

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA - UFU**  
**INSTITUTO DE ARTES - IARTE**  
**GRADUAÇÃO EM TEATRO**

**ISABELA SOUZA DA SILVA**

**EXAUSTIVAMENTE EM BUSCA DA EXAUSTÃO:**

**Uma descoberta corpóreo-mental dos lugares percorridos e alcançados em exaustão.**

**UBERLÂNDIA**

**2021**

**ISABELA SOUZA DA SILVA**

**EXAUSTIVAMENTE EM BUSCA DA EXAUSTÃO:**

**Uma descoberta corpóreo-mental dos lugares percorridos e alcançados em exaustão.**

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

**Orientadora: Dra. Mara Lucia Leal**

**UBERLÂNDIA**

**2021**

**ISABELA SOUZA DA SILVA**

**EXAUSTIVAMENTE EM BUSCA DA EXAUSTÃO:**

**Uma descoberta corpóreo-mental dos lugares percorridos e alcançados em exaustão.**

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

**Orientadora: Dra. Mara Lucia Leal**

Data de Aprovação: Uberlândia, 11 de junho de 2021.

Banca Examinadora

---

Mara Lúcia Leal, Dra.  
(Orientadora – Universidade Federal de Uberlândia)

---

Renata Bittencourt Meira, Dra.  
(Membro 1 – Universidade Federal de Uberlândia)

---

Ana Carolina Tannús Gontijo  
(Membro 2 – Universidade Federal de Uberlândia)

## AGRADECIMENTOS

À Deus e ao Universo;

À minha Mãe, Marta Souza Costa, por ser a luz da minha vida, por ser a Mulher e a Pessoa mais forte do mundo, por possuir uma bondade inigualável, por acreditar em mim e colocar fé nos meus sonhos, por me apoiar em cada decisão da minha vida e por nunca desistir. Eu a agradeço minha mãe e a dedico este trabalho. Eu te amo todo dia.

A mim mesma, por nunca deixar de sonhar.

## RESUMO

Este trabalho trata-se de um memorial que é fruto dos meus anos de estudo em Teatro. Aqui, falo sobre o meu primeiro contato com a Exaustão, como a entendo e os efeitos que ela me proporcionou enquanto pessoa e enquanto atriz. Falo sobre como realizei uma pesquisa prática pessoal em busca da compreensão das etapas que antecedem a Exaustão e o seu estado de transe. Falo sobre como ela me propiciou uma movimentação orgânica e potente através da repetição; do meu encontro com o trabalho de Jerzy Grotowski, que muito contribuiu para as minhas descobertas, que estão além da Exaustão e da Repetição. Esta pesquisa me guiou por caminhos de Autocompreensão, Autocuidado e Autorrespeito. Além do relato sobre a vivência pessoal, também falo sobre como desenvolvi a pesquisa prática com um grupo de não-atores incluindo todas as minhas descobertas.

**Palavras-chave:** Teatro. Exaustão. Potência. Repetição. Jerzy Grotowski.

## ABSTRACT

This work is about a memorial which is the result of my years of study in Theater. Here, I talk about my first contact with Exhaustion, how I understand it and the effects it has given me as a person and as an actress. I talk about how I carried out a personal practical research in order to understand the steps that precede Exhaustion and his trance state. I talk about how it provided me with an organic and potent movement through repetition; from my encounter with the work of Jerzy Grotowski, who contributed a lot to my discoveries, which are beyond Exhaustion and Repetition. This research guided me through paths of Self-understanding, Self-care and Self-respect. In addition to the account of personal experience, I also talk about how I developed practical research with a group of non-actors including all of my discoveries.

**Keywords:** Theater. Exhaustion. Power. Repetition. Jerzy Grotowski.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	7
O DESCOBRIR DA EXAUSTÃO .....	10
REDESCOBRINDO A EXAUSTÃO, DESCOBRINDO-A EM MIM .....	14
PRÁTICAS COM MARA LEAL .....	14
Práticas - do Começo ao Meio .....	15
Práticas – do Meio ao Fim .....	18
A REPETIÇÃO .....	22
O DESPERTAR DA EXAUSTÃO NO OUTRO .....	25
Aproximando da Exaustão .....	29
ETAPAS .....	34
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	36
REFERÊNCIAS .....	37

## INTRODUÇÃO

Esse memorial relata meu percurso no curso, com recorte sobre práticas corporais desenvolvidas em algumas disciplinas. Ele se inicia com as experiências vividas na aula de Atuação/Improvisação IV, ministrada pela Profa. Dra. Renata Bittencourt Meira, no segundo semestre de 2017, no curso de Teatro da Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

Pudera notar, durante o processo criativo das aulas, um estado alterado de consciência, posteriormente descoberto como “transe”. O transe dera-se a partir do intenso trabalho psicofísico desenvolvido no decurso da disciplina. Este trabalho elevava o meu corpo e a minha mente a um estado de completa Exaustão; esta Exaustão, por sua vez, potencializara a minha movimentação. Na busca por compreensão dos acontecimentos experienciados, encontrei o trabalho desenvolvido por Jerzy Grotowski, que em seu livro *Em Busca de Um Teatro Pobre*, explica a busca por um estado que alcance “a eliminação do lapso de tempo entre impulso interior e reação exterior” (GROTOWSKI, 1976, p.3), que fora exatamente o que me ocorrera nas aulas.

Certo tempo depois, reuni-me com a Profa. Dra. Mara Leal, solicitando sua orientação no caminho a ser percorrido para a realização desta pesquisa e iniciamos um trabalho prático. Participando semanalmente da disciplina *Ateliê de Criação Cênica I*, que ocorrera no segundo semestre de 2019, pude caminhar ao encontro da resposta ao meu maior questionamento até então, que era “como alcançar a exaustão”.

Exaustão alcançada, direcionei-me à uma pesquisa de campo, com o objetivo de despertar o mesmo processo criativo de “despertar” a Exaustão no outro. Esta possibilidade apresentara-se a mim em uma disciplina de Estágio da Licenciatura do Curso de Teatro da UFU. Denominada COMUFU, a disciplina de Estágio possibilita a relação entre estudante-formando e a comunidade da UFU. Os estudantes dispõem da oportunidade de atuarem como professores de um grupo selecionado de pessoas, por um período de três meses, com supervisão e aconselhamento do professor regente da disciplina de Estágio. O estudante que passa a atuar como professor dispõe de um espaço livre para criação e trabalho do caminho teatral que escolher. A disciplina finaliza com uma apresentação aberta a comunidade da UFU dos trabalhos experienciados durante o período das Oficinas.

Este memorial revela meu percurso na composição do redescobrimento da exaustão e de como acioná-la no outro. A pesquisa desenvolveu-se de forma prática e relata minha experiência como atriz e professora. O trabalho parte das experiências práticas e teóricas com

as Ternas (Meira, 2018) e de práticas e leituras sobre o trabalho de atuação que segue a linhagem de Grotowski, como Thomas Richard e Eugênio Barba.

