



CCB

**ANSIOLITICAMENTE
FALANDO
RAQUEL CASTRO**

1, 2, 4, 5 A 9 NOV 25

**ARTES
PERFORMATIVAS**

Temporada 2025/2026

Teatro
Pequeno Auditório
Sáb, 19h, Dom, 17h, Ter a Sex, 20h
Duração aproximada: 100 min
+12



Acessibilidade: Sessão com interpretação em Língua Gestual Portuguesa no dia 9 de novembro.

ANSIOLITICAMENTE FALANDO

Direção Artística **Raquel Castro**

Texto **Raquel Castro**, com excertos de *A Gaivota*, de Anton Tchekhov

Tradução de *A Gaivota* **António Pescada**

Interpretação **Paulo Pinto, Pedro Baptista, Joana Bernardo, Sara Inês Gigante e Raquel Castro**

Apoio à Criação **Sara Inês Gigante**

Apoio à Dramaturgia **Pedro Gil**

Assistente de Encenação **Pedro Russo**

Luz **Tiago Coelho**

Cenografia **Joana Subtil**

Vídeos Promocionais **João Gambino**

Som **Miguel Caldeira**

Baterista **Miguel Sobral Curado**

Direção de Produção **Ana Gusmão**

Gestão e Administração **Mariana Venes**

Parceiros Media **AbrilAbril, Antena 2**

Coprodução **Razões Pessoais, Centro Cultural de Belém, Teatrocine de Torres Vedras, Teatro-Cine de Pombal**

Agradecimentos **Fundação Calouste Gulbenkian, Isabel Costa, Joana Bértholo, Mário Coelho, Rui Mota e Teatro Nacional Dona Maria II**

Razões Pessoais é uma estrutura residente na Companhia Olga Roriz e financiada pela República Portuguesa – Governo de Portugal

razões
pessoais



REPÚBLICA
PORTUGUESA
CULTURA, JUVENTUDE
E DESPORTO

dg

ARTES DIREÇÃO-GERAL
DAS ARTES



SINOPSE

Para fugir de si mesma, Raquel achou melhor não fazer mais um espetáculo autobiográfico. Decidiu então encenar a peça *A Gaivota*, de Anton Tchékhov. O plano parecia estar a correr bem quando voltou a dar de caras consigo mesma. Por mais que tente, Raquel não se consegue ver livre dela. A sua vida está por toda a parte. Até em Tchékhov.

Ansioliticamente Falando é a mais recente criação de Raquel Castro, na linha de espetáculos anteriores como *A Morte de Raquel* ou *As Castro*.

JOANA BÉRTHOLO EM CONVERSA COM RAQUEL CASTRO

EXCERTO DE UMA CONVERSA COM JOANA BÉRTHOLO, ESCRITORA
E CÚMPLICE DE RAQUEL CASTRO, APÓS UM ENSAIO A TRÊS SEMANAS
DA ESTREIA.

Joana Bértholo: Na peça, a personagem Raquel fala-nos de um desejo inicial de encenar Tchekhov e fazer uma peça de repertório, mas que depois se vê confrontada com uma impossibilidade de escapar à autobiografia. Isso correspondeu ao processo criativo real desta criação ou já começaste sabendo que irias usar *A Gaivota* como trampolim para outra coisa que já não era inteiramente *A Gaivota*?

Raquel Castro: Sim, eu já sabia que queria usar *A Gaivota* como trampolim para a minha biografia, mas também para criar uma ficção em que há uma encenadora a ensaiar um espetáculo.

Joana Bértholo: A peça também joga muito com a própria ideia de ensaio: é quase toda passada em ensaios, bastidores e palco. Hoje, ao ver o ensaio, achei bonita esta coisa dela falar sobre os bastidores num espetáculo – mas também sobre os bastidores da dor. E depois acaba por recair muito sobre a vulnerabilidade dos criadores e os mecanismos de defesa perante a ansiedade e o caos. E há também um retrato geracional de artistas precários, o que os torna emocionalmente frágeis, porque não podem parar. Pensando agora especificamente na questão da ansiedade, querias falar dela como uma consequência do processo artístico, das tuas próprias angústias ao criar, como as relatadas n' *A Gaivota*, ou era uma vontade mais lata de falar da saúde mental?

