

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA – UFU
INSTITUTO DE ARTES – IARTE
GRADUAÇÃO EM TEATRO

ALISSON SOUZA LEAL

O DEMÔNIO DO MEIO-DIA: TORNANDO CORPÓREO O INTANGÍVEL
[A SUBJETIVIDADE DE UM HIPERDRAMÁTICO]

UBERLÂNDIA
2019

ALISSON SOUZA LEAL

O DEMÔNIO DO MEIO-DIA: TORNANDO CORPÓREO O INTANGÍVEL
[A SUBJETIVIDADE DE UM HIPERDRAMÁTICO]

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de graduação em Teatro, da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial para Obtenção do grau de Licenciatura em Teatro.

Orientadora: Dra. Renata Bittencourt Meira.

UBERLÂNDIA
2019

ALISSON SOUZA LEAL

O DEMÔNIO DO MEIO-DIA: TORNANDO CORPÓREO O INTANGÍVEL
[A SUBJETIVIDADE DE UM HIPERDRAMÁTICO]

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de graduação em Teatro, da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial para Obtenção do grau de Licenciatura em Teatro.

Orientadora: Dra. Renata Bittencourt Meira.

Data de Aprovação: Uberlândia, 10 de julho de 2019.

BANCA EXAMINADORA

Renata Bittencourt Meira, Dra.

(Orientadora – Universidade Federal de Uberlândia)

Mara Lúcia Leal, Dra.

(Membro 1 – Universidade Federal de Uberlândia)

Mariene Hundertmarck Perobelli, Dra.

(Membro 2 – Universidade Federal de Uberlândia)

AGRADECIMENTO

Agradeço a Deus, por demonstrar o seu amor infinito por mim.

Ao Hunter, meu cachorro (um pastor alemão), por ter apresentado o amor na forma mais densa que existe (mesmo sendo bravo e bruto).

À minha família, por muitas vezes me fizeram passar raiva, mas sem ela não estaria aqui, concluído uma graduação.

Aos meus amigos da graduação, que suportaram todas as minhas fases e mudanças de humor.

À Margareth Louise Lamounier, por todo apoio emocional, pelos incentivos, pelas conversas e pelo carinho que sempre teve por mim.

Ao Lucas Mali, pelo apoio nesse percurso final, pelos incentivos e por ouvir os meus dramas, anseios e medos.

Ao Eduardo Bernardt, pelas sugestões de melhoria para o presente Memorial.

À professora Renata Bittencourt Meira, por ter acreditado em mim, mesmo quando eu já tinha perdido a fé em mim.

Aos componentes da banca examinadora, Profa. Dra. Mara Lúcia Leal e a Profa. Dra. Mariene Hundertmarck Perobelli.

A mim, por ter sido forte, que superou cada tempestade e que agora saboreia o gosto da vitória.

Respire em mim... fundo,
Para que eu respire... e viva.
E me abrace apertado para eu dormir
Suavemente segura por tudo que você dá.

Venha me beijar, vento, e tire meu fôlego
Até que você e eu sejamos um só,
E dançaremos entre os túmulos
Até que toda a morte se vá.

E ninguém sabe que existimos
Nos braços um do outro,
A não ser Aquele que soprou o hálito
Que me esconde livre do mal.

Venha me beijar, vento, e tire meu fôlego
Até que você e eu sejamos um só,
E dançaremos entre os túmulos
Até que toda a morte se vá.

(YOUNG, 2008, p. 216 e 217)

RESUMO

Este memorial trata sobre o fechamento do meu ciclo com a doença da alma/mente, a depressão. Por meio de uma difícil e prazerosa investigação do meu ser através das Ternas, desenvolvi assim, o meu tratamento contra a depressão. Para isso tive um longo processo para tal compreensão. Durante o meu percurso na graduação em Teatro, passei por algumas disciplinas práticas que tiveram como foco o corpo. Na primeira disciplina na graduação, Consciência Corporal, tive o primeiro contato com a pedagogia das Ternas como forma de sensibilização do meu corpo e a percepção de si. Isso abriu uma fissura na minha realidade, oportunidade a qual a minha alma/mente encontrou para expressar o que a corroía através do meu corpo. Durante a passagem das disciplinas corporais na graduação, fui aspirando conhecimento e compreendendo sobre o mal que habitava em mim. Descobrir três estados que são um só ser. A minha dor, causadora da minha depressão, é dividida e acoplada em três estados: Parasita, Voador e o Homem no sofá. Proponho uma cena solo como resultado prático deste memorial, trazendo para o meu corpo os três estados e expondo-os de forma subjetiva em cena. No final da escrita do memorial, trago uma reflexão sobre o meu processo e percebo que sempre venci a batalha contra a depressão quando danço, e é na dança que a minha alma/mente encontra a sua liberdade pois é nesse estado que encaro a depressão e a domo.

Palavras-chaves: Depressão. Três Estados. Tratamento. Dança. Percepção de si. Ternas.

ABSTRACT

This memorial is about closing my cycle with soul / mind disease, depression. Through a difficult and pleasurable investigation of my being through Ternas, I developed my treatment against depression. For this I had a long process for such understanding. During the undergraduate theater course, go through some practical college subjects that focused on the body. In the first undergraduate discipline, Consciência Corporal, I had the first contact with the pedagogy of Ternas as a way of sensitizing my body and self-perception. It opened a fissure in my reality, an opportunity my soul / mind found to express what was eroding through my body. During the passage of body disciplines in undergraduate, I was aspiring knowledge and understanding about the evil that inhabited me. Discover three states that are one being. My pain, which caused my depression, is divided and coupled into three states: Parasita, Voador and the Homem no sofá. I propose a solo scene as a practical result of this memorial, bringing to my body the three states and exposing them subjectively on the scene. At the end of the memorial writing, I bring a reflection on my process and realize that I have always won the battle against depression when I dance, and it is in the dance that my soul / mind finds its freedom because it is in this stare that I face the depression and the dome.

Keywords: Depression. Three States. Treatment. Dance. Perception of self. Ternas.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1:Foto de Christian Hopkins _____	16
Figura 2: Foto de Christian Hopkins _____	17
Figura 3: Apresentação da minha dança na Disciplina Consciência Corporal. _____	17
Figura 4: Foto de Christian Hopkins _____	18
Figura 5: Foto de Christian Hopkins _____	21
Figura 6: A minha partitura sendo apresentado no final do processo da disciplina optativa Circo. Registro feito por alguém no público. _____	22
Figura 7: Desenho de cena O Setor _____	23
Figura 8: Foto de Christian Hopkins _____	25
Figura 9: Espetáculo Labyrinthos. _____	26
Figura 10: Espaço cênico do Espetáculo Labyrinthos _____	26
Figura 11: Espetáculo Labyrinthos _____	27
Figura 12: Homem no sofá Espetaculo Labyrinthos _____	27
Figura 13: Espetáculo Labyrinthos _____	28
Figura 14 Filme Angel-A. Cena que Angela e André estão em frente ao espelho _____	31
Figura 15 Foto de Christian Hopkins _____	32
Figura 16 Imagem do livro “Mister Babadook”. _____	37
Figura 17 Foto de Christian Hopkins _____	37
Figura 18 Foto de Christian Hopkins _____	38
Figura 19 Foto de Christian Hopkins _____	38
Figura 20 Foto de Christian Hopkins _____	39
Figura 21 Foto de Christian Hopkins _____	39
Figura 22 _____	53
Figura 23 _____	53
Figura 24 _____	53
Figura 25 _____	54
Figura 26 Foto por Silvana Flor Diéllis _____	55

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
CAPÍTULO I: MINHA TRAJETÓRIA.....	14
Consciência Corporal	15
Expressão corporal I.....	18
Circo.....	20
Dramaturgia I	22
Interpretação/Atuação IV	23
CAPÍTULO II: DEPRESSÃO.....	30
Angel-A	30
O Babadook.....	33
CAPÍTULO III: CRIAÇÃO.....	43
Preparação para a Cena.....	43
Cena Solo	56
CONCLUSÃO.....	59
REFERÊNCIAS	61
ANEXO: Cena Solo “SOU TRÊS”	63

INTRODUÇÃO

Cada segundo de vida me feria. Porque essa coisa drenava tudo que fluía de mim, eu não podia sequer chorar. Até a minha boca estava ressecada. Eu pensava que, quando nos sentimos muito mal, as lágrimas jorrassem, mas a pior dor possível é a dor árida da violação total que chega depois de todas as lágrimas já terem se exaurido. A dor que veda cada espaço através do qual você antes entrava em contato com o mundo, ou o mundo com você. (SOLOMON, 2014, p. 18 e 19).

Não sabemos o que nos aguarda após o final de um ciclo. Na vida existem vários, o nosso primeiro ciclo é o nascimento e o fim dele é a morte. Entre esse pequeno espaço tempo existem vários outros ciclos que experimentamos. A experiência que cada ciclo tem, seja ela boa ou ruim, é o que nos torna o que somos hoje: fortes, sábios, cuidadosos... é tão fácil começar um ciclo, difícil é se manter (o meio ou a metade é a parte mais dura) – a desistência parece ser mais apetitosa, aceitável, porém, nada se compara com a sensação de missão cumprida, da vitória por ter concluído algo. Sabendo que enfrentou e superou os seus piores dias e os seus maiores medos.

Cheguei no final de mais um ciclo na minha vida, no final da minha primeira graduação. Estou feliz por ter chegado aqui, pois eu não sabia se conseguiria concluir esse curso. A desistência sempre esteve presente na minha vida, como um pensamento incessante, fora do meu controle. Esse era só um dos sintomas de uma doença/estado de espírito que me afligia a anos.

A doença que caía sobre mim é o eixo deste memorial. Após analisar o meu percurso na graduação em Teatro, compreendi que existia um ciclo da minha vida que me acompanhava aberto desde a infância, mas em um certo momento durante o meu percurso na graduação consegui concluir essa etapa. A doença a qual estou me referindo é a Depressão, durante o desenvolvimento deste trabalho citarei ela como: A escuridão, o acúmulo, distúrbio da alma, monstro, demônio e fera. A depressão roubou tantos anos da minha vitalidade, e hoje, ela se torna o meu objeto de estudo.

Este memorial não tem o propósito de aprofundar na doença da depressão, tenho interesse continuar estudando sobre ela e aprofundar cada vez mais, mas deixarei para um futuro mestrado, talvez. Este trabalho não é uma receita médica, ele não substitui a sua ida a um psicólogo/psiquiatra, se você, meu leitor, tem depressão ou sente algum dos sintomas da depressão é bom você procurar um especialista para acompanhar o seu estado. Eu escolhi não

tomar nenhum componente químico e/ou natural para tratar da minha depressão, condição ao qual não oriento a ninguém fazer. E sempre que possível, procure ajuda de um profissional.

[Após esta advertência, continuamos com a programação normal.]

O presente memorial tem como foco relatar o meu ciclo com a doença da depressão durante a graduação e como conseguir “desatar os nós” e assim permitir trata-la através do meu corpo. As disciplinas que tiveram como base o corpo, a expressão corporal, criação por meio do corpo... foram os “ingredientes” fundamentais para a minha vitória sobre o distúrbio da minha alma – a depressão.

O memorial foi escrito em três partes, três capítulos. No primeiro capítulo discorro sobre o meu trajeto na graduação, o ciclo com a depressão nas disciplinas: Consciência corporal, Expressão corporal I, Circo, Dramaturgia I, Interpretação/Atuação IV. Cada disciplina foi uma experiência diferente da outra, porém necessárias, pois uma disciplina completava a outra. Um grande quebra-cabeça que só fui entender no final, quando montei cada peça no lugar certo e no fim, fechei esse ciclo. Utilizo neste capítulo as fotografias do Christian Hopkins (um fotógrafo norte americano que encontrou nas fotos o seu tratamento contra a depressão¹) como forma de representação imagética da depressão.

No segundo capítulo apresento a depressão sob o olhar do Professor de psicologia, escritor, ativista, conferencista e consultor especialista de saúde mental LGBT² Andrew Solomon e trago alguns sintomas da doença a partir da minha experiência com a mesma. Analiso uma cena do filme francês “Angel-A” do diretor Luc Besson que aborda sobre autoestima baixa, um dos sintomas da Depressão. Analiso também o filme australiano “O Babadook” da diretora Jennifer Kent que expõe a depressão numa forma subjetiva de um monstro chamado Senhor Babadook que ronda a vida da Amelia e Samuel, os protagonistas da história. Utilizo também neste capítulo as fotografias do Christian Hopkins.

Incorporo no tema deste memorial o título do livro de Andrew Solomon “O Demônio do Meio-Dia – Uma Anatomia da Depressão”. Andrew refere a depressão como “O Demônio do Meio-dia”. O termo, o demônio, se encaixa perfeitamente para essa doença, pois segundo o

¹ Fonte: BARBOSA, Jaque. Arte como terapia: jovem usa fotografia pra enfrentar depressão. Disponível em: <https://www.hypeness.com.br/2013/11/arte-como-terapia-jovem-usa-fotografia-pra-enfrentar-depressao/>. Acesso: 20/06/2019.