## **O DESCOBRIR DA EXAUSTÃO**

## O DESCOBRIR DA EXAUSTÃO

Ao adentrar o curso de Teatro da UFU e iniciar as aulas práticas, pude observar com significativa dificuldade duas vontades opostas que se entrepunham em minhas ações. A primeira era grande entusiasmo e excitação em realizar as propostas; a outra era medo e falta de vontade em realizar as mesmas propostas das quais eu sentia entusiasmo. Eu começara a me questionar por que havia essa interposição de vontades e sentimentos que me impossibilitavam de experienciar a aula em todo seu potencial. Pude compreender que era um reflexo de todo o ensino do qual participara durante toda a minha vida escolar. Estudante de escola pública, fora-me ensinado apenas o básico de todas as matérias e quase nada me fora exigido; após anos em que essa forma de ensino aprendizagem fora se repetindo, se tornara compreensível a dificuldade por mim apresentada perante as aulas de Teatro.

A exaustão surge como um não conformismo. Um desafio próprio de movimentação que ultrapassa a minha área de conforto.

O meu interesse na exaustão surge após participar de aulas de práticas corporais ministradas pela Profa. Dra. Renata Bittencourt Meira, na disciplina Atuação/Improvisação IV. Durante essas aulas, Meira conduzira um trabalho corporal nomeado TERNAS.

Denominada "Ternas", esta pedagogia se insere no campo de conhecimento de trabalho de ator, na vertente que valoriza e desenvolve a percepção corporal como princípio central do treinamento. Embasadas na fenomenologia, as "Ternas" atuam na via de mão dupla que interliga a percepção do corpo do atuante com a expressão do movimento.

As "Ternas" oferecem caminhos de desenvolvimento de conhecimento somático e da criação de expressividade corporal, enquanto cuidam do bem estar e da saúde do corpo. Este trabalho considera a integração das dimensões emocionais e cognitivas; envolve imaginação e memória, no contexto sociocultural e político do corpo. (MEIRA, 2018, p.5)

Ao início das aulas dessa disciplina foi recorrente a minha não compreensão do que era proposto por Meira e, conseqüentemente, houve grande dificuldade no surgimento dos movimentos corporais almejados. Racionalmente, eu tentava compreender os comandos vocais emitidos por Meira e expressá-los em meu corpo. Traçava uma linha direta entre o que era dito e o que deveria ser emitido. O que obtive, entretanto, fora uma partitura corporal de movimentos vazios e inexpressivos.

Foi necessário uma explanação acerca das propostas de execução e objetivos da aula para que eu pudesse compreender que o não compreender era o esperado, o que me levou a uma

resposta corporal completamente ímpar. A partir deste referido momento, a minha movimentação tornara-se pura, no sentido usado por Grotowski quando fala dos impulsos: “[...] não trabalhamos por meio da proliferação dos símbolos ou pela soma deles. [...] Pelo contrário, subtraímos, procurando a quintessência dos símbolos pela eliminação daqueles elementos do comportamento “natural” que obscurecem o impulso puro.” (GROTOWSKI, 1976, p.4).

De movimentos inexpressivos e vazios a uma completa exaustão física e mental que me proporcionara movimentos expressivos e puros. O que ocorrera foi um estado inteiramente perceptível de completa exaustão corporal e mental. A minha mente e o meu corpo trabalharam juntos em um só propósito e a ele se doaram cem por cento. Só quando a aula era finalizada é que essa doação e esforço contínuos cediam ao relaxamento e então ficava perceptível a quantidade de “doação” que havia sido feita. Pude notar estes acontecimentos regulares apenas quando a adrenalina passava e eu chegava em casa. Foram as primeiras vezes em minha vida em que eu me doava inteiramente a uma atividade acadêmica/escolar.

Conforme a sucessão das aulas, o trabalho ganhava mais potência e profundidade de mim para com eu mesma.

Como em um rito, todas/os estudantes tinham um “Diário de Bordo”, nome dado a um caderno pessoal no qual se fazia anotações regulares e reflexivas acerca de cada aula de Atuação/Improvisação IV. Essas anotações não eram previamente delimitadas, era esperado apenas que a/o estudante anotasse sobre a sua participação na aula.

“De quais momentos da aula eu me recordo? ”; “ O que a aula me provocara? ”; “Fora confortável? ”; “Fora desconfortável? ”; “O que eu senti? ”; “Com que parte do corpo eu senti? ”; “Por que eu senti o que senti? ” – Essas foram algumas perguntas que me assolaram durante todo o percurso formativo da disciplina; e também as que fizeram o meu Diário de Bordo se movimentar. Após cada aula, quando nos era dado um tempo para que essa escrita ritualística ocorresse, recordo-me de escrever as minhas sensações com significativa agitação para aproveitar ao máximo as impressões que ainda se faziam latentes ao corpo e a mente.

Só após o período da disciplina ser finalizado é que eu fora me perguntar “por quê”?

E este enorme “POR QUÊ” que se fizera presente em meu inconsciente me colocou em movimento. Assim eu iniciei a minha busca por respostas e por mais “por quês”.

A resposta se apresenta em duas palavras: PERMITIR e REPETIR

Em determinado momento eu me permiti a entrega pessoal que o processo demandava para suas possíveis vivências e descobertas. E dentro deste “permitir-me”, fora que, com as respostas sinestésicas corporais, eu encontrei a repetição, sutil e ao mesmo tempo grotesca em minhas movimentações. Mas foi só depois de finalizar essa disciplina que eu descobriria que

esta experiência se ligava à essência de um teatro puro que me satisfazia enquanto atriz; foi quando eu decidi iniciar a minha pesquisa sobre este processo de pesquisa sobre a Exaustão.

Após experimentar esse estado de presença singular nas aulas de Meira e o início de novas disciplinas práticas, ficou evidente toda a entrega que eu havia feito ao processo e tudo o que eu recebera dele. As novas aulas práticas do curso de Teatro da UFU, as quais eu me inscrevera, por disporem de abordagens e objetivos outros, não me solicitaram os mesmos processos e respostas corporais e mentais.

Nestas diversas aulas, inconscientemente acessando à falta de prontidão inicialmente relatada por mim, vinda dos anos escolares, novamente ocorria o choque entre: carência de interesse e prontidão versus excitação e vontade na realização das atividades propostas.

Neste momento, iniciara-se um processo de frustração de mim comigo mesma em relação às minhas qualidades de ações nas aulas. Esta frustração surgiu por eu possuir notória consciência dos estados corporais e mentais que eu houvera experienciado anteriormente. A exaustão, comumente, modificou às minhas percepções de corpo. O meu corpo alcançara um estado de corpo dilatado; corpo sensível que possui consciência de si próprio.