Raquel Castro: A ansiedade é uma coisa transversal a todos os setores da sociedade e está muito presente na nossa geração. O processo artístico traz, obviamente, ansiedades e medos, mas o que tento dramatizar e representar aqui é a dificuldade que há em gerir uma série de coisas na vida, seja pelo excesso de solicitações, de necessidade de resposta, de pressão para não falhar – uma ansiedade mais estilhada pelas várias esferas da vida a que também eu não escapo.

Joana Bértholo: Queria também falar do humor, que achei um ponto forte da peça, e relembando que *A Gaivota* do Tchekhov é considerada pelo autor como uma comédia. Na tua peça também procuraste

essa tensão entre o cómico e o trágico? O humor surge também como uma espécie de ferramenta de sobrevivência dos personagens – e do próprio espetáculo – para conseguirmos também ligar-nos ao peso do que nos está a ser dado, sem que saíamos todos a cortar os pulsos. O humor foi pensado como estratégia consciente? Emergiu do processo? É uma sensibilidade tua?

Raquel Castro: Acho que surgiu por causa do tema ser doloroso por um lado e por outro por me recusar a soçobrar perante ele. E talvez o trágico seja a forma como a maioria de nós encara estas questões. Talvez tenha precisado de olhar para isto com outros olhos. É também uma forma de tentar encarar a vida. Havia uma frase que deixei cair a certa altura – «a alegria e a tristeza andam sempre de mãos dadas». E a vida, lá está, consegue ser muito cómica quando vista de uma perspetiva mais macro. Acho que a peça também acabou por pedir isso, por haver momentos confessionais combinados com um estado emocional muito exagerado. Isso repercutiu-se na escrita e na construção das personagens. Essa tensão entre aquilo que sentem, aquilo que dizem e a forma como estão também acaba por criar alguma comicidade.

Joana Bértholo: Pensando agora em algumas das tuas criações anteriores, (*A Morte de Raquel* e depois a tua constelação familiar em *As Castro*), esta peça brinca com a ideia de fugir a esse registo e depois não foge por motivos que a peça nos explica. Ela partilha com as anteriores alguns traços, nomeadamente material autobiográfico, mas também estratégias de cena: um teatro confessional, que fala para a frente, misturado com o entrar e sair da ficção. Isto tem a ver com o teatro contemporâneo que te interessa? Com a linguagem que serve melhor para falar de ti?

Raquel Castro: Acho que há uma linha temática nestas criações. São peças um bocadinho alicerçadas na dor e no medo da perda. Formalmente, elas são um bocadinho diferentes. O Tréplev diz no início de *A Gaivota* que são precisas novas formas, que o teatro está esgotado e bafiento. Independentemente do que já possa ter sido feito, há muita coisa que não fiz individualmente e que não explorei. E acho que aí é que consigo pensar numa nova forma – numa nova forma para mim. Pode haver milhares de espetáculos assim, mas, dentro daquilo que é a minha procura, é uma coisa nova. E a própria escrita. É diferente escrever uma coisa mais confessional ou escrever cenas dramáticas ou cenas cómicas.

Joana Bértholo: Agora vou evocar uma citação que eu assumi que era da Raquel: «A maior parte do tempo sentes-te uma fraude. Quem olha para ti não adivinha. Não adivinha a pressão que sentes e a sensação

de acidez. É impossível adivinhar o que vai na cabeça da outra pessoa, quão profundo é o abismo interior de cada um». Ou seja, é um bocadinho sobre aquela ideia dos bastidores de dor, não é? E, de facto, a sociedade contemporânea parece um pouco bloqueada perante essa opacidade porque há o outro contraponto, que é o de haver uma *performance* generalizada do estar bem (e já sabemos que o baluarte disso são as redes sociais e o impacto que tem estarmos sempre a comparar-nos com a imagem da vida dos outros). Uma vez vivido este processo de criação e depois de três peças altamente focadas numa certa exposição do teu abismo – do teu próprio abismo, chamemos-lhe assim –, o que é que sentiste que se pode ganhar com este exercício de transparência na luta contra esta opacidade? O que é que muda? Ou seja, porque é que para ti é importante o desabafo ou a exposição do estar mal em contraponto à *performance* do estar sempre bem?

