser mantida se forem filmados em separado.

Por outro lado, como o cinema é mostrado em ecrã fixo, esta confusão acontece porque se o objeto central estiver num plano próximo centrado mais à direita ou à esquerda deve seguir a mesma posição no plano de maior abertura (Arijon, 1976; p.37).

O mesmo acontece quando falamos de movimento de algum personagem – por exemplo, se estiver a correr (Arijon, 1976; p.38). Se essa lógica de não quebrar a linha for mantida, não vai passar a ideia de que o personagem corre para um lado numa determinada escala de planos e para outro se a escala for alterada (Arijon, 1976; p.38).

Arijon (1976; p.45) demonstra ainda como e quando se pode usar o princípio do triângulo sem quebrar a linha dos 180º, conforme indicado na figura 6, em que cada uma das extremidades (câmara 1 e 3) mostra um dos personagens. Isto faz sentido quando os personagens estão frente a frente, costas com costas, lado a lado ou um de costas para o outro.

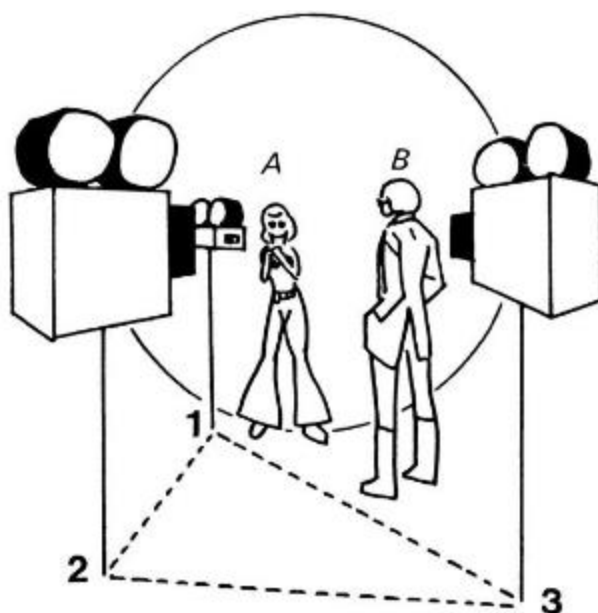


Figura 6 - Distribuição de personagens e câmaras para execução do Princípio do Triângulo Fonte: Arijon, 1976; p.48

Uma outra colocação de câmara – a câmara 2 – mostra o conjunto dos dois personagens, formando assim um triângulo (Arijon, 1976; p.48).

No entanto, este triângulo pode assumir três variações (Arijon, 1976; p.51). A primeira, já aqui apresentada é da perspectiva externa dos personagens. O mesmo pode ser realizado pelo ângulo interno, em que em vez de vermos as costas dos personagens por um *over-shoulder*, é assumida a face (conforme consta figura 7); ou, por outro lado, pelo ângulo paralelo (figura 8), em que a câmara toma a posição de um dos personagens e está totalmente em linha (Arijon, 1976; p.31)

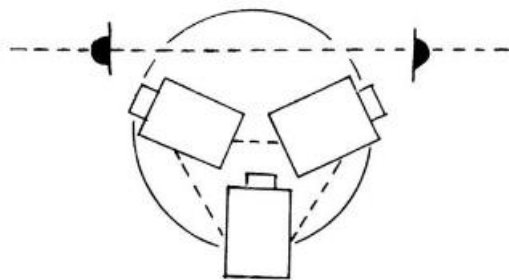


Figura 7 - Distribuição de câmaras pelo ângulo interno segundo o Princípio do Triângulo. Fonte: Arijon, 1976, p.53

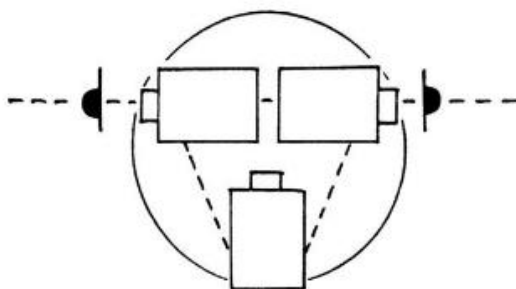


Figura 8 - Distribuição de câmaras pelo ângulo interno com ponto de vista subjetivo segundo o Princípio do Triângulo. Fonte: Arijon, 1976, p.53

Quando Arijon refere o Muito Grande Plano, também usados no Princípio do Triângulo, defende que “Esses tipos de composição chamam a atenção rapidamente e tendem a desviar a atenção do clima da cena. E, no entanto, para certos tipos de situações, como cenas de amor íntimo, eles trazem um estranho desequilíbrio que pode intensificar a situação.” (1976; p.69).

Regressando novamente a situações com mais de quatro personagens, Arijon (1976; p.152) defende que uma das estratégias possíveis de serem utilizadas é o uso de um plano geral com a cobertura total da ação e uma variação de ângulo para plano mais próximo para o centro do diálogo, conforme apresentado na figura 9.

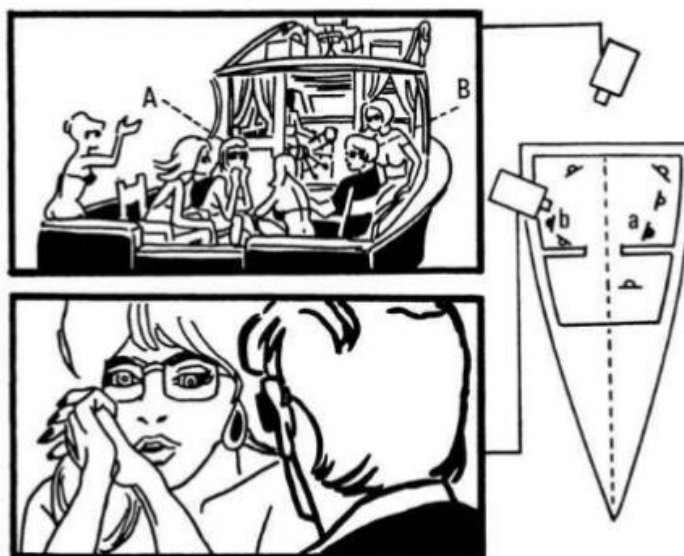


Figura 9 - Exemplo de diálogo entre mais de quatro personagens. Fonte: Arijon, 1976, p.154

Em situações com vários personagens e tendo em consideração o destaque de dois personagens, o realizador poderá optar por cobrir a ação com o plano geral, mas também com um plano de escala mais próxima de cada um desses dois personagens (Arijon, 1976; p.154). Outra opção será, além do plano geral, aproximar a câmara com um plano conjunto das personagens em relevo, que mais uma vez é o caso da figura 9 (*idem*). Por outro lado, a apresentação dos personagens pode ser dada por outro ângulo e posicionamento de câmara, alterando apenas o destaque dos personagens também pelas suas relações com o espaço e com a própria narrativa (*idem*; p.155).

2.2. Relação com a equipa

Uma das grandes características no cinema é a capacidade de trabalho de equipa para uma orientação específica e um determinado objetivo em comum (Edgar, 2009, p.13).

A equipa em si depende da escala do projeto, no entanto, o realizador é responsável pela união da equipa (Edgar, 2009, p.19). Segundo este autor, é normal que todos queiram sentir-se incluídos no processo criativo, mas também cabe ao realizador perceber quando e até que ponto está disposto a isso e ser capaz de selecionar o que é oportuno (*idem*).

Como defende Burstyn (2001, p.40), “Em Hollywood, o diretor é responsável pela maior parte do processo de filmagem. Todos têm um papel vital, mas o diretor tem que supervisionar tudo e todos”.

Tal como a equipa trabalha como um todo, o mesmo acontece com o filme. Apesar dos espetadores valorizarem maioritariamente a imagem, o filme é um conjunto de elementos como imagem, arte, som, diálogos, música e efeitos sonoros, que neste sentido criam a unidade tanto do filme como de funcionamento entre os respetivos departamentos (Edgar, 2009, p.23).

Uma das relações de maior proximidade nesse percurso é entre o realizador e produtor. Enquanto o primeiro trabalha o modo de execução do filme enquanto arte, o segundo constrói um negócio, dando recursos ao próprio realizador para concretizar (Edgar, 2009, p.13).

Destacamos ainda a relação de proximidade com o Diretor de Fotografia, responsável pelo visual do filme. Como defende Gomes (2014, p.19), o diretor de fotografia não deve ser visto apenas como “um operador que resolve tecnicamente as intenções formais de um realizador, mas como alguém que pode acrescentar valor crítico e criativo à narrativa de um filme.” Acrescenta ainda que o conhecimento técnico é fundamental, “mas o seu trabalho pode ir mais longe, pois estas características também se unem no campo da significação.” (Gomes, 2014, p.19).

O trabalho com o Diretor de Fotografia está interligado ao do Diretor de Arte. “É da natureza do trabalho de cada um e do modo pelo qual interagem que surge o visual como um todo – os climas, os desenhos de luz, os ambientes adequados ao personagem e à história” (Vargas, 2014, p.3).

Assim, o realizador trabalha a emoção e sensações, o diretor de arte materializa a sua visão dando vida ao ambiente e personagens e, por último, o diretor de fotografia envolve-se

em ambos os processos, definindo um conjunto de aspetos como a luz, planos e movimentos que potenciem estas duas vertentes (Vargas, 2014, p.3).

2.3. . O trabalho do ator no cinema

Uma performance é um ato em que o ator imagina e, em consequência disso, expressa através do seu corpo e voz as emoções, sentimentos, atitudes e crenças de uma outra realidade (Mackendrick, 2004; p.191).

Tal como defende Chubbuck (2004; p.26), os atores existem para interpretar o guião, dando vida aos personagens, trazendo a sua humanidade. Caso contrário, os espetadores apenas liam o guião num ecrã (*idem*).

Um bom ator de cinema, segundo Mackendrick (2004; p.182) é aquele que compreende e comunica o subtexto, isto é, a sua realidade interior. O espetador vai apoiar o personagem com quem partilha algum tipo de ligação (Chubbuck, 2004; p.9).

Chubbuck (2004; p.11) acrescenta ainda que se deve ter em conta que o espetador vai “ao teatro, ao cinema ou assiste à televisão para ver os relacionamentos humanos acontecerem”. No entanto, é importante perceber-se que nem tudo o que funciona no palco, com o nível de expressividade que implica, funciona no ecrã (Mackendrick, 2004; p.183).

Mackendrick (2004; p.180) salienta que um ator com experiência em cinema automaticamente tem noções do posicionamento e do espaço da câmara na relação com o seu próprio posicionamento, adequando-se. Por outro lado, tem consciência da importância da continuidade do cinema (*idem*).

2.3.1. O papel do Realizador na relação com os Atores

Além do trabalho com a equipa técnica, um dos maiores focos do realizador, tanto na pré-produção como na produção é o trabalho com o elenco. Este trabalho vai permitir aos

atores a construção da personagem, fornecendo assim as bases de trabalho como características e biografia (Burstyn, 2001, p.50).

É da responsabilidade do realizador orientar o ator para alcançar a essência do personagem; o que sente e como se comporta (Mackendrick, 2004; p.190) inspirando-o e motivando-o. Já Cohen (2010; p. 86) acrescenta que “uma parte essencial do trabalho de diretor é motivar o ator e chamar a atenção para as possibilidades inerentes a uma cena”, permitindo que o ator consiga alcançar as emoções e construir, de acordo com a sua própria visão e realidade, um comportamento representativo do que é pretendido (*idem*).

Assim, é importante que se diga ao ator não para ser ou agir de determinado modo, mas sim permitir que encontre em si uma realidade que o faça sentir dessa forma (Cohen, 2010; p.88). Por isso, quando assiste à representação da cena, o realizador pode compreender melhor se aquela é a sua visão e como pode modificar a ação, dando indicações aos atores que o orientem, mas não o limitem (Cohen, 2010; p.86).

É o realizador que se deve moldar ao ator e suas necessidades, compreendendo a sua metodologia de trabalho e preferências no que diz respeito à orientação que recebem para encontrar o caminho desejado (Cohen, 2010; p.88).

Durante as rodagens, mesmo que o realizador esteja num estado de pressão, provocado pelas suas responsabilidades, não o deve mostrar ao ator nem nunca perder a paciência com ele (Mackendrick, 2004; p.189). Até porque é o realizador que cria as condições de sensação de segurança para o ator, protegendo-o durante a performance (Mackendrick, 2004; p.189).

De acordo com Cohen (2010; p.82); um bom realizador pode ter experiência como ator para compreender quais os principais desafios e como contribuir para a resolução (Cohen, 2013; p.83). Do mesmo modo, o facto de os atores terem contacto ou conhecerem técnicas de direção de atores dá-lhes a capacidade de melhorar a performance (Mackendrick, 2004; p.180). No entanto, nem sempre no cinema este ponto de vista é assim tão linear tendo em atenção as especificidades técnicas da área (Cohen, 2010; p.83).

Sobre a relação entre o ator e realizador, Mackendrick (2004; p.179) acredita que é um assunto controverso por haver diferentes formas de trabalhar – há realizadores que preferem

explicar tudo ao pormenor e outros que não consideram necessário, porque os atores “não precisam de saber, precisam de ser” (Antonioni *cit in* Mackendrick, 2004;p.179) e que, ao saberem, o *acting* é intelectualizado e premeditado em vez de espontâneo (Mackendrick, 2004; p.180).

Na relação com o ator, o realizador deve ter em conta que é o seu melhor parceiro (Mackendrick, 2004; p.188). Humildade nesta relação é dos aspetos fundamentais, mostrando admiração pelo seu trabalho e atenção por tudo o que faz (*idem*), mantendo uma reação de proximidade e de apoio, bem como de acessibilidade (Mackendrick, 2004; p.189).

Mackendrick (2004; p. 194) realça a necessidade de se parabenizar o ator quando consegue chegar ao personagem e manter uma comunicação ativa e contínua de troca de ideias, explicando abertamente os motivos pelos quais tecnicamente alguma sugestão pode não ser possível.

O mesmo autor aconselha que o realizador, antes de começar esse processo com o elenco, faça uma leitura ao guião as vezes que forem necessárias e que se desconecte por algum tempo (Mackendrick, 2004; p.192). Só passado esse período de distanciamento é que começa a recapitular toda a narrativa, momento em que internaliza mais sobre os personagens (*idem*).

Numa fase posterior, faz uma análise mais profunda sobre o todo, compreendendo as intenções e motivações de cada ação do personagem na relação com os outros (*idem*) e na relação com cada cena, percebendo os seus objetivos e propósitos, o que acontece antes e depois (*idem*; p.193).

Mackendrick (2004; p.193) realça ainda a necessidade do realizador se conectar, através da imaginação, ao espaço onde vai ser rodada cada cena, focando na interpretação do ator, essencialmente na linguagem corporal – algo que terá de ter constantemente em conta para orientar o ator da melhor forma (Mackendrick, 2004; p.189).

Este processo é importante para muitos realizadores, no entanto, Mackendrick (2004; p.193) alerta que esta ferramenta é para melhorar a direção de atores, mas não significa que a realidade funcione tal como imaginado. Pode igualmente, durante esta fase, surgir em mente planos que façam sentido para determinada cena (*idem*; p.194).

No trabalho com os atores, o mesmo autor acrescenta o poder da pergunta direcionada aos atores para a contextualização do que aconteceu e que alteração causou em si e, por outro lado, do que vem a seguir, para onde se move o personagem (Mackendrick, 2004; p.191). Sublinha ainda a necessidade de se chamar o ator ao improviso enquanto personagem para explorar os seus sentimentos e reações, sem se estar dependente ao guião (*idem*).

2.3.2. As bases do Método

Com base no trabalho desenvolvido por Stanislavski, Lee Strasberg criou uma nova abordagem ao processo de representação e de trabalho de atores (Cohen, 2010; p.XXV), chamada de Método, que se traduz na criação de ambientes que permitem aprofundar do ponto de vista emocional, psicológico e espiritual, levando a uma maior aproximação da realidade (Strasberg *cit in* Cohen, 2010; p.V).

Quando fundou o seu Instituto, em 1969, Lee trabalhou com particular atenção em práticas de relaxamento e de clareza emocional e sensorial (Cohen, 2010; p.XXV), permitindo assim que o ator fundisse o seu lado profissional com a sua experiência pessoal (*idem*).

Cohen (2010; p. 2) começa por salientar a importância do comprometimento do ator com o processo, o que o permite ir além do que ter apenas talento. Por sua vez, esse comprometimento vai permitir, por um lado, que o ator faça práticas diárias e, por outro, uma conexão profunda a si mesmo (*idem*).

O conhecimento torna-se um aliado para esse processo, no sentido em que permite perceber o que já foi feito, que métodos é possível aplicar em prática e, mais do que isso, ir além daquilo que é o guião para a construção do personagem (Cohen, 2010; p.3).

A par disso, quando o ator encontra a sua vulnerabilidade consegue controlar a sua própria mente e corpo quando atua, mas também encontra de uma forma mais intensa e profunda o seu personagem (Cohen, 2010; p.3). Cohen (*idem*) salienta que “Para um ator, não existe sensibilidade demais. Quanto mais profunda a sensibilidade, maior a possibilidade de expressão”.

Dois dos princípios base deste Método de Lee Strasberg são o relaxamento e concentração. Na medida em que se procura, primeiramente, um estado em que o ator compreende que consegue estar no comando de si próprio e, posteriormente, concentra-se no que pretende criar, na sua intenção (Cohen, 2010; p.5).

Cohen (2010; p.38) explica que noutras técnicas a base está na cena e na interpretação, o que não significa que o ator seja capaz de o fazer de uma forma imediata. Aliás, o ator traz consigo a sua bagagem pessoal, criando tensões e medos no corpo, que o vão impedir de estar em pleno uso da sua capacidade de expressão, verdadeira e natural. Daí a importância deste passo de relaxar e concentrar (Cohen, 2010; p.5).

A técnica de relaxamento é realizada com os atores sentados confortavelmente em cadeiras, onde começam a trabalhar a respiração de forma tranquila e adequada, para descomprimir todos os músculos (Cohen, 2010; p.7). Posteriormente, o ator sente o seu corpo como um todo e separadamente, especificando e movendo cada área para compreender o estado do corpo e eliminar qualquer tensão que surja, tomando assim controlo sobre ele (Cohen, 2010; p.8).

Isto decorre desta forma, porque as emoções, de acordo com a visão de alguns psicólogos e psiquiatras, ficam presas na musculatura humana (Cohen, 2010; p.10).

Cohen (2010; p.10) enfatiza que os “músculos das costas retêm experiências emocionalmente traumáticas desde a infância” e, por isso é uma área do corpo que necessita de atenção neste relaxamento. O Diretor ou pessoa que acompanha a fase do relaxamento pode tocar nas costas dos atores para facilitar esse processo (*idem*).

Além disso, há quatro passos a serem dados pelo ator se essa tensão se verificar com intensidade e houver dificuldade na libertação (Cohen, 2010; p.9):

- Enviar uma mensagem ao cérebro para os nervos que cruzam com as têmporas de lado relaxem. Esses nervos absorvem e acumulam muita energia no dia-a-dia;
- Enviar mensagem para o rosto libertar tensão, sobretudo na zona das sobrancelhas, pálpebras e ponta do nariz. Se necessário, pode-se mover as bochechas;

- Mover todos os músculos da boca para libertar tensões do maxilar e queixo, deixando-os soltos;
- Girar o pescoço, sentindo toda a musculatura ao redor e permitindo o seu relaxamento. Segundo Cohen (2010;p.9), "Os músculos e nervos do pescoço são como cordas de uma marionete conectadas à cabeça". Se essa zona estiver tensão, todo o corpo assim estará. Essas cordas representam todos os padrões de comportamento inconscientes, por isso, "devem estar soltas o suficiente para permitir que a marioneta se mova livremente" (2010;p.9).

De acordo com o Método, existe a necessidade do trabalho de comportamentos e hábitos inconscientes do ator que possam estar a condicionar o seu trabalho (Cohen, 2010; p.6). À semelhança daquele que foi o trabalho de Pavlov, o objetivo desta prática é que o ator ganhe consciência sobre esses hábitos e que tendo controlo sobre isso, comece a produzir um comportamento diferente (*idem*).

À medida que o relaxamento decorre liberta, além de emoções, memórias bloqueadas que, mentalmente não temos consciência (Cohen, 2010; p.10) e que seguiram numa direção oposta acumulando no nosso corpo (Cohen, 2010; p.10).

Caso se verifique um forte peso tanto do lado mental do ator como do lado emocional, surge um conflito interno neste processo, criando um desequilíbrio entre a lógica e a emoção. Ao invés disso, o equilíbrio é conseguido quando a mente relaxa e assim permite o desbloqueio e que a emoção venha (Cohen, 2010; p.10).

Cohen (2010; p.11) explica que estar em palco é diferente de estar em sociedade, onde fomos ensinados a não reagir. Cohen (*idem*) acrescenta ainda que é através do palco que se consegue atingir de propositadamente a sociedade.

Durante o relaxamento, o uso do som enquanto forma de expressão é positiva, uma vez que a sua produção torna-se um comando consciente, desobstruindo o processo para o objetivo final (Cohen, 2010; p.11). Aliás, Cohen (*idem*) defende que impulsos inconscientes como os sonoros decorrem mais facilmente quando se verifica o relaxamento. A emoção surge e o ator fica no comando de forma consciente ao libertar-se da emoção através do som, mesmo

que o objetivo não seja pensar no que significa (Cohen, 2010; p.12). Expandir o corpo através do movimento quando o som é produzido permite que isto decorra sem bloqueios (*idem*).

Além disso, só pelo facto de estar a ser dada uma ordem ao corpo para se movimentar de uma determinada forma diferente daquela que é a nossa habitual, quebramos um hábito (Cohen, 2010; p.13). É desta forma que, segundo o Método, “Pedimos ao cérebro que faça contacto com áreas desconhecidas, relaxe essas áreas, quebre padrões habituais e coloque todo o seu instrumento sob seu controle” (Cohen, 2010; p.13).

Numa fase posterior, seguem-se os exercícios de memória sensorial, em que momentos e objetos são trazidos à mente através da imaginação para despertar os cinco sentidos (Cohen, 2010; p.16). Por isso, este é um processo que leva tempo, pode incluir prática nas atividades diárias e é adaptada a cada ator (*idem*). Para resultados mais imediatos, o exercício pode ser explorado trazendo objetos pessoais de valor para o ator (*idem*).

Neste exercício, se houver sensações bloqueadas – o que não é necessariamente uma preocupação – é possível que se treine num sentido e o resultado seja o oposto (Cohen, 2010; p.15). Caso o ator tenha dificuldades em atingir uma sensação, o professor deve alterar em vez de pressionar (Cohen, 2010; p.17).

O primeiro momento deste processo é sentir a xícara do pequeno-almoço. Cohen (2010; p.17) explica como é feito o procedimento, sem se sair de um estado de relaxamento nem executar a imitação de movimento “Sinta o peso, a temperatura e a textura. Sinta o aroma. Veja as cores e o formato do copo. Prove o líquido ao senti-lo passar por seus lábios e entrar em sua boca, garganta e estômago. Ouça os sons que o líquido faz no copo ou enquanto vocês engole.”

O segundo momento é maquilhar e pentear o cabelo ou barbear olhando ao espelho, dependendo se for mulher ou homem respetivamente (Cohen, 2010; p.17). Na sua lida diária de preparação para o exercício, o ator começa por se ver ao espelho, olhando para si durante alguns minutos e reconhecendo as suas características (Cohen, 2010; p.18). Cohen (*idem*) explica que “ Algumas pessoas não se conseguem ver fisicamente, o que significa que terão dificuldade em se conectar emocionalmente consigo mesmas”.

Só depois é que se experiencia o toque nos objetos, o cheiro, a visão e a experiência auditiva. Na prática, esta reprodução acontece, mais uma vez, sem a reprodução do momento (Cohen, 2010; p.18).

O terceiro momento de memória sensorial é o calçar meias e calçado. Por sua vez, este pode tornar-se mais difícil de executar uma vez que é necessário distinguir o que é sensorial do que é movimento muscular, muito presente nesta atividade (Cohen, 2010; p.19). Por isso, concentrar em pequenas sensações como sentir o ar a passar no pé sem meia e com meia são pormenores para a boa execução do exercício (*idem*).

Seguimos para um momento em que não há propriamente qualquer movimento físico, assistir ao pôr-do-sol. Nesta prática, o importante não é a posição em que se observou o sol, mas sim todas as sensações que lhe foram ativadas ao assistir o pôr-do-sol, mais uma vez explorando o que se sentiu e como afetou cada parte do corpo (Cohen, 2010; p.19).

Posteriormente, é expectável que o ator tenha uma expressão ou reação mais intensa ao imaginar uma dor aguda forte (Cohen, 2010; p.20). Neste exercício o ator pode sair da cadeira, sentir essa dor numa parte específica do corpo e recriar toda a sensação, permitindo que a dor acabe a espalhar por todo o corpo (*idem*). O objetivo é prolongar a sensação; algo que no dia-a-dia somos habituados a renegar e anular (*idem*).

De volta à cadeira, experienciase um forte sabor, explorando o que se sente em todas as partes da boca, praticado em primeiro lugar em casa, usando como exemplo o vinagre ou limão (Cohen, 2010; p.20). A par disso, também um intenso cheiro é treinado, permitindo estabelecer o impacto e compreender de que forma e onde é sentido (*idem*).

Posteriormente, podem ser explorados outros momentos básicos como tomar banho ou até sentir frio ou calor, sentir-se alcoólico ou até com febres altas (Cohen, 2010; p.21); sensações essas que exponham as diferentes partes do corpo separadamente, uma vez que cada parte do corpo sente e responde de forma independente (*idem*).

No procedimento normal, é aqui que entram as respostas ao objeto pessoal ou ser humano de valor para o ator (Cohen, 2010; p.22). O objetivo é explorar e perceber qual a resposta dos cinco sentidos em vez de estabelecer apenas uma forte conexão emocional ao objeto e/ou pessoa (*idem*). Além da exploração de sentidos isolada, usam-se as combinações

de exercícios que implicam maior nível de concentração repartida; à semelhança do que acontece no palco (Cohen, 2010; p.23).

Mais uma vez o som se torna um aliado quando é pedido ao ator que faça um monólogo ou cante uma música que recriasse o que sentem enquanto revêm as tarefas da vida diárias, sendo que, na sensação da dor ou do pôr-do-sol esse monólogo deve mudar para quebrar um padrão (Cohen, 2010; p.24). Porém, pode ser igualmente solicitada a produção de um som que represente a emoção que estão a viver no exercício para que os músculos expressem “ algo para o qual ainda não existe um hábito condicionado de expressão” (*idem*).

Segue-se a recriação do momento privado, desenvolvido pós Stanislavsky que pretende conduzir à privacidade do ator, isolado da ideia de plateia (Cohen, 2010; p.25). Por isso, o ator é conduzido a um lugar, onde pode fazer algo que nunca fez à frente de alguém (*idem*).

De acordo com Cohen (2010; p.27), “Reviver uma experiência emocional traumática ou alegre específica é a maneira de acessar uma sequência de comportamento e emoções quando certas cenas são particularmente exigentes”. Por isso, Lee Starsberg, no Método, desenvolveu o exercício de memória emocional, onde o ator pode criar a sua realidade enquanto personagem, ajudando na expressão de emoções bloqueadas (*idem*), isto é, emoções que o ator tem hoje sobre a experiência que está a relembrar.

Este exercício não tem como objetivo ser uma mera técnica de treino de atores, mas sim ser usado como terapia uma vez que o ator usa uma experiência traumática pessoal para chegar à emoção (Cohen, 2010; p.30).

As emoções, quando trabalhadas neste contexto, não devem ser planeadas ou incitadas. O exercício deve ser conduzido sem essa preocupação (Cohen, 2010; p.31), mas sim com o foco na descrição da realidade sensorial recriada, que por sua vez despoletará a emoção (Cohen, 2010; p.32). Essa recriação deve, por um lado, apelar à sensação na sua descrição, por sua vez detalhada e, por outro, ser orientada de forma lenta para dar espaço ao ator de sentir e apelar à sensação (*idem*).

2.3.3. O processo de criação de personagens na abordagem de Ivana Chubbuck

A criação de personagem é um processo que deve ser desenvolvido a par do trabalho da cena em si (Cohen, 2010; p.76). É assim do interesse do ator perceber como o personagem reage nas diversas situações (*idem*) e como interage com os outros personagens (Cohen, 2010; p.77).

Os atores dão vida às palavras que estão num guião (Chubbuck, 2004; vii) e, por isso, é essencial que o ator encontre a intenção e a motivação, ou a sua realidade emocional para o personagem, sem cair no erro de ser apenas um individuo mecanizado com determinada fala (Cohen, 2010; p.78). Compreender o subtexto do personagem e entre cenas é igualmente importante para construir a realidade da narrativa (*idem*).

Conforme explica Cohen (2010; p.81), “Depois de perceber o que o ator pretende emocionalmente, o seu comportamento ficará claro e poderá usar a sua própria realidade lembrada para colorir as linhas com toda a emoção de que precisa naquele momento”.

Chubbuck (2004; p.1) acrescenta ainda a necessidade do ator, além de sentir para si a emoção, ser capaz de se mover na tentativa de ultrapassar a sua dor, captando o público pela ação do personagem que torna a jornada imprevisível e mais viva.

A mesma autora complementa que “é muito mais cativante observar alguém a tentar vencer contra as probabilidades do que alguém que se contenta em suportar as dificuldades da vida” (Chubbuck, 2004; p.2).

Desta forma, verificamos a necessidade de existir a realidade pessoal do ator e uma realidade paralela sobre o personagem que não necessita de ser a mesma ou com base nas mesmas situações (Cohen, 2010; p.78).

A técnica desenvolvida pós Stanislavski do se mágico é enquadrada neste processo de realidade do personagem, em que permite ao ator, de forma imaginada, perceber o contexto e de que forma reagiria o próprio (Cohen, 2010; p.79).

Cohen (2010; p.79) sublinha que caso seja um “bom ator, desencadeará memórias emocionais inconscientes”. No entanto, este se mágico nem sempre funciona sozinho e deve

ser aliado à memória emocional e exercícios com os objetos para que o ator consiga trazer a sua própria emoção com base nas suas experiências, anteriormente definidas como idênticas (Cohen, 2010; p.80).

Cohen (2010;p.89) defende que à semelhança de Stanislavski, ao experienciarem a dor uma vez, é possível para o ator experienciar mais vezes se não se limitar a imitar o que sentiu antes.

Por outro lado, Chubbuck (2004; p.2) acredita que quanto melhor o ator se autoconhecer, melhor ator será. Por isso, desenvolveu doze ferramentas para um processo que cria uma base sólida do personagem sobre a qual o ator trabalha.

O primeiro passo é compreender qual o objetivo geral do personagem (Chubbuck, 2004; p.7). De acordo com Chubbuck (2004; p.12), este “objetivo deve ser simples, básico e ativo”

Este objetivo compreende toda a ação do guião, ou seja, o objetivo do personagem desde o início ao fim da narrativa e que define a sua jornada (*idem*), permitindo a personalização do respetivo papel (Chubbuck, 2004; p.10).

Para desenvolver esta ferramenta, o ator deve colocar a questão “O que é que o meu personagem quer da vida, qual o seu principal objetivo?” para determinar qual a sua necessidade básica enquanto ser humano, relacionada com as circunstâncias do enredo, mas não determinadas em exclusivo pelo enredo (Chubbuck, 2004; p.11). Desta forma, o ator desenvolve o comportamento, forma de estar e reações do personagem tendo em vista o caminho até esse objetivo (Chubbuck, 2004; p.8).

Desta forma, o uso das emoções para o ator nesse processo é assim visto não como um resultado final, mas sim como uma ferramenta que permite essa evolução do personagem enquanto alguém que muda a sua vida e não aceita que seja subestimado (*idem*). Por outro lado, o encontro das emoções de forma urgente e acessível torna a experiência do ator mais artística, mas também mais natural (Chubbuck, 2004; p.8).

Chubbuck (2004; p.16) considera essencial que o ator não julgue o seu personagem nem o seu objetivo geral. Ao invés disso, o ator deve compreender a complexidade do papel que irá

representar e perceber que vivências o levaram a agir de determinada forma, podendo usar esses aspetos para enriquecer o seu trabalho (*idem*).

Por outro lado, o ator deve incluir os objetivos de cada cena, também eles necessidades simples e primárias (Chubbuck, 2004; p.22), não esquecendo que cada cena se complementa numa linha sequencial que representa o caminho do personagem e permite o seu arco (Chubbuck, 2004; p.21). Assim sendo, o objetivo de cena funciona como uma motivação ou uma ação em específico para o personagem vir a atingir o seu objetivo geral (*idem*), que se mantém igual ao longo de toda a cena (Chubbuck, 2004; p.23), dando-lhe uma razão para existir (*idem*; p.27).

O objetivo de cena deve promover uma reação, algo que se tem ou se relaciona a outro personagem (Chubbuck, 2004; p.22), na tentativa de obter algo dele (*idem*). Este encontro com o objetivo de cena possibilita que o ator deixe de atuar de forma mental para sentir mais o corpo e, em consequência disso, se permitir a sentir a emoção (*idem*).

Como descreve Chubbuck (2004; p.24) “ajuda pensar no objetivo da cena como uma ação afetiva que você precisa realizar para estabelecer algum tipo de relacionamento humano”.

Ainda assim, a autora defende que neste processo, o ator deve pensar de forma egoísta, na medida em que se prevê que o personagem terá uma recompensa ou consequência pelo seu esforço, por um lado e, por outro, coloca-se a hipótese de falhar; o que por si só lhe dá mais motivação para a cena (Chubbuck, 2004; p.35).

A terceira ferramenta de reconhecimento do personagem defendida por Chubbuck (2004; p.41) é a definição de obstáculos, sejam eles físicos, emocionais ou mentais, que dificultam o caminho do personagem até atingir os seus objetivos, dando maior intensidade a toda a trama.

Deste modo, quanto mais obstáculos forem determinados, melhor irá ser a performance do ator, que está em desafio constante, em busca do seu objetivo (Chubbuck, 2004; p.47). No entanto, nem sempre esses obstáculos estão literalmente no guião, mas compreendem-se daquilo que se sabe do personagem (Chubbuck, 2004; p.50).

A autora acrescenta que “Vencer só é satisfatório quando existe a possibilidade de fracasso” (Chubbuck, 2004; p.41), possibilidade essa que é possível ao existir obstáculos (*idem*). Esta luta contínua pelo objetivo, além de dar maior intensidade ao enredo, contribui para que o arco do personagem tenha maior impacto (Chubbuck, 2004; p.42).

A par de reconhecer esses obstáculos no personagem, a autora realça que o ator deve criar uma correlação com a sua própria vida (Chubbuck, 2004; p.41), personalizando a sua performance e trazendo à representação o que sente o personagem, produzindo um comportamento real ao invés de uma situação meramente imaginada que à semelhança do que acontece na vida, essa imaginação pode não corresponder à ação que efetivamente se vai praticar (Chubbuck, 2004; p.55).

Este aspeto refere-se à quarta ferramenta de Chubbuck – a substituição. De acordo com esta ferramenta, atribui-se ao outro ator com quem se está a contracenar alguém que seja familiar e que represente melhor a necessidade do objetivo de cena, que por sua vez vai trazer as emoções de uma forma espontânea, difíceis de alcançar sem essa atribuição (Chubbuck, 2004; p.53).

Dependendo da substituição em consideração, a performance pode variar totalmente, pois traz uma resposta emocional distinta (Chubbuck, 2004; p.54). Daí que a atribuição tenha de ser a que apresente todas as memórias e sensações que se relacionam com a cena, estímulos essenciais para o processo (*idem*), até porque o objetivo de cena depende do que se quer obter de alguém como vimos previamente. Portanto, reconhecer essa necessidade é meio caminho para se perceber em quem da vida pessoal é que se procura o mesmo (Chubbuck, 2004; p.60).

Desta forma, “a substituição cria uma relação verdadeiramente humana” (Chubbuck, 2004; p.54) e por essa razão deve ser escolhida sob perspetiva emocional, não literal nem física (Chubbuck, 2004; p.56). Caso se verifique incerteza, a autora recomenda a experimentar o campo familiar mais próximo (Chubbuck, 2004; p.58), assim como relações interpessoais do passado que se podem acreditar como resolvidas quando na verdade não estão e acabam a fazer sentido para a cena (Chubbuck, 2004; p.59).

A autora defende ainda que a “Arte raramente é racional” (*idem*) e é natural que nesse processo se testem diferentes relacionamentos, permitindo que o ator sinta com qual é que se sente conectado para a performance (*idem*).

A aplicação desta ferramenta decorre apenas em cinco a dez segundos e passa em primeiro lugar pelo reconhecimento de uma característica física no ator em questão que seja igual à substituição (Chubbuck, 2004; p.55). Depois disso, enquanto se observa essa característica, o ator deve permitir que a energia da pessoa atribuída se aproxime, assim como as memórias e sensações negativas e positivas (*idem*).

A autora salienta que nem sempre pode ser uma ferramenta necessária e que só o é se for necessário um contexto emocional que não seja dado por outro método pelo ator com quem se contracenava e respetiva direção do projeto (Chubbuck, 2004; p.60).

Associado à substituição, o ator deve definir quais os obstáculos, ou seja, com base naquela relação, quais os conflitos e problemas que dela decorrem, sobretudo que medos e sensações prevalecem (Chubbuck, 2004; p.71).

A necessidade de visualização do filme para lhe dar um sentido ainda que o ator não seja o autor do filme relacionasse com a ferramenta seguinte – a personalização mental de imagens quando se ouve ou fala sobre qualquer pessoa, espaço, coisa ou evento, permitindo a atribuição de significado (Chubbuck, 2004; p.77). São chamados os objetos internos para evocar um sentido de realidade (*idem*) com essa criação constante de imagens que inspiram a realidade do personagem, incluindo os seus sentimentos (Chubbuck, 2004; p.78).

É importante que este processo, mais uma vez, seja traçado numa componente emocional, nem sempre linear e que se relacione com a substituição (Chubbuck, 2004; p.79). Quanto mais específico for o objeto interno, melhor será a resposta emocional (Chubbuck, 2004; p.79).

Chubbuck (2004; p.85) aconselha o ator a escrever cada um dos seus objetivos internos no guião, debaixo de cada gatilho textual para determinada associação de evento.

Numa fase seguinte, Chubbuck refere como ferramenta a marcação de mudanças de pensamento (Chubbuck, 2004; p.31), ou seja, palavras e comportamentos que por sua vez

funcionam como pequenos objetivos de ação para impulsionar o alcance do objetivo de cena (*idem*, p.92), dando-lhe um contexto por detrás do que é dito, sentido e intencionado (*idem*, p.95).

Por seu turno, esta ferramenta visa estabelecer uma interação com o outro (Chubbuck, 2004; p.94), provocando uma reação por reconhecimento; o que vai dar mais força para o enredo até o objetivo de cena ser alcançado (Chubbuck, 2004; p.93).

A autora destaca ainda a importância de reconhecer o momento que antecede a ação que permite um contexto contínuo de onde vem o personagem e das suas necessidades (Chubbuck, 2004; p.108). Esta técnica é fundamental no cinema, por um lado porque um filme não é filmado por ordem cronológica e, por outro, não existe tempo suficiente para se ter em conta o crescimento e tensão dramática da cena (Chubbuck, 2004; p.108).

Por isso, pouco antes da representação, o ator deve tomar um tempo – não mais que um minuto – para pensar no que antecede e perceber o que o personagem está a sentir de uma forma imediata (Chubbuck, 2004; p.109). Esse momento anterior deve estar por resolver uma vez que é a sua falta de resolução que vai trazer os sentimentos do personagem (Chubbuck, 2004; p.109) e que tem na sua essência um relacionamento emocional (Chubbuck, 2004; p.115).

Chubbuck (2004;p. 112) refere a possibilidade do ator procurar um evento que não aconteceu com base num medo pessoal e encarar como se ele tivesse acontecido (Chubbuck, 2004; p.113) ou de encontrar um evento que tenha acontecido, imaginando-o a acontecer de novo (Chubbuck, 2004; p.114).

Uma outra ferramenta a utilizar é ter em vista o espaço em que decorre a ação e contextualizar com a sua vida pessoal, ou seja, o lugar físico onde a substituição despoletou a sensação trazida à cena (Chubbuck, 2004; p.124) Assim, esse espaço deve trazer obstáculos que tornem mais desafiante chegar ao objetivo da cena (Chubbuck, 2004; p.128).

Ter em conta qual é a dimensão da quarta parede, que divide o que é *set* do que é audiência, permite criar uma personalização de qual o espaço de intimidade e privacidade da ação e do personagem (Chubbuck, 2004; p.129).

A fase seguinte reflete-se nas ações, ou seja, a relação com os objetos que reproduzem ação e demonstram quem é o personagem (Chubbuck, 2004; p.142). De acordo com a autora (*idem*), as ações têm mais poder de veracidade do que as próprias palavras, uma vez que os comportamentos são manifestados essencialmente pelo inconsciente, impossíveis de controlar (Chubbuck, 2004; p.143).

A ferramenta posterior é definir o diálogo interno do personagem, palavras pensadas mas não ditas e que visam conduzir a cena com sustentação (Chubbuck, 2004; p.172). O diálogo interno é diferente dos objetos internos, que por sua vez consistem em imagens, mas complementam-se por um objetivo de cena em comum (Chubbuck, 2004; p.172).

Esses pensamentos sob a forma de palavras não assentam sobre o próprio ator, mas sim na relação com os outros e na interpretação sobre com quem interage (Chubbuck, 2004; p.173), permitindo a reprodução de comportamento e reações (Chubbuck, 2004; p.174).

A décima primeira ferramenta desenvolvida por Chubbuck consiste no conhecimento da história de existência do personagem (Chubbuck, 2004; p.195). Os personagens, enquanto seres humanos, reagem de determinada forma aos acontecimentos com base nas suas experiências de vida (Chubbuck, 2004; p.195).

À semelhança do que vimos sobre o trabalho de Lee Strasberg, também Chubbuck (2004; p.198) defende que o ator deve encontrar semelhanças com a sua vida pessoal, nem sempre no que diz respeito ao contexto mas às sensações que pode provocar.

Após a análise do guião e definição de todos estes passos que formam a base do personagem no próprio guião, a autora aponta como ferramenta final que o ator confie no seu trabalho e se sinta livre para fazer a sua performance espontaneamente (Chubbuck, 2004; p.204). Isto implica não intelectualizar, nem pensar demasiado, deixando fluir a interpretação (Chubbuck, 2004; p.205). O mais importante a não esquecer é o objetivo que, no fundo, tem de estar presente para que essa fluidez surja (Chubbuck, 2004; p.204).

2.4. Ferramentas de trabalho: da pré-produção à montagem

Uma das ferramentas de trabalho que o realizador pode ter em conta em toda a produção é o *storyboard*, que por sua vez lhe vai permitir transferir a sua visão do filme para um *layout* onde está definido cada plano a concretizar (Burstyn, 2001; p.42).

Porém, isto não significa que o *storyboard* necessite de desenhos realistas, mas sim de uma ideia daquilo a que se assemelha cada plano pretendido (*idem*; p.46).

Este é um momento importante da pré-produção que permitirá uma melhor construção e visionamento da estória em imagens (*idem*). Burstyn (2001; p.42) acrescenta que “ muitas das decisões artísticas já estão tomadas”.

Já para Mackendrick (2004; p.218) nem todos os realizadores optam por utilizar o *storyboard*. O mesmo autor acrescenta que em algumas situações – como o caso de haver vários personagens em movimento – pode ser um erro considerar esta ferramenta sem liberdade para o imprevisto (*idem*). Desta forma, defende que deve coexistir um equilíbrio entre preparação e improvisação no que diz respeito à cobertura de cada cena (*idem*).

O *storyboard* permite essa fluidez, mas não significa que não será necessário tomar decisões no próprio *set*. Realizar é um trabalho de equipa, de adaptação e comunicação contínua (*idem*; p.46).

No entanto, conforme defendido por Burtstyn (2001; p.52), muitos realizadores consideram que “ estar preparado é uma das principais chaves para o sucesso”. Acrescenta ainda a esta ideia que o realizador pode antecipar imprevistos e arranjar previamente outras opções caso seja impossível filmar algum plano conforme planeado (*idem*).

Apesar de toda a preparação para as rodagens, em *set*, o realizador já está a pensar no futuro, na posição do espetador a observar o filme, percebendo desde logo o que pode funcionar ou não (Mackendrick, 2004; p.197). Por outras palavras, o realizador gere a atenção da audiência e todas as suas indicações têm como intenção manipular a perceção do espetador, selecionando o que é mais importante e atribuindo através da linguagem que adota esses níveis de relevo (*idem*; p.200).

A organização das filmagens não necessita de ser pela mesma ordem que acontece no filme. Contudo, o realizador tem de passar toda a informação à equipa técnica e artística de cada cena para que todos entendam a fluidez e continuidade do filme (Burstyn, 2001; p.41).

Depois das rodagens, começa a fase da pós-produção, ou seja, montagem do filme. Este é o momento em que o editor, em conjunto com o realizador, constroem cronologicamente o filme, dando-lhe forma (*idem*).

Tanto as perspetivas de Kuleshov como Eisenstein acreditavam no poder da montagem para a criação de significados com a organização dos planos em determinada ordem e duração (Mackendrick, 2004; p.204).

O papel do realizador muda completamente na edição – fase em que, com base no seu trabalho feito anteriormente, explora outras perspetivas (Mackendrick, 2004; p.260). Isto acontece porque se depara, por um lado, com erros e situações que na realidade não funcionaram e, por outro, encontra novas oportunidades de comunicar a narrativa (*idem*).

Nesta fase, o realizador depara-se com a junção da imagem e som e tem oportunidade de selecionar o que é indispensável e não redundante para a narrativa; o que funciona e o que não contribui (Mackendrick, 2004; p.7). Em conjunto com o montador, tem de se certificar que a performance dos atores está a comunicar em verossimilhança com o pretendido (*idem*; p.181). Nem sempre no *acting*, o que é dito tem maior relevância do que a reação, ou seja, o impacto do que é dito por outro personagem (*idem*). Ambos devem ainda ter em conta que o momento do corte e a duração dos planos possibilitam a atribuição de diferentes significados e compreensões da narrativa (*idem*).

É importante que o realizador reconheça o que falhou em todo o processo para conseguir evoluir, visto que este é um trabalho de crescimento e constante aprendizagem (Cohen, 2013; p.83).

Capítulo III – Aplicação Prática em “As Nossas Feridas”

3.1. A Narrativa

O processo de escrita do guião de *As Nossas Feridas* foi desde o início complexo, uma vez que se trata de um filme com uma forte componente interior dos personagens. É um tema muito humano, desenvolvido pela especialista Lise Bourbeau.

Numa primeira fase, para um maior entendimento temático, foi feita uma pesquisa nos livros “*As Cinco Feridas*” (2013, Bourbeau) e “*Curar as Cinco Feridas*” (2015, Bourbeau) que pode ser consultado no *dossier* em anexo I.

Com a temática de desenvolvimento pessoal e traumas, já era reconhecida a ideia de um retiro e de associar as feridas a cada um dos personagens que dele fariam parte. Com base nessa investigação, foi possível perceber a representação concreta de cada uma das cinco feridas, compreendendo externamente como as relações entre eles se manifestariam até as ações conduzirem a um clímax.

Porém, ter cinco personagens num mesmo nível de relevância numa curta-metragem era algo que, desde início poderia ser problemático no que diz respeito a que caminho percorrer, podendo cair numa observação de um estado mental de personagem. Neste sentido, foram visionados vários filmes que permitissem compreender de que género de narrativa era pretendido que “*As Nossas Feridas*” se aproximasse.

Numa fase posterior, foi definida a intenção de dar origem a uma narrativa clássica tendo como referência o filme *Sete Vidas* (2008, Muccino) – que nos conta a estória de Ben Thomas, um personagem principal, que se julga responsável por um acidente que provocou morte a sete pessoas – incluindo a esposa e, no sentido de encontrar a sua paz e redenção, procura ajudar sete desconhecidos com problemas de saúde. A situação complica quando se apaixona por Emily, uma dessas pessoas. Neste filme, temos a perspetiva de um protagonista – Ben Thomas – com maior relação a Emily – e que se cruza com outros personagens, conduzindo-nos sobre todo o enredo e drama.

Em *Sete Vidas* (2008, Muccino) destacou-se igualmente o uso de prolepse, ou seja, o início do filme antecipa o seu final, quando se vê na abertura que Ben está em estado de ansiedade e faz um telefonema sem se perceber bem o contexto, e a ação retoma no fim (imagem 1), permitindo que o espetador compreenda agora o motivo pela qual telefonou e que estava a tomar a decisão de suicídio.



Imagem 1 - *Frame* do início e do fim do filme *Sete Vidas* (Muccino, 2008), quando Bem liga a avisar do suicídio

Assim, a curiosidade que o espetador tem no início do filme sobre o que terá acontecido, é entendida com maior compreensão no terceiro ato da narrativa.

Podemos ainda referir que, ao longo deste filme, há uma constante abordagem ao trauma no inconsciente, através da memória e do sonho – algo que poderia ser pertinente para *As Nossas Feridas* onde também há alusão a traumas e medos.

