



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

ELIANE DINIZ BARBOSA

CORPO DISPONÍVEL

processo proprioceptivo na formação para as artes da cena

Uberlândia

2024

ELIANE DINIZ BARBOSA

CORPO DISPONÍVEL:

processo proprioceptivo na formação para as artes da cena

Dissertação de Mestrado Acadêmico apresentada ao Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas do Instituto de Artes da Universidade Federal de Uberlândia, como exigência para obtenção do grau de Mestra em Artes Cênicas.

Orientador: **Prof. Dr. Fernando Manoel Aleixo**

Uberlândia

2024

Ficha Catalográfica Online do Sistema de Bibliotecas da UFU
com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).

B238 Barbosa, Eliane Diniz, 1974-
2024 CORPO DISPONÍVEL [recurso eletrônico] : processo
proprioceptivo na formação para as artes da cena /
Eliane Diniz Barbosa. - 2024.

Orientador: Fernando Manoel Aleixo.
Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de
Uberlândia, Pós-graduação em Artes Cênicas.
Modo de acesso: Internet.
Disponível em: <http://doi.org/10.14393/ufu.di.2024.703>
Inclui bibliografia.

1. Teatro. I. Aleixo, Fernando Manoel ,1973-
(Orient.). II. Universidade Federal de Uberlândia. Pós-
graduação em Artes Cênicas. III. Título.

CDU: 792

Bibliotecários responsáveis pela estrutura de acordo com o AACR2:

Gizele Cristine Nunes do Couto - CRB6/2091
Nelson Marcos Ferreira - CRB6/3074



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

Coordenação do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas
Av. João Naves de Ávila, 2121, Bloco 1V - Bairro Santa Mônica, Uberlândia-MG, CEP
38400-902

Telefone: (34) 3239-4522 - ppgac@iarte.ufu.br - www.iarte.ufu.br



ATA DE DEFESA - PÓS-GRADUAÇÃO

Programa de Pós-Graduação em:	Artes Cênicas				
Defesa de:	Dissertação de Mestrado Acadêmico				
Data:	05 de setembro de 2024	Hora de início:	09h30min	Hora de encerramento:	12h05
Matrícula do Discente:	12212ARC007				
Nome do Discente:	Eliane Diniz Barbosa				
Título do Trabalho:	CORPO DISPONÍVEL: processo proprioceptivo na formação para as artes da cena				
Área de concentração:	Artes Cênicas				
Linha de pesquisa:	Estudos em Artes Cênicas: poéticas e linguagens da cena				
Projeto de Pesquisa de vinculação:	Práticas e Poéticas nas Artes Cênicas				

Reuniu-se virtualmente a Banca Examinadora, designada pelo Colegiado do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, assim composta: Professoras Doutoras: Renata Bittencourt Meira (PPGAC/UFU), Renata Ferreira da Silva (UFT) e Prof. Dr. Fernando Manoel Aleixo (PPGAC/UFU), orientador da candidata.

Iniciando os trabalhos o presidente da mesa, Dr. Fernando Manoel Aleixo, apresentou a Comissão Examinadora e a candidata, agradeceu a presença do público, e concedeu à Discente a palavra para a exposição do seu trabalho. A duração da apresentação da Discente e o tempo de arguição e resposta foram conforme as normas do Programa.

A seguir o senhor presidente concedeu a palavra, pela ordem sucessivamente, às examinadoras, que passaram a arguir a candidata. Ultimada a arguição, que se desenvolveu dentro dos termos regimentais, a Banca, em sessão secreta, atribuiu o resultado final, considerando a candidata:

Aprovada

Esta defesa faz parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre.

O competente diploma será expedido após cumprimento dos demais requisitos, conforme as normas do Programa, a legislação pertinente e a regulamentação interna da UFU.

Nada mais havendo a tratar foram encerrados os trabalhos. Foi lavrada a presente ata que após lida e achada conforme foi assinada pela Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Fernando Manoel Aleixo, Professor(a) do Magistério Superior**, em 07/09/2024, às 09:22, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Renata Bittencourt Meira, Presidente**, em 07/09/2024, às 13:11, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Renata Ferreira da Silva, Usuário Externo**, em 30/10/2024, às 11:13, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **5676298** e o código CRC **514478B1**.

BARBOSA, Eliane Diniz. CORPO DISPONÍVEL: processo proprioceptivo na formação para as artes da cena. 186 p. Dissertação de Mestrado Acadêmico. Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Instituto de Artes, Uberlândia, Minas Gerais, 2024.

Uberlândia

2024

ELIANE DINIZ BARBOSA

CORPO DISPONÍVEL:

processo proprioceptivo na formação para as artes da cena

Dissertação de Mestrado Acadêmico apresentada ao Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas do Instituto de Artes da Universidade Federal de Uberlândia, com a linha de pesquisa Estudos em Artes Cênicas: poéticas e linguagens da cena, como exigência para obtenção do grau de Mestra em Artes Cênicas.

Uberlândia, 05 de setembro de 2024.

Banca examinadora:

Presidente e Orientador(a): Prof. Dr. Fernando Manoel Aleixo
(UFU - IARTE/Uberlândia)

Examinador(a): Prof^a. Dr^a. Renata Bittencourt Meira
(UFU - IARTE/Uberlândia)

Examinador(a): Prof^a. Dr^a. Renata Ferreira da Silva
(UFT/Tocantins)

Uberlândia

2024

Banca examinadora:

Examinador(a): Prof. Dr. Daniel Santos Costa (suplente)
(UFU - IARTE/Uberlândia)

Examinador(a): Prof^ª. Dr^ª. Janaina Träsel Martins (suplente)
(UFSC - ART-CCE/Santa Catarina)

Uberlândia

2024

Dedico este trabalho à minha mãe, Helena, incansável artista da vida e dos tecidos, que exerce o ofício da artesanaria de forma tão singular e autêntica.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente às forças de criação Universal que me possibilitaram chegar até aqui. Eu mesma não havia imaginado tanto.

Agradeço a mim mesma por ter me permitido, por ter insistido e permanecido. O conjunto disso tudo já se constitui em milagre.

Agradeço à minha mãe querida, que me acompanha, e no seu acompanhar me transfere força e determinação. Nós nos ajudamos mutuamente. E à minha irmã, Sandra, e à família, que fazem parte intrínseca de minha história aqui nesta encarnação.

Agradeço imensamente ao Professor Aleixo por ter me acompanhado nesse período, ter transmitido seus conhecimentos, ter disponibilizado sua paciência e escuta atenta, e tão sabiamente ter me conduzido para a autodescoberta da minha própria forma de fazer. Sua atitude me ajudou a chegar no formato que esta pesquisa tem hoje.

Agradeço às professoras Renata Bittencourt Meira e Renata Ferreira da Silva, pela leitura atenta e devolutivas generosas por ocasião da Banca de Qualificação, seus olhares engrandeceram meu trabalho, e novamente, estão comigo nesta finalização.

Agradeço à Raquel de Oliveira por ter sido a primeira pessoa a me dizer – lá atrás quando eu nem sonhava com a graduação – que eu era capaz, e ao dizer, me fez acreditar em mim. Suas palavras concisas foram essenciais para o primeiro passo nesta jornada.

Agradeço à Anelise Ferrão por ter dado as sinalizações para que eu chegasse até ao processo formal do vestibular da pós-graduação na Federal de Uberlândia, por ter acompanhado até onde foi possível em minhas digressões e reformulações constantes. Realmente foram muitos caminharos.

Agradeço a João Batista e Thaís Oshima, idealizadores do Ateliê Escondido, por terem acolhido em seu espaço artístico os embriões desta pesquisa – e ao fazê-lo, acolheram a mim, a pesquisadora, e a artista em mim.

Agradeço a Marcelo Marques por ter disponibilizado seu olhar clínico de doutor em artes cênicas para meu projeto de pesquisa, mesmo antes do vestibular acontecer.

Agradeço à Psicóloga Daniela Aparecida Fogliene por ter me acompanhado por mais de 5 anos nos caminhos da autodescoberta dos emaranhados psicológicos. As digressões foram muitas e os avanços também, a jornada interior foi essencial para que esta pesquisa acontecesse e tomasse a intenção que tem.

Agradeço profundamente aos amigos e amigas: à Andréa Gandolfi por torcer tanto por mim nas incertezas da profissão; a Antônio Ferreira por ter me acolhido como estagiária em suas aulas de teatro quando eu ainda experimentava os primeiros passos acadêmicos, sua atitude foi fundamental para que eu seguisse; à Eduarda Saraiva por sua abertura sincera para o diálogo e seu papo divertido durante as aulas; à Elaine Frere, sua voz doce e música encantadora me acompanharam nesta jornada, me senti embalada; a Gabriel Miranda que aos 45' do segundo tempo me socorreu solicitamente com empréstimos de livros; a Giovanni Peixoto que mesmo longe sempre vibrou pelas minhas conquistas; à Lisa Chaves pela mentoria espiritual e, em parceria com Cristóvão Chaves, acolherem os germes desta pesquisa disponibilizando seus corpos para a experimentação; à Sol Whitaker, que com sua ponderação, me fez ver que era possível seguir dando um passo por vez neste caminho acadêmico; e finalmente, por uma questão puramente alfabética, a Vinícius – diretor artístico e coreográfico do *Artistic Cloud Centre Momentos World*, por me acolher generosamente como artista e por aceitar minha sinceridade cortante; sua conduta impecável e arte transcontinental sempre me inspiram. Todos eles têm me acompanhado nesta jornada terrestre e cujo encontro tem feito tão bem a mim.

Agradeço a todas as colegas de sala e aos professores e professoras da pós-graduação na UFU, realmente foi uma jornada especial, adorei tê-los conhecido. Me encho de gratidão também a todos(as) colegas unespianos que trago aqui no peito, foi lá na graduação que tudo começou. Em especial agradeço aos professores: Carminda Mendes André, José Manuel Lázaro, Kathya Godoy, Lilian Vilela, Lúcia Romano, Mariana Monteiro, Mariana Soutto Mayor, Paco Abreu, Pedro Haddad, Raquel Gouvea, Regina Prandini, eles me inspiraram e motivaram tanto!

E, por fim, agradeço aos mestres espirituais que nunca me deixaram só nos momentos de aflição, eu é que, às vezes, não soube serenar e escutar melhor, todas as dicas estavam lá, à DISPOSIÇÃO.

A arte é um amadurecimento, uma evolução, uma ascensão que nos permite emergir da escuridão em direção a uma grande chama de luz.

(Jerzy GROTOWSKI)

Esta é uma escrita repleta de impressões do meu corpo, inscrições no meu corpo, anseios, investigações de sensações e de memórias, relatos das experiências e tentativas de disponibilizá-lo. Haverá, aqui, evocações poéticas, não fantasias, entrelaçamento de corpo e psique, de sentimentos, emoções e inspirações.

RESUMO

O resultado, aqui apresentado, enquanto pesquisa em arte, tece um caminho de entrelaçamento entre vida e arte. O desejo por este estudo nasceu das experiências durante a formação da atriz-pesquisadora. O tema central trata dos bloqueios psicossomáticos que artistas em formação podem apresentar no ato de estar em cena. Conceitualmente, a pesquisa se apoia nos conceitos do psiquiatra José Ângelo Gaiarsa acerca do complexo sistema entre motricidade e comportamentos, para defender o desenvolvimento proprioceptivo como possibilidade de flexibilização da Couraça Muscular do Caráter (Wilhelm Reich). Concomitantemente, traça um paralelo com a pedagogia atoral desenvolvida pelo diretor Jerzy Grotowski, que preconizava a liberação dos bloqueios psicofísicos ou eliminação dos obstáculos, investindo na autopenetração, uma *via negativa* que visa o *ato total* em cena. Entre conceitos e práxis, perseguimos o estado de Corpo Disponível para a cena com uma proposta laboral. Nossa investida resultou em princípios complementares para uma abordagem de formação em artes cênicas.

Palavras-chave: formação; corpo; couraça muscular; psicofisicalidade; propriocepção.

RESUMEN

El resultado aquí presentado, como investigación en arte, teje un camino de entrelazamiento entre vida y arte. El deseo de este estudio nació de vivencias durante la formación de la actriz-investigadora. El tema central trata sobre los bloqueos psicósomáticos que pueden presentar los artistas emergentes al estar en escena. Conceptualmente, la investigación se basa en las concepciones del psiquiatra José Angelo Gaiarsa sobre el complejo sistema entre motricidad y conducta, para defender el desarrollo propioceptivo como una posibilidad de flexibilizar la Armadura Muscular del Carácter (Wilhelm Reich). Al mismo tiempo, establece un paralelo con la pedagogía actoral desarrollada por el director Jerzy Grotowski, quien propugnaba la liberación de bloqueos psicofísicos o la eliminación de obstáculos, invirtiendo en la autopenetración, una “vianega” que apunta al “acto total”. en el escenario. Entre conceptos y praxis, perseguimos el estado del Cuerpo Disponible para la escena con una propuesta de trabajo, nuestra inversión resultó en principios complementarios para un abordaje de la formación en artes escénicas.

Palabras clave: capacitación; cuerpo; armadura muscular; psicofísica; propiocepción.

ABSTRACT

The result presented here, as research in art, weaves a path of intertwining between life and art. The desire for this study was born from experiences during the actress-researcher's training. The central theme deals with the psychosomatic blocks that emerging artists can present when being on stage. Conceptually, the research is based on the concepts of psychiatrist José Angelo Gaiarsa about the complex system between motor skills and behaviors, to defend proprioceptive development as a possibility of making the Muscular Armor of Character (Wilhelm Reich) more flexible. At the same time, it draws a parallel with the actor pedagogy developed by director Jerzy Grotowski, who advocated the release of psychophysical blocks or the elimination of obstacles, investing in self-penetration, a "vianega" that aims at the "total act" on stage. Between concepts and praxis, we pursue the state of Body Available for the scene with a work proposal, our investment resulted in complementary principles for an approach to training in performing arts.

Keywords: training; body; muscle armor; psychophysicality; proprioception.

SUMÁRIO

PREFÁCIO	35
INTRODUÇÃO.....	37
1. MEMORIAL DA ATRIZ-PERFORMER.....	41
1.1 – DEVIRES, DERIVAS, DIVAGAÇÕES e DIZERES da PESQUISADORA	42
1.2 – A COURAÇA se FORMA BEM CEDO.....	44
1.3 – PREÂMBULOS sobre a FORMAÇÃO da ARTISTA da CENA: relatos de experiências	46
1.3.1 O ENCENADOR-COREOGRAFO	47
1.3.2 O ATOR-PROFESSOR.....	51
1.3.3 O JOGO COMPETITIVO	53
1.3.4 O JOVEM INTROSPECTIVO.....	55
1.3.5 A PEQUENA CONTADORA DE HISTÓRIAS	56
1.4 – EU ou A PALHAÇA em MIM.....	58
1.5 – CORPO DISPONÍVEL ou CORPO PERMISSÍVEL: a experiência da rua em estado pandêmico	60
2. COURAÇA MUSCULAR DO CARÁTER DE JOSÉ ÂNGELO GAIARSA E A CONTRIBUIÇÃO DE SUA ANÁLISE CORPORAL	63
2.1 – APRESENTANDO JOSÉ ANGELO GAIARSA, o brasileiro da abordagem psicanalítica do corpo: a herança de Wilhelm Reich e a couraça corpórea	63
2.1.1 TEORIA, CONCEITOS E METODOLOGIA GAIARSIANOS – A ORIGEM.....	67
2.1.2 UM CERTO CARÁTER.....	70
2.1.3 LEITURA DA COURAÇA	72
2.2 – CORPO e MOVIMENTO: uma reflexão sobre as relações da motricidade com a Couraça Muscular	77
2.2.1 QUE SOU EU SEM MEU CORPO? (Gaiarsa)	79
2.2.2 ATUAÇÃO AUTOMÁTICA (Gaiarsa).....	82
2.2.3 COMEÇANDO COM A POSTURA - FORMAÇÃO DA COURAÇA MUSCULAR..	84
2.3 – DESMOBILIZANDO a IMOBILIDADE da COURAÇA: flexibilizar é preciso (para atuar).....	87
2.3.1 O PODER DA RESPIRAÇÃO SEGUNDO GAIARSA.....	90
2.3.2 DESACELERAR É PRECISO	95
3. A VIA NEGATIVA DE JERZY GROTOWSKI E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA O PENSAMENTO ACERCA DA ELIMINAÇÃO DOS IMPEDIMENTOS PSICOFÍSICOS	99
3.1 – GROTOWSKI UM MÍSTICO?.....	100

3.1.2 O HOMEM E O ARTISTA	104
3.1.3 PRESSUPOSTOS DA “VIA NEGATIVA” NA ARTE COMO VEÍCULO DE JERZY GROTOWSKI	107
3.2 – ECLÉTICOS ou DOCTRINÁRIOS, PRAGMÁTICOS ou INVESTIGATIVOS.....	110
3.2.1 UM DIÁLOGO É SEMPRE UM ENCONTRO	112
3.2.2 O TRABALHO SOBRE SI	113
3.2.3 AUTOINVESTIGAÇÃO DO ATOR SANTO OU VOLTAR A SER CRIANÇA	115
3.2.4 EU NÃO SOU TODO MUNDO OU SER INSURGENTE	118
3.2.5 MEXA-SE! - ADIANTA? OU O CORPO-MEMÓRIA.....	119
3.2.6 COMO SE MATA UM ATOR?	122
3.2.7 DESNUDAMENTO NÃO É ESVAZIAMENTO OU A VULNERABILIZAÇÃO	123
3.2.8 A ESTRUTURA E O PROCESSO.....	126
3.2.9 RESPIRAÇÃO, ANGÚSTIA E MEDITAÇÃO. OU SERIA RENASCIMENTO?	130
4. PRÁXIS PARA A PROPRIOCEPÇÃO	136
4.1 – LABORATÓRIO de CORPO – fase 1 – RESPIRAÇÃO e MEDITAÇÃO para a PROPRIOCEPÇÃO.....	139
4.2 – LABORATÓRIO de CORPO – fase 2 – ASANAS para a PROPRIOCEPÇÃO	143
4.3 – LABORATÓRIO de CORPO – fase 3 – CONTATO para a PROPRIOCEPÇÃO	145
4.3.1 ENCONTRO 1	146
4.3.2 ENCONTRO 2	149
4.3.3 ENCONTRO 3	150
4.3.4 ENCONTRO 4	152
4.3.5 PROPOSTA FINAL	153
4.3.6 ESCLARECIMENTO ADICIONAIS	154
5. ENSAINADO: CORPORALIDADE TEXTUALIZADA OU TEXTO CORPORIFICADO	156
5.1 FÁBULA: LUGAR REAL	157
5.2 NEONATO.....	158
5.3 REGURGITOFAGO.....	161
5.4 PRECIOSIDADES	162
5.5 TEMPO	163
5.6 SINTA, PODE ACONTECER ALGUMA COISA.....	164
5.7 PERGUNTE AO CORPO	165
5.8 A ÁRVORE DECEPADA	165
5.9 OPEN FRIDAY	167
5.10 O QUE PODE UMA GARATUJA?	168
5.11 UNIHIPILI – A CRIANÇA INTERIOR	170

5.12 PERFORMANCE – ENSAIO FOTOGRÁFICO, MEU CORPO MIDIÁTICO	170
5.13 NÃO ME PROCURE, EU NÃO ESTOU MAIS LÁ.....	171
5.14 AOS MESTRES COM CARINHO	172
CONSIDERAÇÕES FINAIS	174
REFERÊNCIAS	179

PREFÁCIO

Sempre procurem a verdade real, e não o conceito popular da verdade. Usem suas próprias experiências reais, específicas, íntimas. Isto significa que muitas vezes se vai dar a impressão de falta de tato. Tentam [sic] sempre como objetivo a autenticidade (Grotowski, 1992, p. 195-196).

Esta pesquisa nasceu da minha necessidade de olhar profundamente para o treinamento no contexto de formação do(a) artista cênico.

Artistas iniciantes – quando estão dando seus primeiros passos nos meandros das artes cênicas e no emaranhado das propostas, descobertas e encruzilhadas – são sujeitos da *exposição*. Inúmeros são os desafios que podem se apresentar nessa jornada de autoconhecimento, descoberta e comunicação. Nesse momento, se uma personalidade frágil se apresenta, sentem com maior vigor suas neuroses¹ comprimindo-os.

No início e durante muito tempo, eu fui uma atriz extremamente tímida, introspectiva e encabulada. Experimentava muitos receios para estar em cena e acerca de mim mesma. Com um alter ego exigente, me cobrava perfeição o tempo todo, então me punia internamente por não conseguir a contento. O resultado dessa combinação não podia ser outro, um corpo com inúmeros padrões limitantes de movimento e expressão. Em cena, as ações não fluíam, a comunicação não acontecia. Dos professores-encenadores que conheci, não recebi orientação alguma acerca do trabalho sobre si. E perguntava, como driblar tudo isso?

Fui mobilizada pela inquietação de descobrir qual o melhor caminho para lidar com os impedimentos e tornar o corpo mais permissível para a ação cênica. A experiência artística gritou em mim. Cheguei até aqui.

¹ Referimo-nos aos conflitos interiores, que segundo Sigmund Freud, são os embates entre a parte da mente que deseja realizar atos impulsivos (ID) com a parte que quer refreá-los (Ego) – desse embate surgem os tipos de neurose. Alguns tipos de neurose são: neurose fóbica, neurose obsessiva, neurose de angústia, neurose ansiosa, neurose traumática, neurose de caráter. "Hoje em dia, muitos tipos de neurose são classificados como transtornos da mente catalogados na CID-11 (11ª revisão da Classificação Internacional de Doenças), publicada em 2022, e do DSM-5 (5ª versão do Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais), de 2013." (Brandão, 2023).

INTRODUÇÃO

Fatos ocorridos nos períodos iniciais de minha formação de atriz me impulsionaram para a investigação acerca de metodologias que contribuíssem para o estado de disponibilização que tanto me foi exigido. Posteriormente, como professora de teatro para crianças e proponente de dinâmicas corporais para adolescentes e adultos, as vivências me mostraram aspectos relevantes no que tange a didática, e com ela, a responsabilidade e o compromisso com o que diz respeito ao tratamento das questões comportamentais peculiares de cada um; principalmente, solicitando minha atenção quando essas questões giravam em torno dos medos, dos receios e das dificuldades de estar em cena, se manifestando no corpo e na voz. Desde então, vi na arte uma possibilidade para o trabalho íntimo e investi em experimentar processos de ampliação da consciência corporal como ferramenta para a expressão mais fluida, corpo menos intoxicado, ou seja, uma possibilidade para a flexibilização das coraças e contribuição para o corpo disponibilizado para o trabalho cênico que tanto exige do atuante.