² Fonte: GRUPO companhia das letras. Andrew Solomon. 2019. Disponível em: <https://www.companhiadasletras.com.br/autor.php?codigo=03390>. Acesso: 17/08/2018.

que aprendi no cristianismo, o demônio é uma figura que tem como missão afligir o ser humano, ser o perturbador de alma e sugador da vitalidade. A expressão “meio-dia” retira a figura do demônio do obscuro e deixa ele evidente, a luz do dia como algo constante:

Quando perguntaram a santo Antônio no deserto como ele conseguia distinguir os anjos que vinham a ele humildemente dos demônios que vinham sob rico disfarce, ele disse que percebia a diferença pelo modo como se sentia depois que iam embora. Quando um anjo nos deixa, nos sentimos fortalecidos por sua presença; quando um demônio nos deixa, sentimos o terror. O pesar é um anjo humilde que nos deixa com pensamentos fortes e claros e uma noção de nossa própria profundidade. A depressão é um demônio que nos deixa aterrados. (SOLOMON, 2014, p. 16).

No terceiro capítulo descrevo o meu processo criativo de uma cena solo que proponho como um resultado prático deste memorial. A cena surgiu a partir das investigações práticas corporais que acompanha a pedagogia das Ternas. Investigações as quais foram desenvolvidas no grupo de pesquisa “Expressividade e Percepção Corporal” da Professora Dr. Renata Meira, minha orientadora desta pesquisa. Os encontros foram realizados no segundo semestre de 2018 enquanto estava matriculado na disciplina de Elaboração de Trabalho de Conclusão de Curso – TCC I. Segunda Renata Meira (2019), a pedagogia das Ternas trabalha com três “Corpus”: Eu “Corpus”, “Corpus” Expressos e “Corpus” Vistos.

Eu “Corpus” é voltada para sensibilização do corpo ganhando a percepção de si, voltando o olhar para si, cuidado do seu eu, desenvolvendo assim um novo autoconhecimento. “Corpus” Expressos explora a forma do corpo no espaço e no tempo em relação ao outro. Esse “Corpus” permiti o reconhecimento das suas limitações e é nele também que é proporcionado o conhecimento específico para ultrapassar essas limitações. “Corpus” Vistos é a expressão do corpo visto em cena. Para acessar esses três parâmetros, os três “Corpus” são necessárias as Ternas com os seus oito conjuntos de conhecimentos, 8 focos de atenção para o corpo: Rosto; Pele; Sonoridades; Alinhamento; Apoios e Projeções; Enraizamento; Articulações e Vísceras; Braços.

[...] as Ternas desenvolvem um estado de percepção de si na perspectiva sensorial e na perspectiva expressiva simultaneamente. A alteridade se apresenta imbricada ao sentimento de si.

A percepção da materialidade somática trabalha o estado de presença, fortalece a sensação de estar aqui e agora que favorece a concentração necessária para a experiência significativa e para as artes da cena. O trabalho de ator exige concentração em treinamento e em cena, ao mesmo tempo que se relaciona com o espaço, o entorno e as pessoas. A percepção de si se faz também no contexto da cena, em conexão com o entorno, com o outro. A capacidade desta dupla conexão se faz por meio da percepção intencional da materialidade somática promovida pelas Ternas. (MEIRA, 2018b, p.8)

Tenho como intuito apresentar cenicamente os três estados da minha dor (a causa da minha depressão), estados os quais descobri durante a minha trajetória na graduação em Teatro que manifestaram novamente nas investigações corporais feitas no grupo de pesquisa em Ternas.

Denomino o primeiro estado de Parasita que é a dor causada pela falta do amor próprio. O segundo estado nomeio como Voador, a dor causada pelo acúmulo. O Voador não consegue comunicar verbalmente e isso o faz com que ele não se sinta como ser humano, sentindo-se diferente, ele se recolhe, se volta para a escuridão e a escuridão o contamina. Ele perde a lucidez, não se reconhece mais com ser humano, mas sim como uma fera. Nas suas asas, ele carrega as lembranças do seu passado, isso provoca o peso no seu voo e esse acúmulo o leva para o fundo do poço. Ele tenta subir as paredes do poço, mas o peso só o faz cair cada vez mais fundo na solidão. O terceiro estado é o Homem no sofá é a dor imposta por ele, por mascarar sempre o que corroem ele por dentro (os estados Parasita e o Voador).

Na cena solo torno corpóreo³ o que é intangível⁴ através da subjetividade que trago a este corpo hiperdramático⁵ que habito.

³ Corporal.

⁴ Não é visto.

⁵ Termo dado a mim na avaliação final da disciplina Consciência Corporal.

CAPÍTULO I

T
R
A
J
E
T
Ó
R
I
MINHA

CAPÍTULO I: MINHA TRAJETÓRIA

Inventar é movimentar-se no território radical do inesperado, que nos desarticula completamente. E a própria figura humana experimenta um inevitável colapso, isso porque aquela subjetividade foi desacomodada daquele lugar que costumava habitar. Liberaram-se potências desconhecidas que lhe exigem outras referências sígnicas, outra geografia de sentidos por onde transitar. O inventor é um cartógrafo de terras ignotas. (SEQUEIRA, 2002, p. 69).

Para compreensão deste memorial, precisei voltar no início da minha graduação em Teatro e reconstituir os meus passos para entender como cheguei ao resultado final desta pesquisa. Confesso que não foi nada fácil reler os meus relatórios finais, anotações e relembrações os detalhes, as sensações e sentimentos vivenciados naquele momento.

Hoje percebo que muitos professores na graduação não souberam lidar com esse lado meu, o meu lado doente que não conseguia terminar os exercícios iniciados, pois eu estava cansado demais mentalmente, por ter lutado o dia todo contra mim mesmo. Esgotado e irritado por não compreender aquilo que me afligia e sem resposta para isso, recolhia a minha insignificância e sentava isoladamente num canto da sala, recusando-me sentar em uma roda junto ao conjunto social que ali estava sendo representado pelos meus colegas e professores da graduação. Eu não sentia inclusive por não conseguir sentir igual aos outros, sabia que tinha algo de errado em mim.

Mas por outro lado, em algumas disciplinas práticas, em especial, aquelas que tinham como foco trabalhar o corpo, eu descobri nelas um “mundo mágico” – Não é assim que descrevemos o teatro para as crianças? Pelo menos, eu descrevo assim! Uso o termo “mundo mágico” pois quando comecei a fazer improvisações com o meu corpo, sentia que os nós eram desfeitos no meu ser, por um breve momento sentia que eu era um ser livre que conseguia colocar para fora aquilo que me corroía por dentro.

Para chegar nessa compreensão, tive um longo percurso, no qual passei pelas disciplinas Consciência Corporal no primeiro período, Expressão Corporal I no segundo período, Circo no terceiro período, Dramaturgia I no quarto período e Interpretação/Atuação IV no quinto período. As cinco disciplinas estão interligadas por trabalharem corpo e memórias num processo gradativo do meu tratamento contra a depressão. Consciência Corporal sendo a base para as disciplinas posteriores, foi nessa disciplina que “cutucou” o demônio com a “vara curta”, provocando um “rebolicho” na minha alma. Em Expressão Corporal I começo a entender a importância do processo de trabalhar o corpo como meio de escape da minha mente, encarando

a minha dor. Na disciplina Circo, uma pequena luz surgiu na escuridão e o meu corpo sorriu no meio de uma lembrança/memória guardada a sete chaves, porém, antes de terminar o processo, algo aconteceu e me entreguei a escuridão, deixando ele devorar a luz. Em Dramaturgia I por detrás da máscara social escrevi a perturbação da minha alma e em Interpretação/Atuação IV pego essa carga de experiência construída até nesse momento na graduação em Teatro e atravesso a minha dor, arrancando a raiz dela com as minhas próprias mãos e olhando de perto, conhecendo cara a cara quem é ela. Ela tenta se impor a mim, eu logo digo um belo “NÃO” a ela e começo a adestrar a fera, trazendo-a para casa, libertado assim, a minha mente das garras dessa escuridão e a expando através do meu corpo.

Consciência Corporal

Disciplina ministrada pela a professora Dra. Renata Meira. Aulas de percepções e conhecimento do corpo. Permitindo assim, explorar e conhecer o meu corpo, em uma difícil e prazerosa investigação do meu ser. Como uma criança perdida, estava eu lá, carregando e escondendo toda a minha dor do mundo, me sentindo inferior a todos, sem percepções do amanhã, negando o que eu era/sou.

Caderno do Eu

Um vazio se abriu em mim, um buraco negro instalou-se nos meus sentimentos (sangrador de esperança). [...] não tem coragem de se olhar no espelho, espelho que mostra imperfeições, que mostra o meu interior, como é podre o que vejo, o que sou, com essas cicatrizes. Por que espelho? Por que faz isso comigo? Lugar de imperfeitos não é na frente do espelho, é sim, atrás dele. Quando estou na frente dele não consigo olhar por muito tempo e por isso pego os meus panos e tecidos e me visto, encaro melhor, mas ainda não consigo continuar olhando por muito tempo, então pego a minha máscara e a coloco. Por fim saio da frente do espelho orgulhoso do que vejo, encaro tudo e todos acreditando que essa “perfeição” sou eu. Por detrás de tudo isso só tem os caros de um Ser que um dia já foi humano, que respirava e vivia com os outros seres. Agora só sobrou escuridão e trevas neste Ser, que um dia nasceu na luz.

⁴ Este modo lá, é um ser usado utilizado pela a professora Renata Meira para que os alunos registrem o seu processo durante a disciplina. Um lugar pessoal, íntimo e doloroso.



Figura 1:Foto de Christian Hopkins.

Meu corpo começou a “desencadear” minha mente que até ali não conseguira denunciar aquilo que afligia (a depressão), abrindo assim diversas portas que pude entendê-las e resolvê-las ao decorrer do meu percurso. Por muito tempo nesse processo, não sabia que eu estava trabalhando com memórias que eu recusava lembrar. Essas memórias começaram a ficar gritante, cada vez mais falavam mais alto, tornando ensurdecedor. Abracei-os e comecei a dar voz com meu corpo. No compartilhamento final desta disciplina, eu dancei com a minha dor, trazendo à tona a minha rejeição ao meu corpo com suas cicatrizes externas e cicatrizes internas, por não saber expressar verbalmente, guardando assim tudo que me incomodava.

Dele havia se apoderado uma luz diferente, singular, que funcionara como uma espécie de chamado. A intensidade do raio nele experimentada, abriu uma fissura em seu cotidiano, desarticulando seus padrões rotineiros. O raio anunciara uma forma de acesso mais rara à sua sensibilidade, tão atordoante quanto ameaçadora. (SEQUEIRA, 2002, p. 73).

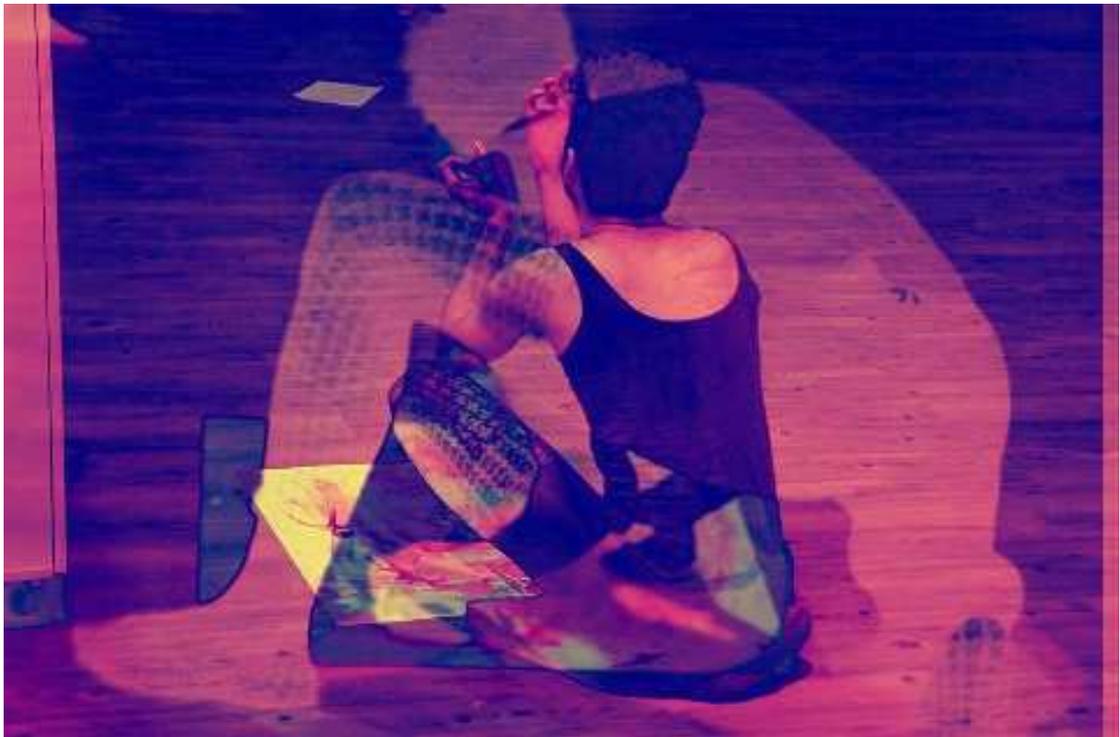
Compreendi nessa disciplina como é necessário para mim deixar a minha dor se expressar. Por um breve momento, num piscar dos olhos, a dor me deixou respirar sem o peso dela nas minhas costas, eu respirei profundamente tentando o máximo guardar aquela sensação de paz.