**REDESCOBRINDO A EXAUSTÃO, DESCOBRINDO-A EM MIM**

## **REDESCOBRINDO A EXAUSTÃO, DESCOBRINDO-A EM MIM**

A frustração levava-me à procura da Exaustão.

Tudo está concentrado no amadurecimento do ator, que é expresso por uma tensão levada ao extremo, por um completo despojamento, pelo desnudamento do que há de mais íntimo – tudo isto sem o menor traço de egoísmo ou de auto-satisfação. O ator faz uma total doação de si mesmo. Esta é uma técnica de “transe” e de integração de todos os poderes corporais e psíquicos do ator, os quais emergem do mais íntimo do seu ser e do seu instinto, explodindo numa espécie de “transiluminação.” (GROTOWSKI, 1976, p.2)

A minha procura levou-me a Jerzy Grotowski, mais especificamente ao seu livro “Em Busca de Um Teatro Pobre”. Suas palavras serviram-me de apoio para dar início à exploração de um trabalho corporal e mental, que possibilitara a redescoberta e aprofundamento da Exaustão.

A partir disto, entrei em contato com a Profa. Dra. Mara Leal solicitando sua orientação neste processo de procura, descoberta e exploração que se iniciava.

Leal houvera participado de oficinas teatrais com integrantes do grupo Odin Teatret e ministradas por Humberto Brevilheri e François Kahn, que trabalharam com Jerzy Grotowski e assim, possibilitou-me um contato sensível prático a algumas de suas experiências neste campo.

### **PRÁTICAS COM MARA LEAL**

A cada encontro<sup>1</sup> trabalhava-se dois principais exercícios nominados como: “Exercício da Cadeira” e “Exercício da Ação”, descritos em ordem a seguir:

Iniciava-se com o exercício da cadeira<sup>2</sup>, trabalho aprofundado de respiração, concentração e potência de movimentos. Com a disposição corporal alinhada, sentava-me em uma cadeira de forma ereta e imóvel e atentava-me à respiração. Leal conduzia a proposta iniciando uma movimentação de braços síncrona à respiração. O movimento evoluía para a

---

<sup>1</sup> Participei pontualmente, como convidada, da disciplina Ateliê de Criação Cênica I, ministrada por Leal, no período de 2019.1

<sup>2</sup> A partir de residência realizada com F. Kahn

posição em pé e demandava de todo o corpo. Na realização destas primeiras movimentações, eu pude sentir grande demanda de foco, respiração controlada e força, de minha parte. Dentre os objetivos deste exercício, salientava-se a qualidade das ações.

Seguia-se para o exercício da Ação, que ocorria de forma livre pelo espaço, seguida de alguns comandos<sup>3</sup>, que se dividia em dois tempos: do início ao meio, movimentações livres; do meio ao fim, movimentações instruídas de forma vocal. Os comandos vocais demandavam de movimentos pequenos e grandes, introvertidos e extrovertidos; e havia uma possibilidade singular de realizar estas movimentações utilizando pequenas partes do corpo e também utilizando o corpo todo. Movimentos repetidos, movimentos que fizessem o seu corpo todo ir ao chão, movimentos que te tirassem do chão. Em um determinado momento, posso refletir sobre este ser um trabalho de reflexos, pois nos comandos vocais exigia-se sempre o “um” e o seu “oposto”. Então fazia-se o muito e o mínimo, expandia-se e encolhia-se, movimentava-se rápido e gradativamente chegava-se ao lento, passando-se assim por cada momento da movimentação corporal. E isto tudo com o objetivo final da criação de partituras corpóreo-vocais a partir da variação da qualidade de ações.

Foi neste tempo e espaço que a exaustão me reencontrara e que eu a encontrara de volta. Mas não sem esforço. Com o decorrer dos encontros, notei, em minhas práticas, que eu não estava sendo cem por cento honesta comigo mesma neste processo.

Sempre que iniciava as práticas com Leal, eu dizia à minha mente que eu deveria estar cem por cento inteira àquele processo e me obrigava a parar de pensar na minha vida. Como que em um processo de não aceitação, me forçava ao máximo a limpar a minha mente; a estar, de fato, inteiramente presente na realização das ações da prática livre. A isto, Grotowski diz:

Não acredito na possibilidade de atingir efeitos através de cálculos frios. Uma espécie de calor para com nossos companheiros é essencial – uma compreensão das contradições do homem, e do fato de que ele é uma criatura sofredora, e não alguém a ser condenado. (GROTOWSKI, 1976, p. 32).

### **Práticas - do Começo ao Meio**

A movimentação livre iniciava-se com a escolha de um local na sala, o caminhar e posicionar-se no local de escolha. Um momento de silêncio e quietude corporal seguia-se até a primeira movimentação.

---

<sup>3</sup> Exercício adaptado a partir das experiências com Roberta Carreri, Brevilheri e Kahn.

Em muitos encontros, pude notar a minha dificuldade de entrega ao processo. Por querer tanto que algo natural surgisse, nada surgia e a minha busca por resgatar a exaustão vivenciada com Meira só se distanciava.

Em um determinado encontro os meus pensamentos explodiam em minha mente, eu não podia sequer direcionar a atenção a um deles, pois todos tinham a mesma potência e ansiavam ser atendidos com a mesma urgência. Junto a isto, era necessária à minha concentração na prática que se iniciaria; mais uma vez, o meu objetivo era limpar a mente e focar na proposta atual. Entretanto, o meu pensar fugia ao meu controle e, naquele dia, cansada de lutar contra os meus impulsos naturais, eu decidira ceder à minha mente. Vali-me do tempo e espaço que me eram cedidos, desarme as barreiras internas que almejavam silenciar os pensamentos que se faziam gritantes à minha mente e deixei-os gritarem; todos ao mesmo tempo até que, um de cada vez, encontrasse a sua forma de ser ouvido e entendido por mim mesma.

Neste momento, eu parei de correr exaustivamente atrás da exaustão, eu abri uma brecha a mim mesma para me ouvir e, foi quando a exaustão me encontrou. Posteriormente, pude notar que estes pensamentos se apresentavam à minha mente o tempo todo durante o meu dia e eu tentava afastá-los o máximo possível para poder seguir fazendo minhas obrigações. Eu os ignorava.

Eu me deitei ao chão, com os olhos muito bem abertos, e deixei a minha mente pensar livremente em tudo aquilo que ela, por semanas, me implorava para pensar. Absorta em meus próprios pensamentos, mergulhara para dentro da minha mente e esquecer completamente o mundo de fora. Após um tempo que eu não vi passar, Leal notara o meu estado de não-movimento e, paulatinamente, inseriu comandos verbais que sugeriram a usar o chão como impulso e não a ceder a ele. Eu que até aquele momento não estava sequer presente naquele ambiente, permitira (talvez inconscientemente) que sua voz me atravessasse e me levantei do chão.