Para tanto, encontrei nos conceitos do psiquiatra brasileiro, José Ângelo Gaiarsa, os fundamentos teóricos que explicam e reforçam o que eu já experimentava na autonomia da autoinvestigação, e foi com ele que me senti acolhida conceitualmente no que diz respeito àquilo que eu havia vivenciado no meu processo: o poder da propriocepção no alívio das tensões. Já no legado do diretor polaco, Jerzy Grotowski, encontrei a inspiração do mestre que mesmo não estando presente irradia e me contamina, ainda hoje. Resgatar seus conceitos foi fundamental para termos certeza de que não estávamos nos distanciando do processo de formação a partir do treinamento focado na autoinvestigação e no trabalho sobre si para as artes da cena.

A partir disso, me senti motivada a investir em uma dissertação com forte característica evocativa. Evocativa das diversas experiências e das percepções no corpo dos processos vivenciados, investida impulsionada pela pergunta central: como se conquista um corpo disponível para a cena? Acrescida das perguntas secundárias: a propriocepção é efetiva para o trabalho interior de autoconsciência e para o trabalho sobre as estruturas enrijecidas do corpo? A autoidentificação dos impedimentos psicofísicos é de fato um caminho para a liberação dos espaços internos rumo ao trabalho cênico mais leve e fluido? O que define, de fato, um corpo disponível para o trabalho cênico?

A pesquisa teve como objetivo principal investigar no próprio corpo possibilidades de descondicionamento psicossomáticos, como possível contribuição na formação de artistas iniciantes. Para o alcance desse objetivo as ações específicas foram: analisar pontos relevantes acerca das couraças corporais relacionadas à estrutura comportamental e as imbricações locomotoras estudadas por José Ângelo Gaiarsa; identificar pontos de intersecção e entrelaçamento entre os conceitos do diretor Jerzy Grotowski e a teoria de Gaiarsa; organizar uma série de procedimentos e dinâmicas com foco na propriocepção; oferecer um Laboratório de Corpo no formato de oficina-treinamento de curta duração dividido em três módulos complementares; e por fim, textualizar o memorial vivencial da pesquisadora. Dentre estes objetivos, apenas o Laboratório de Corpo, *in loco*, não aconteceu por um conjunto de motivos relacionados a questões de pandemia, financiamento e de espaço, e tomou outro formato por necessidade da pesquisadora.

A investigação ocorreu com a leitura dos textos referentes aos dois teóricos principais elencados para a pesquisa e consequente estudo de seus conceitos, para escrever os capítulos relacionados a eles, como também, a visita a outros trabalhos correlacionados ao tema. Ao mesmo tempo em que a pesquisadora, em diversos momentos circunstanciais colocava seu corpo em estado de experiência física-motora e sensorial, criando um caderno de trabalho ou diário de bordo, essas anotações resultaram em registros-evocações textuais dispostas no capítulo correspondente. Um resgate memorial também foi feito, como tentativa de regresso à experiência do passado para trazer de lá reflexão acerca das conduções pedagógicas em sala de ensaio. Da memória resgatada das vivências do passado e dos treinamentos para a cena foi organizado um esquema laboral de dinâmicas corporais que suspeitamos pode contribuir para o trabalho sobre si de propriocepção, ajudando assim, a disponibilizar o corpo.

Por fim, todo o percurso resultou na seguinte estrutura de capítulos:

No capítulo, MEMORIAL DA ATRIZ-PERFORMER é onde evoco as experiências com os fatos ocorridos durante a formação para as artes da cena, numa tentativa de resgate do empirismo que de lá resultou; uma sapiência que precisou da maturação do tempo para se mostrar fértil. Foi a partir desse regresso e com o distanciamento temporal que pude enxergar com mais precisão as couraças que eram agentes daquele corpo não-proprioceptivo.

No capítulo, COURAÇA MUSCULAR DO CARÁTER DE JOSÉ ÂNGELO GAIARSA E A CONTRIBUIÇÃO DE SUA ANÁLISE CORPORAL, evoco os conceitos e a prática de Gaiarsa, que como médico da psique, afeito à subjetividade humana, nos alertou sobre a constituição de posturas como indícios das neuroses, e nos ajudou a entender os mecanismos de regulação da motricidade, sua relação com a formação do caráter e por fim da Couraça Muscular.

No capítulo, A VIA NEGATIVA DE JERZY GROTOWSKI E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA O PENSAMENTO ACERCA DA ELIMINAÇÃO DOS IMPEDIMENTOS PSICOFÍSICOS, evoco o olhar maravilhado pelos ensinamentos de um mestre teatral, mestre também na arte da pedagogia atoral; e explicitando meus sentimentos de devoção, me permito ao desdobramento do olhar encantado de discípula, para criar um diálogo: a evocação de uma ficção que nasce do desejo de que um dia houvesse mesmo ocorrido o embate entre os conceitos grotowskianos e gaiarsianos.

No capítulo PRÁXIS PARA A PROPRIOCEPÇÃO evoco um laboratório de corpo onde o foco está nas dinâmicas que contribuem para a atenção e para o estado de esvaziamento, condições que acredito são centrais na obtenção da propriocepção, fundamento basal para o alcance da disponibilidade corporal. E, é nesse capítulo que evoco a oralidade transformando oito planejamentos de procedimentos metodológicos em oito arquivos de áudio (*podcasts*) que podem ser apreciados pelo acesso a uma plataforma de hospedagem de conteúdo (serviço digital). Em seu conjunto, esses arquivos constituem-se em dois momentos distintos de dinâmicas que se completam. Um terceiro e último momento também é proposto, e por suas características é descrito no final do capítulo.

Por fim, desenvolvemos o capítulo ENSAIANDO: CORPORALIDADE TEXTUALIZADA OU TEXTO CORPORIFICADO como tentativa de tornar gráfica as experiências estéticas e evocar poética dos movimentos experimentados nos momentos onde, conscientemente, ou intuitivamente, me coloco em estado proprioceptivo diante de situações não-cotidianas, e me permito a autopenetração para criar uma fricção corpo-pesquisa-ação-subjetivação em busca constante do Corpo Disponível.

Eis a viagem...

1. MEMORIAL DA ATRIZ-PERFORMER

As palavras representam muito pouco do fato e, além disso, colocam todos os fatos dentro do mesmo sistema de coordenadas (Gaiarsa, 1984b, p. 113).

Dou início a essas notas sem saber ao certo por onde começar, pois resgatar o que passou tem seus aspectos e há sobre isso um certo desassossego: hoje com o transcorrer das experiências a percepção de outrora já é filtrada ou dramatizada em excesso, eis que então devo ter uma decisão, talvez o melhor seja desapegar e desatar a comichão. Por certo, brotarão palavras um tanto abruptas, elas devem ir tomando alguma forma mais esclarecedora, assim que as coloco aqui em desamarro, suavizando a vertiginosa curva de desabafos que na subjetividade concreta vai se moldando, porque quase sempre a ideia no papel parece séria por demais, na fala indica desabafo e na cabeça delírio.

A experiência que gerou a narrativa é um amálgama na memória, ficou timbrada e se revela nas atitudes, nos comportamentos, nas tendências reflexivas, no caráter e, como não podia deixar de ser: nas intenções desta pesquisa. Sobre isso há sempre um devaneio a ser superado, há um sonho, que sonha sozinho até acontecer a materialização do invisível, porque antes de ser visível, já existia.

Enfim, sem que essas notas sejam de queixa, mas logrando que eu consiga mais desenvoltura do que dantes, passo a relatar o que de fato ocorrera e quem me lê, vê lá como queira, permita que o julgamento lhe deixe e a neutralidade prevaleça, visto que, do lado de cá a tendência seja a de alegação.

Quase ou ainda, não me é possível ser aquele tipo de pessoa extrovertida e desanuviada, do qual não se esquivava em tudo dizer ou fazer em cena. É de certo que mesmo transcorridos a galope dezessete anos, ainda encontro bloqueios aqui, meandros internos que não me permitem desmontar e expressar tudo aquilo que se pode um artista esmiuçar, a cena assim se apresenta um devir. Quão posso estar e nesse abismo mergulhar sem ao tanto me afogar?

Dezessete anos se passaram desde que pela primeira vez que experimentei o arrepio na espinha de estar em cena, tempos idos, experiências vividas, hoje dizem da maturidade das dúvidas de antes transmutadas em certezas, dos medos corroendo as vísceras e inflando os ossos, cedendo sua atuação para o olhar impetuoso ou para

o sorriso sedutor, há os que cantam versos cujas estrofes evocam epopeias à experiência, essa coisa tão esnobe que a todos solicita o *Tempo*. Esse senhor nobre que geralmente vem acompanhado de sua dama *Audácia*, é ela que com a mais sedutora malemolência permite vivê-lo na íntegra. Fico a pensar e então posso conceber a seguinte dúvida: quão vezes fui capaz de a ele (tempo) me entregar? Às vezes, a crença é que tudo certo está, mesmo assim sem desenvoltura para a vida, porque a gente acaba que vive de qualquer maneira, mas não me parece essa ser o acertado coser da vida nas mãos da fiandeira, e uma menina tímida, encabulada cá ainda está, não sem ao tanto ser *convidada* à prova (assim para usar um termo mais ameno), devo confessar, foi mágica o que aconteceu, não havia como treinar mais do que se pode imaginar... Eu não fui generosa com ela, era apenas uma menina assustada com imensa vontade de correr em disparada, como fazem os rápidos animais quando percebem a tempo serem convidados a mesa de seu predador, e ao mesmo tempo, com ímpetos de ficar lá estacada, com certo desconsolo suspeito de tê-la lançado ao abismo algumas vezes... Choramos e nos entregamos, as duas coisas impulsionam... Sobrevivemos. Devo então oferecer reparação agora?

Esta dissertação pode assumir o lugar de um pedido de perdão e a últimação dela será minha remissão... Poderei estar enfim em paz, farei as conciliações comigo de anos atrás... Essa ainda não é uma tarefa fácil, nem tão pouco simples... Se lágrimas encherem meus olhos honrosamente deixarei que elas caiam, farão parte daquilo que antes eu tinha encolha, e a menina então se encolhia em mim, pedia colo, abrigo, refúgio, repouso e nada atinava... Era a consciência daquela época que apontava as ações, consciência encurtada ações amarradas ou disparatadas, hoje com outra conformação, que a vida foi oferecendo de antemão, tenho a consciência então que todo processo solicita tempo, entrega e uma certa dose de resignação.

1.1 – DEVIRES, DERIVAS, DIVAGAÇÕES e DIZERES da PESQUISADORA

Na quimera dos senões, posso pensar nas possibilidades mais estapafúrdias, entre sonhos que me assomam – e, diante de silhuetas informes, dar meia volta de volta ao concreto da existência, mente que vagueia, não pretendo se quer seguir a cronologia dos fatos...

Transcorria em 2005, naquela época um emprego estruturante, daqueles moldes de labuta, dos quais o que primeiro vem à mente da gente são as infinitas

horas maçantes e o ritmo tedioso das tarefas repetitivas. Há muito, eu vinha suspirando por algo desconhecido – então, por sorte, perto do local, havia um oásis vivencial (ou devo dizer um espaço cultural?²), um lugar-bálsamo onde era possível desagregar-se da uniformidade de comportamento intrínseca à sociedade, e não menos intrínseca ao trabalho-obrigação que eu realizava. Brás, bairro reduto de imigrantes, refugiados e desamparados, que já foi central na geografia da capital paulista e na história da cidade, além de sede da primeira grande greve sindical no início do século XX, que abrigou artistas e suas demonstrações *masters*. Eu que já andava há algum tempo nutrindo vontades de empertigar pelos meandros da dança, fui movida para lá na intenção de encontrar algum propósito, havia chances de lá fincar pé. Em investidas anteriores, arroubos impetuosos me lançavam ao encontro das dinâmicas envolvendo o corpo, e inflamada pela vontade de expandir o meu conglomerado de carne, ossos e pele no espaço, eu tateava aqui e ali por encontrar, naquele conhecido arroubo, a necessidade do corpo: espacialidades, deslocamentos, a expressão do verbo-matéria – a dança.

Reduto razoavelmente proporcionador e promissor das ferramentas, tecnologias para experimentar e descobrir o direito de pertencimento desse lar-carne. Colocá-lo a prova na sua ânsia de encontro consigo mesmo, devires pelos espaços internos através das espacialidades externas, rodopios pelas derivas dos traços desenhados com vai e vem das *corpas*³ entrelaçadas e desembaraçadas nas formas espiraladas ou diagraalmente *mix(ssadas)* ao espaço.

Antes dessa jornada autoempreendida, eram as técnicas do *jazz dance*, do balé clássico ou da dança de salão que proporcionavam, sem eu saber, breves momentos de contato íntimo e abria brechas aqui e acolá. Naquela época, essa sapiência me era escapista, e mesmo hoje, o relato é possível porque solicito a lupa da autoanálise, apoiando-me no olhar que a maturidade construiu; isso requer o acúmulo de camadas agregadas com o tempo.

Nos idos anos entre 2003 e 2005, eu frequentava as semanais aulas da academia de dança local, treinava os técnicos movimentos uniformes, escritas

² Diz respeito ao equipamento público Oficina Cultural Amácio Mazzaropi que ocupou o centenário prédio de 1911, com belíssima arquitetura, tombado pelo Condephaat (Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Arqueológico, Artístico e Turístico do Estado de São Paulo) no bairro do Brás, em São Paulo. Desde 2010, o lugar é ocupado pela SP Escola de Teatro de São Paulo.

³ Grafia com licença poética.

coreografadas e pouco engendradas, mecanicismos ensaiados que na maioria me faziam digladiar contra o “equilíbrio precário”⁴, com a elasticidade já não muito elástica do corpo adulto. Mas qual ingratidão a minha, devo honestamente reverenciar a tão generosa genética com a qual fui agraciada e pela qual, fenotipicamente, quase podia igualar-me com as jovens meninas na sala de ensaio. Três espetáculos se seguiram e eu experimentei estar no palco, pretérito que deixa boas lembranças é bálsamo para o espírito cansado do presente, e há de se ter também aquelas outras reminiscências nem tão boas assim. Reconheço que são aquelas vivências que fazem ter valido a pena os investimentos de tempo e de energia. Já adulta, experimentei (sem muita certeza se deveria) estar no palco a dançar, e lá fui eu rememorar a primeira investida em cena da menina tímida dos 8 anos de outrora.

1.2 – A COURAÇA se FORMA BEM CEDO

Como era de praxe e de educação para as crianças da minha época não questionar era a regra; o silenciamento incrustado, disfarçado ou justificado. Silenciamento mal administrado ou imposto à revelia, queima e atrofia. Faça o que lhe foi ordenado: “*apenas finja que está tocando*” ...

Eu, o sapo de camisola, atuaria como um bicho-músico da orquestra da floresta. Curiosamente não me sentia estranhamente trajada, para a menina introspectiva, antissocial, com sérias dificuldades de interação e acentuada dependência emocional – algo de novo acontecia. Sensação diferente, uma trinca no casulo da menina encabulada se fazia, e no palco, uma história infantil acontecia: *A corrida da tartaruga e da lebre*, pelo desdobramento do conto narrado por um disco de vinil e amplificado por caixas de som para todo o pátio. A escola estava organizada, cadeiras espalhadas, todas ocupadas, as famílias vieram. Praticamente camuflada na tal orquestra da floresta, ainda assim, me sentia em evidência. Curiosamente medo e vergonha já não existiam. Como pode tal magia? Naquela primeira experiência a sensação foi de epifania. O tempo no palco escapou. Não escapou a sensação do chão que já não mais existia, eu podia ser. De tão atrofiada a sociabilidade infantil, um rasgo se mostrou profícuo, a sensação reverberaria anos depois... é isso que vemos aqui.

⁴ O conceito foi abordado por Eugenio Barba e Nicola Savarese em *A Arte Secreta do Ator: um dicionário de antropologia teatral*.

De grilhões e desassossegos vão me fazendo gente sem norte, perco o porte, já não sei mais quem é o Eu. A criança assustada, a adolescente emburrada, a jovem encantada, vêm todas em busca desenfreada da partida que desvencilha e dá asas à liberalidade. Será esse o mote da pesquisa?

Há repressões em mim que nem sabia que estavam aqui, e outras tantas ainda ei de descobrir, posso conscientemente escolher pelo sentir, mas descobrir como fazer é um novo em mim... solicitar da atenção? Propriocepção?

Um trabalho sobre mim há aqui – ou encontrar os que ditam o processo: como fazem os adeptos do *Mindfulness*⁵? Posso alterar o instante cênico como ensinou Bob Wilson⁶ silenciando *Chronos* e exaltando *Kairós*? Posso praticar as terapias corporais minimalistas como fez Moshé Feldenkrais⁷? Ou experimentar práticas orientais de silenciamento e esvaziamento com as várias meditações? O que diriam os *yogues*, os faquires, os monges⁸; os praticantes do *Tai Chi Chuan*⁹, do *Aikido*¹⁰?

⁵ “*Mindfulness* refere-se a um estado de estar totalmente presente no momento presente, com aceitação e sem julgamento. A atenção plena é onipresente – uma parte natural do ser humano – que tem sido cultivada e praticada por mais de 2600 anos em várias tradições ao redor do mundo. Estudos científicos demonstraram que a prática da atenção plena beneficia uma variedade de condições psicológicas e físicas, além de ter efeitos positivos mensuráveis no cérebro. Devido aos seus benefícios, a atenção plena está sendo cada vez mais integrada à educação, à medicina e ao local de trabalho.” – tradução nossa. (Mindfulness, 2022).

⁶ Robert Wilson (1941), ator, encenador, coreógrafo, escritor, pintor e dramaturgo norte-americano. (Robert, 2024).

⁷ “No Método Feldenkrais, o corpo humano é a ferramenta fundamental para a realização de processos evolutivos profundos. A essência do método reside na interação entre séries de movimentos coordenados e a aprendizagem sensomotórica individual que desenvolve a pessoa através duma profunda tomada de consciência do seu próprio corpo. A prática habitual do método consegue melhorar a consciência corporal do indivíduo através do movimento e atenção plena.” (Instituto, 2009).

⁸ Ensinos filosóficos acerca do quarto caminho por George Ivanovich Gurdjieff (Oupensky, 1982).

⁹ “*Tai Chi Chuan* é um modo de vida que tem sido praticado pelos Chineses por milhares de anos. Arte Marcial Chinesa Milenar que na atualidade, tem servido a todos como Sistema Integral de Saúde. Seu método de ensino se adapta e respeita a cada um de seus praticantes, sendo considerada uma atividade física de baixo impacto. Pode ser praticada por pessoas de todas as idades sem restrições. O *Tai Chi Chuan* quando bem ensinado, abrange também um processo de desenvolvimento dos melhores potenciais de cada um de nós. Incentiva a calma mental, o equilíbrio emocional e o bom relacionamento entre as pessoas.” (Sociedade, 2023).

¹⁰ “*Aikido* é uma arte marcial japonesa baseada no princípio da não resistência e da não violência. Procura-se não resistir no *Aikido*, objetivando a neutralização e o redirecionamento dos ataques, utilizando movimentos circulares e dinâmicos para desequilibrar o agressor. É totalmente eficiente como defesa pessoal, pois não requer tamanho nem força para aplicá-lo, porque a força do próprio ataque é usada contra o agressor. No *Aikido* não existe nenhum tipo de competição, o praticante aprende de maneira cooperativa e entende que buscamos resolver confrontos e não incentivar a competição desenfreada.” (Instituto, 2024).

Como ensinou o mestre Gaiarsa:

somente quando começamos a próprio-sentir a organização e a coordenação muscular como conjuntos de forças que SÃO o Eu – ou que a ele se opõe – só então passamos a perceber com clareza o que é a nossa vontade, quais são nossos limites – até onde vão nossa potência e nossa impotência (Gaiarsa, 1984a, p. 193, grifo do autor).

1.3 – PREÂMBULOS sobre a FORMAÇÃO da ARTISTA da CENA: relatos de experiências

Há momentos excepcionalmente marcantes na trajetória de formação para as artes da cena, às vezes tudo parece empolgante, no momento seguinte a crise prevalece; *a priori* nada de anormal, com toda certeza o estado de leveza não é uma constante. A fragilidade intrínseca ao humano, por vezes, arrebatam-nos em um impasse, em outras nos coloca em xeque, alunos e orientadores sofrem dos mesmos percalços imprevistos; se a desventura de um respinga no outro, a recíproca é a mesma.

Fui escrachada e depois menosprezada por um encenador porque caí durante um exercício de corpo durante uma aula-treinamento. Um professor na graduação me intimidava apenas com o olhar; sua postura muito empertigada, sua altivez exacerbada, sua atitude desdobrada em apontamentos alfinetantes me distanciavam do propósito da aula e sem que eu pudesse dominar a reação, assumia a postura defensiva. Uma professora da licenciatura em artes propôs um jogo extremamente competitivo para o qual eu não fui escolhida e que, novamente, me fez experimentar o desprezo vivenciado nas aulas de educação física do ginásio escolar. Como propositora de encontros para a expressão corporal, vivencio uma experiência marcante: um adolescente em crise existencial planejava se matar. Na aula de iniciação teatral para crianças, outra experiência desafiadora: uma menina encabulada se manifestou silenciosamente para mim, seus receios a impediam de se expressar e sua participação em cena estaria comprometida não fosse um lapso intuitivo.

Sou o lugar-experiência de mim mesma, sou o mergulho para dentro e sou o abismo a ser transposto, as inscrições aqui não me deixam mentir. Sou atravessada pelas histórias, um estado de, sem querer agir que age por si. Estou em meio à

travessia, ou no entremargens¹¹ do rio caudaloso das experiências? Como ensinou o mestre Gaiarsa: “Vemos o mundo com nossa experiência. Isto é irremediável.” (1984b, p. 38). Então, ei-las aqui...

1.3.1 O ENCENADOR-COREOGRAFO¹²

Eu aproveitava a proximidade da instituição e a diversidade ali ofertadas, o espaço cultural público me formou como artista, e eu não tinha a percepção global disso. No conjunto das aulas, dos encontros de formação aos ensaios, experimentações e apresentações, uma graduação em equivalência se deu ali. Foi naquele reduto de artistas e orientadores que a *Oficina de Circo Teatro* aconteceu. Era 2007, houve seleção através de currículo, estranhei não ter recebido qualquer comunicado e resolvi aparecer no primeiro dia. Por não ter sido selecionada, fiquei no corredor e uma porta fechada na minha frente era tudo o que eu tinha. Naquela noite, algumas pessoas estavam ausentes e o professor-encenador, a pedido da coordenação, autorizou a entrada dos que no corredor estavam, eu era uma dessas. Satisfeita por tão generosa acolhida (equivocada), entrei e me coloquei na sala lotada, calada, sentada no chão rústico de madeira centenária do velho prédio – de onde estava tinha uma discreta visão periférica do interlocutor que nos mirava *escaneando* cada novo(a) intruso(a) à sua célebre aula. A apresentação, que já ia avançada, seguiu, e o dito preceptor foi discorrendo sua trajetória premiada, seus feitos artísticos, seus mais de 30 anos na senda, sua formação inicial no balé clássico e sua hierárquica descendência familiar circense. Sem jamais se perturbar com a nossa entrada, continuou sua narrativa sobre as diferenças acerca do circo-teatro e do teatro de circo, e se fixou no ponto-chave daquilo que seria o foco dos estudos durante aquele curso de curta duração: as personagens TIPO.