Figura 2: Foto de Christian Hopkins.

A aprendizagem do movimento inclui, dentre suas práticas, a investigação individual e pessoal do movimento corporal sem a apresentação de um modelo ou de uma forma determinada para a ação. São desenvolvidos exercícios de criação de movimentos próprios em que o estudante explora seus limites e procura suas características. Estas atividades que promovem experiências e vivências corporais, têm como referência o conhecimento em Educação Somática, especialmente as abordagens em Eutonia de Gerda Alexander, Consciência pelo Movimento de Moshe Feldenkrais, os estudos de movimento de Klauss Vianna e de Ivaldo Bertazzo. É um trabalho de investigação de si mesmo, a descoberta prática, perceptiva e intencional da corporeidade. É um conhecimento da experiência, em que o professor estimula nos estudantes a exploração de si mesmo. (MEIRA, 2018a p. 3).

Figura 3: Apresentação da minha dança na Disciplina Consciência Corporal.



Fotos de Aryel Costa e edição de Samuel Gonçalves sobre o olhar sensível da minha dança.

Expressão corporal I

Há um certo ponto para tudo, há um limite para a mente, principalmente para uma mente cansada! Cheguei nesta disciplina cansado, já querendo desistir, não tinha mais força para lutar. Não conseguia encontrar-me no processo, parecia que a conquista que eu consegui na disciplina consciência corporal tinha se perdido. As cores do mundo estavam mais cinza do que o comum. Cada minuto parecia horas, eu caía em câmera lenta para o fundo do poço. A solidão ganhava uma forma maior, roubando a minha identidade, chegando ao ponto de não me reconhecer. O cansaço mental pode ser maior do que o cansaço físico! Relutei contra os meus pensamentos e continuei indo para aulas daquele semestre.



Figura 4: Foto de Christian Hopkins.

Era um dia comum naquele semestre, cheguei arrastando o meu corpo naquele espaço (sala de aula) e sentei no fundo da sala sem ânimo, como se cada respirar fosse uma sugada de energia do espaço. A aula da disciplina Expressão Corporal I já tinha começado e eu estava no

modo automático – o meu corpo reagia, mas parecia que a minha mente, minha alma não se encontrava no meu corpo. Simulei alguns movimentos só para dizer que estava participando da aula. Até que no meio da aula o professor Dr. Ricardo Alvarenga solta uma música desconhecida por mim, com um ritmo que fez o meu corpo se movimentar como se nele habitasse ainda alguma vida. A luz do local se foi em um piscar dos olhos, o meu corpo dançou criando a sua própria existência. O ar era denso e ele me revestia como uma capa que se veste o corpo, eu podia me jogar no espaço e ele me segurava. As minhas projeções eram maiores do que a realidade.

Aula sensório, dilatar o seu sentido. Uma aula que pude sentir o meu corpo expandir, como se meu corpo tivesse uma película em formato de onda que crescia para além dele. Uma sensação de quentura que começava pela palma das mãos e percutia por todo o corpo. Nesse momento pude ver cores saindo de cada pessoa naquele local.

O professor pediu para que todos se tocassem e você tocasse em todos ao mesmo tempo. Aula do Corpo ao Corpo. Sentir o outro corpo. O toque. Ser tocado. Que sensação ruim! Mãos, braços, pernas, cabeças, narizes, orelhas, cabelos e pés. Todos os membros me tocando ao mesmo tempo ou um de cada vez. Mão para todos os lados, esfregação de um lado para outro. PAREM! Não consigo respirar, parecia que cada toque me sufocava, esse exercício ativou uma memória, uma cicatriz abriu, me senti invadido.

Não bastou essa primeira experiência, o professor pediu que repetisse o exercício. Eu não queria, eu não tinha mais força, mas ao mesmo tempo queria sentir aquelas sensações que os meus colegas sentiram ao fazer o exercício. Entrei no exercício com outro olhar e sentir o primeiro toque, um toque diferente, um toque carinhoso, sutil e educado. Toque de sentir, sentir algo diferente, era uma experiência totalmente diferente da primeira. O meu corpo ficou mais sensível, os meus sentidos ficaram mais apurados. Quando me desconectava com todos podia sentir o ar me formando. Era como se eu fosse ele. Como se nós éramos um só. E quando eu voltava a conectar com o grupo a sensação cada vez aumentava mais. Como se os meus sentidos estivessem dilatados. Podia sentir cheiros mais profundos, ouvir mais, sentir mais. Percebendo partes do corpo que antes nem eram lembrados. Como se essas partes que não eram nem lembrados fossem as partes mais sensível do meu corpo.

Posso não saber de muitas coisas. Posso não saber o que é viver ainda. Posso não estar vivo. Posso não ter certeza de nada. Mas o que me resta? Resta-me a minha própria memória. Até então não sabia que eu vinha trabalhando com memória nas disciplinas anteriores relatadas aqui. Entendi que trabalhar com memória era algo tão difícil para mim e ao mesmo tempo necessário, era o escape da minha mente para não enlouquecer. Guardava tantas coisas que comecei a ficar doente e por meio da dança conseguir expor as minhas dores, minhas questões e mostrar o que eu sou. É por isso que a minha dança é íntima, pois me sinto nu, desprotegido, expondo o mais íntimo de mim e ao mesmo tempo é como fonte de energia para continuar vivendo. Nunca dancei fora de sala de aula.

A professora Ma. Diana Magalhães em todo início do encontro pedia para cada um fazer a sua dança pessoal como modo de aquecimento. Nesse momento eu era invadido por uma felicidade, eu era tomado por um estado de criança, da brincadeira. Foi a primeira vez que a minha dança não carregava uma carga dramática, como se os meus movimentos fossem leves, não tinha peso e nem mesmo um estado melancólico.

– Um abraço que te marcou?

Esta pergunta ecoou em mim por vários dias, nunca havia parado para pensar sobre isso ou mesmo se teria uma memória sobre tal ato. Será que um dia alguém me abraçou e não caiu do outro lado vazio de mim? Era possível ter vivido há tanto tempo sem ter esse pequeno gesto de afeto? Comecei a desterrar na minha mente por um abraço que me marcou e encontrei algo lá no fundo, uma memória que eu guardava a sete chaves, ela é uma das poucas coisas que tenho de mais valor.

Memória: Era noite, uma noite fria de inverno, eu estava na minha casa no escuro do meu antigo quarto deitado na minha cama, mergulhado nas minhas lágrimas, tentando o máximo abafar o choro. Me sentindo rejeitado por mim mesmo, a solidão já era insuportável, eu tinha desistido de mim já havia um tempo. Não conseguia viver mais com aquela angústia que me corroía de dentro para fora. Cheguei num estado que não tinha como afundar mais, no fundo do poço encontrava a solidão e eu. A minha mente insana começara a acreditar que só existia uma saída... Já era de madrugada quando invoquei a morte, mas no lugar da morte, quem veio foi a própria vida. Um Ser com sua própria luz invadiu o meu quarto, com seus braços longos e grande me envolveu no seu colo, esquentando a minha alma, transferindo vida para aquele corpo com batimento irregular. Ele me levou para o mais alto das nuvens e nesse outro

lugar, começou a arrancar toda aquela angústia que eu sentia. Foi a primeira vez que sentir amado na vida.



Figura 5: Foto de Christian Hopkins.

O meu maior desafio foi compor essa memória no tecido. Como traduzir esse sentimento de segurança, de amor, de suspensão no ar como se a gravidade não existisse? Nos últimos encontros desta disciplina compus uma partitura⁷corporal que expressasse esse abraço no tecido.

⁷ Desde a disciplina Expressão corporal I, venho trabalhando em compor partituras corporais.



Figura 6: A minha partitura sendo apresentado no final do processo da disciplina optativa Circo. Registro feito por alguém no público.

Após esta apresentação, caí numa depressão profunda. Passei 3 meses em casa. Nada mais tinha graça, tudo tinha perdido o sentido, não tinha força para dançar. Eu não conseguia comer, tomar banho, levantar da cama. A morte me rodeava e eu não conseguia ver um sentido para continuar respirando. Existir é diferente de viver. Ao final dos três meses peguei uma infecção bacteriana, quando fui forçado a lutar por mim mesmo. Voltei para universidade para finalizar o semestre.

Dramaturgia I

Não sei muito bem como cheguei até aqui num curso superior. A desistência era um pensamento latente, eu era tomado por um desânimo que muitas vezes não deixava terminar os exercícios proposto nesta disciplina.

Para criação da Dramaturgia, a proposta da professora Dra. Maria do Socorro foi partir de partituras corporais criadas em sala de aula. O tema estipulado por ela foi a guerra, qualquer

tipo de guerra. Eu escolhi falar sobre a guerra interna que passa dentro de uma pessoa. Nessa época estava convencida de me internar numa clínica psiquiátrica.

A história construída por mim tem como nome O Setor que são quadros que passam dentro de um hospital psiquiátrico com Setores e quartos, mas em nenhum momento o público iria ler essas informações. As histórias são contadas com palavras *ou* com ações físicas. O tempo se perde dentro do hospital que representa a guerra que se passa no interior do Alor 1, o principal da história. A dor, o sofrimento, o silêncio, o abafado e tantas outras características que a personagem sofre, mas o mundo continua, e ele se vê perdido nele mesmo.

Desenho de cena

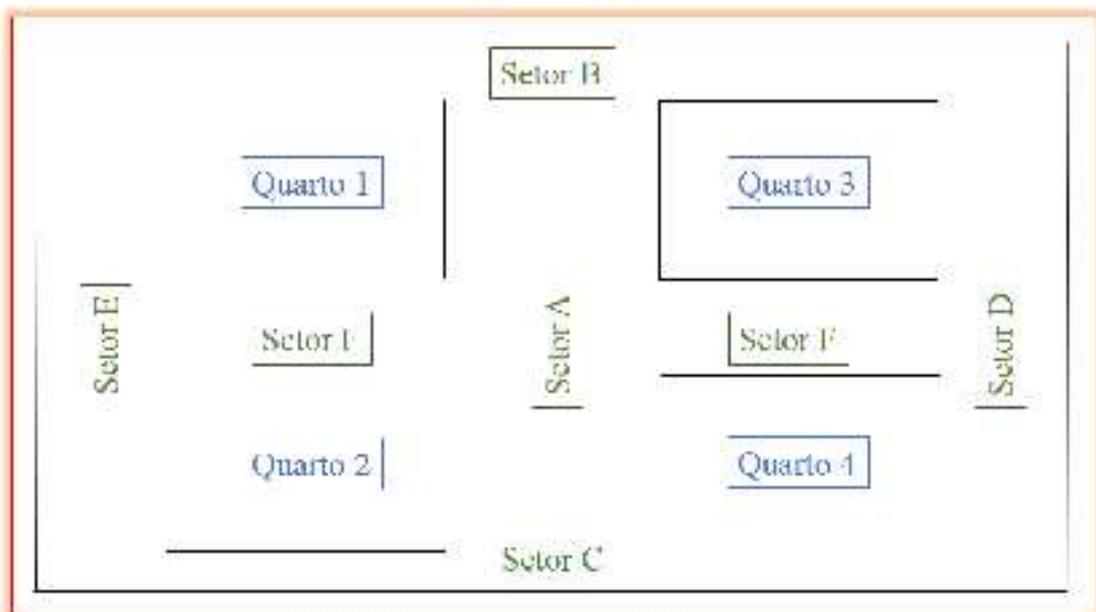


Figura 7: Desenho de cena O Setor

[O público assiste a cena de cima (linhas vermelha e preta marcam o limite do público), livre para se movimentar dentro do limite já estabelecido. O espaço é dividido em 6 setores (corredores) e 4 quartos].

Interpretação/Atuação IV

Caderno do En

Ceder uma força maior, lanço-me! Isso aqui realmente é um jogo? Movimento que torna ritmo peculiar e ao espaço, jogo a minha expressão, a minha vontade sem querer. Descolo no desequilíbrio o meu interior a dissociação imponente.

Fechamento de um ciclo, lembro como eu estava ferido, machucado nessa época. A dor tinha voltado, mas eu me sentia forte, não sabendo muito bem o porquê, porém, descobriava que essa força vinha da minha experiência passada com as disciplinas de corpo. Não sabia que aqui tudo se esclareceria.