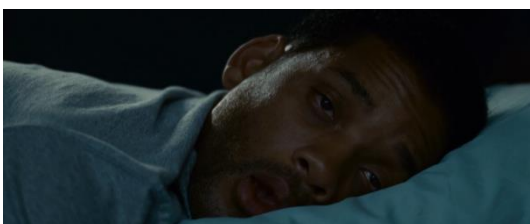
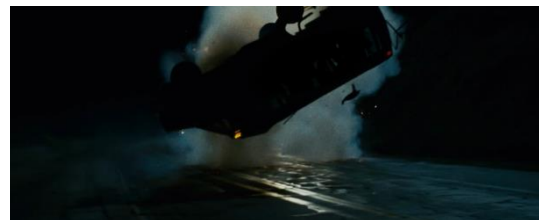
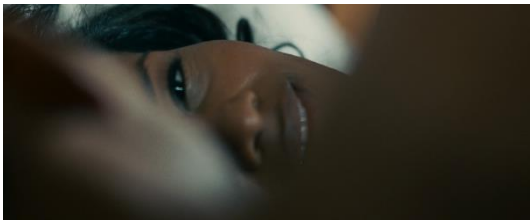


Imagem 2 - Sequência de cenas do filme *Sete Vidas* (Muccino, 2008), em que há manifestação de medo

Esta sequência (imagem 2), é uma das situações da narrativa em que surge uma memória positiva – um momento sereno com a mulher – seguida de uma memória negativa – o acidente que causou a sua morte e do qual se sente culpado – ambos presentes no inconsciente de Ben, manifestados através do sono e que o levam a sentir a presença da mulher.

Para a construção do guião, foram desenvolvidas várias fases, possíveis de consultar em anexo II – como esquemas, *story map*, escrita em conto e sumarização de cenas com o intuito de compreender o que não era já essencial e até reordenar se necessário.

A última versão do guião antes das rodagens é a que se encontra em anexo III e conta-nos a estória de Raúl – um protagonista – mais próximo na relação com a mulher Maria – e que estão anos mais tarde numa terapia de casal, onde recordam um dia especial de um retiro que de certa forma lhes trará uma aprendizagem para a atualidade.

Com base nessa última versão, a curta-metragem começaria assim em prolepse, isto é, com imagens referentes ao final do filme, um momento de aflição contrastado com um momento de tranquilidade entre o casal com a intenção de colocar na mente do espetador a questão “o que aconteceu aqui?”, deixando-o curioso desde logo.

A partir do título, o primeiro ato era marcado até cena da festa na sala, onde foi feita uma apresentação dos personagens. Compreendemos com a cena da meditação matinal que estão cinco indivíduos numa espécie de reflexão, onde conhecemos os seus desejos e depreendemos aspetos da sua caracterização.

O ponto de viragem acontece quando na ação Raúl coloca a mão no rabo de Maria e isso despoleta e intensifica o medo deles, dando início ao segundo ato na imaginação do Raúl acerca do casamento. Neste ato, os medos dos cinco personagens, com maior força no casal Raúl e Maria, começam a ser demonstrados.

O ponto de virgem para o terceiro ato acontece com a explosão de Henrique no jantar e a ativação da fuga de Raúl. Tal é a força do evento que os faz refletir e ganhar consciência do que aconteceu no grupo e também individualmente, algo que seria demonstrado com os pensamentos e desejos correspondentes ao dia seguinte, que se ouvem na cena final no exterior.

Já no que diz respeito aos personagens, temos mais destaque para os protagonistas Raúl e Maria, e como antagonista está Henrique que, para chegar à sua explosão – enquanto

personagem com características mais propícias à raiva e impulsividade – precisa da relação com as personagens Joana e Isabel.

Assim, conseguiríamos a representatividade das cinco feridas:

Por um lado, um casal (Raúl e Maria) em que o homem sentiria a rejeição – despoletada inicialmente pela figura paterna – e a mulher, a ferida da humilhação – representada pela falta de asseio por parte da mãe e que se veio a manifestar por um abuso sexual na adolescência.

Por outro lado extremo, Henrique com a ferida da traição, alguém que tem medo ao compromisso e com o ego exacerbado, que não consegue assumir relação com Joana – que carrega a ferida do abandono pela morte do pai e tem medo de ficar sozinha – mas ao mesmo tempo enerva-o sentir que a pode perder. É o verdadeiro galã que procura a conquista também com Isabel, que com a ferida da injustiça, tem bem determinado o que é certo e errado e o que proporciona um julgamento fácil aos olhos dos outros.

Numa fase posterior à filmagem, deu-se conta que a narrativa não estava a funcionar. Além de ser uma abordagem complexa ao interior do ser humano, faltava algo que fosse guiando a narrativa num mesmo sentido, simplificando e unindo o enredo. O que era suposto acontecer pela presença de diálogo com o terapeuta mas que, conforme estava, apresentava falhas.

Isso foi analisado como uma grande fragilidade, mesmo testando várias opções de montagem e diferentes estruturas. Por isso, foi importante criar uma solução, mesmo que isso implicasse a gravação de uma cena extra.

Inicialmente foi considerada a gravação da cena de consultório, que de acordo com a versão de guião aqui referida, cria a narração dos acontecimentos primeiro com Raúl e, posteriormente, com Maria – tal como acontece numa terapia de casal. Essa gravação foi ponderada, mas com a alteração do diálogo para algo mais natural e fluído.

Ao perceber que esse era o grande objetivo – desautomatizar a narração – que sob a nossa análise, iria contra a temática deste ensaio e o que eu procurava nesta curta-metragem, que era a humanização dos personagens, foi decidido ir por outra via. Essa hipótese passou pela anulação de todas as narrações que existiam e da ideia do consultório e pela criação de

outra cena, apostando na ideia de que a Maria e o Raúl terminaram após o retiro e, dois anos mais tarde, Maria quer resgatar a relação e marca um encontro onde vão recordar aquele dia do retiro, que foi a última memória boa que partilharam.

Com esta solução, surgiu um recomeço. Antes de perceber como essa conversa se poderia desenrolar, e com a devida orientação, foi delineado por tópicos os pontos da narrativa que enquanto autora e realizadora queria que o espetador percebesse. Numa segunda fase, desses aspetos perceber quais é que não estariam tão claros e, por isso, tinham de ser mostrados nessa conversa, no momento presente, apresentados a negrito.

- **Maria e Raúl casal, separados:**
- **Conversa entre Maria e Raúl, que recordam um Retiro, um dia em específico, que acabou bem. Uma memória;**
- Cinco pessoas no retiro;
- Raúl tem medo da fuga e ativa a fuga. Teve incapacidade de lidar com situação, uma vez que foi por ela, não por ele);
- **Maria tinha medo da entrega, porque sofreu abuso;**
- Joana tem medo de estar sozinha, apega a Henrique, mesmo que não seja uma situação que idealiza;
- Henrique tem medo do compromisso e é impulsivo, não gosta de imprevistos;
- Isabel procura a justiça, o certo/errado. Há coisas que não faz em público com medo de ser julgada;
- Há um momento em que Henrique tenta provocar Joana, por perceber que ela pode estar a soltar-se, mas que acaba provocado e por perder o controlo, despoletando sensações e ações nos outros – ligadas ao que sentem: Raúl, fuga por inutilidade/rejeita; Maria, humilhação; Joana, apatia/ausência ao momento e Isabel, equilíbrio/justiça;
- **Maria trabalhou nela após o retiro sem procurar a relação. Para se preparar antes de conseguir estar na relação e se entregar. Mais certa do que quer, marca encontro. Pela mudança que o retiro provocou nela, acredita que foi positivo;**

- Raúl viu pouca evolução na vida, mas não no retiro em si, porque não trouxe resolução ao casal.

A forma adotada para que esta conversa fosse o mais natural possível foi dar lugar à improvisação. Sendo mais natural, em consequência, tornou-se mais humana.

João Canijo foi um dos realizadores portugueses que trabalhou igualmente com a improvisação como um meio de chegar a um fim, inclusive através do documentário “Trabalho de Actriz, Trabalho de Actor” (Canijo, 2011) mostra como foi esse processo de trabalho com os atores de Sangue do Meu Sangue, claro que em condições financeiras incomparáveis.

A atriz Rita Blanco, por volta dos 6 minutos diz ser uma forma de estarem integrados no processo, realçando que o trabalho de ator “não é só sentar e dizer que interpretam um papel” e que, com a improvisação “Chegamos e somos. Já não estão a procurar nada, não estão a representar (Canijo, 2011; Trabalho de Actriz, Trabalho de Actor). A atriz Anabela Moreira acrescenta que esta ferramenta potencia que o próprio ator descubra o caminho que tem de percorrer para chegar ao personagem (*idem*), algo que vimos ser fundamental na relação entre realizador e atores.

Dessa forma, e com base nos aspetos que a nova cena teria de providenciar, permitindo um seguimento da narrativa, apenas foram revelados os tópicos pelos quais tinham de passar, com sugestão de como poderia ser dito.

De realçar também que, narrativamente, com esta nova cena passámos a ter uma analepse. Sequencialmente, estamos perante uma situação em que recorrentemente voltamos a uma ação anterior – ou seja, do passado – comparativamente à narração, a conversa entre Raúl e Maria no presente.

Desta nova cena, foram selecionadas as partes de interesse sob a perspetiva da narrativa e da realização que pudessem ser colocadas estrategicamente na montagem que tínhamos sem esta cena extra. Este processo tornou-se numa vantagem para a combinação entre estas duas funções de argumentista e realizadora.

3.2. Realização

Do ponto de vista da realização, a aplicação prática na curta-metragem *As Nossas Feridas* pode dividir-se em dois momentos e ainda assim, será mencionado todo o processo, o que foi abdicado ou o que adquiriu outro significado no ponto de vista da linguagem cinematográfica adotada.

Um desses momentos é o da narração – que é o presente, representado pela conversa entre Maria e Raúl. O outro momento é o da ação, que representa o passado – o retiro em si, ou momento da memória imaginada e partilhada entre o casal que se reencontra.

Já no final do processo, com a inserção da nova cena, uma das referências para a definição da linguagem cinematográfica a utilizar foi o filme “Blue Valentine” (Derek Cianfrance, 2010) que conta a estória de um casal cuja relação está estagnada, onde o amor já não existe, e nos leva ao passado, onde tudo começou – o início da relação – de uma forma mais livre, num registo de improvisação e documental e representada pela memória. Conforme se pode ver na sequência de imagem 3, a realização procurou mostrar isso na sua linguagem cinematográfica pelo uso de planos fixos para remeter ao presente com a relação estagnada e o uso livre, até com equipamento distinto, para remeter à memória e ao passado.

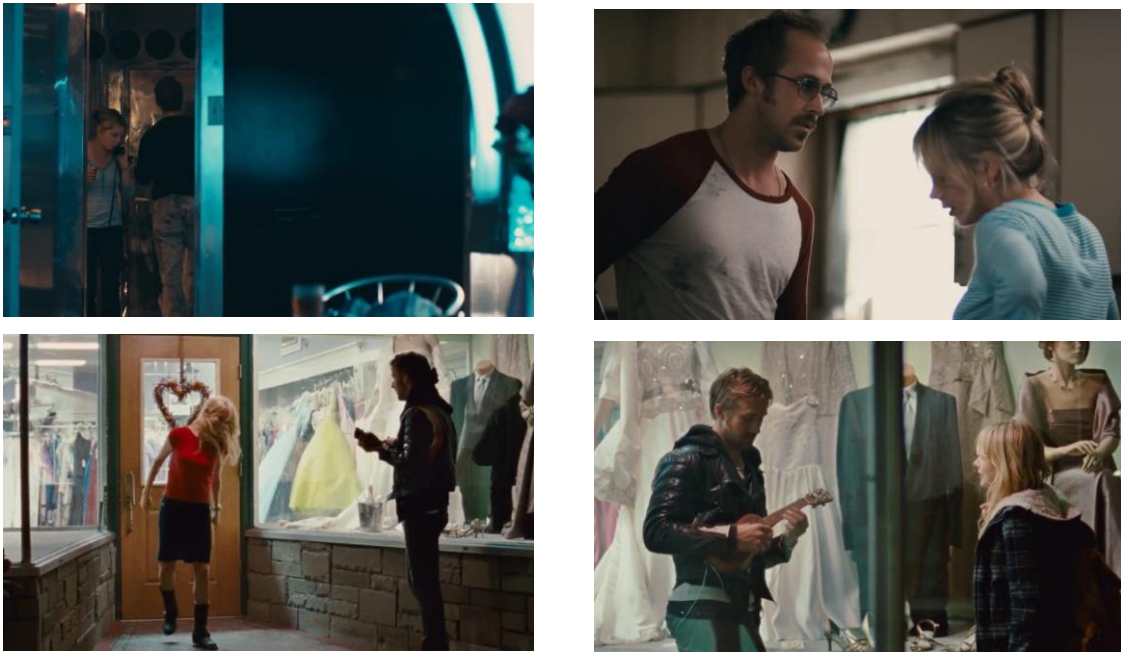


Imagem 3 – Contraste entre cenas do presente e do passado em “Blue Valentine” (Derek Cianfrance, 2010)

Podemos dizer que n' *As Nossas Feridas* a linguagem passou precisamente pelo contrário. No presente, optámos pelo uso de uma câmara mais livre, representando o que é real para os personagens no momento e de forma pura e crua. Este registo mais documental é justificado também pelo facto de haver a movimentação de pelo menos um personagem – neste caso, Maria – para resgatar e dar vida à relação. Já o passado representa outra camada, uma fase em que a relação estava estagnada, os envolvidos sentiam medo e mesmo que aquele dia tenha terminado bem, não houve uma resolução e o casal acabou por se separar.

Além disso, e como se pode verificar na imagem 4, ao contrário do que acontece no passado, o presente é filmado por *interior shots* individuais dos dois personagens isolados, porque estão separados, corrompendo o resto da linguagem do filme que tínhamos até então. Isso é salientado pelo facto da passagem entre passado e presente ser constantemente feita pela junção direta desses planos – muito grande plano com *interior shot* e vice-versa.

Para esta representação do presente, Sofia Coppola foi uma das referências no que diz respeito ao enquadramento de planos e respetiva mensagem. A linguagem de Coppola dá relevância à narrativa de um modo metafórico e contemplativo. De forma geral, a cineasta em análise opta, ora por planos fixos e fechados, de maior duração, ora pelo movimento que segue algo ou alguém (Contreras, 2009;p.19).

O uso de grandes planos das suas protagonistas femininas, conforme podemos ver na imagem 5, é muito recorrente nos seus filmes. De acordo com Amount (1998; p.28), o rosto é o que nos distingue e nos diferencia como seres humanos (*cit in* Contreras, 2009; p.78).

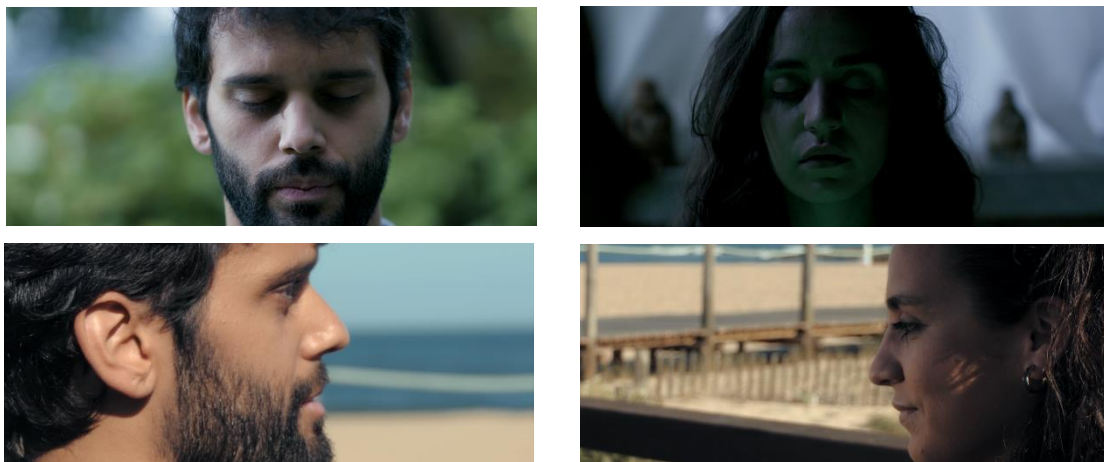


Imagem 4 - Contraste entre cenas do passado e presente em *As Nossas Feridas* (Daniela Guerreiro, 2023)



Imagem 5 - Lux, Charlotte e Maria Antonietta no uso constante de grandes planos por Sofia Coppola em "Virgens Suicidas" (1999), "Lost in Translation" (2003) e "Maria Antonietta" (2006) respetivamente

O mesmo é visível na imagem 4 em "As Nossas Feridas", em que o rosto dos protagonistas ganha maior realce em comparação aos outros personagens Joana, Isabel e Henrique.

Noutros filmes com uma dimensão psicológica e mental forte do ponto de vista do interior do personagem, como "A Minha Vida Sem Mim" (Isabel Coixet, 2003), "Nomadland" (Chloé Zhao, 2020) e "Joker" (Todd Phillips, 2019) e à semelhança da linguagem que Coppola adota, é visível esta prática de uso de planos próximos, bem como o recurso à música como meio de contemplação e introspeção.

Em “A minha Vida Sem Mim” (Isabel Coixet. 2003), a realizadora opta frequentemente por essa escala de planos próximos ao longo do filme dando importância ao espaço interior dos personagens. Acontece logo na abertura do filme quando Ann fala de sensações associadas à condição humana e, por exemplo, quando a protagonista é confrontada com a sua doença e com o tempo estimado de vida (imagem 6).



Imagem 6 - Uso de Muito Grande Plano em “A Minha Vida Sem Mim” (Isabel Coixet. 2003)

É a descoberta do cancro que faz com a protagonista comece a preparar gravações para as filhas até a uma idade mais avançada, preparando a vida delas. Para a narrativa, esse momento em que Ann grava as mensagens sozinhs no seu carro, bem como a cena que sucede, tem muito peso do ponto de vista do estado mental e emocional da personagem. Apesar de Ann manter em segredo, ela guarda uma dor para si própria. A realizadora conta-o essencialmente com planos próximos e de pormenor como podemos ver na sequência de imagem 7.



Imagem 7 - Uso de Muito Grande Plano quando Ann faz as gravações para as filhas em “A minha Vida Sem Mim” (Isabel Coixet. 2003)

De realçar também, além do que é dito – que decorre de forma natural como uma mãe diria às filhas, sem diálogo forçado – a importância do silêncio quando Ann termina as gravações e fica só consigo, saindo do carro alterada e emotiva. Ambos os momentos se encontram na imagem 8.

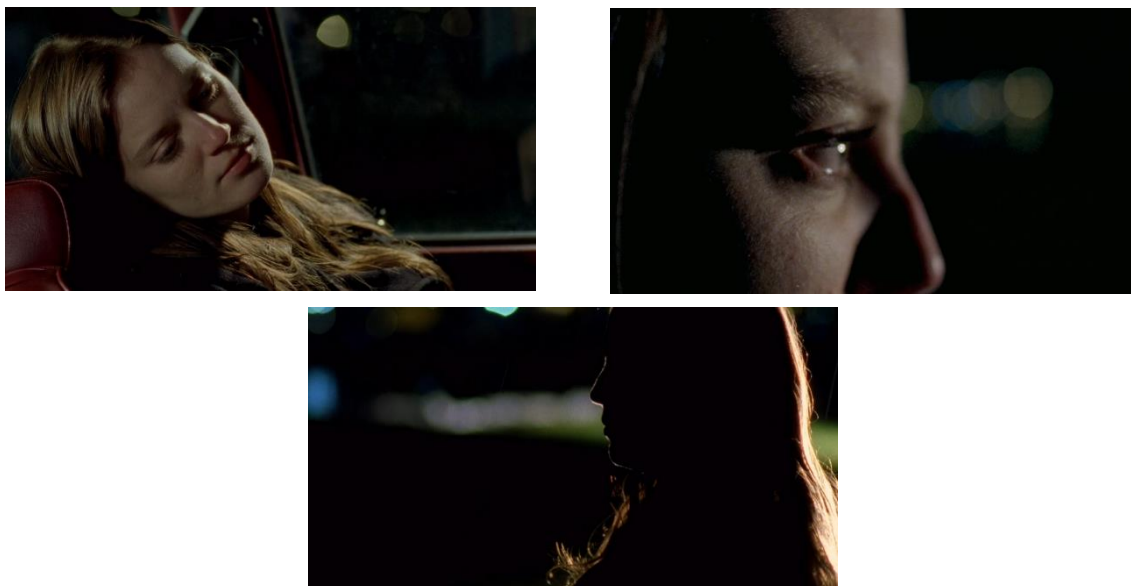


Imagem 8 – Uso de Muito Grande Plano quando Ann se encontra num estado vulnerável em “A minha Vida Sem Mim” (Isabel Coixet, 2003)

Já “Nomadland” (Chloé Zhao, 2020) conta-nos a estória de uma mulher que decide embarcar num estilo de vida nómada após perder tudo. Este estilo de vida acaba por lhe trazer uma viagem ao seu interior. Por outro lado, em “Joker” (Todd Phillips, 2019) assistimos a uma narrativa sobre um comediante fracassado, mentalmente perturbado, que se torna criminoso e violento. A sua psicose surge no decorrer da falta de fundos para apoio psicológico por parte do governo e no decorrer das inúmeras situações em que se sente constantemente humilhado pelo sistema e sociedade. Ambos os filmes são contactos na perspetiva dos seus protagonistas – Fern e Arthur Fleck respetivamente. Nestes dois filmes, com abordagem à saúde mental e a um lado interno do personagem, os realizadores optaram por planos próximos como se pode ver na imagem 9.

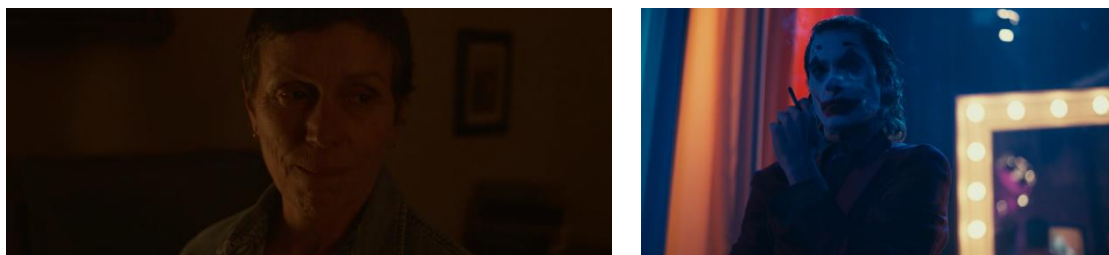


Imagem 9 - Planos Próximos em "Nomadland" (Chloé Zhao, 2020) e "Joker" (Todd Phillips, 2019)

É de salientar o uso da música nestes filmes, bem como nos de Coppola, como elemento que potencia a introspeção. Smith (2003; p.10) considera a música "um fator importante na indicação de emoções fílmicas, enfatizando assim a necessidade de uma abordagem mais sistemática do filme, da música e da emoção." Por isso mesmo, o desenvolvimento da banda sonora foi alvo de atenção para a construção de sentido e significado nesta curta-metragem.

Além de os *interior shots*, entrarem numa dimensão mais intimista e pessoal do personagem, essa ideia é reforçada quando a realização opta por fazer o plano conjunto de costas à semelhança do que acontece no filme "On The Rocks" (Sofia Coppola, 2020), quando a filha e o pai, durante um jantar, recordam o momento do passado e o clima fica constrangedor, conforme se pode ver a imagem 10.

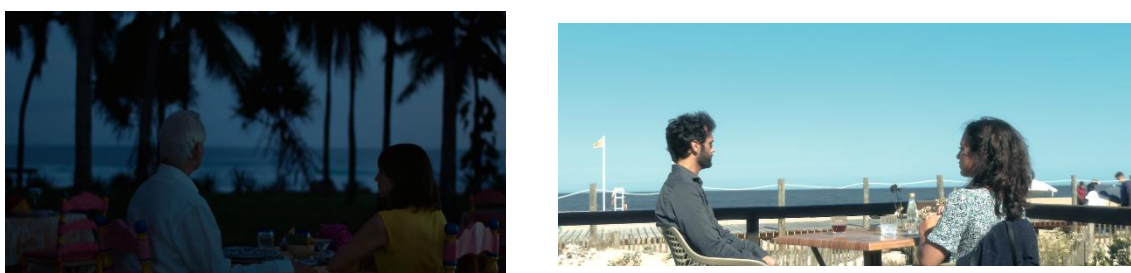


Imagem 10 - Plano de conjunto de referência "On The Rocks" (Sofia Coppola, 2020) em "As Nossas Feridas" (Daniela Guerreiro, 2023)

Ainda que em contextos diferentes e com apenas um personagem em frame – imagem 11, o mesmo quadro acontece noutros filmes da realizadora Sofia Coppola – "Virgens Suicidas" (1999), "Lost in Translation" (2003) e "Maria Antonieta" (2006) – para evidenciar o isolamento do personagem na relação com o espaço.



Imagem 11 – Planos de filmes "Lost in Translation" (2003), "Maria Antonieta" (2006) e "Virgens Suicidas" (1999) em que se força o isolamento social dos personagens

Na imagem 12, em "Nomadland" (2020), a realizadora Chloé Zhao usou a mesma linguagem para mostrar o desconforto da protagonista Fern quando fica desconfortável por voltar a dormir num quarto e estar habituada ao seu estilo de vida nómada.

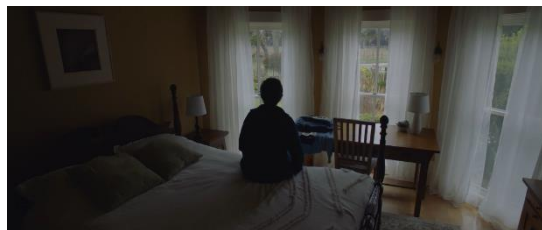


Imagem 12 – Plano que reforça constrangimento em "Nomadland" (Chloé Zhao, 2020)

No caso de *As Nossas Feridas*, com este enquadramento, o objetivo é mostrar o constrangimento interno dos personagens em relação com o espaço, essencialmente no início da conversa entre Raúl e Maria, onde predomina o silêncio e os personagens estão recolhidos, cada um por si.

De acordo com Amount (2007, p.26 cit in Contreras, 2009;p.52) o cinema adquire um sentido de representação quando o mesmo é localizado em um espaço imaginário que pela

própria representação se torna materializado. Neste caso, podemos assim imaginar o que os personagens estão a sentir pela imagem que nos é apresentada e a ação que nela decorre.

Segundo este autor, o cruzamento de olhares decorre quando a junção de campo-contracampo revelam o ponto de vista contrário entre si (Amount, 2007; p.26 cit in Contreras, 2009;p.52), tal como acontece nas várias referências para a criação deste momento extra entre as duas personagens. As mesmas estão apresentadas na imagem 13.



Imagem 13 – Interior shots em “Lost in Translation” (Sofia Coppola, 2002) e “Blue Valentine” (Derek Cianfrance, 2010)

Em ambas estas cenas, uma de “Lost in Translation” (Sofia Coppola, 2002) e outra de “Blue Valentine” (Derek Cianfrance, 2010), assistimos a uma conversa entre casal por *interior shots*, sendo que no primeiro caso é feito por *amorcê* e no segundo a proximidade ao personagem é maior. Em As Nossas Feridas o pretendido foi um equilíbrio entre o primeiro e o segundo exemplo para que as expressões dos atores fossem notórias, mas mantendo a ideia de separação.

Esta aproximação ao personagem em Muito Grande Plano acontece na imagem 4 nos momentos do passado e é intensificada com o uso do *travelling in*. A ideia inicial de transportar o personagem a outros espaço/tempo – na altura de rodagens intencionalmente para o consultório – foi mantida com a substituição pela cena de conversa entre o casal no presente, mas neste caso acontece quando os transportamos para o seu lado mais interior, para os

pensamentos e emoções. Na meditação inicial da manhã, bem como na cena da sala de estar para o medo do Raúl da entrega, em que observa o desejo por Maria sensual e tem medo da fuga explorado na imaginação de dia casamento infeliz e, na meditação do final quando Maria recorda o abuso de que foi vítima.

O mesmo acontece em "Fight Club" (David Fincher, 1999), quando numa das sessões de ajuda pessoal o protagonista é transportado pela sua mente à caverna onde encontra o pinguim. Com esta sucessão de planos entre cenas, tal como se pode ver na imagem que se segue (imagem 14), o espectador é conduzido aos pensamentos do personagem. A mesma vai repetindo ao longo do filme



Imagem 14 - Uso de travelling in e sequência em "Fight Club" (David Fincher, 1999)

3.2.1. Outras linguagens e técnicas adotadas em contexto prático

Além disso, o recurso ao POV é uma técnica que, como linguagem, dá ao espectador acesso aos pensamentos de um personagem (Smith, 1994;50). Em As Nossas Feridas, o uso do POV acontece para demonstrar o medo da rejeição de Raúl na cena do casamento e também quando visualiza Maria sensual, manifestando um dos seus desejos (imagem 15).



Imagem 15 - Uso de POV em "As Nossas Feridas" (Daniela Guerreiro, 2023)

Uma das cenas mais complexas de realizar foi a filmagem do jantar entre os cinco personagens (imagem 16), uma vez que toda a composição da imagem e posicionamento de personagens, bem como a mensagem relativa a cada um deles, exigiria um maior desafio. Além disso, é dos momentos com maior tensão da narrativa e isso teria de ser transportado para o filme em si.



Imagem 16 – Composição de Plano Inteiro em "As Nossas Feridas" (Daniela Guerreiro, 2023)

Toda a cobertura vai ao encontro do que Arijon defendeu e do que foi apresentado no subcapítulo 2.1.3., assegurando um plano geral da ação e diferentes planos mais próximos às personagens que se tornam no foco e permitem a tensão, seja por ângulos internos como externos, além do destaque dado aos personagens.

Em primeiro lugar, o próprio cenário tem influência, mostrando uma janela como uma oportunidade de escape. No que diz respeito aos personagens, no topo da mesa e ao centro está Isabel como representação da injustiça – com o mesmo número de pessoas de um lado e do outro, ou seja, em total equilíbrio. É através do seu olhar e reação que se orienta o foco da conversa. De um lado, está o casal Raúl e Maria que começam a cena com um descontração maior do que, por oposição, do outro lado Henrique e Joana. Raúl, que é quem foge e Joana, que é quem provoca desconforto no Henrique estão em primeiro plano e, Maria e Henrique em segundo, um plano mais central no nível do olhar onde decorre a maior tensão, isolando os outros personagens e a própria fuga de Raúl.

A intenção inicial do *travelling* nessa cena – presente na planificação que se encontra em anexo IV – permite ao espectador integrar na cena, mostrando igualmente os personagens centrais da ação e o contraste entre casais, começando inicialmente por um plano geral direcionado para o ambiente mais natural e de aproximação entre Raúl e Maria e, à medida que a câmara aproxima à cena, a escala diminui e percebemos a tensão entre Isabel, Joana e Henrique.

Como opção e que foi o que acabou por acontecer por problemas técnicos, foram colocados em prática os posicionamentos de câmara nas extremidades do *travelling* – dividido assim em dois planos, sendo que contrariamente ao que está na figura 10 em que assumem igual escala, um dos posicionamentos seria de escala geral, onde veríamos Raúl e Maria de frente, e o segundo posicionamento com escala menor e Joana e Henrique de frente para a câmara.

No entanto, na montagem só fez sentido para o filme e narrativa utilizar o plano conjunto de Joana e Henrique.

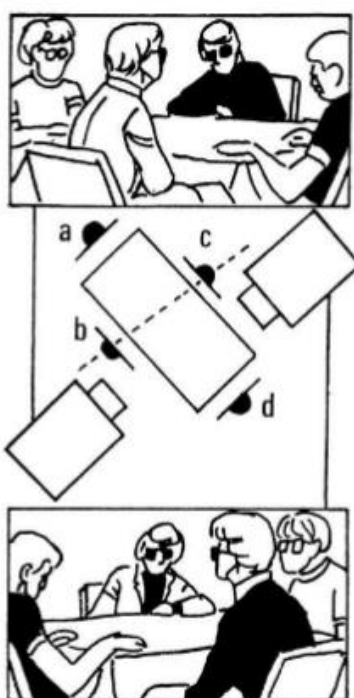


Figura 10 – Exemplo de opção ao uso de *travelling* em *As Nossas Feridas*. Fonte: Arijon. 1976: p.158

Conforme defendido por Arijon (1976,p.86), nos planos individuais, o ator que não estava em cena manteve-se no local para que as falas e reações do ator em cena se tornassem mais naturais e fluidas. A mesma técnica foi adotada em todas as cenas de contracena entre mais que um personagem.

3.3. Direção de Atores

O trabalho com os atores foi um dos maiores desafios nesta curta-metragem. O tema em si da saúde mental e, mais que isso, emocional implicaria um espaço interno de grande dimensão.

De realçar que em qualquer um dos filmes apresentados como referências, existiu um grande reconhecimento ao trabalho dos atores, com nomeações e prémios arrecadados nas categorias correspondentes.

Para o processo de seleção, os atores foram contactados e informados devidamente sobre o pretendido para cada um dos personagens. O anexo V é um documento que contém a informação que foi destinada aos atores sobre o papel a que se candidatavam com a informação que seguiu de orientação para casting e o que seria solicitado.

Foi realizada uma pré-seleção com base no que foi apresentado por cada um dos candidatos e, numa fase posterior, houve maior reflexão. De salientar a importância da intuição para a escolha, em alguns casos mais imediato do que noutros.

O primeiro ensaio individual e via *zoom* teve na sua essência a partilha de conhecimento e passagem de informação sobre as feridas e características do personagem para que pudessem desenvolver a sua biografia. Antes dessa marcação, os atores receberam os livros e documentação referente à ferida e personagens para que compreendessem o trabalho da autora que está na base da narrativa. Além disso, para cada cena foi analisado todo o subtexto.

Várias considerações foram tidas em conta como premissas para todo este trabalho e o elenco foi informado desde logo. Tal como Chubbuck (2004; p.11) evidencia o espetador vai “ao teatro, ao cinema ou assiste à televisão para ver os relacionamentos humanos acontecerem”. A mesma autora acrescenta que o espetador vai apoiar o personagem com quem partilha algum tipo de ligação (Chubbuck, 2004; p.9).”

Nesta curta-metragem esse era um aspeto crucial, uma vez que a sua intenção não seria mostrar um processo de cura, mas sim um despertar para a cura. “As Nossas Feridas” pretende provocar o desconforto, curiosidade e confusão no espetador da mesma forma que os personagens sentem, tentando a todo o momento compreender racionalmente as

relações entre eles e o que fazem ali individualmente. Assim, torna-se numa descoberta da descoberta.

Não seria suposto considerar uma ferida melhor do que outra, porque isso não acontece na realidade, nem tampouco existia a intenção de mostrar que quem tivesse uma forma de estar idêntica à do Henrique seria uma pessoa terrível e incompreensível.

Assim, não significa que necessariamente haja um personagem bom e um personagem vilão (Chubbuck, 2004; p.33), mesmo que o clímax surja da parte de Henrique pelo seu habitual temperamento. Chubbuck (*idem*) exemplifica que, ao invés de haver um personagem a usar chapéu preto e outro a usar chapéu branco, que ambos se encontrem numa “zona cinzenta” enquanto seres humanos que reagem a determinada situação ainda que insuportável.

Cada ser humano reage como sabe e à sua maneira, com base nas suas vivências, crenças e forma de estar, no fundo, na sua ferida. Era importante que cada um deles compreendesse esse processo e procurasse sentir o que sente cada personagem em cada uma das cenas.

Numa segunda sessão, já com todos e na terceira sessão, por pares, mas ainda via *zoom*, além de trocarem os primeiros contactos, foram possíveis as primeiras leituras do guião em conjunto, percebendo assim a conexão entre os atores.

Neste decorrer surgiu um imprevisto com o qual tivemos de lidar e houve uma alteração ao elenco que foi resolvida a tempo dos ensaios presenciais.

O objetivo na Direção de Atores não foi seguir uma abordagem em específico, mas sim conciliar fatores que se complementam e podem ser considerados de várias abordagens de estudo. O plano de ensaios encontra-se com maior detalhe no anexo VI.

Todos eles começaram com um exercício de relaxamento e concentração na cadeira à semelhança do que Stanislavski já aplicava e desenvolvida por Lee Strasberg, incluindo a aplicação do toque nas costas para explorar a libertação. Ao longo de cada sessão, três ensaios no total, esse exercício adquiriu maior profundidade.

Para este ensaio presencial, a biografia inicialmente realizada pelos próprios atores foi alterada e completada – finalizada como se encontra no anexo VII – para que lhes fosse

contada num processo de relaxamento em que teriam de ter a sensação daquilo que lhes estava a ser contado. Desta forma, foi aplicado o método do mágico se.

Os exercícios de memória sensoriais foram colocados em prática, mas não com a mesma profundidade em todos os ensaios, isto porque mediante a avaliação feita por parte da Direção de Atores, nem todos estariam assim tão recetivos a esse ponto. O mais próximo que chegámos de memória sensorial foi a possibilidade que existiu de uma atividade com uma terapeuta em que foram realizados exercícios pessoais e não profissionais. O objetivo aqui, além de lhes potenciar o alcance às emoções a nível pessoal, foi perceberem a energia de um retiro. No entanto, mais uma vez não se verificou uma entrega completa aos exercícios que foram realizados e notou-se uma certa resistêcia em aceder; o que já seria expectável tendo em conta que o ser humano tem tendência a não querer demonstrar a sua dimensão emocional e o número de ensaios no tempo disponível poderia não ser suficiente para esse intenção e possibilidade de entrega.

No que diz respeito à intimidade, seguiu-se o modelo de Chubbuck (2004; p.61), que por sua vez salienta que só é conseguida entre os dois atores em cena que necessitam de uma ligação física e não propriamente emocional. A autora desenvolveu um método particular para desenvolvimento de intimidade.

Para este processo, a autora descreve que tem de haver alguma experiência ou sentimento que seja mutuo e que permita que as pessoas se atraiam (Chubbuck, 2004; p.228).

Desta forma, desenvolve uma fórmula de criação de química que foi colocada em prática nesta curta-metragem entre os casais Raúl/Maria e Henrique/Joana. Em primeiro lugar, frente a frente os atores identificam para si qual o seu trauma ou insegurança. Posteriormente, olham-se nos olhos e conectam-se ao outro por suportar a mesma dor, dizendo mentalmente que se compreendem por partilhar essa mesma insegurança ou trauma. Numa última instância, cada um imagina uma interação sexual e íntima com a pessoa que está à frente (Chubbuck, 2004; p.231).

Constatou-se diferenças entre os dois casais e também de ensaio para ensaio. Este exercício foi colocado em prática no ensaio da Joana e do Henrique, da Maria e do Raúl e com

todos, sendo que Isabel ficaria a observar e experienciar a injustiça por não participar e ser algo que não tinha como os outros.

Entre a Joana e o Henrique, sentiu-se que no primeiro ensaio foi essencial para quebrar constrangimento entre ambos, uma vez que ainda não se tinham cruzado nem nos ensaios via *zoom*. Notou-se que foi igualmente importante para estabelecerem confiança entre eles. Apesar de no segundo ensaio estarem mais à vontade, foi necessário aproximar as cadeiras para que conseguissem descontraír mais.

Já entre Maria e Raúl se assistiu a uma maior cumplicidade e companheirismo em ambos os ensaios; que eram essenciais por serem um casal já formado e não de circunstância como no caso de Joana e Henrique.

Antes dos atores entrarem em *set*, num determinado tempo de preparação, a realizadora reunia com eles para conversar sobre a cena em si, os objetivos, sensações, emoções e motivações sobre a cena em específico. Além disso, antes da rodagem em si, foi-lhes dado tempo para conectarem ao personagem e à cena, concentrados.

Devido à complexidade daquilo que era proposto e a densidade emocional dos personagens, sabia-se que entrar numa dimensão mais emocional e com poucos ensaios, podia-se tornar numa fragilidade do filme.

Com a nova cena da conversa entre Raúl e Maria, os atores envolvidos ficaram entusiasmados com a possibilidade da improvisação. O que tinha acontecido até ao momento eles já sabiam, mas foi transmitido o que aconteceu depois através de linhas orientadoras, dando espaço ao lado mais criativo deles numa troca de ideias.

Para a Direção de Atores, foi fundamental conversar com eles individualmente e guiar a conversa com troca de impressões para se sentirem parte do processo. Além disso, a Maria não sabia o que tinha acontecido ao Raúl e o Raúl não sabia o que tinha acontecido à Maria. Toda a informação destas interações ficou consolidada no anexo VIII.

3.4. Montagem e Pós Produção

Foi na pós-produção que os problemas começaram a surgir, impulsionando as readaptações necessárias para que fosse obtido um caminho até ao produto final.

Na montagem, procedeu-se à limpeza de mini arcos de personagens e componentes verbais redundantes; o que incluiu alteração de ordem de cenas, eliminação de cenas ou de partes de cenas. A versão final do filme está longe daquilo que foi inicialmente previsto e teve de haver uma grande capacidade de adaptação no decorrer do processo.

O objetivo era unificar a narrativa como um todo e aproximá-la da narrativa clássica, com uma progressão justificada de acontecimentos até à crise – o jantar onde Henrique agride Maria e Raúl, incapaz de a proteger, com medo de não ser suficiente, foge.

Ainda assim, com todas essas alterações continuou a não funcionar. A nova cena fez-se notar na montagem que, além de conseguir unificar a narrativa, permitiu esclarecer informações que não estavam tão claras, evitando entrar na redundância ou campo explicativo em demasia.

Além disso, o que pode acontecer ao casal fica em aberto e isso provoca curiosidade no espetador. Para a realização não tinha de haver um fim, mas sim uma ideia de recomeço e isso foi conseguido com a nova cena.

Também de recomeços foi todo o processo desde a pré-produção e é de realçar a pós-produção. O filme, conforme estava em guião, não era suficientemente perceptível e não passava de um conjunto de situações de cinco indivíduos em que não se compreendia bem quem eram ou o que faziam; fazendo com que em algumas situações os próprios atores estivessem mais comprometidos. Verificava-se igualmente possibilidades de confusão entre as personagens do sexo feminino.

Só na montagem é que foi possível ter essa visão muito clara, mesmo sabendo o risco que desde início se corria. Apesar de mini-arcos dos três personagens Isabel, Joana e Henrique serem retirados na tentativa de dar maior destaque ao casal, a mensagem continuava sem passar. O objetivo era garantir que mesmo sem qualquer tipo de tratamento sonoro ou estético, a narrativa fosse compreendida, mas isso não se verificava. Tampouco se notava a

densidade que o tema poderia trazer. Parecia uma narrativa muito subtil, sem trama, uma mistura longe da narrativa clássica mas também da experimental.

Foi possível, com todo este processo, perceber como se reconstrói uma narrativa e como se anula o impacto das fragilidades que possam existir na pós-produção.

Para a aluna, foi importante reconhecer esta necessidade de recomeçar, de certa forma, readaptar com a persistência necessária para levar o projeto avante. Apesar de haver desafios em que a vontade de desistir quase prevaleceu, ser capaz de, enquanto realizadora, posicionar num lugar em que se percebe a importância do processo e de tudo o que acontece, das decisões que têm de ser constantemente tomadas sobre orçamento, equipamento, equipa, atores ou montagem, mas mais que isso, o poder da conexão ao próprio projeto.

Apesar de se considerar que o realizador tem sempre uma ligação mais emocional com o projeto – que não deixa de ser verdade, acredita-se que neste caso aconteceu o contrário na medida em que houve momentos de desconexão, em que a aluna não sentiu o projeto nem o seu propósito por querer estar num registo mental e racional, sem conseguir essa aproximação de forma natural. A fluidez do processo alterou para melhor a partir do momento em que essa reconexão voltou a existir, mediante um contacto mais direto entre a realizadora e o seu filme.

Conclusão

Compreendemos assim a humanização dos personagens não só pela definição de escalas, ângulos e perspetivas de planos, associados à sua simbologia, como pela Direção de Atores, num trabalho complementar e complexo de acesso à emoção.

No entanto, para tal ser possível, tudo começa pela narrativa – na criação dos personagens. Mais do que compreender as premissas de escrita e desenvolvimento de um guião, a caracterização dos personagens é essencial para se criar personagens marcantes, que se movam na ação.

Para a humanização acontecer, considerar inicialmente aquilo que define a condição humana e a sua complexidade, tendo em conta as dimensões não só física como mental, emocional e espiritual inclusive.

A par disso, desenvolver fortes motivações e objetivos, não só para cada cena, como para o filme no geral, compreendendo que através de um conflito externo, resolvem um conflito interno, manifestando uma transformação ao longo do enredo, aquilo a que chamamos de arco.

Vimos também o quanto é importante perceber que errar faz parte do ser humano e, por isso, os personagens não precisam de ser perfeitos, podem ter falhas. Este foi um dos aspetos que realçou com a improvisação, porque o momento ficou muito mais fluído, até com as próprias hesitações ou correções que os atores faziam durante o seu discurso. Ao mesmo tempo que têm falhas, é importante que criem possibilidades de se tornarem vulneráveis.

Ao longo deste projeto entendeu-se assim a importância das relações humanas e interpessoais entre os personagens. É através delas que os seus conflitos surgem tal como é através delas que as feridas são despoletadas – a temática desta curta-metragem.

Podemos concluir que as noções de conceção e desenvolvimento de um personagem na narrativa estão intrinsecamente ligadas às abordagens de direção de atores, numa combinação entre aquilo que é o conhecimento do personagem – incluindo o que o move em maior destaque – com o conhecimento da forma como as emoções atuam em nós e como

as demonstramos numa perspetiva mais próxima possível ao nosso entendimento sobre o ser humano.

Assim, toda esta complexidade são informações que devem ser transmitidas ao elenco para que possam descobrir o personagem, compreender intenções e subtexto. Dependendo do número de ensaios e de outros fatores como orçamento, tempo de preparação e disponibilidade afetiva dos atores, é possível mergulhar com maior ou menor profundidade numa dimensão mais emocional. A acrescentar que, a par dos ensaios com a Direção de Atores, o ator tem espaço para desenvolver o personagem da forma e método que achar mais adequado.

Regra geral, filmes com temáticas ou com espaço para desenvolvimento desta forte componente interna como os que foram tidos como referência para este projeto, são obras que apostam em planos muito próximos dos personagens e em planos que criam uma relação de contraste entre espaço interno e externo com duração considerável, que apostam num forte recurso à música e também dão importância ao silêncio, à ação em detrimento do diálogo, deixando o espetador num estado introspetivo.

Para concluir, este projeto “As Nossas Feridas” tornou-se muito desafiante, porque implicou uma descoberta contínua do próprio filme. Por ser uma curta-metragem e pelo número de personagens, seria mais difícil consolidar todas essas noções. Daí se ter destacado duas personagens em relação aos restantes e se ter criado uma outra motivação para a estória funcionar como um todo. Desta forma, foi um processo de tentativa e erro e de muita aprendizagem que, tal como no próprio filme, também foi sobre recomeçar.

Bibliografia

- Arijon, D. (1976). Grammar of the film language. Silman-James Press.
- Aumont, J. (2008). O Cinema e a Encenação. Lisboa: Edições Texto & Grafia, Lda.
- Bourbeau, L. (2015). Curar as Cinco Feridas. Lisboa: Pergaminho.
- Bourbeau, L. (2017). As Cinco Feridas que Impedem a Felicidade. Rio de Janeiro: Sextante.
- Burstyn, L. et al. (2001) Making Movies: A Guide for Young Filmmakers. Artists Rights Foundations.
- Chubbuck, I. (2005). The Power of the Actor: The Chubbuck Technique--The 12-Step Acting Technique That Will Take You from Script to a Living, Breathing, Dynamic Character. Penguin.
- Cohen, L. (2010). The Lee Strasberg Notes. Routledge.
- Contreras, C. A. D. (2009). Personagens femininas na filmografia de Sofia Coppola: representações e identidade no cinema contemporâneo (Master's thesis, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul).
- Corbett, D. (2013). The art of character: Creating memorable characters for fiction, film, and TV. Penguin.
- Cowgill, L. J. (2005). Writing short films: structure and content for screenwriters. Lone Eagle Publishing Company.
- Dahoui, A. P. (2008). A jornada do herói. *São Paulo*. Disponível em: < www.roteirodecinema.com.br>
- Edgar, R. (2009). Basics Film-Making 03: Directing Fiction. Bloomsbury Publishing.
- Field, Syd. (2001). Manual do roteiro: os fundamentos do texto cinematográfico. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Katz, S. D. (1991). Film directing shot by shot: visualizing from concept to screen. Gulf Professional Publishing.
- Mackendrick, A., & Cronin, P. (2005). On film-making: an introduction to the craft of the director. *Cinéaste*, 30(3), 46-54.

Mancelos, João de. (2019) Como escrever um guião para curta-metragem. Disponível em <https://joaodemancelos.files.wordpress.com/2019/08/como-escrever-um-guiao-para-curta-metragem-excerto.pdf> [consultado a 28/10/2021]

Proferes, N. T., & Medina, L. J. (2017). Film Directing Fundamentals: see your film before shooting. Routledge.