Um intervalo.

O austero professor-encenador propôs um aquecimento corporal autônomo, em que cada um seguiria seu próprio método, o qual ele acompanhava dali mesmo,

¹¹ Neologismo para significar um lugar específico.

¹² Escolho usar substantivos comuns ao me referir às pessoas envolvidas para preservar as identidades, visto que, meu objetivo não é a crítica direta. Rememoro as experiências e suas reverberações em mim, somente com o intuito da autoinvestigação.

de seu lugar de destaque empertigado na cadeira com aquele olhar de extrema atenção (ou deveria dizer reprovação?). De novo, fui ao chão, lugar que sempre me pareceu aconchegante pois tem a capacidade de abraçar-nos com suas dezenas de ripas de madeira e aquilo parecia conferir sentimento de acolhimento e segurança. Realizei uma preferida sequência de alongamentos, sentia necessidade de elastecer, o estiramento dos tendões sempre me foram agradáveis, ajudam a relaxar, me tornam um mais confiante e eu abusava disso. Flexível, se outro talento eu não possuísse, desse eu podia me gabar, e relato isso porque ele reparou no vantajoso alongamento das panturrilhas e nos pés postos em ponta perfeita que rotacionavam em *en dehors*¹³, flexionando, em seguida, para a primeira posição¹⁴, praticamente sem esforço. Voltou-se, então, para mim, e quis saber: respondi que já havia estudado dança, coisa que não era de todo mentira. Ele, por iniciativa própria, entendeu que eu era uma bailarina ou artista da dança, verbalizou um tipo de reconhecimento ou de identificação com a profissão; eu, muito levada pelo instinto, não discordei do equívoco, aquilo parecia me dar um aval, como se instantaneamente eu pudesse passar de pessoa intrusa para aluna aceita.

Qual trabalho de corpo? Eu realmente não consigo me recordar. Aquela aula passou, outras vieram. O encenador tinha ares que seu porte sustentava, estava sempre sentado majestosamente em uma cadeira giratória almofadada, encosto confortável, uma de suas pernas ostentadamente dobrada sobre a outra, sua coluna invariavelmente reta, seu olhar nunca cruzava o meu – já naqueles primeiros encontros parecia haver um certo desprezo.

Nós alunos, sempre, invariavelmente no chão. O desnível era notório, ele não parecia se incomodar, pelo contrário, falava sem paradas durante quatro horas seguidas, parecia não respirar tão encadeada era sua explanação, viajava no tempo, contava o histórico da tradicional família circense, se detinha longamente nas convenções precisas, as hereditariedades quase intransponíveis, o legado do nome, a tradição nômade e finalmente as características físicas e comportamentais que davam nome aos personagens *tipo*, suas funções muito bem demarcadas dentro do melodrama circense: o galã, a dama-galã, a ingênua, o cômico, a caricata, a *sobrette*,

¹³ Termo em francês que significa “para fora”, no *ballet* clássico é uma posição de pés contrapostos, rotacionados para fora do eixo central do corpo, muito perseguida por bailarinas e bailarinos.

¹⁴ Primeira posição, uma das seis posições para os pés no *ballet* clássico. Existe também, a primeira posição para o segmento formado entre braços e mãos, mais simples de ser executada.

o vilão.

Vários encontros nessa mesma toada e eis que, finalmente, a proposta toma outro rumo, metódica e pedagogicamente previsto. Começamos as dinâmicas corporais. Minha memória falsearia agora, não fosse tão marcante acontecimento. Numa das aulas em que o objetivo do exercício era, através de uma travessia em diagonal ao longo da sala, o reconhecimento dos fluxos de energia flutuantes no corpo... “caminhe como uma folha ao vento”, dizia ele dentre vários outros comandos, tantos que minha capacidade de retenção não deu conta – esse, em especial, eu nunca esqueceria. Caminhei e o vento (fictício) inesperadamente parecia ter aumentado de volume e de força, uma ventania me arrastou, meu corpo, que de solto e espontâneo, se levou no turbilhão. Minhas pernas trançaram entre si, perdi o equilíbrio, apenas vi a parede já na minha frente, tão perto que não foi mais possível desviar dela. Bati a cabeça com tanta força que tudo escureceu por alguns instantes. Caí no chão, quase não podia respirar, fiz força para não apagar, minha mão foi diretamente para o supercílio que latejava, um galo prenunciado, num lapso eu sobreergui uma pálpebra e vi ele lá congelado, feito porte de general, fincado no mesmo lugar dantes, com as duas mãos apoiadas na cintura em gesto de reprovação. Completamente insensível, olhou para a turma que ainda se mantinha disciplinadamente em fila indiana, e sem o mínimo de compaixão apontou seu indicador esquerdo em minha direção para dizer que, agora, eu era o exemplo de conduta reprovável que ninguém deveria seguir. Sim, ele verbalizou isso.

Sua postura arrogante nunca consegui apagar da memória. Ele não perguntou se eu me machucara, nem naquele momento e nem nos dias que se seguiram. Uma semana se passou, minha vontade era nunca mais aparecer. Não entendo qual energia me moveu, qual força me sustentou para lá voltar, não havia nada que me prendesse, – porém, era como uma obrigação, um culto à resiliência que eu me impunha arduamente. Insanamente, eu precisava provar para mim mesma (ou talvez para ele) que eu não era o lixo que ele tinha dado a entender. A pancada no supercílio havia sido tão grande que inchou rapidamente e um hematoma se formou. Uma mancha tão roxa desceu abaixo de meus olhos, que o lado da pancada estava mais para panda do que para gente. Depois de uma semana eu voltei, e sentia tanta vergonha! O hematoma era algo indisfarçável. Mais indisfarçável ainda era a insegurança que eu tinha.

**

Neste momento, escrevo essas linhas e me é difícil fazê-lo. Sinto os olhos marejarem, não posso mais impedi-los, se não chorei naquela época e permito agora, porque entendo que o tipo forte e resiliente muitas vezes é duro consigo mesmo. As lágrimas podem ser bálsamo se escorrem em estado de uníssono com a consciência do fato, denotam vulnerabilidade e isso, hoje, considero nobre argumento do sensível e permeável artista da cena.

**

Eu poderia simplesmente ter saído de lá, eu não tinha vínculo algum com aquele grupo ou com o instrutor, era fácil desistir. Fácil, sim. Indolor, talvez não. O que me levou a continuar? Ainda não sei, essa é uma daquelas incógnitas indecifráveis por muito tempo, até que se consiga aprofundar na autoinvestigação sincera; ou então, é algum tipo de síndrome da guerreira mal resolvida que antes de salvar a si mesma quer provar força e coragem mesmo que assassinando seu *Id*¹⁵ mais primordial. Uma criança em mim ficou mais uma vez ferida.

Uma semana depois, entrei na sala de ensaio completamente encabulada, porque a grande mancha da cor de ameixa seca em meu rosto, era algo indissimulável, e mais ainda era o desprezo daquela pessoa por mim. Entrei sem falar com ninguém, tal era a sensação indevida de nódoa interna. Do extremo oposto da sala, semblante impassível, me viu e, sem nunca tentar disfarce – menos ainda consideração – imediatamente reparou na equimose. De onde estava, bradou em alto em bom som: *Olha ela aí, vejam só, ainda ficou com a cara roxa!* Eu queria abrir um buraco para entrar e nunca mais sair; mas, o costumeiro comportamento introspectivo não permitiu interceptação: me resignei.

Preparei-me fisicamente para estar em aula, mas, psicologicamente eu não estive mais preparada. Seguiram-se mais alguns exercícios de corpo, treinávamos

¹⁵ O *Id* é o componente nato dos indivíduos, ou seja, as pessoas nascem com ele. Consiste nos desejos, vontades e pulsões primitivas, formado principalmente pelos instintos e desejos orgânicos pelo prazer. A partir do ID, desenvolvem-se as outras partes que compõem a personalidade humana: Ego e Superego (Diferença, 2011).

seguindo instruções sistêmicas, procedimentos para limpar os movimentos, ações mais concisas e claras eram solicitadas, e ele conduzia um tipo de teste de ação cênica para identificação de qual personagem-tipo cada uma de nós deveria assumir. Minha vez chegou, fui para a cena improvisar a pantomima, segui as rígidas instruções, sentia-me esquisita, o corpo travado, os movimentos enrijecidos mais do que o habitual, era como se aquele olhar me fulminasse. Eu estava atuando e ele não me deixou concluir, dessa vez, dirigiu-se para o grupo e fez o anti-ético alerta: *fechem as janelas, vai que ela se atira por uma delas!* Por fim concluiu: *você é o TIPO sobrette!* E eu pude ouvir as palavras não verbalizadas pairando no ar: *é aquela que sobra.*

Eu nunca mais pude esquecer... há fatos que ficam forjados em nós.

Esse relato foi mais difícil de escrever do que eu poderia imaginar, resgatar as lembranças suscitou emoções rememoradas e outras novas, fiquei surpresa por tê-las ainda tão vivas aqui comigo. O grande propulsor desta pesquisa é a necessidade íntima de evolução como artista, mas esse traumático fato, com certeza se tornou o gatilho dessa necessidade.

1.3.2 O ATOR-PROFESSOR

Estávamos em 2015 e eu, então, cursava o segundo ano da graduação em Licenciatura em Arte Teatro, um novo semestre e uma nova disciplina obrigatória iniciavam-se. A disciplina era *Laboratório de Atuação e de Processos da Performance I* e o novo professor, ator muito experiente nos palcos, porém recém-chegado às salas de aula da academia, e se mostrou uma figura um tanto excêntrica. Em seu currículo, uma invejável trajetória pelos palcos e extensa participação no concorrido espaço dedicado à formação e profissionalização de atores e atrizes em São Paulo. O ator, agora também professor, era comumente tarjado pelo clã artístico como um dos pupilos prediletos do famoso diretor conhecido pela severidade, pela condução metódica e ditatorial, e pela maestria na formação de bons atuantes da cena. Ficamos surpresos e colocamos expectativas nas aulas com tão pomposa figura, confesso que um certo rebuliço tomou forma nas rodas de conversas discentes.

Então, eis o primeiro dia de aula, como de hábito muitos atrasaram, e aos poucos, um a um adentrava a sala de aula-ensaio. O professor pontualmente lá estava, rosto impassível, cenho franzido, olhar perfurante e agudo, parecia ter a

acuidade de uma águia; sem rodeios e sem amabilidade ordenava sapatos do lado de fora, não permitia margem para distrações. A recepção, imediatamente, me soou antipática e essa impressão, infelizmente, ficou vinculada à pessoa que, somada ao olhar intimidador, à forma categórica de defender seus pontos de vista irredutíveis e uma subliminar arrogância referente a sua linhagem artística, contribuíram para fortalecer as barreiras de defesa que eu já construía.

A aula foi iniciada sem qualquer preâmbulo, contradizendo a regra (até gosto disso), sem apresentações ou boas-vindas, sem nenhuma explicação ou pormenorização ele pede uma roda e se coloca no centro, olha cada um diretamente nos olhos e, sem discorrer qualquer instrução, dá início a um tipo de teste – muito simples, por sinal, mas muito preciso. A turma parecia hipnotizada, e imediatamente, o silêncio – tão constrangedor quanto o olhar dele – tomou conta do espaço, assumimos uma postura rígida como soldados a postos, prontos para bater continência (salvo, apenas, pela formação em roda) os corpos pareciam retesados, colunas *viciadamente* eretas, braços estirados e colados ao longo do corpo sinalizando enrijecimento, olhares fugidios na linha do horizonte – o estado que se estabeleceu era tenso. Apenas com o olhar perfurante ele escolhia uma pessoa e aproximava-se, cara a cara, alguns *breves longos* instantes de olhar fixo e penetrante. Então, pegava um dos braços da sua aluna ou aluno escolhido, e o levantava em ângulo de 90°, perpendicular ao corpo da própria pessoa, para então, soltá-lo segundos depois. Os discentes, ora controlavam a descida do braço, ora estancavam em estátua, braço retesado no ar; a maioria fixava o braço na posição inicial de 90°, como se não estivesse submetido à força da gravidade. O professor seguia testando um a um e verbalizava análises e técnicas, segundo as quais estávamos executando ações de controle, matando a inércia, e ignorando a gravidade. Segundo ele, por causa desse controle, o que se podia detectar era uma não disponibilidade do atuante para com a ação cênica, ou seja, praticamente todos e todas ali presentes não tinham um corpo preparado de maneira disponível para o trabalho cênico. Muitos de nós se sentiram subjugados. Outros encontros se seguiram e mais testes de disponibilidade corporal aconteceram, curiosamente a palavra *disponibilidade* nos acompanhou durante todo o semestre naquela disciplina, e era uma constante buscar o tal *corpo disponível* que, entre nós virou um tipo de brincadeira interna, um deboche com piadas que satirizavam o tal verbete: *Você está disponível?*

Do meu lugar de ouvinte, observava seu semblante compenetrado e

absurdamente sério, quase carrancudo, sua forma de falar que de suave e contundente escondia certa rispidez, causavam-me frio na espinha. E, novamente, eu sentia insegurança de estar em treinamento, eu tinha receio de que em algum momento ele olhasse para mim e impusesse um de seus testes de disponibilidade corpórea, e de que, sem aviso prévio, ele propusesse uma cena que eu nunca estava preparada para fazer. Era curioso, e era uma característica minha, mas eu não me sentia confortável em suas aulas. Como encontrar a tal disponibilidade sob essas condições?

Tendencialmente acredita-se que atores e atrizes são pessoas propensas à exposição, que estar em cena diante de uma plateia (ou mesmo colegas de aula) não é problema algum para quem escolheu as artes cênicas. Do lugar de onde experienciei, eu posso afirmar que parte disso é um equívoco. Pode parecer paradoxal se sentir potencialmente vivo em cena e não ser essa figura propensa à exposição. A disponibilidade corpórea para tal não é inerente a todos que escolhem as artes da cena, mas há de se descobrir caminhos, possibilidades a partir do corpo que influem na psique, – isso leva tempo.

O *Corpo Disponível* virou uma incógnita, um enigma a ser decifrado, uma variante das maquinidades ainda desconhecidas; passou a ser perseguido por mim, um tipo de meta ou de engendricidade¹⁶, um desafio vívido, em escrita e em empiricidade.

1.3.3 O JOGO COMPETITIVO

Certo dia, outra professora do curso de graduação em artes propôs um jogo de competição. Ela anunciou o jogo, escolheu dois representantes da turma que seriam responsáveis por selecionar dois times supostamente rivais, nos aglomerados. Para uma democrática seleção usaram a famigerada técnica par ou ímpar¹⁷, com isso deu-se início à escolha dos *melhores* integrantes para cada time; cada líder, a sua vez, escolhia aquele seu *amigo mais chegado* ou aquela *amiga mais habilidosa*, a

¹⁶ Neologismo referente à engendrado.

¹⁷ Disposição de mãos que de forma rápida e simples gera um mecanismo de decisão que sinaliza quem pode começar.

seleção era nitidamente *NÃO imparcial* (parcial). Um a um era convocado, ao que se constituiu um tipo de torcida organizada para que o líder escolhesse essa ou aquela pessoa *interessante* para o jogo. Vi com certa decepção o aglomerado se dissipar, cada um tomava seu time, e enquanto observava a escolha transcorrer, cada vez mais, me enchia de ansiedade para ser convocada (escolhida), outra e outra convocação e eu já começando a ficar aflita. Eu não me dava conta, mas, naquele momento, estava tomada pela negativa emoção pretérita da criança-adolescente nos jogos coletivos... eu estava sendo dominada por uma sensação de desolamento e tristeza. Uma lembrança pontual tomava forma... o lampejo de memória começava a dar sinal de alerta e a certeza crescia em mim, enquanto uma voz interna dizia insistentemente: *você não vai ser escolhida, óbvio*. Eu já era uma adulta madura e isso não me livrou de sentir novamente as mesmas sensações e emoções da criança/adolescente que sempre era rejeitada ao tentar participar dos times esportivos nas aulas de educação física na época do ensino fundamental. Então, eu havia sido esquecida. Parece tão pouco, mas naquele dia o ato foi tão duro, revivi a horrível sensação de antes, a sensação de alguém que sobrou. Na graduação, o jogo competitivo era usado de forma pedagógica, porém teve efeito reverso e suscitou em mim a rejeição, outrora vivenciada. Como reação instantânea me neguei a jogar, e desolada fui dominada por uma latente vontade de chorar.

Hoje, resgato esses ocorridos como fontes de análise para entender o que é um corpo cênico disponível, para detectar a origem das couraças, reconhecer bloqueios e para investigar quais mecanismos contribuem ou dificultam a disponibilidade em cena. Rememorar e expor me traz campos de entendimento de mim mesma, ou variantes de acesso à minha subjetividade que muito são úteis para aquilo que se pretende nesta pesquisa. A propriocepção diz respeito ao presente, ao espírito atento às assimilações, conexões, reverberações amalgamadas a determinadas posturas; fluições que emanam de movimentos, de deslocamentos, reações e reativações das mais diversas ordens, ou um simples olhar para a interação cinestésica com o mundo; mas, o resgate do memorial das vivências do pretérito solicita o registro entranhado na corporalidade, – com ele podemos produzir material para o trabalho sobre si.

Digerindo posteriormente o ocorrido, avaliei que o método de seleção para jogos tinha, na verdade, muito pouco de pedagógico; alimentava a exclusão e fomentava a injustiça julgando – tendo em conta capacidades ou alta preparação,

conceitos segregadores. Cheguei à conclusão que nunca usaria esse método em minhas aulas. Nunca usei.

1.3.4 O JOVEM INTROSPECTIVO

Um jovem introspectivo apareceu nos encontros da oficina de expressão corporal *O Corpo que Fala*, era simpático, porém, extremamente calado. O que mais chamou a atenção foi o fato de quase sempre se recusar a fazer as dinâmicas. Comparecia, acompanhava o desenvolvimento do encontro, mas no momento das propostas a serem experimentadas o mais comum era ele não querer fazer, me abordava em particular e demonstrava um certo desconforto. Sua abordagem tranquila, discreta e imparcial não me deixava acreditar que o problema estava nas propostas que eu trazia. Sua não disposição se repetia encontro após encontro, e apesar do meu estranhamento eu não me opunha e consentia. Então, sugeria que apenas observasse e tentasse acionar a percepção, o sentir; ele, então, relaxava e parecia me agradecer com o olhar.

Certo dia, depois de uma série de alongamentos, respirações e torções, a proposta era dançar livremente ritmos diferentes, usando níveis, planos e intensidades variadas; uma biodança, – corpo conectado com o espaço, com o som e com o momento. O jovem rapaz, mais uma vez em particular (de fato ele não era um rebelde), se recusa em participar da dinâmica. Quase sem pensar, muito mais com intuito de praticizar minhas tarefas, eu o convidei para discotecar uma trilha sonora, ao que ele aceitou prontamente. Fez algumas incursões por músicas previamente selecionadas por mim, e depois solicitou a permissão para colocar suas próprias escolhas musicais. Ele discotecou várias músicas de seu repertório pessoal que contribuíram para criar um clima diferente na sala, sua lista de preferências era muito boa, uma aura de alegria vibrava no ar e a descontração se instaurou. Ao final ele se deixou contagiar, dançou muito, e pela primeira vez parecia leve e feliz em participar.

Na roda de apreciação final o jovem, então, relata que estava em sua casa recorrentemente planejando um suicídio. Ainda sem se decidir como executar a terrível ação, acaba por lembrar-se do horário do encontro e decide ir mesmo sem muita vontade. Eis que, a dinâmica daquele dia o fispou, e mesmo sem intenção

alguma o tirou daquele deprimente estado de espírito. Naquele dia que ele dançou livremente e discotecou ao *bel-prazer* sua *playlist* de músicas favoritas, teve a oportunidade de colocar suas preferências em evidência, foi ouvido em sua ânsia de expressão, isso extirpou seu desejo de suicídio.

Fiquei muito surpresa com o relato, um tanto preocupada com a gravidade do caso e do que poderia ter acontecido àquele jovem rapaz, mas mantive uma atitude respeitosa à dor dele, apenas tentando dar o espaço de fala que ele parecia necessitar. Como professora, sinceramente eu não sabia e ainda não sei, qual seria o posicionamento mais apropriado para situações limites como essa. Porém internamente eu me perguntava: qual a magia que há no corpo quando consegue se entregar ao presente, virar uma chave psíquica, tornando-se capaz de transformar um momento e reverter uma situação?

1.3.5 A PEQUENA CONTADORA DE HISTÓRIAS

Uma adorável menina de sete anos, que quase não falava com ninguém em voz alta, se expressava sempre aos sussurros e, de preferência, ao pé do ouvido nosso. Helena era portadora da tão comum característica, que nada a diferenciava de alguém, apenas tinha sua natural e espontânea forma de expressão: doces sussurros nos ouvidos alheios. Algumas pessoas até poderiam considerar essa característica algo para ser investigado, e não estranharei se encontrar opiniões arrivistas, sentenciando uma certa divergência na atitude da menina. Eu, no fluxo contínuo da relação entre professora e aluna, apenas emprestava meus ouvidos disponibilizando-os em altura razoável para os cochichos de Helena, que se mostrava sempre sensível em seus comentários sussurrados. Vez por outra, gostando de compartilhar algum feito escolar, e quando eu me esquecia de perguntar sobre ela, com seu indicador em movimento chamava e me comunicava: *Hoje eu estou doente, prô*; ou: *hoje a escola não foi boa*.

Ela dizia e me olhava nos olhos, com seus grandes olhos amendoados que sorriam para mim.

Uma segunda-feira à noite, horário pouco provável para uma turma de pequenos infantes, dispus as cadeiras em formato de meia lua e as crianças,

empolgadas, se reuniram. A proposta daquela noite fui logo explicando: alguém, por seu livre arbítrio colocar-se-ia no centro do semicírculo, e para seus colegas de aula contaria uma história improvisada. A deixa era um estímulo para as mentes irrequietas e imaginativas das crianças, elas poderiam criar suas mais lúdicas conexões com a alegoria que quisessem, como: balões gigantes que saem da boca de um vulcão, elefantes brancos de bolinhas cor de rosa dentro da caixa de sapatos preferida da mamãe, espaçonaves vindas de outros planetas que emergiam das águas de alguma deliciosa piscina azul; o convite era para tirar os pés do chão e soltar a imaginação, porém, o contrário também era válido, uma história toda redondinha e coerente também seria bem recebida.

Curiosamente, Helena foi a primeira a se levantar sinalizando a intenção de contar sua história, parecia que o espaço central formado pela disposição das cadeiras a convidava. Lá no meio do semicírculo, em pé, com as mãos torcendo os dedos entrecruzados denotavam certa inquietação, os olhos arregalados me miravam sentada em uma das cadeiras do que agora se constituía um tipo de miniplataforma, e retorcia os dedos das mãos ao mesmo tempo que seus ombros giravam para dentro, e tentavam alcançar suas orelhas. Helena ficou um bom tempo nessa atitude-posição/postura e, como já dizia o psiquiatra Gaiarsa “toda postura é um ou mais afetos no seu aspecto não fluido” (1984a).