Disciplina orientada pela a professora Dra. Renata Meira onde ela colocou em prática a sua pesquisa que hoje denomina como Ternas. As Ternas, a memória e a performatividade foram os disparadores dessa disciplina. Memória da infância, dos cheiros, mais uma vez me sentir feliz, os risos apareciam nas improvisações corporal. Os apoios, sustentação, o desequilíbrio se misturava com o/a sensorio/memória da infância, de cheiro do forno quente, da terra molhada. Até então ocorria tudo bem, mas a dor falou mais alto e ela começou a se manifestar como um ser em três. Um indivíduo Palpável, materializado.

O Primeiro a surgir foi o Parasita. Sempre tive uma relação com o chão, é um lugar confortável e seguro para estar. O chão sempre chamou a minha atenção, sentir ele me moldando, sentir conectado com ele. Essa experiência vem me acompanhado desde a disciplina Consciência Corporal. Foi a partir do chão que nasceu o Parasita, se esfregando e arrastando no pó, indo a procura daquilo que nunca teve, um simples gesto de amor. Uma criatura minúscula que necessita de um hospedeiro para sobreviver. Uma pergunta surgiu a partir do Parasita: O que resta no homem sem amor?

Quaternário

Dilacerado, retalhado em vários pedaços.

O que resta no homem sem amor? Resta a ferir, a hesitar, Ser e caminhar e sem esperança.

Logo após dessa pergunta, surgiu o Voador, um ser sorridente com a casca dura que sobe o muro que separa ele do mundo. Excluído da sociedade, vive na solidão ou será que ele é a própria solidão? Quanto mais alto que ele sobe as paredes mais fundo ele cai. Ele é a representação do acúmulo, do meu silêncio, do que acontece com aquele que está mergulhado na dor, ao mesmo tempo, em contraponto, ele é (também) a liberdade da minha dor de se expressar.

O terceiro e último, surgiu o Homem no sofá. Aquela que é a máscara, que esconde e fingi que está tudo bem enquanto o seu próprio mundo está desmoronando, ele continua sentado na sua poltrona bebendo a sua xícara de chá e ignora a sua própria necessidade por uma postura ao qual deve manter para a sociedade. Sorrir sempre, nunca demonstra fraqueza! Seria ele a

própria loucura? A arrogância desse ser é totalmente desprezada, ao mesmo tempo que ele mesmo se despreza.

Não sou só um e nem dois, sou três, sou vários perdidos em mim mesmo. Um labirinto cercado por espinhos e dele me perco para poder encontrar. Após um tempo compreendi que esses três estados eram um só ser. A depressão que caía sobre mim foi dividida e acoplada nesses três estados. O Parasita só existe pois é alimentado pelo desejo de ser amado, o Voador é a dor que foi acumulada na alma e o Homem do sofá é a própria negação da existência de si. Eu sou eles, sou a criatura que busca o amor do outro e de si próprio, sou a dor que carrego das minhas cicatrizes, sou a minha própria rejeição daquilo que sou, a fraqueza, o frágil, a criança que precisa de ajuda. Hoje me torno o homem que descobriu o seu tratamento através da dança, da música, da arte de se expressar corporalmente dando voz para aquilo que não conseguia falar verbalmente. Me torno o dono da minha vida, lidando com as frustrações da vida, me fortalecendo com a dança e compreendo o que a depressão faz comigo.



Figura 8: Foto de Christian Hopkins



Figura 9: Espetáculo Labyrinthos, resultado final da disciplina Interpretação/Atuação IV orientado pela profa. Renata Meira.



Figura 10: Espaço cênico do Espetáculo Labyrinthos.



Figura 11: Espetáculo Labyrinthos.



Figura 12: Homem no sofá no Espetáculo Labyrinthos.



Figura 13: Espetáculo Labyrinthos.

CAPÍTULO II

D P E S O
E
R
S
Ã

CAPÍTULO II: DEPRESSÃO

Existe uma expressão russa que diz: se você acorda sem sentir nenhuma dor, é porque está morto. Embora a vida não seja apenas dor, a experiência da dor, que é especial em sua intensidade, é um dos sinais mais seguros da força da vida [...] Acredito que a dor precisa ser transformada, mas não esquecida; contrariada, não suprimida. (SALOMON, 2014, pg. 24).

Neste capítulo trago alguns sintomas da depressão, para isso, utilizo a visão do escritor e professor de psicologia Andrew Solomon sobre a depressão e faço análise de uma cena do filme *Angel-A* de Luc Besson e analiso também o filme *O Babadook* de Jennifer Kent. As fotos de Christian Hopkins atravessam este capítulo (igualmente no capítulo anterior) como uma representação imagética da depressão.

Essas quatro referências que trago neste capítulo ajudará o leitor a formular uma compreensão do que seja a depressão e como ela age. Ajudará também no entendimento dos 3 estados da minha dor, que descobri ao longo da minha trajetória e as classifiquei como Parasita, Voador e Homem no sofá. Estados que regem a composição da cena solo que apresento como a parte prática deste trabalho.

Angel-A

O filme francês *Angel-A* de Luc Besson, tem como protagonista André, um endividado. Ele tenta tirar a própria vida numa ponte, a mesma onde ele encontra Angela que tinha o mesmo propósito dele, mas ele impede que ela conclua o ato e, durante a longa noite que se segue, eles tentam resolver os seus problemas.



Figura 14 Filme Angel-A. Cena que Angela e André estão em frente ao espelho.

Trago uma cena do filme para reflexão: quando eles estão em um banheiro público e Angela coloca André de frente ao espelho, pede para ele se olhar pelo reflexo, pergunta o que vê.

– “*Não sei*” – responde ele. Angela fala que isso é bom, pois antes ele só via lixo e agora ele vê nada, isso quer dizer que ele limpou o lugar. Ela toca no tórax de André, o lado onde fica o coração. Ao longo do diálogo, ela pergunta se ele a ama, ele fala que sim. Então ela o pede para dizer com todas as palavras que ele a ama. Ele não consegue, acha difícil dizer.

Angela: Sabe o porquê? Porque ninguém nunca te disse isso... certo? É difícil amar a si mesmo, quando ninguém te mostra como fazer isso. – Eu te amo, André. Viu só?

André: Eu te amo, Angela... ou qualquer que seja o seu nome.

Angela: Tem razão. Agora diga de novo... sem meu nome [...] olhe para o seu corpo, machucado pela falta de amor, de confiança... não vê que ele merece sua atenção? Então, não rejeite este corpo ferido. Que já te aguentou por tanto tempo e jamais reclamou. Diga que ele é importante... que seu lugar é aqui. Dê a ele o que ele merece.



Figura 15 Foto de Christian Hopkins.

É tão difícil se encarar no espelho, olhar no fundo dos seus próprios olhos durante a depressão, olhar por buraco que se tornou, sentir o vazio onde era para estar sua alma. Quando estamos deprimidos parece que tudo que enxergamos é pior, “se seu cabelo sempre foi ralo, parece mais ralo ainda; se você tem uma pele ruim, ela fica pior. Você cheira a azedo até para si mesmo”. (SOLOMON, 2014, p. 19). Toda a vaidade vai embora junto com a sua autoestima.

Como o André, eu já amei uma pessoa no meio do meu caos. Estava no meu terceiro período na graduação em Teatro e ela surgiu com seu sorriso e com sua voz angelical que roubou todo o meu folego. Ela viu algo em mim que eu não sei o que foi. Ela conseguiu me capturar no meio da escuridão. Ela confiou em mim e como uma rosa ela se abriu, contanto os seus mais incríveis e sórdidos segredos. Por um breve momento pensei que eu estava bem e feliz, o amor tinha batido na minha porta, mas eu não conseguia falar para ela que eu era uma pessoa deprimida. Em todo os momentos em que estivemos juntos, nunca, as palavras “eu te amo”, saiu da minha boca (mesmo sabendo que a amava) e cada dia que passava, eu demonstrava menos o meu amor por ela.

A minha escuridão (depressão) começou a roubar os meus sentimentos por ela. Eu estava me afastando de dentro do nosso relacionamento. Eu estava frio e me afogava mais e mais no vazio da escuridão. Eu não queria arrastar ela para o limo onde eu estava, queria pedir

ajuda, mas não tinha força para isso. Deixei o silêncio reinar na nossa relação enquanto eu era corroído por dentro. Uma parede foi erguida entre nós. Ela, com a sua última esperança de salvar o nosso relacionamento, pediu-me para abrir e falar sobre o que estava acontecendo comigo. Com um nó na garganta e com a boca seca, nenhuma palavra saiu. Despedi da pessoa que amava, libertando-a do meu mundo sombrio, acreditando que merecia alguém melhor.

O amor nos abandona de tempos em tempos, e nós abandonamos o amor. Na depressão, a falta de significado de cada empreendimento e de cada emoção, a falta de significado da própria vida se tornam evidentes. O único sentimento que resta nesse estado despido de amor é a insignificância. (SOLOMON, 2014, p. 15).

Sozinho, entreguei-me à própria escuridão. Passei por um período da minha vida que nem eu mesmo me reconhecia. A depressão mina as nossas relações, nos sufoca e sufoca o outro. Quando eu estava deprimido, por muitas vezes não me suportava, não queria estar perto de mim mesmo, a convivência comigo era muito desagradável. Não conseguia manter nenhuma amizade por muito tempo (solidão, estado do Voador).

Tentei desistir de tudo novamente, pensei em trancar a faculdade e esperar a morte no meu quarto. Mas algo dentro de mim não deixou que isso se consumasse. O desejo de ser amado falou mais alto, um ponto de vida ainda existia no meu corpo e essa pequena esperança queria encontrar o amor, o amor próprio (estado do Parasita). Fui em busca do meu amor por mim. Aqui, entendi que para amar o outro é necessário se amar primeiro. Só assim para ter um equilíbrio emocional.

O Babadook

O filme O Babadook começa com a personagem Amelia, a protagonista que é uma mãe e viúva, flutuando sobre a cama, ao mesmo tempo, tendo um pesadelo, mas ao se ouvir som de uma colisão de carro, para de flutuar e cai de vez na cama, acordando do seu pesadelo.

As cenas posteriores mostram o convívio e a relação dela com o filho dentro e fora da casa. Ela não consegue demonstrar afeto ao seu filho Samuel. Não consegue também reconhecer e/ou aceitar o carinho do filho. Segundo Solomon esse comportamento é característico da presença da depressão. “Quando ela chega, destrói o indivíduo e finalmente ofusca sua capacidade de dar ou receber afeição.” (SOLOMON, 2014, p. 15). O afastamento dela para com o filho é a imperfeição no amor e ela tenta seguir em frente convencendo a todos e para ela mesma que os dois estão bem.

Lembro-me da mentira que eu contava para todos, afirmando que eu estava bem e que só estava cansado e/ou com sono. Tentava desesperadamente convencer a todos com essa mentira, para que assim, eu não precisasse falar sobre o que eu estava passando, pois nem eu mesmo entendia direito o que eu estava passando. Eu repetia tanto essa mentira que comecei a falar de forma automática, como um robô, nem pensava na resposta, as palavras apenas saíam da minha boca. Vivi, por tanto tempo essa mentira, acreditando que a felicidade não era algo real; a mentira era o terceiro estado – o Homem no Sofá.

Tinha algo na minha mentira que não era mentira, o cansaço e o sono eram reais! Já dormi várias vezes no saguão do bloco 3M (bloco do curso de Teatro UFU), em cima da mesa, debaixo dela, nos bancos, no chão e nas salas de aula. Para o médico, cientista e escritor Antônio Drauzio Varella, a depressão interfere diretamente no sono, seja a falta dele que é a insônia ou acúmulo dele. O cansaço causado pelo sono da Amelia é feito por uma grande sensibilidade do filme, ao qual, me sinto contemplado com as cenas. Nele, as noites pareciam longas, porém, Amelia sempre fazia algo durante a noite, seja lendo uma história para o Samuel ou assistindo televisão. Ela não conseguia ir dormir “cedo” e quando pegava no sono, ela tinha um breve momento com os olhos fechados (como se ela dormisse por apenas alguns segundos), logo depois, o despertador tocava, ou o Samuel a acordava por estarem atrasados, ele para escola e ela para o trabalho. Em uma outra cena, a vizinha da Amelia comenta que ela parece estar cansada, Amelia responde que “uns cinco anos de sono não resolveria”. Utilizei tantas vezes essa mesma resposta que algumas vezes desejei dormir para sempre.

O cansaço que Amelia sentia não era apenas causado pelo sono, ela também carregava a dor da perda! “Alguns acumulam mais ferrugem emocional do que outros.” (SOLOMON, 2014, p. 17). O marido dela, o pai de Samuel, morreu num acidente de carro, levando ela para hospital para o nascimento do filho. Amelia nunca se recuperou dessa perda e internamente culpava o Samuel por isso e desejava que o filho estivesse morto no lugar do marido. Sentimento que a perturbava profundamente, a fazia se odiar e, cada vez mais, ela tentava negá-los, querendo assim, que esse sentimento nunca existisse. “Talvez a depressão possa ser descrita como o sofrimento emocional que se impõe sobre nós contra a nossa vontade e depois se livra de suas circunstâncias exteriores. A depressão não é apenas muito sofrimento; mas sofrimento demais pode virar depressão.” (SOLOMON, 2014, p. 16).