Frustrada sem saber como me movimentar, comecei a correr pela sala, mas a movimentação era sempre seguida de pausas. A corrida não dialogava com os pensamentos que ainda ressoavam em minha mente. Caminhei um pouco desnorteada pela sala até perceber um alinhamento dos meus pensamentos com a minha movimentação. Os pensamentos começaram a se modificar e, movimentando-me lentamente, eu comecei a projetar pensamentos naquele ambiente.

De um lado da sala, apareceu em minha mente a imagem que meu corpo reconhecia como Mãe e que se associava ao Mar. Do lado oposto, decorreram outra imagem que meu corpo também reconhecia como Mãe, mas que se associava a Terra.

Apetecia-me o desejo de estar perto das duas “imagens”, que me remetiam a sensações; e para que este desejo fosse possível, eu deveria caminhar até uma delas. Direcionava-me para uma dessas duas imagens de Mãe e caminhava até ela, todo o resto da sala sumia. Não existia nada ao meu redor. Eu focava a imagem, a sensação e caminhava até ela. E por mais que a minha ânsia de estar perto fosse inexplicável, cada parte do meu corpo se movia da forma mais lenta possível. Eu caminhava até essa imagem, me aproximava, encostava o meu corpo na forma física na sala em que estava sendo feita essa projeção mental, no caso, parede ou porta, e repousava lá por um momento.

Depois desse breve momento, eu sentia falta da outra imagem Mãe. Então desencostava da porta, virava de costa a ela e de frente à outra imagem que almejava e, lentamente, caminhava em busca de alcançar o sentimento/imagem que me chamava. Caminhava até ela, com o olhar fixo, pois era só o que eu almejava, estar perto daquele sentimento, e quando chegava, recostava o meu corpo sobre a parede e repousava por um momento.

A grande questão era que, quando eu me aproximava da Imagem Mãe Mar que estava sendo projetada mentalmente na porta da sala de aula, eu podia aproveitar apenas poucos minutos antes que começasse a sentir falta de Imagem Mãe Terra que estava sendo projetada mentalmente na parede da sala e vice-versa. Então, os momentos em que eu sentia completude eram sinceros e poucos; pois meu estado psicofísico sentia-se muito brevemente completo até sentir falta da outra Imagem Mãe. E como onde eu estava já não era mais o que me acolhia, eu caminhava até onde a minha falta seria suprida.

Caminhava l e n t a m e n t e d e u m l a d o a o o u t r o da sala.

Havia vida em cada parte do meu corpo que se movia e havia consciência de cada parte do corpo que era movida. Eu sabia quando e como cada dedo da minha mão se movimentava. O meu corpo estava sensível, focado em um só objetivo aparente e todo sensibilizado.

Eu caminhei infinitas vezes lentamente de um lado ao outro daquela sala por aproximadamente uma hora e meia. Sinto como se fosse um presente. Um presente leve. Fazer o que quer que seja feito.

A minha movimentação infinita só parou quando Leal assim solicitou. Caso ela não tivesse solicitado, não acredito que teria parado. Eu podia continuar com àquela movimentação para sempre. Era tudo e só o que o meu corpo queria fazer e assim eu fiz.

Nesta aula, opondo-se à minha ideia primeira de que a exaustão dar-se-ia a partir de movimentos energéticos, ela deu-se na repetição de uma movimentação. O movimento lento proporcionou-me o alcance do estado de transe, estado alterado de consciência, que eu há tempos buscava e que nomeio como Exaustão.

E por que a exaustão surgiu em fazer esse movimento lento? Porque eu estava concentrada na simples realização do movimento. A qualidade da ação surgiu de forma involuntária; não pensara ou me preocupara em como realizar as movimentações, o meu foco estava voltado aos sentimentos que àquela movimentação me proporcionara e a repetia respeitando os meus interesses psíquicos e afetivos.

### **Práticas – do Meio ao Fim**

Os dias em que eu mais pude tirar proveito do encontro com a Exaustão foram os dias em que o meu lado psíquico se encontrava conturbado e eu entendi e decidi respeitar este momento do meu corpo utilizando do tempo e do espaço cedidos para uma “libertação” psicofísica.

Compreendendo que para que fosse possível alcançar qualquer estado corporal considerado por mim, potente, eu deveria incluir à minha movimentação os meus conflitos mentais atuais, a minha movimentação fluía em função dos meus pensamentos.

Não educamos um ator, em nosso teatro, ensinando-lhe alguma coisa: tentamos eliminar a resistência de seu organismo a este processo psíquico. O resultado é a eliminação do lapso de tempo entre impulso interior e reação exterior. Impulso e reação são concomitantes: o corpo se desvanece, queima e o espectador assiste a uma série de impulsos visíveis. Nosso caminho é uma *via negativa*, não uma coleção de técnicas, e sim erradicação de bloqueios. (GROTOWSKI, 1976, p.3)

Para iniciar a movimentação que possibilitaria à imersão no meu próprio eu – no meu transe, na minha exaustão -, eu começara a caminhar pela sala de forma indistinta, variando a aceleração também de forma indistinta. Neste momento, ainda não há uma percepção sobre a quantidade de pensamentos presentes e sobre como eles reverberam ao corpo. Comecei a caminhar livremente como um ato de limpeza psíquica e corpórea e como um momento de concentração que propiciava a abertura necessária para alcançar o estado completo de concentração, o transe. Da eliminação dos bloqueios do qual fala Grotowski.

Iniciara a movimentação pelo espaço movida pela força dos pensamentos que começavam a se fazer presentes e que se revelavam conturbados dentro da minha cabeça. Eu não sabia de onde os meus movimentos surgiam e nem tinha a pretensão de sabê-los ou sequer

entendê-los. Eu só sentia uma energia latente e gritante em meu corpo e compreendia que ela necessitava ser gasta.

Comecei a traçar, pelo espaço, caminhos. Conforme o meu corpo, em toda a sua energia, se movimentava, iam-se traçando caminhos de acordo com as minhas movimentações. No âmbito de poder movimentar-se livre pelo espaço, meu corpo caminhava energeticamente pelos próprios caminhos que traçava e os modificava no meio do caminhar.

Enquanto o meu corpo se movimentava energicamente, pela minha mente desabrochavam vários pensamentos que modificavam o meu caminhar. O meu pensar, que não era de todo racional, modificava o meu movimentar. Modificava os meus caminhos e as potências dos meus movimentos nesses caminhos. Toda a minha disposição, energia e vontade, estavam inseridas naquelas ações. Eu estava, após inúmeras práticas de teatro, inteira. A minha presença era verdadeira.