Então, começo a perceber algo ali. Aparentemente, a menina Helena denotava apreço pela proposta, ela espontaneamente tinha aceitado o convite, e de certo, tinha algo para falar, mas o fato é que nada de seus lábios saía, seus grandes e vívidos olhos faiscavam, sua boca sorria um tímido esboçar. Não tendo muito o que fazer (assim eu pensava), no que me foi possível a estimulei tentando convencê-la que toda história seria válida, que ela tinha toda a liberdade de criar e todo o tempo necessário. Como nada acontecia além do sorriso encabulado de Helena para a miniplataforma, eu instintivamente me levantei e caminhei até onde ela estava e na convencional atitude pedagógica ajoelhei-me ao lado dela para ficar de seu tamanho. Por puro instinto, eu esperei que algo acontecesse. Foi então que a menina sussurrou algo em meu ouvido, um princípio de uma história, eu mal podia entender quão baixo ela falou, me ative aos fragmentos e sem perguntar do que se tratava repeti aquele trecho em voz alta, pude sentir em sua aquiescência que a minha superaudível reprodução verbal foi aceita. Instintivamente, percebi ali uma fagulha e a estimulei-a a contar mais, formulando uma pergunta e outra, ao que ela foi respondendo de novo

e mais outra vez. Então, uma inusitada historinha era formulada com sussurros em meu ouvido e eu reproduzia em alto e bom som, para as outras crianças que naquele momento, curiosas e atentas, aguardavam o final.

Então, eis que eu não precisava mais ser o alto falante de Helena, no transcurso da invencionice ela passou gradativamente a disparar suas criações diretamente para suas colegas. Sentindo-se confiante, abandonava o desconforto e encontrava seu lugar. Eu, a educadora, não possuía a didática necessária, eu não tinha experiência e nem a mínima ideia de como agir para proporcionar os dispositivos que ajudassem no desenvolvimento da menina; agora, com o distanciamento e com as investidas nessa pesquisa que me mostram alguns panoramas, eu ousou suspeitar que foi uma não atitude que atuou, uma não intenção de resolver algo ou uma disposição passiva que deu oportunidade para que a emanção já latente se manifestasse.

A menina Helena tornou-se a maior contadora de histórias da turma, em todos os encontros ela tinha uma nova criação, já não precisava mais sussurrá-las e disparava as frases mirabolantes em alto e bom som. No final do ano, mesmo com muito medo¹⁸, participou de uma apresentação teatral para um salão lotado de convidados(as), se divertiu e foi aplaudida.

Definitivamente eu acredito na pedagogia da amorosidade.

1.4 – EU ou A PALHAÇA em MIM

Eu, Nane Poupée, nasci pelo curioso toque do dedinho da pequenina menina que se aproximava. Minhas pernas coloridas pelas meias listradas e saia de cetim rodado pareciam enfeitiçá-la. Entre a dúvida e a certeza ela quis testar a veracidade e a vivacidade em mim, um vacilante dedinho apontado tocou com sua pontinha a colorida perna magrinha. Evidenciada sua dúvida, se assusta, a perna de pano parece mais real do que havia imaginado.

Nasci colorida e de tão colorida que estava me percebi pelo olho da criança encantada que eu era boneca. Rosto esbranquiçado, pálpebras azuladas, bochechas rosadas, boca de coração e aparência de canção. Só de onomatopeias me

¹⁸ Dessa vez, na coxia, esperando o momento de as meninas entrarem em cena e percebendo que Helena não entraria, eu entreguei uma pulseira, supostamente mágica, que eliminava o medo, e ela, encorajada, entrou em cena.

expressava, suspiros e gemidinhos de alegria, surpresa e contentamento eu fazia. Com o tempo fui entendendo que era assim, que a palhaça em mim não precisava da fala. Não porque não tivesse voz a palhacinha, mas porque falar era desperdício desnecessário, seus grandes e brilhantes olhos, cheios de encantamento pelas gracinhas dos pequenos já diziam tudo. Além do mais, o excesso de tagarelice parecia matar aquilo que havia de mais essencial no lúdico saltitar da saltimbanca. Como magiada me movia daqui pra lá, com desenvoltura e fluidez, era possível ver a dança em meus pés, braços e quadris, o corpo falava por si. Não era uma expressão sem voz, era com muitas outras vozes dentro de mim. Eu, palhaça-boneca, não verbalizo como verbalizam todos, me descobri assim, entendendo outras formas de comunicação, oralidades do corpo expressivo, a plasticidade que molda como o lugar de tradução das emoções.

Estimulada pela curiosidade de uma menina a me cutucar, pelo brilho no olhar de outra, descobri o pulso e o impulso do corpo aqui. Vou me expressando com possibilidades outras, para além da convenção.

Me fiz brinquedo. Sou Nane Poupée, uma palhaça-boneca na sua versão mais autêntica.

PS.: Nane Poupée é minha palhaça em descoberta desde meados de 2000. Naquela época, eu ainda artista plástica, saía com o grupo de caricaturistas para participar de eventos. Naqueles idos minha única função era criar caricaturas de quem se dispusesse a encarar o inescrupuloso traço da desenhista. Eu não media esforços em escancarar as singularidades de cada pessoa, isso tornava o desenho mais interessante, aumentava o desafio da descoberta da estética (in)perfeita para cada pessoa e gerava maior surpresa no cliente ao ver o resultado do desenho. Não eram raros os casos em que a pessoa ao se deparar com sua imagem caricaturada na grande folha A3 ficava constrangida e disfarçava com riso histérico - um tipo de camuflagem bem-humorada - pelo arrependimento de ter contratado um profissional que na verdade colocava ênfase em suas peculiaridades, nem sempre admitidas/reconhecidas ou aceitas. Eu só aliviava o humor escrachado quando a modelo era uma criança ou uma vaidosa jovem. Homens, rapazes, madames, adolescentes, pessoas idosas e até cachorros não passavam por minhas lentes despercebidos em suas características mais fortes e marcadas, minha astúcia em detectar tais singularidades gerava bons desenhos, mas também, bons arrependimentos por parte dos(as) modelos. Julgo que eu não tinha uma intenção

exatamente cruel, mas que ainda não tinha a consciência esclarecida em relação aos sentimentos alheios ou às neuroses ocultas.

Mas, numa determinada oportunidade, o coordenador da equipe propôs uma caracterização nossa, tínhamos a liberdade de escolher e assumir um personagem para o evento. Com figurino, maquiagem e trejeitos fomos nós caricaturar outros. E foi nessa investigação que uma menina muito pequenina me fez enxergar a boneca que eu, sem saber ainda, tinha feito surgir. Somente anos depois, em outro evento, eu pude ver a palhaça em mim que nasceu lá atrás diante de uma criança de 3 anos, no meio de uma confraternização empresarial e executando charges alheias.

Nane Poupée ainda procura seu espaço no mundo, ela não vocaliza sua curiosidade, mas seu corpo tenta a todo custo verbalizar suas doces peraltices. Com a palhaça-boneca eu investigo a expressividade do meu corpo em cena, possibilidades de dilatação e de comunicação.

1.5 – CORPO DISPONÍVEL ou CORPO PERMISSÍVEL: a experiência da rua em estado pandêmico¹⁹

Na rua experienciei meu corpo são em estado pandêmico. Performar na rua é sempre lugar desafiador, porém incrivelmente estimulante. Performar na rua em plena pandemia mundial é duplamente desafiador.

Desafiador porque o incerto é uma certeza, o imprevisto é uma previsão quase certa e o inesperado pode habitar a próxima esquina, o próximo canteiro da praça ou no próximo cruzamento da grande avenida. E foi para lá que os ventos nos levaram, em *Cores e traços da origem*²⁰ aportamos em um grande viaduto de uma das mais movimentadas cidades do mundo. São Paulo, com toda sua megalomania, cores opacas e correrias alucinantes, deu passagem para uma procissão tão célebre quanto um sério ritual, desses movimentos ancestrais que temos conhecimento.

O *Viaduto Costa e Silva*, pelos paulistanos carinhosamente chamado de *Minhocão*, foi a passarela de uma exposição artística itinerante que teve os corpos dos *performers* como suportes para as obras da artista plástica, também diretora

¹⁹ Texto escrito logo após as ações de 2021, resgatado dos registros da experiência e pouco editado para essa pesquisa.

²⁰ Uma instalação-performance para a rua.

artística do coletivo²¹. A performance que rasgou o silêncio turbulento da metrópole, trouxe cores vivas e pulsantes para o cinza do asfalto, abriu fissuras para que o público presente refletisse um pouco acerca das imbricações e problemáticas que povos originários dessas terras brasileiras sofrem e sempre sofreram pelo massacre branco ao longo dos tempos. Décadas são passadas e seus descendentes só veem a extirpação dos direitos concernentes à vida. A instalação-*performance* aportou e escorreu na massa cinzenta da capital paulista com suas formas peculiares, seu colorido naturalista e sua força de expressão como o grito de guerra por décadas entalado nas vocais dos povos originários dessas terras avermelhadas e férteis.

Poucos dias após, uma nova imersão aconteceu e nossos corpos, agora já povoados, trouxeram para uma das avenidas mais conhecidas e emblemáticas da capital de São Paulo a nova performance: *Povos originários ou O céu que Ameaça Desabar*²². Um siso foi arrancado para deixar espaço alargado em todo aquele que se fez calar no transcurso da história dessas terras. O que pode decorrer disso são migalhas a serem estraçalhadas no abismo de um povo que se formou pelo massacre de inocentes de uma estrutura tão politicamente aterradora, que passou como tanque de guerra e levou consigo a esperança de regeneração daqueles que de tão judiados já não souberam mais onde clamar socorro. Perderam suas terras e foi com terra que manchamos as faixas brancas para pedestres da avenida Ipiranga no coração do centro. Tingimos de vermelho o asfalto para dizer que não só de cinza foram construídas nossas rodovias, mas também de sangue. Deixamos que rasgassem com rastros de pneu o indígena símbolo desse manifesto, e com isso fosse provado o quanto a civilidade é selvagem. Nem tudo é desesperança, ouvimos palmas, percebemos olhares cúmplices e acolhemos os brados de louvor com o já conhecido “Fora!” Ou aquilo foi o céu que ameaçou desabar sobre nós?

Então... deixemos que a história conte a história, mas não pela voz do branco eurocentrado, mas com o brado do povo humilde e humilhado, com o canto dos povos originários, cheios de cultura, de saberes e de ancestralidade. Eis o sagrado em nós artistas da cena, respeitar o sagrado no outro, isso é ritual; xamânico, cênico, de

²¹ Não citamos os nomes (coletivo e diretora) por não ter recebido autorização por parte da mesma.

²² Uma intervenção performática na rua, um *site specific*.

passagem ou de arte, receba ele o nome que for, mas com certeza isso é ritual. Ritual de respeito à vida.

AINDA HÁ MARCAS AQUI!

Para essa ação nos armamos de equipamentos de segurança e quilos de álcool gel, orientações e mais orientações... estávamos blindados, aparentemente protegidos; na contradição disso, nosso ofício exigia despreendimento, desapego, disponibilidade; um misto de querer e de receio me dominou. Era 2021 e era pandemia, não havia escudo suficiente, a gente só ouvia os óbitos em milhares... a poeira nos cegava, fomos para trincheira. O compromisso de se permitir atravessar pelo que é que havíamos de encontrar... Então não havia jeito de fazer de outro jeito, respirei e deixei a couraça afrouxar por debaixo do macacão de EPI²³, experienciei o corpo vulnerável da rua em meio a pandemia... Ainda há marcas aqui.

²³ Sigla de Equipamento de Proteção Individual.

2. COURAÇA MUSCULAR DO CARÁTER DE JOSÉ ÂNGELO GAIARSA E A CONTRIBUIÇÃO DE SUA ANÁLISE CORPORAL

Este capítulo discorre sobre as contribuições de Gaiarsa, centrais para a nossa pesquisa.

2.1 – APRESENTANDO JOSÉ ANGELO GAIARSA, o brasileiro da abordagem psicanalítica do corpo: a herança de Wilhelm Reich e a couraça corpórea

As atitudes não são apenas processos mentais, valores subjetivos; elas se retratam inteiras no corpo. Por isso são um fato social (Gaiarsa, 1984a, p. 81, grifos do autor).

José Ângelo Gaiarsa (1920-2010), paulista da cidade de Santo André, médico pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (1946), especializou-se em psiquiatria pela Associação Paulista de Medicina. Inquieto e curioso, autor de diversos livros, Gaiarsa estudou teorias e experimentou técnicas, e aos poucos, concentrou-se nas análises do psiquiatra e psicoterapeuta suíço Carl Gustav Jung e nos estudos do psiquiatra e sexólogo austríaco-americano Wilhelm Reich. Introduziu no Brasil as abordagens corporais dentro da linhagem da psicanálise; até então, poucos falavam em Reich e sua abordagem acerca da energia orgônica²⁴ no Brasil. Gaiarsa “trouxe ambos [Jung e Reich] para o presente, emprestando a esta continuação o colorido de sua personalidade, de sua vasta cultura, de seus mais de 30 anos de experiência profissional e vital” (1984a, n.p.).

Na abordagem corporal, dentro da psicanálise, Gaiarsa desenvolveu teorias próprias e deixou muitos registros. No conjunto de seu trabalho encontramos mais de trinta livros escritos, boa parte deles é sobre uma original teoria corporal (corpo e fenômenos da consciência, corpo e ética, corpo e comportamento) e outra parte sobre família e relacionamento. Gaiarsa deixou um legado amplo e obras muito sérias... Um

²⁴ Inicialmente a terapia de Wilhelm Reich foi a vegetoterapia, cujo foco estava no trabalho sobre o sistema nervoso vegetativo, que é o sistema nervoso autônomo ou inconsciente. Depois, Reich percebeu que a descarga de orgasmo, ou energia da libido, ou ainda, energia vital, quando bloqueada impede o pulsar natural (pulsão vital) do Ser, o que gera neuroses. A energia orgone ou orgônica, ou simplesmente orgônio, foi difundida por Reich na década de 30 e diz respeito a uma energia espiritual pseudocientífica ou energia do cosmos, que permeia o universo e todos os organismos vivos. Segundo ele, essa energia poderia ser armazenada em um tipo de caixa terapêutica para ser usada em curas de diversos males físicos, mentais ou espirituais. “Assim desenvolveu uma nova técnica de trabalho denominada Orgonoterapia”. Dessa forma uma nova ciência surgiu e foi nomeada por Reich de Orgonomia (Centro Reichiano & Volpi, 2024).

precursor no Brasil. Também podemos encontrar artigos, entrevistas e participações em programas de TV, – como pesquisador popular gostava de falar abertamente sobre sua visão de mundo, e apresentou o quadro *Quebra-Cabeça* no programa *Dia-a-Dia* na BAND TV, na década de 90', com relevante posicionamento crítico acerca da constituição da família patriarcal autoritária. Programa após programa, tecia contundente opinião sobre a educação ocidental contemporânea – que para ele, fomenta uma formação embrutecedora e pouco esclarecedora aos indivíduos da nossa sociedade – uma forma de trazer luz e entendimento para as crises existenciais e relacionais de que todos somos sujeitos, – ele, como médico, cumpria o papel de revelador.

Gaiarsa sustentou a ideia que existe uma forte inferência dos ditames sociais na formação da personalidade individual e coletiva, e que isso pode ser averiguado tanto nos movimentos tendenciosos das facções, como também, na motricidade caracterológica das pessoas, “é bem provável que a vida mental “superior” da personalidade tenha muito ou tudo a ver com nossa habilidade manual e corporal; tanto a habilidade pessoal, inata ou cultivada, como a habilidade coletiva, própria de uma cultura ou de uma época” (Gaiarsa, 1984a, p. 13). Verificamos que ele foi um grande crítico e defendeu fortemente a ideia de sermos frutos de sistemas: educacional, familiar e social, pouco favoráveis para formação das individualidades, e altamente repressivos; nos quais, a repressão vivida e mal administrada ao longo das experiências viram impressões²⁵ psíquicas, que ficam amalgamadas ao campo mental para então, somatizarem-se no corpo físico na forma de uma armadura. Ou seja, uma imbricação entre psique e corpo em que os campos se influem mutuamente, dessa afetação surge o enrijecimento muscular, um tipo de engessamento ou imobilidade expressiva; essa então, é a couraça muscular que ele vai destrinchar em sua obra.

Como médico-pesquisador era extremamente atuante, tinha uma personalidade pública, ativa e polêmica; fugia à regra e ainda nos anos 60' publicou o primeiro livro sobre juventude e sexualidade no Brasil, intitulado *Juventude Diante do Sexo* (1967) – era uma audácia para a época. Escrito a partir de entrevistas, essa obra foi responsável por projetar Gaiarsa nacionalmente, o que foi praticamente um escândalo, visto que sua teoria ia de encontro aos tabus da sexualidade tão vigentes à época. Ao longo do tempo ele defendeu uma postura relacional focada na

²⁵ No sentido estrito da palavra, ou seja, *marcar sob pressão*.

sensorialidade, na afetividade e no usufruto da liberdade de expressão, para isso, vai enfatizar ações como o toque, as carícias, o tempo esgarçado, o olhar e a liberação dos sons nas relações, sempre em defesa de uma expressividade não atrofiada. Suas colocações eram contundentes. Seus apontamentos alfinetantes, às vezes, pendiam para o sincericídio que sua posição de médico autorizava, no entanto, nada conservador, publicamente apresentava uma atitude descontraída e extrovertida; carismático, parecia conquistar ouvintes e adeptos.

Profundamente interessado pelo sentido psicológico que as palavras carregam, se dedicava em investigar a etimologia de palavras-chave e destrinchar o sentido profundo implícito nelas, para explicar as implicações emocionais relacionadas aos distúrbios.

Pesquisador inquieto, seu propulsor interno era desvendar como o corpo produz as disposições corporais que encontram identificações nas relações sociais (coletivizantes), nas relações de poder (socioeconômicas) ou nas relações de posição (estratificações). Interessou-se em entender como a disposição corporal é formada e quais os agentes influem nessa formação, desde o nascimento, e inferem no desenvolvimento, transpassando a vida do indivíduo. Interessou-se em entender como são formadas as atitudes, já que comportamentos são reflexo de psiquismos bem ou mal resolvidos, bem ou mal identificados, e estudou para poder entender um paciente pela comunicação corporal, tanto do ponto de vista patológico, como comportamental. Desenvolveu um olhar capaz de traduzir o paciente pelo corpo, ou seja, por aquilo que o corpo deixa vaziar (transparecer) e ele como um bom leitor de gente fazia a leitura. Então, como investigador comportamental olha o corpo em toda a sua concretude, refere-se a ele como complexo sistema, muito arrojado, que estudado profundamente dará acesso à subjetividade humana; esse acesso é precioso, porque pode promover libertação e cura, ele olha o corpo como uma ferramenta para o alívio das imposições sociais e ressalta que é importante “[...] mostrar o valor psicológico de nossos movimentos – por menores que eles sejam – e de nossas atitudes” (Gaiarsa, 1984a, p. 11).

Para ele, a maioria das pessoas se olha, mas não se percebe, e muito menos percebe o outro. Dizia que: “nossos complexos estão POR FORA, no jeito, [perceber-se é fundamental no processo de autoanálise e o jeito é um grande revelador]. Por isso não queremos ver nem saber de nosso jeito: PARA NÃO VER NOSSO ÍNTIMO!” (Gaiarsa, 1984b, p. 39, grifos do autor).

Se no início, sua atenção recaía sobre a formação da armadura corpórea (a *Couraça Muscular do Caráter* de Wilhelm Reich que abordaremos adiante), no decorrer dos estudos e práticas clínicas desapega-se um pouco dessa premissa e verte sua atenção para entender melhor o que constitui algo que parece preceder o comportamento. Ele passa a olhar as questões concernentes ao *jeito do corpo*, então lança o livro *A Filosofia do Jeito* publicado pela SUMMUS, que se constitui uma obra focada num modo brasileiro de *pensar com o corpo* ou num tipo específico de *viver o corpo*. Gaiarsa passou a inclinar sua atenção para os trejeitos, vícios posturais, tiques e cacoetes, elevando o *jeito ao patamar de conceito*.

Para a filósofa do movimento, professora e pesquisadora Fernanda Carlos Borges, – em entrevista *on-line*²⁶ que ocorreu por ocasião do lançamento do livro *O legado de J. A. Gaiarsa* (Org. BORGES, F.C. – Editora Ágora) no ano em que ele completaria 100 anos de idade (2020) – Gaiarsa “foi um combatente da caretice multiplicada por mil no Brasil daquela época” (Fernanda Carlos Borges em *O Legado*, 2020) e foi um mestre em lidar com o panorama que se encontrava o país (ditadura, censura, antropofagia, tropicália), segundo ela: “ele antenou e interpretou [o panorama], de alguma maneira, num momento em que o corpo se fazia necessário no Brasil, pela época, o corpo político tinha necessidade de entrar em cena para transformar o corpo conservador brasileiro” (Fernanda Carlos Borges em *O Legado*, 2020). Dentro da sua área de atuação trabalhou longamente para esse protagonismo do corpo, um ativismo do corpo encarnado, além de abordar as questões em torno da família e das repressões sexuais falou sobre a natureza e constituição do Eu; contribuiu com o pensamento filosófico corporal e colocou a questão da antropologia social (e/ou cultural) como central no entendimento das patologias, distúrbios e síndromes psicológicas.

²⁶ Entrevista transmitida pelo canal TV 247 hospedado na plataforma de compartilhamento de vídeos *YouTube* (*O Legado*, 2020).

2.1.1 TEORIA, CONCEITOS E METODOLOGIA GAIARSIANOS – A ORIGEM

Freud afirmara que a existência da cultura como tal depende da repressão "cultural" dos instintos. [...] É verdade que o desenvolvimento da cultura como tal depende da repressão sexual? Não repousa a nossa cultura na supressão de impulsos inaturais, desenvolvidos secundariamente? (Reich, 1975, p.97).