Rabiger, M. (2008). Directing: Film Techniques and Aesthetics. Oxford: Focal Press

Rea, P. W., & Irving, D. K. (2010). Producing and Directing The Short Film And Video. Oxford: Focal Press

Silva, Nuno Filipe dos Prazeres da. (2012) Direção de atores. Disponível em < https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/10423/1/Nuno_Silva_MCA_2012.pdf >

Smith, Murray (1994) Altered States: Character and Emotional Response in the Cinema. Cinema Journal, 33 (4). pp. 34-56. ISSN 0009-7101

Smith, Murray (1995). Engaging characters: Fiction, emotion, and the cinema. Oxford University Press.

Smith, G. M. (2003). Film structure and the emotion system. Cambridge University Press.

Vargas, G. P. (2014). Direção de arte: a imagem cinematográfica e o personagem.

Weston, J. (1996). Directing Actors: Creating Memorable Performances for Film and Television. California: Michael Wiese Productions

Young, S. D. (2012). Psychology at the Movies. John Wiley & Sons.

Filmografia:

Canijo, J. (Realizador). (2011). *Trabalho de Actriz, Trabalho de Actor*. Midas Filmes.

Coixet, I. (Realizador). (2003). *A minha vida sem mim*. El Deseo et al.

Coppola, S. (Realizador). (1999). *As Virgens Suicidas*. American Zoetrope

Coppola, S. (Realizador). (2003). *O Amor é um Lugar Estranho*. American Zoetrope.

Coppola, S. (Realizador). (2020). *On The Rocks*. American Zoetrope.

Fincher, D. (Realizador). (1999). *Fight Club*. Fox 2000 Pictures et al.

Muccino, G. (Realizador). (2002). *Sete Vidas*. Columbia Pictures et al.

Phillips, T. (Realizador). (2019). *Joker*. Warner Bros. Pictures et al.

Zhao, C. (Realizador). (2020). *Nomadland*. Highwayman Films et al.

ANEXO I – Dossier de investigação para escrita do Argumento: enquadramento temático

1.1. As Cinco Feridas e Cinco Máscaras Emocionais

Borbeau (2017; p.11) concluiu num estudo que o sofrimento humano pode ser definido por cinco feridas básicas às quais, estão associadas respetivamente cinco máscaras (*conforme visível na tabela 1*) que permitem, por um lado esconder essa ferida de nós e dos, e, por outro, criar proteção para evitar sofrimento (*idem*; p.12).

Ferida	Máscara
Rejeição	Fugidio
Abandono	Dependente
Humilhação	Masoquista
Traição	Controlar
Injustiça	Rígido

Tabela 1 – Feridas e máscaras emocionais definidas por Louise Bourbeau (2013)

Essa máscara, no entanto, apenas permite proteger de sofrimento momentâneo, não a cura da própria ferida (Bourbeau, 2017; p.12), fazendo com que não sejamos nós próprios (*idem*; p.14).

Bourbeau (2017; p.12) compara a ferida interior a uma ferida básica como sendo “um ferimento que você tem na mão há muito tempo, mas ignorou e não tratou, preferindo usar uma luva para não vê-lo. Essa luva equivale à máscara.” Cada vez que alguém toca na ferida, ela provoca dor. Porém, a pessoa que tocou não tem culpa desse sofrimento. Apenas toca na ferida para que possa ser tomada a consciência para a cura (Bourbeau, 2017; p.13).

Bourbeau (2017; p.13) acrescenta que “todas as vezes que nos sentimos feridos, nosso ego acredita que outro indivíduo deve ser recriminado. Sempre procuramos culpar alguém pela nossa dor. Às vezes culpamos a nós mesmos, e isso é tão injusto quanto culpar outra pessoa.”

Os termos utilizados nem sempre são lineares e a ferida depende do que o indivíduo sente. Conforme explica Bourbeau (2017; p.13), “uma pessoa pode ser rejeitada e sofrer de injustiça, outra pode ser traída e vivenciar isso como uma rejeição, outra ainda pode ser abandonada e se sentir humilhada, e assim por diante.”

1.1.1. Rejeição

Começamos assim por perceber o conceito de Rejeição. Segundo Bourbeau (2017; p.17), esta ferida define-se pela sensação de não se ser querido na vida do outro. Assim, a máscara desenvolvida é do fugidio (*idem*; p.18), uma vez que a pessoa procura fugir constantemente às situações do dia-a-dia (*idem*; p.19).

De acordo com Bourbeau (2017; p.20), “a ferida da rejeição é vivida com o genitor do mesmo sexo.” acrescentando que “isso quer dizer que você viveu essa rejeição com o seu pai, se for homem, ou com a sua mãe, se for mulher.” (*idem*)

Porém, “isso não quer dizer que este necessariamente o rejeitou. Na verdade, foi ele quem se sentiu assim.” (Bourbeau, 2017; p.23).

“Aquele que sofre de rejeição alimenta sua ferida sempre que se julga inútil ou imprestável, sempre que acha que não faz qualquer diferença na vida dos outros ou foge de uma situação.” (Bourbeau, 2017; p.128).

Uma pessoa com esta ferida vai sentir-se desinteressante e daí não receber ajuda do outro, procurando a solidão (Bourbeau, 2017; p.22).

Desta forma, o fugidio não vai querer demasiada atenção (Bourbeau, 2017; p.22). “Em família e em qualquer grupo, ele se apaga.”, acrescenta Bourbeau (*idem*). Em geral, fala pouco, considerando que não vai ter algo interessante para pronunciar (*idem*). A mesma dificuldade se verifica quando lhe é pedida opinião, “julgando que os outros se sentirão afrontados e o rejeitarão.” (Bourbeau, 2017; p.25).

Em caso de maior exposição, com o medo de falhar, pode ter perda de raciocínio durante o discurso (*idem*; p.26).

Incluindo se “tiver um pedido a fazer a alguém que esteja ocupado, desistirá e não dirá nada. Ele sabe o que quer, mas não ousa pedir, julgando não ser suficientemente importante para importunar o outro.” (*idem*; p.25)

Bourbeau (2017; p.21) acrescenta que por se sentir nulo, o fugidio vai fazer por valorizar-se e mostrar o seu valor aos outros. “Ele pensa que, se cometer um erro, será julgado.”

Um individuo com esta ferida tem dificuldades em acreditar que pode ser escolhido por alguém para amigo ou conjugue, podendo ser amado verdadeiramente. (Bourbeau, 2017; p.25).

A sexualidade pode assim tornar-se num desafio para um individuo com a ferida da rejeição, pois por um lado, pode ter dificuldades em lidar com a sua própria necessidade de sexualidade ou até serem atraídos por situações em que são rejeitados pelo parceiro (Bourbeau, 2017; p.20)

De todas as feridas, o fugidio é tendencialmente o que pode sentir mais ódio dada a sua dificuldade em lidar com o amor (Bourbeau, 2017; p.20).

De forma resumida, (Bourbeau, 2017; p.20), defende que “O escapista, portanto, vive na ambiguidade. Quando é escolhido para algo, não acredita e rejeita a si próprio, muitas vezes sabotando uma situação. Quando não é selecionado, sente-se rejeitado pelos outros.”

É importante realçar que o fugidio “imagina que cuida bem de si mesmo e dos outros para não sentir as diferentes rejeições vividas” (Bourbeau, 2017; p.127).

1.1.1.1. A criança

Uma criança com a ferida da rejeição é tendencialmente bem comportada, sossegada e vive num mundo imaginário para que não seja vista (Bourbeau, 2017; p.19). Deste modo, brinca e diverte-se sozinha na fantasia (*idem*).

Com a máscara do fugidio, procura ambientes em que sinta que foge confortavelmente de casa como por exemplo a escola, salvo se na escola a ferida for ativada. (*idem*)

Esta criança pode tendencialmente acreditar que em bebe foi trocada ou adotada (*idem*). Precisamente por acreditar que não devia existir, cria situações para que sintam a falta dela, mas sem a encontrarem. (Bourbeau, 2017; p.20).

Devido à sua forma física, pode ter superproteção de um dos progenitores ao ponto da criança acreditar nisso e desenvolver problemas de crescimento. Segundo Bourbeau (2017; p.20) “Para ela, ser amada torna-se então “ser sufocada”. Mais tarde, sua reação será rejeitar ou fugir quando alguém a amar, pois terá medo dessa sufocação.”

1.1.1.2. Aparência Física

Fisicamente, de acordo com Bourbeau (2017; p.18), uma pessoa com esta ferida ativa pode ter o corpo estreito e contraído, ser magro, como se não quisesse ser visto. Além disso, é comum ter uma zona desproporcional em comparação ao resto do corpo, como por exemplo nádegas, seios, queixo ou ainda desequilíbrio entre parte inferior e superior do corpo (*idem*).

Essa pessoa tem a tendência a debruçar-se para a frente e manter os braços perto do corpo (*idem*).

Bourbeau (2017; p.19) acrescenta ainda que “o rosto e os olhos do escapista são pequenos. Os olhos parecem vazios, pois a pessoa afetada por essa ferida tem uma grande tendência a se refugiar em seu mundo interior ou devanear.” e em, alguns casos, apresentar olheiras (*idem*).

Além disso, o fugidio pode desenvolver problemas de pele para evitar o toque. (Bourbeau, 2017; p.23).

Uma pessoa com esta ferida não precisa apresentar todas estas características, no entanto, quanto mais tiver ou mais evidentes, mais profunda é a ferida. (idem; p.19).

1.1.1.3. Expressões comuns

Bourbeau (2017; p.21) apresentou vocabulário comum de se ouvir por parte de alguém com esta ferida como expressões que mostrem a nulidade através de “nada”; “sumir” ou “inexistente”, quando lhe perguntam sobre o ponto de situação de uma área da sua vida.

Por outro lado, a autora (2017; p.21) destacou ainda que referem com frequência “pânico” como um estado de espírito sobre uma situação, mostrando assim intensidade nas suas ações.

“Disperso em suas ideias, podemos ouvi-lo dizer às vezes: “Preciso juntar os meus cacós.” (Bourbeau, 2017; p. 23) como uma necessidade de se virar para si e organizar-se nas suas ideias, ficando apenas no seu mundo.

1.1.1.4. Preferências alimentação

Um indivíduo com a ferida da rejeição, no que diz respeito à alimentação. Opta por pequenas porções e perde o apetite quando está mais instável (Bourbeau, 2017; p.27).

Tem tendência a refugiar nos doces, acreditando que dará a energia que necessita e pode ter relação com bebida por drogas. (idem)

1.1.1.5. Sintomas da Rejeição

A nível físico, segundo Bourbeau (2017; p.28), os sintomas e doenças frequentes em quem sofre da ferida da rejeição são: diarreia, arritmia, cancro, problemas respiratórios, alergias, vômito após ingestão de alimentos, anorexia, desmaios, coma, agorafobia, hipoglicemia ou diabetes, depressão ou psicose.

1.1.2. **Abandono**

Por seu turno, segundo Bourbeau (2017; p.34) “abandonar alguém é deixá-lo, largá-lo, não querer mais se preocupar com ele”.

Para explicar a diferença entre abandono e rejeição, Bourbeau (2017; p.34) acrescenta que, ao contrário da rejeição, no abandono a ferida é ativada por alguém do sexo oposto.

As pessoas com esta ferida desenvolvem maiores necessidades afetivas (Bourbeau, 2017; p.36) e criam facilmente dependência aos outros. O que justifica que a máscara seja a do dependente. (idem).

Neste sentido, "O dependente acredita que não pode conquistar nada sozinho e que precisa de outra pessoa para auxiliá-lo." (Bourbeau, 2017; p.36).

Independentemente de ser capaz de tomar as suas próprias decisões, necessita sempre da aprovação dos outros, uma vez que isso o vai fazer sentir-se amado (Bourbeau, 2017; p.38). Da mesma forma, tem necessidade de pedir conselhos aos outros com frequência, mesmo que depois não os siga conforme dados (Bourbeau, 2017; p.39).

No entanto, este tipo de personalidade foge de pessoas autoritárias por associar a alguém frio e indiferente, algo que não pretende ter por perto já que dá valor à atenção (Bourbeau, 2017; p.41).

Por contrário, o dependente valoriza o toque (Bourbeau, 2017; p.42).

A autora realça que "Outra maneira de chamar a atenção é ocupar uma função que implique acesso a um grande público. Muitos cantores, atores e artistas são dependentes" (*idem*)

De todas as feridas, quem tem a ferida do abandono é mais propício a que durante a sua vida assuma posição de vítima (Bourbeau, 2017; p.38), o que a leva a dramatizar nas situações do dia-a-dia em que sinta ausência ainda que momentânea por parte de alguém, como por exemplo de seu conjugue (*idem*). Assim, os problemas são um meio para criar a oportunidade de chamar a atenção do outro. (*idem*).

No entanto, Bourbeau (2017; p.38) acrescenta que, "Quanto mais uma pessoa age como vítima, mais se agrava sua ferida do abandono."

Só um outro dependente consegue entender a perspectiva de uma pessoa com a mesma ferida, uma vez que sente as mesmas necessidades (*idem*).

Além de vítima, tem tendência a assumir papel de salvador e responsabilidades que não são suas para receber atenção e elogios, sentindo-se importante; o que por vezes pode trazer desgaste por desempenhar um papel que não é seu (*idem*).

"Aquele que sofre de abandono alimenta sua ferida todas as vezes que desiste de um plano que prezava muito, quando não se preocupa o suficiente consigo mesmo e quando não provê suas necessidades. Ele amedronta os outros ao se mostrar excessivamente dependente deles. Ele se machuca bastante, atraindo doenças para chamar a atenção." (Bourbeau, 2017; p.128).

Como a ferida do abandono ativa, o seu maior medo vai ser a solidão, a ideia de ficar sozinho (Bourbeau, 2017; p.38).

O dependente também não tem uma relação com a morte, uma vez que no inconsciente associa ao abandono, reabrindo a ferida a cada vez que alguém que ama falece (Bourbeau, 2017; p.45).

A autora defende que assim "a emoção mais intensa vivida pelo dependente é a tristeza" (Bourbeau, 2017; p.40), rodeando-se facilmente do outro para evitar sentir (*idem*).

Essa dependência ao outro, por seu turno, torna-o num indivíduo instável: ora está feliz como de repente fica triste, por não ver o outro como espera (Bourbeau, 2017; p.38).

Da mesma forma que pode “sentir-se responsável pela tristeza e felicidade alheias, da mesma forma que ele julga que os outros são responsáveis pela felicidade ou infelicidade que sente.” (Bourbeau, 2017; p.43).

Apresenta ainda dificuldades com a partida ou despedida de algo ou alguém, mesmo que o que venha a seguir seja melhor (*idem*).

Bourbeau (2017; p.40) acrescenta que, “quando o dependente se sente abandonado, ele acha que não é suficientemente importante para merecer a atenção do outro” assim como pode não se achar merecedor de amor, procurando mecanismos de relações terminarem como autossabotagem (Bourbeau, 2017; p.41) e forma de ativar a própria ferida, abandonando primeiro o outro.

Já numa relação, o dependente – sobretudo do sexo feminino – usa “o sexo para prender o outro”, pois conforme realça a autora em estudo “quando a pessoa dependente se sente desejada por outra, ela se julga mais importante.” Bourbeau (2017; p.45) inclusive se não desejar atividade sexual, concretiza e finge prazer, sem admitir ao parceiro, apenas para não perder a oportunidade de se sentir amada (*idem*).

Uma pessoa com a ferida do abandono pode aceitar situações desagradáveis na relação como traição para não sentir a dor de perder o parceiro (Bourbeau, 2017; p.46).

Bourbeau (2017; p.41) afirma ainda que “O dependente precisa da atenção e da presença dos outros, mas não percebe a quantidade de vezes que não age com os outros como gostaria que agissem com ele.”

Este tipo de pessoa “chora com facilidade, sobretudo quando fala de seus problemas ou aflições.” (Bourbeau, 2017; p.41)

Para concluir, o dependente “gosta de bancar o independente e dizer, a quem quiser ouvir, que se sente bem sozinho e que não precisa de ninguém” (Bourbeau, 2017; p.127).

11.2.1. A criança

A criança dependente cria maior conexão ao progenitor do sexo oposto conforme descrito por Bourbeau (2017; p.42) “a menina se liga fisicamente ao pai e o menino, à mãe”.

Uma das características da criança com esta ferida é a necessidade de acreditar ter alguém consigo caso falhe (Bourbeau, 2017; p.38).

1.1.2.2. Aparência Física

Fisicamente, os indivíduos com esta ferida apresentam um corpo pouco tonificado e, em casos mais graves, o corpo é magro e adelgado (Bourbeau, 2017; p.36).

Com essa ausência de estrutura muscular, têm dificuldade em manter uma postura correta, por um lado e, por outro, têm zonas do corpo flácidas e caídas (*idem*).

Olhos grandes, membros inferiores fracos e membros superiores compridos demais e pendurados são mais características do dependente (Bourbeau, 2017; p.36).

1.1.2.3. Expressões comuns

Palavras como “ausente” e “sozinho” são comuns de ouvir por parte de um dependente (Bourbeau, 2017; p.41).

Bourbeau (2017; p.40) acrescenta que “O dependente mostra grande dificuldade com a palavra “deixar”, que, para ele, é sinônimo de “abandono”, mesmo que em situações comuns.

É comum, porém, esconderem a sua ferida e respetiva máscara julgando-se e afirmando-se perante os outros como independentes (Bourbeau, 2017; p.45).

Podem ainda usar o termo “devorar” para referirem algo que lhes ocupa tempo e atenção (Bourbeau, 2017; p.46).

Bourbeau (2017; p.39) defende que um indivíduo com a ferida do abandono, sobretudo se for mulher, tende a fazer uma voz infantil. Isso acontece frequentemente quando quer fazer um pedido uma vez que “quando ela pede ajuda: tem grande dificuldade de aceitar uma recusa e sua tendência é insistir” (*idem*) e, por isso pode “utilizar todos os meios para obter o que quer, ou seja, usando manipulação, manha, chantagem emocional, etc.” (*idem*).

1.1.2.4. Preferências alimentação

No que diz respeito à alimentação, o dependente pode comer muito, sem engordar. Bourbeau (2017; p.46) explica que “Como sua atitude interior geral é nunca ter o suficiente, é também essa a mensagem que seu corpo recebe quando ele come”.

Porém, se comer pouco e achar que está a ingerir maior quantidade do que o que está, tem tendência a aumentar o peso (*idem*).

Tem preferências por alimentos suaves, gostam de pão e é raro comerem sozinhas fora de casa (*idem*).

1.1.2.5. Sintomas do Abandono

No corpo físico, os dependentes têm tendência a sofrer de dores nas costas, asma, bronquite, problemas no pâncreas como hipoglicemia e diabetes e nas glândulas suprarrenais, miopia, bulimia, histeria, depressão, enxaqueca e doenças raras ou doenças ditas incuráveis (Bourbeau, 2017; p.47).

1.1.3. Humilhação

Começamos assim por compreender que Bourbeau (2017; p.53) define a ferida da humilhação como “ação ou efeito de humilhar-se, rebaixamento moral, aviltamento”.

A máscara utilizada será a do masoquista (Bourbeau, 2017; p.54). De maneira inconsciente, o masoquista tem prazer na procura da dor e humilhação antes que alguém o humilhe (Bourbeau, 2017; p.55).

“Aquele que sofre de humilhação alimenta sua ferida todas as vezes que se rebaixa, que se compara aos outros, que se diminui e que se acusa de ser gordo, mau, apático, aproveitador, etc. Ele se humilha usando roupas que o desvalorizam e maltrata seu corpo dando-lhe comida demais para digerir e assimilar. Atormenta-se assumindo as responsabilidades alheias, o que tira sua liberdade e o impede de reservar tempo para si.” (Bourbeau, 2017; p.128).

É comum que indivíduos com a ferida da humilhação procurem constantemente histórias em que passaram por humilhação para contar, ativando ainda mais a sua ferida e respetiva máscara (Bourbeau, 2017; p.54).

Neste sentido, das cinco feridas, é o que costuma sentir mais vergonha (Bourbeau, 2017; p.55).

Bourbeau (2017; p.54) realça que “a ferida da humilhação é comumente vivida com a mãe. No entanto, pode ser vivida com o pai quando este exerce o controle e faz o papel de mãe ensinando a criança a ser asseada, etc.”, acrescentando ainda que “ferida da humilhação esteja ligada à mãe no campo da sexualidade e do asseio, e ao pai no campo do aprendizado, da audição e da fala.” (*idem*)

A relação com a mãe é forte e notada com frequência ao longo da sua vida, inclusive pós morte, existindo uma predisposição de não desagradar o parente em questão (Bourbeau, 2017; p.58).

Uma das características do masoquista é não gostar de apressar situações na sua vida, mas sim de ir no seu próprio tempo (Bourbeau, 2017; p.56). No entanto, chega a sentir “vergonha por não conseguir chegar tão rápido quanto os outros” (*idem*).

Este indivíduo gosta de ajudar os outros e de mostrar que o seu apoio é fundamental para que os outros sejam bem-sucedidos, sentindo-se assim úteis (Bourbeau, 2017; p.57). A autora

acrescenta ainda que “É comum, inclusive, o masoquista afirmar perante a família e os amigos que determinada pessoa não faz nada sem ele.” (*idem*)

Desta forma, quem tem esta ferida ativa tende a querer ocupar muito espaço na vida dos outros para se sentir importante.

Por outro lado, o masoquista tem dificuldade em exprimir os seus sentimentos e medos com receio que isso o envergonhe (Bourbeau, 2017; p.58).

“O masoquista se convence de que tudo o que faz pelos outros lhe dá imenso prazer e que ele escuta efetivamente suas necessidades ao fazê-lo. Adora dizer e pensar que tudo está bem e arranjar justificativas para as situações ou as pessoas que o humilharam.” (Bourbeau, 2017; p.127).

Tem ainda hipersensibilidade e é por isso que não gosta de magoar os outros (*idem*). Por este meio, Bourbeau (2017; p.58) conclui que o masoquista ouve mais a necessidades dos outros do que as suas.

Neste sentido, tem tendência a sentir a culpa e recriminar-se, inclusive quando não foi responsabilidade sua (Bourbeau, 2017; p.60).

Como forma de se rebaixar, é comum que o masoquista tenha uma postura expressiva, de fazer os outros rirem para que se auto-humilhe antes que os outros o façam (Bourbeau, 2017; p.59).

Como em criança se sentiu aprisionada pelos pais, mais tarde, valoriza a liberdade e o facto de não ter de dar justificações ou ser controlado (Bourbeau, 2017; p.60). Ao mesmo tempo, a liberdade torna-se no seu maior medo por não saber geri-la (*idem*). Ao escolher a liberdade, aprisiona-se sempre numa outra particularidade da sua vida (*idem*).

Quando a sua ferida está intensa e explode, tem tendência a exagerar em tudo o que faz (Bourbeau, 2017; p.60).

No que diz respeito à sexualidade, este individuo pode enfrentar desafios de tabu associados ao pecado e asseio (Bourbeau, 2017; p.64). Enquanto a mulher pode apresentar dificuldades em “importunar o outro com seu próprio desejo.” (Bourbeau, 2017; p.65), o homem masoquista “Ou é muito tímido frente ao sexo ou obcecado por ele.” (*idem*), podendo apresentar ejaculação precoce (*idem*). Mesmo encontrando um parceiro em equilíbrio, desenvolve medo em entregar-se por completo (*idem*).

1.1.3.1. A criança

Esta ferida é ativada com frequência em criança quando a mesma sente recriminação, nojo e constrangimento por parte dos progenitores relativamente a algo que faça (Bourbeau, 2017; p.53). Quando esta ferida é ativada constantemente em criança, tem tendência a piorar (*idem*).

É comum que, se tiverem vergonha de algo na sua família, não tenham interesse em convidar alguém para as suas casas durante a infância (Bourbeau, 2017; p.63).

1.1.3.2. Aparência Física

Fisicamente, o individuo com esta ferida tem um corpo grande, com excesso de gordura e estrutura média (Bourbeau, 2017; p.55), podendo inclusive, caso a ferida seja menor, ter apenas uma parte do corpo rechonchuda (Bourbeau, 2017; p.56). Também o rosto costuma ser arredondado, olhos são arregalados e inocentes (*idem*).

Ganhar peso com facilidade é uma das características do masoquista (Bourbeau, 2017; p.56).

Já o excesso de gordura em zonas ao redor da área genital pode demonstrar o pudor que o individuo tem sobre a vida sexual (Bourbeau, 2017; p.65).

Pode ainda dar a sensação que a sua pele está repuxada e percebe-se na sua postura com ombros arqueados quando está sobrecarregado com necessidades que não são suas (Bourbeau, 2017; p.62) e desenvolver “tensões no pescoço, na garganta, nos maxilares e na pélvis.” (Bourbeau, 2017; p.71).

Tendencialmente usa roupas justas e que mostrem as imperfeições do corpo como forma de se humilharem a si próprios (*idem*).

1.1.3.3. Expressões comuns

Bourbeau (2017; p.59) constatou que é comum o masoquista usar o diminutivo. A autora acrescenta que “Quando o masoquista usa o termo “grande”, é na verdade para se rebaixar e se humilhar” (*idem*).

Além disto, usa com frequência a adjetivação “ser digno” ou “indigno” (Bourbeau, 2017; p.64).

1.1.3.4. Preferências alimentação

No que concerne à alimentação, o masoquista ou como demais ou a menos, é de extremos (Bourbeau, 2017; p.67). Opta por pequenas porções na maioria das vezes (*idem*).

Prefere alimentos ricos em gordura (Bourbeau, 2017; p.68).

De acordo com Bourbeau (2017; p.68), o masoquista “busca recompensa na comida”.

Por isso, pode ter momentos de vergonha e culpa associados à alimentação e, por isso, comer às escondidas (Bourbeau, 2017; p.68) e quanto maior essa sensação, maior a capacidade de absorver o que ingere e engordar (*idem*).

Pode ainda optar por comer junto à bancada para ter a sensação de que não foi uma refeição completa como é estar à mesa (*idem*).

1.1.3.5. Sintomas da Humilhação

O masoquista pode apresentar sintomas como dores na coluna, problemas respiratórios, problemas físicos músculo-esqueléticos ou de circulação, problemas no fígado, garganta, tireoide, problemas dermatológicos, hipoglicemia e diabetes, problemas cardíacos e intervenções cirúrgicas (Bourbeau, 2017; p.67).

1.1.4. Traição

Bourbeau (2017; p.73) explica que “O termo mais importante que se associa à traição é o seu oposto, a “fidelidade”. Ser fiel é cumprir seus compromissos, ser leal e devotado. Podemos confiar numa pessoa fiel. Quando a confiança é destruída, podemos ser vítimas da traição.”

Esta ferida relaciona-se ao complexo de Édipo e, por isso, desenvolve-se pelo progenitor do sexo oposto (*idem*).

A máscara do traidor é a do controlador (Bourbeau, 2017; p.75). De acordo com Bourbeau (2017; p.75), o seu controlo é com o objetivo de “garantir que os compromissos que assumiu sejam respeitados e para ser fiel e responsável, de maneira a se assegurar que os outros cumpram igualmente os seus compromissos.”

Desta forma, conforme explica Bourbeau (2017; p.77), “o controlador é o que cria mais expectativas com relação aos outros, pois gosta de prever e controlar tudo” no sentido de assegurar que são confiáveis. Contudo, se a situação perder o controlo, pode tornar-se agressivo (Bourbeau, 2017; p.78).

Futurizar e criar expectativas pode, por um lado, possibilitar imprevistos com os quais não sabe lidar e, por outro, impedi-lo “de viver bem o aqui e agora” (Bourbeau, 2017; p.78).

Uma das características do traidor é a força, por sua vez associada à coragem (Bourbeau, 2017; p.76). Dessa forma tem dificuldade em lidar com a fraqueza dos outros (*idem*).

Procuram ao máximo ser responsáveis, especiais e importantes, capazes de alimentar e gerir o seu próprio ego (Bourbeau, 2017; p.77). Assim como o ego, também a sua reputação é importante e se alguém a comenta, sentem-se facilmente ofendidos (Bourbeau, 2017; p.84).

Bourbeau (2017; p.77) sublinha que “O controlador tem uma personalidade forte”, acrescentando que, com convicções igualmente fortes, “forma rapidamente uma opinião sobre determinada pessoa ou situação e tem convicção de que a razão está do seu lado.” Gosta, porém, de se certificar que o outro o compreendeu a sua opinião e, mais que isso, gosta de convencer o outro a partilhar a mesma opinião (*idem*).

No entanto, quando está rodeado de outras pessoas fortes, opta por afastar-se com receio de não estar preparado para estar ali (Bourbeau, 2017; p.78). O mesmo acontece quando está perante outros controladores, uma vez que não gosta que o tente controlar ou que sejam autoritários sobre ele (Bourbeau, 2013; p.81).

Bourbeau (2017; p.89) realça que “Outra característica do controlador é sua acentuada dificuldade de fazer uma escolha quando acha que tal opção pode fazê-lo perder alguma coisa, pois ele não mais dominará a situação.”

Bourbeau (2017; p.78) explica também que o controlador é rápido e gosta de perceber tudo com velocidade para conseguir perceber se tem controlo da situação. Por isso, lidar com pessoas lentas pode tornar-se num desafio de paciência (Bourbeau, 2017; p.78).

Por outro lado, com essa rapidez, tem propensão a julgar-se mais forte e a interferir na vida dos outros, dando a sua opinião de como os outros devem organizar as suas vidas (Bourbeau, 2017; p.80).

Um individuo com a ferida da traição gosta de competir, dando preferência a terminar em primeiro em prol de fazer bem (Bourbeau, 2017; p.78). Tem assim tendência a, segundo Bourbeau (2017; p.78) “mudar as regras do jogo para que o vento sopra a seu favor.”

Por outro lado, tem dificuldade em delegar funções com receio de que os outros não consigam fazer conforme as suas próprias expectativas, isto é, que não sejam de confiança para o fazer e, por isso, acaba por estar sempre a tentar controlar o outro (Bourbeau, 2017; p.78).

Assim exigente, tem mais facilidade em confiar “nas pessoas do mesmo sexo que ele e de vigiar e controlar mais as do sexo oposto” (Bourbeau, 2017; p.79).

O controlador, com um perfil desconfiado, precisa de confiar de verdade em alguém para lhe confidenciar a sua vida. (Bourbeau, 2017; p.80). Caso contrário, receia que um “dia suas confidências sejam usadas contra ele.” (*idem*)

Bourbeau (2017; p.82) salienta ainda que o individuo com a ferida da traição vai ser resistente a novas ideias, mostrando-se cético para não permitir que o outro ganhe controlo da situação.

Os imprevistos e fator surpresa tornam-se num receio por sentir que perde controlo de qualquer eventualidade e não corre conforme as suas expectativas (*idem*).

Contudo, um dos seus maiores medos é que os outros lhe mintam (Bourbeau, 2017; p.83). Porém, o controlador acaba a mentir com frequência sem ter a consciência de o fazer (*idem*).

Outro medo é assumir um compromisso precisamente com medo de faltar ao compromisso e não cumprir a sua palavra (Bourbeau, 2017; p.86).

No entanto, o maior medo do controlador é a dissociação, através de ruturas e separações, uma grave derrota a seu ver por perceber que perdeu controlo sobre algo e alguém (Bourbeau, 2017; p.87).

Bourbeau (2017; p.91) constatou que “aqueles que sofrem com a ferida da traição têm mais vontade de ter um amante.”

Na sexualidade, o controlador gosta de sentir sedutor e que domina (Bourbeau, 2017; p.91). Quando renegado por algum motivo, sente como traição (*idem*).

Bourbeau (2017; p.89) afirma que é comum vermos pessoas com esta ferida como comediantes ou humoristas “aqueles que gostam de fazer os outros rirem” ao mesmo tempo que são o centro das atenções. Pode também ocupar cargos de chefia, ainda que a necessidade de controlo e as expectativas criem stress e frustração (Bourbeau, 2017; p.90).

“Aquele que sofre de traição alimenta sua ferida mentindo para si próprio, acreditando em coisas falsas e não cumprindo seus compromissos consigo mesmo. Ele se pune fazendo tudo sozinho porque não consegue delegar nem confiar nos outros. Mas, se resolve dar um voto de confiança às pessoas, fica tão ocupado verificando o que fizeram que se priva de dedicar um bom tempo a si.” (Bourbeau, 2017; p.128).

Como conclusão, o portador desta ferida “está convencido de que nunca mente, de que cumpre sempre com sua palavra e de que ninguém o amedronta.” (Bourbeau, 2017; p.127).

1.1.4.1. A criança

Como referido anteriormente, a criança com a ferida da traição não resolveu “seu complexo de Édipo quando jovens. Isso significa que seu apego ao genitor do sexo oposto é muito maior, o que mais tarde afetará suas relações afetivas e sexuais.” (Bourbeau, 2017; p.74).

Enquanto criança, ela vai portanto tentar ser especial para o progenitor do sexo oposto a qualquer custo, sentindo-se feliz quando valorizada (*idem*).

No entanto, sentir-se-á traída quando o progenitor do sexo oposto “não cumpre uma promessa ou trai sua confiança” (Bourbeau, 2017; p.75), dando atenção ao parceiro ou à chegada de um novo bebé (*idem*).

1.1.4.2. Aparência Física

O corpo do traidor inspira poder e confiança (Bourbeau, 2017; p.75).

São pessoas fortes mas atraentes, com olhar intenso e provocador, muita das vezes intimidador (*idem*). Podem ter barriga saliente (*idem*).

O homem com esta ferida tem os ombros mais largos que os quadris e muita energia na parte superior do corpo (*idem*), preferindo usar roupa justa a evidenciar os músculos. Na mulher, os quadris são mais largos que os ombros (Bourbeau, 2017; p.94).

Por isso, de acordo com Bourbeau (2017; p.87), “usa frequentemente a sedução para manipular os outros e, em geral, é muito bem-sucedido nisso.”

1.1.4.3. Expressões comuns

De acordo com Bourbeau (2017; p.85), “Eu já sabia é uma expressão muito usada pelo controlador”.

Também é comum ouvir-se a palavra “dissociado”, no sentido de “separado” ou “fragmentado” (Bourbeau, 2017; p.88) ou ainda “Confia em mim” e “Eu não confio nele” (Bourbeau, 2017; p.94).

O controlador tem tendência a interromper os outros durante um diálogo, mas quando interrompido, fica irritado e alerta nesse sentido (Bourbeau, 2017; p.78).

1.1.4.4. Preferências alimentação

Um individuo com esta ferida come muito e depressa (Bourbeau, 2017; p.78). Usa muito sal na confeção, muitas vezes sem provar se é necessário (*idem*).

1.1.4.5. Sintomas da Traição

Fisicamente, o controlador pode sentir agorafobia, problemas nas articulações, perda de controlo corporal, paralisia, problemas no sistema digestivo, herpes e inflamações (Bourbeau, 2017; p.92).

1.1.5. Injustiça

Comecemos por perceber o que sente uma pessoa que sofre de injustiça. De acordo com Bourbeau (2017; p.96) “é aquela que não se sente apreciada em seu justo valor, que não se sente

respeitada ou que julga não receber o que merece” ou, por outro lado se “recebe mais do que julga merecer.” (*idem*)

Esta ferida é ativada sobretudo com o progenitor do mesmo sexo, que incapaz de partilhar sensações e de se exprimir é visto com frieza (Bourbeau, 2017; p.96).

Assim, a máscara desenvolvida por esta individuo é a da rigidez (Bourbeau, 2017; p.97). Por seu turno, a rigidez não significa que a pessoa não sinta, apenas desenvolve “a capacidade de não reconhecer essa sensibilidade e de não mostrá-la aos outros.” (*idem*).

O rígido procura ser perfeito, agir com rigor e dessa forma alcançar a justiça (Bourbeau, 2017; p.97). Assim, “ele quer se certificar de que é digno do que recebe” (Bourbeau, 2017; p.98) e que dessa forma, o seu mérito é valorizado (*idem*). Isto porque o rígido “quer merecer tudo que lhe acontece” (Bourbeau, 2017; p.102).

Como se torna perfeccionista, uma das características do portador desta ferida é achar que não tem tempo suficiente (Bourbeau, 2017; p.98). É também uma pessoa que não suporta atrasos (*idem*). Porém, esse perfeccionismo pode conduzi-lo ao *stress* (Bourbeau, 2017; p.105).

Desde cedo, o rígido acredita que “as pessoas o apreciam mais pelo que ele faz do que pelo que ele é.” (Bourbeau, 2017; p.98).

Como se sentem não merecedores, os portadores desta ferida são os que sentem mais inveja (Bourbeau, 2017; p.97). O rígido é, neste sentido, das máscaras que mais se compara ao outro (Bourbeau, 2017; p.106).

Quando acredita que o seu raciocínio é o mais correto, “argumenta até que lhe deem razão.” (Bourbeau, 2017; p.98).

Conhecendo assim estas características do rígido, percebemos quando Bourbeau (2017; p.99) afirma que “o medo de errar é muito forte.” Por isso, o individuo com a ferida da justiça tenta ao máximo agir corretamente e saber como fazer as coisas bem (Bourbeau, 2017; p.100).

As pessoas rígidas apresentam dificuldades em desfrutarem da vida por colocarem tantos limites e exigência sobre si próprios (Bourbeau, 2017; p.101). Por norma, só param e tomam o seu tempo quando chegam a um estado exaustivo e, ainda assim, podem expressar dificuldades em relaxar o corpo.” (*idem*).

Na sexualidade, essa dificuldade em relaxar e sentir prazer também se verifica (Bourbeau, 2017; p.108). Por isso, é comum que a mulher não atinge o orgasmo e até o finja e, por outro lado, o homem pode desenvolver ejaculação precoce ou impotência sexual (*idem*).

Sentem ainda que é “mais injusto ser favorecido do que desfavorecido em relação aos outros” (Bourbeau, 2017; p.103). Isso também justifica a sua propensão a ajudar os outros (*idem*).

Por outro lado, o rígido não gosta de prendas nem favores acreditando que tem de devolver da mesma forma (Bourbeau, 2017; p.103).

A emoção mais comum numa pessoa com a ferida da injustiça é a raiva sobretudo consigo próprio (Bourbeau, 2017; p.106).

De acordo com Bourbeau (2017; p.106), o rígido é ainda “tipo de pessoa que tem dificuldade em se permitir ser amado e demonstrar seu amor”, transmitindo frieza ao outro. Contudo, ele tem “dificuldade em aceitar a própria frieza quanto a dos outros (Bourbeau, 2017; p.107). A autora justifica que “isso seria admitir que não tem coração, o que equivale a dizer que é injusto” (*idem*).

Geralmente, este individuo valoriza a honra e o respeito (*idem*), bem como a arrumação (Bourbeau, 2017; p.104).

Resumindo, o rígido “gosta de alardear como é justo, como leva uma vida sem problemas; ele gosta de acreditar que tem muitos amigos que o apreciam do jeito que ele é.” (Bourbeau, 2017; p.127).

“Aquele que sofre de injustiça estimula sua ferida sendo excessivamente exigente em relação a si mesmo. Ele não respeita seus limites e se estressa em demasia. É injusto com tudo que lhe diz respeito, pois vive se recriminando e se recusando a ver suas qualidades e tudo aquilo que faz bem. Ele sofre quando enxerga apenas o que não foi feito ou o erro cometido. E tem dificuldade para encontrar prazer nas coisas. (Bourbeau, 2017; p.128).

1.1.5.1. Aparência Física

O rígido tem um corpo firme e proporcional, mesmo quando ganha peso – algo que evita a todo o custo. Por isso, os ombros e quadris estão alinhados (Bourbeau, 2017; p.97). Portadores desta ferida, independentemente do sexo têm as nádegas arredondadas (*idem*).

No caso de ser mulher, tem baixa estrutura e acredita que “o corpo da mulher deve ter curvas” (*idem*).

Geralmente, são pessoas de pele clara e os seus olhos são vivos (Bourbeau, 2017; p.98).

Apesar de inquietas não apresentam grande flexibilidade nas suas dinâmicas. Pelo contrário, criam tensão e retraem, mantendo os braços perto do corpo (Bourbeau, 2017; p.98). A zona do maxilar e pescoço é das que recebe maior tensão devido à rigidez (*idem*).

Têm preferência por roupa justa e que seja possível, de alguma forma, vincar na zona da cintura (Bourbeau, 2017; p.97).

O rígido tem tendência a cruzar os braços e vestir-se de preto como forma de defesa (Bourbeau, 2017; p.96).

Conforme defende Bourbeau (2017; p.108). “As pessoas rígidas gostam de se vestir com roupas que moldem o corpo e adoram ser atraentes aos olhos alheios.”

1.1.5.2. Expressões comuns

O rígido costuma exagerar na comunicação por procurar ser tão correto (Bourbeau, 20167; p.99). O portador deste ferida “Utiliza vários advérbios e gosta das explicações claras e precisas.” É comum que o rígido utilize no seu vocabulário “sempre”, “nunca” e “muito”, “bem” ou “bom”, confirmando no final se os outros concordam (*idem*).

Bourbeau (2017; p.112) acrescenta ainda “muito especial”, “justamente”, “exatamente” e “seguramente”.

Para o rígido, com perfil otimista, afirmar “sem problema” é uma forma de simplificar situações que pareçam difíceis e evitar sofrimento (Bourbeau, 2017; p.98).

Quando está tenso, isso é transmitido pela voz que fica mais seca e rígida (Bourbeau, 2017; p.99). Para contornar e esconder a tensão, pode rir sem motivo (*idem*).

Em contexto de grupo, a pessoa rígida pode parecer controladora, no entanto, apenas tenta defender o que é certo e errado e aconselhar o outro com uma postura construtiva, sem perder o controlo da situação para evitar ser injusto (Bourbeau, 2017; p.104).

1.1.5.3. Preferências alimentação

O rígido é, das cinco feridas, aquele que segue mais facilmente um plano alimentar (Bourbeau, 2017; p.103). A sua postura reflete-se na alimentação e tendem a optar por refeições equilibradas (Bourbeau, 2017; p.108).

Prefere salgados a doces, alimentos crocantes e pode decidir ser vegetariano (*idem*). Pode descontrolar-se quando consome álcool mas procura justificar-se (Bourbeau, 2017; p.109).

1.1.5.4. Sintomas da Injustiça

Fisicamente, a máscara da rigidez pode-se manifestar através de dormências e tensões, estafa, tendinite, bursite, artrite, torcicolo, prisão de ventre e hemorroidas, câibras, varizes, pele ressecada, espinhas, psoríase, problemas no fígado, nervosismo, insónia e problemas de visão (Bourbeau, 2017; p.110).

1.2. Cura das Feridas

O desencadear das nossas feridas decorre “desde a conceção até à idade de sete anos”, diretamente com os progenitores ou cuidadores – no caso de serem pais adotivos e, de seguida, com

todos aqueles que tiveram importância durante esse período de tempo (Bourbeau, 2015; p.19). Bourbeau (2015; p.71) acrescenta que “a sua importância é determinada pela evolução da nossa alma e o domínio do ego.”

Neste sentido, as feridas são continuamente ativadas ao longo da nossa vida pelo comportamento de alguém, pela forma como me comporto com alguém ou pela forma como ago comigo mesma (Bourbeau, 2015; p.17).

Bourbeau (2015; p.6) defende ainda que “O triângulo da vida ilustra o facto de que os outros são contigo como tu és com eles e contigo mesmo. O grau de sofrimentos – os medos e emoções – é idêntico”. Isto significa, por um lado, que nós exteriorizamos o que somos e, por outro, que quando o outro nos faz sentir de determinada maneira é porque nós próprios não estamos a tratar de nós, causando-nos esse sofrimento.

De acordo com a autora, “A primeira etapa para curar uma ferida é reconhecê-la e aceitá-la, sem, no entanto, resignar-se a ela. Aceitar significa olhar e observar, sabendo que resolver pendências faz parte da experiência de ser humano.” (Bourbeau, 2017; p.117),

Da mesma forma, é relevante perceber a importância da criação das máscaras e a forma como nos permite adequar ao meio em que nos inserimos (*idem*). O ego é igualmente importante neste processo porque acredita que “se o ser humano se tornar consciente delas e as eliminar, ele não será mais protegido e sofrerá.” (Bourbeau, 2017; p.127).

Essa tomada de consciência é fundamental para o nosso processo de cura, em vez de perdermos tempo a querer mudar o outro (Bourbeau, 2017; p.118). Assim, sentir compaixão pelos outros e pelos seus problemas torna-nos mais conscientes das suas feridas e de nós mesmos (Bourbeau, 2017; p.122).

Por outro lado, tal como defendido por Bourbeau (2015; p.87), “sempre que reprimes um problema dentro de ti, ele continua a aumentar e ainda te causa mais dor”.

É importante realçar que a carência afetiva não é exclusiva da ferida do abandono. A carência verifica-se sempre que precisamos do outro para nos cuidar e amar, quando não somos capazes de nos cuidar e amar (Bourbeau, 2017; p.120).

Neste sentido, “A função das máscaras é mostrar que nos impedimos de ser nós mesmos porque não nos amamos o suficiente” (Bourbeau, 2017; p.120).

Bourbeau (2017; p.122) acrescenta que “As feridas só serão curadas quando perdoarmos verdadeiramente a nós mesmos e aos nossos pais.” Da mesma forma, “Para que um problema (seja qual for) desapareça, é preciso primeiro aceitá-lo, dar-lhe amor incondicional, em vez de querer fazê-lo desaparecer.” (Bourbeau, 2017; p.127).

Assim, deixamos de ser a criança que sofre a ferida para nos tornarmos no adulto capaz de se amar e se conhecer com maturidade (Bourbeau, 2017; p.129).

Tornamo-nos igualmente responsáveis. Segundo Bourbeau (2015; p.90) “ser responsável é reconhecer que criamos constantemente a nossa vida e que devemos assumir todas as consequências das nossas decisões, das nossas ações e das nossas reações.”

Outro passo é tornarmo-nos conscientes do que não somos para nos lembrarmos do que somos (Bourbeau, 2017; p.134). Assim sendo, não somos as nossas feridas, somos um ser que vivencia as feridas num processo evolutivo (*idem*). Bourbeau (2015; p.29) acrescenta que, referindo-se ao poder que o ego tem na nossa vida “a partir do momento em que ganho consciência de que não sou eu a dirigir a minha vida, sou capaz de imediatamente pôr termo à sua influência”.

É necessário que saibamos referir-nos ao ego, mostrando o apreço pelas suas intenções, mas também a responsabilidade pela nossa vida, por sermos seres humanos com forças e fraqueza (Bourbeau, 2017; p.91).

Por outro lado, outro caminho para a cura das feridas é a reconciliação com o outro percebendo que é um reflexo do que nós somos e sentimos (Bourbeau, 2015; p.92). Assim, passamos a analisar o outro, não no sentido da crítica e julgamento, mas sim de outra perspetiva, aceitando melhor o seu processo (Bourbeau, 2015; p.95).

Toda essa mudança no sentido da cura das feridas tem de ser acima de tudo provocada por alterações de comportamentos (Bourbeau, 2015; p.88), conforme descrever “nada mudará na tua vida enquanto não adotares uma atitude e um comportamento diferentes.” (*idem*)

Bibliografia

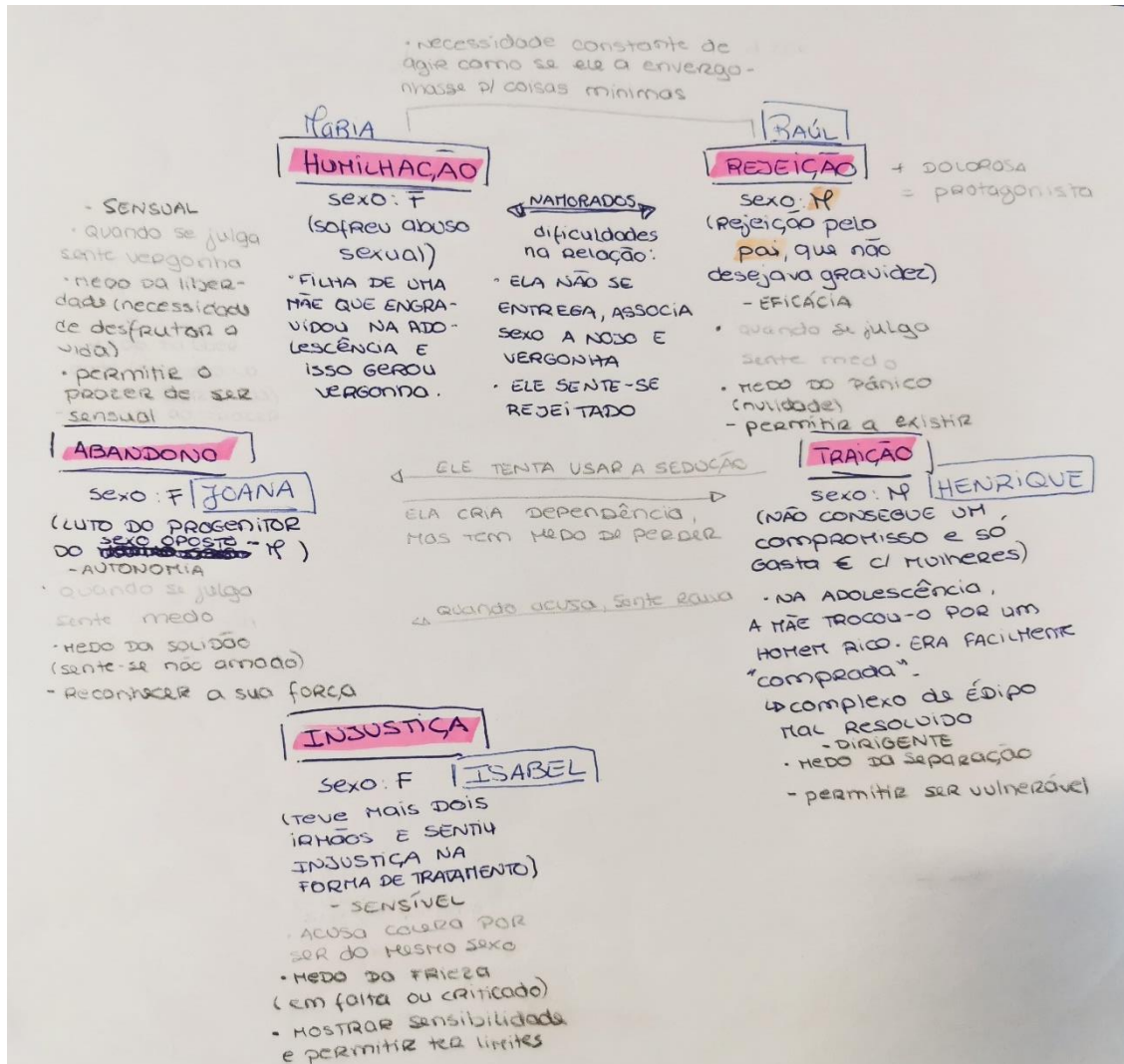
- Bourbeau, L. (2017). As Cinco Feridas que Impedem a Felicidade. Rio de Janeiro: Sextante.
Bourbeau, L. (2015). Curar as Cinco Feridas. Lisboa: Pergaminho.