A movimentação do meio ao fim do tempo de prática era livre, porém com alguns comandos verbais por parte de Leal que potencializavam as ações já descobertas. Seus comandos sutis, sugeriam a inclusão de movimentações no meio da ação que já estava sendo realizada e estes comandos variavam entre: movimentos grandes e pequenos, extrovertidos e introvertidos, o contato do corpo com o chão, tirar o corpo completamente do chão, movimentos rápidos, movimentos lentos, inclusão de sons vocais e corporais; e com estas instruções unidas às movimentações livres já experimentadas, o comando principal era começar a criar uma partitura corporal.

Nessa partitura corporal que eu começara a criar, comecei a perceber uma movimentação visceral.

O próprio processo, embora dependente até um certo ponto da concentração, da confiança, da entrega e da quase total absorção da técnica teatral, não é voluntário. O estado necessário da mente é uma disposição passiva a realizar um trabalho ativo, não um estado pelo qual *“queremos fazer aquilo”*, mas *“desistimos de não fazê-lo”*. (GROTOWSKI, 1976, p.3, grifo do autor)

Realizava cada ação da forma mais pura que eu poderia realizar, pois era a única forma que eu saberia fazê-la no momento. Sentia cada parte do meu corpo entregue à cada singelo movimento realizado. Eu estava inteira. Meu corpo todo era uma coisa só. Cada movimento era preciso; cada movimento era sentido. A ação valia por ela mesma e era totalmente respeitada e aceita pelo meu corpo. Não havia juízos, conceitos, paradigmas ou críticas no meu pensar e muito menos no meu movimentar. Não havia nada que limitasse as minhas ações.

A minha mente atingiu tal nível de exaustão, que se desfez dos conceitos sociais e permitiu ao meu corpo atingir o seu estado mais orgânico. O corpo, corpo; que é somente o que é.

Não anisava pelo fim do exercício. O meu corpo, exausto, se movimentava incansavelmente. As movimentações eram infinitas, inacabáveis e incansáveis. Nunca sentira maior desejo de realizar uma ação. Eu podia sentir cada parte do meu corpo e cada parte da minha mente entregues àquele momento. Como citado anteriormente, eu estava entregue por inteira. Eu estava presente por inteira. Cada célula do meu corpo só ansiava por fazer exatamente o que eu estava fazendo. Era um querer completo, como se eu não desejasse estar em nenhum outro lugar do mundo, fazendo nenhuma outra coisa. O momento era tudo o que existia e tudo o que precisava existir; o meu estar era ali. Os pensamentos, à essa altura, já não faziam mais parte só da minha mente, eles transcenderam-na e a floraram em meu corpo. Éramos um só. Um Corpo-Mente. O que quer que a minha mente pensasse, era imediatamente refletido ao meu corpo e essas duas partes atuavam juntas e em sincronia.

O ator que realiza uma ação de autopenetração, que se revela e sacrifica a parte mais íntima de si mesmo - a mais dolorosa, e que não é atingida pelos olhos do mundo -, deve ser capaz de manifestar até o menor impulso. Deve ser capaz de expressar, através do som e do movimento, aqueles impulsos que estão no limite do sonho e da realidade. Em suma, deve ser capaz de construir sua própria linguagem psicanalítica de sons e gestos, da mesma forma como um grande poeta cria a sua linguagem própria de palavras. (GROTOWSKI, 1976, p.20)

Conforme a minha mente ia produzindo pensamentos e o meu corpo os ia refletindo, os caminhos corporais que eu percorria fisicamente pelo espaço se modificavam. Os pensamentos não eram constantes, logo a minha movimentação também não seria. O meu corpo ganhara um ritmo mais acelerado e eu corria pelos caminhos modificando a direção ininterruptamente. Eu estava inteira e não sentia a menor vontade de parar. Eu queria me movimentar para sempre.

## **A REPETIÇÃO**

## A REPETIÇÃO

Pensamento Persistente – Repetição – Libertação – Compreensão

Pensamento Persistente – Repetição – Compreensão – Libertação

A repetição se apresenta como o meu “como”. Como chegar à Exaustão? Pela repetição.

A repetição, tanto de pensamentos quanto de movimentos, mostrou-se como caminho de alcance à Exaustão, propiciando um estado de potência pura que, além de proporcionar movimentos orgânicos, proporciona uma liberação mental, fazendo com que os pensamentos, majoritariamente negativos, insistentes na mente, sejam pensados uma infinidade de vezes, repetindo-os e gastando-os na potência necessária para se dissiparem.

Refletindo sobre essa experiência, pude perceber que o trabalho todo não se tratou apenas de estados corporais, mas de uma união de estados corporais e estados psíquicos; lidara direto com a alma, com o ser completo e inteiro e suas questões humanas. Um processo psicofísico de autodescoberta e auto compreensão.

O trabalho surge como um olhar interno dos conflitos e uma possível compreensão na repetição.

Segundo o filósofo Gilles Deleuze (1988, p. 31):

Tudo se resume à *potência*. Quando Kierkegaard fala da repetição como segunda potência da consciência, “segunda” não significa uma segunda vez, mas o infinito que se diz de uma só vez, a eternidade que se diz de um instante, o inconsciente que se diz da consciência, a potência “n”. E quando Nietzsche apresenta o eterno retorno como a expressão imediata da vontade de potência, de modo algum vontade de potência significa “querer a potência”, mas, ao contrário: seja o que se queira, elevar o que se quer à “enésima” potência, isto é, extrair sua forma superior graças à operação seletiva do pensamento no eterno retorno, graças à singularidade da repetição no próprio eterno retorno.

A repetição de pensamentos liga-se diretamente a repetição de movimentos. Estes dois encontram sincronia e tudo o que é pensado emite uma resposta corporal imediata.

A grande observação a ser feita, é que a maioria dos pensamentos que entram no processo de repetição são negativos. São, geralmente, pensamentos incômodos que tentam se fazer presentes durante o dia todo, mas que me esforço para afastá-los da memória. Quando em processo de exaustão já na repetição, estes pensamentos se fazem presentes já sem a resistência do consciente e inconsciente, tornando-se audível à mente.

A mente, que agora já não luta para afastá-los, começa a colocá-los em primeiro plano,

repetindo-os infinitas vezes, como que em compensação por todas as vezes que o pensamento tentou ser “ouvido”, mas fora afastado; até que estes pensamentos deixem de dispor da potência que apresentam inicialmente, e comecem a se apresentar como um pensamento comum, pois já fora repetido tantas vezes que o seu nível de importância se modificara.

O corpo se movimenta em resposta a mente e repete seus movimentos espontâneos. Corpo e Mente trabalham juntos neste momento. Os pensamentos vão sendo gastos, e o corpo, na repetição, encontra potência na movimentação.