O psiquiatra e neurologista considerado o criador da psicanálise, Sigmund Freud, no final do século XIX avançou em estudos no campo da medicina psicanalítica e desenvolveu, dentre outras, a teoria sobre a neurose²⁷ atribuindo sua origem à repressão sexual. Visto que a libido é intrínseca a uma das três estruturas do aparelho psíquico²⁸ – é a fonte de energia responsável pelas pulsões, instintos, impulsos orgânicos e desejos inconscientes, ou seja, ela é parte intrínseca da constituição psíquica humana que se reflete em ações e comportamentos – a repressão dos impulsos sexuais (libido) para Freud seria o causador de muitas neuroses²⁹. Mais tarde, o neófito Wilhelm Reich³⁰ levou o conceito além, e propôs que a repressão que se dava no plano psíquico tinha seu coequivalente no plano físico, ou seja, gerava tensões musculares, enrijecimentos e posturas obstinadas criando uma armadura, uma *proteção* individual e customizada que ele nomeou de “Couraça Muscular do Caráter”. Para REICH a “neurose é uma epidemia que age debaixo da superfície

²⁷ "Freud estabeleceu uma relação entre a neurose e a teoria da sexualidade, e relacionou a forma como o sofrimento do ser humano estava diretamente relacionado com os estados corporais psicossomáticos, em que a mente adoecida, conseqüentemente, revelava um corpo adoecido. Os principais tipos de transtorno neuróticos designados por Freud são: a neurastenia, a neurose de angústia, a neurose fóbica, hipocondria e a neurose obsessiva (depois dele outros estudiosos acrescentaram e mudaram essa classificação, encontrei divergência em relação a isso). A fim de compreender melhor o distúrbio e suas variações tipológicas é necessário observar os sintomas que estão associados ao quadro patológico em questão. Dentre alguns dos sintomas mais evidentes dos tipos de neuroses, destacam-se: o medo de situações banais do cotidiano; oscilações de humor sem causa aparente; fixação por uma preocupação que muitas vezes não apresenta uma causa definida; traços históricos e fóbicos." (Morettini, 2023).

²⁸ A libido é atribuída ao Id (processos primitivos do pensamento e reservatório das pulsões); as outras duas estruturas ou instâncias da mente são o Ego (instância ligada à consciência, às adaptações e mediadora entre o *Id*, o mundo externo e Superego) e o Superego (instância que contrapõem ao Id, abriga a moralidade e a ética internalizadas, estabelece a censura e a repressão) (Lima, 2010).

²⁹ Sigmund, 2024.

³⁰ Wilhelm Reich (1897-1957) foi um psiquiatra, sexólogo, psicanalista, analista freudiano, biólogo e físico austríaco-americano de ascendência judaica.

[social]" (1975, p. 101); perspicaz, questionou "por que é que a sociedade produz neurose em massa?" (*ibidem*). Em sua prática clínica propunha solução radical para o problema: a repressão deveria ser tratada não apenas verbalmente como ensinava Freud, mas também fisicamente; com esse objetivo desenvolveu "o método [que] consistia em realizar massagens em seus pacientes seminus para dissolver o que [ele] chamou de 'armadura muscular' ou 'armadura de caráter'" (Wilhelm, 2019). Apesar de Reich ter sofrido influência direta de Freud e de considerá-lo um grande orientador em suas descobertas, principalmente referentes à energia orgônica³¹, discorda dele em alguns aspectos. Reich considera o *caráter* o representante da personalidade global do indivíduo. No que condiz à análise dele (do caráter), sugere que ao invés de lembranças (Freud) se privilegie as *ações* e os *comportamentos*³², esse é o grande ponto divergente entre o mestre e o discípulo.

No Brasil, o médico Gaiarsa, alimentado pelos conceitos reichianos de formação da *Couraça Muscular do Caráter*, fundamenta suas pesquisas na investigação acerca das repressões sociais, inclusive aquelas geradas no âmbito da educação, da política e da família; esta última, para ele (e para Reich também), está no cerne de todo "flagelo neurótico"; é uma estrutura repressora³³ e pouco fomentadora da autonomia, pois em maioria é perita em formar indivíduos não preparados para o mundo, "os pais reprimem a sexualidade das crianças pequenas e dos adolescentes, sem saber que o fazem obedecendo às injunções de uma sociedade mecanizada e autoritária" (Reich, 1975, p. 102), com a expressão natural impedida de se manifestar e o desenvolvimento da angústia sexual os jovens "tornam-se adultos com neuroses^[34] de caráter, e depois transmitem as suas neuroses aos

³¹ "A energia orgônica, segundo a concepção que dela fez Reich, está presente na atmosfera, relaciona-se ao sol, penetra em todos os espaços como o "éter" é absorvida por todos os organismos e é a responsável pelo movimento - de contração e expansão - de todos os seres vivos. Flui através dos organismos, cria um campo em torno deles e pode ser transmitida de um organismo para o outro (entre seres humanos pela imposição das mãos, por exemplo)" (Boccalandro; Podesta, 2003).

³² Apesar de Reich e Freud concordarem que a origem das neuroses está na infância, discordam quanto ao ponto da investigação, que para Reich está no presente e em constante dinamismo.

³³ Segundo Reich: "Quais são as fontes do flagelo neurótico? A fonte mais importante é a educação familiar sexualmente repressiva e autoritária, com o seu conflito inevitável entre filhos e pais, e com a sua angústia genital." (Reich, 1975, p. 102).

³⁴ Gaiarsa (1984a, p.248-250) explica pormenorizadamente como a neurose se manifesta, corporalmente e comportamentalmente; em suma, a descreve como: uma perturbação mórbida de todo o sistema vivo, uma biopatia que implica contrações musculares, alteração respiratória e

seus próprios filhos” (ibidem), nesse contexto, aqueles que se desenvolvem são, por uma ou outra circunstância ou por um traço de caráter mais determinante que o impele a uma fuga dessa constante, ainda assim, sofrem com os conflitos familiares, com a perpetuação dos valores conservadores que fazem temer a vida, explica Reich (ibidem).

Em Gaiarsa entendemos que a *liberdade expressiva* diz respeito a um tipo de verdade pessoal que deveríamos vivenciar naturalmente e independente de opiniões alheias. Acabamos por perceber que isso não acontece porque nos encaixamos e incorporamos (trazemos para o corpo) deliberadamente, os padrões impostos pelos parâmetros sociais, porque em nossa extrema carência de afeto desejamos ardentemente sermos aceitos pelo clã escolhido, nos encaixando em *nichos* (categorias, grupos, estratos, agremiações, gangues).

**

*A sociedade molda os submissos (ou menos autênticos) colocando-os numa fôrma (estrutura) como se faz na produção de estatuetas de gesso (engessamento). Forjados em série enrijecemos assumindo as características do recipiente, também como as estatuetas, padrões são perpetuados geração após geração, e são poucos os que se aventuram em quebrar os padrões normatizadores. Sair da zona de conforto, tão identificada, assusta e repele.
Ainda me pergunto: quando foi que eu perdi minha autonomia?*

**

Via de regra somos seres relacionais, “[...] é peculiar ao vivo relacionar-se dialeticamente [sic] com o mundo [...]” (Gaiarsa, 196?, p. 12), essa necessidade (ou seria evolução?) confere ânsia por adaptação “[...] o que implica em numerosas identificações com pessoas, coisas e idéias [sic]” (ibidem). Identificando-nos, mimetizamos características alheias (essas também coladas de outrem) para efetivar

comportamental, restrição da percepção e, por vezes, aceitação irrefletida do sistema social onde o neurótico se formou, ou seja, embotamento da compreensão global acerca da formação socializadora.

a aproximação, torna-se então, inevitável o fenômeno da uniformização (ibidem) esse é o eterno agenciador que agrega os indivíduos em grupos, coletivos e sociedade porque, de forma geral, não aprendemos ou não queremos viver na desidentificação e na individuação³⁵.

2.1.2 UM CERTO CARÁTER

A sociedade molda o caráter humano. Por sua vez, o caráter humano reproduz, em massa, a ideologia social (Reich, 1975, p. 96).

Como se constitui o caráter? Se os psiquismos têm inferência no corpo e nas atitudes, nos comportamentos e nas reações às circunstâncias da vida, podemos desconfiar de sua importância como formadores do caráter? O caráter se forma como algo independente de qualquer tempo, espaço ou circunstância, ou tem uma imbricação com o meio sociopolítico, ou seja, traz em si a marca de sua época? Essas marcas exercem influência sobre as perspectivas psicológicas de um sujeito?

Se percebemos que as respostas a essas perguntas já são respondidas por Gaiarsa (ou parcialmente esclarecidas por ele), analisemos, então, para um maior aprofundamento, pela perspectiva de Reich cerca de um século antes. A psicóloga corporal Gisele Fontenelle de Oliveira Castro, em seu artigo, diz que Reich definiu caráter como “[...] a atitude psíquica particular para com o mundo externo típica de um dado indivíduo” (Reich apud Castro, 2016, p. 261) a partir do livro *O Caráter Impulsivo: um estudo psicanalítico da patologia do ego*. Em uma obra posterior, *A Análise do caráter*, publicada pela primeira vez em 1933, Reich redefine o conceito de caráter como “[...] o modo de existir específico de uma pessoa [...]” (Reich apud Castro, 2019, p. 261). Na primeira definição, a noção de caráter é no sentido de uma postura direta que a pessoa tem para com o mundo. Parece que essa definição quer revelar que há algo introjetado no indivíduo que o direciona tendencialmente, uma preponderância

³⁵ “[...] princípio da individuação, oposto dinâmico e antítese do Princípio de Uniformidade; é o princípio de individuação - tão caro a [Carl] Jung - que gera a diversidade, a irregularidade, e a inquietude no mundo tranquilo [sic], mas monótono, da uniformidade.” (Gaiarsa, 196?, p. 12).

peçoal e natural; essa tendência é absolutamente singular, muda de indivíduo para indivíduo porque sugere que a “atitude psíquica” foi moldada por questões/condições intrínsecas às características (típico) desse indivíduo que se manifestam diante de determinadas circunstâncias disparadoras – ou seja, o caráter está nas condições pré-existentes que se manifestam *em relação a algo*. Na segunda definição, parece conferir autonomia ao indivíduo quando menciona “modo de existir específico”, assim, sugere implicitamente que pode haver uma *escolha* no modo de conduzir a existência particular. Essa, então, garantiria a especificidade relacional com o meio; nesse sentido seria afortunado acessar ou autossolicitar *consciência* para fazer escolhas acertadas. Segundo a mesma pesquisadora, em outra edição (de 1995 da mesma obra *Análise do caráter*) Reich escreve sobre caráter como uma “mudança crônica do ego”, e de uma forma muito direta, relaciona essa mudança com enrijecimento, condição basal para a formação do modo de reação que assume a função de defesa do ego, e por ter se tornado crônico é comparado com um encouraçamento (Reich apud Castro, 2016, p. 261-262). A proteção é formada porque desencadeou-se um sistema interno de autodefesa, acionou-se o sinal de alerta na psique e refletiu, prioritariamente, na estruturação corporal, sua parte visível. Lembremos, na natureza as carapaças dos animais são estruturas sempre muito visíveis, isso protege ao mesmo tempo que tenta inibir o predador; daqui começa a se estabelecer o conceito de “couraça muscular do caráter” (Reich, 1995, p. 151).

Chegamos a um ponto crucial para esta pesquisa: para Gaiarsa, perceber-se, ativar conscientemente a *propriocepção* é o ponto central de toda questão, a consciência de si e de si para com o meio é muito relevante. Todo o discurso de Gaiarsa defende que o olhar mais importante é para dentro e não para fora, o fora reflete o dentro, com ele aprendemos a olhar para o próprio umbigo. *Propriocepção* é na verdade o maior legado de Gaiarsa, para ele “a propriocepção é o EU como sensação, ato e controle - ou falta de controle” (Gaiarsa, 1984a, p. 25), nesse sentido a leitura da couraça é muito relevante.

2.1.3 LEITURA DA COURAÇA

Vista de certo ângulo, a Couraça é uma soma de *pedaços de parede* aplicadas ao corpo, que o impedem de mover-se em certas direções; ou o impedem de fazer certas categorias de movimentos; ela é expressão concreta de todos os *não pode* e de todos os *não deve* que ouvimos desde que nascemos – e que nos são cobrados a todo instante pelos irmãos/inimigos que nos cercam, vigiam (e fofocam) o tempo todo (Gaiarsa, 1984a, p. 72).

Quando Gaiarsa escreve a obra *Couraça Muscular do caráter: Wilhelm Reich*, surpreendentemente, produz um livro científico de uma forma irreverente, eu diria, um pouco desconstruído e com linguagem acessível. Logo nas primeiras linhas, reconhece a complexidade do tema e na intenção de torná-lo mais compreensível, sugestiona que ao se deparar com desencaixes, que se procure subverter a obra, encontrando outra forma de lê-la, – mas sobretudo, que não desista dela. Ele declaradamente deseja que seu leitor desenvolva autonomia, revela-se, então, como um entusiasta da autenticidade. A sugestão para a liberta transgressividade conquistou-me de imediato, afinal, ele demonstra uma disposição outra, em geral, não tão convencional como aquela esperada por profissionais da área médica.

Sabemos que Gaiarsa vai investigar o corporal para “compreender o mecanismo psicológico correspondente” (1984a, p. 60), por isso, durante todo o percurso de sua escrita, nos deparamos com apontamentos acerca das atitudes corporais e as influências psicofísicas que as geraram.

Mas fica claro que o contrário também é verdade, ou seja, os psiquismos influem nas atitudes e nos comportamentos. O olhar do cientista transita entre a análise da interioridade do ser e da correlação com o meio externo e entre as questões mentais e subjetivas e o corpo estrutural. Comumente, ele se refere ao corpo como um mecanismo, um instrumental que, se bem cuidado, proporciona prazeres e alegrias. Não deixa de se referir à vida imbricada no corpo, mas seu olhar médico coloca o corpo numa relação pragmática com a vida, ele se refere ao corpo como uma maquinaria que o Eu habita e poderá aproveitá-lo bem, se desenvolvida a consciência acerca das imbricações psicossomáticas que o assolam. Para nós, nesta pesquisa, experienciar o corpo de um ponto de vista instrumental é útil para uma aproximação

empírica com a biomecânica e a cinesiologia, conceitos caros para o trabalho de corpo do artista, que está preocupado em desenvolver a percepção das esferas que envolvem as estruturas que regem a matéria corpórea e sua relação com o espaço e com as forças sinestésicas.

Nos dois primeiros capítulos, o autor exalta a formidável perfeição do corpo humano, sobretudo no que diz respeito ao aparelho motor e aos mecanismos cerebrais de automação desse aparelho, atenta para a importância da autorrevisão dos hábitos, dos condicionamentos e dos automatismos; sua intenção parece sempre apontar para o investimento na *percepção de si* como método possível de desvendamento do EU, e isso nos interessa sobremaneira.

O autor também pontua a importância dos processos encaminhados, a partir da propriocepção e da atuação intencional sobre as forças físicas automáticas que constantemente agem em nós. Se para ele as duas vias, da percepção de si e da atuação intencional sobre as forças agentes automáticas, são possibilidades terapêuticas, para nós, apontam para possibilidades de trabalho atoral.

Na atitude de autoinvestigação ao se perceber diante de acontecimentos ou circunstâncias cotidianas ou específicas, abre-se um panorama de visão de si mesmo; a partir da compreensão ou da confusão em torno desse panorama, cada indivíduo tenderá a se apoiar no nível de consciência que lhe é possível naquele momento – altos níveis de consciência são fruto do persistente auto trabalho – para decidir o que fazer com o condicionamento, vício ou hábito que lhe é peculiar. O desdobramento natural disso seria convergir para um estado de vulnerabilidade consciente, que pode ser fértil se for concebida na presença, configurando-se em um tipo de *permissão* voluntária para o *sentir visceral*. Admitamos que isso pode parecer muito, mas tudo indica que se embasado por percepção e consciência, haverá chances de se desenvolver como uma outra faceta do trabalho sobre si, e esse, como pretendemos, uma via para o *trabalho atoral*. Mas fiquemos com o trabalho de percepção de si como recorte mais plausível desta pesquisa.

Voltando ao autor e sua obra, verificamos que ele exaustivamente explica as questões acerca dos mecanismos automatizados que regem o gestual, que constroem as posturas e influem nos afetos; esses, quando fluidos se manifestam em *gestos posturais*; quando bloqueados, não manifestos ou reprimidos se cristalizam em engessamento corporal, a couraça tem início aí. Nesse sentido, destrinchando o que é a couraça muscular e as possibilidades de trabalho sobre ela, Gaiarsa afirma que,

para aprender novos movimentos e novas formas (atitudes) de estar no mundo a fim de descondicionar os padrões, é preciso querer (a vontade é treinável), porque seguimos os hábitos nutridos pelo nosso pequeno mundo há muito tempo controlado, aprendemos todos os movimentos por imitação (de modelos que também são imitação de modelos anteriores *ad infinitum*) e seguimos imitando o resto da vida. Ele discorre sobre os condicionamentos pré-existentes, sobre as identificações e projeções e sobre a resignação fatalista (formas pouco prósperas de estar no mundo) como uma autorização inconsciente para que a condição presente se eternize.

Adiante, o autor explica sobre as posturas típicas, replicadas por gerações entre indivíduos de uma mesma cultura (o bravo cruza os braços e estufa o peito, a sonhadora apoia a lateral do rosto na palma da mão, o tímido abaixa a cabeça e recolhe o peito, o medroso tensiona os ombros etc.). Ele afirma que algumas posturas (ou afetos não fluídos) são identificadores, pois desenham as características (caráter) da pessoa que as manifesta, porque “cada personagem interior - cada Identificação - além de ser imagem (visual) e complexo afetivo, é também um conjunto de tensões mantidas em nosso corpo e que tendem a imprimir, nele, o jeito e os modos do personagem considerado” (Gaiarsa, 1984a. p. 26), como os atores que usam de seus argumentos internos para criar, um tipo de sapiência ou expertise para compor personagens.

**

... e nesse trecho da leitura foi inevitável recordar dos personagens-tipo muito caricaturados do circo-teatro ou das personagens estereotipadas, por vezes tratadas em algumas produções cênicas. Tenho uma história pouco agradável com esse tipo de trabalho, que inclusive foi pano de fundo de um dos fatos relatados aqui, no capítulo que trato das experiências pessoais.

**

Gaiarsa é um entusiasta da motricidade, durante a leitura percebemos seu encantamento pelo aparelho locomotor, pois tem ciência de como é regido por um

complexo e fino sistema neuronal. Além de o autor clamar uma ode à excelência e perfeição do aparelho motor, lamenta o mau uso dele pela maioria das pessoas (Gaiarsa, 1984a, p. 72). Ele defende os exercícios físicos como descondicionantes³⁶ gestuais e como ação psicoterápica ou autopsicoterapia, mas desaconselha exercícios uniformes, padronizados, forçosos ou extenuantes – características mais comuns no ocidente – que para ele são exercícios replicadores de automatismos e indutores do amortecimento da consciência³⁷. Pela sua explanação, entendemos que os exercícios comumente cultuados nas academias de ginástica (exercícios *fitness*) ou replicados pelos esportes (principalmente os esportes de alta performance), tendencialmente resultam em “inconsciência corporal com hipertrofia dos músculos e atrofia do indivíduo” (ibidem, p. 74), ou seja, como são propostos não servem ao nosso propósito aqui.

Irreverente, Gaiarsa elege o corpo ao “maior *play-ground* do Universo” (1984a, p. 79), do grotesco ao sublime faz, sem inibição, uma analogia entre o aparato material necessário à vida na Terra com o lugar de diversão tão desejado pelas crianças, para dizer que não depende do *status* social e nem da temporalidade para se beneficiar do gerador de prazeres, esse nosso habitat de sensibilidades e multiplicador de sensorialidades. Essa definição do corpo como instrumento sagrado de exploração e degustação de prazeres parece deslocada, até que Gaiarsa compara aquele que desenvolve satisfatoriamente a sensibilidade natural do corpo e usufrui dela, a um *Iluminado*. Não confundimos essa iluminação com algo metafísico e extraordinário, mas sabemos que a iluminação está no campo do esclarecimento, da reflexão apurada e imparcial sobre as coisas da vida.

**

*Interesso-me por seu posicionamento, há algo de novo e vivido nele,
estou feliz por conhecer conceitos que colaboram com minhas
reflexões dentro da caverna. Usando da terminologia científica e de
todo respaldo que seu título de médico lhe confere, ele vai*

³⁶ Neologismo que quer dizer agente do descondicionamento.

³⁷ Como o antônimo de propriocepção.

transversalmente e implicitamente assumindo (talvez esse não seja realmente seu propósito) que há uma relevância nas ciências alternativas ou pseudoterapias para a cura das neuroses. Então, aqui, lembro do Tantra³⁸, a ciência milenar de origem Védica dos antigos tratados indianos, da qual um dos pilares é a utilização do corpo como alavanca para a transcendência³⁹. E não será nisso que estamos tangenciando? Bem, se não for para a transcendência que seja para a evolução íntima.

E, por fim, lendo Gaiarsa entendemos a influência do meio nos comportamentos, depois na constituição das posturas e, por último, na construção e manifestação motora. Estes, por sua natureza visível (facilmente perceptível), podem ser traduzidos como reflexos do arcabouço memorial pessoal e são fundamentais para o diagnóstico dos pacientes; porém, não podemos perder de vista o posicionamento equilibrado, admitindo que, todo e qualquer ponto de vista está impregnado das inscrições de quem o formula, o próprio médico alerta “vemos o mundo com nossa experiência. Isto é irremediável” (Gaiarsa, 1984b, p. 38); então, devemos estar cientes de que qualquer tentativa de leitura (da couraça propriamente dizendo, ou da personalidade) estará sujeita ao crivo pessoal, ou seja, nunca estará incólume da perspectiva de quem lê, no máximo poderá contar com a ética fomentadora da imparcialidade.

³⁸ O Tantra real é uma tradição espiritual que começou cerca de 1500 anos atrás e teve seu apogeu por volta do ano 1000 de nossa era, é um caminho yóguico que está no budismo tibetano, mas também, em outras tradições do oriente médio. É uma ciência espiritual de despertar da consciência para a verdadeira natureza individual, usa técnicas da yoga, cultivo interno e práticas ritualísticas, e é muito confundido com o neotantra que ficou popular nas décadas de 60'/70' do século XX com os *hippies*, os movimentos da nova era e a liberação sexual. Ainda hoje, muitos terapeutas usam erradamente o nome Tantra para suas práticas terapêuticas de massagens íntimas e encontros de casais (Entrevista, 2023).

³⁹ Nas ciências holísticas entende-se *Transcendência* como sinônimo de *Iluminação* (transcende-se às coisas materiais, o senso comum, as manifestações emocionais etc. para se atingir um estado de quietude e de plenitude), mas aqui, para os efeitos que se quer com a pesquisa, podemos entender a Transcendência como trabalho sobre si.

2.2 – CORPO e MOVIMENTO: uma reflexão sobre as relações da motricidade com a Couraça Muscular

Não creio concebível possa existir uma atitude mental sem um equivalente corporal – se as duas coisas não forem uma coisa só, como o quer Reich^[40]. Ora, a atitude é composta, inteira, pelo aparelho locomotor (Gaiarsa, 196?, p. 90).

Para nossos estudos aqui, é importante compreender a locomoção não só em seu aspecto mecânico, mas também, admitir a relevância de seu valor psicológico. É tangendo o universo da filosofia da motricidade que nós teremos a chance de, minimamente, entender a disposição referente a ela entranhada na psique, e a mecânica motora que a rege.

Segundo os conceitos gaiarsianos, no deslocamento há comportamentos impressos como pistas a serem consideradas. Movemo-nos gerando ações, experimentando inter-relação com o meio (ambiente, espacialidade, atmosfera), com pessoas, com lugares e situações aquém, e se estabelecemos relações, nelas há encontros, desencontros, comunicação ou alienação, e esses pressupostos de resultantes da inter-relação podem somar ou subtrair⁴¹ daquilo que reconheço como sendo o Eu (intrínseco a mim), ou naquilo que mutarei no Eu.