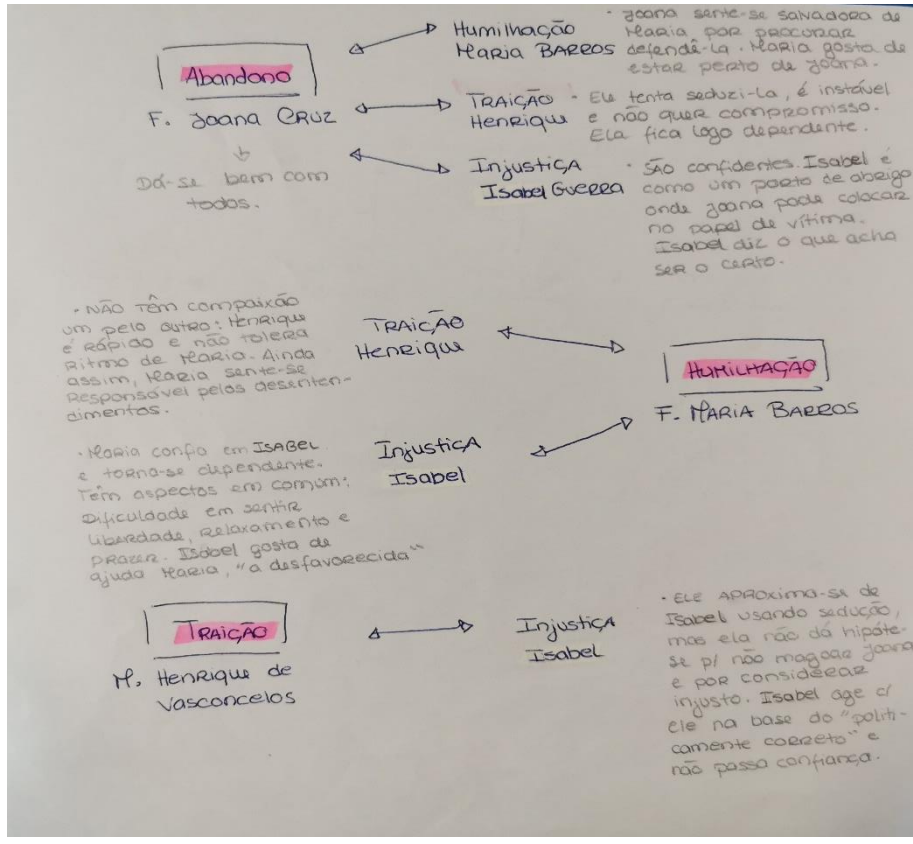
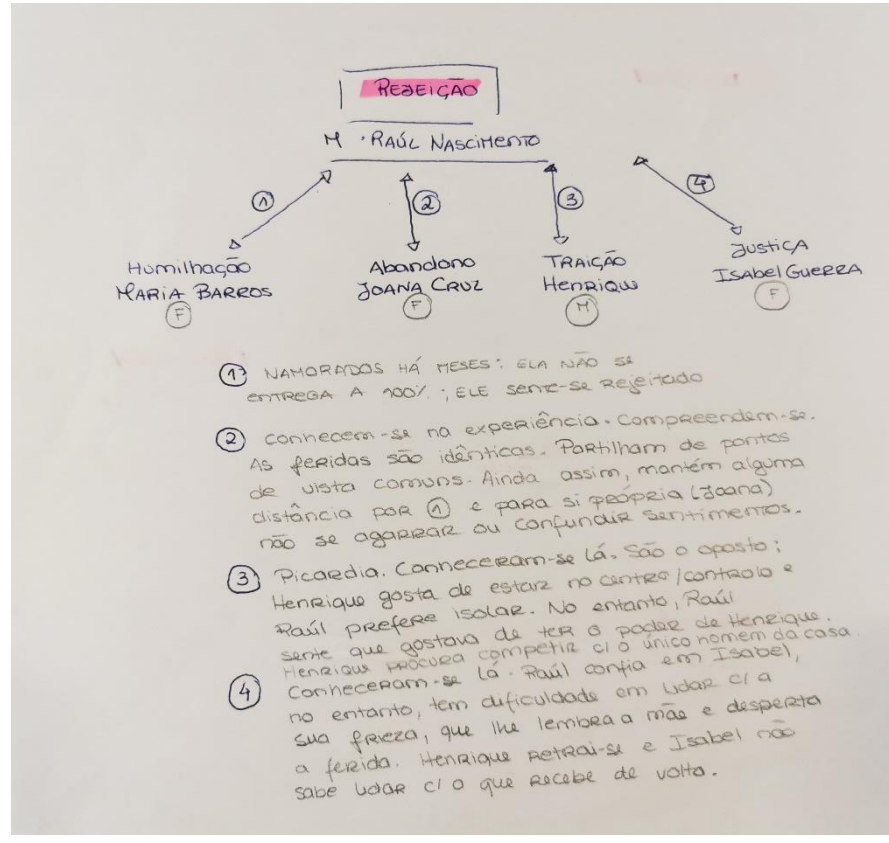
ANEXO II – Construção e caracterização dos personagens

À medida que foi feita uma leitura livros “As Cinco Feridas” (2013, Bourbeau) e “Curar as Cinco Feridas” (2015, Bourbeau) e tendo em conta que cada uma das feridas estaria representada num personagem, foi feito um levantamento por tópicos de cada uma das feridas.

CONECTA-TE	VALORIZA-TE	SÊ SELVAGEM
<p>REJEIÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • PESSOA FUGE DAS SITUAÇÕES • PROGENITOR DO MESMO SEXO • PREFERE SOLIDÃO • EM GRUPO FALA POUCO, APAGA-SE E TEM DIFICULDADE EM DAR A OPINIÃO (E LAINUM DAR-LHE UMA BRANCA) • SE PRECISAR DE AJUDA E O OUTRO ESTIVER OCUPADO, ACABA POR NÃO DIZER NADA 	<p>ABANDONO</p> <ul style="list-style-type: none"> • DEIXAR ALGUÉM SEM QUERER Preocupar • PROGENITOR DO SEXO OPOSTO • NECESSIDADES AFETIVAS • MÁSCARA DEPENDENTE; CRIA FACILMENTE DEPENDÊNCIA. • NECESSITA DA APROVAÇÃO DOS OUTROS, BEM COMO DE CONSELHOS • NÃO LIDA COM PERSONALIDADES DA AUTORIDADE 	<p>HUMILHAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rebaixamento, aviltamento • MASOQUISTA. PROCURA HUMILHAR-SE ANTES QUE ALGUÉM O FAÇA • contam as suas histórias de humilhação • sente vergonha • Mais comum com a mãe (sexualidade e assédio), com o pai (aprendizagem, audição e feitura) • Necessidade de agradar a mãe
<p>CONFIA</p> <p>TRAIÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • OPOSTO A SER FIEL; A Confiança é destruída • Relação com complexo de Édipo – PROGENITOR DO SEXO OPOSTO • MÁSCARA CONTROLADOR? / GARANTIR que há fidelidade e os compromissos são cumpridos / Respeitados • Cria expectativas • PODE TORNAR-SE AGRESSIVO quando perde o controlo. <p>↳ MAIS TARDE, ELE SO ANDA COM MULHERES E GASTA E SEM ASSUMIR COMPROMISSO COM ALGUÉM.</p>	<p>RELACIONA-TE</p> <p>INJUSTIÇA</p> <ul style="list-style-type: none"> • NÃO APRECIADA EM SEU JUSTO VALOR, NÃO RESPEITADA, JULGA NÃO RECEBER O QUE MERECE, OU MAIS DO QUE MERECE. • PROGENITOR DO MESMO SEXO: FRIO E INCAPAZ DE SE EXPRESSAR • MÁSCARA RIGIDEZ - desenvolve a capacidade de não reconhecer a sua sensibilidade e de mostrá-la • PROCURA SER PERFEITO, 	<p>↳ DAI TRAI ASSÉDIO E ABUSO</p>

Após esse estudo e compreensão de cada umas das feridas, que incluem caracterização, qualidades e fragilidades e considerando a ideia de retiro entre cinco personagens, o passo seguinte foi perceber como elas – enquanto feridas sobretudo – poderiam interagir entre si, atribuindo desde já informações sobre um nome, género.





Esta informação foi-se moldando e reajustando, não só nesta fase como nas seguintes.

Posteriormente foi desenvolvido um *storymap* de cada um dos personagens, entrando em mais detalhes sobre cada um deles e encontrando as suas motivações.

RAÚL NASCIMENTO, 34 anos, casado, contabilista

Caracterização/Defeito: numa relação/ sente-se rejeitado

Objetivo Externo: estar bem com Maria

Objetivo Interno: ultrapassar a fuga

Arco: Raúl sente-se estagnado, compreende que foi rejeitado, teve vontade de se isolar e fugir constantemente, mas compreende que é um processo de ambos, individual e em casal e que não foi para o retiro por sua vontade.

Desfecho: Raúl fica esclarecido com a perspectiva de Maria e recetivo

Relação pais: Foi rejeitado pelo pai desde cedo, porque não aceitava a gravidez. Em contrapartida, recebeu carinho do lado da mãe que sempre o desejou. Atualmente, os pais estão separados.

Descrição psicológica: Discreto, humilde e tranquilo. Prefere a solidão e não gosta de confusão. Fala pouco e não se manifesta em grupo. Habilidade e eficiente.

Descrição física: Moreno, alto, magro, contraído, com zona desproporcional. Tendência a debruçar-se.

Atividades: Ler, ouvir música, descansar, praia, pesca

MARIA BARROS, 31 anos, casada, operadora de caixa

Caracterização/Defeito: numa relação/ sente-se humilhada

Objetivo Externo: restaurar relação com Raúl

Objetivo Interno: perceber o impacto do seu trauma

Arco: Maria teve dificuldade a entregar-se a Raúl por vergonha e nojo. Torna-se consciente do que a faz sentir assim e começa a aceitar-se a si, procurando reencontrar o amor e lutar pela relação.

Desfecho: Maria esclarece-se, confiante

Relação pais: A sua mãe engravidou na adolescência e isso gerou vergonha. Foi criada pela mãe solteira e avós maternos. Dá-se bem com o pai, mas não são próximos. Na sua adolescência, sofreu de abuso sexual.

Descrição psicológica: Maria é masoquista e humilha-se antes que a humilhem. Facilmente sente vergonha e recrimina-se. É paciente, solícita e dedicada. Gosta de se sentir útil e de marcar presença. É sensível e tem dificuldade em exprimir-se.

Descrição física: Estrutura média, rechonchuda numa zona do corpo, olhos arregalados e inocentes.

Atividades: Filmes de comédia, viajar, turismo de aventura e dançar

JOANA CRUZ, 28 anos, solteira, atriz

Caracterização/Defeito: quer alguém/ sente-se abandonada

Objetivo Externo: ficar numa relação com Henrique

Objetivo Interno: compreender a sua solitude

Arco: Joana conheceu Henrique na experiência e torna-se dependente dele, sujeitando-se a situações desagradáveis. Acaba por perceber que merece melhor, aceitando-se a si e a ele.

Desfecho: Joana fica sozinha por decisão própria

Relação pais: O seu pai faleceu quando tinha 6 anos. Foi criada pela mãe.

Descrição psicológica: Comunicativa. Simpática. Tenaz, sabe o que quer e não desiste. Animada e sociável. Tem necessidades afetivas e depende facilmente do outro, necessitando da sua aprovação. Por vezes, dramatiza e sente tristeza. Autossabota-se porque acredita que não merece amor e atenção.

Descrição física: Magra, pouco musculada. Olhos grandes. Deixa os braços pendurados e curva-se. Sofre com dores nas costas.

Atividades: Teatro, cantar, comédia, fotografar, artes

HENRIQUE SÁ DE VASCONCELOS, 30 anos, solteiro, empreendedor

Caracterização/Defeito: sedutor/ foge ao compromisso

Objetivo Externo: controlar Joana e Isabel

Objetivo Interno: superar a impulsividade

Arco: Henrique está com Joana, mas é instável – ora controla, ora evita. O seu medo vem ao de cima quando Joana decide ficar sozinha- Depois, aceita com aprendizagem.

Desfecho: Henrique fica sozinho e compreende que tem de aproveitar a vida.

Relação pais: A sua mãe trocava-o com frequência por homens ricos, acabando por deixá-lo. Ele não consegue um compromisso e tem tendência a apenas gastar dinheiro com mulheres.

Descrição psicológica: Observador. Sedutor. Determinado, perspicaz e talentoso. Gosta de controlar, cria expectativas facilmente e não sabe lidar com imprevistos. Quer sentir-se importante, com convicções fortes e perspicácia. É ansioso e gosta de competir.

Descrição física: Imagem de força, ombros fortes e largos, olhar intenso.

Atividades: Praticar desporto, ir a concertos, sair à noite, negócios, spa e bem-estar

ISABEL GUERRA, 35 anos, solteira, advogada

Caracterização/Defeito: ser justa/ frieza

Objetivo Externo: ter o bem-estar e respeito na casa

Objetivo Interno: tornar-se vulnerável

Arco: Isabel é fria e age no politicamente correto, tentando guiar os outros no que é certo e errado. Acaba por conseguir que todos se compreendam e perceber que tem de mostrar a sua vulnerabilidade.

Desfecho: Isabel agiliza pelo equilíbrio e compreende que também precisa de ser menos rígida.

Relação pais: Até à adolescência, filha de pais ainda juntos, sentiu-se injustiçada perante os dois irmãos mais velhos. Não se sentia respeitada nem apreciada pelo seu valor.

Descrição psicológica: Sincera e benevolente. Organizada, zela pelos detalhes. Capacidade de simplificar. Viva e dinâmica. É fria, incapaz de se exprimir e rígida. Procura a perfeição e rigor. Valoriza a honra, respeito e mérito. Tem dificuldade em aproveitar a vida e relaxar pelos seus limites.

Descrição física: Corpo proporcional, baixinha, olhos vivos e pele clara.

Atividades: Compras, estar em grupo, ler, caminhar, nadar, visitar monumentos

RELAÇÕES ENTRE PERSONAGENS

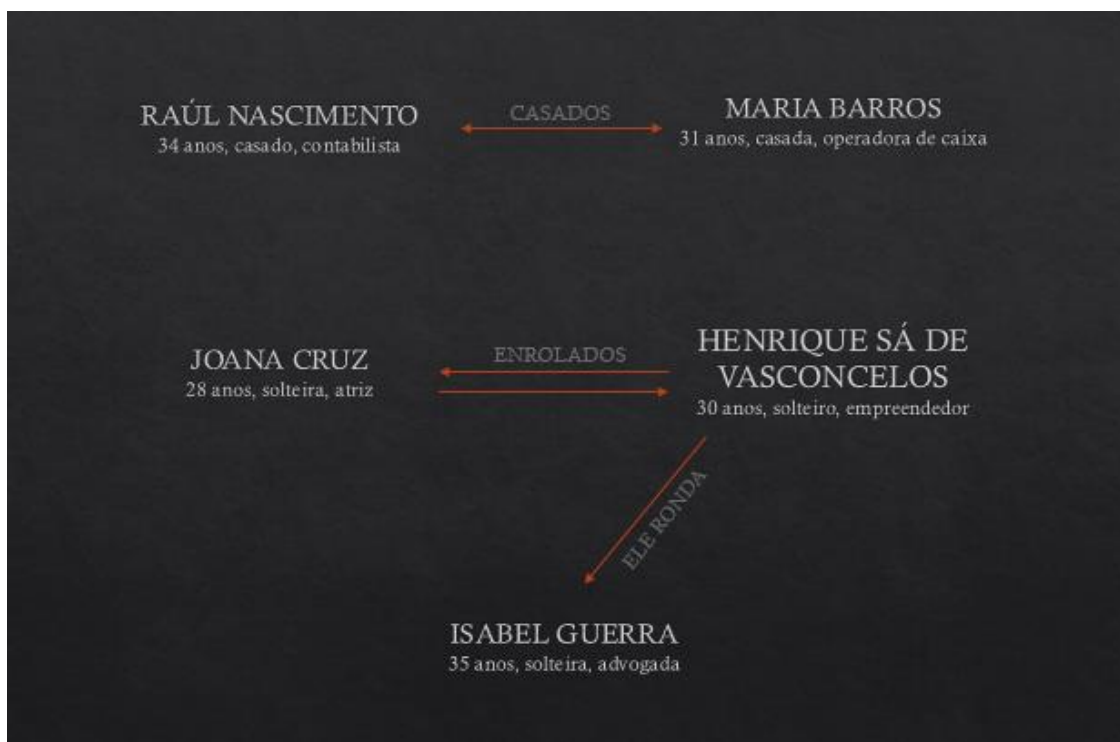


Figura 1 - Esquema relacionamentos entre personagens

<p><u>RAÚL NASCIMENTO</u> (rejeição)</p> <p><u>MARIA BARROS</u> (humilhação)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Recém casados: existe amor, companheirismo ◆ São os únicos que se conheciam antes da experiência ◆ Ela não se entrega a 100% ◆ Ele sente-se rejeitado
<p><u>RAÚL NASCIMENTO</u> (rejeição)</p> <p><u>JOANA CRUZ</u> (abandono)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conhecem-se na experiência. ◆ Compreendem-se: as feridas são idênticas ◆ Partilham de pontos de vista ◆ Joana não se aproxima em demasia por respeito a Maria e para não criar dependência de uma pessoa ocupada
<p><u>RAÚL NASCIMENTO</u> (rejeição)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conhecem-se na experiência. ◆ Existe picardia ◆ Oposto: Henrique gosta de estar no centro e Raúl prefere isolar-se

<p><u>HENRIQUE SÁ DE VASCONCELOS</u> (traição)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Raúl gostava de ter o poder de Henrique ◆ Henrique gosta de competir com o único homem da casa (ego)
<p><u>RAÚL NASCIMENTO</u> (rejeição) <u>ISABEL GUERRA</u> (injustiça)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conhecem-se na experiência. ◆ Raúl confia em Isabel ◆ Raúl tem dificuldade em lidar com a frieza de Isabel (que lhe lembra a mãe) ◆ Isabel não sabe lidar com a forma como Raúl se retrai
<p><u>JOANA CRUZ</u> (abandono) <u>HENRIQUE SÁ DE VASCONCELOS</u> (traição)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conhecem-se na experiência. ◆ Existe uma relação superficial de envolvimento: andam enrolados ◆ Ele é instável: tanto a seduz como a quer longe ◆ Ela é dependente ◆ Henrique não quer compromisso
<p><u>JOANA CRUZ</u> (abandono) <u>ISABEL GUERRA</u> (injustiça)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conhecem-se na experiência. ◆ São confidentes: Isabel é um porto de abrigo para Joana ◆ Joana coloca papel de vítima junto de Isabel ◆ Isabel aconselha-a com sinceridade
<p><u>JOANA CRUZ</u> (abandono) <u>MARIA BARROS</u> (humilhação)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conhecem-se na experiência. ◆ Joana sente-se salvadora de Maria: procura sempre defendê-la ◆ Maria gosta de estar perto de Joana ◆ São amigas
<p><u>MARIA BARROS</u> (humilhação) <u>ISABEL GUERRA</u> (injustiça)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conhecem-se na experiência. ◆ Maria confia em Isabel ◆ Têm aspetos em comum: dificuldade em sentir liberdade, relaxamento e prazer ◆ Isabel gosta de ajudar Maria, a “desfavorecida”

<p><u>MARIA BARROS</u> (humilhação)</p> <p><u>HENRIQUE SÁ DE VASCONCELOS</u> (traição)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conhecem-se na experiência. ◆ Não desenvolvem compaixão um pelo outro ◆ Henrique é rápido e não tolera ritmo de Maria ◆ Maria tem tendência a sentir-se responsável pelos desentendimentos com Henrique
<p><u>HENRIQUE SÁ DE VASCONCELOS</u> (traição)</p> <p><u>ISABEL GUERRA</u> (injustiça)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conhecem-se na experiência. ◆ Ela aproxima-se de Isabel, usando a sedução ◆ Isabel não tem interesse em Henrique e respeita Joana. Seria injusto. ◆ Isabel age na base do politicamente correto e não passa confiança.

A partir desse momento, foi desenvolvida uma primeira versão do guião, ainda muito longe de um possível resultado final. No entanto, o processo foi reiniciado e antes de avançar para uma outra versão do guião, explorando outras visões, a narrativa foi concretizada sob a forma de conto.

É uma noite escura de primavera e apenas uma luz pequena marca uma habitação mais afastada. Alguém respira ofegante. Raúl, um jovem de 34 anos, moreno, alto e magro corre com uma lanterna na mão na direção oposta à aquela luz ao fundo, de uma casa.

Raúl, sem mais por onde correr, chega a um portão – a saída. Pára em frente a esse portão e, hesitante, olha para ele.

“Todos os dias tomamos decisões.

Grandes decisões.

Pequenas.

Enquanto elas nos guiam, nós guiamo-nos a nós mesmos.”

AS NOSSAS FERIDAS (em conto)

Ao fundo está a mesma casa, mas agora é de dia. Sente-se a brisa que passa na folhagem fazendo-a dançar ao seu sabor. A calma matinal, o galo que canta na casa da vizinha.

Raúl está agora calmo e de olhos fechados, deixando e sentindo o ar entrar profundamente nos seus pulmões, uma respiração agora ritmada e tranquila.

"Até nas coisas mais simples da vida

Mais belas."

Raúl está sentado no jardim daquela quinta, sob uma almofada, descalço, formando um círculo com mais quatro indivíduos.

Ao seu lado está Maria, de 31 anos, com estrutura média e ligeiramente rechonchuda. Estava de olhos fechados, assim como os outros, mas era bem arregalados e com ar inocente.

"Quero saltar de avião. Um emprego melhor. Ganhar mais dinheiro. Quero fazer uma viagem grande como na lua-de-mel. Quero voltar a dançar. Quero ir mais vezes ao cinema. Assistir a comédias." – Fica mais receosa – "Quero que ele ..." – pensava Maria, que dispersou por um barulho fora do comum entre dentes.

Joana, de 28 anos, magra e pouco tonificada, abre os olhos para chamar a atenção a Henrique, de 30 anos, com ombros fortes e largos, gesticulando para ele e colocando o dedo em frente à sua boca. Lia-se nos seus lábios "chui". Rapidamente voltam a fechar os olhos.

Joana foca em si, pensando "Quero fazer um musical. Assistir a um espetáculo de *stand up comedy* nos próximos tempos. Quero descobrir e fotografar novos locais. Quero estar presente para a minha família. Quero estar numa relação. Ser mãe. Ter a minha própria família."

Aquela casa tem câmaras, inclusive uma apontada para o jardim.

Henrique pensava "Quero definir melhor as estratégias para o negócio. O euro milhões também era bom. São 5 números e duas estrelas. Simples. Quero treinar mais e melhor. Receber uma massagem duas vezes por semana." – Irónico comenta de si próprio – "Trataste bem seu bicho." – E continua – "Estou a ressacar por voltar a sair à noite." – Com voz infantil, sem grande controlo – "Quero a minha mãe."

Nessa quinta há um cão, que está deitado também no jardim, afastado deles, e levanta a cabeça, atento.

Isabel, de 35 anos, baixinha e de corpo proporcional, pele clara concentra-se igualmente nos seus desejos "Quero visitar Portugal de norte a sul. Conhecer mais monumentos." – Alerta

para si – “Numa caravana não. Não é o meu estilo de viagem.” – Continua – “Quero ir à nataçãõ. Fazer as minhas caminhadas. Quero ganhar o meu primeiro caso de um divórcio. Voltar às compras com as minhas miúdas. Dito assim até parece que falo de filhas.”

Começa a soar um alarme tranquilo de sons da natureza.

Apressadamente, Isabel conclui “Quero ser justa e rigorosa”

Raúl abre os olhos e vê aquelas quatro pessoas também a abrir os olhos. Uns espreguiçam os braços, outros esticam as pernas. Raúl esfrega os seus olhos e direciona o olhar para Maria, sorrindo para ela.

Pouco depois, Raúl percorre o corredor da casa sozinho, vestido com roupa de corrida e sapatilhas. Guarda um comando no bolso do casaco. Ao passar em frente a uma das portas, ouve gemidos. Encosta-se à parede, junto à porta. Respira.

Do outro lado da porta, Joana e Henrique estão enrolados numa cama de solteiro. Ela está por baixo dele, que se movimenta lentamente para a frente e para trás sobre ela.

Raúl continua a respirar, inclinando a cabeça para trás. Ao fechar lentamente os olhos, pensa que Maria está por cima de si, aproximando-se de gatas, sorridente, enquanto ele passa a mão no seu rosto. Abre novamente os olhos e respira profundamente.

Entretanto, no quarto, Henrique está prestes a atingir o orgasmo e isso fá-lo acelerar o ritmo e força até o conseguir. Não tardou muito e, assim que conseguiu, caiu sobre Joana, que por sua vez olha para o teto, não tão consolada. Henrique, sem pôr em prática qualquer gesto de carinho com Joana, apressa-se em sair da cama e ir para uma porta.

Joana deita-se de lado e olha no vazio na direção da mesa-de-cabeceira. No meio das suas tralhas (batom de cieiro, relógio) e o próprio candeeiro, está um *passpartout* com um terço apoiado e a foto de uma menina de cerca de 5 anos que se parece a ela acompanhada por um senhor, que lhe dá a mão. Ali, deitada, fecha os olhos. Sente esse homem atrás de si e a acariciar-lhe o rosto.

Raúl corre pela quinta. Passa por Isabel que está a caminhar e acena-lhe. Ela retribui, sorrindo. Isabel fez-lhe recordar a imagem de sua mãe ainda jovem, enquanto ouve o seu riso de criança, também sorrindo. Continua a corrida até chegar ao portão. Retira do bolso do casaco um comando, tinha nele escrito “entrada” a caneta. Carrega no botão e o portão abre. Ele observa. Carrega no botão e fecha. Assim o repete mais duas vezes, sem nunca deixar que abra ou feche completamente.

Maria aproxima-se e, desconfiada, coloca um tom de brincadeira.

- Vais fugir? – Pergunta, enquanto lhe acaricia a mão.

Ele continua a olhar para o portão.

- Estava com saudades de algo mais ... tecnológico.

Maria solta uma gargalhada.

- O comando! De certeza que há coisas mais interessantes a fazer nesta quinta.

Maria puxa Raúl na direção oposta à do portão.

Na sala, ainda com a roupa da caminhada, Isabel ouve música de um rádio antigo e dança descoordenadamente. Vê Henrique a passar do lado de fora das janelas e, apressada, desliga o rádio, pega num livro que está na mesa de centro e senta-se no sofá a ler.

Na parede, em frente ao sofá, está um quadro "REGRAS DA CASA: 1- Anda descalço; 2- Passa tempo lá fora; 3- Reflete de manhã; 4 - Pede o que desejas; 5 - Não percas o respeito; 6 - Questiona o outro; 7 - Sente; 8 - Vive no livre-arbítrio"

Henrique entra na sala, olha para um dos cantos, onde tem uma câmara de vigilância. Exibe-se, sedutor com um sorriso malicioso.

- Achas mesmo que estás a seduzir alguém? – Pergunta Isabel, não convencida.

- Um dia saberei. – Responde Henrique – Essa pessoa não vai resistir. Talvez me procure.

Henrique vira-se para a câmara novamente e aponta o dedo.

- Fica a dica.

- E a Joana? – Pergunta Isabel.

Henrique aproxima-se do sofá com um ar comprometido.

- Eu não sei. Conhecemo-nos há pouco tempo. Não somos assim tão próximos.

Isabel abana a cabeça para cima e para baixo consecutivamente.

- Não temos nada sério. E eu preciso de... – completa Henrique enquanto se senta ao lado de Isabel – espaço.

Isabel pousa o livro e levanta-se. Sai da sala.

Na cozinha, Joana prepara uma refeição – corta cenouras em cima de uma tábua.

Isabel, sentada na mesa, descasca batatas. Tira a casca. Tem um recipiente com água e as batatas já descascadas. Outras, por descascar, espalhadas em cima da mesa.

Isabel bufa.

– Cada vez tenho menos paciência para homens. – Confessa Isabel.

– Qual foi a última vez?

– Séria, 3 anos.

– O que aconteceu?

– Simplesmente não deu. O costume... Entrámos na rotina, esquecemo-nos um do outro. Teve algumas atitudes incorretas.

– Traiu-te?

– Não. – Responde de imediato – Que eu saiba. – Continua, pensativa, enquanto continua a descascar batatas- Se não teria terminado por traição. Ele era frio e desligado. Mas para outras coisas, não tanto.

Coloca uma batata descascada na água que salpica mais.

Raúl e Maria entram na cozinha. Ele dirige-se de imediato à fruteira, de onde tira uma maçã e trinca-a.

– O que vai ser o jantar? – Pergunta Maria.

Raúl perde-se da conversa, ao canto, enquanto observa a Maria a falar com Joana e Isabel.

“ Ou estamos amarrados ao passado

Ou queremos sempre saber o que vem a seguir. ”

Raúl lembra-se do momento em que, numa quinta, casou com Maria e lhe colocou o anel no dedo. Sorriram um para o outro.

“Aquele sensação que nos desgasta a mente

A vontade de querermos controlar tudo

Porque temos medo de falhar”

Mas de repente, vê Maria a fugir. E não está ninguém no casamento. Apenas cadeiras vazias, e um tapete por onde Maria corre. No final, Maria passa por um homem (55 anos), que olha para Raúl.

“Em vez de apenas sentirmos

O que é a leveza da vida”

– Ui, eu não sei dançar. – Comenta Isabel Guerra, quando Maria a tenta puxar da poltrona onde está sentada na sala de estar.

Dançam as três juntas ao som de uma música animada. Joana e Maria estão mais soltas do que Isabel.

Raúl e Henrique estão a jogar na mesa de Xadrez, ao canto da sala. Raúl olha para elas. Henrique aproveita para jogar enquanto o adversário está distraído.

- Um momento. – Afirma Raúl.

Raúl levanta-se e puxa por Maria. Abraçam-se. Joana muda para uma música mais calma no rádio e tenta aproximar-se de Henrique, mas ele abana logo a cabeça na horizontal. Ela afasta-se e junta-se a Isabel, com quem partilha a dança. Henrique lança um olhar sedutor para Isabel quando ela fica de frente para ele.

O casal, que usa aliança igual no anelar, também começa a dançar.

Entusiasmado, Raúl deixa a sua mão descer pelas costas até à nádega da mulher. Maria não gosta, afasta-o imediatamente e sai da sala, deixando Raúl desamparado.

- Raúl é a tua vez. – Chama Henrique.

Raúl volta para mesa de Xadrez.

- Não sou bom nisto. – Confessa Raúl, desiludido.

Joana pára a música. Isabel e Joana saem da sala. Raúl tenta concentrar-se no jogo. Pega na rainha branca, aponta para a casa H5.

- Se eu puser ali. – Diz Raúl pensativo, enquanto avança lentamente com a rainha para essa casa.

- Xeque-mate. – Completa Henrique, aziado.

Raúl avança para a posição do rei inimigo, tocando e deixando cair a peça no tabuleiro.

- Saíste do jogo a meio, quebrou o ritmo. – Henrique tenta justificar-se.

Mais tarde, no mesmo corredor daquela manhã, Raúl passa na direção oposta.

- Agora não Henrique. – Ouve-se Joana, do outro lado da porta. Isabel e Joana ficam na gargalhada.

Henrique fecha a porta.

- Hum. – Estranha Raúl, parado um pouco mais à frente.

Vira-se para Henrique, que se encosta na parede.

- Não sei lidar com elas sem ser na cama.

- Se pelo menos sabes na cama, não é de todo...

- É péssimo. Às vezes passo por durão, idiota... – Comenta Henrique.

Raúl junta-se a Henrique. Senta-se no chão e Henrique acaba por fazer o mesmo.

- Tu achas isso de mim? – Pergunta a Raúl.

- Não sei.

Faz-se silêncio.

- Eu até admiro a tua determinação. Às vezes faz-me falta essa força. Só tens de aprender uma coisa.

- O quê? – Olha desconfiado para Raúl.

- A desfrutar da derrota.

Henrique levanta a mão, entre o seu rosto e o de Raúl, e faz um pirete, mas ambos sorriem controladamente.

- Verdade. – Afirma Raúl enquanto faz um círculo com o polegar e indicativo e começa a subir descer pelo dedo de Henrique.

No dia seguinte, eram 10h segundo relógio de Isabel. Os cinco chegavam ao jardim. À semelhança do dia anterior, formam o círculo. Henrique coloca as mãos na cintura de Isabel, que está na sua frente.

Ao sentar, Maria, despassarada, repara que tem os chinelos calçados e descalça-os.

Cruzam as pernas, colocam as costas direitas e fecham os olhos.

O cão passa atrás deles, no jardim e deita-se.

Maria começa a ficar perturbada, a tremer e com reações involuntárias no rosto.

Ouve os seus próprios berros e dois homens falavam um com o outro “Segura”, “Estou a segurar, tira-lhe os sapatos”, enquanto ainda na sua cabeça ela gritava “não, eu não quero”, e essas vozes repetiam-se “já estás sem roupa e vais dizer que não?”, continuavam os seus próprios berros.

Uma lágrima começa a percorrer-lhe o rosto e coloca a sua mão direita sobre o seu ombro esquerdo.

Ouve-se respirações profundas, mas também o vento, uma brisa que intensifica.

Joana começa a ter pensamentos constantes e cruzados “Ele não gosta de mim, só quer sexo. Que provas é que preciso mais? Ele não me dá prioridade. Ele mal me fala. Eu é que o procuro. Porque é que não posso simplesmente encontrar alguém e ser como a Maria e o Raúl? Merda!”

Joana levanta-se e sai do jardim.

Raúl apercebe-se pelo barulho e abre os olhos, observa-a a ir.

“Por vezes guiamos numa autoestrada

(silêncio)

E o carro pode fugir-nos das mãos.”

Raúl aproxima-se da porta da cozinha e espreita. Joana está de costas junto à pia e lava a loiça. O relógio de parede já marca 14h. Esfrega como se não fosse lavada há cinco dias: frustrada e agressiva.

- Pobre loiça se é assim que descarregas a tua frustração.

- Estou só a lavar a loiça. Era a minha vez. – Joana levanta as mãos e o esfregão salpica espuma para si. Limpa imediatamente.

Joana finge o sorriso.

- Soa a amuo.

Joana expira profundamente. Vira-se para a pia e lava a loiça.

Raúl dá um passo e deixa-a estar sozinha.

Segue para junto de Maria, no jardim, onde está sentado ao seu lado, encostados a uma árvore, no silêncio. Ela passa a mão na terra e na relva e estica-a na direção do céu.

- O que estás a fazer? Estás bem? – Pergunta Raúl

- Não vês?

- Cinco dedos. – Diz Raúl.

- Humm. Ensina-me a contar.

Na casa de banho, entra Joana. Passa a mão no cabelo e olha para baixo, a sua mão treme.

Joana semicerra os olhos, roda o pescoço e o seu olhar cruza-se com o seu próprio reflexo. Isso acalma-a. Olha-se fixamente. A mão que tremia segue até ao seu rosto e ainda que Joana não estivesse a chorar, ela age como se limpasse uma lágrima. Sorri, desta vez sem fingimento.

Na sala, Henrique está deitado no sofá a olhar para a câmara. Ouve os passos de alguém e olha pelo reflexo. Ao ver que é Joana, cobre o rosto com o braço.

Joana aproxima-se e senta-se no sofá.

- Preciso de falar contigo. – Diz Joana

Henrique afasta o braço da cara.

– O que é que eu fiz? Acusa-me. Estou pronto.

Com desdém, volta a pousar o braço sobre a cara.

– Não faz sentido continuarmos juntos.

– Nós não estamos. – Esclarece Henrique.

– Então não voltamos a estar na mesma cama.

– Não percebo onde queres chegar. Deixa-me estar sozinho.

– A minha decisão incomoda-te assim tanto? Não tinha dado conta.

Henrique pega no livro que está em cima da mesa de centro e manda-o ao chão.

– Deixa-me só em paz. Fica com a tua decisão e dá-me espaço.

Joana vira costas e sai da sala. Henrique respira, contrai a expressão enquanto se senta, pega no livro e volta a colocá-lo na mesa.

À hora de jantar, os cinco estão na sala de jantar. Apenas se ouve o barulho dos talheres e o tilintar dos pratos. Joana olha para Henrique que está furioso a comer, carregando a comida no garfo com força. Raúl e Maria olham um para o outro. Isabel concentra-se no vazio.

– Quem sabe nós – Divaga Henrique, para Isabel, sorrindo maliciosamente.

– Não queiras ir por esse caminho. – Responde Isabel

– Andava eu cega por isto – Sussurra Joana para si própria.

Henrique solta uma gargalhada.

– Cega é pouco. – Responde Henrique, olhos nos olhos.

– Não consigo perceber onde está o teu problema – Joana faz uma pausa e conclui – Tu não me queres. Nunca quiseste.

– Estás muito bem nesse teu papel de vítima. – Diz Henrique, sério.

– Isto faz-te feliz, idiota?

– Parem já! – Grita Isabel.

– Até nisto queres ser o centro das atenções. Acalma-te Henrique! – Diz Raúl.

– É mesmo ordinário. – Sussurra Maria para Joana, fazendo-lhe um sinal para ela se tranquilizar.

– O que falas Maria?

– Não falei para ti. Se não ouviste, fica para a próxima.

Henrique, desnortado, levanta-se do lugar rapidamente. A cadeira fica caída no chão. Aproxima-se de Maria e agarra-lhe no braço.

– Eu pedi-te opinião? – Berra Henrique para Maria, abanando-a.

Maria segue olhar para Raúl como procura de proteção.

– Isso é medo? – Pergunta Henrique.

Mas Raúl começa a andar lentamente e de costas na direção oposta.

“Bati na berma. Tudo parou.

Inutilidade.

Inexistência.

(pausa)

E não sei como fazer de outra forma”

Ao chegar à entrada, Raúl vira-se e começa a correr.

– Larga-a. Não estás em ti. – Diz Isabel.

Henrique larga Maria, que começa a correr pela mesma direção de onde seguiu Raúl.

Junto à entrada, pega em algo.

Isabel e Joana olham para Maria a sair da sala, enquanto Henrique assiste de frente.

– Olha...- diz Joana, pausadamente – para isto.

Joana aproxima-se de Henrique.

– Precisas disto tudo?

Lá fora, Raúl, sem mais por onde correr, chega a um portão – a saída. Pára em frente a esse portão e, hesitante, olha para ele.

Maria encontra-o e surge atrás dele, premindo o botão do comando. O portão começa a abrir. Com o barulho do portão, Raúl olha para trás.

– Vai ser sempre uma escolha tua.

Maria olha-lhe nos olhos, segura.

Raúl dá um passo na sua direção.

– Eu conto. – Diz Raúl e dá outro passo. – Tu contas. – Aproxima-se mais de Maria. – Nós contamos.

Abraçam-se.

Vêm-se mais lanternas e luzes da entrada da casa acesas. Joana, Henrique e Isabel aproximam-se. Joana e Isabel sorriem e encostam-se uma à outra.

Joana pensa “Quero dar-me o melhor antes de querer alguém.”

Isabel pensa “Eu quero que a minha máscara caia. Quero mostrar a minha vulnerabilidade. Vou-me dar a conhecer.”

E Henrique, que observa mais atrás, pensa “É melhor confiar na vida e aproveitar cada dia.”

Maria e Raúl estão com a testa encostada, de olhos fechados.

Maria pensa “Quero ser e sentir-me sensual. Comigo e na relação.”

“Quando me deste a escolher

Percebi o que era amor.

E por mais que o carro tenha ficado destruído,

Eu continuarei a ser a viagem

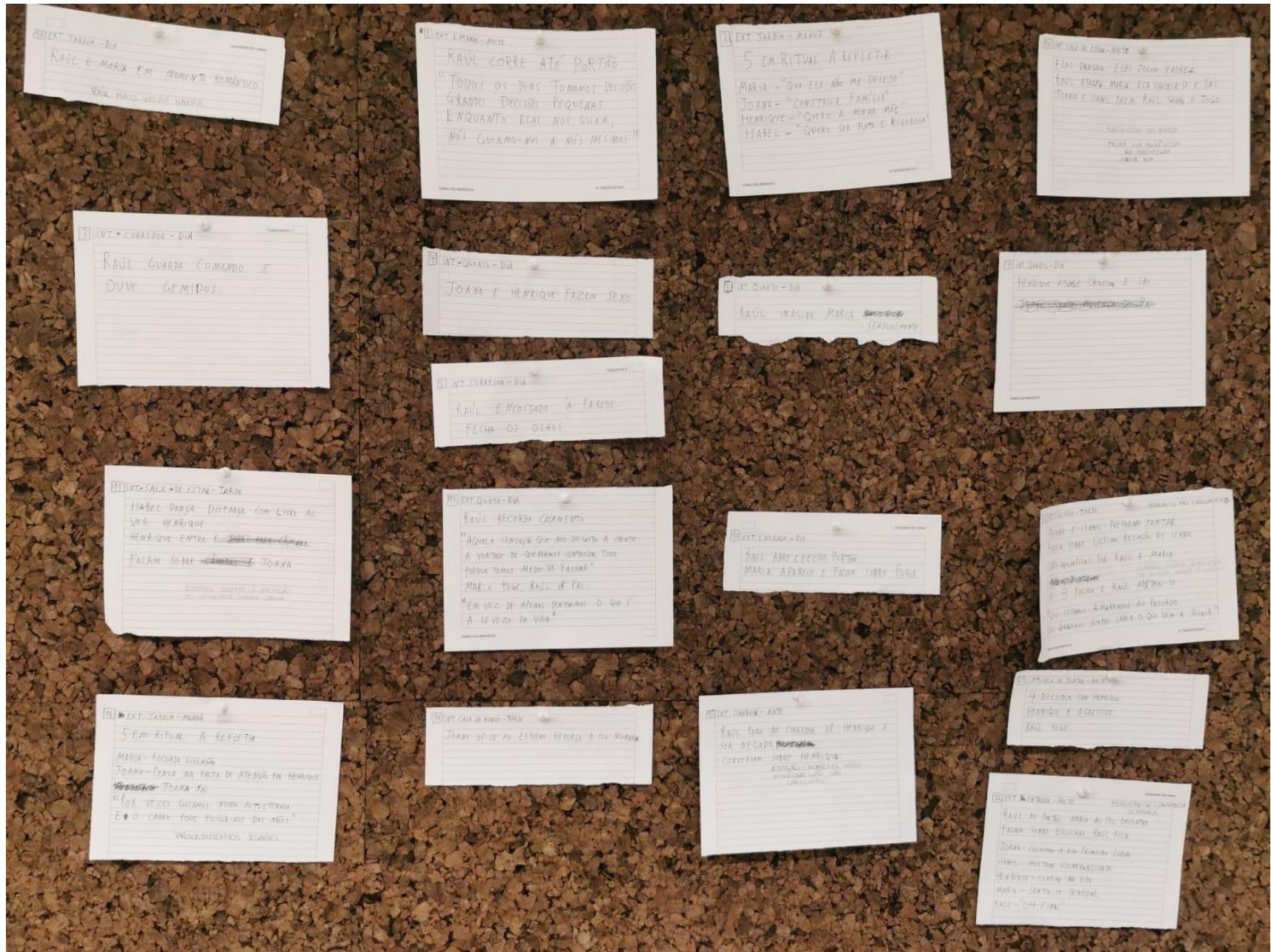
Obrigado mãe

(pausa)

Grato pai”

A partir deste ponto, e depois de se compreender o que seria descartável desde logo – o que está sublinhado a cinzento – o conto foi dividido em cenas, num esboço que incluía as informações gerais da cena e a ação principal separadamente. Tentou-se, com isto, perceber a melhor ordem para as cenas e o que poderia ser eliminado por não acrescentar nem complementar a narrativa.

O resultado do que foi feito encontra-se na imagem seguinte. Só depois de todas estas fases é que o guião foi reescrito.



As Nossas Feridas

por

Daniela Guerreiro

Baseado no estudo de Lise Bourbeau desenvolvido em
"As Cinco Feridas" e "Curar as Cinco Feridas"

40210026@esmad.ipp.pt
919714836

EXT. JARDIM - DIA.

Raúl (34 anos) - moreno, alto e magro - e Maria (31 anos) - estrutura média e ligeiramente rechonchuda na zona de abdómen, olhos arregalados e com ar inocente - estão tranquilos, sentados no chão e encostados a uma árvore de porte grande num jardim privado.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

Consigo sentir como se fosse hoje. O cheiro daquela primavera. As folhas a quererem nascer nas árvores.

Ambos estão descalços.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

A frescura da Terra.

Maria apoia a cabeça no ombro de Raúl.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

A brisa.

Maria, que tem a mão pousada na terra, estica-a delicadamente na direção do céu. Roda-a até que a luz passe entre os dedos.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

Um momento leve.

Ambos observam e sorriem.

EXT. CAMINHO PARA PORTÃO - NOITE.

Uma luz de lanterna instável ilumina a noite cerrada. Ouve-se a RESPIRAÇÃO OFEGANTE de um homem.

Raúl corre com uma lanterna na mão na direção oposta a uma habitação, marcada pela luz ao fundo.

Pára e olha, hesitante.

Está diante um portão.

NEGRO

TITLE: AS NOSSAS FERIDAS

EXT. JARDIM - MANHÃ.

Ao fundo está a mesma casa, mas agora é de dia.

Sente-se a brisa que passa na folhagem fazendo-a mexer. A calmaria matinal, o GALO QUE CANTA algures.

Raúl está agora calmo e de olhos fechados, deixando e sentindo o ar entrar profundamente nos seus pulmões de forma ritmada e tranquila.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

Se quer que lhe diga, ao início
fazia-me confusão fechar os olhos

Raúl abre os olhos. Ouve-se um LÁPIS A ESCREVER NUMA FOLHA.

RAUL MAIS VELHO

(OFF)

e deixar vir o que quer que fosse.

Raúl está de olhos fechados, sentado no jardim daquela quinta, sobre uma almofada, descalço, formando um círculo com Maria e mais três indivíduos.

Raúl está de olhos abertos.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

Permitir-me a viver os meus medos - a
essência da minha angústia.

Ao seu lado está Maria de olhos fechados.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

Mas eram maioritariamente sobre ela.
Quer dizer, não sobre ela
diretamente, mas da forma como ela me
fazia sentir.

MARIA (V.O.)

Quero saltar de avião.

Um emprego melhor. Ganhar mais
dinheiro.

Quero voltar a dançar.

Quero ir mais vezes ao cinema.
Assistir a comédias.

Quero que ele não me deseje.

Ouve-se um barulho ENTRE DENTES.

Joana (28 anos), - magra e pouco tonificada, vestida com um casaco antigo de homem - também de olhos abertos, chama à atenção Henrique (30 anos) - ombros fortes e largos - , gesticulando enquanto ele ajusta a posição, distraído. Lia-se nos lábios de Joana "shiu".

Rapidamente voltam a fechar os olhos. Joana concentra-se.

JOANA (V.O.)

Quero fazer um musical.

Assistir a um espetáculo de stand up comedy.

Quero descobrir e fotografar novos locais.

Quero estar numa relação. Ser mãe.

Vemos laranjeiras comm fruto e árvores com flor.

HENRIQUE (V.O.)

Quero melhorar o negócio.

Quero treinar mais e competir.

(aborrecido)

Estou a ressacar por voltar a sair à noite.

(voz infantil)

Quero a minha mãe.

Henrique reage com estranheza sem abrir os olhos.

O ambiente mantém-se calmo, assim como eles.