Depois do acidente, o mundo da Amelia adquiriu uma cor só, o azul, a cor do frio! Ela e o Samuel moravam numa casa de tons azuis. As paredes, alguns móveis, os acolchoados dos

móveis, o jogo de cama, as roupas da Amelia e do Samuel e entre outros elementos pequenos que compõem a casa são da cor azul. Segundo Raissa Zylberglejda a Psicologia das Cores “se trata de um estado aprofundado sobre como o cérebro humano identifica as cores existentes e as transforma em sensações e sentimentos.” (ZYLBERGLEJD, 2017, p. 36). A cor azul refere-se à muitos sentimentos e sensações, uma dessas sensações é o frio que acompanha alguns sentimentos como exemplo: tristeza, melancolia e depressão.

Em uma das noites do filme, Amelia permite que o Samuel escolhesse a história que seria lida, Samuel vai até a estante e pega um livro de capa vermelha escrito Mister Babadook⁸ e abaixo do escrito, um desenho de uma sombra de um homem agachado com uma cartola na cabeça. Amelia abre o livro que é feito em preto e branco com ilustração em 3D (imagens que se levantam quando a página é virada). De início, o livro parece ser inofensivo, porém, seu conteúdo trata de um monstro chamado Senhor Babadook (a depressão):

Se for uma palavra ou um olhar não poderá se livrar de Babadook. Se você for inteligente e souber o que há de se ver, então poderá fazer amizade com alguém especial. Um amigo seu e meu. O nome dele é senhor Babadook. E este é o livro dele. Um estrondo e três batidas. Baba – ba! Dook! Dook! Dook! Assim saberá que ele está por perto. Você o verá se olhar. É isto que ele usa na cabeça (uma cartola). Ele é engraçado, não acha? Veja ele em seu quarto à noite e não dormirá nada. Em breve, tirarei meu disfarce engraçado (preste atenção no que lera...) E assim que vir o que está por debaixo. Você vai querer estar morto. Se for uma palavra ou um olhar não poderá se livrar de Babadook. Deixe-me entrar. E assim que vir o que está debaixo você vai querer estar morto.

Amelia percebe o caminho que a história está tomando, e interrompe a leitura do que está escrito e começa a inventar um outro final para história. Samuel, assustado pela história, por acreditar que existia um monstro no quarto dele, tem certeza ao final da história, que o tal monstro é o Babadook. Será que ele sempre pode sentir a depressão da mãe crescendo na casa?

Será que as pessoas do meu convívio tinham a noção que algo assombrava a minha alma?

Samuel fica obcecado com a história do Babadook e passou a falar dele na escola, com a prima. Chega num certo ponto que as pessoas ficam assustadas demais com o Samuel, ele afirma que poderia ver o Babadook. Após a isso, Samuel começa a ser atacado pelo monstro invisível. Entendo que é um jeito que o filme encontrou para dizer que a depressão não pode ser vista como uma dermatite que dá na pele, a depressão é silenciosa e intangível.

⁸ Tradução: Senhor Babadook.

O aniversário do Samuel está próximo, uma data marcada por uma tragédia para Amelia que retira Samuel da escola e deixa de ir ao trabalho com o pretexto de que seu filho está doente e, por isso, precisaria ficar em casa com ele. Isolados em casa, Samuel passa o tempo brincando no porão, onde se encontram as roupas, fotografias e lembranças do pai. Ali, ele constrói armadilhas e armas para capturar monstros que possa aparecer para ameaça-lo ou a mãe.

No decorrer do filme, Amelia destrói o livro de capa vermelha porque Samuel está “viciado” na história do Babadook e também por causa de algumas atividades “paranormais” que começaram a acontecer dentro da casa e na vida deles.

Um dia a Amelia ouve alguém bater na porta da casa, porém quando ela abre, não tem ninguém do lado de fora, ela fecha a porta e volta caminhando rumo a cozinha quando ouve novamente alguém batendo na porta, agora com uma voz no ritmo da batida falando Baba-ba Dook! Dook! Dook! Ela abre a porta e no chão da entrada da casa estava o livro ao qual ela tinha destruído. Ela pega o livro e o abre, seus pedaços estavam colados com palavras trocadas e/ou escritas por cima: “Eu apostarei com você, farei uma aposta contigo. Quanto mais me evitar, mais forte vou ficar. Deixe-me entrar! Você começa a mudar quando eu entro. O Babadook crescendo bem sob sua pele. Oh, vamos! Venha ver o que está por baixo!”

O livro tinha novas ilustrações em 3D, a primeira imagem com a figura do Babadook (representada como uma sombra gigante) atrás da Amelia enquanto ela sufoca o próprio cachorro, na segunda imagem ela sufocando o filho e na última imagem ela cortando a própria garganta com uma faca.



Figura 16 Imagem do livro "Mister Babadook".

Fonte: <http://www.infogeekcorp.com/2015/08/the-babadook.html?m=1>. Acesso: 21/06/2019



Figura 17 Foto de Christian Hopkins.



Figura 18 Foto de Christian Hopkins.



Figura 19 Foto de Christian Hopkins.



Figura 20 Foto de Christian Hopkins.



Figura 21 Foto de Christian Hopkins.

Tanto para Amelia quanto para Christian (das fotografias), eles tinham uma sombra que os acompanhavam, e essa sombra ia se alimentando e ganhando força até ter o controle sobre eles. “A depressão se alimenta do próprio ar, crescendo apesar de seu desligamento da terra que a alimenta. Ela só pode ser descrita com metáforas e alegorias.” (SOLOMON, 2014, p. 16). Isso não era diferente do que acontecia comigo, eu ignorei a minha dor, tentava enterrá-la e com isso ela se alimentava ganhando força sobre mim.

Em uma outra cena, Amelia está na cozinha e ela encontra um inseto (acredito que seja uma barata), e tenta descobrir de onde o inseto saiu. Ela percebe que tem insetos saindo por atrás da geladeira, e quando empurra a geladeira, encontra um buraco na parede por onde sai vários insetos. Entendo essa cena fazendo relação à quando me sentia podre por dentro e transbordava essa podridão para todos a minha volta, com palavras malditas e grosseiras machucando as pessoas do meu convívio, assim como eu estava machucado e, por muitas vezes, não percebia isso. “Ela é a solidão dentro de nós que se torna manifesta e destrói não apenas a conexão com outros, mas também a capacidade de estar em paz consigo mesmo.” (SOLOMON, 2014, p. 15).

Já caminhando para o final do filme, Amelia permite a entrada do Babadook e ele entra na pele dela, por isso ela perde o controle ficando irritada e agressiva com o Samuel. Como descrito no livro, ela primeiro mata o cachorro e depois vai atrás do filho. Samuel usa as armas e armadilhas que tinha construído para lutar contra os monstros e utiliza-os contra a mãe, sabendo que não era ela que estava agindo e sim o Babadook por meio dela. Ele consegue capturar a mãe e pede para ela lutar contra o monstro.

Samuel – “Sei que não me ama, o Babadook não deixa, mas eu o amo, mãe. E sempre amarei. Você o deixou entrar. Precisa colocá-lo para fora.”

Ela consegue soltar as mãos e começa a sufocar o Samuel, ele com suas últimas forças acaricia o rosto da mãe. Esse pequeno gesto de amor deu força para que Amelia colocasse o Babadook para fora do corpo.

Agora de fora do corpo da Amelia, o Babadook pega o Samuel e o leva para o segundo andar da casa, para o quarto da Amelia. Amelia vai atrás do filho e chegando lá, ela pergunta para o Babadook o que ele quer. O marido da Amelia sai da parte escura do quarto e começa a dizer as suas últimas palavras antes do acidente. O Babadook utiliza a lembrança da dor, para se alimentar e fortalecer. Como uma árvore, ele cresce na sombra do quarto, com som de um

animal, de uma fera, e tenta levar Samuel. Pelo filho, Amelia tira forças no amor para lutar contra o Babadook, conseguindo assim, derrota-lo. E, pela primeira vez, ela encara seu monstro de frente, Babadook corre e se esconde no porão da casa.

Embora não previna contra a depressão, o amor é o que tranquiliza a mente e a protege de si mesma [...] Quando estão bem, certas pessoas amam a si mesmas, algumas amam a outros, há quem ame o trabalho e quem ame Deus: qualquer uma dessas paixões pode oferecer o sentido vital de propósito, que é o oposto da depressão. (SOLOMON, 2014, p. 15)

Amelia volta por seu trabalho. Samuel passa por uma entrevista para entrar na sua futura escola. Os entrevistadores comentam sobre a decoração da festa que está montada na sala. Samuel fala que é a primeira festa que ele comemora no dia certo. Amelia completa a fala do Samuel explicado que o marido dela morreu no dia do nascimento do filho.

Essa foi a primeira vez que ela fala sobre a morte do marido para outra pessoa.

No final do filme, Amelia vai até o porão da casa levando comida para o seu monstro, ela o encara de frente, ele tenta tomar o controle, ela o doma.

Hoje, consigo falar sobre a minha experiência com a depressão, mesmo que algumas lembranças não sejam muito agradáveis de lembrar, mas me sinto forte e no controle para falar sobre ela. Este memorial é a prova disso. Encarei o meu monstro de frente, o Babadook, o Demônio do meio-dia, Obscurus⁹ ou qualquer outro termo que se possa encaixar para definir a depressão. Tenho ele sob o meu controle. Danço para o manter no meu controle, revisito a minha dor para que ela não cresça e me devore. Aprendi a perdoar, a me perdoar, comecei a amar, a me amar. Esse é o meu exercício diário. Sei que a partir do momento que eu parar de fazer esse exercício, serei tomando por essa escuridão novamente.

⁹ No filme Animais Fantásticos e Onde Habitam, Obscurus é um parasita que se desenvolve quando um bruxo tem a sua magia reprimida. Quando o bruxo perde o controle, o parasita toma conta usando o seu alto poder destrutivo e letal.

CAPÍTULO III

C - R - I - A - Ç - ã - O

CAPÍTULO III: CRIAÇÃO

Entre tantos, um dia me descubro, um dia serei eu mesmo, definitivamente.
Como já foi dito: ouse conquistar a ti mesmo.

Friedrich Nietzsche¹⁰

Neste último capítulo descrevo o processo de criação da cena solo chamando “SOU TRÊS”, resultado prático deste trabalho de conclusão do curso. Divido este capítulo em duas partes: Na primeira parte, relato os encontros feitos no grupo de pesquisa da pedagogia das Ternas, coordenado pela minha orientadora, professora Dra. Renata Meira. Lugar onde foi colocada em prática as Ternas com os três “Corpus”: “Eu Corpus”, “Corpus Expressos” e “Corpus Vistos”. Para acessar os três “Corpus” são necessárias as Ternas com os seus 8 conjuntos de conhecimentos, 8 focos de atenção para o corpo: Rosto; Pele; Sonoridades; Alinhamento; Apoios e Projeções; Enraizamento; Articulações e Vísceras; Braços.

Descrevo nesta parte os meus sentimentos (Eu “Corpus”), estados, movimentos (“Corpus” Expressos”) feito através de partituras corporais num momento reservado no grupo de pesquisa para compartilhamento da Coreografia Expressiva (“Corpus Vistos”).

Na segunda parte, relato o momento que estava matriculado na disciplina Defesa do Trabalho de Conclusão do Curso – TCC II. Aqui, falo da parte técnica da cena: cenário, desenho de cena e iluminação. Faço também uma breve explicação da cena.

Preparação para a Cena

A partir dos encontros nas terças-feiras no segundo semestre de 2018 das 14h30 às 17h30 do grupo de pesquisa Expressividade e Percepção Corporal, foi desenvolvida um trabalho areado no qual pude trabalhar com as Ternas e os três “Corpus” afim de criar a composição da cena solo. Para que eu conseguisse acessar o máximo de expressão corporal que

¹⁰ Fonte: Pensador. Site citações de Friedrich Nietzsche. 2005. Disponível em: <https://www.pensador.com/frase/MTk1NDEzNg/>. Acesso: 21/06/2019.

represente minhas emoções, a profa. Renata Meira trabalhou comigo as Ternas no Rasaboxes de Richard Schechner – Rasaboxes é um método que permite o ator “brincar” com várias emoções, expressando-as através do corpo.

21 de agosto de 2018

Primeiro encontro no semestre. A professora Renata apresenta o planejamento do semestre para o grupo de pesquisa, num documento feito no GoogleSlides. O grupo tem como tema a ser trabalhado a “Performance e(m) Emoção”, título já exposto no primeiro slide junto ao nome do grupo de pesquisa, “Expressividade e Percepção Corporal”.