A dinâmica que inclui movimento (locomoção e/ou ação) e comportamento (atitudes) é o fenômeno resultante de tudo aquilo que chegou até o indivíduo, das informações que absorveu, das coisas que entrou em contato (esteticamente, sonoramente, sensorialmente etc.), dos lugares que frequentou e das pessoas que encontrou. Desde o embrião, há relação com centenas de manifestações (seres animados e inanimados, localidades, histórias, memórias etc.), eis o início da geração de afetos ou desafetos. O que constitui o mundo de uma pessoa, desde muito cedo, norteia quem ela será e os comportamentos que terá, e isso tem início já no primeiro instante *relacional*. A visão de mundo que uma pessoa conforma é intrínseca à relação estabelecida com a compleição acessada, e “é provável que a vida mental ‘superior’ da personalidade tenha muito ou tudo a ver com nossa habilidade manual e corporal;

⁴⁰ Wilhelm Reich (1897-1957).

⁴¹ Aqui não há uma dicotomia real, sempre somos sujeitos do acréscimo de camadas. *Subtrair* está no sentido de “aquilo que não me contempla eu *escolho* não carregar”, suspeitando que há consciência suficiente para detectar o insumo indesejado e determinação suficiente para abandoná-lo.

tanto a habilidade pessoal, inata ou cultivada, como a habilidade coletiva, própria de uma cultura ou de uma época” (Gaiarsa, 1984a, p. 13). Já nas relações interpessoais, há papéis que assumidos, e porque foram assumidos é que trazemos para o campo da existência, e o fenômeno motor/locomotor (movimentação e deslocamento com características peculiares ao agente) é a revelação fenomenal de tudo isso.

Entendemos que movimentos (manifestos em ação = manifestações) são resultantes dos afetos fluídos ou reprimidos, são *in prints* das experiências de afetos anteriores ao movimento, a etapa que seguirá dependerá diretamente do estágio atual, ou seja, da relação que *escolho* tecer com essa manifestação *agora no presente*. Mas, se não estou consciente do teor daquilo que escolho construir, serei antes, vítima de mim mesma e, talvez, alimentarei relações distorcidas e desenvolverei afetos conturbados acerca de mim mesma ou das demais pessoas. As conturbações desencadearão novos afetos distorcidos gerando o efeito bola de neve⁴².

Se as histórias pessoais impregnam os propulsores internos da locomoção, das ações e dos comportamentos, a bem-aventurança, neste aspecto, seria construí-los a partir da presença e da consciência das motivações que os regem. Hipoteticamente, se isso acontece estaríamos no caminho da iluminação, porém, o mais comum é a identificação com o meio, onde os influenciadores praticamente camuflados com sua habilidosa tarefa de ludibriação perpetuam inconsciência coletiva. Replicando Gaiarsa, pergunto: "Se me dispo de tudo aquilo que me foi proposto, imposto, insinuado e incutido, se abandono todas as obrigações do fazer e do estar, o que resta de mim?" (2021, n.p.). Talvez, serei um ser livre. Ou, deveria dizer transgressivo? Por vezes, Gaiarsa ressalta a desorientação que uma pessoa pode sentir quando abandona aquilo que a cerceia; então, para encontrar o próprio eixo, seu centro de equilíbrio e estabilidade emocional seria pela tomada de consciência através do trabalho íntimo. As experiências da vida toda, o acúmulo imbricado e caótico de vivências compartilhadas, frustrações, desejos e negações, alimentam o processo cumulativo fomentado por outros. Quanto mais desatentos desse fato, mais vítima das experiências do pretérito nos tornamos

Nossa busca, nesta pesquisa, é entender as relações da motricidade com a formação da couraça, e a formação da couraça a partir das experiências dos afetos

⁴² Efeito progressivo-cumulativo.

não fluídos. Gaiarsa enfatiza o valor ou o peso psicológico que os movimentos e as ações carregam sobre a psique, ou seja, se de antemão as contrações da psique, os hematomas ou marcas psicológicas influem nos condicionamentos posturais e locomotores, o contrário também é válido, e é nesse sentido que caminhamos para procurar os meios e as formas que mais contribuirão para o trabalho de corpo a fim de tocar a percepção, a auto conexão e a integridade. A nossa suspeita é o valor da *propriocepção*⁴³ nesse processo de identificação dos condicionamentos relacionados aos impedimentos psicomotores, a apropriação da autoconsciência. A *propriocepção* é uma capacidade que pode ser desenvolvida, é a faculdade de se ater às sensações e percepções do próprio corpo, e se considerada um dos mais “elementares fenômenos de autoconsciência” (Gaiarsa, 1984a, p. 11-12) pode ajudar muito no desvendamento do Eu e conseqüente trabalho com a couraça.

2.2.1 QUE SOU EU SEM MEU CORPO? (Gaiarsa)

O conjunto de alavancas ósseas, de motores musculares e de ordenadores nervosos que constituem e animam o objeto mecânico mais versátil do universo - o homem - tem sido a Cinderela da Psicologia. Para os psicólogos assim como para os neurologistas, o aparelho locomotor do homem é uma espécie de escravo bastante dócil - mas estúpido - da “alma” e do “cérebro” (Gaiarsa, 196?, p. 90).

“O que é corpo?” Eis a provocação de Gaiarsa. Se nos dermos a audácia de responder, assim de imediato, perceberemos que a resposta mais diligente tende a ser a mais óbvia, ou seja: corpo é um conglomerado de matéria, carne, ossos, vísceras, pele, órgãos, muito bem-organizados; um mecanismo perfeito, seria uma resposta possível. E não deixa de estar correta. Ou então, a resposta poderia ser algo mais fiel às leis da Física ou da Química convencional, algo como: corpo é um

⁴³ Gaiarsa (1984a, p. 25) equipara a propriocepção ao próprio entendimento do que é o EU na sua concepção mais fisicalizada, “sensação, ato e controle - ou falta de controle” (*ibidem*), e explica que muitos fenômenos “ditos psicológicos”, estão ligados aos processos proprioceptivos ou à falta deles, visto que, a propriocepção é uma “categoria sensorial que leva à consciência, precisamente, posições e movimentos corporais” (*ibidem*).

conglomerado de células, átomos, moléculas, cargas elétricas e magnéticas, plasma, matéria versus energia ou o conjunto de tudo isso... E ainda, para outros, a resposta mais plausível pode ser: corpo é o depositório da vida, das sensações, dos sentimentos, das *estruturas de consciência*, de percepção e do Eu... Gostamos desta última e complementamos com: corpo é percepção, que somada ao Eu é igual à *propriocepção*; o ponto insistentemente tocado por Gaiarsa e que estamos a analisar aqui.

Gaiarsa, pelos diversos apontamentos, inúmeras digressões e incansáveis exemplos espalhados em todo o conjunto de sua obra, defende que “[...] toda e qualquer função psicológica se organiza sobre modelos fisiológicos; TODAS as funções orgânicas têm ‘mecanismos psicológicos’ equivalentes e correspondentes” (Gaiarsa, 1984a, p. 11, grifo do autor), nesse lugar de equivalência e correspondência *o um* afeta o *outro* e conseqüentemente a posologia aplicada a um (funções orgânicas) reverberará no outro (mecanismos psicológicos). Gaiarsa nos ajuda a entender um pouco mais quando diz:

Entendo que só se consegue mexer dentro DEPOIS que se aprendeu a mexer fora. Os processos mentais são isomorfos em relação aos fenômenos motores. Isto é, todos os processos mentais que podem ser chamados de intencionais e/ou organizadores, são IDÊNTICOS ao processo central (cerebral) que coordena uma seqüência [sic] motora (um comportamento) (Gaiarsa, 1984a, p. 12-13, grifos do autor).

Na imbricada relação entre os processos mentais e as estruturas físicas, se a psique parece ter margens borradas e incertas – característica que a define como inacessível – a sua contraparte, tangível e, portanto, facilmente acessível é o corpo. Já os comportamentos ou fenômenos motores são a manifesta-ação desse sistema.

As tendências reativas a determinadas situações são inevitavelmente reveladas pelo corpo, são deflagradas sem escrúpulos. É muito difícil disfarçar uma reação espontânea e efusiva, o corpo revela descaradamente. Inclusive, os comportamentos antissociais, aqueles que, em nome da boa conduta e das boas maneiras – ou para sustentar uma máscara social – fazemos questão de camuflar entre gestos ordeiros, atitudes comedidas e palavras educadas; estes, também são revelados através das atitudes (ações) ou das posturas (fixações).

Devemos chamar as tendências reativas inevitáveis de atuação automática?

**

Do lugar de onde estou, pesquisadora, tomo a distância natural necessária e sou como testemunha do caminho que passou. A criança semiperdida contou sobre tudo isto...ela proferiu sobre as várias ocasiões em que sentiu seu corpo emudecendo qual bicho acuado, encolhido e ericado, o rosto fortemente enrubescido, sabia da ardência do fogo, era tão nítida a sensação que quanto mais sentia mais inflamado se fazia seu rubor. Não era o rubor só dela, um sentimento pulverizante da coletividade, a representação de tantos quantos tinham sua voz emudecida. E quanto mais percebia o purpurinar facial mais ardia. A inquisidora pessoa, diante dela estaria, o olhar indagador e a gente sabia, às vezes até deboche se fazia, e o vermelhidão sozinho aumentava. O auge do constrangimento era quando, sem o mínimo de pudor, o interlocutor verbalizava aquele inapropriado, inconveniente comentário sobre a tez vermelha:

– “Ela vai explodir!”

Tomada de revoltoso desconforto, que de tão grande, conformada, domesticada que era... calava estrangulada, travada ou ainda pior, tecia argumento embaraçado, desculpa esfarrapada, justificativa submetida, como se aquilo que é sua profunda verdade, ofensa fosse, desobediência parecesse ser.

! A verdade interna não necessita ser escusada.

Ela não sabia e sofria.

2.2.2 ATUAÇÃO AUTOMÁTICA (Gaiarsa)

No sistema industrial de produção em série, o homem tem que funcionar como máquina porque o processo todo é dividido em partes, e como a maioria das partes é constituída de máquinas, o homem se vê obrigado a fazer gestos muito simples e sempre iguais. Além disso, perde completamente a noção do todo, de seu papel dentro do conjunto (Gaiarsa, 196?, p. 14-15).

A atuação automática é nata ou inata? É programação estruturada? Ou pode ser desprogramada?

A ideia de atuação automática é o contrário da propriocepção, ou seu oposto *não* complementar.

Executamos muitas atividades diárias impulsionados pelo automatismo e, por isso, não nos damos conta do grande número de movimentos inconscientes que realizamos diariamente. Por outro lado, somos capazes de realizar os movimentos aprendidos e apreendidos de forma condicionada para que a vida cotidiana aconteça fluidamente, um tipo de economia da energia psíquica essencial. Tudo começa no cérebro – “o cérebro é um colossal sistema de automatismos ‘completos’ (respiração⁴⁴, marcha, deglutição, corrida) que se desatam ante estímulos específicos – e em função de prioridades orgânicas” (Gaiarsa, 1984a, p. 21), se estende às tarefas mecânicas cotidianas (varrer, lavar, pendurar, etc.) que parecem ser facilitadas pela inata capacidade de automatismo, um certo dom, que se por um lado facilita a vida, por outro, nos empurra para um estado anestesiado de percepção que vai desde o simples ato de levantar da cama pela manhã – onde o corpo usa determinados apoios, alavancas e eixos sem os perceber – até os condicionamentos sociais estabelecidos ou introjetados pela normose e desconectados da essência íntima, “[...] porque não me havia sido mostrado, e eu ainda não aprendera a ver o número e a complexidade espantosa dos automatismos que são quase tudo o que fazemos e quase tudo o que somos” (Gaiarsa, 1984a, p. 14-15). Se por um lado as atividades automáticas assumem aspecto funcional na vida cotidiana, por outro viés, sucumbir a elas é o mesmo que perder-se na abnegação de si, que é o contrário do “trabalho sobre si”.

⁴⁴ Mais tarde na obra *Respiração, angústia e renascimento*, Gaiarsa afirma que o processo de respiração, apesar de parecer, não é automático, que ele é aprendido desde o primeiro choro no ato do nascimento.

Na sociedade da produção, das metas e dos objetivos a serem alcançados, das constantes cobranças (inclusive da autocobrança) e do estilo de vida caótico, as atividades automatizadas são carregadas de, pelo menos, duas características básicas e comuns: são inconscientes e permeadas pela rapidez de execução (Gaiarsa, 1984a, p. 15). Diante de tudo isso, nós nos perguntamos: a quem esse estilo de vida caótico serve? A era industrial tomou posse e junto dela, as linhas de produção em massa forjaram a necessidade de movimentos sincopados, repetitivos e praticamente uniformes. Para o bom funcionamento da máquina industrial a propriocepção não pode existir (ela é contraditória ao sistema). Os movimentos executados pelo trabalhador da mão de obra em série têm traços de robotização e de inconsciência do movimento, via de regra, isso se perpetua atualmente. Desse modo, o tempo esgarçado da contemplação, o prazer de se reconhecer nas coisas executadas, as ações alinhadas com a essência interna ou com o propósito de vida viraram utopia. Não para o médico:

‘Trabalhar com a couraça’ é isso. É trabalhar com os comportamentos emocionais. É responder à pergunta: COMO se move o corpo, que figura, estátua ou dança ele dança, posa ou SE desenha, quando EMOCIONADO (literalmente, movido, impelido, movimentado) ou CO-MOVIDO (movendo-se JUNTO – com o afeto, com o outro, com o momento)? (Gaiarsa, 1984a, p. 21, grifos do autor).

Com as análises de Gaiarsa, entendemos que o sistema locomotor é complexo, que não se pode reduzi-lo e nem o subestimar. Reconhecemos que há em sua constituição um imbricado sistema de conexões neuronais envolvidas; ou seja, no corpo há tensões musculares atuantes o tempo todo, e qualquer alteração deve ser monitorada por atenção, paciência, persistência e devoção conscientes para tomar ciência da influência das alterações, também em outras esferas, porque “o psíquico (a alma, o íntimo, o inconsciente) desde sempre foi dito como enigmático, difícil de conhecer inclusive porque é mutável no indivíduo, diferente de um para o outro, de povo a povo...” (Gaiarsa, 1984a, p. 24).

Há, então, uma grande importância em estabelecer uma intimidade com o próprio corpo, porque “[...] preciso do corpo não só para me comunicar com o outro, como também para *comunicar-me comigo mesmo*” (Gaiarsa, 1984a, p. 9, grifo nosso), porque a *comunicação comigo mesmo é autoconhecimento*, que também é conquista

da *consciência de mim ou percepção de mim (propriocepção)*. Isso, se levado com seriedade e praticado com afinco pode se traduzir em *trabalho interior*, ou *trabalho sobre mim*. Esses são pontos convergentes que nos levam para o mesmo lugar, a *revolução interior*.

Por onde começar?

2.2.3 COMEÇANDO COM A POSTURA - FORMAÇÃO DA COURAÇA MUSCULAR

A POSTURA é a mecânica da Couraça Muscular do Caráter: *a cada instante*, a postura é a soma dos esforços *mecanicamente necessários* para se estar do modo como se está, e para se atuar do modo como se atua. Todo o esforço *mecanicamente desnecessário* faz parte ou integra a Couraça Muscular do Caráter (GAIARSA, 1984a, p. 81, grifos do autor).

Nós nos movemos por intenções. Somos intenções (em-tensão) o tempo todo. Essas, comumente, estão em conflito, ou seja, em boa parte do tempo gostaríamos de estar fazendo outra coisa. A intenção do ego é uma, da essência é outra aquela daquela realizada. Ou seja, vivemos em conflito silencioso, eis a tensão que para Gaiarsa nos define como existência (1984a, p. 25), e nessas intenções há condicionamentos pré-existentes (são tensões também), [...] trazer só consciência para o motor não basta, é preciso “tornar voluntário o involuntário” (ibidem, p. 24). O primeiro ponto a observar é que, mesmo ao se perceber determinada sensação condicionante e usá-la como justificativa para uma não ação, deixa-se de lado a percepção de que a identificação da sensação já estava ali, aquela já era visível inclusive na postura corporal. O segundo ponto: ao explicar a sensação como justificativa para a não ação, o indivíduo se condena a não mudar a situação que, deste modo, “fica autorizada a eternizar-se – resignação fatalista” (ibidem, p. 27). Em tese, o que ele quer dizer é: o que rege os aflitos (e os não aflitos também) são as *personagens* que os compõem, e essas personagens encontram seus palcos, suas cenas, seus dramas; e só se muda quando se tem coragem de relacionar-se com esses personagens, relacionar-se intimamente (ibidem, p. 34).

A partir dos estudos em cinesiologia, o médico psicoterapeuta define que o aparelho locomotor é na verdade um mecanismo estator, de estabilidade, de postura, estanque e armado; isto é mais bem explicado no capítulo *As mil formas e funções do aparelho locomotor* (1984a), de seu livro que mais parece um tratado sobre motricidade. Resumidamente, o mecanismo estator torna-se locomotor pela ação da oscilação de uma primeira micropostura para a próxima. A locomoção acontece exatamente na microtransferência da primeira postura para a seguinte e assim, sucessivamente, equilíbrio-desequilíbrio e retomada do equilíbrio se alternam efetivando uma locomoção no espaço. E o que provoca a transferência de uma postura para outra postura são as intenções (ou tensões). Isso é mais fácil de observar numa criança bem pequena que ensaia os primeiros movimentos para andar, uma alternância entre as posturas; se arriscando numa nova postura o desequilíbrio chega, ela para, restabelece o equilíbrio (nova postura), estanca nesse novo estado e arrisca novamente. Essa dinâmica é possível pela incrível capacidade motora de adaptação do aparelho físico e esse mesmo aparelho que alterna posturas para gerar deslocamento e se adapta às circunstâncias, é também, um suporte das cargas emocionais e depositário das imposições sociais. Como as duas coisas, locomoção e suporte, estão coabitando o mesmo corpo e uma mesma identidade, ocorre a contaminação cruzada, ou seja, cargas *suportadas* são manifestas em posturas e o deslocamento é *impregnado* dessas cargas, pois que,

Alguém já disse que a primeira lição que se aprende na família, e a que mais se exerce depois, tanto na vida de cidadão como na profissional, é AGÜENTE (a carga, o peso – das preocupações, das obrigações, da responsabilidade, da culpa, da vergonha).

[...]

O peso externo, pois, *não existe* (um pai NÃO carrega a família nas costas); mas o *esforço de contenção* - real, muscular e cansativo – existe (Gaiarsa, 1984a, p. 40, grifos do autor).

A “couraça muscular do caráter, [pois que] é todo esforço de carga/contenção que despendemos [sic] a fim de controlar a fluência dos afetos. É o dispositivo que transforma fluência em estrutura” (Gaiarsa, 1984a, p. 40). Quando um sentimento é reprimido por uma tensão crônica, há enrijecimento muscular. Se proporcionarmos o alívio dessa tensão, o sentimento fluirá e se distenderá. Exemplificando: quando uma criança é obrigada por um adulto a reprimir o choro, ou quando uma pessoa é

impedida de expressar uma opinião contrária diante de um superior porque, tecnicamente, sua posição não permite; ou mesmo, quando uma esposa é coagida a concordar com o marido porque, do contrário, causará uma desarmonia conjugal... Em qualquer uma dessas situações a pessoa “se endurece/imobiliza e fará assim depois, e para sempre, sempre que tenha que conter o afeto fluente. [...] Esta é também a psicologia da neurose traumática” (ibidem, p. 46); o psicoterapeuta nomeia esse afeto reprimido de afeto *posturalizado*, ou seja, um sentimento transformado em postura (estrutura), em defesa, ou em estátua (ibidem, p. 43).

A couraça muscular imobilizada ou tornada em postura o médico compara a um arquétipo que se tornou disfuncional, e se atém a ele para a avaliação clínica. Ele parte da ideia de arquétipo para definir os tipos de couraças musculares, porque cada um desses tipos vai solicitar conjuntos musculares específicos, ou seja, “o cínico, o cético, o descrente, o amargurado, a vítima, a apaixonada, o ressentido [...]” (ibidem, p. 86), são modos de expressar ou omitir sentimentos muito parecidos em todos “por causa das semelhanças entre as possibilidades básicas de movimento” (ibidem). Gaiarsa, então afirma, que cada arquétipo tem um conjunto de características que podem ser observadas e lidas, pois que são “modos psicomotores de conter e transformar afetos, dados ao homem em função da dinâmica de sua configuração corporal (e de sua termodinâmica)” (ibidem).

Desse modo, os diversos afetos como o amor, a raiva, o medo, a tristeza, dentre outros, em seu estado fluente são vivos, dinâmicos e saudáveis, “o afeto fluente funde-se em ato (o triste chora, o enraivecido bate, o amoroso abraça, o assustado foge);” (Gaiarsa, 1984a, p. 87); percebemos aqui, dinâmica, fluidez, baixo ou nenhum estado de controle. Há entrega à pulsão (energia *libídica*), há entrega ao movimento e ao momento, há presença na ação, há vulnerabilidade, há intensidade, há visceralidade. Já, no aspecto não fluente os afetos são estruturados, cristalizados, contidos, engessados (*ibidem*); como explicado: transformados em postura (estátua). A energia do sentimento foi estruturada e fixada, deixou de ter a fluidez da bailarina, passando a sustentar a rigidez da estátua; ou seja, abandonou a organicidade da vida para ter a estrutura do projeto. O afeto posturalizado fica na espreita, espera em bote, sempre armado, “é paralelo ao conceito físico de energia potencial (ou de posição) enquanto o afeto fluente é a própria energia cinética” (ibidem, p.87-88).

No campo das artes cênicas, o empirismo acerca da posturalização dos afetos pode até gerar epifanias que são interessantes para o processo criativo dos artistas.

Nesse caso há chances de se transformar em uma inspiração criadora, em linguagem estética ou em produção poética; mas, a posturalização dos afetos é pouco útil quando se pretende a dilatação do corpo em cena, quando se persegue a expressão mais fluida e a comunicação mais efetiva cenicamente. O engessamento da estrutura corporal é análogo aos bloqueios, impedimentos e resistências psicofísicas e pouco ou nada contribuem para o desempenho cênico desarmado.

2.3 – DESMOBILIZANDO a IMOBILIDADE da COURAÇA: flexibilizar é preciso (para atuar)

Saúde é o contrário da neurose: é ESTIRAMENTO MUSCULAR (o contrário da contração) e é VENTILAÇÃO (respiratória) livre, ou respiração intensificada (vida intensificada) (Gaiarsa, 1984a, p. 250, grifos do autor).