Isabel (35 anos), - baixinha e de corpo proporcional, pele clara - está concentrada.

ISABEL (V.O.)

Quero visitar Portugal de norte a sul.

(alerta para si)

Numa caravana não.

Quero ir à natação. Fazer as minhas caminhadas.

Quero ganhar o meu primeiro caso de divórcio.

Começa a soar um ALARME tranquilo de TAÇAS TIBETANAS.

ISABEL (V.O.)

(apressada)

Quero ser justa e rigorosa.

Raúl abre os olhos e vê aquelas quatro pessoas a fazer o mesmo. Uns espreguiçam os braços, outros esticam as pernas. Raúl esfrega os seus olhos e direciona o olhar para Maria, sorrindo para ela.

INT. SALA ESTAR/JANTAR - DIA

Toca uma MÚSICA ANIMADA no rádio antigo da sala.

4

Maria tenta puxar Isabel da poltrona onde está sentada na sala de estar.

ISABEL
Ui, eu não sei dançar.

MARIA
E o que te proibe?

JOANA
(irónica)
Deve ser o Terapeuta Rodrigo.

MARIA
(abana a cintura)
Que hoje nem está cá para ver essa cinturita a abanar.

Isabel deixa-se ser levantada e dançam as três. Joana e Maria estão mais soltas do que Isabel.

Raúl e Henrique estão a jogar na mesa de Xadrez, ao canto da sala.

Raúl admira Maria a dançar.

Henrique faz um olhar de interesse para Isabel quando ela é puxada por Joana e dança com ela.

Rapidamente aproveita para jogar enquanto o adversário está distraído a olhar para Maria a dançar.

Maria aproxima-se de Raúl que, subtilmente, lhe dá uma carícia no rabo. Maria não gosta, afasta-se imediatamente e sai.

RAÚL MAIS VELHO
(OFF)
Nada daquilo fazia sentido para mim e eu perguntava-me porquê.

Ouve-se um SOM SUBTIL DE LÁPIS TOCAR NUMA CAPA com ritmo binário.

RAUL MAIS VELHO
(OFF)
Era uma sensação de inutilidade. De não saber como agradar.

HENRIQUE
(chama a atenção)
Raúl é a tua vez.

Raúl volta a olhar para o jogo.

RAÚL
(desiludido)
Não sou bom nisto.

Raúl tenta concentrar-se no jogo, colocando a ponta dos dedos na junção do nariz com a testa. Olha para o jogo e pensa.

Pega na rainha branca, aponta para a casa H5.

RAÚL
(pensativo)
Se eu puser ali.

Raúl avança com a rainha para essa casa.

HENRIQUE SÁ DE VASCONCELOS
(aziado)
Xeque mate.

E avança para a posição do rei inimigo, TOCANDO e DEIXANDO CAIR a peça no tabuleiro.

HENRIQUE SÁ DE VASCONCELOS
(aziado, justifica-se)
Estas danças à nossa volta quebraram o ritmo.

Isabel e Joana são as únicas que continuam a dançar.

HENRIQUE SÁ DE VASCONCELOS
(aziado)
Não é justo, mas tudo bem.

Henrique levanta-se rapidamente, chateado.

INT. CORREDOR DA CASA - DIA

Raúl sai de uma porta que dá acesso ao corredor da casa, vestido com roupa de corrida e sapatilhas. Sem fechar a porta, guarda um objeto no bolso do casaco. Ouve GEMIDOS de uma mulher.

Ao passar a porta do lado, encosta-se à parede. Respira.

INT. QUARTO SOLTEIRO JOANA - DIA

Joana e Henrique estão enrolados numa cama de solteiro. Ela está de barriga para baixo debaixo dele. Ele, com o tronco ligeiramente subido e o lençol pelas costas, movimenta-se lentamente para a frente e para trás sobre ela.

INT. CORREDOR DA CASA - DIA

A respiração de Raúl fica mais intensa, com a cabeça inclinada para trás, encostada na parede.

INT. QUARTO - DIA - MANHÃ (INCONSCIENTE)

Maria aproxima-se de gatas, sorridente, enquanto Raúl passa a

mão no seu rosto.

INT. QUARTO SOLTEIRO JOANA - DIA

Henrique está prestes a atingir o orgasmo e isso fá-lo acelerar o ritmo e força até o conseguir.

Deixa o seu corpo cair sobre Joana, olhando na direção oposta à dela, ela não tão consolada.

Henrique apressa-se em sair da cama. Pega nos preservativos que estão no canto junto à almofada e leva-os consigo.

Joana puxa os lençóis para se proteger e deita-se de lado, olhando no vazio na direção da mesa-de-cabeceira. No meio do seu batom de cíeiro, relógio e o próprio candeeiro, está um passpartout com uma foto de uma menina de cerca de 5 anos que se parece a ela acompanhada por um senhor mais velho, que lhe dá a mão e usa o mesmo casaco que Joana tinha na sessão matinal.

INT. SALA ESTAR/JANTAR - DIA

Isabel ouve música e dança livremente sozinha.

Pela janela, vê alguém a passar do lado de fora e, apressada, desliga o rádio, pega num livro que está na mesa de centro e senta-se no sofá a ler.

Henrique entra na sala.

ISABEL

Parece-me ótimo voltar a ver alguém,
tendo em conta que a única sem
(faz as aspas com uma mão)
companhia cá ficou.

HENRIQUE

Não é bem assim.

Henrique aproxima-se do sofá com um ar comprometido.

Isabel abana a cabeça para cima e para baixo consecutivamente.

HENRIQUE

(justifica-se)
Não temos nada sério. E eu preciso de
(Henrique senta-se ao lado de
Isabel, reticente)
espaço.

Isabel pousa o livro tranquilamente e levanta-se.

ISABEL

(chateada)
Não devias falar assim de alguém com

quem estás.

Isabel sai.

HENRIQUE

Eu não estou, Isabel.

Henrique encolhe os ombros. Pega no livro que Isabel estava a ver e olha para a capa.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

Tinha momentos que aquela casa parecia uma massa feita com tudo o que havia na cozinha. Eu fazia-as na adolescência.

Volta a poisar, encosta-se para trás e fecha os olhos.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF, ouve-se um sorriso pela respiração)

Tal era a nossa confusão.

EXT. JARDIM DE QUINTA - DIA (INCONSCIENTE)

Num altar no meio da natureza, debaixo de um arco, Raúl está de smoking e Maria usa um vestido branco simples.

Raúl coloca o anel no dedo anelar da mão esquerda de Maria, mas não passa até ao fim. Levanta a cabeça e olha para Maria que fica séria e começa a fugir.

As cadeiras estão vazias, e Maria corre sob uma passadeira vermelha. No final dessa passadeira, Maria passa por um homem (55 anos), que está a olhar para Raúl.

Raúl faz continência com o dedo indicativo e médio. Esse homem retribui o gesto, piscando o olho de forma exagerada.

EXT. CAMINHO PARA O PORTÃO - DIA

Raúl está em frente ao portão, com um comando na mão.

Toca no comando e o portão abre. Ele observa.

Sem que abra totalmente, toca novamente e fecha. Assim o repete mais duas vezes, sem nunca deixar que abra ou feche completamente.

Maria aproxima-se.

MARIA

(jeito de brincadeira,
acaricia-lhe a palma da mão)

Vais fugir?

Raúl continua a olhar para o portão.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

Posso esclarecer que eu não o ia
fazer.

Raúl olha para Maria.

RAÚL

Estou só a experimentar. Queres ir?

Raúl estica a mão e dá-lhe o comando. Tinha uma nota escrita a
caneta "Entrada".

Maria solta uma gargalhada.

MARIA

É só um comando! De certeza que há
coisas mais interessantes a fazer.

Maria puxa Raúl na direção oposta à do portão.

INT. COZINHA - DIA - FINAL DE TARDE

Joana prepara uma refeição - corta cenouras em cima de uma
tábua, junto a um quadro com notas afixadas, inclusive um
horário de terapeuta.

Isabel, sentada na mesa, descasca batatas. Tem uma bacia com
água, as batatas já descascadas noutra e outras, por
descascar, espalhadas em cima da mesa.
Isabel bufa.

ISABEL

(impaciente)

Cada vez tenho menos paciência.

Joana vira-se para Isabel sem perceber de que contexto fala.

ISABEL

(irritada)

Homens.

(completa)

Descompensados.

Isabel olha para o lado e vê um pacote de bolachas meio
aberto. Incomodada, poisa a faca e a batata, molha as mãos e
limpa-as num pano.

JOANA

O que aconteceu?

Levanta-se, pega numa mola e fecha o pacote.

ISABEL

Já disse para fecharem as embalagens
como deve ser.

Isabel volta a sentar-se, pega na batata e na faca. Continua a descascar.

JOANA
É um pacote de bolachas.

ISABEL
Mas estragam. Ficam moles.

JOANA
Não assim tão rápido. Provavelmente logo nem haveria pacote.

ISABEL
(de imediato, assertiva)
Oh Joana.

Coloca uma batata descascada na água que salpica mais.

ISABEL
(séria, aconselha)
Se também fores assim tão persistente com o Henrique, ele cansa-se.

Joana vira-se para a tábua novamente e pega na faca.

INT. SALA DE MEDITAÇÃO - FINAL DE TARDE

O relógio marca as 19 horas.

Enquanto Isabel lia algo na parede à entrada da sala, os restantes quatro estavam sentados nesse círculo, cada um na sua almofada.

A sala tinha almofadas em volta de uma mesa central, com um elemento luminoso.

Uma das almofadas estava vazio.

Maria olha para Isabel.

MARIA
(para Isabel)
Isabel, já estamos fartos de saber como isto se faz. Vem.

Isabel junta-se a eles e senta-se no lugar vago.

TERAPEUTA
(OFF)
É a sua vez.

Ouve-se o VIRAR DE UMA FOLHA DE PAPEL.

TERAPEUTA
(OFF)
Diga-me, como foi esse dia para si?

Maria cruza as pernas e endireita as costas.

MARIA MAIS VELHA

(OFF)

Sempre que revivo o que vivi naquele
mês faz -me mais sentido.

Maria fecha os olhos.

MARIA MAIS VELHA

(OFF)

Aquele dia para mim foi dos mais
marcantes em todo o meu processo.

Os rostos começam a ser iluminados.

Maria começa a mexer na aliança. Perturbada, treme e tem
reações involuntárias no rosto.

Ouve os seus próprios berros e dois homens a falarem um com o
outro "Segura", "Estou a segurar". Maria ouve-se a gritar
"não, eu não quero", "Soltem-me". Essas vozes repetem-se "já
estás sem roupa e vais dizer que não?" e Maria continua a
ouvir os seus berros.

Uma lágrima começa a percorrer-lhe o rosto.

MARIA MAIS VELHA

(OFF)

Foi doloroso.

Maria abre os olhos.

MARIA MAIS VELHA

(OFF)

Mas foi a primeira vez que iluminei a
minha sombra sem ter medo disso.

Maria, de olhos fechados, coloca a sua mão direita sobre o seu
ombro esquerdo.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

És sempre tão positiva. Sabes que
aprecio isso em ti.

O grupo mantém-se calmo. Ouve-se RESPIRAÇÕES PROFUNDAS e
tranquilas.

JOANA (V.O.)

Eu não sou uma prioridade. Porque é
que não posso simplesmente ser como a
Maria e o Raúl? Ele não me quer.

(aumenta o tom, frustrada)

Ele não me quer. Ele não me quer! Ele
não-me quer!

(irrita-se)

Merda!

Joana levanta-se.

Raúl sente-a a ir, subindo as escadas.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

Mas a verdade é que com o tempo
percebemos que aprendemos com o que
não é tão bom

(pausa)

no momento.

INT. WC - DIA - FINAL DA TARDE

Joana está em frente ao espelho após sair do banho.

Tremula, penteia o cabelo, olhando apenas para as pontas.

Semicerra os olhos, roda o pescoço enquanto poisa a escova e o
seu olhar cruza-se com o seu próprio reflexo. Isso acalma-a.

Olha-se fixamente. A mão que tremia segue até ao seu rosto e
limpa uma lágrima imaginária.

Puxa os ombros para trás e sente o seu poder.

INT. CORREDOR DA CASA - NOITE

Raúl passa no mesmo corredor daquela manhã, mas caminha na
direção oposta.

A porta do quarto de Joana está semi-aberta.

JOANA (O.S.)

Henrique isto não faz mais sentido.

(aumenta o tom)

Peço-te que saias.

Henrique abre o resto da porta, sai e fecha-a com força.

Raúl pára já depois de ter passado a porta.

RAÚL

(estranha ironicamente)

Hummm.

Raúl vira-se para Henrique.

Henrique olha para Raúl por alguns segundos.

HENRIQUE

Sexo feminino, vá se lá compreender.

MARIA MAIS VELHA

(OFF, suspira)

Típico. Não estarias à espera que te
falasse de sentimentos.

Henrique segue na direção oposta. Raúl fica parado a vê-lo afastar-se.

Henrique caminha apático.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

Não esperaria isso dele. E tudo fez sentido quando soubemos que ele esperou da mãe algo que nunca teve e acabou a reproduzir esse comportamento. É duro.

INT. SALA DE ESTAR/JANTAR - NOITE

Os cinco estão sentados à mesa de jantar a comer empadão de cenoura. Apenas se ouve o barulho dos TALHERES e o TILINTAR DOS PRATOS.

MARIA

Nota 10 para este prato vegan.

Raúl coloca a sua mão sobre a mão de Maria, onde ela usava a aliança.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

Estávamos mais unidos.

Raúl e Maria olham um para o outro.

MARIA MAIS VELHA

(OFF)

E mais relaxados. Pelo menos no início do jantar.

Joana olha para Henrique que está furioso a comer, carregando a comida no garfo com força. Isabel concentra-se no vazio.

Henrique sorri maliciosamente para Isabel.

HENRIQUE

(para Isabel Guerra, divaga,
tentando seduzi-la)

Quem sabe, agora.

ISABEL

Não queiras ir por esse caminho.

JOANA

(para si própria)

Andava eu cega por isto.

Henrique solta uma gargalhada.

HENRIQUE

Cega é pouco.

JOANA

Não consigo perceber onde está o teu problema.

(pausa)

Tu não me queres. Nunca quiseste.

HENRIQUE

(sério)

Estás muito bem nesse teu papel de vítima!

JOANA

Isto faz-te feliz idiota?

ISABEL

Parem já.

RAÚL

(para Henrique)

Até nisto queres ser o centro das atenções.

MARIA

(sussura para Joana)

Devias ter aproveitado o Terapeuta para este aprender a dar-te valor.

HENRIQUE

(vira-se para Maria)

Entendi bem?

MARIA

Não sei. Mas se não ouviste e já que és de tentativas, fica para outra oportunidade.

Henrique, desnorteado, inclina-se do lugar rapidamente. A cadeira fica caída no chão. Por cima da mesa, agarra Maria pelo braço.

HENRIQUE

(berra e abana Maria)

Eu pedi-te opinião?

Maria procura proteção a olhar para Raúl.

HENRIQUE (CONT'D)

Isso é medo?

Raúl começa a andar lentamente e de costas na direção oposta.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

Sim. Pouco depois, tudo parou. Sentia que estava num lugar onde não pertencia.

Raúl vira-se e começa a correr, saindo da sala.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

E eu não sabia como fazer de outra forma.

Henrique mantém a mão no braço de Maria e o olhar nela.

ISABEL

Larga-a. Não estás em ti.

EXT. CAMINHO PARA PORTÃO - NOITE.

Lá fora, Raúl, sem mais por onde correr, chega a um portão - hesitante.

O portão começa a abrir. É Maria que surge atrás dele com o comando na mão. Raúl olha para trás.

MARIA

Vai ser sempre uma escolha tua.

Maria olha-lhe nos olhos, segura.
Raúl dá um passo na sua direção.

MARIA MAIS VELHA

(OFF)

Algum dia te arrependeste?

Raúl continua na sua direção. Abraçam-se.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

Nunca.

Vêm-se mais luzes da entrada da casa acesas. Joana, Henrique e Isabel aproximam-se. Joana e Isabel sorriem e encostam-se uma à outra.

Passa uma BRISA. Ouvem-se os PASSARINHOS, o GALO.

ISABEL GUERRA (V.O.)

Eu quero que a minha máscara caia.
Quero mostrar a minha vulnerabilidade
e dar-me a conhecer.

Isabel olha para Joana, ainda encostada a ela.

JOANA CRUZ (V.O.)

Quero dar-me o melhor antes de querer
alguém.

Maria e Raúl afastam-se e dão as mãos. Henrique ficou mais atrás.

HENRIQUE SÁ DE VASCONCELOS (V.O.)

Bem, é melhor começar por confiar na
vida.

Maria e Raúl estão com a testa encostada, de olhos fechados.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

Em que pensaste no dia seguinte?

MARIA MAIS VELHA

(OFF)

Pensei que queria ser e sentir-me sensual. Comigo e na nossa relação.

(pausa)

Achas que consegui?

Maria e Raúl beijam-se.

RAÚL MAIS VELHO

(OFF)

Sem dúvida que sim.

MARIA MAIS VELHA

(OFF)

E tu? Quais foram os teus desejos?

NEGRO

RAÚL MAIS VELHO

(OFF, respira profundamente)

Sentir que existia e estar grato por isso.

(pausa)

E por poder estar nesta viagem contigo.

TERAPEUTA



(OFF)

O que realmente vocês querem que aconteça daqui para a frente?

FIM

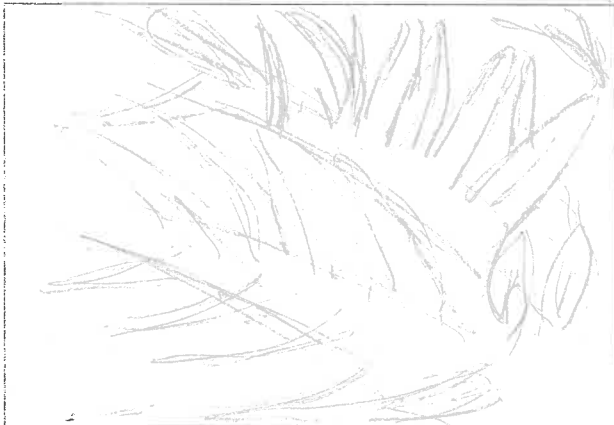

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

CENA 1 - MANHÃ	LOCAL EXT. JARDIM
PERSONAGENS RAÚL, Maria	
ADEREÇOS Guarda-roupa 1	

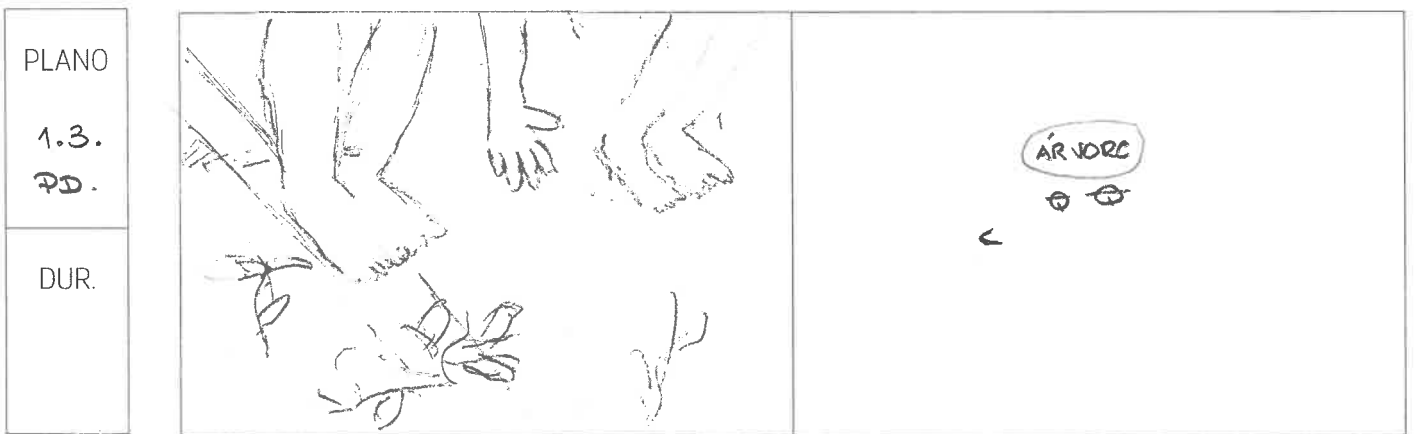
PLANO		
1.1. PG		
DUR.		

Raúl e Maria encostados junto à árvore, no chão, "consigo sentir como se fosse hoje. O cheiro daquela primavera. As folhas..."

ref: Nine Perfect Strangers EP6

PLANO		
1.2. PD		
DUR.		

Detalhe das folhas, "a querer nascer nas árvores"



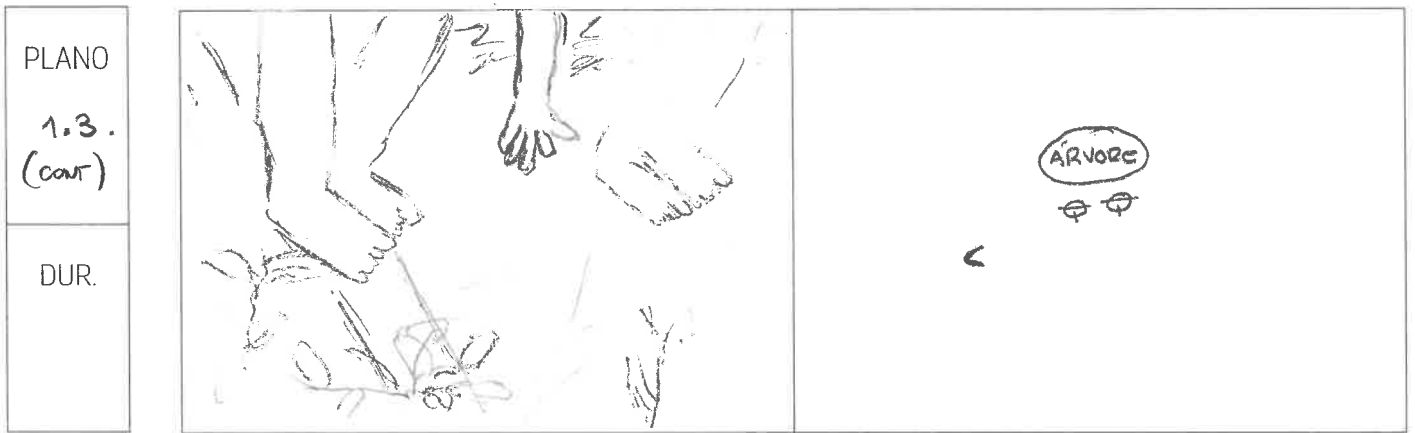
Detalhe dos pés na terra. Ambos descalços, "a frescura da Terra"

* a mão já lá está, em desfoque (CÂMARA NO CHÃO)



Grande Plano Conjunto a 3/4 do lado de Raúl.

Maria apoia a cabeça no ombro de Raúl, "a beisa"



Por menor el foco agora na mão de Maria
 x destaque nos pés de Raúl

B-roll . CUTAWAY



POV Raúl: Maria estica a mão na direção do céu, roda-a e a luz
 passa entre os dedos, "um momento leve".



Ambos observam e sorriem.

NOTAS:

1.3 - GRAVACÃO 10 seg + MUDANÇA FOCO + AÇÃO LEVANTAR A MÃO (DAR TEMPO)

1.4 - AÇÃO completa - timings texto off


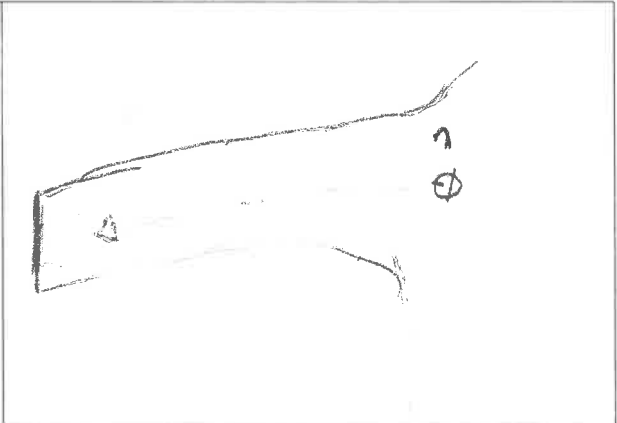
1.1 - MASTER (NA MONTAGEM PODE FAZER sentido terminar c/ este plano)

1.2 - B-ROLL

4 PLANOS + B-ROLL

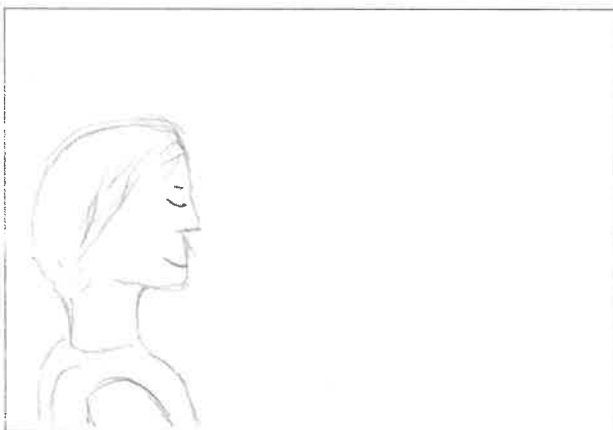
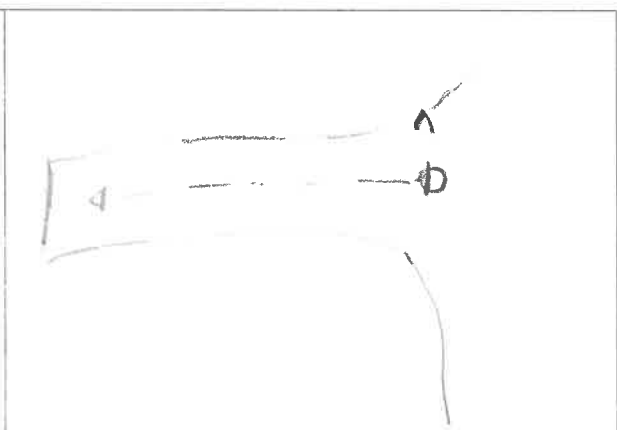
PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

CENA 2 - NOITE	LOCAL EXT. CAMINHO PORTÃO
PERSONAGENS RAÚL	
ADEREÇOS Lanterna, GUARDA-ROUPA 1	

PLANO		
2.1- PD		
DUR.		

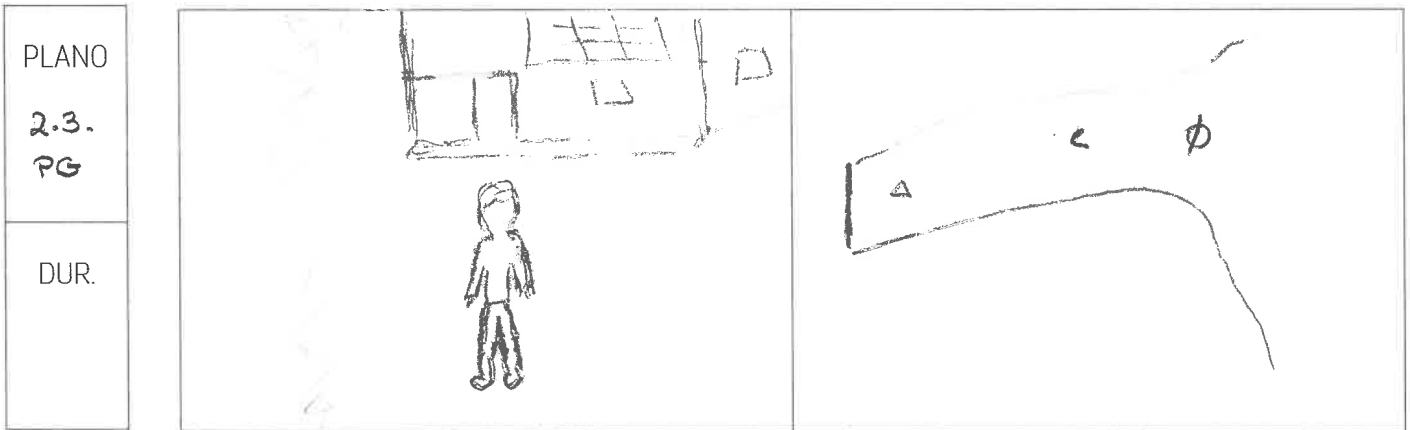
Plano Pormenor Lanterna acesa

Luz ilumina a noite escura. (RESPIRAÇÃO OFEGANTE)

PLANO		
2.2.a PPP		
DUR.		

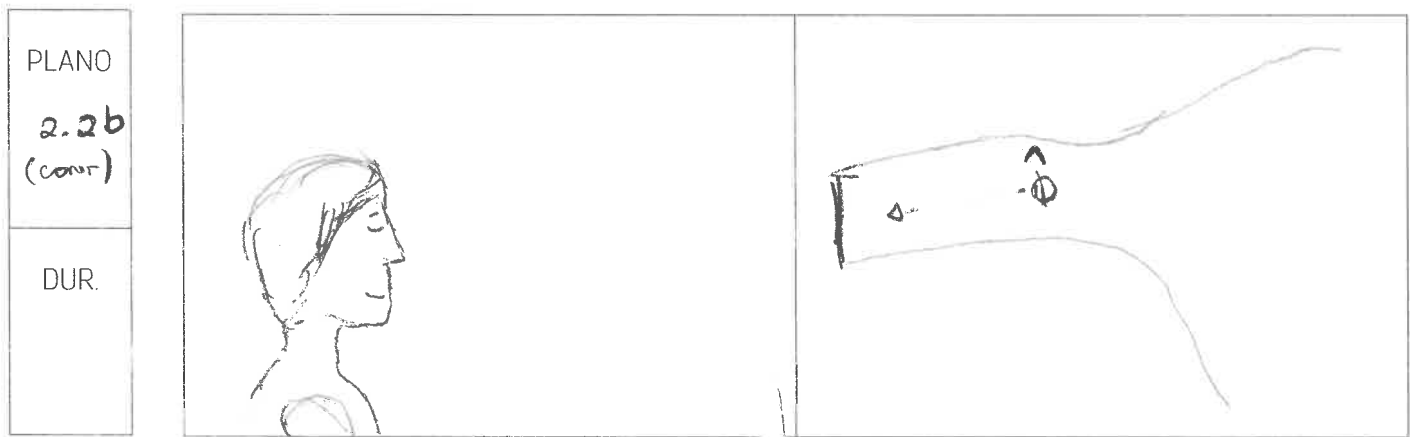
Plano Próximo de Raúl, de perfil

Raúl corre

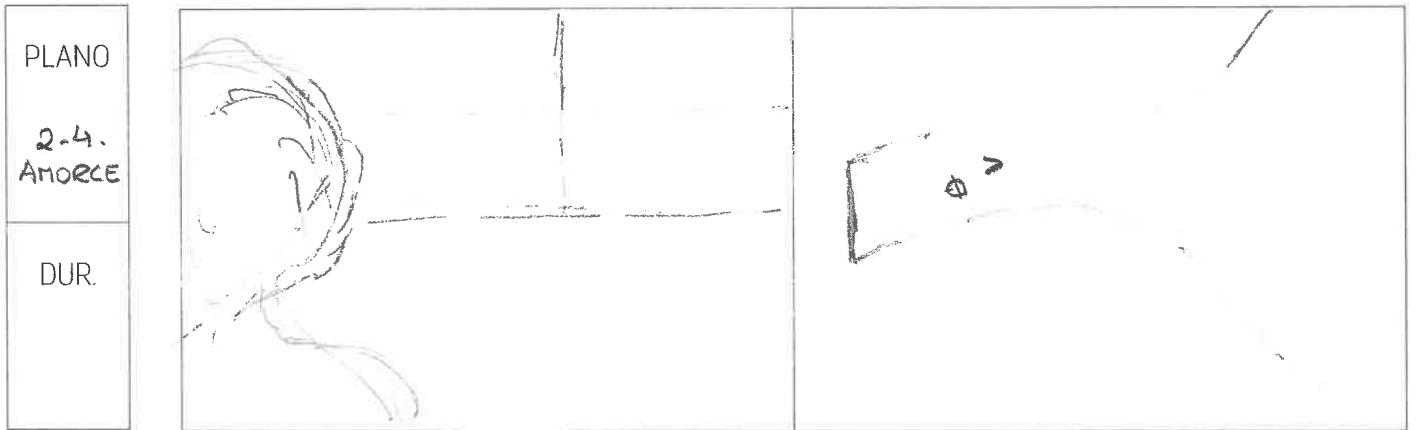


Plano Geral, de frente.

Ainda a correr, vê-se uma casa atrás.



Raúl pára e olha hesitante.



AMORCE Raúl: Ele está virado para o portão

NOTAS:

2.3 - MASTER

2.4 - GRAVADO em 18.2

18.1 irá repetir 2.2

Ordem: 2.1 + 2.2 + 2.3

4 PLANOS + B-ROLL NOTURNO

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

CENA 3 - DIA	LOCAL EXT. JARDIM
PERSONAGENS RAÚL, MARIA, JOANA, HENRIQUE, ISABEL	
ADEREÇOS ALMOFADAS, GUARDA-ROUPA 1	

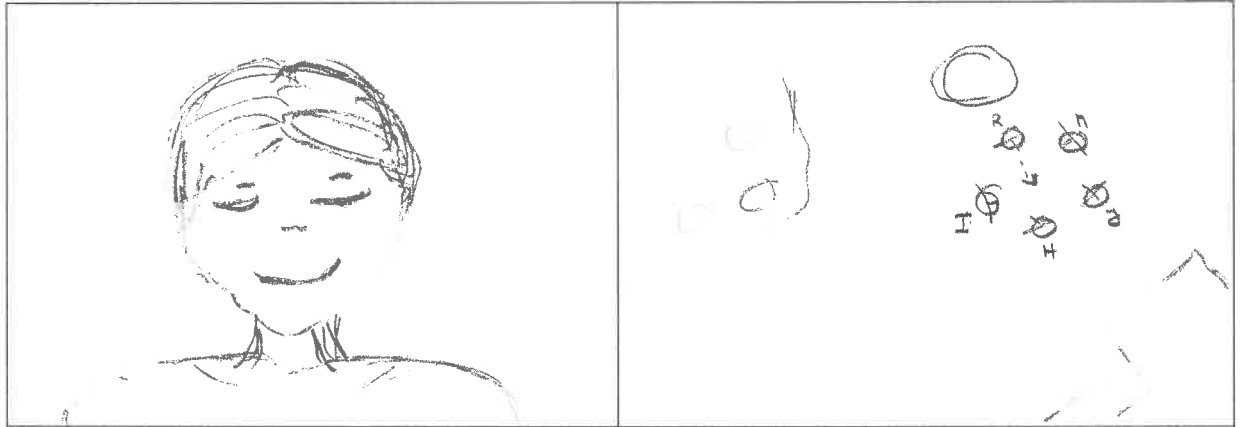
PLANO 3.1 PG		
DUR.		

Plano Geral casa e natureza

PLANO 3.2 PD		
DUR.		

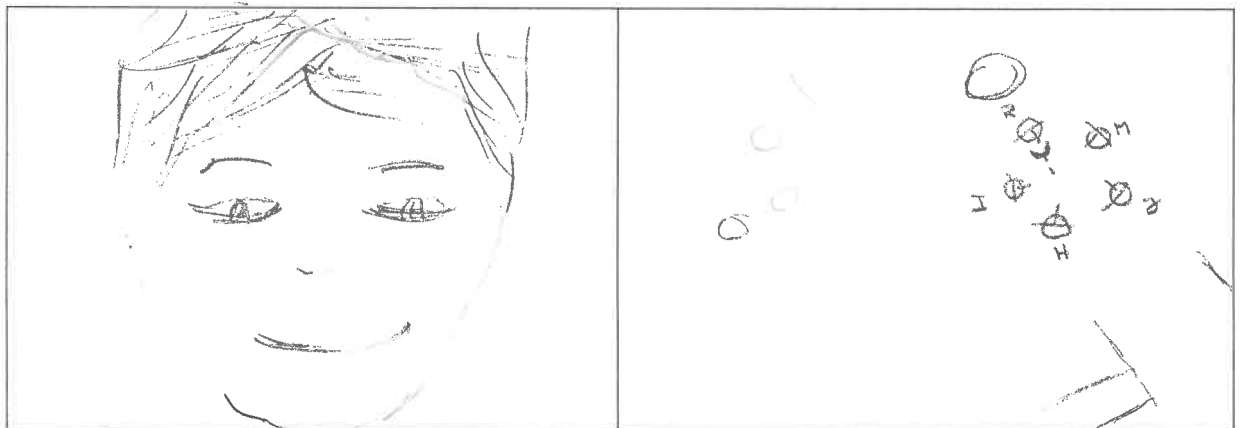
Plano Pormenor Picado

PLANO
3.3
PPa
MGp
DUR.

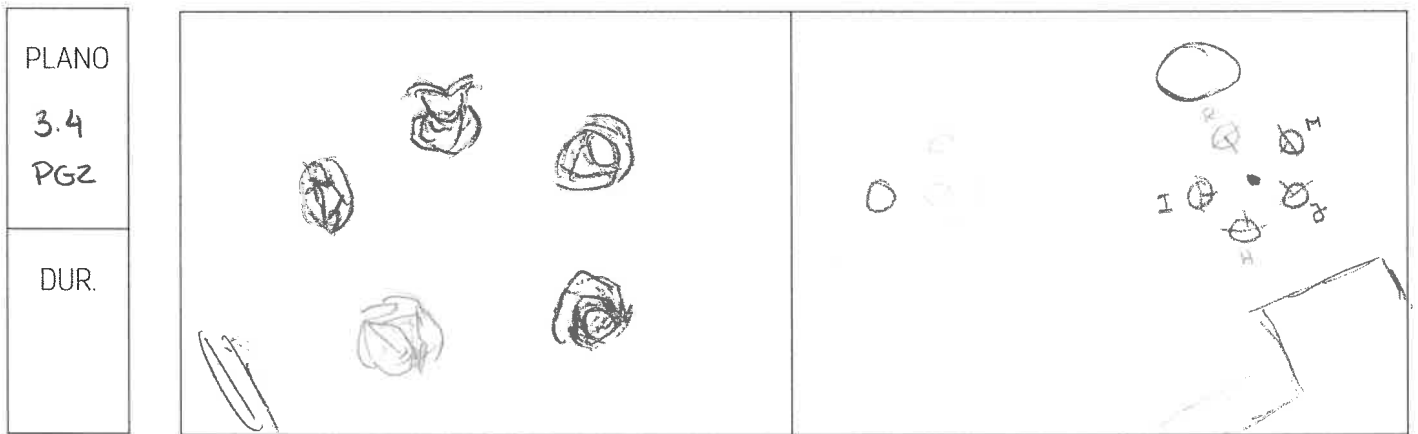


Traveling in Plano Próximo: câmara começa a aproximar "SE quer que lhe diga, ao início fazia-me confusão fechar os olhos..."

PLANO
3.3
(cont)
DUR.



a Muito Grande Plano "e deixar vir o que quer que fosse". Abre os olhos



Plano GERAL zenital: Raúl, de olhos fechados, está com mais 4 indivíduos num jardim. Todos em posição de meditação



Ponto Grande Plano "Permita-me a viver os meus medos - a essência da minha angústia". Raúl está de olhos para a câmara.



Amorço de Raúl p/ Maria em Plano Médio: Ao seu lado está Maria. Mas eram maioritariamente sobre ela. Quase dizer, não sobre ela diretamente, mas da forma como ela me fazia sentir"



Plano Próximo Maria (ligeiramente contra-picado): (desejos Maria)
- (BARULHO ENTRE DENTES)





Amorce Raúl p/ Joana e Henrique (cada um de um lado): Joana gesticula e faz "shiu" p/ Henrique, mas ele ajusta a posição e ignora.



Plano Próximo de Joana (lig. contra-picado): (desejos Joana)

PLANO 3.9 PD		
DUR.		

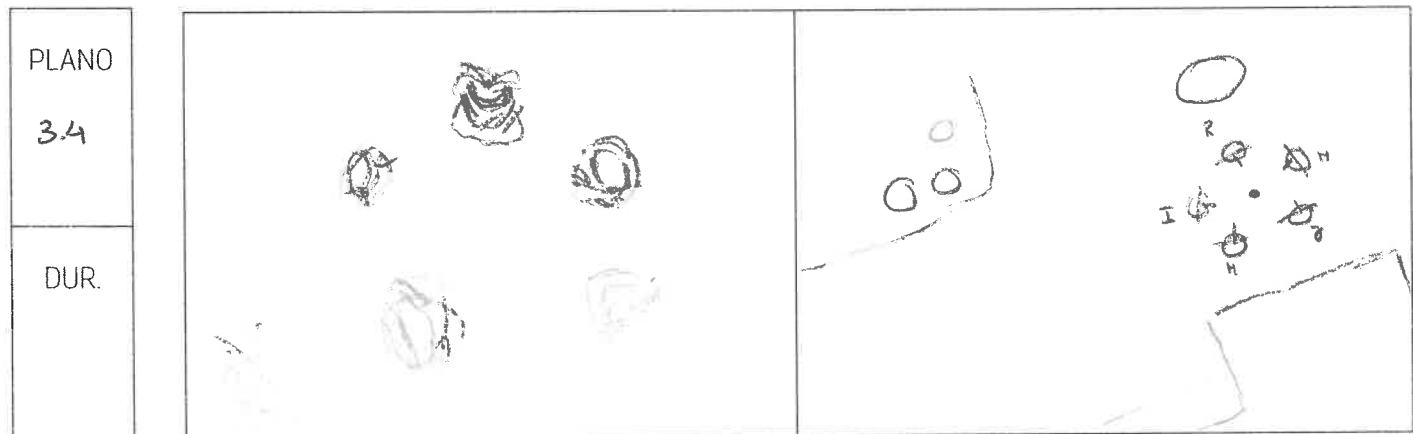
Plano pormenor laranjas nas árvores

PLANO 3.10 PD		
DUR.		

Plano detalhe: Árvores com flores e frutos

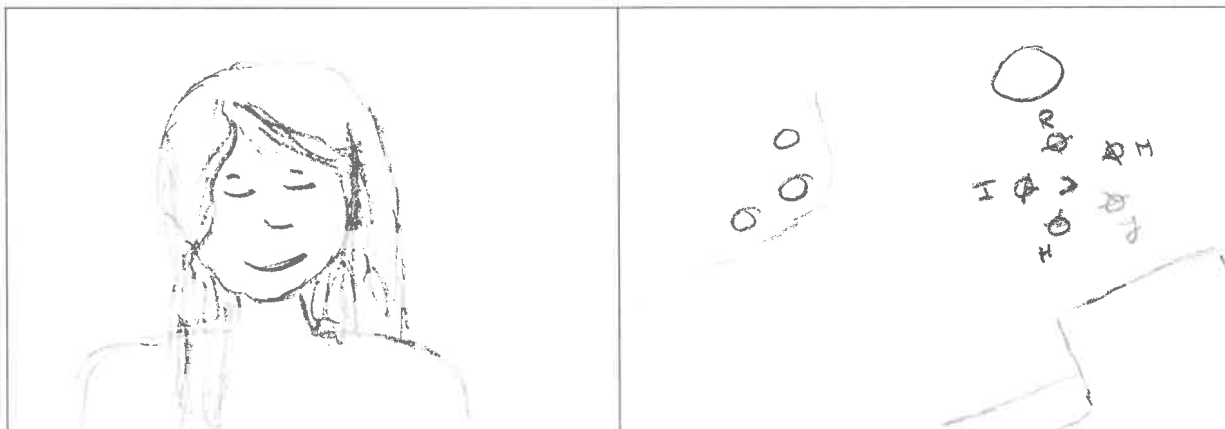


Plano Próximo de Henrique (lig. contra-picado) : (pe-ejos Henrique)



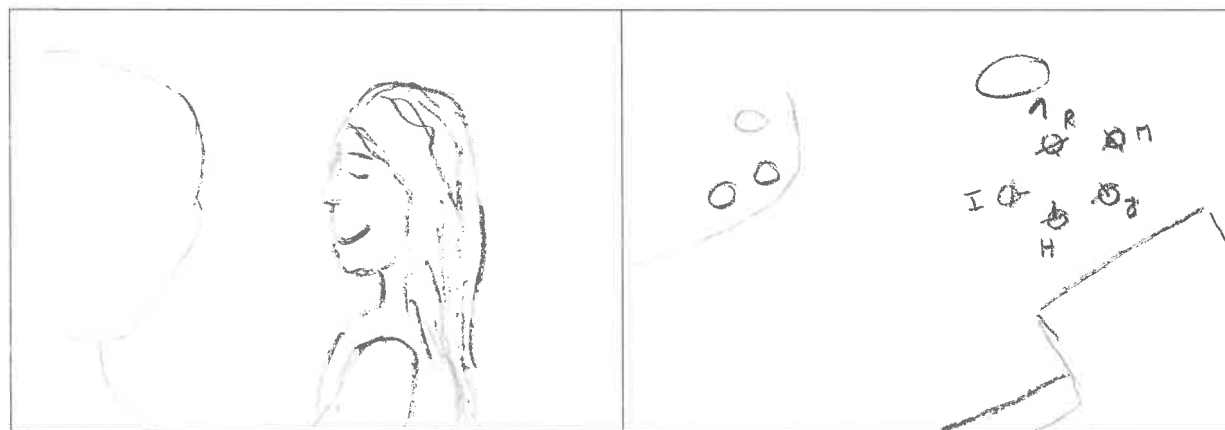
O ambiente mantém-se calma, assim como eles.

PLANO
3.12
PPP
DUR.



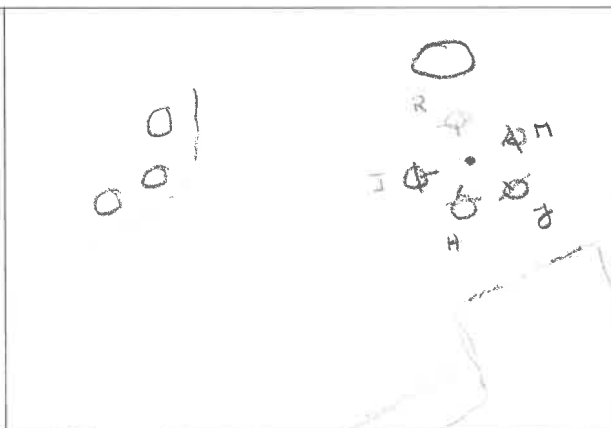
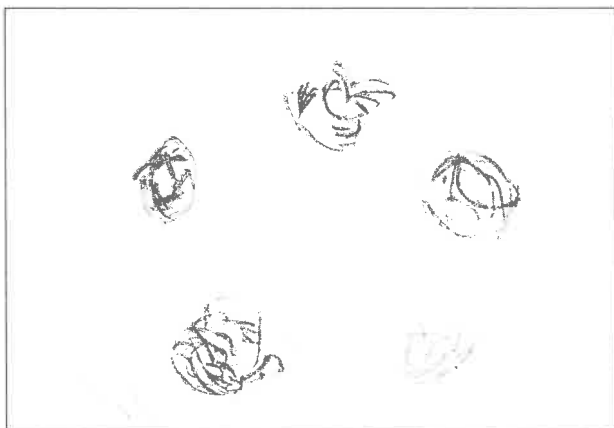
Plano Próximo de Isabel (lig. contra-picado): (desejos Isabel)
(começa a tocar o ALARME)

PLANO
3.13
ANORCE
DUR.



Amora Raúl p/ Isabel "Quero ser justa e RIGOROSA" (ALARME)

PLANO 3.4
DUR.



Raúl abre os olhos. Fazem todas o mesmo: uns Espreguicam braços, outras pernas. Raúl esfrega os olhos, olha e sorri para Maela.