## **O DESPERTAR DA EXAUSTÃO NO OUTRO**

## O DESPERTAR DA EXAUSTÃO NO OUTRO

Ao mesmo tempo em que trabalhava a Exaustão – pessoal – com Leal, eu também participava de uma disciplina de Estágio do curso de Licenciatura em Teatro, que propiciava o contato com pessoas fora do Teatro, mas com interesse no mesmo. Neste Estágio, atuando como professora, eu vi a possibilidade de despertar e trabalhar o processo de exaustão com outras pessoas.

O estágio que propicia contato com a comunidade da UFU é conhecido como COMUFU e se baseia em oficinas teatrais ministradas pelos estudantes do curso de Teatro e abrange pessoas de todas as idades com um interesse comum, o Teatro.

Desenvolvi a minha oficina com cerca de quinze pessoas, que se dividiam em estudantes de Letras, Jornalismo, Psicologia, História, Filosofia, Ciências Sociais, Relações Internacionais, Física Médica e estudantes pré-vestibular; com idades entre dezessete e vinte e quatro anos.

Eu escolhi olhar, falar e trabalhar com eles de forma direta. Compreendendo que o meu trabalho lida com o lado íntimo de cada pessoa, eu me sensibilizei a criar essas relações de forma mais natural e verdadeira possível.

Para que pudéssemos expor corporalmente o que estávamos sentindo, em um espaço que continha pessoas “estranhas” umas às outras, nós começamos a falar; porque talvez as construções sociais sobre a fala sejam menores do que as impostas sobre os corpos e as formas de expressão. No início de cada encontro, nos sentávamos ao chão em círculo e passávamos uma pequena almofada de formato circular um ao outro. Esta almofada representava “o poder da voz, o poder da fala”. Quem com ela estivesse tinha o “poder” da fala e todos os outros silenciavam para ouvir. Esta almofada circulava entre nós movida por duas perguntas: “Você está bem?” e “Como você está?”.

No nosso primeiro encontro, como forma de lhes dizer o que eu queria e de lhes mostrar que aquele era um lugar seguro, eu peguei a almofada e, tendo o poder da fala, iniciei a minha lhes contando a verdade, que eu não estava bem. Pude notar o tom de surpresa em muitos deles, senão em todos. A minha fala verdadeira abriu as portas para que todos pudessem falar como realmente se sentiam. E, incrivelmente, todos estavam mal. No momento de suas falas (e aqui é importante ressaltar que era dado todo tempo necessário para que esse momento acontecesse) muitos choraram. Choraram por poder responder que não estavam bem, por poder contar o que lhes atormentava a alma e, principalmente, por poder falar sabendo que haveria pessoas para ouvi-los.

Com a frequência dos nossos encontros, criamos um Ritual de início e um Ritual de finalização que apresentarei neste momento, junto aos principais exercícios e jogos realizados e como criei uma sequência na condução das aulas:

### **Ritual Início**

- Sentávamo-nos ao chão em círculo e iniciávamos o nosso encontro movidos pelas perguntas: “Você está bem?” e “Como você está?”;
- Dispúnhamo-nos em pé, ainda em círculo e, um de cada vez, esticava a mão direita para o lado direito rumo à outra pessoa. A movimentação para a direita era acompanhada da frase: “Eu estou aqui. ” A movimentação ocorria até que chegasse na pessoa que a iniciou. Em seguida, a mesma pessoa esticava a mão esquerda para o lado esquerdo rumo à outra pessoa e segurava sua mão direita, que já estava esticada, dizendo a frase: “Pode contar comigo”. O movimento seguia até que todos estivessem de mãos dadas e a frase fosse dita por todos;
- Em roda, todas as pessoas esticavam a mão sobre o ar ao meio da roda, até que as mãos ficassem dispostas umas sobre as outras. Com a movimentação de, levemente, subir e abaixar as mãos juntas, repetia-se de três a quatro vezes a frase: “Coloco a minha mão sobre a sua, para que possamos fazer juntos aquilo que eu não consigo fazer sozinho. ”

### **Ritual Finalização**

- Usávamos alguns minutos ao final das propostas do encontro para uma escrita livre sobre o encontro vivido;
- Eu entregara um pequeno caderno azul a um dos estudantes, orientando a todos que aquele caderno serviria como um diário nosso dos nossos encontros e, uma vez por semana, quando nos encontrássemos, o caderno trocava de pessoa, dando assim a possibilidade de todos lerem o que os outros escreveram e escreverem suas próprias percepções a serem compartilhadas;
- Em roda, sentados ao chão, era aberto um momento de fala sobre as experiências

vividas no encontro, livre a quem quisesse falar;

- Relaxamento Final: Todas as pessoas se deitavam ao chão e, com a voz, eu as guiava para um relaxamento. Após passar pelas etapas de relaxamento do corpo, eu as orientava por um caminho imaginário, indicando para que chegassem a um local na natureza, e percebessem a tranquilidade do ambiente e, que neste espaço, elas estavam completamente seguras. Orientava para que respirassem fundo e aproveitassem a paz e a natureza ao redor, para que sentissem o vento e para que expirassem tudo o que lhes causava tormento. Após um determinado tempo, eu as orientava para que, lentamente, voltassem deste lugar - que era só delas - mas que não se sentissem mal por sair de lá, pois elas poderiam voltar sempre que quisessem.

Após os Rituais Iniciais, eu pedia para que eles caminhassem livremente pelo espaço e, com o tempo, inseria comandos verbais tais como: “Olhem para as pessoas que estão passando por vocês”, “Percebam essas pessoas”, “Olhem para o espaço desta sala, percebam os detalhes”, “Percebam o seu próprio corpo, como ele se movimenta, com qual velocidade”, “Percebam sua respiração e se ela se modifica”.

Para impulsionar a movimentação, eu inserira comandos verbais que os faziam variar entre “se movimentar o mais rápido possível” e “se movimentar o mais lento possível”.

A movimentação pelo espaço, assim como a fala, não foi algo fácil a ser alcançado. Como sabemos, crescemos em uma sociedade que foi construída sobre uma cultura de valorização do pensar, principalmente nos momentos de aprendizado; esquecendo completamente da utilização do corpo nesses momentos (como meio facilitador do aprendizado/como parte do aprendizado). Então, as construções sociais limitam as movimentações. Para colaborar com esse momento de desconstrução de pensar o movimentar corporal, me utilizei de Jogos Teatrais aprendidos durante a minha graduação em Teatro na UFU, como meio facilitador da movimentação.

Após o primeiro momento de caminhar pelo espaço e variar nas acelerações, eu inserira os Jogos.

## **Pique-Gelo**

Uma pessoa deve correr atrás das outras pessoas; quando essa pessoa encostar a mão em alguma outra, a pessoa encostada deve ficar parada no lugar como se estivesse congelada. Para que a pessoa seja descongelada e possa voltar a correr, um outro participante do jogo deve passar embaixo das pernas da pessoa congelada, assim descongelando-a.