Raquel Castro: Bom, eu sou artista e faço teatro. Faço teatro autoficcional. Escolhi trabalhar e expor inquietações minhas e criar objetos artísticos a partir disso. Foi aqui que mais me encontrei. Até ver. Não é que eu ache que possa alcançar algo mais fazendo desta maneira. É simplesmente a minha forma de fazer, mas podia ser outra. Não acho essa transparência de que falas superior. É só a minha estratégia. Aqui, mais uma vez, estou a trabalhar uma questão que me diz respeito e acho que é pertinente mostrá-la, falando sobre ela, tendo em conta o sítio onde estamos enquanto sociedade: esta vertigem da produtividade e do não parar.

Joana Bértholo: Sim. Também falas no final sobre essa ideia. Qualquer coisa posta em palco comporta sempre uma tensão entre a mentira e a verdade. Mesmo quando estás mesmo ali a dizer 100% a tua verdade, alguém pode estar sempre a pensar que, se calhar, é uma mentira.

Raquel Castro: E *vice versa*. Aqui a graça é ser ao contrário. Quando trabalhas nestes moldes do autoficcional... Já falámos sobre estes termos, não é? Já nem se usa o autobiográfico. Agora é autoficcional! Eu também prefiro autoficção porque, na verdade, quando estás em cima de um palco a dizer uma coisa, há sempre uma construção. Pelo menos para mim há – inclusive porque quero ter a liberdade de ficcionar se for preciso. É por isso que, no final, se brinca um bocadinho com isso. Será que alguém vai achar que, mesmo sendo uma ficção, há uma verdade qualquer? Não me interessa que as pessoas passem o espetáculo a pensar que isto é verdade ou mentira. E isso não é fácil de fazer neste tipo de trabalho, mas pronto. É o preço a pagar.

Joana Bértholo: E este termo ótimo de *autobiografiamania*? Não sei se tu encontraste isto, ou se o inventaste.

Raquel Castro: Há um livro muito bom que se chama *Tchékhov na vida*. É um livro só com excertos de cartas e notas trocadas entre ele e várias pessoas da sua vida. Na introdução do livro diz-se que Tchekhov tinha *autobiografiofobia*. Ou seja, odiava que escrevessem sobre si e odiava falar da sua biografia. Eu achei aquele termo muito interessante. Ficou a marinar e depois transformei-o no oposto: alguém que não consegue parar de falar de si próprio. E, portanto, surgiu a *autobiografiamania*.

Joana Bértholo: Isto não é bem uma pergunta, mas é uma situação que eu achei importantíssima para chegar ao final, que é quando o personagem Miguel, rebenta e diz, «o mundo tem os dias contados e nós estamos aqui a fazer teatro, estamos a fazer Tchekhov num sítio que nem sequer tem saídas de emergência». Eu achei esta ideia poderosíssima. Gostava que comentasses um bocadinho. O mais básico é a pertinência de continuar a fazer teatro hoje em dia. E nem precisamos dar exemplos porque ainda ontem chegaram os portugueses da flotilha e sabemos tudo o que se está a passar. Mas nós continuamos a ir para dentro de uma sala de teatro, a reencenar textos do século XIX, e a acreditar que o teatro continua a ser válido, potente e importante, mesmo quando o mundo está no estado em que está. Isto obviamente agora é uma afirmação minha, mas está muito bem conseguido. O carácter absurdo de, às vezes, continuar a produzir obras, quando, se calhar, era preciso fazermos ações mais diretas.

Raquel Castro: Do meu ponto de vista enquanto artista, acho que o teatro é, obviamente, necessário. Fazer teatro nunca chega a ser realmente absurdo seja qual for a situação porque o teatro não se substitui a nada e nada o substitui. Para além de que, acredito eu, o teatro reflete sempre o que se passa no mundo. Acredito que é um sítio que ainda pode servir para uma reflexão conjunta, onde podemos partilhar um tempo e um espaço comuns, coisa raríssima hoje em dia. Se nós no séc. XXI fazemos peças do século XIX é porque, de alguma forma, essas peças falam connosco.