NOTAS:

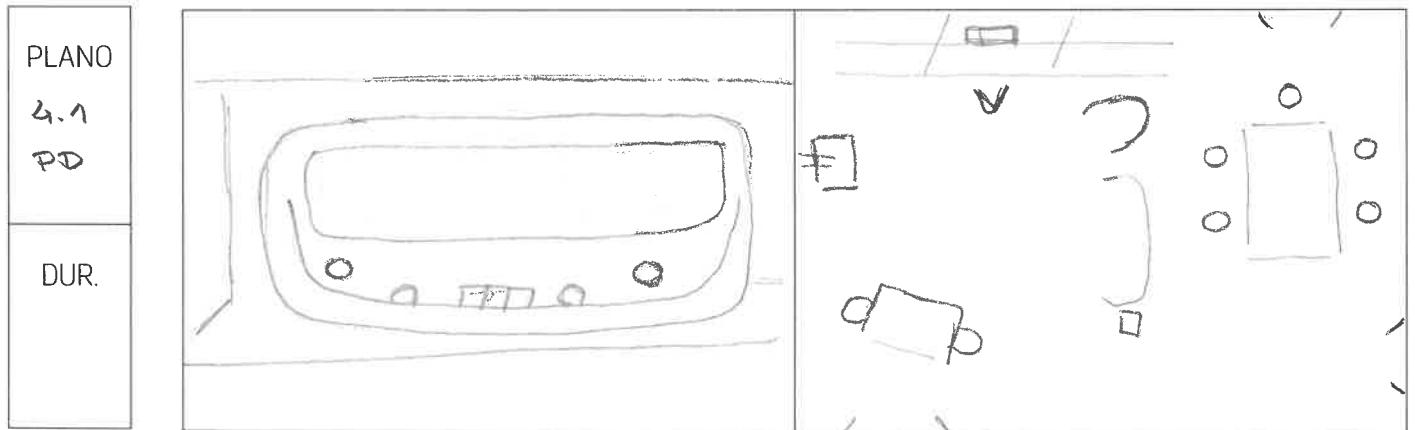
3.1 + 3.4 - MASTER

3.2 + 3.9 + 3.10 - Planos que não necessitam de ser gravados no momento

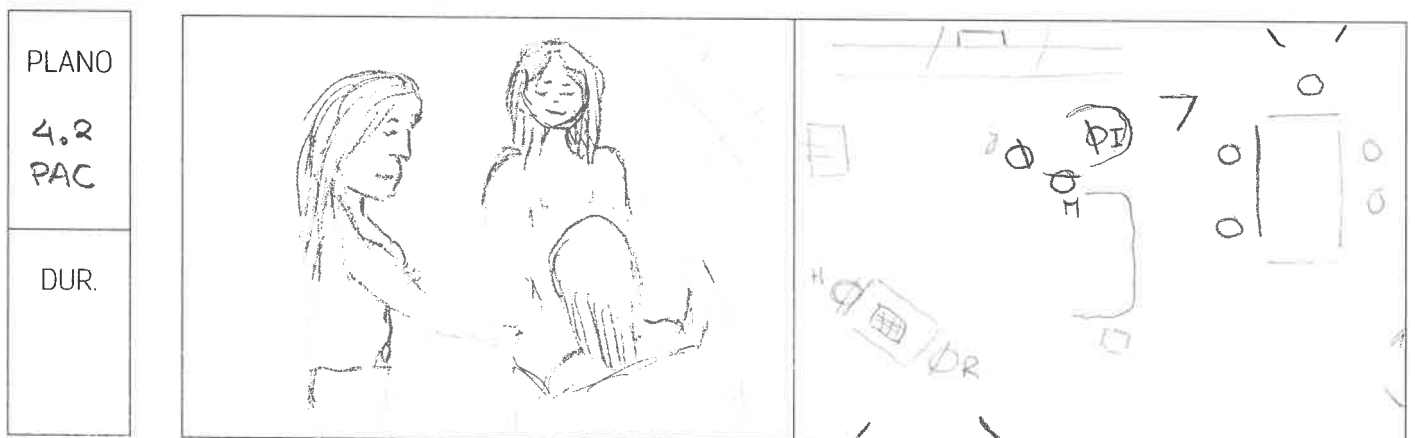
10 Planos + 3 B-ROLL

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

CENA 4 - DIA	LOCAL INT. SALA DE ESTAR/JANTAR
PERSONAGENS RAÚL, MARIA, JOANA, HENRIQUE, ISABEL	
ADEREÇOS GUARDA-ROUPA 1, XADREZ, RÁDIO	



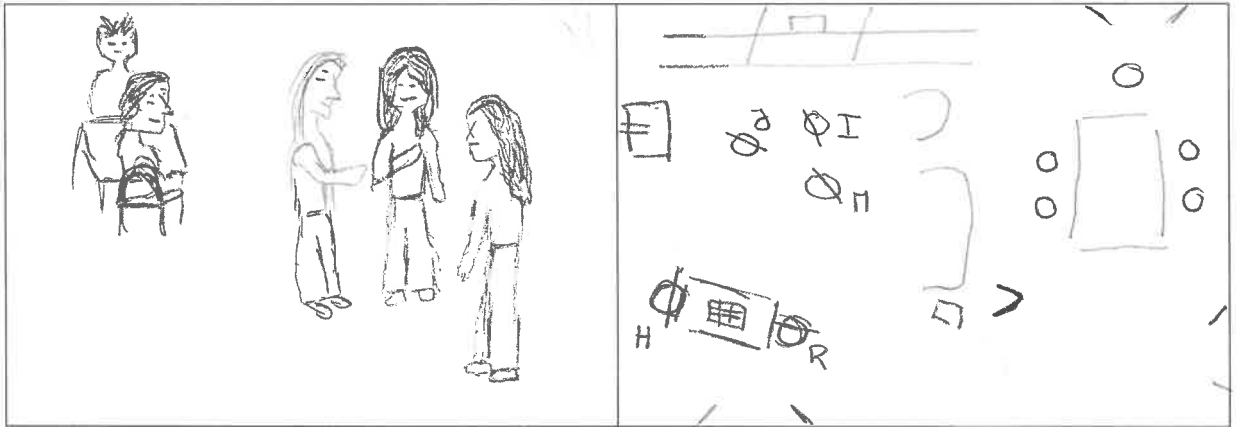
Plano Formeigar Rádio : (TOCA MÚSICA ANIMADA)



Plano Americano Conjunto: Maria tenta puxar Isabel. Isabel: "li, eu não sei dançar". Maria "É o que te proibe?", joana "Deve ser o terapeuta Rodrigo". Maria abana-se "Que hoje nem está cá para ver essa cinturita a abanar"

PLANO
4.3
PG

DUR.



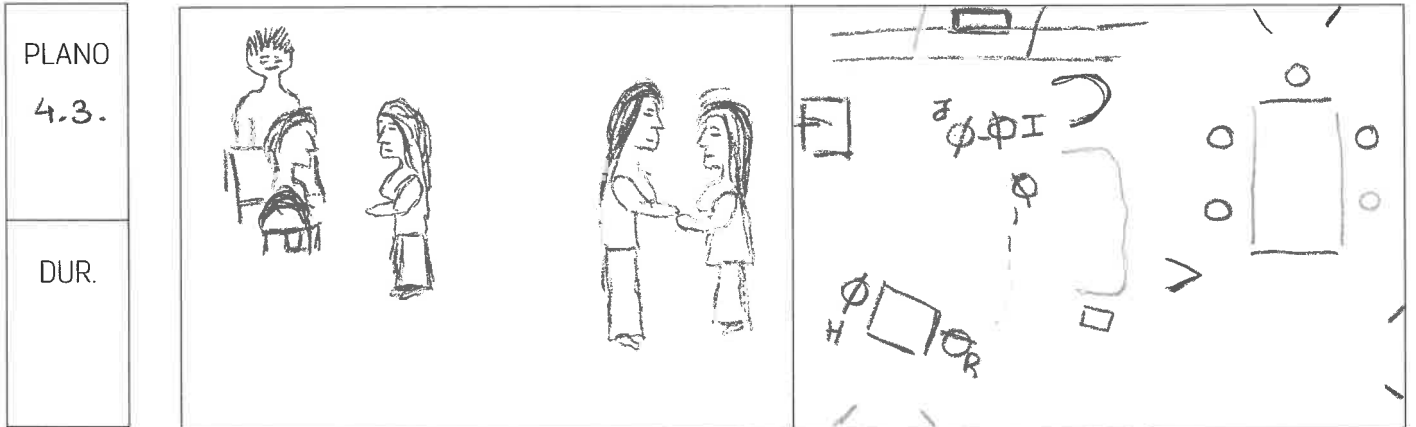
Plano geral : Isabel deixa-se ser levantada. As três dançam.
Raúl e Henrique estão no xadrez. Raúl admira Maria a dançar.

PLANO
4.4
PAC

DUR.



Amorce Raúl p/ Henrique e meninas : joana agarra Isabel p/
dançar. Henrique faz olhar de interesse p/ Isabel. Henrique aproveita
p/ jogar.



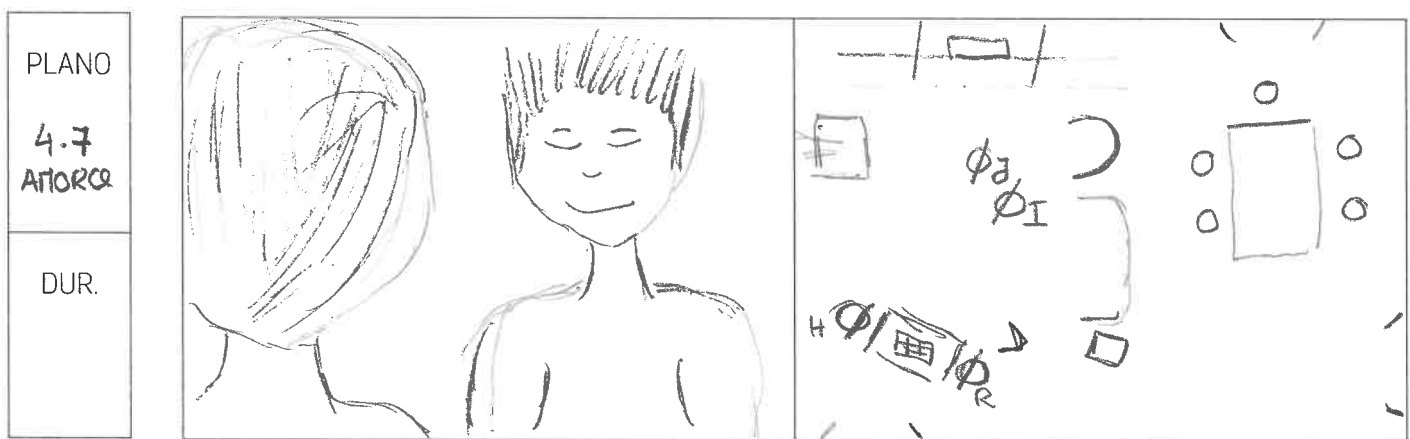
Raúl está distraído a olhar p/ Mária. Mária aproxima-se de Raúl.



AMORÇA de Raúl p/ Mária (lg. contra-picada): Raúl acaricia Mária que não gosta e sei "Nada daquilo fazia sentido..."



Ponto Grande Plano de Raúl: "ol' mim e eu perguntava-me porque"
(LÁPIS TOCA RITMADO NUMA CAPA)" Era uma sensação de inutilidade.
De não saber como agradecer"



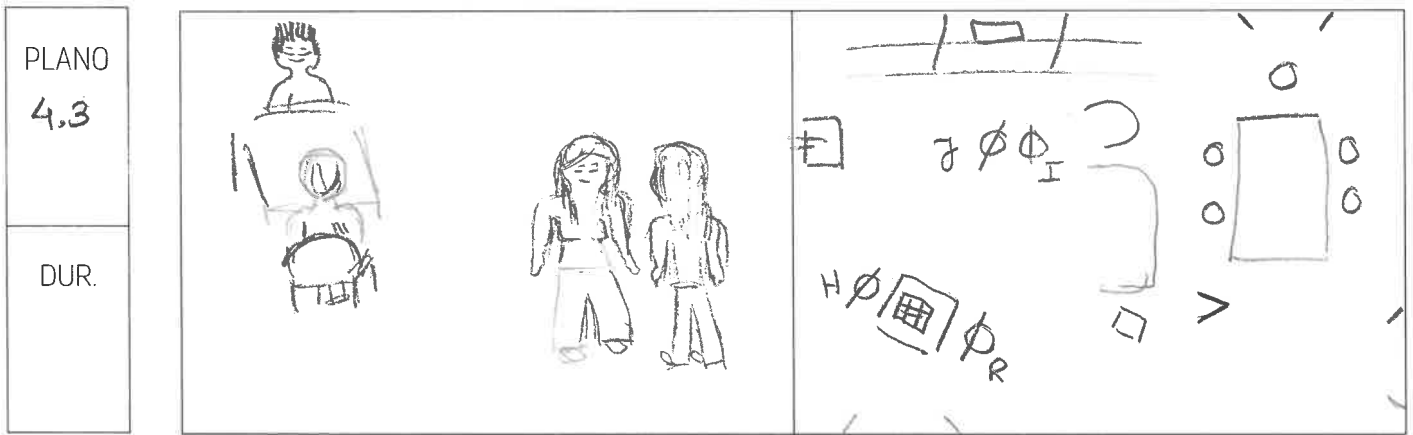
Amorce de Raúl para Plano Próximo de Henrique: "É a tua vez"
Raúl volta a olhar ol' o jogo.



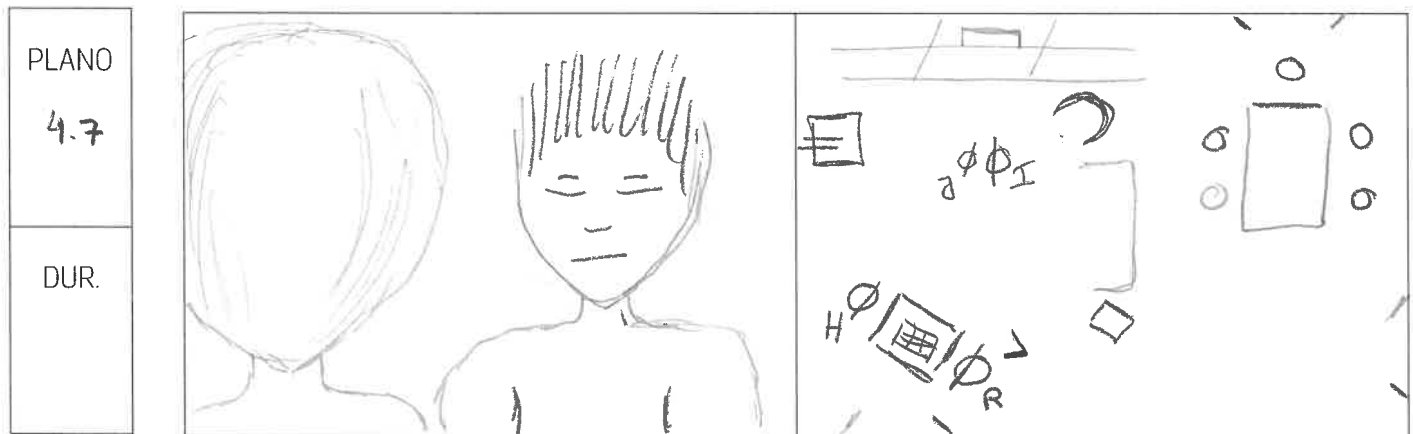
Plano Americano conjunto Raúl e Henrique. Raúl "não sou bom nisso"
 Tenta concentrar no jogo. Prepara a jogada Raúl "se eu puser ali"
 Avança com o Rainha



Henrique (azulado) - xeque-mate.
 Raúl faz a jogada final deixando cair o rei inimigo.



Isabel e Joana continuam a dançar. Henriques "Estas danças à nossa volta aqueceram o ritmo"



Henriques "Não é justo, mas tudo bem"
Henriques levanta-se rapidamente, chateado.

NOTAS:


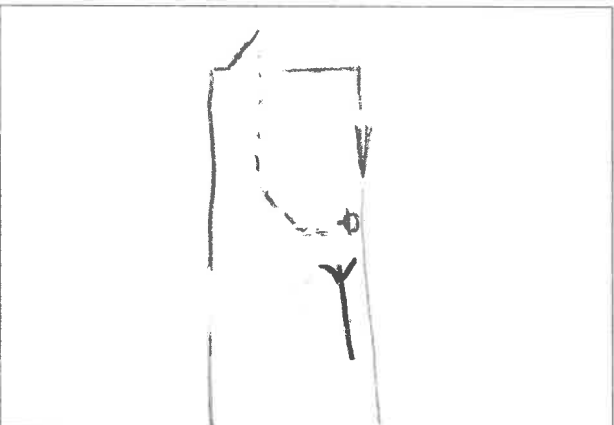
4.3 MASTER, ENTRE 4.4 e 4.5 - pouca variação
 Importante marcação de atores (dança) pl continuidade até 4.5
 6 planos + B-ROLL RÁDIO (4.1)

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

CENA	5 - DIA	LOCAL	INT. corredor
PERSONAGENS	Raúl		
ADEREÇOS	Guarda-Roupa 2, comando		

PLANO				
5.1 PA a PPP				
DUR.				

dolly plano Americano a Plano Próximo: Raúl percorre o corredor enquanto guarda objeto na bolsa (GEMIDOS DE MULHER)

PLANO (cont.)				
5.1.				
DUR.				

dolly lenta até desacelerar quando aproxima e passa a porta

NOTAS: GRAVA 5.1 + 7.1 1 plano

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

CENA 6 - DIA	LOCAL INT. QUARTO
PERSONAGENS Joana, Henrique	
ADEREÇOS preservativos, batom, relógio, foto, CASACA, candeeiro	

PLANO		
6.1 PG		
DUR.		

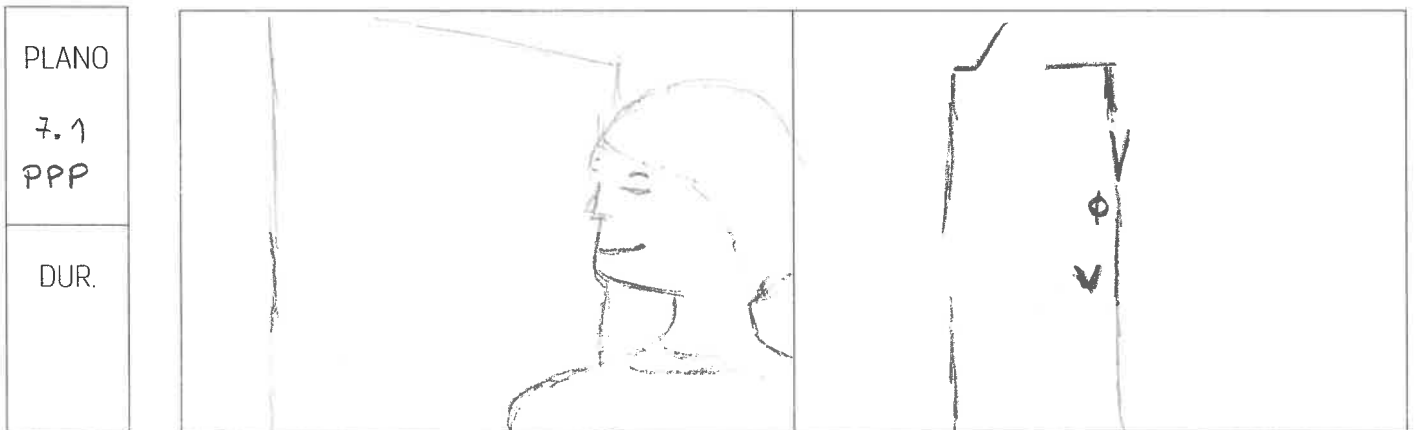
Plano Geral: Joana e Henrique fazem sexo. Ela está por baixo, de barriga para baixo e ele por cima com as mãos apoiados na cama. Ele movimenta-se lentamente. (GEMIDOS DE MULHER)

NOTAS:

Gravado com a cena 9 (6.1 = 9.1)

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

CENA 7 - DIA	LOCAL INT. CORREDOR
PERSONAGENS Raúl	
ADEREÇOS Guarda - Roupa 2	



RAÚL com a cabeça inclinada para trás, encostada à parede,
respira intensamente.

NOTAS:

Gravado com cena 5 (7.1 = cont. 5.1)

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

CENA 8 - MANHÃ/SONHO	LOCAL INT. QUARTO
PERSONAGENS Maria, (MÃO RAÚL)	
ADEREÇOS Guarda-roupa 2	

PLANO		
8.1 POV		
DUR.		


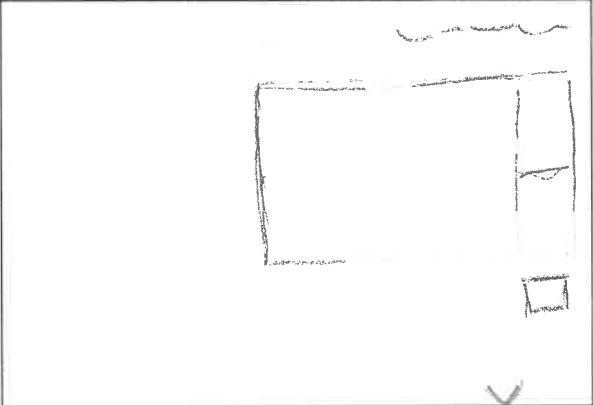
POV Raúl (deitado c/ Maria por cima): Maria aproxima-se sensualmente de gatas e sorriente. Raúl passa-lhe a mão no rosto.

NOTAS:

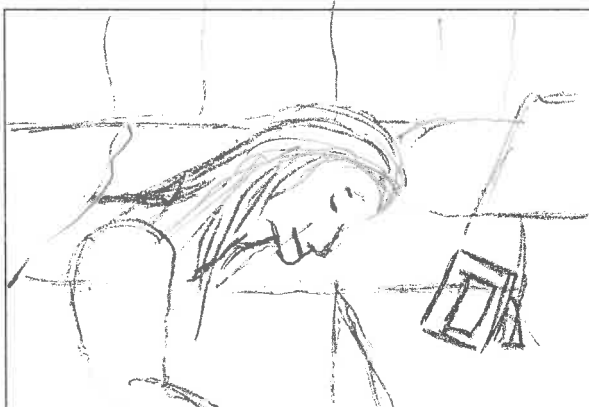
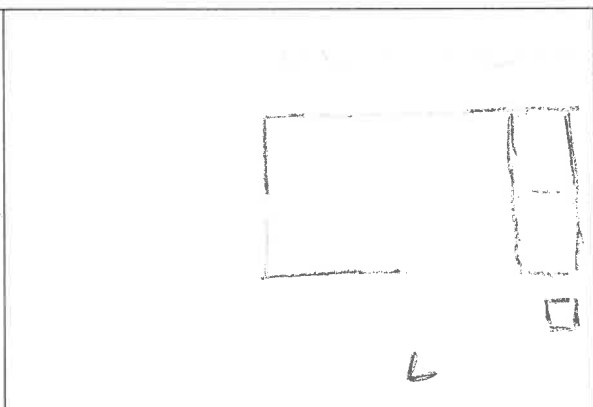
1 plano

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

CENA 9 - dia	LOCAL INT. QUARTO
PERSONAGENS Joana, Henrique	
ADEREÇOS preservativos, batom, relógio, foto, casaco, candeeiro	

PLANO		
9.1 PG		
DUR.		

Plano Geral: Henrique e Joana fazem sexo. Ele acelera até atingir o orgasmo.

PLANO		
9.2 PM		
DUR.		

Plano Médio: Henrique atinge o orgasmo e deixa o corpo cair. Olha na direção oposta. Pega nos preservativos e sai apressado. Joana puxa o lençol e fica desconsolado

NOTAS: 9.1 (5 seg mais lento - acelera e ação completa) = 6.1
2 PLANOS + B-ROLL

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

CENA 10 - DIA	LOCAL INT. SALA DE ESTAR/JANTAR
PERSONAGENS ISABEL, Henrique	
ADEREÇOS LIVRO, guarda roupa 1, RÁDIO	



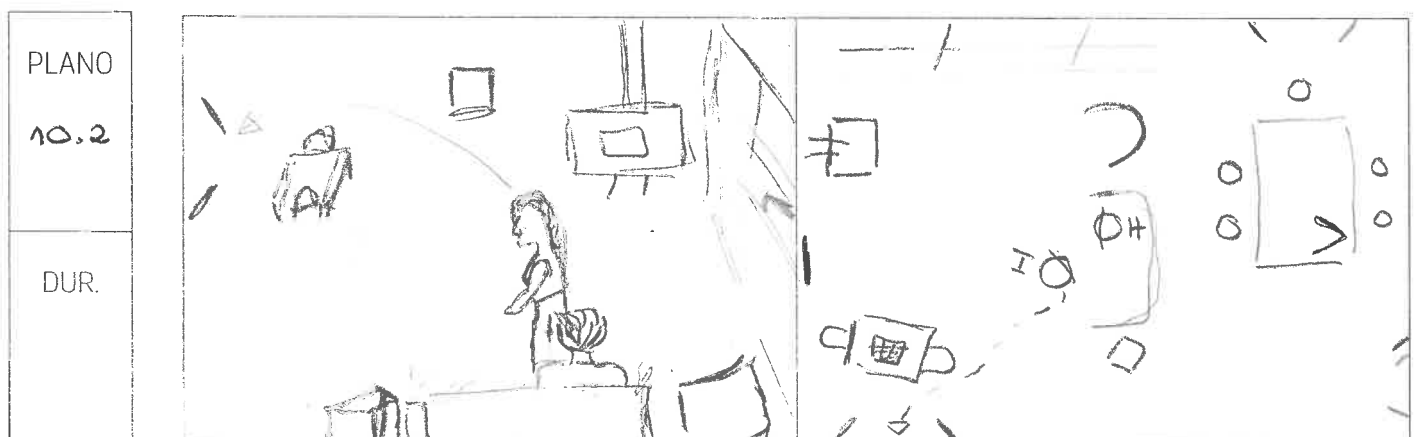
Plano Médio/Próximo à volta de Isabel: Isabel dança. Vê Henrique a passar e, apressada sai do plano



Plano Geral: Isabel dança. Vê Henrique a passar e apressada desliga o rádio, pega num livro, senta-se no sofá e disfarça: Parece-me ótimo voltar a ver alguém, sendo que a única sem "companhia" cá fico. Henrique: Não é bem assim. Aproxima-se do sofá, comprometido



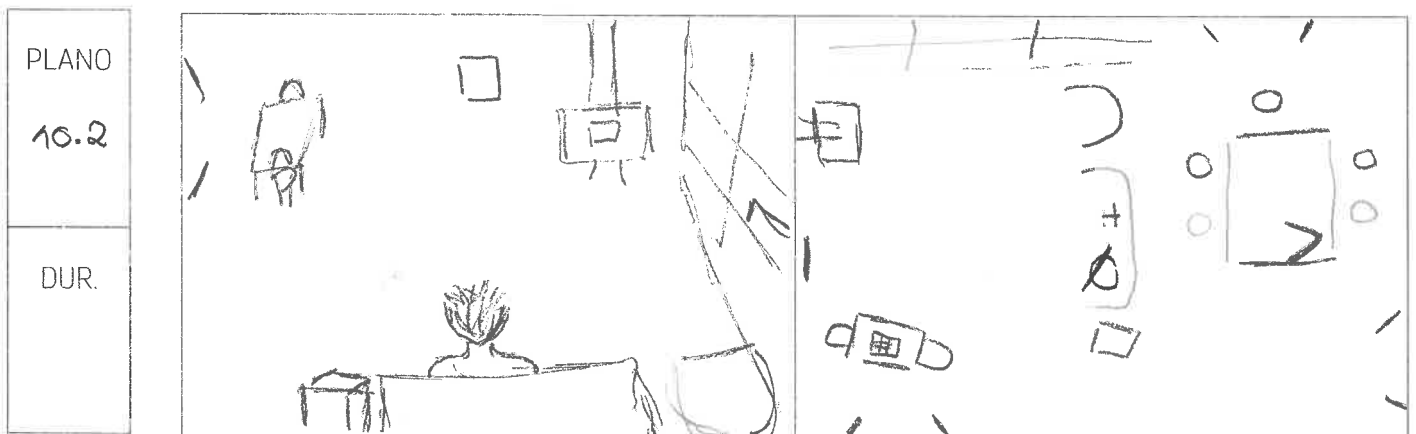
Plano Médio Conjunto, a 3/4, ligeiramente contra-picado.
 Isabel abana a cabeça. Henrique: Não temos nada sério. E eu preciso de (senta-se, recitante) espaço



Isabel pausa a livro tranquilamente e levanta-se. Isabel (chateada).
 Não devias falar assim de alguém com quem estás. Isabel sai



Henrique: Eu não estou Isabel, Henrique encalhe as ombros,
 Pega no livro e repara nele, "Tinha momentos em que aquela casa.."



Henrique põe o livro e encosta-se para trás para descansar.
 "parecia uma daquelas massas da adolescência em que se juntava
 tudo o que havia na cozinha" (RESPIRAÇÃO DE SORRISO) TAL ERA A NOSSA
 CONFUSÃO "

NOTAS:

10.2 - master

10.1 + 10.2 alternadas na montagem

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

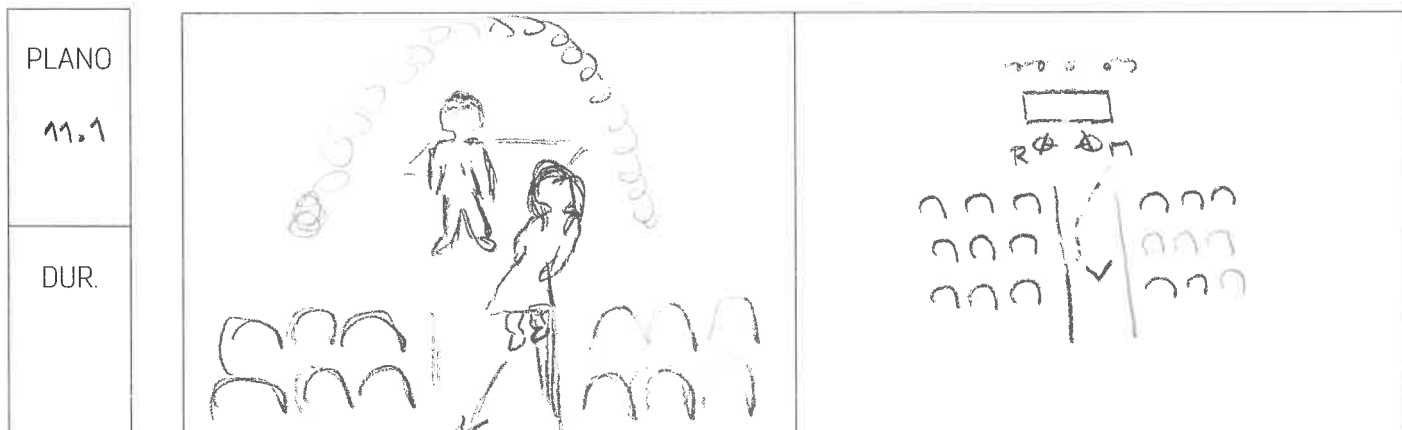
CENA	11 - DIA (MANHÃ/ INCONSCIENTE)	LOCAL	EXT. ZARDIM
PERSONAGENS	Maria, Raúl, Pai		
ADEREÇOS	RAÚL (GUARDA-ROUPA 3); MARIA (GUARDA-ROUPA 2); PAI (GUARDA-ROUPA 1); aliança; arco; cadeiras; mesa; possadeira vermelha		

PLANO		
11.1		
PI / PG		
DUR.		

Plano Inteiro - Raúl coloca a aliança em Maria

PLANO		
11.2		
POV		
DUR.		

Pov Raúl: a aliança não cabe, o pai para Maria que fica séria e foge



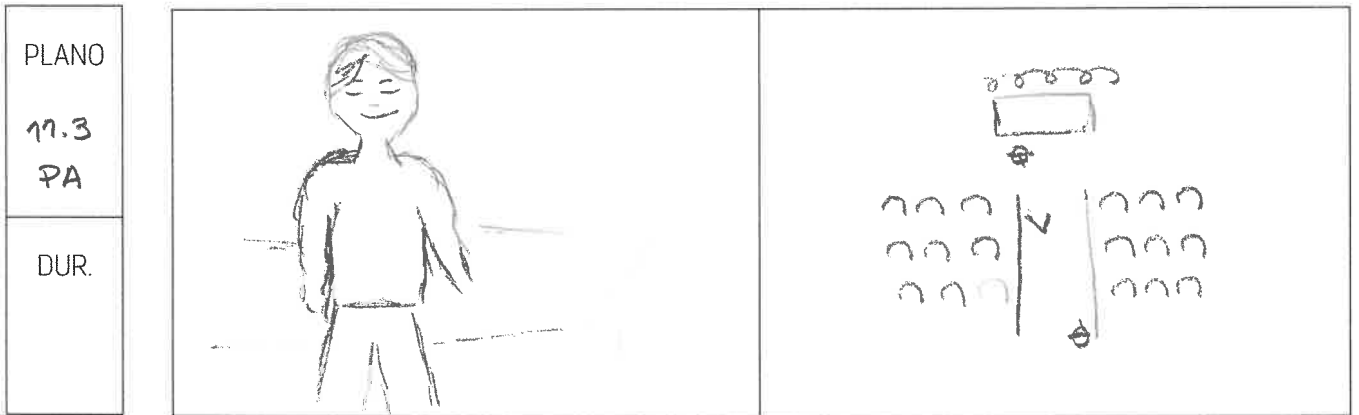
Plano Inteiro/ Geral : ligeiramente mais aberto

As cadeiras estão vazias, Maria corre pela passagem

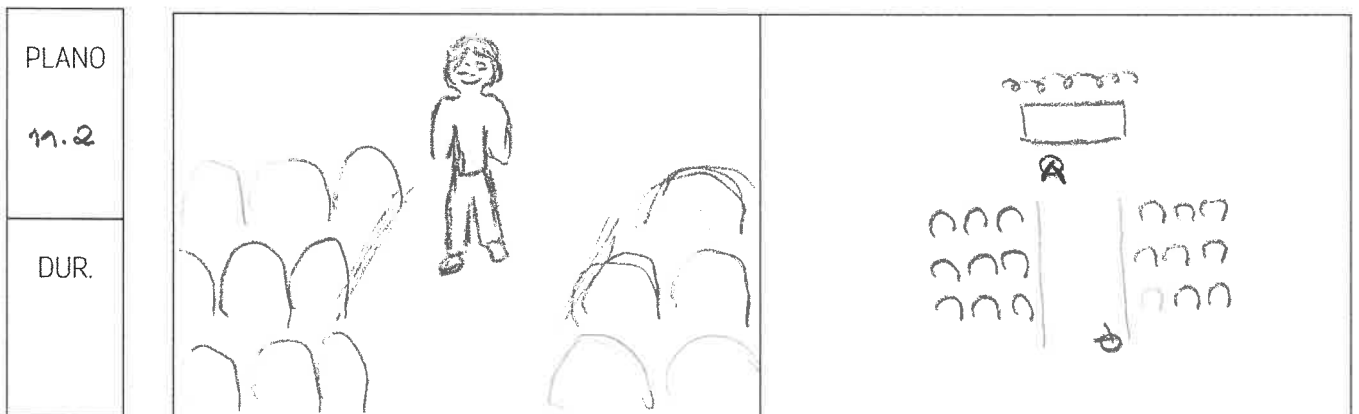


POV RAÚL: Plano inteiro.

Maria passa por um homem que está a olhar p/ Raúl



Plano Americano Raúl: faz continência e o dedo indicativo e MÉDIO



O homem retribui o gesto, piscando o olho de forma exagerada

NOTAS:

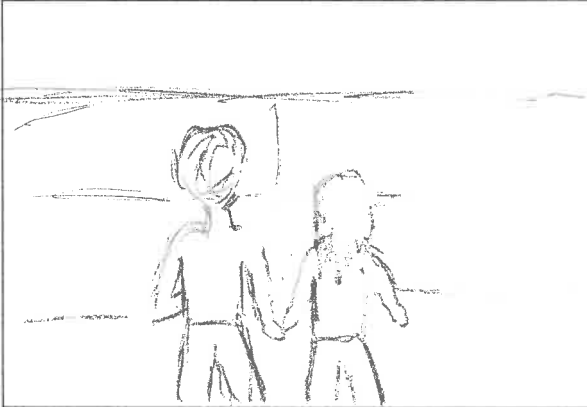
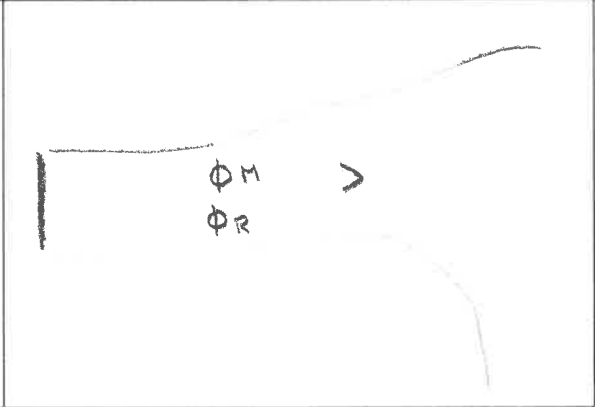
11.2 - Gravado seguido como PAV/MASTER

11.1 - 5 seg + abertura p/ ela fugir / MASTER


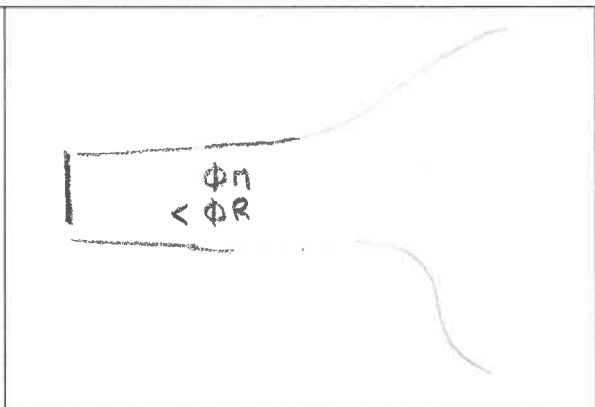
3 Planos + B-ROLL

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

CENA 12 - DIA	LOCAL EXT. CAMINHO DO PORTÃO
PERSONAGENS Raúl, Maria	
ADEREÇOS comando, Raúl (Guarda-roupa 2), Maria (Guarda-roupa 1)	



PLANO 12.1 PAC		
DUR.		

Plano Americano costas: Raúl está virado p/ o portão. Abre e fecha 3x e observa. Maria aproxima-se, acaricia-lhe a mão e beinca: Vais fugir?

PLANO 12.2 HGP		
DUR.		

Muito Grande Plano, Raúl "Posso esquecer que não o ia fazer"

NOTAS: _____

PLANO 12.3 PM		
DUR.		

Plano Médio, 3/4 do lado de Raúl: olha para Maria. Raúl: Estou só a experimentar. Queres ir? Raúl dá-lhe o comando. Maria ri: É só um comando! De certeza que há coisas mais interessantes a fazer.

PLANO 12.1		
DUR.		

Maria puxa Raúl na direcção oposta

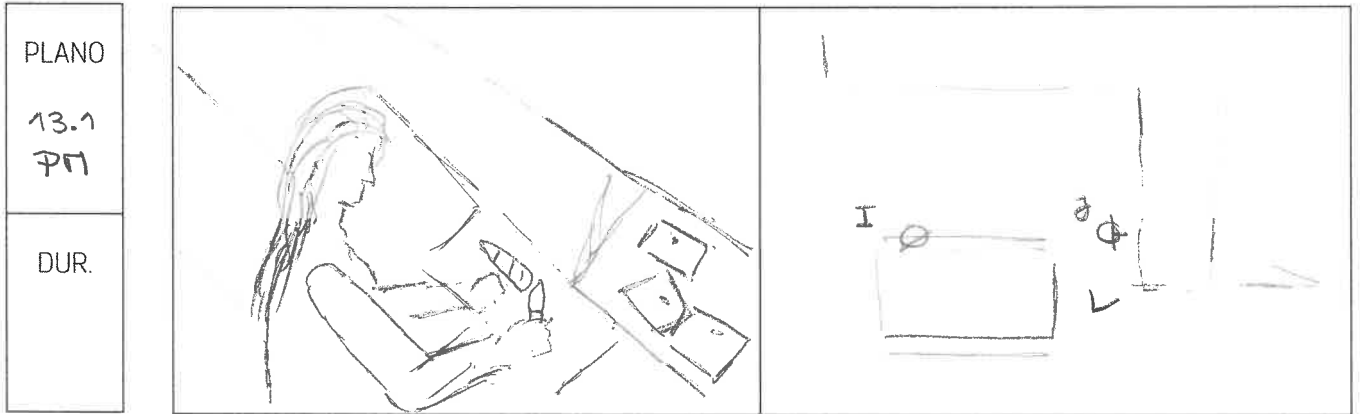
NOTAS:

12.1 - MASTER

3 PLANOS

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

CENA 13 - Dia	LOCAL INT. COZINHA
PERSONAGENS Joana, Isabel	
ADEREÇOS quadro c/ NOTAS (HORÁRIO), batatas, descascador, bacias, pacote de bolachas, cenouras, faca, tábua, Mola, guarda-roupa	



Plano Médio: Joana corta cenouras junto ao quadro de cortiça



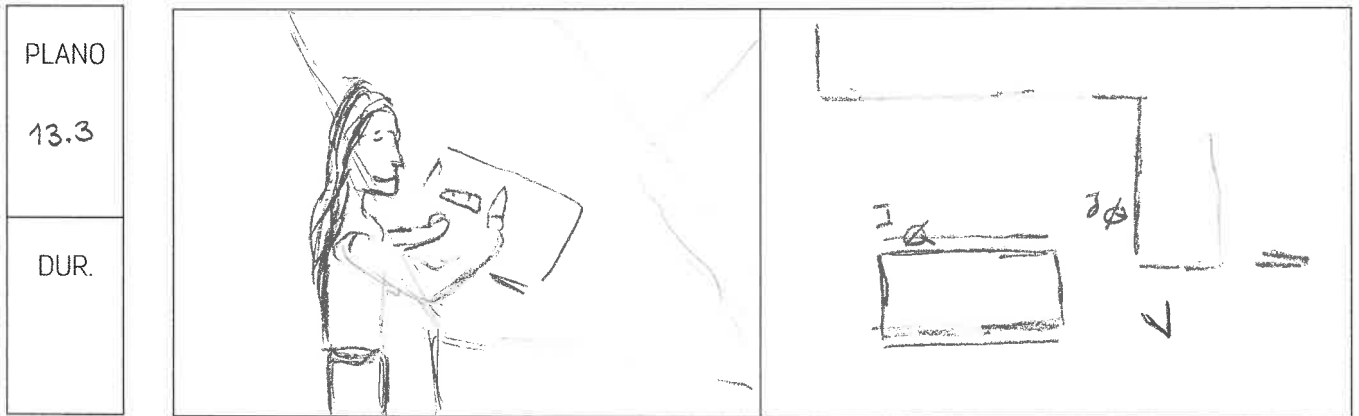
Plano Geral: Isabel descasca batatas. Isabel (impaciente): "Cada vez tenho menos paciência". Joana vira-se para Isabel. Isabel (irritada) "Homens", "Descompensados". Isabel vê o pacote de bolachas, põe as coisas, limpa as mãos. Joana "O que aconteceu?" Isabel pega numa mola.



Plano Americano Conjunto: Isabel fecha pacote. Isabel: "já disse para fecharem as embalagens como deve ser." Isabel volta.



Isabel senta-se, pega na batata e faca. Continua a descascar. JOANA: "É um pacote de bolachas". Isabel "Estragaram, ficam moles". Joana: "Não assim tão rápida. Provavelmente logo não haveria pacote". Isabel (asserativa): "Oh Joana". Coloca a batata descascada na água. Isabel "Se fores assim tão persistente com o Henrique ele cansa-se"



Joana vira-se para a tábua novamente e pega na faca.

NOTAS:

13.2 - Master

Joana só corta cenouras em 13.1

3 Planos

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

CENA	14 - DIA FINAL DE TARDE	LOCAL	SALA DE MEDITAÇÃO
PERSONAGENS	MARIA, RAÚL, JOANA, HENRIQUE, ISABEL		
ADEREÇOS	RELÓGIO, COLCHÕES, MESA CENTRO, ALMOFADAS, OBJETO LUMINOSO, QUADRO, (MARIA, RAÚL, HENRIQUE, ISABEL) GUARDA-ROUPA 1, (JOANA) GUARDA-ROUPA 2		

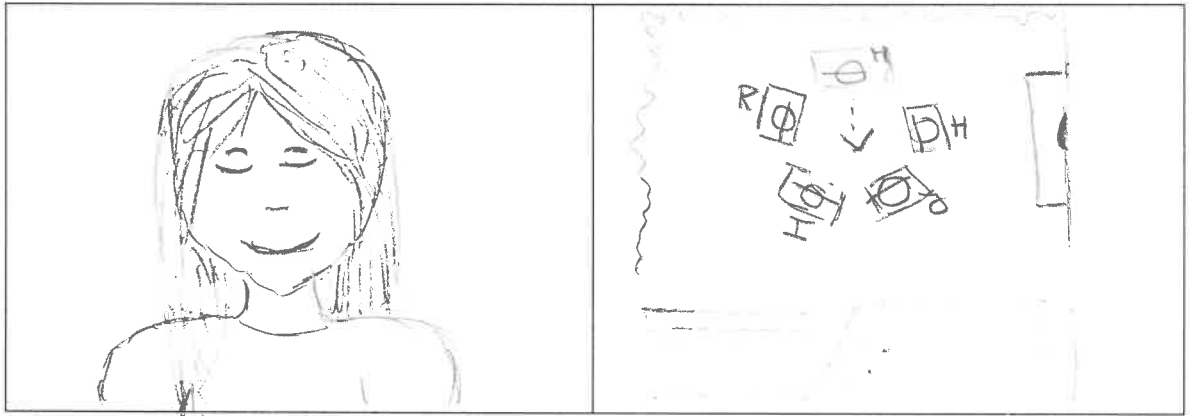
PLANO		
14.1		
PD		
DUR.		

Plano Parmenar Relógio

PLANO		
14.2		
PG		
DUR.		

Plano GERAL: Isabel lê algo na entrada. Uma das almofadas estava vazia.
 Maria olha pl Isabel: Isabel, já estamos fadados de saber como isto se faz.
 Isabel junta-se a eles, senta-se no lugar vazio.

PLANO
14.3
PPPa
MGP
DUR.

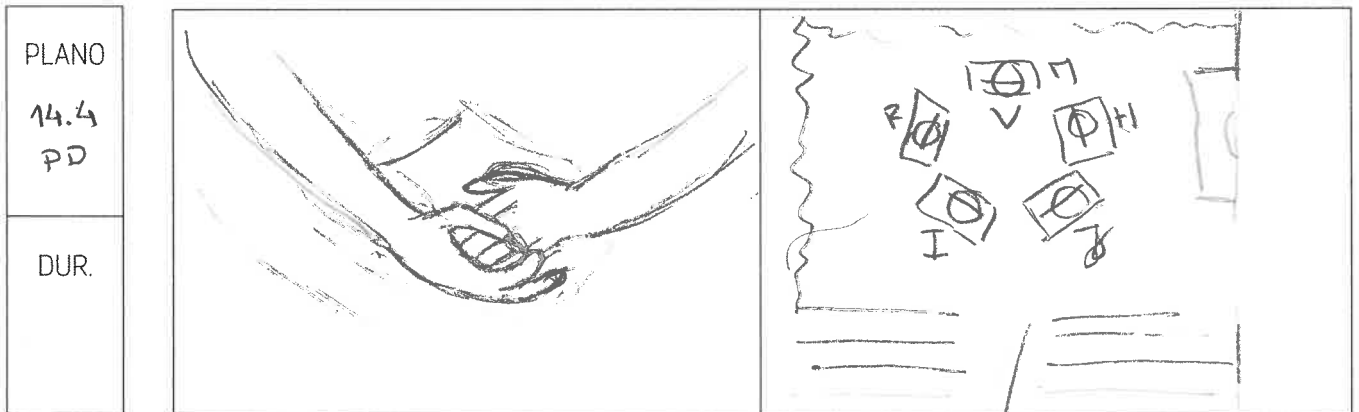


Travelling in Plano Próximo Maria: Maria ajusta a posição "É a sua vez"
(VIRA FOLHA DE PAPEL) "Diga-me como foi esse dia para si? Travelling
começa Maria" Sempre que reviso o que vivi naquele mês faz-me mais

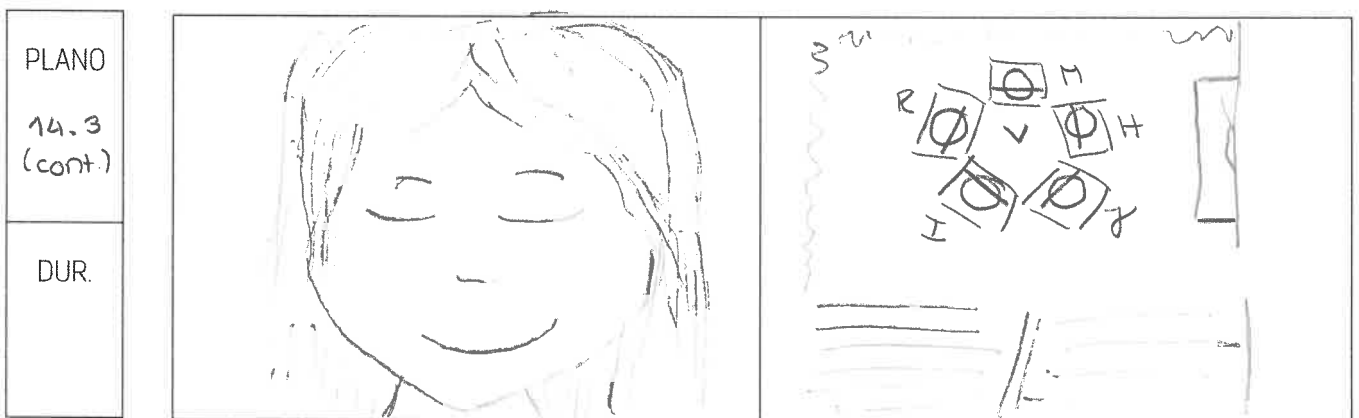
PLANO
14.3
(cont)
DUR.