⇒ Segundo Slide – Acordos Coletivos:

Preparação corporal em Ternas: Vivência e registro

- Trabalhar com os vídeos realizados no primeiro semestre (Vídeos pedagógicos feitos para ajudar artistas docentes na sua condução e realização das Ternas – Cada vídeo é sobre um dos focos das Ternas);
- Desenvolvimento de trabalhos criativos e formativo em diferentes contextos pelos integrantes do grupo (Como por exemplo no meu caso, a cena do meu TCC);
- Caderno de pesquisa individual (Registro ao qual coloquei a minha subjetividade a partir da prática);
- Produção de Textos (Minha contribuição nesta parte foi a escrita deste memorial);
- Leituras para fundamentar, contextualizar e estabelecer crítica;
- Coreografia Expressiva – pequenas sequencias de movimento criadas por meio de improvisações a partir das ternas que podem ser utilizadas em diferentes contextos dramáticos.

⇒ Terceiro Slide – Apresentação das Ternas:

- Apoios e projeções;
- Alinhamento – Postura;
- Enraizamentos;
- Sensibilização da Pele;
- Braços;

- Articulações e Visceralidades;
- Rosto e olhares;
- Sonoridades.

⇒ Quarto Slide – Os procedimentos de educação somática.

⇒ Quinto Slide – Proposta de interação: Santai e Rasaboxes.

⇒ Sexto Slide – Indicações das atividades práticas com “Terna Alinhamento”.

Depois desse momento, Renata partiu para a prática, começando com a Terna Alinhamento. O primeiro comando foi claro: Rolar o bastão que se encontrava no chão com o pé, um de cada vez, fazendo uma massagem para abrir os ossos dos pés, uma sensibilização. Senti uma dor nos arcos dos meus dois pés, o lado esquerdo doía mais do que o direito – Trabalhando o Eu “Corpus”. Seria uma dor causada pelo peso do corpo ou seria algo que não via ou percebia? O comando muda: pegar o bastão com os pés, o que provocou uma abertura dos dedos dos pés, uma dificuldade de segurar o bastão, parecia que não havia força suficiente nos dedos e que a mobilidade era insuficiente para tal ato – “Corpus” Expressos, reconhecer os seus limites.

Bastão em mãos, coloquei ele na nuca e rolei-o até o couro cabeludo, chegando no topo da cabeça. Após esse momento, fui para o último exercício do dia com o bastão, que era sentar no bastão com os ísquios, rolando ele com as pernas para massagear e acordar os ossos. Agora sem o bastão, sentado sobre os ísquios no chão, penso em duas verticalidades, como dois vetores, um apontando para cima e outro apontando para baixo. Um dos vetores puxando o topo da cabeça para cima, sempre crescendo e o outro puxando os ísquios para baixo, sempre encontrando com o chão. Mantendo a coluna alinhada com o quadril e com a cabeça. Aqui, trabalhei o Eu “Corpus” e “Corpus” Expressos no foco da Terna Alinhamento.

Finalizado essa primeira parte da Terna Alinhamento, a profa. Renata entregou um pedaço grande de papel kraft que os participantes do grupo dividiram ele em 8 partes. Cada um dos participantes ficou responsável em escrever o nome de cada uma das rasas¹¹ do Rasaboxes nas partes divididas do papel kraft.

¹¹ Rasa é uma palavra em Sânscrito que significa, literalmente, essência, suco, sabor e pode ser encontrada em antigos textos indianos Ayurvédicos para descrever os seis sabores encontrados nos alimentos: salgado, doce, amargo, ácido, acre e adstringente. Essa propriedade da comida é então usada na combinação de alimentos para equilibrar os humores do corpo – fogo, água e ar – que por sua vez, refletem a composição material do universo. Rasa também se refere aos sabores que são percebidos na comida. No Natyasastra, rasa é descrita como a experiência transmitida através da performance, que, nas formas clássicas indianas que usam a teoria da rasa, é uma combinação inextricável de dança, teatro e música. MORAES, 2011, p. 6.

Nome das rasas:

- Bhayanaka – medo, terror, vergonha.
- Raudra – raiva, desprezo.
- Karuna – tristeza, pena.
- Bibhatsa – nojo, revolta.
- Adbhuta – maravilha, surpresa, admiração.
- Hasya – riso, alegria, euforia.
- Sringara – prazer, amor, eros.
- Vira – coragem, orgulho, virilidade.
- Shata – paz, harmonia.

Com os nomes postos em cada um dos papéis, fizemos os grids¹² com fita crepe localizando-os a partir da metade para o fundo da sala nomeada como LAC – Laboratório de Ações Corporais e cada rasa recebeu uma folha conforme o desenho:

Bhayanaka (medo, terror, vergonha)	Karuna (tristeza, pena)	Raudra (raiva, desprezo)
Bibhatsa (nojo, revolta)	Shata* (paz, harmonia)	Adbhuta (maravilha, surpresa, admiração)
Vira (coragem, orgulho, virilidade)	Sringara (prazer, amor, eros)	Hasya (riso, alegria, euforia)

¹² Nós começamos fazendo uma grade no chão usando fita crepe ou giz, deixando espaço em torno para as pessoas assistirem ao exercício. O perímetro da grade é de aproximadamente 6,5 m X 5,5 m, criando nove retângulos de lados iguais de aproximadamente 2,15 X 1,80 m. MORAES, 2011, p. 10.

*A rasa Shata (paz, harmonia) ficou sem papel. O espaço ficou em branco, pois ele é o lugar neutro, lugar de passagem, descanso e/ou onde tudo começa.

O comando agora era de andar nas rasas, entender o que era cada uma e escrever e/ou desenhar o que aquele espaço te lembrava. Devíamos fazer isso em todas rasas. Sinceramente eu não anotei o que escrevi ou desenhei em cada espaço, mas recordo-me de alguns. Em Vira (coragem, orgulho, virilidade), eu desenhei as patas do Hunter, o meu cachorro, um pastor alemão, em Sringara (prazer, amor, eros) escrevi “chuva”, em Bibhatsa (nojo, revolta) escrevi “macarrão molhado dentro da pia”, em Hasya (riso, alegria, euforia) escrevi “dançar” e em Karuna (tristeza, pena) escrevi “morte” e percebi que ali já estava escrito “depressão” e “melancolia”.

A segunda parte do comando era andar no grid e observar o que estava escrito ou desenhado em cada rasa, tento assim um repertório maior para quando entrássemos na rasa, de forma que já saberíamos o que aquela atmosfera tinha ou representava.

Na terceira parte do comando, todos no Shanta (paz, harmonia) em pé e neutros, a profa. Renata passa as regras do Rasaboxes:

- Primeira regra: Só pode andar nos grids para entrar ou sair das rasas;
- Segunda regra: Não interpretar, a ideia é acessar o estado/sentimentos e expressá-los pelo o corpo, para isso utilizar a Terna como meio de acessar esses estados/sentimentos;
- Terceira regra: Devíamos pular de uma rasa para outra e nesse momento mudar o estado instantaneamente;
- Quarta regra: A rasa Shanta (paz, harmonia) é o lugar onde começa o jogo, em estado neutro e ela é só de passagem, não podíamos ficar nela por muito tempo.

Dada as regras, o treinamento começa.

Eu preciso de um tempo para acessar os sentimentos que habita cada espaço. Algumas rasas eu evito, talvez elas sejam um desafio maior para mim, como por exemplo, as rasas Sringara (prazer, amor, eros), Hasya (riso, alegria, euforia), Bibhatsa (nojo, revolta) e Adbhuta (maravilha, surpresa, admiração). Diferente de outras rasas, como Karuna (tristeza, pena) e Raudra (raiva, desprezo), que me sinto como se estivesse em casa. O estado emanado pelas rasas Karuna (tristeza, pena) e Raudra (raiva, desprezo) preenchia cada espaço do meu corpo. As emoções que habitam essas rasas estavam ali, no ar e o meu corpo aspirava, atraí, rouba essas emoções e “monta a coreografia de sua traição” (SEQUEIRA, 2002, p. 14).

Tentei arriscar nas rasas das emoções que não chamavam a minha atenção, pode ser a minha timidez ou medo, mas me sentia muito mal nessas rasas. Parecia que tudo que faço nelas é forçado, encenado por mim ou pela marionete do meu corpo sem vida.

Aqui eu já sentia o cansaço do dia, não conseguia concentrar muito bem, meu corpo estava esgotado, dormi pouco na noite anterior, tive insônia causada pela ansiedade.

A profa. Renata continua com os comandos: Relação dois a dois – entrar nas rasas em duplas. Ela introduz uma frase de estímulo: “Eu sempre trago o esquecimento desse céu azul”¹³. Os comandos fazem parte da pedagogia das Ternas.

Coreografia Expressiva

Para entrar no estado, eu rodopio o corpo e solto um grito ao parar que sai tímido e rasgando a garganta. A respiração ofegante, enquanto os braços e as mãos estão retorcidos, começa a tocar meu corpo que reluta e se sente invadido. O toque ser torna um carinho, um afeto, meu corpo não estava acostumado com isso, porém ele gostou do pequeno gesto. A respiração ofegante foi cessando, um sorriso surgiu no meio do caos.

Olhei para minhas mãos que criavam formas, fui agachando até ficar de joelhos no chão, continuei observando as minhas mãos tentando pegar algo que estava no ar, os meus olhos não conseguiam deixar de segui-las. Até um certo momento em que minha mão esquerda pousou no meu ouvido esquerdo e sussurrou algo, trazendo assim o estado da solidão. O meu braço direito acenou, mostrando que ali existia uma vida, a partir daquele momento, mergulhei no estado da solidão.

Trabalhando com torções do meu Alinhamento, eu contorcía todo o meu corpo, dobrando-o de várias formas que eu nem sabia que era capaz de fazer, parecia ser invertebrado. Minha boca mexia, mas a voz não saía. Num sopro saiu a palavra “eu”. As lágrimas vieram. O sofrimento que me habitava naquele sopro, naquela voz, era de partir o coração. No meio da respiração ofegante, consegui ouvir a frase completa: “eu aqui, ó!”. Seria um grito de socorro?!

28 de agosto de 2018

13 Uma proposta poética criada pelo Antropólogo, fotógrafo e designer Túlio Cunha para o trabalho com as palavras Ternas. Disponível em: <https://sites.google.com/view/ternas-pedagogia-corporal/p%C3%A1gina-inicial> Acesso: 31/07/2019.

No encontro de 28 de agosto de 2018, trabalhamos com a Terna Articulações e Visceralidades. Elas foram desenvolvidas diretamente dentro das rasas. Começado com uma articulação e, ao longo do trabalho, outras articulações foram sendo acrescentadas, uma de cada vez, até que todas as articulações estivessem em uso.

Orientações para a criação nas rasas:

- Retomar intenção da coreografia expressiva – passando em diferentes rasas;
- Buscar as relações;
- Entrar na sua pesquisa.

Operando com todas articulações, expressa-se assim, o que cada uma das rasas trazem. Desafio-me novamente a entrar em todas rasas, mas não me sinto confortável nem naquelas que já eram familiares, e nem nas que não chamavam a minha atenção. Parecia que as rasas não eram suficientes para mim, eu não conseguia me achar.

Será que é por causa do short que vesti hoje? Foi uma tentativa de desconstrução que, pelo visto, não foi uma boa ideia. Não me sentia confortável usando essa roupa na frente de pessoas que não faziam parte do meu ciclo de amizade.

Coreografia Expressiva

Um ser que se arrasta no chão, que passa a boca, a língua e o nariz sentindo o gosto e o cheiro daquele lugar, busca algo que falta nele, algo que nunca teve. Certamente, desconhece afetos, porém, ele está disposto a cruzar o mundo, se preciso for, para encontrar um carinho, um gesto de amor e o amor próprio que nunca lhe foi ensinado.

O Parasita voltou, o estado veio com toda força e intensidade na rasa Raudra (raiva, desprezo) onde deixei o meu corpo ser tomado por esse estado. Senti-me muito bem, algo familiar estava sendo manifestado ali. O chão era como um ímã que me atraía, o parasita tentava desgrudar do chão, mas não conseguia. Ele não conseguia ficar de pé em dois apoios, mas isso não era impedimento para ele tentar ficar de pé. Ele é maleável, dobrável, articulado.

Evolução: Tem algo diferente com o Parasita, um sentimento diferente cresce nele, um sentimento ensurdecido, uma bola de fogo cresce dentro do parasita, uma raiva que o consumia. A raiva é a sua força, o seu combustível para evoluir, ir para outro estado. Nesse outro estado, um novo ser surgiu de forma que utilizava 4 apoios para se locomover no espaço, como uma mistura de um primata com um lobo. Esse movimento veio a partir das minhas

lembranças do caminhar do Hunter na rasa Vira (coragem, orgulho, virilidade). Utilizo o Tronco, as escapulas, pés e mãos para locomover-me no espaço.

04 de setembro de 2018

No presente encontro, a profa. Renata pediu para nomear os movimentos feitos nas partituras construídas até aqui nas coreografias expressivas. Renata: Como chama aquele movimento? Que estado você se encontra? Registre no seu caderno de pesquisa.