Esse tipo de jogo que, de alguma forma, remete-nos à infância, facilita o “desmontar” desses corpos já “montados”, trazendo liberdade ao movimento, além de trazer felicidade, euforia, cansaço e diversão. (E memórias mentais e corporais de um corpo que já fomos, de um corpo-criança.)

Ao longo do tempo, jogos como “Pique Gelo”, trouxera-me a segurança necessária para incluir dois jogos extremamente importante para o Processo de Exaustão que eu pretendia trabalhar com eles. E estes jogos foram: “Me Segura” e “Estou Caindo”, que tem como objetivos desconstruir tabus corporais, criar confiança própria, criar confiança no outro, estabelecer vínculos.

## **Me Segura**

Todas as pessoas caminham livremente pelo espaço mantendo contato visual com todos que passam ao redor. Em um determinado momento, deve-se escolher uma pessoa da sala, estabelecer contato visual com ela e gritar “me segura”. Quando a frase “me segura” é dita, a pessoa que a gritou deve correr em direção à pessoa à qual ela escolheu e se jogar nos braços dela, acreditando que esta pessoa a segurará.

No começo houve algumas dificuldades, visto que o contato visual era o que iniciava a proposta do jogo, as pessoas passaram a caminhar de cabeça baixa e poucas eram as que gritavam “ME SEGURA” e quando faziam, faziam apenas pelo desconforto do silêncio.

No começo houve algumas quedas. Como havia medo por parte dos participantes, por mais que fosse instruído anteriormente como posicionar os corpos para quem estava se jogando e para quem estava pegando, o medo os impedia de movimentar-se da forma adequada; por isso, muitos caíam no começo. Com o passar do tempo e a aproximação dos vínculos, o jogo cumpriu seu objetivo fazendo com que as pessoas sentissem confiança em si próprias de olhar para o outro, de jogar o seu corpo e confiança no outro de saber que poderia jogar o próprio corpo, pois não iria cair.

## **Estou Caindo**

Todos deveriam caminhar livremente pelo espaço e, em um determinado momento, alguém deveria gritar “estou caindo” e, de fato cair, deixando seu corpo pesar para trás. As outras pessoas que ouviram o grito, deveriam se locomover até a pessoa que emitiu o grito e segurá-la durante a queda.

No início, o jogo apresentou as mesmas dificuldades de confiança citadas anteriormente. Muitas pessoas, após gritarem sobre a queda, posicionavam o seu corpo de forma a cair, mas não caíam de fato, com medo de que ninguém as pegassem.

É importante observar que a prontidão em ir socorrer/segurar quem estivesse caindo era maior do que a de se propor a cair.

Com o tempo e com as relações criadas, os vínculos estabelecidos e sendo fortalecidos a cada encontro, a confiança no jogo foi sendo criada e as pessoas começaram a “cair” mais e a serem “seguradas.”

## **Aproximando da Exaustão**

Habituada com o Teatro e a sempre recorrer dentro de mim aos pedidos corporais que os professores solicitam, em meu trabalho guiando não-atores, foi necessária uma expansão sensível, da minha parte, sobre a condição de cada um em um ambiente e situações novas para eles. O Teatro.

Com eles, além do objetivo de alcançar à exaustão e se movimentar de forma mais orgânica, havia um outro objetivo que era fazer com que enxergassem a si mesmos de forma mais verdadeira e passassem a enxergar os outros.

O primeiro objetivo para com eles, era fazê-los alcançar o transe (estado alterado de consciência), a exaustão.

Pensando que os objetivos - A: alcançar a exaustão, B: movimentação orgânica e C: olhar delicado de si e do outro - se dão ao mesmo tempo, iniciei o processo tendo em vista que esses três objetivos seriam alcançados ao mesmo tempo e sabendo que teria (da necessidade de) que fragmentá-los posteriormente para então poder juntá-los novamente. Só para que ficasse claro para mim e para eles onde e como cada momento se deu/surgiu.

Com os corpos já aquecidos e percebendo que expressavam uma movimentação mais potente do que quando iniciamos, eu pedia para que eles caminhassem pelo espaço começando a pensar no que os incomodava no momento. A frase que eu dizia era: “Deixem vir a mente o

pensamento incômodo e insistente que tem tentado se fazer presente há muito tempo, mas que vocês o tem ignorado e fingido que ele não está ali”. Necessitei de alguns encontros para ter o tato de perceber que só pedir para que eles pensassem no que lhes incomodava, não era cem por cento eficiente. Portanto, pedi para que inserissem a voz junto à movimentação; que começassem a falar em voz alta e todos ao mesmo tempo, para que esse estímulo fosse maior.

Conforme a intensidade das memórias que surgiam à mente e considerando algumas de minhas instruções, o caminhar deles pelo espaço se modificava. A intensidade das vozes aumentava e diminuía e assim também acontecia com a sua movimentação pelo espaço. Eu os dissera: “caminhem por este espaço movidos pela força de seus pensamentos, mas tendo em vista que vocês estão traçando caminhos por onde passam; e o mais importante, sempre que possível mudem a direção do caminho de vocês. Não se sintam presos a ideia de seguir este caminho. Modifique-o, volte, volte novamente, reinicie-o, corra, ande o mais lento que puder... eu só lhes peço para que nunca parem de caminhar.”

Ao fazer isso o que acontece?

O que deve ser pensado é que esses jogos e a exaustão não só trabalham com as questões corporais, também em desestruturações/desconstruções sociais, como também trabalha com o emocional. Uma das grandes descobertas que obtive com a exaustão está em relação ao poder de entrega.

Existe algo de incomparavelmente íntimo e produtivo no trabalho com um ator que confia em mim. Ele deve ser atencioso, seguro e livre, pois nosso trabalho consiste em explorar ao máximo suas possibilidades. Seu desenvolvimento é atingido pela observação, pela perplexidade e pelo desejo de ajudar; o meu desenvolvimento reflete nele, ou melhor, está nele – e nosso desenvolvimento comum transforma-se em revelação. Não se trata de instruir um aluno, mas de se abrir completamente para outra pessoa, na qual é possível o fenômeno de “nascimento duplo e partilhado”. O ator renasce – não somente como ator mas como homem – e, com ele, renasço eu. É uma maneira estranha de se dizer, mas o que se verifica, realmente, é a total aceitação de um ser humano por outro. (GROTOWSKI, 1976, p.11)