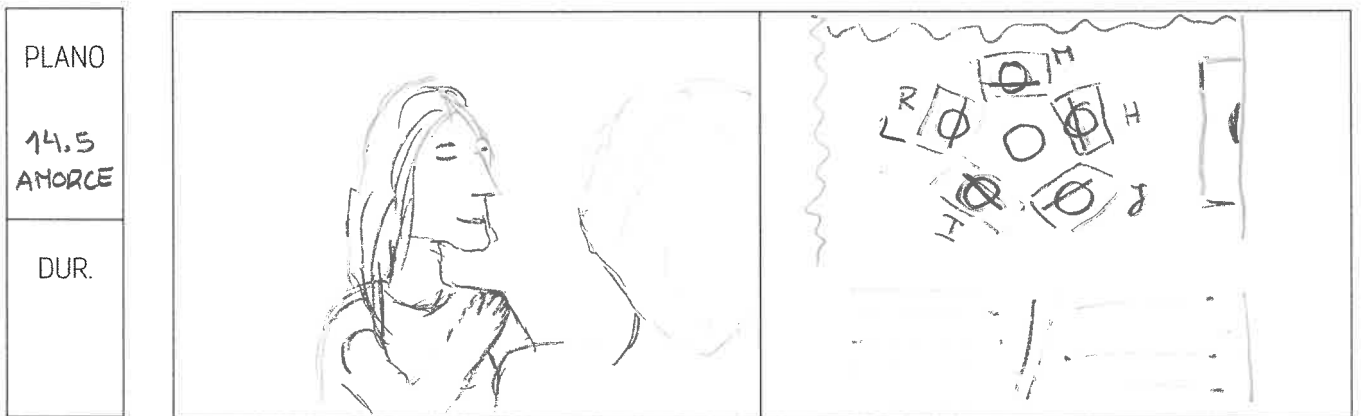
a Muito Grande Plano: "sentido". Maria fecha os olhos "Aquele dia para
mim foi dos mais marcantes em toda a minha vida". O rosto começa a
ficar iluminado.



Plano pequeno aliança



Muito Grande Plano Maria: Perturbada, treme e tem reações involun-
tárias no rosto. (MOMENTO VIOLAÇÃO). Uma lágrima percorre o rosto.
"Foi dolorosa". Maria abre os olhos. "Mas foi a primeira vez que
luminei a minha sombra sem ter medo disso.

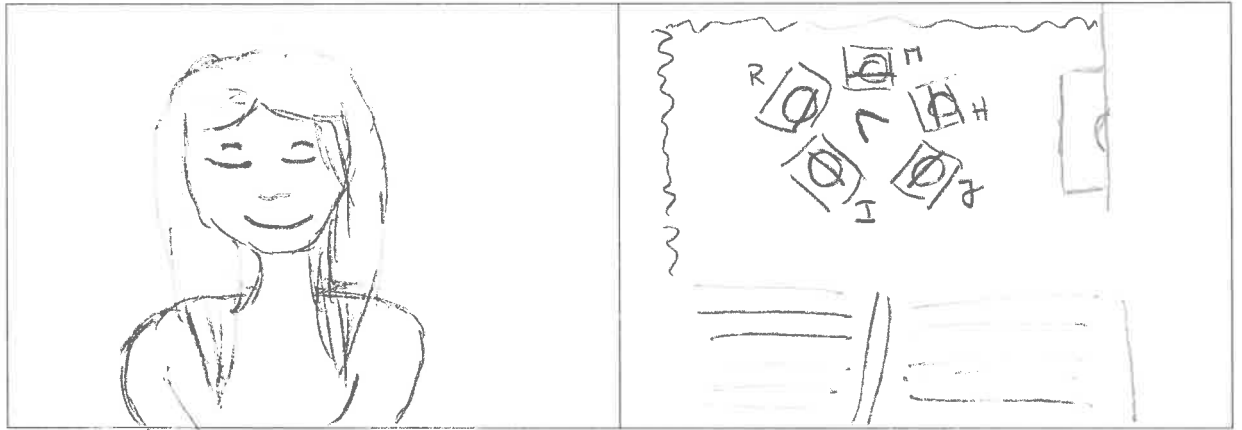


Amorço de Raúl o/ Maria. Maria de olhos fechados, coloca a mão direita sobre a ombro esquerda " És sempre tão positiva. Sabes que aprecia isso em ti "



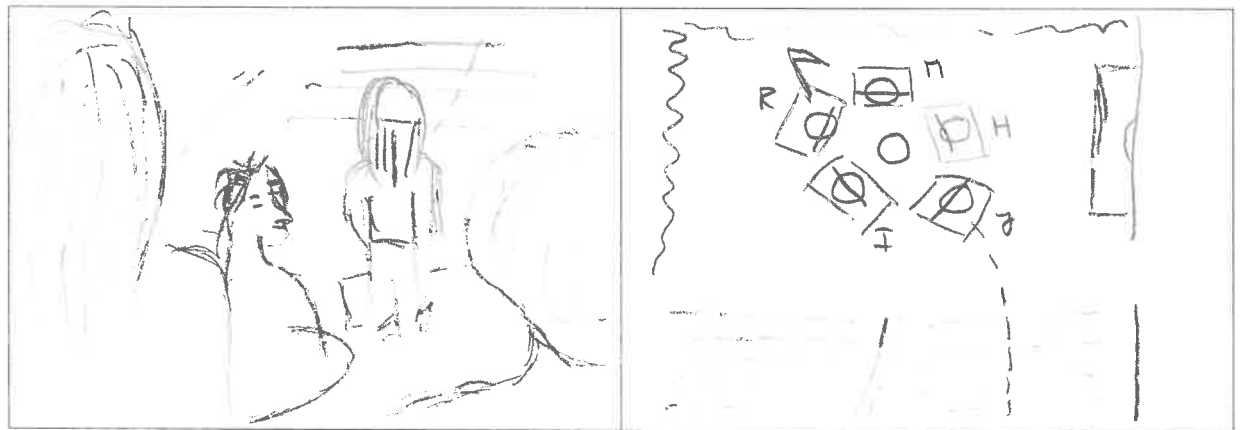
Plano Inteiro : O grupo mantém-se calmo (RESPIRAÇÕES TRANQUILAS E RITMADAS)

PLANO
14.7 PPP
DUR.



Plano próximo de joana ("PENSAMENTOS REPETITIVOS"), joana levanta-se.

PLANO
14.8 AMORO
DUR.



AMORCE Raúl p/ joana : Raúl observa-a a ir "Mas a verdade é que com o tempo perceberemos que aprendemos com o que não é tão bom (pausa) no momento"

NOTAS:

14.2 + 14.6 - MASTER

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

CENA	15.º DIA/FINAL DE TARDE	LOCAL	INT. WC
PERSONAGENS	Joana		
ADEREÇOS	PENTE, TOALHA		

PLANO		
15.1		
PPP		
DUR.		

Plano Próximo Reflexo Picado com ligeira Anore e Pedestal
Joana está a pentear o cabelo, tremula, olhando para as pontas
Semicerra os olhos, Roda o pescoço, põe a escova e reforça no
seu reflexo. Acalma-se. Limpa lágrima imaginária e empodera-se

NOTAS:

*Ref. Sandman: Mestre dos Sonhos, ep 5

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

CENA 16 - NOITE	LOCAL INT. CORREDOR
PERSONAGENS RAÚL, Henrique	
ADEREÇOS GUARDA-ROUPO 1	

PLANO		
16.1 PI		
DUR.		

Plano Inteiro: Raúl passa no corredor. Porta do quarto da Joana semi-aberta "Henrique isto não faz mais sentido. Peço-te que saias"

PLANO (cont.) 16.1		
DUR.		

Raúl termine em amorce: Henrique abre o resto da porta, sai e fecha a força. Raúl pára: "Hummm". Vira-se para Henrique. Henrique olha para Raúl alguns segundos "Sexo feminino, vá se lá compreender". Henrique segue na direção oposta. Raúl vê. "Típico. Não estarias à espera que te falasse de sentimentos"



Plano Fixo Médio a Próximo de Henrique

Henrique caminha apático "Não esperaria isso dele. F tudo fez sentido quando sabemos que ele esperou da mãe algo que nunca teve e acabou a reproduzir esse comportamento. É duro"

NOTAS:

direção oposta de Raúl na cena 5 (DIA)

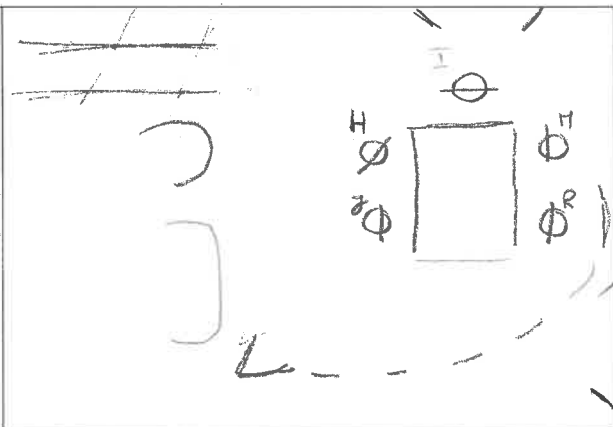
Gravar 16.2 a seguir a 5.1 => 5.1 + 16.2 + 16.1

2 planos

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

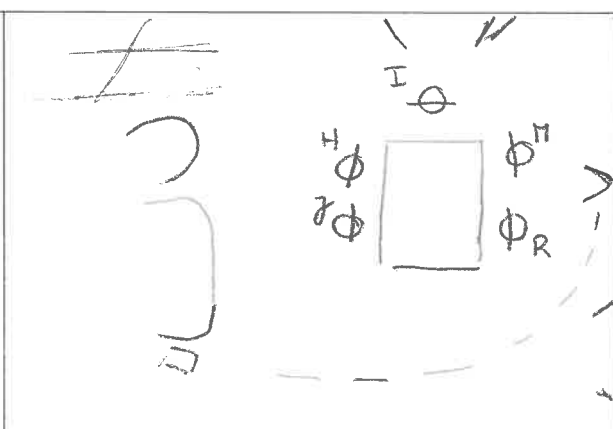
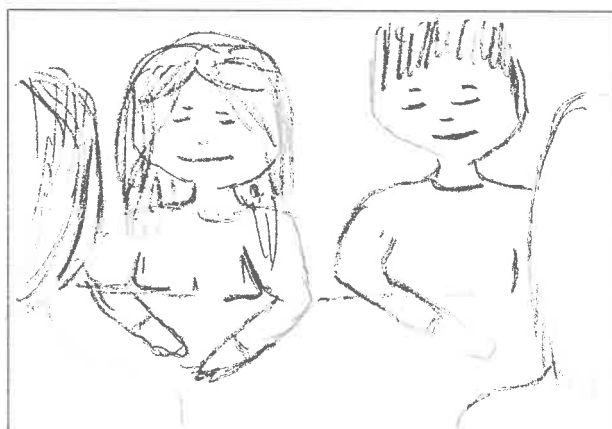
CENA. 17 - NOITE	LOCAL INT. SALA DE ESTAR/JANTAR
PERSONAGENS RAÚL, Maria, Joana, Henrique, Isabel	
ADEREÇOS MESA POSTA, EMPADÃO CENOURA, GUARDA-ROUPA 1 (Raúl, Maria, Henrique, Isabel), GUARDA-ROUPA 2 (Joana)	

PLANO 17.1 PG a PNC
DUR.



Plano Geral travelling: Os cinco à mesa. Maria "Nota 10 p/ este prato vegan". Raúl coloca a mão sobre a mão da Maria "Estávamos mais unidos". Olham-se "E menos tensas. Pelo menos no início do jantar". Joana olha p/ Henrique. Isabel olha no vazio. Henrique "Quem sabe agora?". Isabel "Não queiras ir p/ esse caminho"

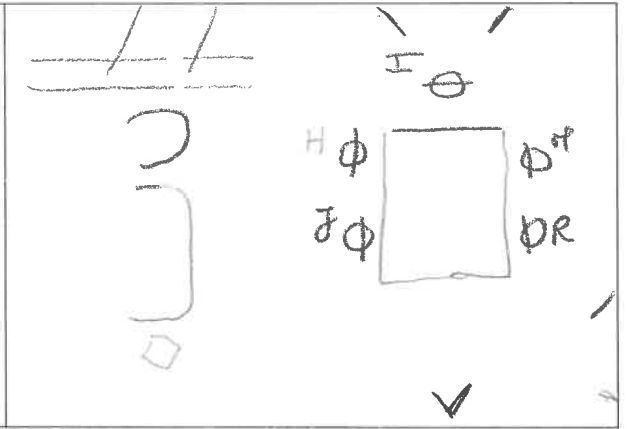
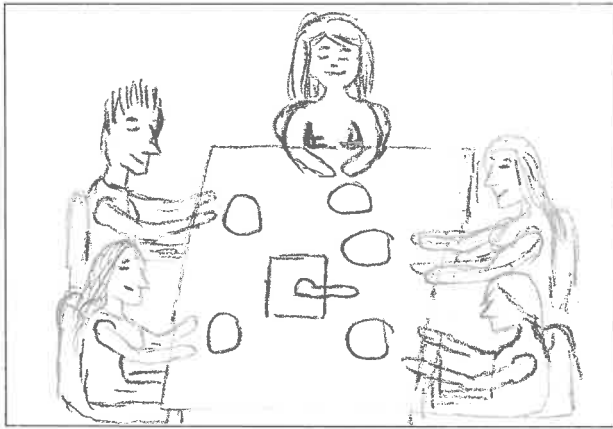
PLANO 17.1 (cont)
DUR.



até plano conjunto Joana e Henrique. Joana "Andava eu cega p/ isto". Henrique "cega é pauca". Joana "Não consigo perceber onde está o teu problema. Tu não me queeres. Nunca quiseste". Henrique "Estás muito bem nesse teu papel de vítima". Joana "Isto faz-te feliz idiota?"

PLANO
17.2

DUR.

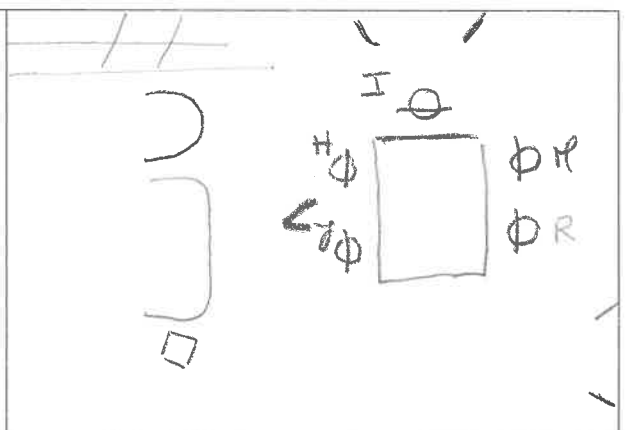


Henrique "Entendi bem?"

Maria "Não sei. Mas se não ouviste e já que és de tentativas, fica p/ outra oportunidade"

PLANO
17.3

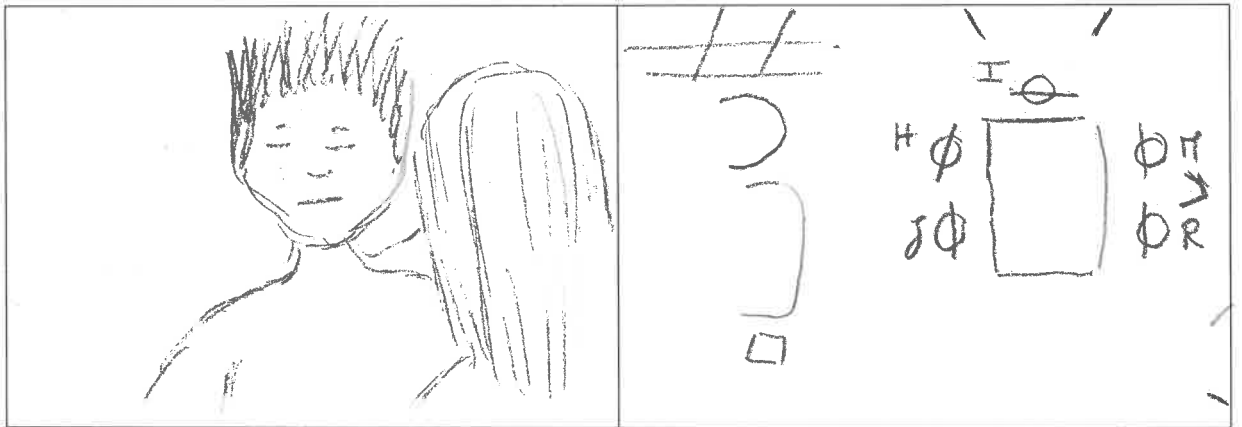
DUR.



Henrique agarra Maria p/ cima da mesa. Henrique "Eu pedi-te opinião?". Maria olha p/ Raúl. (pica ligeiramente)

PLANO
17.4
AMORCE

DUR.



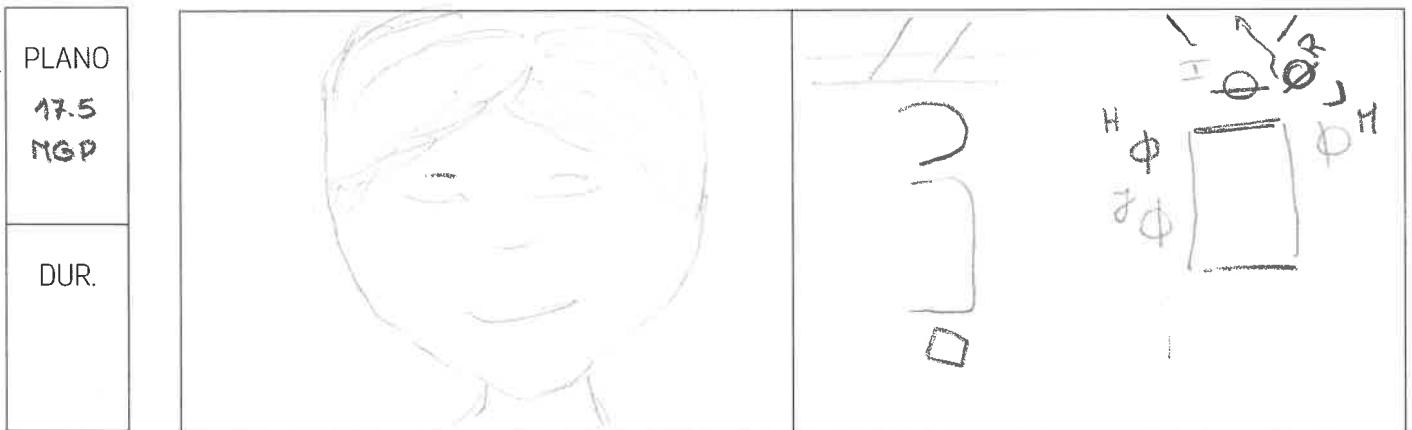
Amorce Henrique : " Isso é medo? "

PLANO
17.2

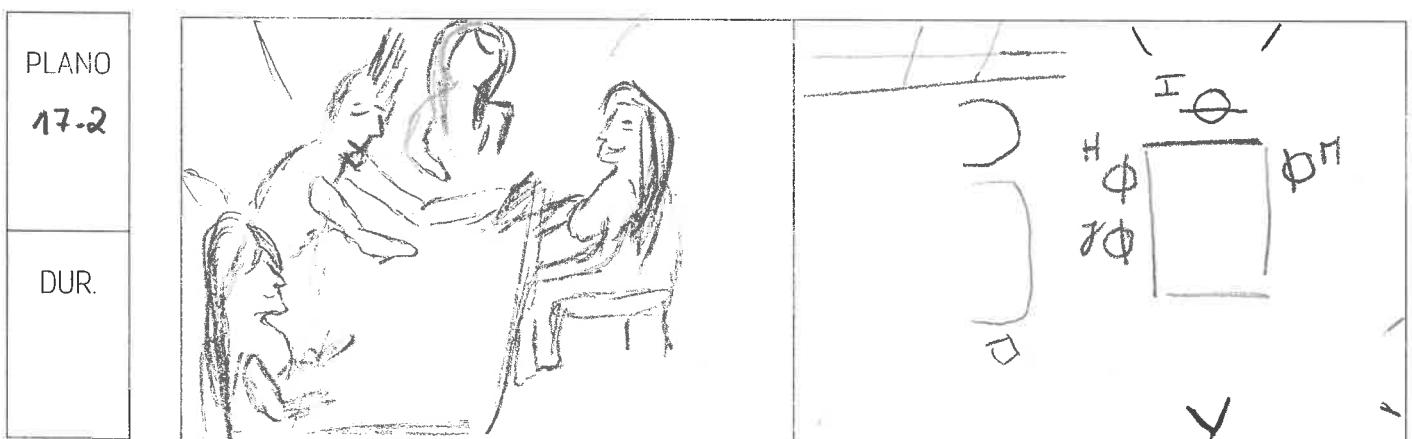
DUR.



Raúl começa a andar de costas lentamente. (lig. + ar em cima)



Ruito Grande Plano Raúl parado "Sim. Pouco depois tudo parou. Sentia que estava num lugar onde não pertencia"




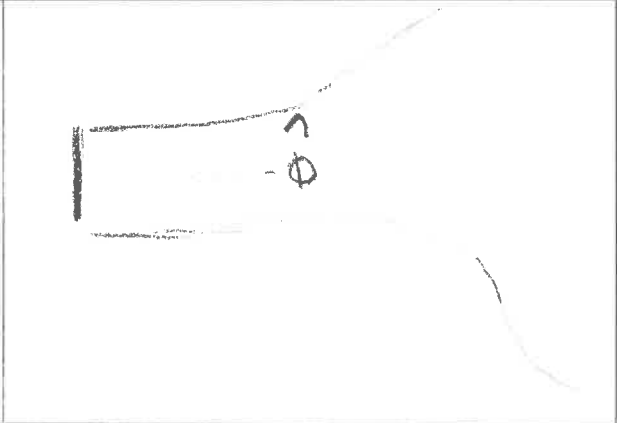
Plano Geral p/ AMOR de Maria p/ Raúl: Raúl vira-se e começa a correr "E é que eu não sabia fazer de outra forma"
Isabel "Larga-a. Não estás em ti"

17.2 - MASTER

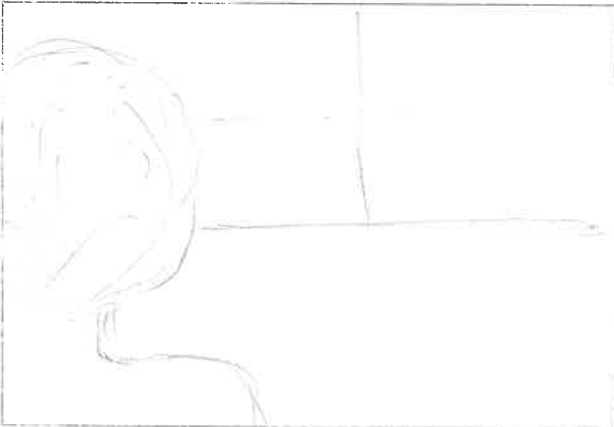
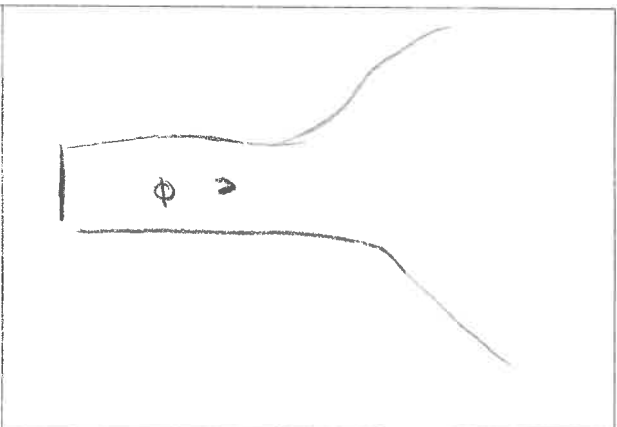
17.4 - VARIA do final do 17.1
OPÇÃO sem travelling: posição

PLANIFICAÇÃO AS NOSSAS FERIDAS

CENA	18. - NOITE	LOCAL	EXT. CAMINHO PORTÃO
PERSONAGENS	RAÚL, Maria, João, Isabel, Henrique		
ADEREÇOS	lanterna, comando, guarda-roupa 1 (Raúl, Maria, Henrique, Isabel), guarda-roupa 2 (Joana)		

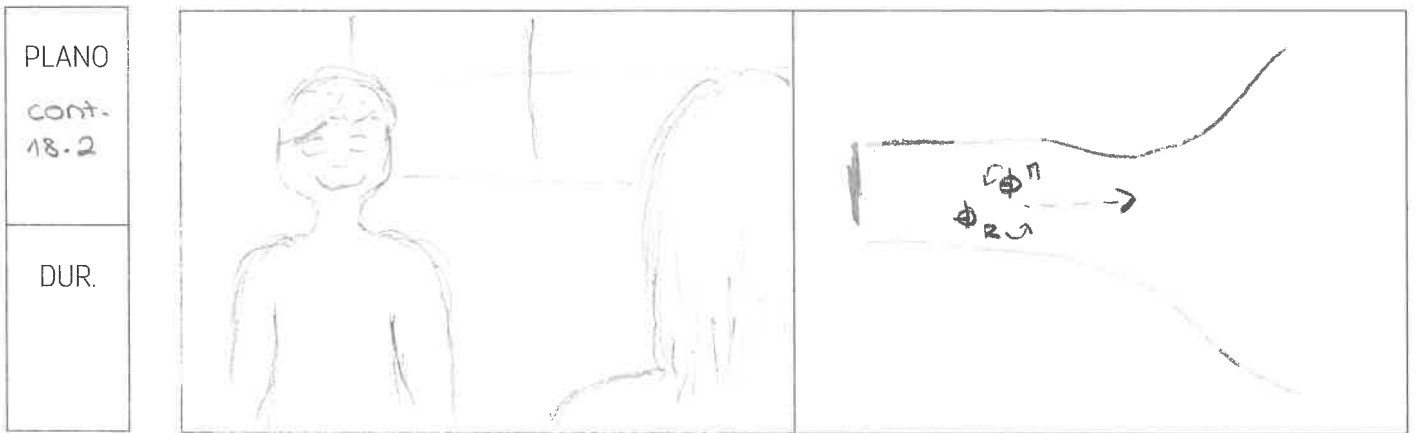
PLANO		
18.1b = 2.2 PPP		
DUR.		

Raúl pára e olha hesitante. - Repete

PLANO		
18.2 = 2.4 AMORCE		
DUR.		

Amorce Raúl: ELE ESTÁ VIRADO PARA O PORTÃO

O portão começa a abrir.



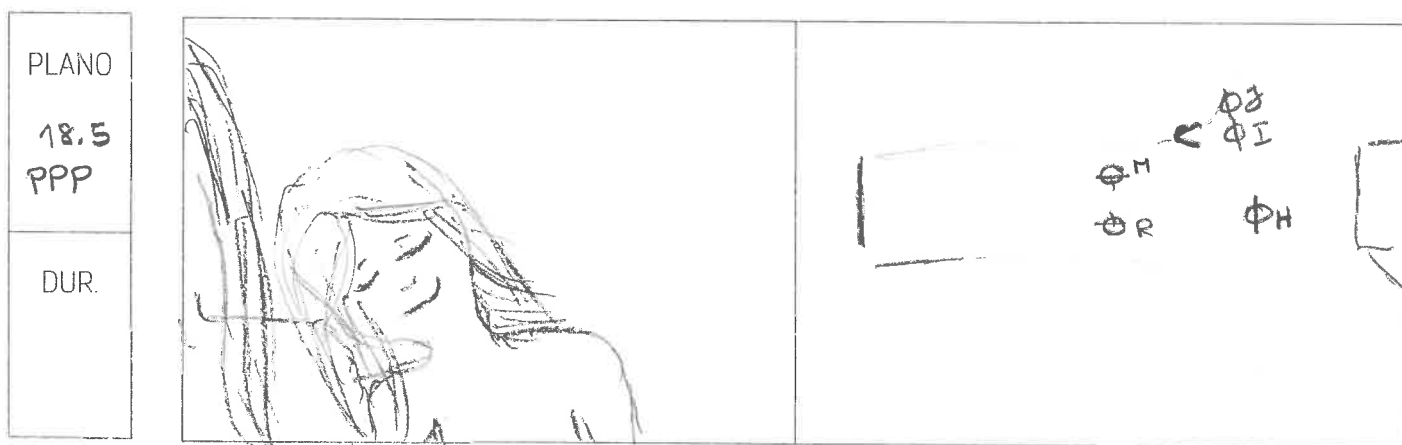
Travelling out : Amorce Maria p/ Raúl
 O portão a abrir. É Maria atrás dele. Raúl olha.
 Maria: vai ser sempre uma escolha tua



Plano próxima conjunto : ele entra em plano
 Maria olha nos olho segura. Raúl dá um passo, "Alguma vez te arrependeste?" Raúl continua até abraça "Nunca"



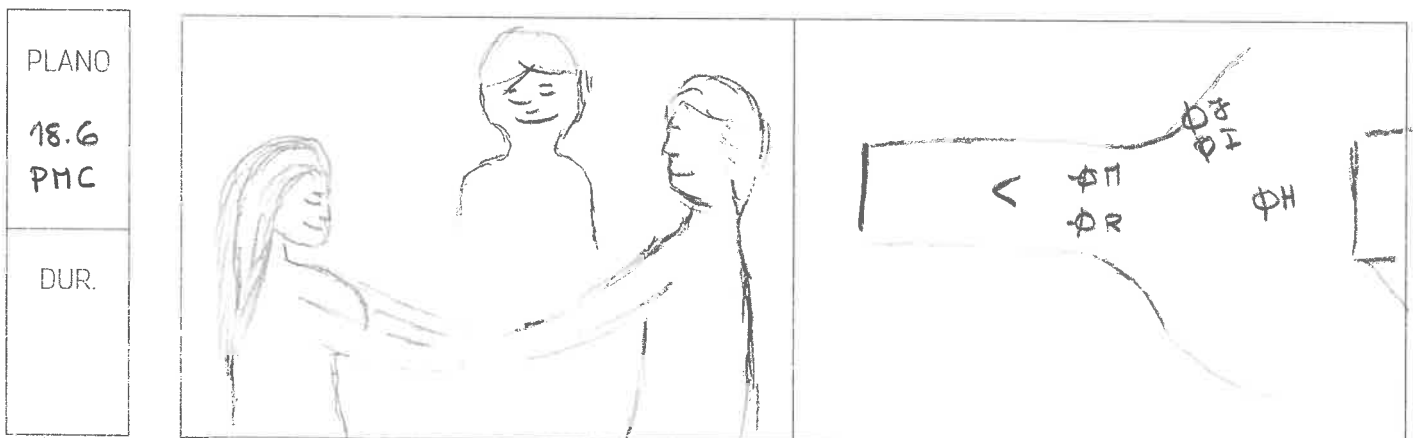
Plano Americano desde o abraço de Maria e Raul.
 Joana, Isabel e Henrique aproximam-se. Joana e Isabel sorriem
 e encostam-se uma à outra. (BRISA, PÁSSAROS)



Plano Próximo Isabel, "Eu quero que a minha máscara caia. Quero
 mostrar a minha vulnerabilidade e dar-me a conhecer."
 Ainda encostada a Joana, Isabel olha para ela.



Pedestal: câmara acompanha olhar de Isabel e segue para Plano Próximo de joana "Quero dar-me a melhor antes de querer alguém"



Plano Média Conjunto: Maria e Raúl afastam-se e dão as mãos. Henrique ficou mais atrás "Bem, é melhor começar por confiar na vida". Maria e Raúl encostam a testa, de olhos fechados, "Ei que pensaste no dia seguinte?", "Pensei que queria ser o sentir-me sensual contigo e na nossa relação. (P) Achas que consegui?"



Grande Plano, 3/4 do lado de Maria

Raúl e Maria beijam-se. "Sem dúvida que sim", "É tu? Quais foram os teus desejos?"

NOTAS:

18.1 - NÃO É GRAVADO (REP. DE 2.2)

18.2 - GRAVADO c/ 2.4 - único junto ao portão: FICA P/ FIN

18.4 - MASTER

GRAVAR 18.4 + 18.6 + 18.3 + 18.7 + 18.5 + 18.2

7 Planos (2 simultâneos com cena 2)

ANEXO V – Guia para casting de personagens

AS NOSSAS FERIDAS é um drama que, com 15 minutos de duração, aborda a temática das feridas do ser humano (rejeição, abandono, traição, injustiça e humilhação) concebidas pela autora e especialista na área de desenvolvimento pessoal Lise Bourbeau.

O ser humano pode encontrar em si as cinco feridas. No entanto, verifica uma ou duas mais comuns ao longo da sua vida. Manifestam-se pela primeira vez no relacionamento com os progenitores e, mais tarde, expõem-se no relacionamento com os outros.

SINOPSE: Raúl, Maria, Joana, Henrique e Isabel que estão por livre vontade juntos a meio de um retiro numa quinta, onde refletem sobre os seus traumas e desejos.

Raúl sente-se inútil e rejeitado, Maria, a sua mulher, tem dificuldade em se entregar na relação, Joana cria dependência em Henrique, que por sua vez só quer o seu ego alimentado e Isabel, reservada e rígida. Apenas Raúl e Maria se conheciam antes.

A sua experiência em conjunto cria ligações e as relações entre eles tornam-se num desafio. Quando Joana decide ficar sozinha, despoleta em Henrique raiva e ele transporta essa emoção para o grupo, partindo para exibicionismo e agressividade, o que resulta numa discussão e na tentativa de fuga do Raúl.

Raul é o personagem principal e conduz a estória pela sua perspetiva, numa conversa anos mais tarde com Maria, quando passam por um novo processo de desenvolvimento.

Sendo um momento episódico da experiência em que há um despertar, aquilo que se pretende transmitir é a importância de nos tornarmos conscientes e aceitarmos para podermos iniciar um processo de evolução.

Personagem: MARIA BARROS, 31 anos, casada, operadora de caixa

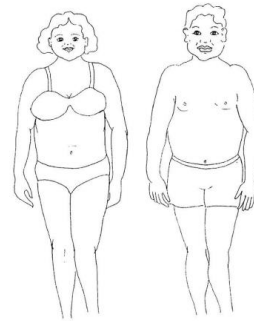
Maria tem dificuldade a entregar-se a Raúl por vergonha e nojo. Torna-se consciente do que a faz sentir assim e começa a aceitar-se a si e ao marido.

A sua mãe engravidou na adolescência e isso gerou vergonha. Foi criada pela mãe solteira e avós maternos. Dá-se bem com o pai, mas não são próximos. Na sua adolescência, sofreu de abuso sexual.

Descrição psicológica: Maria é masoquista e humilha-se antes que a humilhem. Facilmente sente vergonha e recrimina-se. É paciente, solícita e dedicada. Gosta de se sentir útil e de marcar presença. É sensível e tem dificuldade em exprimir-se.

Atividades: Filmes de comédia, viajar, turismo de aventura e dançar

Fisicamente, segundo a Humilhação: Excesso de gordura e/ou parte do corpo rechonchuda, estrutura média, olhos arregalados e inocentes (preferência loira para pintar cabelo)



ASPECTO FÍSICO DO MASOQUISTA
(FERIDA DA HUMILHAÇÃO)

Contexto: Maria e Raúl são casados e estão ambos naquele retiro. No dia em que decorre a ação, têm um momento romântico e tranquilo.

EXT. JARDIM - DIA.

Raúl (34 anos) - moreno, alto e magro - e Maria (31 anos) - estrutura média e ligeiramente rechonchuda na zona de abdómen, olhos arregalados e com ar inocente - estão tranquilos, sentados no chão e encostados a uma árvore de porte grande, no jardim de uma quinta.

RAÚL

(OFF)

Consigno sentir como se fosse hoje. O cheiro daquela primavera. As folhas a querer nascer nas árvores.

Ambos estão descalços. Maria apoia a cabeça no ombro de Raúl.

RAÚL

(OFF)

A frescura da Terra. A brisa.

Maria, que tem a mão pousada na terra, estica-a delicadamente na direção do céu. Roda-a até que a luz passe entre os dedos.

RAÚL

(OFF)

Um momento leve.

Ambos observam e sorriem.

RAÚL

(OFF)

Dos que aprendi a ter. Dos que não esquecerei.

Improviso:

1 – Meditação em que recorda o abuso sexual

2- Exercício sistémico com Raúl (Antony)

Personagem: JOANA CRUZ, 28 anos, solteira, atriz

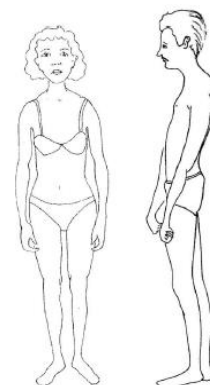
Joana conheceu Henrique na experiência e torna-se dependente dele, sujeitando-se a situações desagradáveis. Acaba por perceber que merece melhor, aceitando-se a si e a ele. No final da trama, Joana fica sozinha por decisão própria. O seu pai faleceu quando tinha 6 anos. Foi criada pela mãe.

Descrição psicológica: Comunicativa. Simpática. Tenaz, sabe o que quer e não desiste. Animada e sociável. Tem necessidades afetivas e depende facilmente do outro, necessitando da sua aprovação. Por vezes, dramatiza e sente tristeza. Autossabota-se porque acredita que não merece amor e atenção.

Postura: Deixa os braços pendurados e curva-se. Sofre com dores nas costas.

Atividades: Teatro, cantar, comédia, fotografar, artes

Fisicamente, segundo o Abandono: Magra e flácida, zonas caídas, curvado, olhos grandes, pernas fracas, braços compridos e pendurados



ASPECTO FÍSICO DO DEPENDENTE
(FERIDA DO ABANDONO)

Contexto: Após ter abandonado uma sessão de reflexão/meditação em que sofreu de pensamentos constantes e repetitivos sobre a falta de atenção por parte de Henrique, Joana está sozinha no wc e reforça a sua segurança. Ao ver o seu reflexo, percebe a sua força interior e que se pode valorizar sem se sujeitar a uma relação que não idealiza só para não ficar sozinha.

INT. WC - DIA - FINAL DA TARDE

Joana está em frente ao espelho após sair do banho.

Tremula, penteia o cabelo, olhando apenas para as pontas.

Semicerra os olhos, roda o pescoço enquanto poisa a escova e o seu olhar cruza-se com o seu próprio reflexo. Isso acalma-a.

Olha-se fixamente. A mão que tremia segue até ao seu rosto e ainda que não estivesse a chorar, Joana limpa uma lágrima imaginária.

A sua postura fica mais confiante, com os ombros para trás.

Improviso:

1 – Meditação com pensamentos constantes de inferioridade e de falta de atenção de Henrique, em que no final se levanta

2- Com Henrique: exercício sistémico e com orientação

Personagem: HENRIQUE SÁ DE VASCONCELOS, 30 anos, solteiro, empreendedor

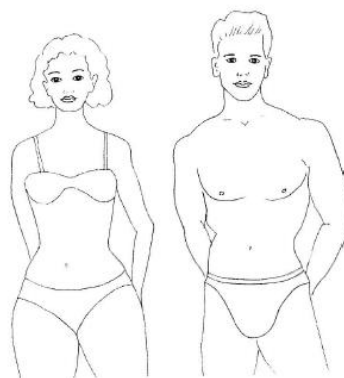
Henrique está com Joana, mas é instável – ora controla, ora evita. O seu medo vem ao de cima quando Joana decide ficar sozinha.

A sua mãe trocava-o com frequência por homens ricos, acabando por deixá-lo. Ele não consegue um compromisso e tem tendência a apenas gastar dinheiro com mulheres.

Descrição psicológica: Observador. Sedutor. Determinado, perspicaz e talentoso. Gosta de controlar, cria expectativas facilmente e não sabe lidar com imprevistos. Quer sentir-se importante, com convicções fortes e perspicácia. É ansioso e gosta de competir.

Atividades: Praticar desporto, ir a concertos, sair à noite, negócios, spa e bem-estar

Fisicamente, segundo a Traição: Ombros fortes e mais largos que quadris (roupa justa que evidencia), fundo de barriga saliente, olhar intenso, provocador e intimidador, inspira poder e confiança



ASPECTO FÍSICO DO CONTROLADOR
(FERIDA DA TRAIÇÃO)

Momento 1

Contexto: Numa sessão de reflexão matinal, os presentes no retiro pedem desejos. Entre vários de que Henrique é consciente, o seu inconsciente manifesta-se “Quero a minha mãe”. Sem falar, nem abrir os olhos, Henrique estranha o seu próprio pensamento.

HENRIQUE (V.O.)

Quero melhorar o negócio.

Quero treinar mais e competir.

(aborrecido)

Estou a ressacar por voltar a sair à
noite.

(voz infantil)

Quero a minha mãe.

Henrique reage com estranheza ao que disse sem abrir os olhos.

Momento 2

Contexto: Joana, com quem Henrique se envolve desde que o retiro começou, decide ficar sozinha, negando a Henrique qualquer contacto físico naquele momento. Raúl apercebe-se do sucedido porque passa no corredor. Tenta puxar conversa com Henrique.

INT. CORREDOR DA CASA - NOITE

Raúl passa no mesmo corredor daquela manhã, mas caminha na direção oposta.

A porta do quarto de Joana está semi-aberta.

JOANA (O.S.)
Henrique isto não faz mais sentido.
(aumenta o tom)
Peço-te que saias.

Henrique abre o resto da porta, sai e fecha-a com força.

Raúl pára já depois de ter passado a porta.

RAÚL
(estranha)
Hummm.

Raúl vira-se para Henrique.

Henrique olha para Raúl por alguns segundos.

HENRIQUE
Sexo feminino, vá se lá compreender.

MARIA
(OFF, suspira)
Típico. Não estarias à espera que te falasse de sentimentos.

Henrique segue na direção oposta. Raúl fica parado a vê-lo afastar-se.

Henrique caminha apático.

Improviso:

1 – Rondar energia

2- Manifestar os pensamentos na relação com mulheres

Personagem: ISABEL GUERRA, 35 anos, solteira, advogada

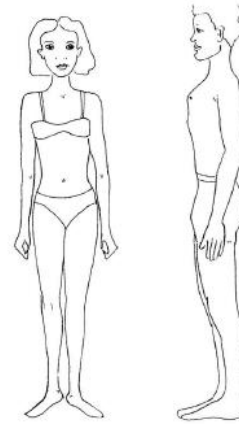
Isabel é fria e age no politicamente correto, tentando guiar os outros no que é certo e errado. Acaba por conseguir que todos se compreendam e perceber que tem de mostrar a sua vulnerabilidade.

Os seus pais estão juntos, mas desde pequena se sentiu injustiçada perante os dois irmãos mais velhos. Não se sentia respeitada nem apreciada pelo seu valor.

Descrição psicológica: Sincera e benevolente. Organizada, zela pelos detalhes. Capacidade de simplificar. Viva e dinâmica. É fria, incapaz de se exprimir e rígida. Procura a perfeição e rigor. Valoriza a honra, respeito e mérito. Tem dificuldade em aproveitar a vida e relaxar pelos seus limites.

Atividades: Compras, estar em grupo, ler, caminhar, nadar, visitar monumentos

Fisicamente segundo a Injustiça: corpo firme e proporcional, ombros e quadris alinhados, nádegas arredondadas, olhos vivos, pele clara, tensão corporal, estrutura baixa



ASPECTO FÍSICO DO RÍGIDO
(FERIDA DA INJUSTIÇA)

INT. SALA ESTAR/JANTAR - DIA

Isabel, ainda ouve música e dança descordenadamente. Agora sozinha. As frases neon já se começam a notar ligeiramente.

Vê Henrique a passar do lado de fora das janelas e, apressada, desliga o rádio, pega num livro que está na mesa de centro e senta-se no sofá a ler.

ISABEL
Parece-me ótimo voltar a ver alguém,
tendo em conta que de repente a única
sem par cá ficou.

HENRIQUE
Não é bem assim.

Henrique aproxima-se do sofá com um ar comprometido.

HENRIQUE
Não considero que tenha par.

Isabel abana a cabeça para cima e para baixo consecutivamente.

HENRIQUE
(justifica-se)
Não temos nada sério. E eu preciso de
(Henrique senta-se ao lado de
Isabel, reticente)
espaço.

Isabel poussa o livro tranquilamente e levanta-se.

ISABEL
(chateada)
Não devias falar assim de alguém com
quem estás.

Isabel sai.

Contexto: Após um momento de energia no máximo, onde as colegas conseguiram que Isabel – tendencialmente rígida – se juntasse a elas para se soltar e dançar, Isabel fica sozinha na sala e explora esses movimentos de dança até ser interrompida por Henrique. Como não gosta de ser vista, disfarça.

Improviso:

1 – Contar uma estória de um casal em que pelo seu discurso se nota claramente a personalidade dupla, em que critica e ao mesmo tempo apoia ambos os lados, com forte entoação no certo/errado

ANEXO VI – Plano de Ensaios

ENSAIO 22/02/2023: Antony Sousa (Raúl); Cláudia Gomes (Maria); Teresa Vieira (Isabel); Luísa Osório (Joana)

Relaxamento na cadeira com concentração

- Respiração tranquila e pausadamente
- Sentir os músculos a relaxar e descomprimir
- Sentir o corpo como um todo e, em separado, sentindo o movimento de cada área do corpo (pés, tornozelos, joelhos, anca, cintura, cotovelos, pulsos, ombros e pescoço-
- Se surgir alguma tensão em algum local, eliminar, tomando controlo do próprio corpo.

(Tocar nas costas)

- Pedir ao cérebro que relaxe os nervos que cruzam com as têmporas (na lateral, junto aos olhos); que liberte a tensão das sobranceiras, pálpebras e do topo do nariz (sentindo ainda a sensação de movimentação das bochechas); que liberte tensões dos músculos da boca, soltando tensões do maxilar e do queixo
- Girar o pescoço lentamente sentindo toda a musculatura ao redor e permitindo o relaxamento de toda a musculatura ao redor
- Pedir ao cérebro que contacte com todas as áreas desconhecidas do nosso corpo e que as relaxe profundamente
- Se tiverem necessidade de libertar um som, sem pensar e sem qualquer justificação mental, mas que expresse o que sentem, podem fazê-lo.

Sensações, como sentem isto no corpo?

- Sensação de dor forte numa zona em específico do corpo e recriem essa sensação. Essa dor percorre todo o corpo até dissipar.
- Sensação de frio e de calor.
- Sensação de febre alta

- Sensação de embriaguez
- Sensação de liberdade: sítio onde possam fazer algo que nunca fizeram antes
- Respiração, novamente, mexer os pés e mãos, espreguiçar, abrir os olhos

Exercícios sistémicos de intimidade

Meditação da Personagem (adaptada da Biografia elaborada pelos atores)

ENSAIO 08/03/2023: Antony Sousa (Raúl); Cláudia Gomes (Maria)

Relaxamento na cadeira com concentração

- Respiração tranquila e pausadamente
- Sentir os músculos a relaxar e descomprimir
- Sentir o corpo como um todo e, em separado, sentindo o movimento de cada área do corpo (pés, tornozelos, joelhos, anca, cintura, cotovelos, pulsos, ombros e pescoço-
- Se surgir alguma tensão em algum local, eliminar, tomando controlo do próprio corpo.

(Tocar nas costas)

- Pedir ao cérebro que relaxe os nervos que cruzam com as têmporas (na lateral, junto aos olhos); que liberte a tensão das sobrancelhas, pálpebras e do topo do nariz (sentindo ainda a sensação de movimentação das bochechas); que liberte tensões dos músculos da boca, soltando tensões do maxilar e do queixo
- Girar o pescoço lentamente sentindo toda a musculatura ao redor e permitindo o relaxamento de toda a musculatura ao redor
- Pedir ao cérebro que contacte com todas as áreas desconhecidas do nosso corpo e que as relaxe profundamente
- Se tiverem necessidade de libertar um som, sem pensar e sem qualquer justificação mental, mas que expresse o que sentem, podem fazê-lo.

Exercício de memória sensorial (no seguimento do anterior)

- Concentração visual na personagem, aproximam-se. Sintam o que têm em comum: na ferida, na estória da personagem... Percebam o que ambos viveram e que pode ser semelhante e que possa ter provocado uma emoção em específico, ainda que num contexto diferente.
- Começamos por algo bom e que trouxe alegria: o que aconteceu com o personagem e com vocês? Escolham um momento em específico do personagem que revêm em vocês, sintam-no.

(PAUSA)

- O que aconteceu de menos bom na estória do personagem e que vos faça partilhar essa mesma emoção? O que aconteceu convosco. Sintam-no.

(PAUSA)

- Permite que essa personagem fale contigo e te diga o que tu precisas de saber.

(PAUSA, aproximar e certificar que estão tranquilos)

- Não precisas de partilhar. Apenas sente e agradece.

- E tranquilamente permite que tu e essa personagem se fundam numa só.

- Respiração, novamente, mexer os pés e mãos, espreguiçar, abrir os olhos

Exercícios sistémicos de intimidade:

- 4 Minutos, frente a frente, a olhar um para o outro

- Tema paixão

Prática:

- Consultório (apenas narrações com contacto entre eles)

- Cena Romântica

- Toque do xadrez e reação de Maria

- Cena do portão

- Casamento

- Final

- Maria sensual

- Raúl no corredor

ENSAIO 08/03/2023: Teresa Vieira (Isabel); Luísa Osório (Joana)

Relaxamento na cadeira com concentração

- Respiração tranquila e pausadamente
- Sentir os músculos a relaxar e descomprimir
- Sentir o corpo como um todo e, em separado, sentindo o movimento de cada área do corpo (pés, tornozelos, joelhos, anca, cintura, cotovelos, pulsos, ombros e pescoço-
- Se surgir alguma tensão em algum local, eliminar, tomando controlo do próprio corpo.