Após esse momento de registro, Renata retoma as Ternas trabalhadas nos encontros passados (Ternas Alinhamento, Articulações e Visceralidades junto com a respiração), agora com foco em assonar o trabalho corporal do baixo ventre.

Coreografia Expressiva

Estado Paralisado: Não consigo mexer o meu corpo, os meus olhos se movimentam, lanço um impulso no espaço, porém o meu corpo não obedece e continua parado no mesmo lugar. Cada musculo do meu corpo está tensionado e a respiração está ofegante.

O Grito abafado: Som que sai, que rasga. O som da dor, da alma deficiente que não sabe acusar aquilo que a perturba. O som desse grito me assombrou e ressoou em mim, o meu corpo pulsava, sentia o meu rosto esquentar. Mais tarde, sozinho, desmoronei e reduzi à minha insignificância.

Aberto demais, vulnerável para qualquer vírus ou bactéria. Será que essa exposição nesse tempo árido faz bem? Quando somos expostos à algum tipo de vírus/bactéria ou qualquer outra substancia que possa nos adoecer, nosso sistema imunológico precisa estar forte suficiente para combater esse mal. Mas, quando nosso corpo não está preparado e somos expostos a esse mal? Como criar anticorpos já sendo contaminado?

Estado da Expurgação: Após o grito, senti-me expurgado, leve e livre naquele momento. Não consigo desvincular o eco que esse grito deixou em mim. Como podem ainda existirem acúmulos escondidos no mais íntimo da alma?

Isso incomodou o silêncio que habita em mim! Não conseguia falar, parecia que a minha boca foi selada, um escudo de espinhos formou em volta do meu ser, afastando assim, todos a

minha volta. Será que é uma ferramenta de proteção? É um escudo ao qual me refúgio sempre quando estou tratando algo particular para não me machucar mais. Fui me perdendo no meu próprio universo, como um grão de areia esquecido no fundo do mar.

A solidão me abraçou carinhosamente, senti a sua forma rígida e fria me envolver cada vez mais, me levando a mais profunda escuridão. Um lugar familiar, cheio de lembranças espalhadas, desfocadas, deformadas. Criando assim um ambiente a favor da miséria humana.

Fui reduzindo, voltando a um casulo. Voltei ao início, onde tudo começou. O sentimento do abandono pairava em mim. Arrastando-me no chão e levando o resto do corpo, finalizo a coreografia expressiva de hoje.

11 de setembro de 2018

Terna Sonoridade:

- Bolinhas nos pés;
- Pesquisar sons dos pés no chão;
- Ouvir os sons do grupo;
- A chuva – batidas com as mãos no corpo – acordar o corpo – Fazer três tempestades;
- Soltar a coluna para frente, para um lado, para atrás e para o outro lado, para as quatro direções soltando gemidos suaves – dando sonoridade na respiração;
- Rolamento da coluna – sons agudos quando expandir e sons graves quando recolher.

No Rasaboxes em trio, duas pessoas e eu. Eu não consigo sair da rasa Hasya (riso, alegria, euforia), o estado da felicidade tinha invadido o meu ser e eu cantei uma música da minha infância, a qual nunca soube o nome dela, que sempre me soou como uma ópera e eu a cantarolei. Cantarolei em todas as rasas com sentimentos que pertencem a cada uma das rasas, mas, quando cheguei na Hasya (riso, alegria, euforia), senti como se ela fosse o meu lar naquele dia.

Coreografia Expressiva

Parasita: incomodado, relutante e persistente, vivi mesmo que seja rastejando com a cara no pó da terra. A esperança, que nunca morre, que com mãos e braços longos concentra a sua

vitalidade ou algo parecido, sustenta todo aquele corpo articulado e traz um certo animo para seguir em frente, na possibilidade de conseguir realizar o sonho de ser amado.

Expelir: Algo no meu ventre. O Parasita tem ventre? Um ser quer sair de lá. Algo que corroer de dentro para fora. Uma ânsia me invade. Nascerá aqui mesmo. As minhas vísceras se remexem por inteira. Tenho que expelir algo!

Um novo estado surge, um estado familiar, particular. Um ser duro na queda, com uma casca dura que o protege. Formado pelo o acumulo de não falar verbalmente, ele se torna antissocial, agressivo, sem amor e com o coração em pedaços, ele se perde em si mesmo, negando qualquer semelhança que ainda resta de um ser humano, ele se identifica como fera. Nasce ou renasce o estado Voador.

18 de setembro de 2018

- Explorando todas as rasas;
- Sendo moldado por outra pessoa;
- Encontrando formas diferente para esse corpo.
- O estado do Voador está de volta.

Figura 22



Rasa Raudra (raiva, desprezo): Corpo moldado por Fabiana Neves, a mesma tirou a foto.

Figura 23



Rasa Adbhuta (maravilha, surpresa, admiração): Corpo moldado por um participante do grupo de pesquisa, porém não lembro quem foi e o mesmo tirou a foto.

Figura 24



Rasa Bibhatsa (nojo, revolta): Corpo moldado por um participante do grupo de pesquisa, porém não lembro quem foi e o mesmo tirou a foto.

Figura 25



Rasa Vira (coragem, orgulho, virilidade): Corpo moldado por um participante do grupo de pesquisa, porém não lembro quem foi e o mesmo tirou a foto.

25 de setembro de 2018

Terna Visceralidades – orientação da Renata:

- Indicação de retrabalhar o repertório acumulado;
- Apresentação de duas fotografias com expressão de duas emoções registadas em posturas, realizada no encontro anterior;
- Comando para incorporar as posturas em movimento na coreografia expressiva.

Experimentação fora das rasas:



Figura 26 Foto: Silvana Flor Diéllis.

Coreografia Expressiva

Entro no espaço correndo, uma característica do Voador, ele procura uma saída nos muros da sua volta, ele quer parar de sentir, ele está enlouquecendo nesse ambiente tóxico. Mas, cada vez que sobe os muros, mais ele cai e volta para o fundo do poço onde é o seu lar que lhe foi imposto. É uma fera que não se comunica verbalmente.

No fundo do poço, me retorço por inteiro. Angustia, pânico, medo, terror. Lugar horrível, cheio de memórias que luto e reluto para esquecer-las, é uma guerra que acontece dentro de mim. O desejo da minha alma é apagar o passado, mas é o passado que me define hoje, o que eu sou!

Um estado de loucura aparece, risos involuntários surgem, não sei muito bem o porquê, mas eles estão ali. Não consigo controlá-los e deixo esse estado dominar o meu corpo, o meu ser.

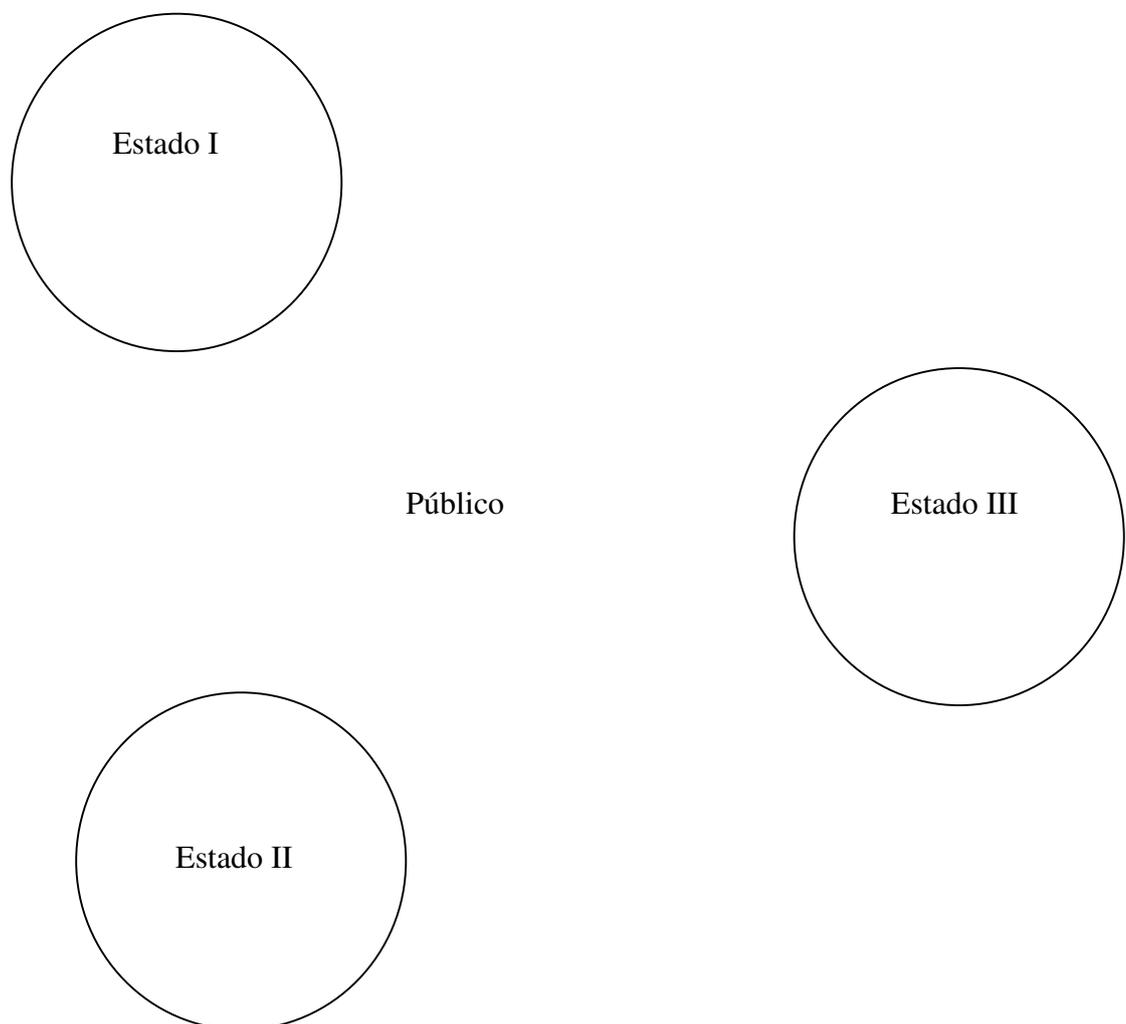
Cena Solo

Nas férias, fui convidado pelo ator e amigo, Lucas Mali, para apresentar para ele a minha cena ou o que tinha criado dela até aquele momento. A apresentação aconteceu no dia 19 de fevereiro de 2019. Eu já tinha um esboço da cena. A cena se passa em três instalações, cada instalação contém um estado da minha dor: o Parasita, o Voador e o Homem no sofá. Apresentei para o Lucas o primeiro estado, o Parasita. Depois, expliquei como o Parasita surgiu e o que ele representa na minha depressão. Até esse momento o Lucas se manteve em silêncio observando e ouvindo todas as informações dadas por mim. Após de um suspiro longo, ele sorriu e rasgou o verbo. Gostou do que viu, gostou do meu corpo em cena, mas apontou alguns melhoramentos como, por exemplo, o tempo do estado, eu tinha feito rápido demais e aquele momento poderia dilatar mais para desenhar melhor o movimento. Outra observação que ele fez foi na atuação, sobre a pesquisa da personagem, nesse momento eu paralisei, pois nunca tinha pensado que o Parasita, o Voador ou o Homem no sofá poderiam ser tratados como personagens, para mim, eles sempre foram estados. Será que eles são personagens?

No final da nossa conversa, percebi a importância de um diretor em um processo artístico. Mesmo sendo difícil, eu continuei ensaiando e dirigindo de dentro da cena, pois os meus horários neste semestre estavam uma “loucura”.

Chegando em casa cansado, depois do feedback do Lucas, eu fechei o desenho da cena e nomeei a cena de “SOU TRÊS”, pois o meu proposito com a cena é falar sobre os três estados da minha da minha dor que é a causa da minha depressão. O primeiro estado é o Parasita, o segundo estado é o Voador e o terceiro estado é o Homem no sofá.

Desenho de Cena



Formando um Triângulo (forma geométrica de três pontas) no espaço onde cada instalação/estado é uma ponta desse triângulo. O Público ocupa o meio desse triângulo, assistindo os estados e as transições entres elas. Cada estado ocupa o espaço periférico da sala, representando o distanciamento social – o público.

Durante o semestre, fui construído o cenário para compor a instalação do estado II. Nesse estado eu olho para os espelhos e me vejo por partes, não estou completo, falta algo em mim. Estou sozinho e assustado, preso com as minhas lembranças. Percebo que estou no fundo do poço, no limo. Ouço uma música que vem de longe, o meu corpo rebelde começa a dançar, eu tento segura-lo, mas parece que tem vida própria, ele necessita da liberdade. Enquanto isso, no Terceiro estado, o Eu Homem do sofá, se encontra no seu conforto, bebendo chá, observando a sua guerra interna do Eu Parasita que está na primeira instalação pedido ajuda e o Eu Voador que se encontra na segunda instalação, na sua miséria, tentando se expressar corporalmente em busca da liberdade. Isso tudo acontece ao mesmo tempo e o Eu Homem do sofá tenta silenciar essa confusão dentro dele seguindo em frente e fingindo que tudo está bem.