Como fala Grotowski, se trata “de se abrir completamente para a outra pessoa”; mas esse processo acontece primeiro interiormente. Ao começar a trabalhar com a exaustão, você começa a enxergar quais são os seus incômodos e tormentos pessoais. Ela facilita esse conhecimento sobre as questões incômodas que se passam dentro de si, justamente por cansar o corpo físico. Então no quesito emocional, a exaustão física serve como facilitadora. Claro que não é tão fácil alcançar a exaustão física e assim igualmente a mental. Mas eis a questão. Primeiro trabalhamos com a exaustão física, e o corpo físico se cansa o máximo que pode e

neste momento, quando o corpo já está cansado e se despe das proteções sociais e íntimas consigo mesmo e com o mundo, é que há um momento propício e oportuno para que os pensamentos que te incomodam cheguem (pois o corpo está tão cansado que já não luta mais contra) e então chega o momento da reafirmação destes pensamentos, que você os repita mentalmente e os gaste tanto quanto está gasta a sua disposição corporal. E para que estes pensamentos não fiquem parados em sua mente, se repetindo, é orientado a ‘jogá-los’ para o corpo. O corpo cansado, desnudo de estigmas, que agora está livre para receber as movimentações que vêm do pensar; movimentações imprecisas, desprovidas de sentido, mas que, de alguma forma, com insistência e repetição, criam formas e entram em sintonia com o corpo. Assim mente e corpo funcionam juntos em um mesmo propósito/ em uma mesma causa. E estes pensamentos são gastos corporalmente, transformados em movimentos e expressos.

Ao longo do tempo foram-se criando laços entre todos os participantes e eu. Estes laços estabeleceram certa confiança que permitira-me guiar-lhes neste percurso da exaustão acessando e fazendo-os acessar as suas feridas internas mais profundas, trazendo-as à tona e possibilitando que de forma psicofísica, estes pensamentos, memórias, feridas, fossem gastos, expressos e trabalhados.

Como se trata de um trabalho extremamente delicado, em muitos momentos, já em exaustão, eu unia dois participantes para eles expressarem corporalmente seus pensamentos ao outro.

Muito do que era vivido durante a aula, era comentado ao final dela durante o nosso ritual final de fala e sempre havia comentários de que o relaxamento final fazia-os entrar em equilíbrio consigo mesmos, após trabalharem todas as questões psicofísicas em aula.

Ao final do nosso tempo de Oficina, como regra do COMUFU, nós nos reunimos e criamos uma apresentação final. O trabalho corporal desenvolvido na criação do “trabalho final” passava por momentos simbólicos que foram vivenciados durante as nossas oficinas. Os participantes caminhavam de forma inconstante pelo espaço, perdiam-se nos caminhos que criavam e logo o retomavam; variavam suas velocidades de: nenhuma movimentação a movimentação mais rápida possível. Levavam o corpo todo ao chão e se arrastavam por ele visando um “querer” imaginário que os levava a se movimentar. Em um determinado momento, foi lhes dado a oportunidade de, em duplas e divididos pelo espaço, expressarem uma partitura corporal criada singularmente por cada um. Ao final, todos encontravam uns as mãos dos outros e a frase “Coloco minha mão sobre a sua, para que possamos fazer juntos àquilo que eu não consigo fazer sozinho” foi gritada pelo grupo.

Longe dos palcos, nós nos reunimos enquanto grupo e em um último momento, pudemos estar juntos e partilhar do momento final de uma experiência tão forte.

**ETAPAS**

## ETAPAS

Vislumbrando o meu processo pessoal e o processo que construí com os participantes do COMUFU, criei etapas numeradas de 1 a 7, que me auxiliam a retomar a exaustão após a sua redescoberta. Estas etapas são:

### **1. Caminhar pelo espaço;**

### **2. Percepção de Pensamentos**

- Perceba qual ou quais pensamentos estão passando pela sua cabeça;

### **3. Identificação**

- Identificar quais são esses pensamentos;

### **4. Não ignorar os Pensamentos**

- Depois de já perceber que está pensando em algo e identificar o que é este algo, não ignore ele!

### **5. Aceitar o Pensamento**

- Partindo para as fases mais difíceis, ACEITAR O PENSAMENTO. (Ter consciência de que as partes mais difíceis são: Não ignorar e aceitar o pensamento).

### **6. Aceitação no momento proposto**

- Aceitar no momento proposto, significa que você passou pelas etapas 1,2,3 e 4 e que este é o momento disponível em que você pode fazer alguma coisa com esses pensamentos. Dada a oportunidade da aceitação deles no momento, deve-se aproveitar que eles estão ali e fazer alguma coisa com eles; gastá-los! Confrontá-los até que eles se gastem e vão embora.

## **7. Aceitação Corporal/Movimentar-se pelos pensamentos**

- Aceitar corporalmente: Você percebe que seus pensamentos não precisam fazer parte só da sua mente e começa a movimentar o seu corpo em função desses pensamentos. Incansavelmente. Obs: a movimentação não precisa e provavelmente não terá sentido. O importante é não parar de se movimentar.

PS: Durante toda essa trajetória é importante que o corpo permaneça em movimento constante; conforme avanço de cada etapa, as movimentações corporais se modificarão e se intensificarão.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os temas da Exaustão e transe, foram tratados a partir das minhas experiências particulares de uma pesquisa corporificada.

Quando a Exaustão me encontrou, ela permitiu que eu também a encontrasse. E diferente do susto que todos possam levar ao ouvir a palavra “Exaustão”, a mim ela provoca um efeito de doação completa do ser, de autocuidado, autorrespeito, autoconhecimento e também de expressão, pois através da Exaustão, o corpo, a alma, o ser, encontram maneiras potentes e naturais de se expressar. Para além de me mostrar um caminho inesperado sobre as possibilidades de atuação e sobre uma preparação corporal que olha para dentro do ser humano e o reconhece e o respeita da forma como é no momento em que está vivendo.

Hoje, sempre que me é solicitado algum trabalho teatral, eu olho para dentro de mim mesma e procuro encontrar maneiras de realizar uma exaustão que me potencialize enquanto atriz e percebo a potência e a naturalidade das minhas movimentações após um belo processo de Exaustão.

Compartilho aqui essa experiência para que outras pessoas também possam descobrir que fora da área de conforto há muito o que se encontrar.

## REFERÊNCIAS

BARBA, Eugênio. **A Canoa de Papel**: Tratado de Antropologia Teatral. Tradução de Patrícia Alves. São Paulo: Ed. Hucitec, 1994. Título original: Canoa di Carta – Trattato di Antropologia Teatrale.

DELEUZE, Gilles. **Diferença e Repetição**. Tradução de Luiz Orlandi e Roberto Machado. Rio de Janeiro: Graal, 1988. Título original: Différence et Répétition.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em Busca de um Teatro Pobre**. Tradução de Aldomar Conrado - 2º edição. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira S.A., 1976. Título original: Towards a Poor Theatre.

MEIRA, Renata Bittencourt. Diretrizes verbais como ação em “Ternas”: uma pedagogia corporal para as artes. **Anais do X Congresso da ABRACE**, Natal, v. 19, n. 1. 2018.

RICHARDS, Thomas. **Trabalhar com Grotowski sobre as Ações Físicas**. São Paulo: Ed. Perspectiva, 2012.