A couraça muscular do caráter é autodefensiva “[...] tende fortemente a *excluir da percepção* tudo o que possa comprometer sua existência e sua estrutura” (Gaiarsa, 1984a, p. 90). A *Couraça* exige segurança em todas as situações e circunstâncias, porque o mundo, *esse lugar-guerrilha* semisselvagem, ainda nos coloca em constante risco e escancara vulnerabilidades. Ninguém quer ser, ou parecer vulnerável, porque o vulnerável está em condição de fraqueza, contraditoriamente aparente e real. Será que a hostil episteme contemporânea fomenta a nebulosa de incerteza e medo que paira sobre as almas sensíveis? Ou somos nós, com nossa fraqueza de espírito, que nos entregamos deliberadamente à mercê dela? Tentando a todo custo fixar coisas, aparências e posições (posturais e de *status*), pois assim a sensação de segurança seria, por um átimo que seja, perecível, com certeza; seu fim, inevitável pela força da efemeridade, se mostra acalentador, porque camufla aquilo que não se permite ver, sofreremos menos do que sem isso,

[...] tentamos ENQUADRAR fixar tudo o que nos cerca, a fim de nos sentirmos “seguros”, a fim de nosso agarramento/dependência não seja bruscamente frustrado; a fim de não levar um susto nem um tombo - como o do macaco que se agarrou ao galho podre - que tinha aparência mas não tinha solidez (Gaiarsa, 1984a, p.20, grifo do autor).

Não tem muito por onde escapar, se queremos trabalhar com a couraça, vamos chafurdar na lama. Vamos tocar no lado sombrio de nossa alma, encarar de

frente os medos, os fantasmas, muitos deles que nós mesmos criamos e nunca mais foram embora,

Trabalhar com a couraça" é isso. É trabalhar com os comportamentos emocionais. É responder à pergunta: COMO se move o corpo, que figura, estátua ou dança ele dança, posa ou SE desenha, quando EMOCIONADO (literalmente, movido, impelido, movimentado) ou CO-MOVIDO (movendo-se JUNTO - com o afeto, com o outro, com o momento)? (Gaiarsa, 1984a, p. 21, grifos do autor).

Reich relaciona a maioria dos distúrbios de comportamento – que são neuroses, também – às disfunções do sistema límbico, orgástico ou sexual. Por terem uma mesma raiz bioenergética, esses conceitos estão interligados, correlacionados ou se complementam. Todas as suas análises convergem para a investigação acerca da regressão na linha do tempo do sujeito, ou seja, a investigação é calcada nos fatos marcantes ou traumáticos ocorridos na infância, que se traduzem em perturbações na vida adulta.

Para Reich, a maioria dessas neuroses ocorrem devido às proibições acerca das experiências *libídicas* na infância. Para ilustrar, ele dá um exemplo real: um paciente diligente e ordeiro, plenamente ajustado à norma – ou na denominação usada por Reich "ajustado à realidade" (1975, p. 47) –, relatava incapacidade de ereção. Ele parecia não se importar com quase nada, sua estrutura emocional era tão equilibrada e estável, ao ponto de, mesmo diante de um diagnóstico desfavorável, se manter impassível; ele parecia não se abalar, não se comover. Como explicar esse comportamento controlado diante do caos? No diagnóstico de Reich "era precisamente essa tranqüilidade [sic] emocional, essa equanimidade inabalável, que formava a base patológica do caráter, pela qual a impotência eretiva podia ser mantida" (1975, p. 47). Atentemos, toda tendência excessiva na distribuição das características de caráter parece carregar um distúrbio (ou alteração) consigo, verificável na não maleabilidade muscular diante das circunstâncias da vida ordinária. Já dizia Gaiarsa: "nosso corpo, atuado pelos músculos, comporta-se como uma *substância plástica* cuja forma varia continuamente em função do grau, da extensão e da distribuição da rigidez muscular" (1988, p. 31, grifo nosso). Por essas notas sabemos que a alteração de caráter é verificável visualmente.

Há uma hipótese na resolução da couraça? Para nós, o esforço maior sempre

será o de trabalhar a rigidez da couraça e suspeitamos que a principal chave está no bom desenvolvimento da “[...] a PROPRIOCEPÇÃO - que transforma movimentos e posições do corpo, em SENSações que são, na ordem lógica e provavelmente na ordem real, os primeiros, ou os mais simples, ou os mais elementares dos fenômenos DE CONSCIÊNCIA” (Gaiarsa, 1984a, p. 11-12, grifos do autor). A complexa *Couraça* tem sua funcionalidade, tentar extirpá-la sem ativar consciência é mexer com estruturas muito profundas e um abalo sísmico será inevitável. Sem perseguir resultados rápidos e milagrosos, com atentividade⁴⁵, paciência e olhar amoroso para o processo de trabalho interior, – que diga-se, leva a vida toda – podemos flexibilizá-la, e isso nos parece mais plausível e seguro.

**

Vejo como sumamente interessante o caminho que o corpo faz para chegar ou intencionar a postura, tirando a necessidade de chegar, focando no percurso.

Assumo a postura da dançarina (Natarajasana - Yoga) e procuro o centro de equilíbrio sobre uma perna, segurando a outra. Não é nada simples, mas persisto. Lentamente vou chegando à um esquadro próximo à 90°, nesse caminho, do chão ao alto, percebo para além do equilíbrio precário que se dá. A elasticidade extra solicitada gera uma abertura no osso esterno e de toda a caixa torácica, conseqüentemente o fluxo de ar escorrega para dentro dos pulmões. A sensação, mesmo que momentânea, é de plenitude ou um tipo de capacidade de voar, a percepção é nitidamente do crescimento, físico e do alargamento presencial.

**

Neurose e Couraça Muscular estão mais próximas do que normalmente imaginamos, estão atreladas, “neurose é CONTRAÇÃO (muscular) e CONTRA-AÇÃO

⁴⁵ Neologismo. Consideremos o verbete como a junção das palavras *atento* + *atividade*, para designar o contrário da atenção passiva, e para dar a conotação de “trabalho sobre si” que buscamos.

psicológica” (Gaiarsa, 1984a, p. 249, grifos do autor), ambas são contração, encolhimento, engessamento e/ou tensões. Gaiarsa relaciona a neurose à um “contrair” (ibidem), para o *desencouraçamento* ele prescreve ventilação intensificada (ibidem, p. 250), conjugada com exercícios físicos e posturais, porque a “contração e a hipoventilação pulmonar [são] as duas características orgânicas fundamentais da neurose” (ibidem); repetições sistematizadas (inspira e solta frequentes) e continuidade diária garantem a permanência dos resultados terapêuticos.

**

*... quando descobri a dança, conheci a insana necessidade de
alongar.
Todas as vezes que eu me alongava, algo dentro se distendia junto.
Não apenas um músculo, um tendão, um membro; alongar me
causava sensações que eu ainda não sei explicar.
Era como se, estirando músculos e fâscias, outras nuances em mim,
menos tangíveis que essas, se encompridavam também.
A sensação que resultava desse alongamento se mostrava muito
prazerosa.
É fato! Alongar me causa prazer, prazeres.
Dançar escancarou a necessidade que já habitava em mim.
Por um longo período respirei a dança para poder existir.*

2.3.1 O PODER DA RESPIRAÇÃO SEGUNDO GAIARSA

Que outra função se faz em nós, continuamente, do nascimento à morte? A primeira coisa que o recém-nascido humano faz ao nascer, e a primeira coisa que ele faz em sentido próprio, é respirar (Gaiarsa, 1994, p. 13-14, grifo do autor).

Os pulmões não são órgãos como costumamos entender, mas um conjunto

de tecidos apoiados em outros órgãos e musculatura⁴⁶, “o pulmão não é um órgão; é um lugar, ou um vazio. A respiração não é uma função de relação intraorgânica; é um ato de relação com o mundo, relação concreta com a atmosfera (gases respiratórios), relação sinalética com os outros (voz/palavra)” (Gaiarsa, 1994, p. 62), isso torna o pulmão e o fenômeno de oxigenação do corpo absolutamente singulares. Habitua-mo-nos a pensar que os pulmões aspiram voluntariamente⁴⁷ o ar (nem sempre); já, alguns afirmam que o ar *entra em nós* porque o pulmão é uma cavidade oca e o ar, que é volátil, tende a preencher os espaços vazios; ou ainda, que uma contração involuntária da musculatura torácica produz o efeito de aspiração do ar que estava fora. O médico e inquieto pesquisador⁴⁸ estuda toda fisiologia respiratória e toda dinâmica envolvida nela para contradizer o senso comum, e afirmar que executamos um trabalho enorme para manter o processo de inalação e exalação em atividade constante. Não damos conta do esforço que fazemos e da energia gasta para respirar, “a respiração é nosso automatismo mais antigo e o mais frequente, por isso ela é nossa *ação mais inconsciente*, apesar de estar SEMPRE ocorrendo” (Gaiarsa, 1994, p. 18, grifo nosso e do autor), uma percepção precária, aliás, como quase toda nossa gama de possibilidades perceptóricas⁴⁹.

O livro *Respiração, angústia e renascimento* de Gaiarsa não é somente sobre o funcionamento mecânico do sistema respiratório, é também, um esgarçamento da compreensão de que “[...] a respiração está na base de toda a fenomenologia psicológica, em paralelo com seu valor biológico [...]” (Gaiarsa, 1994, p. 13). O médico explica que inalamos e exalamos por querer e por esforço, e como a oxigenação tem urgência em acontecer para manter a vida de todo o corpo, essa característica (necessidade e esforço) exerce forte influência na psique. Os pulmões *não executam um processo autônomo* como ocorre com outros órgãos vitais (coração, fígado, estômago, cérebro, rins, todas as vísceras, para citar alguns) que não necessitam de

⁴⁶ Musculatura estriada, a mesma que rege os movimentos e a locomoção, responsável pela contração voluntária do organismo.

⁴⁷ “Deve-se lembrar sempre que os movimentos respiratórios são ou podem se fazer voluntários.” (Gaiarsa, 2021, n.p.), não são voluntários por si, mas porque estão envolvidos em musculatura voluntária ou estriada podem receber o comando cerebral.

⁴⁸ Ressalto, mais uma vez, o lugar que ele ocupa na sociedade porque isso legitima suas colocações, que às vezes se mostram audaciosas.

⁴⁹ Neologismo.

interferência direta para executarem suas funções, os pulmões executam sua função a partir de comandos diretos nossos. Comumente, esse processo não é percebido, eis a percepção falha acerca do processo respiratório. Ingenuamente, acreditamos que o ar tem seu próprio caminho, mais ou menos nos termos que usamos como exemplo. Além disso, não é fácil perceber que o ar pesa, que a ação da força de gravidade sobre o corpo – e conseqüentemente sobre o fluxo de ar – exerce forte atuação sobre o órgão e que ele vai ter que despender muita energia para seu trabalho, invariavelmente.

Segundo Gaiarsa, entendemos que comandamos a respiração desde o primeiro instante de vida extrauterina. O primeiro choro do neonato – um tipo de espasmo que resulta em reverberação sonora – é sua primeira ação realizada por si mesmo e em prol de si mesmo, uma força antes desnecessária e agora empreendida para que o pulmão, até aquele momento inativo⁵⁰, comece sua atividade, para só encerrar com o fim da vida.

Após o recém-nascido ativar o trabalho pulmonar pela primeira vez com o sopro do nascimento, segue aprendendo e reaprendendo a respirar durante toda a vida. Nós podemos aprender porque possuímos controle sobre a respiração, isso quer dizer que respirar pode ser treinado, e então, usado conscientemente, muito diferente de outros órgãos com igual relevância. Ninguém aprende a fazer o coração bater mais ritmado ou mais calmo, dar uma pausa para em seguida retomar, pelo contrário, se quer acalmar um coração acelerado é com a respiração que se faz. Para que o trabalho do pulmão não seja interceptado aleatoriamente pela interferência egóica, o Eu é sistematicamente anulado pela perfeita engrenagem neuronal, isso explica porque passamos tanto tempo sem perceber a nossa respiração.

Gaiarsa (1984a) dá um exemplo bom para explicar a anulação do sistema de controle do Eu, que permite que o sistema respiratório execute seu trabalho sem grandes interceptações: uma pessoa que tropeça, mas não cai, encontrou um jeito instantâneo e automático de se colocar de pé antes de chegar ao chão. Para esse jeito automático agir sem interferências, o Eu (raciocínio lógico ou sistema de controle) momentaneamente desaparece, para voltar logo em seguida... (p. 50). Diante disso, perguntamos: seria o Eu que colocou a pessoa de pé? Ou seria a deliberada ausência do Eu que liberou a ação represada em segundo plano? Ou ainda, o Eu teria

⁵⁰ Enquanto no meio uterino a respiração do feto acontece por via sanguínea direta da mãe para o bebê.

equilibrado a pessoa por ter detectado a inoperância dessa? De qualquer forma, por esse exemplo, entendemos que o sistema de controle do Eu é anulado momentaneamente por diversas vezes *ad infinitum* durante a vida biológica, para que não interfira na dinâmica respiratória. Mas, querendo, é possível a interferência, e esse poder deve ser utilizado em benefício emocional.

Em vídeo para a TV aberta gravado por volta da década de 80', Gaiarsa diz que, a princípio, não importa muito o jeito como se respira, o que importa é ter certeza de que está respirando, isso é o principal. Por quê? Por exemplo: “ninguém morre de maus pensamentos, mas, se apertam nosso pescoço somos ameaçados de asfixia. No entanto, os maus pensamentos fazem uma espécie de asfixia, eles atrapalham os sentimentos e as emoções, e com eles, a respiração”. E conclui sua formulação com: “frear pensamento não é fácil, parar emoção talvez seja impossível, mas cuidar da respiração é possível sim, com paciência, com jeito e com persistência” (Gaiarsa, 2024⁵¹).

Aprendemos com ele que é pelo controle da passagem do fluxo de ar pelas vias respiratórias que desenvolvemos a capacidade de verbalizar, a “palavra, [...] é um parasita ou um derivado da respiração” (Gaiarsa, 1994, p. 14). A fala é, na verdade, um sopro controlado e cadenciado para produzir as vibrações que conhecemos. A fala não é apenas a produção de sons, é a produção de sons de forma organizada. Ela se processa num constante sistema de soltura e repressão do ar, porque utilizamos das musculaturas envolvidas. Para falar precisamos respirar, porém, quando falamos, reprimimos esse ar e voltamos ao fluxo nas pausas entre palavras, uma dança entre inspirar, expirar, prender e soltar, com níveis de intensidade e velocidade variáveis que *aprendemos* a modular. Quem fala muito respira pouco, e fica muito tempo asfixiado, porque o ar fica mais tempo reprimido do que fluindo. Essa repressão (de ar), mesmo que de baixa intensidade, quase imperceptível, gera tensões e essas se refletem em *sensações* e *comportamentos* – aqui está a importância de se ater à respiração.

Mas o contrário também pode ser verdade, a repressão total da fala, a não verbalização, apesar de garantir o livre fluir de ar dentro e para fora do organismo, pode camuflar desejos e necessidades de expressão que foram estrangulados por

⁵¹ Extraído de declaração gravada em vídeo curto, disponível no canal SobreSerCorpo do *You Tube*. Disponível em: <https://www.youtube.com/shorts/7H5AQefCbNg> Acesso em: mar. 2024.

alguma razão, como por exemplo, pelas imposições sociais normatizadoras⁵² que geram inibições, inibição respiratória.

Se a verbalização é a maior manifestação da comunicação humana, é fundamental reconhecer o valor da respiração para ela, ou seja, a fenomenologia respiratória e seus correlatos mentais são centrais para entendermos as manifestações da expressão.

**

Ler Gaiarsa revira algo em mim, a fenomenologia mental acontecendo na práxis; acabo de visitar o seguinte trecho do

Respiração, angústia e renascimento:

Mais um ângulo muito importante deve ser assinalado. A única substância necessária à vida, que o corpo não consegue armazenar, é o oxigênio; e o único metabolito endógeno de que o corpo tem que livrar-se depressa é o gás carbônico. Daí que a respiração seja sempre urgentemente necessária. Não pode haver na respiração atrasos ou deficiências funcionais por mais de segundos. Ocorrida a disfunção, em poucos segundos não conseguimos pensar em mais nada, pois a necessidade de regularizar a respiração se impõe com uma força realmente ímpar no mundo das exigências biológicas (Gaiarsa, 1994, p. 65, grifos do autor) ...

e um arrepio percorre minha espinha, parece que imediatamente me atento para meu movimento torácico, tento detectar quanto de ar pude colocar para dentro na última inspiração, e a mente, com a velocidade que lhe é peculiar, varre o tempo e me lança direto aos 8 anos de idade (aproximadamente)...

...continuo escrevendo e dores perpassam pelo pescoço, pela nuca, pelas escápulas; as ignoro na tentativa de seguir resoluta na escrita, então, lembro o que li em Gaiarsa: "o inconsciente se acumula nas costas, porque apesar de termos muitas articulações na coluna, e ela ser um poderoso centro de propriocepção, sentimos muito pouco das

⁵² "Dentro da Psicanálise, encontrei as principais referências à respiração em W. Reich. Em muitas passagens de seus escritos nos deparamos com esta afirmação curta e incisiva: as inibições respiratórias são o elemento fundamental de toda neurose. A dissolução destas inibições é absolutamente essencial à cura. Está implícito, mas nem sempre é afirmado explicitamente: toda e qualquer atitude crônica contém em si, inerentemente, inibições respiratórias específicas a serem descobertas e desfeitas, se possível! 'Não existe repressão' — no sentido freudiano do termo — 'sem alguma espécie de inibição respiratória'." (Gaiarsa, 1994, p. 46-47).

costas, vemos menos ainda". Subitamente me atento para as costas, e quase que num reflexo alinhio minha coluna, que estala, proporcionando alívio imediato de uma tensão que estava ali, até então, e eu sequer havia percebido.

O desenvolvimento da percepção respiratória pode não ser imediato para algumas pessoas, mas é possível, sobretudo com o desenvolvimento da atenção sobre as sensações que ocorrem frente à fatos cotidianos. Porém, um treinamento sistematizado, focado nesse propósito, parece ser bem-vindo. Dentre os treinamentos que eu pude experimentar, percebi que aqueles que usam o fluxo respiratório como marcador, funcionam como um tipo de porta de acesso à expansão das percepções internas e externas, um lugar-tempo onde se experimenta a calma, e em outras vezes, vislumbra-se a imersão em si mesmo. Ou ainda, em outros momentos, é possível o esvaziamento dos insumos da vida contemporânea. O treinamento que tem foco na respiração e na fenomenologia mental – e consequentemente corporal que ela aponta – expande as percepções e parece ser uma chave para a propriocepção.

2.3.2 DESACELERAR É PRECISO

Quando nos propomos a estudar a cinemática do homem, muitas vezes se faz necessário adquirir duas aptidões pouco comuns: a de ver em câmera lenta e a de ver gestos como que fotografados segundo a técnica de exposições múltiplas [...] ao fazer um gesto, muitos outros movimentos e variações de tensão ocorrem simultaneamente, sem nos chamar a atenção. Regra geral, atemo-nos àquilo que nos parece o mais importante, quase sempre a eficácia ou o resultado da ação; o resto nos passa despercebido, quer sejamos agentes quer observadores. *É preciso [...] ver a pessoa toda, movendo-se devagar e movendo simultaneamente todos ou quase todos os segmentos do corpo* (Gaiarsa, 1988, p. 27-28, grifos do autor).

A prática, em longo prazo, foi mostrando o valor dos exercícios executados em ritmo lento ou desacelerado. Dilatando o tempo de execução de um movimento, é possível decupar o movimento, e ao fazê-lo, encontrar espaço para a observação dele e dos sentimentos que ele evoca ou pelo que é evocado.

A execução lenta de um movimento deflagra a personalidade dele, a incógnita evidenciada denuncia os agentes atuantes da personalidade manifestos nas posturas e também nas atitudes. Segundo Gaiarsa “exercícios rápidos jamais servirão para modificar a personalidade; o que é rápido a vista percebe, mas a PROPRIOCEPÇÃO não” (1984a, p. 77, grifo do autor).

Para ilustrar com um exemplo real, citemos o ator-encenador-coreógrafo e dramaturgo Robert Wilson, que tem uma forma de criar muito específica, ele é capaz de comunicar ideias complexas com imagens ou movimentos muito simples. Bob, como é conhecido, não teve uma formação teatral tradicional, talvez seja esse o fato que confere às suas obras caráter excêntrico e inusitada forma de abordagem.

O ator norte-americano em seu documentário *Bob Wilson em Watermill*, corajosamente declara ter sido uma criança com lentidão para o aprendizado. Seu primeiro dia na escola foi terrível, ele não queria ir, sentia vergonha ou medo de estar entre tantas crianças, garoto gago, ele nunca fez muitos amigos (Absolute, 2006), tinha bloqueios para se comunicar e se relacionar. Um dia, uma professora de balé de sua cidade, na tentativa de aproximação o convidou para conversar e para *mexer o corpo*, ali iniciou-se uma longa amizade, a convivência com a professora e com a dança ajudou-o a ter mais facilidade para expressar-se.

**

Meu Ego, às vezes mesquinho, se compraz em ouvir relatos de artistas talentosos que, corajosamente, revelam suas fragilidades absurdamente humanas. Os percalços e dissensos da humana que existe em mim, encontram refúgio e identificação nesses desafabos.

**

Bob propõe com seu trabalho o movimento em câmera lenta⁵³ e desafia o modo habitual de perceber o mundo. Um recurso de ênfase, de foco, e de ampliação de um dado ou de um sentimento. O gesto decupado é ampliado pela lentidão, o ralentar dos movimentos dilata o tempo e transporta (tanto intérprete quanto público) para outro espaço-tempo da experiência, o encarnado e efêmero torna-se indelével, constante e durável. Sua proposta tem início na preparação dos atores e atrizes e estende-se até a criação e conclusão da obra cênica.

Percebemos, ao ler seus relatos, e aqueles do ator brasileiro que participou de uma montagem no Brasil, Luiz Roberto Galizia, que o método de Wilson tem além de resultado estético inusitado, uma certa tendência terapêutica, pois foi lá em suas declarações que percebemos o trato diferenciado que ele despendia ao atuante, quando percebia uma resistência ou dificuldade. Bob escolhia colocar em cena atores e não atores, e não deixamos de relatar que ele trabalhou com crianças neurodiversas em uma de suas fases. Ele entendeu que o trabalho com a arte do corpo tem conotação terapêutica, mesmo quando esse não é o propósito principal, porque confere descobertas acerca das possibilidades de expressão, sociabilidade, auxilia na inter-relação espacial, e proporciona maior aquisição de liberdade de movimentos.