Para que tudo isso ganhe vida, estou apostando na cenografia, iluminação e sonoplastia. Elementos fundamentais para a minha cena. A cenografia e sonoplastia foi feito por mim. Fabriquei as molduras dos espelhos da instalação do estado II nos meus horários livres entre aulas. A ideia é que as molduras tenham formato de sol que fazem referência ao o Demônio do Meio-dia, e de cordas/linhas que fazem referência a amarração da alma. O Luciano Pacchioni, bolsista do LICA – Laboratório de Indumentária, Cenografia e Adereços Cênicos, fez o suporte onde as molduras e os espelhos ficam presos.

Deixei a concepção da luz para a livre criação de Camila Tiago, a diretora de iluminação do curso de Teatro UFU. Apenas solicitei que em algum momento tivesse a cor azul na cena, que tivesse também penumbras e focos de luz que incidisse em um espelho e esse espelho refletisse para o outro espelho na instalação do estado II.

Até o dia do fechamento deste capítulo, eu tinha apenas essas informações concretas da cena.

CONCLUSÃO

O meu clico da vida proporciona produzir conhecimento sobre mim. As respostas estavam e estão aqui, dentro de mim. A partir das Ternas com os seus 8 focos de atenção (pesquisa que vem sendo desenvolvida pela profa. Renata Meira na UFU há 20 anos), tive a oportunidade de investigar o meu ser, voltando o meu olhar para o meu interno. Por meio de exercícios de sensibilizações do corpo, comecei a libertar minha mente das garras de um mal que a perturbava noite e dia.

Esse primeiro contato com as Ternas na disciplina Consciência Corporal foi o pivô que regeu toda a minha graduação em Teatro, levei as Ternas comigo e fui acrescentando junto a ela, as minhas experiências obtidas com as demais disciplinas práticas que trabalhou com corpo, descobrindo assim, o tratamento contra a minha depressão.

Enquanto fechamento do meu ciclo na graduação, deixo registrado nessas várias páginas o autoconhecimento adquirido, cito alguns sintomas da depressão e como ela age, para isso utilizo a minha experiência com um diálogo estabelecido com as fotografias de Christian Hopkins, a visão do escritor e professor de psicologia Andrew Solomon e a análise de duas obras cinematográficas.

Registro também a descoberta da fonte da minha depressão que era a dor: a dor de não ser amado e não se amar; a dor do acúmulo por não conseguir comunicar verbalmente, por causa de um problema físico na dicção, que não me permitia a boa pronúncia das palavras e, por isso, ninguém entendia bem as minhas frases faladas. Passei anos aceitando as escolhas das outras pessoas sobre a minha vida. Lembro de cada lágrima que derramei em público por não ser compreendido. Essas situações me fizeram isolar do convívio da sociedade e ir acumulando na minha alma as lembranças de cada frustração sofrida por não ser compreendido. Por achar que eu era “quebrado”, por não corresponder às expectativas posta sobre mim, deixei de me amar. Abracei a escuridão e me entreguei a ela. Ao passar dos anos, fui desenvolvendo a capacidade de pronunciar corretamente algumas palavras e conviver na sociedade, mas continuando sem me sentir parte dela. Aqui surge a terceira parte da dor, a máscara, que esconde e ignora o que se passa dentro mim, por causa de uma postura/aparência que temos de manter na sociedade.

Classifiquei essas dores como três estados: Parasita, Voador e Homem no sofá. Estados aos quais são um só, a depressão. Na cena solo, trago e explico esses três estados por meio de

meu corpo de uma forma subjetiva e poética. Revelo o contraponto do estado Voador, onde encaro O Demônio do Meio-dia e o domo, liberando minha dança que é a ligação do meu interno ao mundo externo, jogando no espaço tudo aquilo que não fui capaz de dizer com as palavras. Encontrei na dança a minha cura da depressão.

Finalizo este memorial capaz de ajudar outra pessoa que esteja com depressão a desenvolver com ela uma investigação da origem da sua depressão através do olhar de si, do conhecimento adquirido com a pedagogia das Ternas e, a partir dessa investigação, se expressar por meio da arte, colocando para fora todo o lixo acumulado e encarando de frente o seu demônio.

Trabalho ao qual comecei a desenvolver neste ano como artista docente, ajudando os meus alunos e/ou conhecidos a falar subjetivamente sobre o que corroem eles por dentro, assim o meu trabalho não fica restrito apenas a uma das doenças que aflige a alma/mente. Não coloco o foco na psicologia pois não sou um profissional da área, o que proponho é desenvolver o papel da arte de se expressar colocando para fora o que perturba a alma/mente.

REFERÊNCIAS

- ANGEL – A. Direção: Luc Besson. Paris: EUROPA CORP, 2005. 1 filme (90min).
- ANIMAIS fantásticos e onde habitam. Direção de David Yates. Londres: Hayday Films. 2016. 1 filme (133min).
- BARBOSA, Jaque. Arte como terapia: jovem usa fotografia pra enfrentar depressão. Disponível em: <https://www.hypeness.com.br/2013/11/arte-como-terapia-jovem-usa-fotografia-pra-enfrentar-depressao/>. Acesso: 20/06/2019.
- GRUPO companhia das letras. Andrew Solomon. 2018. Disponível em: <https://www.companhiadasletras.com.br/autor.php?codigo=03390>. Acesso: 17/08/2018.
- HOPKINS, Christian. “Capt. Truffles”. 2010. Disponível em: <https://www.flickr.com/people/chopkins011/>. Acesso: 21/06/2018.
- MEIRA, Renata Bittencourt. Diretriz verbais como ação em Teatro: uma pedagogia corporal para as artes. X Congresso da ABRACE, Natal, v. 19, n. 1. 2018a.
- MEIRA, Renata Bittencourt. Ternas: Procedimentos pedagógicos corporais para as artes numa perspectiva crítica. **XXVIII Congresso Nacional da Federação de Arte/Educadores do Brasil**, Ensino da Arte: Sujeitos e Processos Educativos: GT – 03, Brasília, 2018b. Disponível em: <https://sites.google.com/view/ternas-pedagogia-corporal/biblioteca>. Acesso: 28/06/2019.
- MEIRA, Renata Bittencourt. **Ternas – Pedagogia Corporal para o ensino nas Artes**. 2019. (19m53s). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=VYzIsaME_4E. Acesso: 19/06/2019.
- MORAES, Márcia et al. **O ator como atleta das emoções: o Rasaboxes**. Michele Minnick Towson University (Towson, MD, USA) e Paula Murray Cole Ithaca College (Ithaca, NY, USA). O Percevejo Online, v. 3, n. 1, 2011.
- O Babadook. Direção: Jennifer Kent. Austrália: Causeway films, 2014. 1 filme (93min).
- Pensador. Site citações de Friedrich Nietzsche. 2005. Disponível em: <https://www.pensador.com/frase/MTk1NDEzNg/>. Acesso: 21/06/2019.
- SEQUEIRA, Rosane Preciosa. **Rumores discreto da subjetividade**. 2002. 99 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2002.

SOLOMON, Andre. **O demônio do meio-dia: Uma anatomia da depressão**. Tradução de Myriam Campello – 2º edição. São Paulo: Companhia das letras, 2014. 584p. Título original: The Noonday Demon: An Atlas Of Depression.

TERNAS pedagogia corporal para as artes. Renata Bittencourt Meira. 2018. Disponível em: <https://sites.google.com/view/ternas-pedagogia-corporal/p%C3%A1gina-inicial>. Acesso: 20/04/2019.

VARELLA, Antônio Drauzio. “**Depressão na adolescência e antidepressivos**”. 2016. (5m59s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=e-W52pEez20>. Acesso: 18/06/2019.

YOUNG, William P. **A cabana**. Tradução de Alves Calado. Rio de Janeiro: Sextante, 2008. 240p. Título original: The Shack.

ZYLBERGLEJD, Raissa. **A influência das cores nas decisões dos consumidores**. 2017. 103f. Projeto de graduação (Especialização) – Curso de Engenharia de Produção da Escola Politécnica, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2017.

ANEXO

Cena Solo: “SOU TRÊS”

PRÉ – ESTADO – Melancolia

Suspenso pelo o ar, o ator com feixes de luz sobre o corpo faz movimento em câmera lenta. De fundo um som melancólico com sensação do tempo parou, de ar suspenso, como se os minutos fossem horas e horas como fossem dias.

O público entra e ocupa o meio da sala, espaço já demarcado no chão com a luz.

Ator cai com tudo no chão. Barulho do corpo batendo algo solido [distância/altura mais a velocidade].

Blackout.

ESTADO I – O que resta no homem sem amor?

Primeiro Estado:

Luz acende. Luz de chão e Torre (cor quente). Sempre na altura do corpo do ator. Contra meio lateral (cor fria)

O ator, se contorcendo e a mão guiando o movimento [Coreografia Expressiva Alisson do dia 04 setembro 2018. Vídeo tempo 7:49 a 9:30 min.]. Nasce o parasita. Saindo do seu casulo, se esfregando e arrastando no pó, indo a procura daquilo que nunca teve, um simples gesto de amor. Uma criatura minúscula que necessita de um hospedeiro para sobreviver.

ATOR: Ela mina as pessoas como a ferrugem que enfraquece o ferro. É pesar demais para uma causa pequena demais, dor que se apodera das outras emoções e as sufoca. De tal modo, ela toma posse do corpo, das pálpebras e músculos que mantêm a espinha ereta. Fere o coração e o pulmão, tornando a contração dos músculos involuntários mais dura do que precisa ser. Como a dor física que se torna crônica, ela é terrível não tanto porque é intolerável no momento, mas porque é intolerável tê-la conhecido nos momentos vindouros. O tempo presente dela não prevê nenhum alívio porque soa como conhecimento.

Adaptação a partir do livro o Demônio do Meio-dia: uma anatomia da depressão de Andrew Salomow, 2001, pg. 16.

[Durante a fala, o ator vai desvinculando do chão até tomar uma forma instável em pé]

De joelho se retorce [Coreografia Expressiva do dia 25 setembro 2018. Vídeo tempo a partir dos 3:20 min.]

ATOR: E eu? Eu! Eu aqui, ó!

OFF: Batimento cardíaco, cada vez mais acelera [luz vai mudando de ângulo, lâmpadas e/ou projetores de luz].

Quebra: [Luz pisca] O ator corre envolta do espaço onde o público estar, sem os encostar. Ele para no Segundo Estado.

ESTADO II – Espelho da alma

[Fotos desfocadas de mim penduradas – inspiradas nas fotos Christian Hopkins]

Luz a pino.

Mudanças: No lugar das fotos, se encontram vários espelhos em molduras no formato de sol na cor preta e um sol no fundo grande localizado no ponto mais alto em dourado ou bronze ou vermelho – Referência para o Demônio do Meio-dia. Luz nos espelhos que reflete no ator, fazendo que partes do corpo dele seja iluminado – ideia que uma luz bate num espelho, desse espelho reflete no outro espelho e reflete no corpo do ator. Formas e gestos são formadas pelo o corpo do ator, gritos sem som, punho fechado na boca...

[Música]

Ele fica de frente ao espelho [uma moldura de espelho um que fica de frente ao público. A moldura é feita por cordas, a parte superior tenha um nó, formando assim uma forca. A ideia que o público assisti a cena, a partir daquilo que eles consigam enxergar através da moldura do espelho. No meio da moldura, onde se encontra o espelho, tem um plástico filme. Ideia de uma imagem embasada]. Trabalho com as ternas de Vísceras e Torções; Braços, Alinhamento.

ATOR: Ela me abraçou carinhosamente, sentir a sua forma rígida e fria me envolver cada vez mais, me levando a mais profunda escuridão. Um lugar familiar, cheio de lembranças espalhadas, desfocadas, desformadas. Criando assim um ambiente a favor da miséria humana.

Durante a fala, o ator passa pela a moldura, rasgando ele.

ESTADO III – Máscara para a sociedade

[No local, um poltrona ao lado de uma mesinha ou algo parecido, onde tem uma xicara com pires]

Ator com uma máscara fabricada por ele mesmo – ideia de uma máscara social, esconde o rosto dele e ao mesmo tempo julga o outro. Ele senta na poltrona ou trono – que represente isso – na sua postura de superioridade, pega a xicara e posa bebendo o seu chá. Som de notícias em várias línguas e som de guerras (barulho de explosões, tiros, gritos). Sentando de frente dos dois estados que mantem a iluminação no espaço, o ator assisti o que acontece no espaço vazio do estado I e II – mudanças de cores de luz e ângulos, como uma ideia de troca de canais na tv.

Uma chuva de caco de vidro começa.

ATOR: A arrogância desse ser é totalmente desprezada, ao mesmo tempo que ele mesmo se despreza.

Blackout.