(...) ACREDITO QUE (O TEATRO) É UM SÍTIO QUE AINDA PODE SERVIR PARA UMA REFLEXÃO CONJUNTA, ONDE PODEMOS PARTILHAR UM TEMPO E UM ESPAÇO COMUNS, COISA RARÍSSIMA HOJE EM DIA. (...)







© Gonçalo Catarino

Raquel Castro

Raquel Castro nasceu em Lisboa. É licenciada em Teatro - Formação de Atores - e em Enfermagem. Como atriz, trabalhou em teatro com Pedro Gil, Gonçalo Amorim, Madalena Victorino, Giacomo Scalisi, Ricardo Gageiro, Mickael de Oliveira, Nuno M Cardoso, Mónica Calle, Ricardo Vaz Trindade, Rui Pina Coelho, Tónan Quito e Tiago Rodrigues. Em cinema, trabalhou com Susana Nobre. Criou os espetáculos *Os Dias São Connosco*, *O Olhar de Milhões*, *Turma de 95*, *A Morte de Raquel*, *As Castro* e *TPC: Frei Luis de Sousa*. Cocriou o espetáculo *Casa Vaga* com Gonçalo Amorim, Pedro Gil e Rui Pina Coelho; a exposição-performance *Uma Retrospectiva*, com Mariana Tengner Barros, e o espetáculo *Terreno Selvagem*, com Pedro Gil e Miguel Castro Caldas. Dirige, com Pedro Gil, a companhia de teatro Razões Pessoais.

RAZÕES PESSOAIS

Razões Pessoais é uma companhia de teatro fundada em 2004 e sediada em Lisboa, com direção artística de Pedro Gil e Raquel Castro e direção de produção de Ana Gusmão. Miguel Castro Caldas é artista associado da companhia. Como quem salta de personagem em personagem, assim muda esta companhia de nome. *Movimento V*, *Barba Azul* ou *AnaPereira.PedroGil* foram os seus nomes no passado. Ao longo dos anos, recebeu apoios públicos e privados e vários dos seus projetos foram coproduzidos por diversas instituições culturais de Portugal. Muitos desses projetos foram apresentados em diversas cidades um pouco por todo o país e em vários festivais e acontecimentos culturais nacionais.

De 2004 a 2013, a companhia é dirigida por Ana Pereira e Pedro Gil e coproduz projetos de teatro da autoria de Pedro Gil, Cláudia Varejão, Tiago Rodrigues, Rui Horta, Gonçalo Amorim e Jorge Silva Melo/Artistas Unidos. Em 2010, a atriz e encenadora Raquel Castro associa-se à companhia. Desde então foram vários os projetos de Pedro Gil e Raquel Castro, quer em nome próprio, quer em cocriação com outros artistas, entre os quais, Miguel Castro Caldas, Joana Bértholo e Mariana Tengner Barros. Desde a sua fundação que a companhia desenvolve uma forte parceria com o Espaço do Tempo em Montemor-o-Novo, onde realizou e continua a realizar a maior

parte das suas residências artísticas.
Razões Pessoais é residente no
espaço da Companhia Olga Roriz e é

apoiada pela República Portuguesa-
Cultura, Juventude e Desporto e pela
Direção-Geral das Artes.



SUBSCREVA A NEWSLETTER CCB

**FIQUE A PAR DE TODA A NOSSA PROGRAMAÇÃO
E ATIVIDADES EM PRIMEIRA MÃO!**



Entrada gratuita Free admission

MAC/CCB

Museu de Arte Contemporânea MAC/CCB e Centro de Arquitetura
MAC/CCB Museum of Contemporary Art and Architecture Centre

30% desconto 30% discount

Espetáculos CCB CCB Performing Arts

Estacionamento Gratuito Free parking

Em visitas ao museu, espetáculos ou compras superiores a 20€

For museum visits, performances, or purchases over €20

Convite para um espetáculo Invitation to a performance

Inaugurações, Eventos e Visitas Exclusivas às Exposições

Exclusive Openings, Events and Visits to Exhibitions

Desconto Discount

Lojas e Restaurantes CCB

CCB Stores and Restaurants

Newsletters exclusivas

Exclusive Newsletters



Cartão CCB

Descubra as vantagens em ccb.pt/cartao

Discover the advantages at ccb.pt/cartao