(Tocar nas costas)

- Pedir ao cérebro que relaxe os nervos que cruzam com as têmporas (na lateral, junto aos olhos); que liberte a tensão das sobrancelhas, pálpebras e do topo do nariz (sentindo ainda a sensação de movimentação das bochechas); que liberte tensões dos músculos da boca, soltando tensões do maxilar e do queixo
- Girar o pescoço lentamente sentindo toda a musculatura ao redor e permitindo o relaxamento de toda a musculatura ao redor
- Pedir ao cérebro que contacte com todas as áreas desconhecidas do nosso corpo e que as relaxe profundamente
- Se tiverem necessidade de libertar um som, sem pensar e sem qualquer justificação mental, mas que expresse o que sentem, podem fazê-lo.

Exercício de memória sensorial (no seguimento do anterior)

- Concentração visual na personagem, aproximam-se. Sintam o que têm em comum: na ferida, na estória da personagem... Percebam o que ambos viveram e que pode ser semelhante e que possa ter provocado uma emoção em específico, ainda que num contexto diferente.
- Começamos por algo bom e que trouxe alegria: o que aconteceu com o personagem e com vocês? Escolham um momento em específico do personagem que revêm em vocês, sintam-no.

(PAUSA)

- O que aconteceu de menos bom na estória do personagem e que vos faça partilhar essa mesma emoção? O que aconteceu convosco. Sintam-no.

(PAUSA)

- Permite que essa personagem fale contigo e te diga o que tu precisas de saber.

(PAUSA, aproximar e certificar que estão tranquilos)

- Não precisas de partilhar. Apenas sente e agradece.

- E tranquilamente permite que tu e essa personagem se fundam numa só.

- Respiração, novamente, mexer os pés e mãos, espreguiçar, abrir os olhos

Prática:

- Conversa na cozinha

- Dança Isabel (cena em que está acompanhada e sozinha)

- Joana no espelho

- Pensamentos de Joana

- Momento final (cumplicidade entre as duas)

- Voz-off e expressão de meditação inicial

ENSAIO 10/03/2023: Pedro Quiroga Cardoso (Henrique)

Relaxamento na cadeira com concentração (1 hora)

- Respiração tranquila e pausadamente
- Sentir os músculos a relaxar e descomprimir
- Sentir o corpo como um todo e, em separado, sentindo o movimento de cada área do corpo (pés, tornozelos, joelhos, anca, cintura, cotovelos, pulsos, ombros e pescoço-
- Se surgir alguma tensão em algum local, eliminar, tomando controlo do próprio corpo.

(Tocar nas costas)

- Pedir ao cérebro que relaxe os nervos que cruzam com as têmporas (na lateral, junto aos olhos); que liberte a tensão das sobancelhas, pálpebras e do topo do nariz (sentindo ainda a sensação de movimentação das bochechas); que liberte tensões dos músculos da boca, soltando tensões do maxilar e do queixo
- Girar o pescoço lentamente sentindo toda a musculatura ao redor e permitindo o relaxamento de toda a musculatura ao redor
- Pedir ao cérebro que contacte com todas as áreas desconhecidas do nosso corpo e que as relaxe profundamente
- Se tiverem necessidade de libertar um som, sem pensar e sem qualquer justificação mental, mas que expresse o que sentem, podem fazê-lo.

Meditação com biografia de Henrique

Exercício de memória sensorial (no seguimento do anterior)

- Concentração visual na personagem, que se aproximam. Sintam o que têm em comum: na ferida, na estória da personagem... Percebam o que ambos viveram e que pode ser semelhante e que possa ter provocado uma emoção em específico, ainda que num contexto diferente.

(PAUSA)

- Permite que essa personagem fale contigo e te diga o que tu precisas de saber.

(PAUSA, aproximar e certificar que estão tranquilos)

- Apenas sente e agradece.
- E tranquilamente permite que tu e essa personagem se fundam numa só.
- Respiração, novamente, mexer os pés e mãos, espreguiçar, abrir os olhos

Com Luísa Osório (Joana) (1h15)

- Aquecimento com dança

Exercícios sistémicos de intimidade:

- Henrique como agressor e Joana como vítima

Prática:

- Interação da meditação inicial (com voz-off)
- Adaptação de pensamentos repetitivos de Joana (em frente a Pedro)
- Nega de Joana a Raúl
- Adaptação de cena jantar

Exercícios sistémicos de intimidade:

- 4 Minutos, frente a frente, a olhar um para o outro
- Fechem os olhos e concentrem-se na vossa maior fragilidade ou insegurança. Agora abram os olhos e olhem um para o outro. Vejam a mesma dor, vejam-se como um espelho, alguém que partilha a mesma dor...e digam para vocês mesmos "Tu percebes-me, porque tu também sentes o mesmo. Eu vejo-te. Tu és igual a mim e sentes ...". Conectem-se profundamente.
- Questionar sobre o que sentem.
- Ainda a olhar um para o outro, vão imaginar um cenário de intimidade entre vocês. Deixem fluir e vir.

Prática:

- Cena íntima de toque corporal

ENSAIO 12/03/2023: Pedro Quiroga Cardoso (Henrique); Antony Sousa (Raúl); Cláudia Gomes (Maria); Teresa Vieira (Isabel); Luísa Osório (Joana)

Relaxamento na cadeira com concentração (9h30 a 10h15)

- Respiração tranquila e pausadamente
- Sentir os músculos a relaxar e descomprimir
- Sentir o corpo como um todo e, em separado, sentindo o movimento de cada área do corpo (pés, tornozelos, joelhos, anca, cintura, cotovelos, pulsos, ombros e pescoço-
- Se surgir alguma tensão em algum local, eliminar, tomando controlo do próprio corpo.

- Local seguro, criança.

Exercício de memória sensorial (no seguimento do anterior)

- Concentração visual na personagem, aproximam-se. Sintam o que têm em comum: na ferida, na estória da personagem... Percebam o que ambos viveram e que pode ser semelhante e que possa ter provocado uma emoção em específico, ainda que num contexto diferente.

- Começamos por algo bom e que trouxe alegria: o que aconteceu com o personagem e com vocês? Escolham um momento em específico do personagem que revêem em vocês, sintam-no.

(PAUSA)

- O que aconteceu de menos bom na estória do personagem e que vos faça partilhar essa mesma emoção? O que aconteceu convosco. Sintam-no.

(PAUSA)

- Permite que essa personagem fale contigo e te diga o que tu precisas de saber.

(PAUSA, aproximar e certificar que estão tranquilos)

- Não precisas de partilhar. Apenas sente e agradece.

- E tranquilamente permite que tu e essa personagem se fundam numa só.

- Respiração, novamente, mexer os pés e mãos, espreguiçar, abrir os olhos

Partilhas (10h15 a 10h30)

Expressão do corpo com movimento com David Morais Cardoso (10h30 a 10h45)

Prática: (10h45 a 10h55)

- Casamento (Luísa e Pedro vão dar uma volta e conhecerem-se)

Exercícios sistémicos (11h a 11h10)

Henrique: Agressor

Joana: Vítima

Isabel: Salvadora

Raúl: Isolamento

Maria: Humilhação

Exercícios de intimidade (11h10 a 11h20)

- 4 Minutos, frente a frente, a olhar um para o outro - *por casais + Isabel*

Prática (11h30 a 13h30)

- Casamento (Luísa e Pedro vão dar uma volta e conhecerem-se)

- Meditação Matinal

- Festa

- Isabel interrompida por Henrique (Cláudia e Antony narração; Luísa treina no espelho)

- Meditação final do dia

- Henrique e Raúl no corredor, com Joana a dar nega

- Jantar

- Cena Final

- Espaço livre

ANEXO VII – Biografia Personagens

MARIA (HUMILHAÇÃO + abandono – na Maria e na mãe – a avó era protetora demais, então a mãe ficou desleixada. O padrão de discussões com o pai repete-se, de outro modo com o avô materno)

Maria vivia com os pais na Covilhã. Não era feliz. Não queria ir para as aulas. Não tinha vontade de viver. Todas as noites, ela tinha medo. Assustada, Maria ouvia a mãe e o pai a discutirem. Eram berros e gritos que ecoavam naquela casa e Maria escondia-se debaixo dos cobertores. Com medo. Desprotegida. Ela não queria ouvir. Ela não conhecia aquele cenário no seu mundo da Disney. Tinha medo do pai, que impunha respeito e brutalidade, e achava que a sua mãe era fraca por não se defender.

Aos 5 anos, Maria estava a pintar um desenho... Eram peixes. Maria gostava de peixes e o seu sonho era ter um aquário luminoso. A sua mãe entrou no quarto e apressada, começou a colocar tudo o que podia em malas. Maria, calada, apenas olhava. Não fez nem uma pergunta. A sua mãe pegou nela pelo braço e a levou-a até ao carro, também cheio de malas.

Da Covilhã para Barcelos, para a casa dos avós maternos. Maria nunca mais viu o pai.

Facilmente, o cenário em casa dos avós se transformou num pesadelo. A mãe discutia com o avô constantemente e, Maria, com medo, ouvia no quarto.

Eram acusações constantes de falta de cuidado com a filha, que tinha vivido estes anos todos em situações precárias e sem cuidados... e que a mãe se tinha tornado numa vergonha, acusando-a constantemente de nunca ter tido responsabilidade para ter trazido Maria ao mundo. Os avós apercebiam-se que Maria não lavava os dentes nem gostava de tomar banho, além do seu quarto estar uma bagunça.

A sua mãe tentava assim agradar ao avô, chamando a atenção para Maria arrumar o quarto, para Maria andar asseada, se aprumar.

Maria gostava de usar fatos de treino justos ao corpo e a mãe, ainda na tentativa de agradar ao avô, gritava-lhe para que mudasse de roupa, porque não lhe ficava bem ... e tinha agora roupa nova, mais bonita, de menina.

A sua avó era a sua melhor amiga e vinha abraçá-la na hora de dor. Quando Maria se sentia sozinha e miserável... Ela trazia-lhe um bolo para que se sentisse mais feliz. Dava-lhe comida como se a comida fosse a cura de tal dor. A dor que aquela criança sentia em sofrimento.

Maria não se habituava à escola nova. Os seus colegas de turma olhavam para si de lado e repulsavam-na. As meninas não a chamavam para brincar nos intervalos. Então Maria ficava a olhar para os meninos a jogar à bola, sem interagir com eles. Ela tinha uma amiga de outra turma – a Francisca – que nem sempre lhe fazia companhia, mas davam-se bem e era a sua confidente.

A sua vida mudou no dia em que o telefone tocou. Foi a avó que atendeu e, mais uma vez, Maria ouvia a conversa. Era descontextualizada, mas a expressão da avó mudou drasticamente. De repente, começou a chorar desesperadamente, desligando o telefone. Com apenas 10 anos, sozinha em casa com a avó, ficou muito preocupada. Ela não entendia o que era aquilo, o que fazia aquela mulher chorar compulsivamente... Ela não sabia

o que fazer, mas chorava com ela como se, inconscientemente, reconhecesse a sua dor. Sem que ninguém lhe tivesse dito. Bem no fundo, no seu coração, ela sentia que estava a perder. Ela sabia que chorava porque não voltava a ver o avô. E drasticamente... ela perdeu mais uma figura masculina na sua vida.

E ela queria cuidar da avó. Essa necessidade cresceu dentro dela. Queria sentir-se útil, indispensável e tornar-se responsável pelo que não lhe competia enquanto filha e neta.

Maria encontrou uma força dentro de si que a obrigou a crescer. Começou a dar-se com os colegas na escola assim que passou para o 5º ano, esquecendo todos os anteriores que não iriam permanecer na mesma escola. Em casa, começou a querer participar nas lidas domésticas, ainda que com alguma resistência da avó.

Aos jantares Maria contava como tinha sido o seu dia. Contava quando a professora a castigava por falar e rir demais. Contava com orgulho. Contava como se tornara a pessoa mais divertida da turma, que sempre sorria, que sempre contava piadas para os amigos.

Na adolescência ficou arisca. Tinha sempre uma resposta na ponta da língua.

A Francisca, que agora se mantinha na mesma turma, insistiu que ela fosse à festa do décimo segundo ano, quando ainda andavam no nono. As duas queriam muito, mas sem permissão. Saberiam que as suas mães nunca permitiriam, então contaram que ficavam na casa uma da outra e assim conseguiram ir.

As duas bebiam. Pediam shots atrás de shots. Ouviam a música bem alta e a cabeça começava a andar à volta. Maria não estava habituada a beber. Ela dançava. Dançava sem parar. Francisca, ao seu lado, dançava com um rapaz com quem andava a namorar. Maria olhava, turva, mas nem ligava. Só queria dançar e rir. Metia-se com as outras pessoas e ria. Ria muito. Quando voltou a olhar para o lado, Francisca já não estava. Mas ela não ligou. Bebia e ria, descontroladamente. Dançava.

Desnorteada, curiosa, começou a percorrer os corredores da casa. A festa era numa casa grande. As paredes tinham muitos quadros. Ela agarrava-se às paredes, ria-se e dançava sozinha.

Divertia-se sozinha pelos caminhos daquela mansão. Espreitava pelas fechaduras da porta e houve uma que lhe chamou a atenção em especial. Estava gente lá dentro e, desconfiada, ela entrou. Começou a conversar sobre a noite e que não sabia da amiga. Perguntou até se a tinham visto. Eram dois rapazes. Maria não os reconhecia da escola e perguntou se eram amigos de alguém. Eles olharam um para o outro e apenas um respondeu. O outro foi na direção da porta. Maria achou que ele ia voltar para a festa, mas apenas trancou.

Os dois aproximaram-se dela. Maria ficou preocupada e achou estar a sonhar. Confusa. Eles começaram a tocar no seu corpo. Ela perguntou o que estavam a fazer e disse que só estava à procura da amiga. Tentou defender-se protegendo a sua intimidade. Ao ver que a chave estava na porta, tentou correr. Mas eles agarraram-na de imediato. Empurraram-na para o chão. Tocaram no seu corpo.

Maria começou a gritar porque não queria. Isso dava-lhe nojo. Um deles segurava-lhe as mãos enquanto o outro tirava as calças. Depois trocaram. Começavam a roçar nela, obrigando-a a estar de pernas abertas. Maria gritava que não queria. Ela não queria aquilo. Crescia raiva dentro dela. Nojo. E estava ali. Indefesa. Enquanto eles lhe tocavam sem ela querer. Agarravam no cabelo dela, rasgavam-lhe as meias calças de vidro. Subiam-lhe a saia. Sem ela querer. Sem ela querer. Magoavam-na para a segurar porque ela estava sempre a tentar sair. Sem desejo, sem vontade. Penetravam sem ela querer. E ela tinha dores. E gritava, gritava com força. Percorriam-lhe as lágrimas de dor, de raiva, de desproteção. Lembra-se de toda a sua infância e isso ainda lhe dava mais raiva.

Ruinava dentro dela. Crescia. Possuíam-na à vez sem ela querer ser possuída. Com força. Sem dó nem piedade. E ela sofria. Sentia aquilo tudo dentro de si.

Foi a primeira e última vez que Maria saiu à noite. Quando eles terminaram fugiram e deixaram-na ali. Devastada, ficou ali por horas, agarrando-se a si própria como uma criança. A chorar. A reviver. A sentir, vezes e vezes sem conta aquela dor, perguntando-se porquê.

Naquela noite guardou tudo. Maria acordou e circulou de novo até à sala, onde encontrou Francisca e pediu que fossem para casa.

Maria achou-se merecedora do que aconteceu. Culpada. Começou a acreditar isso desde a noite em que foi abusada. Por isso decidiu omitir. Nunca contou. Nem à mãe. Nem à avó. Nem à amiga mais confidente.

Maria não voltou a querer estar perto de homens e a ideia de se envolver com alguém fazia-lhe muita confusão. Ela tremia quando alguém do sexo masculino se aproximava. O tempo passava e aquela dor estava ali. Mas ela fazia-se de forte, dedicando-se à famílias e aos outros.

Optou por estudar Artes Visuais e, no mestrado dedicou-se ao estudo das Artes Plásticas. No estágio profissional começou a encantar-se por um rapaz mais ou menos da sua idade. Chamava-se Raúl, era um dos administrativos da empresa. Ela fugia dele ao início, mas ele foi-se aproximando lentamente. E ela gostava mas resistia. Andaram o período do estágio todo assim. Num toca e foge. Ela queria mas não conseguia. Tinha medo.

Só depois do mestrado concluir é que se voltaram a cruzar. Ela não arranjou trabalho na área e começou a trabalhar como operadora de caixa num supermercado. Ele fazia lá compras e encontrou-a no seu primeiro dia. Ficaram felizes por se reencontrarem e voltaram a falar.

Maria começou a sentir segurança no Raúl e finalmente conseguiu encontrar-se. Levaram muito tempo até se envolverem. Maria adiava a intimidade. Até que, ganhando confiança, ela lhe contou, sem querer entrar pormenores, da sua dificuldade. Explicou que teve um episódio que a marcou pela negativa e que precisava de tempo. Raúl compreendeu, apesar de querer. Foi com calma. Começaram como amigos e o amor foi ganhando forma. Até que Maria perdeu o medo com Raúl.

Com receio contraía-se mas permitiu. Sempre com receio e muito esporadicamente.

Após a morte da avó, Maria foi viver com Raúl com quem veio a casar. Era muito raro ver a mãe e a relação não ficou saudável entre elas. Maria estava bem com isso e tinha o suporte de Raúl que, poucos meses depois decidiram casar.

Maria sabia que a sua dificuldade de entrega afetava o casal e sentia culpa por isso. Numa rede social encontrou um anúncio de uma experiência feita por um terapeuta. Era um retiro mais longo que o habitual. Esse anúncio ficou-lhe na cabeça e deu-lhe muita vontade de fazer mais e melhor. De ir à aventura. Experimentar. Não desistiu enquanto não convenceu Raúl a ir.

RAÚL (REJEIÇÃO pelo pai, com injustiça)

Raúl era muito agarrado à mãe. Era ela que o levava e ia buscar à escola. O pai trabalhava muito. Viviam juntos, mas só o encontrava à noite. Ele não lhe dava muita atenção nem carinho quando chegava a casa.

Tinha dias que ele pedia pela atenção do pai mal ele chegasse a casa. O Raúl, ainda pequenino, percorria até à porta contente por ver o pai. Mas a única coisa que ele fazia, cansado, era poisar o casaco no bengaleiro e ir para o sofá. Sem lhe passar uma única justificação. Por vezes, apenas colocava a mão na cabeça do pequeno Raúl e continuava.

Raúl perdia a vontade de se aproximar do pai depois de tantas vezes que pedia a sua atenção e não recebia. Ele sentia-se triste e não compreendia porque o pai não lhe dava esse carinho. Ele só queria brincar, um abraço, a companhia.

A mãe, por outro lado, compensava. Andava com ele de um lado para o outro. Acompanhava-o ao futebol quando ele era novo. Assistia aos jogos. Passava de cidade em cidade só para que ele jogasse.

Essa atenção foi dividida quando aos 4 anos nasceu o Tomás, o irmão mais novo. Ao início Raúl não queria um irmão. Nunca quis. Olhava para a barriga da mãe que crescia com rejeição. Os ciúmes cresciam porque ele não queria. Ele achava que a vinda do irmão ia significar perder a mãe.

Custou-lhe a habituar. Nunca se aproximou do irmão nem lhe dava carinho. Ficava ao canto a assistir à mãe a cuidar dele. E o facto do pai se aproximar do irmão, trazia-lhe ainda mais dor. Sentia-se sozinho, que não existia. Pequeno.

Foram várias vezes que pedia ajuda aos pais para os trabalhos de casa e nenhum deles podia ajudar porque tinham de tomar conta do irmão.

Raúl perdeu a vontade de jogar futebol e rapidamente se dedicou aos jogos de computador e a todas as atividades que o deixassem estar sossegado no seu canto.

Ele tinha boas notas na escola. Era muito calado, mas dedicado. Estava sempre atento.

Quando fez oito anos, pediu ao pai um jogo de computador. Foram comprar juntos, momento que para Raúl foi incrível. Estava a receber a atenção que queria há muito.

Foram ao shopping, a uma loja de jogos. Raúl estava muito entusiasmado para poder experimentar o jogo, ainda para mais se pudesse ter a oportunidade do pai jogar com ele. Que para ele era uma esperança.

Mal chegou a casa, foi a correr para o computador. Ligou, mas antes de aparecer a janela para inserir a password, surgiu um erro. Foi ter com o pai e explicou que o computador não estava a funcionar, que não conseguia experimentar o jogo, mas num primeiro instante, o pai estava concentrado a assistir ao jogo de futebol. Não lhe ligou. O Raúl ficou apenas a olhar, triste com o sucedido. E facilmente deixou de estar ali. Ausentava-se na sua própria mente.

Voltou a tentar à hora de jantar e o pai ficou chateado por Raúl não lhe ter avisado mais cedo, ou melhor, antes de terem comprado o jogo. Falou-lhe rude, sem paciência. Essa e tantas outras vezes que acabou por ser culpado por algo que Tomás tinha feito.

Houve uma vez que foi por não ter tomado conta dele e não ter arrumado os brinquedos do meu irmão na sala.

Quando Raúl tinha 15 anos, os pais separaram-se. Ele não estava preocupado com isso, apesar de nunca ter compreendido o motivo, porque não ouvia os pais a discutir. Eles eram reservados. No entanto, para Raúl foi um alívio saber que poderia ficar com a mãe. A sua relação com o pai ficou no extremamente necessário depois disso. Passava algum tempo com ele e as festas como o natal ou a páscoa, mas muito por respeito ao irmão.

Raúl desistiu do pai. E fechou-se. Sempre que lhe dava uma novidade, contente por algo que conseguia, não encontrava o reconhecimento por parte do pai. Isso deixava-o frustrado e sem saber o que poderia fazer para conseguir uma vez que fosse a atenção do pai.

Raúl nunca tinha conseguido uma relação séria. A primeira namorada com quem ele esteve e com quem perdeu a virgindade, acabou por deixá-lo. Queria alguém com mais experiência na cama. Ele gostava muito dela. Ele achava que ela era a mulher da sua vida e foi muito difícil a separação. Raúl passava dias a chorar, sem querer ser visto, agarrado à almofada e a lembrar-se dela. Por vezes queria isolar-se, noutras passava-lhe pela cabeça a hipótese de suicídio. De finalmente desaparecer e que pudessem livrar-se do seu fardo.

Focou-se nos estudos. Tirou a licenciatura em contabilidade e finanças. Os números eram o seu ponto forte. Já que as relações ficaram rápidas e fugazes e isso deixava-o com medo de se envolver, ou de ser rejeitado.

Os números eram o mundo onde se podia isolar de tudo à sua volta. Ele gostava. Arranjou logo emprego, mas mais uma vez, quando contou ao pai e a preocupação dele foi perceber quanto Raúl iria ganhar. Isso dava-lhe raiva. Muita raiva. E vontade de se refugiar ainda mais.

Foi nesse trabalho que conheceu Maria, ligeiramente mais nova. Ela estava a estagiar. Ele queria aproximar-se dela, mas sentia que de certa forma não conseguia. Havia algo que não permitia e, por mais que ele quisesse, deixava-se estar.

Ela entretanto saiu e ele deixou de a ver. Na altura ficou triste e arrependido por não a ter convidado a sair.

Mas essa oportunidade surgiu. Ele reencontrou-a, pouco tempo depois, à frente de uma caixa num supermercado quando foi fazer compras. Ganhou coragem e voltaram ao contacto a partir daí. Ele fez questão de estar presente na vida de Maria e tentar compreendê-la ao máximo.

Por vezes ele não se sentia compreendido e preocupava-se em dar-lhe muitas justificações. Era uma defesa que ele adotava por gostar muito de Maria.

Foi ele que a convidou para viverem juntos. Nessa altura tiveram uma fase muito boa até porque casaram pouco tempo depois. Um casamento simples. Estavam numa fase muito romântica, mas por mais que Raúl tentasse compreender Maria, ele não se sentia desejado. Tinha muitos dias em que ele sentia que ela não o queria verdadeiramente. E ele precisava de mais. Ele queria mais. Imaginava isso com frequência.

Quando Maria lhe falou da possibilidade de irem para uma experiência ele achou de loucos. Não tinha muita vontade e não sabia como isso os podia ajudar. Mas ela insistiu muito e ele considerou, com tempo. Ou por desgaste.

JOANA (ABANDONO pelo pai, com traição)

Joana nasceu no S. João e foi isso que a levou a ser conhecida como Joana. Era um dia de alegria em Vila Nova de Famalicão onde viveu até aos 18 anos. A sua mãe era advogada. Pessoa de quem sempre se julgou muito independente, mas a quem ligava sempre para pedir qualquer opinião.

Joana foi muito feliz. O pai era o melhor amigo. O amor da sua infância e da sua vida. Era um músico por quem Joana tinha muita admiração. Era cantautor, poeta, fotógrafo, além de pai, super herói e um príncipe encantado. Brincava com ela como se fosse um viking e noutras vezes como um mosqueteiro ou um astronauta.

Passavam muito tempo juntos e Joana não deixava que lhe tirassem o pai por nada deste mundo. Não que Joana não se desse com a mãe. Dava, apesar de às vezes Joana sentir que o pai não lhe ligava para dar atenção à mãe. Por isso, tinha ciúmes. Era uma loucura com o pai. Passeavam juntos, brincavam, iam ao cinema. A Joana adorava quando ele chegava e as chamava para passarem tempo em família.

Até viajavam juntos. Uma vez foram para o sul de Espanha. Era uma viagem de um dia com os tios e primos, além dos próprios pais. Joana era filha única. Nessa viagem ouviu uma conversa que a deixou muito angustiada. Falavam que tinham de voltar e se ela podia ficar com os tios o resto da viagem.

Mas Joana não quis ficar. Ela quis voltar com os pais e estar presente, ao lado deles. Ficou triste porque sentia o pai e a mãe tristes ainda que sem perceber o motivo porque a única coisa que lhe tinham dito é que consideraram que ela ficasse na viagem.

Quando voltaram ele fechou-se no quarto sem falar com ninguém durante dois dias. Ele estava deitado, no escuro. A mãe só entrava para lhe dar comida e não queriam que Joana o visse. Ela ficava do lado de fora, com o urso, encostada à parede como se estivesse a proteger a porta. Chorava. Sentia-se sozinha. E não percebia nada do que estava a acontecer e porque o pai não queria que ela o visse.

A meio da noite, quando não conseguia dormir, Joana foi para a porta do quarto dos pais. E ficava lá. Chegou a adormecer à porta, enrolada sobre os peluches dela.

Joana voltou a ver o pai quando ele saiu para uma consulta. Ela não o acompanhou, mas quando ele chegou, contou-lhe que estava doente. Nunca perdeu um sorriso, mas Joana engolia a seco com a tristeza e o medo que sentia no seu coração desaconchegado.

Era tudo novo e pouco entusiasmante. Sobretudo quando ele foi internado e Joana nunca mais o viu. Ela achou que fosse por pouco tempo e que ele regressaria. Mas foi tudo muito veloz. De um dia para o outro ele desapareceu. Tudo desapareceu.

Joana sentia-se revoltada por não ter ido despedir-se do pai. Por não o poder ver vivo por uma última vez. Sentiu a culpa. A mágoa. A dor. Acreditava que aquilo era a pior coisa que lhe podia ter acontecido. Acreditava de verdade que não conseguiu ver o pai e nada ia voltar a ser igual.

Num instante a sua infância feliz se tornou uma mera e rápida recordação. Ela recordava o pai a toda a hora, julgando-se a si própria. E assim se deixou andar.

No final do segundo ciclo, um professor aconselhou a mãe de Joana a colocá-la no conservatório porque ela gostava de artes e isso podia entusiasma-la de novo. Joana gostou da ideia e fez conservatório durante o secundário.

Aos 18 anos Joana mudou-se para Lisboa para estudar Psicologia, mas desistiu mal iniciou o curso. Voltou ao Norte, desta vez ao Porto onde começou a tentar ser atriz. De facto ela tinha jeito. E no fundo isso aproximava-a do pai. Por mais que em certos momentos isso dissipasse.

Sobretudo quando teve a sua primeira relação séria. Namoraram durante alguns anos, mas ele era muito ausente. Não lhe dava o que ela queria, não estava disponível quando ela sentia que precisava. Por mais que ela falasse, ele achava que tinha a razão e, por vezes, calava-se ainda mais. Isso causava sofrimento a Joana. Ela chorava muito e fazia de tudo para o ter bem e de volta.

Estiveram juntos durante 3 anos, mas era uma relação sem vida. Não viajavam juntos, não viviam juntos, não partilhavam o seu dia-a-dia com ânimo e ele não tinha paciência para comunicar com ela. Na verdade, Joana já estava farta ao fim de um ano mas não teve coragem para terminar. Porque era difícil para ela estar sozinha.

Foi preciso ganhar muita coragem, durante dois anos, para perceber que aquela relação não lhe fazia sentido algum e ele não fazia parte dos ideais de homem que pretendia na sua vida.

Ainda assim, seguiram-se uns atrás de outros. Amores e desamores. Tudo rápido. Superficial. Mal aparecia alguém, Joana achava ser o tal. Dava tudo. Não recebia nada.

Os desastres foram-se acumulando pelas suas más escolhas e pela culpa de sempre se dar tão rápido julgando sempre que iria ser a última vez que tal acontecia. Mas só acumulava tristeza e mais tristeza. Expetativa atrás de expetativa. Dor atrás de dor.

ISABEL (INJUSTIÇA pela mãe)

Isabel foi a terceira filha de um casal, cuja mãe era médica e o pai, engenheiro. Tinha dois irmãos mais velhos, um com diferença de 7 anos e outro de 5. Isabel foi um acidente e a mãe nunca lhe escondeu que já vinha tarde.

Isabel era a menina do papá. Ele fazia-lhe tudo. Tudo o que ela pedia, o pai estava lá para dar. Mas da mãe não podia dizer o mesmo. Ela sempre sentiu que a sua mãe dava mais atenção aos irmãos rapazes. Ainda para mais quando repetia várias vezes que tinha vindo fora do prazo.

Isabel ficava muito revoltada com a mãe quando ela lhe dizia isso na cara e ainda se ria como se tivesse piada. Nunca lhe disse o quanto isso a incomodava. Guardou. Guardou essa mágoa de menina que sentia que a sua mãe só a queria magoar.

Isabel cresceu numa família com posses, que privilegiava a boa educação. Desde nova que a mãe a ensinava a sentar-se à mesa e reclamava sempre com ela por não se sentar direita. Era sempre com ela. Nunca pelos irmãos que, por vezes, estavam bem pior. Eles riem-se dela. E o pai olhava para a mãe, mas não a reprimia.

Isso causava muita revolta em Isabel, mas ela era ensinada a permanecer forte. Engolia a seco a sua dor. Engolia a raiva. Engolia a revolta. Engolia a injustiça. Ela não podia chorar porque chorar era fraqueza. Então ela chorava às escondidas e se alguém lhe batesse à porta, disfarçava. Às vezes fingia estar a dormir porque de olhos fechados não iam ver a sua angústia mais profunda depois de horas de choro.

Isabel estudou num dos melhores colégios do país, onde o nível de exigência era tão elevado quando em casa. E ela queria estar ali e ser perfeita. Fazer cada vez melhor.

Mais e melhor. Mas às vezes era muito frustrante. Ela via em casa o quanto era difícil uma mulher viver num mundo de homens. Homens que têm mais liberdade e a quem não era exigido tanto rigor. A sua mãe aprisionava-a e isso irritava-a. Houve uma vez que Isabel lhe perguntou porque não exigia o mesmo que aos irmãos mas foi suficiente para ficar de castigo durante duas semanas e não sair de casa a não ser para a escola.

Os irmãos sabiam disso e inventavam histórias de propósito para que Isabel fosse incriminada. Para ela o mundo tornava-se injusto. Muito injusto. Era doloroso chegar a casa e não se poder expor no sítio onde deveria ser um ambiente seguro. Ela acumulava.

Acumulava as dores que trazia das amigas, ou das falsas amigas. Ela sofria de represálias por colegas da escola mais velhas, mas chegava a casa e não explicava o que acontecia. Tinha medo que não acreditassem nela, então reprimia a sua dor. Ela guardava, ou melhor, aprisionava os seus sentimentos. Guardava estas histórias bem no fundo do seu coração.

As suas relações de amizade sempre eram lineares e Isabel não se permitia a mostrar. Sempre teve vários grupos de amigos, era popular... Mas a sua forma de estar mais distante, fria, mantendo um lado sempre misterioso, sem nunca revelar muito sobre si e o que estava acontecer na sua vida.

Com a necessidade de muitas vezes refugiar-se e ter momentos apenas seus, Isabel sentiu sempre injustiça por não ser compreendida, e por tantas e tantas vezes ser julgada pelo seu comportamento.

Apesar de ser uma pessoa sempre disposta a ouvir e ajudar os outros, nunca sentiu o mesmo para com ela. O que fez com que Isabel fosse uma pessoa ainda mais fechada, mais rigorosa com ela e com os outros. A sua defesa era não ser vulnerável.

Muitas vezes acusada de excesso de zelo.

A sua necessidade de procurar a justiça levou-a a estudar advocacia fora da casa dos pais. Teve momentos em que isso foi um alívio, mas Isabel não sabia gerir de início.

As suas relações amorosas nunca foram duradouras, porque Isabel nunca se sentiu valorizada. Sentia que dava e fazia muito e não era recíproco. Acabava por sofrer sem compreender porque não recebia o mesmo que dava.

Com o tempo, Isabel deixou de acreditar no amor. Isabel não sabia o que era o amor. Isabel nunca viu o amor, nem nunca recebeu amor.

Tornou-se numa advogada de sucesso e o seu trabalho era, sem dúvida, aquilo que lhe dava mais prazer na vida. Era o seu refúgio, um lugar seguro onde podia lutar por um pouco mais de justiça no mundo a ajudar os outros com a verdade.

Gosta de estar com os amigos e divertir-se, mas valoriza momentos e atividades sozinha, pois sente que só aí consegue ser livre, sem qualquer tipo de julgamento. Prefere isolar-se e viver consigo própria sem dar justificações a ninguém.

E guarda dentro de si todo o ódio. Toda a raiva pela mãe. Pelo pai que não a protegeu. Pelos irmãos. Pelas colegas. Pela sua própria história. E isso causa-lhe um desgosto. Um desgosto que está nas suas profundezas, coberto por camadas e camadas de pele.

HENRIQUE (TRAICÃO pela mãe, com abandono)

Henrique nasceu em Viseu. Era um bebé sossegado. Não chorava muito, mas recebia muito carinho de uma figura feminina que via com frequência quando ainda mal abria os olhos. Era quase sempre a mesma figura. Outras vezes via um senhor mais velho. Muito carinhoso, que o tratava com muito amor.

Henrique cresceu numa casa pequena e acolhedora com a mãe e o avô. E ele sentia o avô como um pai, sem perceber ainda bem a diferença à medida que crescia. Era dali que vinha todo o amor e carinho até mais do que por ela.

A mãe deixava-o frequentemente em casa apenas com o avô e saía. Uma vez o avô foi-lhe contar uma estória à cama para adormecer (era ele que o fazia) e Henrique perguntou pela mãe pela primeira vez... porque não era a mãe a contar a estória naquele dia. O avô ficou muito atrapalhado e apenas disse "a mãe foi trabalhar", tentando disfarçar. Mas aquele menino ficou triste, porque sentia que a mãe o trocava facilmente por qualquer coisa.

Aos três anos, Henrique estava a jantar apenas com a mãe. O avô não estava. Tinha ido numa excursão, era verão. Mas ele não se tinha despedido do avô e achou estranho. Mas inocente perguntou pelo pai, referindo-se ao avô. A mãe disse-lhe inquieta que aquele não era o seu pai... Era o avô. E que ele estava fora, mas voltava muito em breve. Henrique ficou calado o resto do jantar, sobretudo quando a mãe desviou o tema e se dirigiu ao telefone para alguém ir ter lá a casa.

Henrique estava na cama quando ouviu a porta de entrada. Estava inquieto porque pela primeira vez ninguém lhe contava uma estória. Ouviu uma conversa entre a mãe e uma amiga que acabava de chegar. A mãe queria ir embora, dizia que tinha o Fernando à espera. Henrique não sabia quem era o Fernando, mas ficou triste... com raiva da mãe, que à mínima oportunidade o deixava para sair.

A mãe da amiga ficou, mas Henrique não saiu do quarto. E chorou até se cansar. Sentia-se traído pela mãe que nunca lhe tinha contado antes que aquele homem era o avô (destruindo todo o seu sonho), sentia-se traído pela mãe o deixar para ir ter com outra pessoa, sentia que já não podia confiar nela porque o deixava sozinho. E chorou até não conseguir mais e cair no sono mais profundo. No seu quarto.

Henrique estava curioso por saber o que a mãe tinha ido fazer e quem era o Fernando. Levantou-se no dia a seguir e a mãe já lá estava, sem sinais da amiga. Foi à cozinha e a mãe estava a fazer panquecas. Muito animada. Henrique só teve vontade de chorar, porque a mãe com ele não ficava assim tão feliz. Nunca estava assim. "Então haveria alguém melhor que ele a quem a mãe dava mais atenção?" Era a pergunta que lhe passava pela cabeça.

Henrique aproximou-se e chamou pela mãe. A primeira pergunta que fez foi quem era o Fernando. A mãe não gostou e mudou drasticamente de expressão, o que assustou Henrique, que se encolhia com medo. Ela aproximou-se dele muito rápido, aos berros, gritando que ele não tinha de ouvir nas portas. E bateu-lhe, pela

primeira vez. Henrique sentia dor. Muita dor, tristeza, raiva... E assim que a mãe parou de gritar e lhe bateu, olhando séria para ele, ele respondeu "És a pior mãe do mundo. Quero o meu avô". E fugiu para o quarto. Sentia que não era suficiente para ter o amor da mãe, que se importava com tudo menos com ele. Sentia-se magoado por todas as últimas horas que viveu. Ele queria muito o avô de volta.

Esse momento levou-a mãe a decidir coloca-lo num infantário. Inscreveu-o até ter vaga. Mas Henrique, mais uma vez, sentiu essa decisão de forma muito intencional... como se a mãe o quisesse afastar do avô, com quem ia agora passar menos tempo.

Ao início custou-lhe muito ir. Era sempre a mãe que o ia deixar. O avô não conseguia e fugia à tentativa. No infantário era um menino adorado pelas educadoras, todas mulheres. E isso trazia-lhe algum tipo de compensação que em casa não tinha pela mãe. Henrique gostava disso, de se sentir cuidado. E por isso, tornou-se exemplar no comportamento, muito generoso. Já era apto para o desporto e agia como líder.

Na primária, o mesmo aconteceu. A professora admirava-o, chamava-o para tudo... As funcionárias cá fora apapricavam-no e ele gostava.

Henrique tinha uma admiração pelo diretor da escola – alto, bem vestido... muito bem vestido e sempre sorridente.

Um dia, o Henrique esperava ao pé das funcionárias que a mãe lhe viesse buscar. Todos os meninos, à vez, iam saindo...até que Henrique ficou sozinho. A mãe não chegava. Esperou uma hora até que aparecesse o diretor e se apercebesse. Rapidamente pediu à funcionária que lhe desse o contacto da encarregada de educação, a quem ligou prontamente. A mãe estava atrasada e o diretor ofereceu-se para levar Henrique a casa.

Quando chegaram, a mãe agradece, mas Henrique sente alguma tensão entre eles que não sabe explicar. Henrique ignora e segue para ver o avô, que o ajuda nos trabalhos de casa.

Passado alguns dias, Henrique ouviu a mãe a dizer que ia sair, para o avô. Correu para a janela do quarto e viu o carro do diretor à porta... e a mãe a entrar no carro. Henrique sentiu-se muito estranho, como se ambos os tivessem traído porque não era suposto acontecer, não queria que a mãe saísse mais uma vez com alguém e o deixasse sozinho... Mas ao mesmo tempo, Henrique sentiu uma vontade gigante de ser como ele. De ter aquela imagem de força, segurança, bem vestido... de forma inconsciente, algo que o fizesse ter a atenção da mãe.

E Henrique cresce com essa vontade. Pede sempre ao avô que vá com ele às compras e procura a roupa mais parecida. Foi algo que foi construindo e que se intensificava a cada vez que Henrique, pela janela, via a mãe a entrar em carros de marca e via homens atraentes, bem vestidos, que cuidavam de si... a abrir a porta do carro para que a mãe entrasse. Henrique queria ser assim. Queria ser como aqueles homens. Todos diferentes.

Mais tarde decidiu seguir gestão hoteleira fora do país e, apesar de praticar desporto e ser sociável e como um modelo, alguém que os mais novos queriam seguir, começou a ficar menos generoso. Não era por mal, mas ele sabia onde queria chegar e tinha a ideia que a imagem e o exterior era o mais importante.

Aos 18 anos teve a sua primeira relação séria, com quem namorou durante um ano. Ela era do mesmo ano que ele, eram da mesma turma aliás. Ao início era complicado. Ele era muito desconfiado e sempre que tinha a oportunidade pegava no telemóvel dela para ver se teria mais alguém. Aproveitava todos os momentos que podia para o fazer. Era ciumento e discutiam várias vezes por ele achar que ela dava demasiada importância a outros homens, colegas da faculdade. Mas aos poucos, ele ia começando a baixar essas barreiras. Foi um processo que demorou, porque ele achava que facilmente ela o podia deixar e trocar por outra pessoa.

Toda a turma foi para a festa de encerramento do ano letivo. Estavam todos eufóricos, beberam todos demais... Já tinham bebido ao jantar e continuava. Afinal, os finos eram baratos. A festa era ao ar livre, mas tinha tudo... as barracas dos cursos, o palco, aquelas casas de banho que ninguém gosta.

Henrique estava a adorar, porque para quem vinha de Viseu, era o mundo. Um espaço enorme. Henrique foi com dois amigos homens ao balcão a buscar finos para todos. E quando regressaram ao grupo, distribuíram, mas Henrique ficou com o da sua namorada na mão. Ela tinha ido à casa de banho.

Mas todos bebiam. O tempo passava e ela não regressava. Henrique decidiu procura-la. Foi na direção das casas de banho e não a encontrava. Acabou por beber o fino dele e dela.

A ele próprio dava vontade de ir à casa de banho, mas estavam tantas mulheres na fila que foi atrás de um pavilhão para o fazer. Ia a desapertar as calças pelo caminho, à medida que se aproximava. E quando olhou para a frente, a namorada estava lá encostada à parede, com outro a penetrá-la... e ela a ter prazer.

Henrique exaltou-se, chamou-lhe "filha da puta" e fugiu. Aumentou uma revolta dentro dele muito grande. Sentia-se traído. Sufocado. Em pânico... Chegou a casa e deu murros às almofadas, mandou coisas ao chão, destruiu tudo ... tal era a raiva e frustração que sentia. Em demasia. Encostava-se à porta e desacreditava no amor, na possibilidade de voltar a confiar em alguém... e sentia aquela frustração e medo, mágoa bem presentes.

No resto da faculdade teve várias parceiras sexuais, mas não passava muito tempo com elas e sempre que poderia sentir algum tipo de conexão, afastava-se. Não se voltou a entregar.

Foi assim no resto da vida. Ainda trabalhou em Londres, num grande hotel, onde também fez o estágio. Amealhou algum dinheiro. Ele de facto era bom no que fazia... um bom líder, sobretudo quando na equipa estão homens.

E trouxe os seus conhecimentos de novo para Portugal. Mudou a mãe e o avô para Tróia, após receber um convite para gerir uma cadeia de hotéis. Mas apesar de ter sucesso na sua carreira profissional, sente que lhe falta algo. Algo que já nem o avô nem a mãe lhe podem dar.

E isso faz com que se candidate à experiência do terapeuta, publicitada nas redes sociais. Foi um dos escolhidos e fez-se à estrada para o norte. Mas por mais que ele quisesse controlar, ainda sente a necessidade constante de relações rápidas e superficiais. É-lhe natural. Ainda.

ANEXO VIII – Base para reunião de improviso com atores

RESUMO REUNIÃO ANTONY – RAÚL

O que aconteceu na perspetiva dele?

Depois do retiro, as coisas não correram bem com a Maria. Eles terminaram porque Raúl não estava a suportar a sua ferida constantemente a ser ativada na relação. Mesmo que ele percebesse que ela começou um processo, não viu efeitos. Foi ele que terminou. Maria seguiu com a sua vida e Raúl não sabe mais nada dela.

Enquadramento no momento atual

Passados dois anos do retiro, cerca de ano e meio desde que terminaram, Maria enviou mensagem a pedir para tomarem um café. Raúl tem receio porque não entende a intenção de Maria. Está curioso, mas sem expectativas. Está mais recolhido e cordial ao início do encontro. Pode achar a conversa agradável dependendo de como flui. A sua vida teve pequenas alterações, mas de forma geral está estagnada.

Orientação para conversa

1º Momento

Silêncio, espera que Maria converse. Enquanto isso está na dele. Curioso, mas sem expectativas.

Small talk ou

Se ela não falar nada 3 minutos depois, começar ele small talk

Raúl traz o dia do retiro à conversa, foi a última memória boa que partilharam

Ex: Deve ter sido o último dia que vale a pena recordar, parecia que tínhamos finalmente atinado.

2º Momento

Referir medo da fuga e que ativa a fuga, dar uma segunda oportunidade de ser compreendido. Não estava preparado, incapacidade de lidar com a situação do retiro, foi por ela e pela relação.

Ex: Fui por arrasto e não estava preparado para aquilo.

3º Momento

Pós retiro. Raúl viu alguma evolução na vida mas está estagnado. Não vê impacto no retiro em si, porque não trouxe resolução ao casal.

Ex: Eu não consegui, mas ainda bem que tu tiraste algo dali.

4º Momento

Sobre os outros, na relação com o dia. Referir confiança de Henrique.

Ex: Ele podia não ser a pessoa mais extraordinária. Mas eu até invejava a confiança dele.

Notas:

Sentir e agir como os personagens.

Até a memória do retiro vir ao de cima, Raúl deixa-se levar até porque quer entender o porquê de conversarem. Depois, é ele quem lidera a conversa.

Encontrar um ponto de equilíbrio entre as palavras. Lembrar que menos é mais. Sem ser demasiado explicativo, até porque está em conversa com Maria (não com o espetador diretamente).

Lembrar que são humanos, podem dar erros ao falar, as frases não sair tão bem, hesitar, ter falhas de memória.

RESUMO REUNIÃO CLÁUDIA – MARIA

O que aconteceu na perspetiva dela?

Depois do retiro, as coisas não correram bem com o Raúl. Eles terminaram porque Raúl não estava a suportar a sua ferida constantemente a ser ativada na relação. Foi ele que decidiu. Maria compreendeu e entendeu que precisava de dar espaço em vez de insistir. Sabia que poderia acabar por acontecer. Decidiu focar em si porque entendeu que tinha os seus erros e problemas, nos quais tinha de trabalhar (foi no retiro que começou este processo de autoconhecimento)

Enquadramento no momento atual

Passados dois anos do retiro, cerca de ano e meio desde que terminaram, Maria enviou mensagem a pedir para tomarem um café. Ela acredita que ele vai estar com receio. Ela quer resolver e retirar algumas conclusões. Tem como intenção principal ajudá-lo e como intenção secundária, recuperar a relação. Percebe que isso pode levar tempo, por isso não vai com expectativas. Não exige amor. Vai com leveza, mas algum receio e ansiedade. Tem fragilidades e apesar de ter trabalhado nela, é o momento em que é “posta à prova” e nem sempre tudo corre como idealizámos.

Orientação para conversa

1º Momento

Hesitação de Maria (momento em que quer falar mas não tem tanta certeza e vem tudo à mente), cerca de 2 minutos.

Small talk, passar a ideia de que estão separados

Ex: Então, novidades? Já lá vai algum tempo.

Deixar fluir. Se ele não puxar conversa do retiro, ativar um gatilho nesse sentido.

2º Momento

Deixar fluir. Falar do seu medo na altura. Maria tinha medo da entrega, porque sofreu abuso

Ex: Revia o meu trauma cada vez que me tocavas.

3º Momento

Deixar fluir. Referir o impacto do retiro na sua vida. Maria trabalhou nela após o retiro sem procurar a relação. Para conseguir vir a entregar-se. Pela mudança que o retiro provocou nela, acredita que foi positivo

Ex: Aquela experiência e até quando decidiste ir embora, fez-me perceber que tinha de olhar para mim primeiro.

4º Momento

Sobre os outros, na relação com o dia.

Notas:

Sentir e agir como os personagens.

Até a memória do retiro vir ao de cima, é Maria quem lidera a conversa, porque foi ela que marcou. Depois deixa-se levar.

Encontrar um ponto de equilíbrio entre as palavras. Lembrar que menos é mais. Sem ser demasiado explicativo, até porque está em conversa com Maria (não com o espetador diretamente).

Lembrar que são humanos, podem dar erros ao falar, as frases não sair tão bem, hesitar, ter falhas de memória.