Em certo momento de sua extensa obra, Gaiarsa discorre sobre a aquisição de liberdade de movimentos através do trabalho bem-feito em torno da *Couraça* (1984a, p. 83). Podemos suspeitar que essa liberdade de movimentos concretos pode ser atribuída, também, ao trabalho decupado que a movimentação em câmera lenta proporciona? Quando o tempo da ação é ralentado, os movimentos naturalmente entram em desaceleração, a partir disso, instigam o minimalismo e a observância aos detalhes motores, a intenção abandona os movimentos soltos e informes para assumir movimentos coreografados em diálogo com o espaço. Nesse estágio, toda forma construída adquire *status* superlativo, o espectador observará signos sendo construídos, o que, a princípio, parece o contrário da entrega aos impulsos internos, como se roubasse a liberdade de expressar porque a engenharia motora parece estar condicionada, reconsideremos. Ao ralentar as ações, experimenta-se um tempo outro, mais esvaziado, mas não necessariamente vazio, porque a tendência é de esgotamento do desejo e da expectativa de uma linha de chegada. Um vazio preenchido, como preconizam as filosofias orientais. A experiência estará certamente

⁵³ Movimento mais lento do que o habitual, pode variar de pouco lento, a lento e muito lento (quase imperceptível).

mais calcada no instante presente porque será estimulada pela desaceleração mental. Os movimentos executados em câmera lenta têm maiores chances de nos colocar no tempo real da ação, nem antes e nem depois, e nessas condições, crescem as possibilidades criativas e as expressões autênticas no ato criativo.

Se os movimentos lentos são ancoragem para a concentração e o foco, vão funcionar como lugar de investigação das inscrições e dos aportes sociais que influem nos comportamentos e reações, e se traduzem em corporeidades, ora mais, ora menos intoxicadas. Isso nos parece, se não um trabalho bem-feito com a couraça como quis Gaiarsa, ao menos, um trabalho atencioso para com as nuances que dela surgem.

Nós gostamos da ideia de movimentos lentos para criar espaços de observação, isso tem diálogo estreito com as práticas orientais de atenção e foco, e veremos mais adiante, no capítulo correlato, como isso pode ser implementado no trabalho corporal dentro do laboratório de autoexperimentação que propomos.

3. A VIA NEGATIVA DE JERZY GROTOWSKI E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA O PENSAMENTO ACERCA DA ELIMINAÇÃO DOS IMPEDIMENTOS PSICOFÍSICOS

[...] um diretor capaz de observar o trabalho do ator, e ter confiança na natureza. Ao invés do olhar “perfeccionista” do artesão ou “instrumental” do feiticeiro, ele passou a exercitar um olhar capaz de detectar o que chamava de a vida da ação, um olhar capaz de perceber e de guiar na direção de processos orgânicos (Lima⁵⁴, 2012, p. 265-266).

O diretor e pedagogo teatral polonês Jerzy Grotowski (1933-1999), considerado por muitos estudiosos e profissionais da classe teatral um dos maiores reformadores teatrais do século XX no ocidente, estudou direção teatral no (GITIS) *Instituto Lunacharsky de Artes Teatrais/Moscou*, e fez a primeira direção teatral em 1958. Ainda no mesmo ano mudou-se para Opole⁵⁵ e assumiu a direção do *Teatro das 13 Fileiras*, iniciando suas investigações em torno da preparação de artistas para a cena. Atravessou quatro décadas em constante processo de pesquisa e ressignificação de seu trabalho, encerrando a laboração com sua morte. Deixou um legado: trabalhos artísticos memoráveis, um centro de pesquisa e treinamento atoral que esteve ativo até o ano de 2021 sob a direção de um de seus mais próximos atores, Thomas Richards⁵⁶. Richards encerrou oficialmente as atividades do centro artístico em 31 de janeiro de 2022 com uma carta-despedida⁵⁷ enviada a toda comunidade grotowskiana. Dedicou sua vida aos processos de treinamento, investigação de linguagem e análise das possibilidades criativas do eu, com foco no trabalho do sujeito para consigo mesmo. Deixou diversos textos transcritos por seus alunos/seguidores/admiradores, palestras e entrevistas gravadas que, em seu

⁵⁴ Tatiana Motta Lima, pesquisadora, autora e professora doutora da UNIRIO (Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro).

⁵⁵ É uma cidade com direitos de condado no sudoeste da Polônia, sede das autoridades da voivodia de Opole e do condado de Opole. Capital histórica da Alta Silésia. Vigésima sétima maior cidade da Polônia (127.561 habitantes em 31 de dezembro de 2021). Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Opole>. Acesso em: 07 abr 2023.

⁵⁶ O centro de pesquisa e treinamento para atores/atrizes *Work Center Jerzey Grotowski And Thomas Richards* foi estabelecido em Pontedera/Itália e teve também a participação do co-diretor, Mario Biagini, em sua gestão.

⁵⁷ Pode-se acessar o conteúdo original da carta pelo link: https://drive.google.com/file/d/1ONHjwR1dbny8RREbZaWeByIRRATuPe-D/view?usp=drive_link.

conjunto, revelam uma jornada de direção e pedagogia para o treinamento de atores; transforma-se, assim, num dos principais referenciais de treinamento para as artes da cena, do corpo e do trabalho sobre si no século XX.

3.1 – GROTOWSKI UM MÍSTICO?

Que quer você dizer por “ato total” do ator?

É o ato de desnudar-se, de rasgar a máscara diária, da exteriorização do eu. É um ato de revelação, sério e solene. O ator deve estar preparado para ser absolutamente sincero. É como um degrau para o ápice do organismo do ator, no qual a consciência e o instinto estejam unidos (Grotowski, 1992, p. 180).

Grotowski parece ter intersectado a filosofia de trabalho com a filosofia de vida. Como um buscador nato, ele vivia seu ofício de forma intensa. Foi um fervoroso defensor da prática corporal e do treinamento físico/vocal sistêmico e propôs uma forte ressignificação na forma como os atores se reconheciam em cena. No final da década de 70' retirou-se do circuito teatral⁵⁸ vigente e investiu em outra proposta, *O Teatro das Fontes* e depois *O Teatro das Origens* para, a partir de 1986, ancorar em sua própria filosofia, que ele chamou de *Arte como Veículo*⁵⁹, e parece haver nessa disposição um tipo de ideal interno, um propósito pessoal que encontrou na arte seu cerne. Sobre seu interesse em algo, para além do teatro convencional diz:

O trabalho atual, que considero para mim como final, como o ponto de chegada, é a arte como veículo. No meu percurso cumpri uma longa trajetória – da arte como apresentação à arte como veículo (que, por outro lado, está ligada aos meus mais velhos interesses). O parateatro e Teatro das Fontes encontram-se na linha dessa trajetória (Grotowski, 2010, p. 231).

⁵⁸ “Um dos motivos pelos quais Grotóvski deixou de fazer teatro foi porque a representação teatral não conseguia mais satisfazer a sua necessidade de transgressão. Suas sucessivas atividades continuam a utilizar as técnicas do ator, mas consentem, sobretudo, em encontrar outras saídas para a sua tensão em direção ao sacrum, e em manter em vida a provocação e a transgressão em relação a si mesmo. E também em relação a nós mesmos, que o observamos do campo do teatro e procuramos compreender se a sua ação ainda tem um sentido para nós, para o nosso ofício, para a herança profissional a ser transmitida.” (Barba, 2006, p. 34).

⁵⁹ A origem do termo é atribuída à Peter Brook (diretor teatro/cinema) e foi prontamente incorporado por Grotowski.

Podemos verificar que seu trabalho passou por diversas fases⁶⁰ e, maduro, abdicou do fazer teatral, por assim entender que o caminho havia se transformado e que poderia ser outro, mais introspectivo, mais dilatado. A nova fase, que na verdade é o desdobramento e evolução das anteriores, *A arte como veículo*, é uma fase específica que teve intenso foco no *trabalho interior* e de *impacto do ator sobre ele mesmo*, ou seja, o impacto do trabalho cênico não era mais sobre o público era sobre o atuante. Acreditamos que na evolução do homem Grotowski, houve um objetivo de fundo: o humano e o encontro com a sua verdade através de um processo de autorrevelação; isso o impulsionou a debruçar-se na aplicação de uma filosofia intimamente conectada com a vida. Eis o recorte da longa e intensa trajetória do trabalho de Grotowski que nos interessa, o caminho de autoinvestigação rumo à autorrevelação, condição que solicita coragem, porque pressupõe confissão da vulnerabilidade, elemento clichê da sombra⁶¹. Para suplantá-la nos apoiemos na arte; já dizia Grotowski: “A arte é um amadurecimento, uma evolução, uma ascensão [sic] que nos torna capazes de emergir da escuridão para uma luz fantástica” (1992, p. 211).

**

Particularmente, vejo nas declarações de Grotowski uma solicitação íntima, uma necessidade particular que ele nunca revelou por completo, um chamado interno. Ele percebeu que havia algo além e seguiu na direção de seus impulsos. Ele tateou seu labirinto escondido à procura da fonte desse chamado, e se apoiou na arte da cena para atendê-lo. De uma forma peculiar, ele percebeu que todos

⁶⁰ Primeiro período (1957 a 1969): Teatro de representação ou Teatro de espetáculos, *Teatro das 13 filas*, *Teatro Laboratório* e *Teatro Laboratório – Instituto de Investigação do Ator*; segundo período (década de 70): Parateatral ou Teatro participativo; terceiro período (1976 a 1982): *Teatro das Fontes* ou *Teatro das Origens*; quarto período (1982 a 1985): fase de transição; quinto período (1986): a *Arte como Veículo*. (Há divergências entre autores, não muito significativas, quanto essa divisão).

⁶¹ Psicologia. Conceito de Carl Gustav Jung (psicólogo) – todos os aspectos psicológicos intrapessoais que não conhecemos ou não temos consciência plena deles, mas regem decisões e muitos momentos da vida. A sombra é tudo aquilo que reprimimos, não queremos ver, não admitimos em nós (Sallin, 2022).

temos esse chamado interno, desde sempre. Um tipo de voz interior que clama para além do tempo e do espaço; que estando sempre ali ora grita e ora cala, esperando a reverberação ser ouvida. Nosso trabalho primordial é descobrir isso. É solitário, não pode ser diferente. O chamado também aparece de forma explícita (ou nem tanto) nas declarações dos que nos acompanham como porta-vozes no efeito de espelhamento.

O chamado interno de Grotowski tinha muito a ver com direcionar outros a seguirem no caminho da descoberta interna, um convite para a *autopenetração* e, em consequência, para o *autodesvendamento* – para usar expressões grotowskianas. Eu gosto de pensar que ele investiu na arte como meio de *pesquisa pessoal*, e propôs esse caminho aos atores, e não seria esse percurso que deveríamos fazer todos? Essa questão me inspira e me impulsionou de alguma forma para a atual pesquisa.

Tento manter a postura científicista, mas confesso que sou inflamada pela áurea de guru – muito alimentada pela opinião de seus mais próximos colaboradores, Eugenio Barba, Ludwik Flaszen, Peter Brook, Renata Molinari, Carla Pollastrelli, para citar alguns – que Grotowski ostenta e será difícil não encontrar aqui ou ali traços tendenciosos partindo de mim sobre isso.

Entre práxis e conceitos grotowskianos apoiamo-nos especificamente na ideia de "via negativa"⁶² porque nos agrada pensar que as ferramentas que cada um/a necessita para seu trabalho íntimo já estão lá. A "via negativa" como parte do processo orgânico, mais distante das sugestões e controle mentais e mais relacionado com a vida; o corpo-vida que o diretor tanto cultuou pois é capaz de guiar (Lima, 2012, p. 264-265). Dessa forma, partimos do ponto que considera que a capacidade de autorregulação⁶³ do atuante já existe nele mesmo, sua potencialidade é inata, e que apenas se faz necessário o desvendamento dela, a postura contrária se constituiria em impedimentos para a manifestação das intrínsecas e singulares qualidades naturais. Tudo isso é possível assim que se aprende a desvencilhar-se dos grilhões internos, esses são como uma autossabotagem muito vinculada a um tipo de comportamento que se assemelha à subserviência psicossocial, que nada tem a ver com o Ser primordial.

Grotowski foi o diretor que falava da necessidade de eliminar as resistências ao trabalho a partir da intimidade, a "autopenetração", ou seja, atento às questões do psicossoma, se referia a um método de "superação dos limites, de um confronto, de um processo de autoconhecimento e, num certo sentido, de uma *terapia*" (Grotowski, 1992, p. 105-106, grifo nosso).

Olhar para as propostas do diretor sem dogmatizá-lo é um desafio porque reverencio seu trabalho, mas é possível. Tentaremos esse caminho por aqui.

⁶² A via negativa é um conceito grotowskiano segundo o qual haveria uma técnica na qual o objetivo seria limpar os bloqueios que impediam o trabalho interior rumo ao "ato total" (ver nota nr. 12); visto que tudo que o ator necessitava para a sua experiência e entrega já existia nele, apenas não conseguia usá-lo. "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, de modo que o impulso se torna já uma reação exterior. Impulso e ação 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, 1992, p. 14-15).

⁶³ Propriedade de monitorar e regular a si mesmo, emocionalmente, cognitivamente, comportamentalmente, sem interferência externa.

3.1.2 O HOMEM E O ARTISTA

Minha tendência à individuação⁶⁴ aumenta (...). Estranhas experiências: mudei os exercícios e, se devo ser sincero, fiz uma revisão de todo o método. (...) agora defino como orgânico tanto aquilo que antes era “orgânico” (para mim), como aquilo que eu considerava dependente do intelecto. E tudo me parece sob uma nova luz. Como isso pode acontecer? Parece-me uma tal mudança que provavelmente terei que *reaprender* todo o ofício, quer dizer, estudar tendo como base esta nova “consciência orgânica” dos elementos (Grotowski *apud* Barba⁶⁵, 2006, p.139).

Grotowski, principalmente na fase da arte como veículo, interessava-se pelo humano em seu aspecto subjetivo e potencial. Inclusive, verificamos a partir das análises de Lima, que o artista abandonou sua inclinação pedagógica, algo forte nele, em prol da jornada de investigação e investimento no desenvolvimento desse aspecto interior dos atores/atrizes (2012, p. 237), uma jornada laica e espiritual⁶⁶. No entanto, Antônio Attisani da Università di Torino (Itália) alerta para esse ponto: “a arte como veículo não é algo que possa prescindir da arte, não se trata [...] de uma nova patente que permita conseguir, talvez rapidamente, um bem-estar espiritual individual” (Attisani, 2013, p. 28). Porém, Attisani lembra que Grotowski era um bom admirador de Ramana⁶⁷ Maharishi⁶⁸, esse tinha como preceito a verticalidade (ascensão), e pregava que para atingi-la o essencial é fazer continuamente a pergunta: “Quem sou

⁶⁴ Termo de [Carl Gustav] Jung que designa o desenvolvimento mental (Barba, 2006, p. 139).

⁶⁵ Eugenio Barba (1936), autor italiano, pesquisador, diretor de teatro e fundador-diretor do Odin Teatret. Foi amigo íntimo de Jerzy Grotowski e um dos seus mais importantes colaboradores.

⁶⁶ Entendemos “jornada espiritual” como um processo que visa o autocontato interior, descobertas íntimas com um aprofundamento nas questões pessoais (medos, traumas, incertezas, anseios, desejos, fé, buscas).

⁶⁷ Bhagavan Sri Ramana Maharshi, nome de nascimento Venkataraman Iyer, nasceu em Tiruchuzhi, uma vila no estado indiano de Tamil Nadu - sul da Índia, no dia 30 de dezembro de 1879 e faleceu em 14 de abril de 1950. Foi um sábio hindu, por muitos considerado iluminado e avatar do deus Shiva. Pela prática espiritual de Bhagavan o essencial é se perguntar “Quem sou eu?”, seu método consistia na Autoinvestigação. A quintessência do ensinamento de Ramana Maharshi encontra-se num pequeno livro chamado *Quem sou eu?* da Satsang Editora. Disponível em: <https://www.sriramanamaharshi.org/> e em: <https://www.sriramanamaharshi.com.br/>. Acesso em: 04 abr. 2024.

⁶⁸ Grafia como ATTISANI usou em seu texto, porém, não corresponde com a grafia do site oficial.

eu? (ou: O que sou eu?, ou, melhor ainda: O que é eu?)” (ibidem). Para o pesquisador Mauro Rodrigues da UFMG, a verticalidade em Grotowski diz respeito ao alinhamento corpo, coração (emoção) e pensamento (mental), também numa linha de ascensão (Rodrigues, 2013, p. 99).

As investigações acerca do eixo corpo-mente, ou ainda, da relação corpo *versus* psique passaram pelas investidas do *Teatro Laboratório*, e os apontamentos pinçados a partir das investidas lá, tiveram peso no que concerne às formulações acerca daquilo que depois ficou conhecido como uma fase específica, muito carregada de uma feitura missionária, *A arte como veículo*. Entendemos melhor essa colocação com as palavras de Rodrigues: “em Grotowski, o corpo assumiu diversos estatutos que iam de um local de impedimento até o seu oposto, o instrumento do milagre” (2013, p. 108). Por suas palavras, conseguimos capturar melhor a áurea quase evanescente que envolve muitos feitos (e decisões também) coordenados pelo diretor. Podemos suplantar o entendimento meramente calcado no ofício do ator para capturar a essência, agora menos formal e mais espiritual, que carregam de sentidos os termos “autopenetração” e “ato total”⁶⁹.

Ainda, ressaltamos dois pontos intimamente ligados a esses termos, primeiro: a proposta da investigação sincera de si, um autoinvestimento para proporcionar condições para que o mergulho íntimo aconteça; e, segundo: incentivar a retomada da potencialidade pessoal perdida. A exemplo de Grotowski, Gaiarsa também coloca foco nessa dobradinha, mesmo que percorrendo por outro caminho, vai de alguma forma tocar na questão da autodescoberta quando propõe a propriocepção e, a partir disso, propõe o trabalho terapêutico. Nesse sentido, proposto tanto pelo diretor como pelo psiquiatra, acreditamos que a alteridade é fator necessário e intrínseco à relação com o/as atores/atrizes ou com os pacientes (no caso de Gaiarsa). No livro *A terra de cinzas e diamantes* (2006), Barba relata momentos especiais em que Grotowski trabalhava dedicadamente com um único participante durante os encontros de treinamento: “[eram momentos em que] o que comovia era a delicadeza e a proteção

⁶⁹ Ato total: “É algo muito [...] difícil de definir, embora seja bastante tangível do ponto de vista do trabalho. É o ato de desnudar-se, de rasgar a máscara diária, da exteriorização do eu. É um ato de revelação séria e solene. O ator deve estar preparado para ser absolutamente sincero. É como um degrau para o ápice do organismo do ator, no qual a consciência e o instinto estejam unidos.” (Grotowski apud Lima, 2012, p. 185).

com as quais Grotowski era capaz de acompanhar o ator” (Barba, 2006, p. 97), um verdadeiro ato de transmissão entre mestre e discípulo.

E Lima faz uma observação interessante, para ela, Grotowski conquistou um tipo de

[...] relação de autoridade consentida, como aquela que existe entre o psicanalista ou o psiquiatra e o paciente. Ele [Grotowski] acreditava que o diretor só poderia ajudar o ator no processo de autopenetração se fosse emocional e cordialmente aberto para ele, se enxergasse o ser humano não com desprezo, mas como uma pessoa que sofre⁷⁰ [...] (2012, p. 120).

Em sua análise, Lima evidencia a postura altera e compassiva do diretor, ao mesmo tempo que reconhece seu profissionalismo. De certo as duas coisas podem coexistir, vimos isso em Grotowski, o seu posicionamento impetrado não anulou sua atitude condescendente e humana.

Ainda lá atrás, no *Em busca de um teatro pobre*, Grotowski declarou seu interesse no encontro com o lado humano do ator, e falou de uma tentativa de abertura mútuas, de um espelhamento de personalidades⁷¹ (Grotowski, 1992, p. 104), e da abnegação pessoal em prol ao que ele chamou de “ajuda à realização alheia”; diz encaminhar sua pesquisa para o campo paracientífico e, sem traços de humildade, reforça sua própria “evolução pessoal” (Grotowski, 1992, p. 184-185), isso não parece, necessariamente, uma declaração singela, mas de qualquer forma não vemos traços de arrogância nela, apenas uma sincera *verdade consigo mesmo*; e essa não seria a grande sacada da *Arte como Veículo*?

⁷⁰ Para uma reflexão mais afinada com esta pesquisa, eu substituiria o termo “uma pessoa que sofre” por “uma pessoa que ainda não despertou a autoconsciência”.

⁷¹ Espelhamento de personalidades: “[...] a tentativa de entender a nós através do comportamento de outro homem, de encontrar-se nele” (Grotowski, 1992, p. 104).

3.1.3 PRESSUPOSTOS DA “VIA NEGATIVA” NA ARTE COMO VEÍCULO DE JERZY GROTOWSKI

No nosso teatro, o método de formação do ator, para dizer a verdade, não tende a lhe inculcar alguma coisa, mas principalmente a lhe ensinar a eliminar os obstáculos colocados durante o trabalho psíquico por seu próprio organismo. [...] nesse sentido é, então, uma *via negativa*: eliminação das resistências, dos obstáculos e não a adição de meios ou de receitas. Podemos dizer, é claro, que no nosso método o processo psíquico do ator é, ele mesmo, um meio, mas isso não seria completamente correto, porque é preciso se dar conta de que não se pode *já* aprender um processo espiritual. Anos de trabalho e exercícios especialmente compostos (exercícios que através de um "training" psíquico, plástico e vocal, tentavam levar o ator a um gênero de concentração apropriada) permitem às vezes descobrir o início desse caminho" (Grotowski apud Lima, 2012, p. 107-108, grifos da autora).

“Via negativa” um não caminho para o treinamento de atores?

A resposta para essa pergunta pode nos lançar em um equivocado paradoxo: nada a fazer para que tudo aconteça. É quase isso, porém nem tanto. A ação aqui é de não agir para que a ação de fato aconteça.

Talvez a melhor pergunta seja: o que é preciso para permitir-se (disponibilizar-se) em cena? Pela pesquisadora Lima “[...] no trabalho do diretor apareceu também uma via negativa que esteve presente, anteriormente, no trabalho dos atores: não o querer fazer, mas o permitir – fugindo aos bloqueios – que algo se fizesse” (2012, p. 219), ela nos ajuda com uma pista importante quando usa o termo “permitir”, que para nós, embasados nos preceitos gaiarsianos, tendemos a entender como *ceder*, ou então, fazer *concessões*, ou ainda, como pretendemos nesta pesquisa: *disponibilizar o corpo*.

Vimos em Gaiarsa a ação da Couraça e que para driblá-la é preciso buscar a flexibilização. Para ilustrar, lembremos da imagem da couraça, ou carapaça, constituída de placas rígidas que protege alguns animais, ela confere proteção, mas reduz a mobilidade. Afinal, os encarapaçados⁷², até podem estar bem protegidos com sua armadura, isso não é de todo ruim no biosistema ameaçador, mas estão também,

⁷² Neologismo para: “foi colocado carapaça em”.

semi-imobilizados e só podem ostentar movimentos restritos. Quando (metaforicamente) estamos encouraçados, e desejamos investir na melhoria da mobilidade (física e psíquica), uma possibilidade seria abrir *fissuras* para a ressignificação dessa capa. Como?

É preciso mover-se.

Tanto Gaiarsa como Grotowski defenderam os exercícios para a mobilização psíquica. Voltemos ao ato de *permitir* que parece funcionar como uma chave aqui, e lá em Gaiarsa também. Mas como permitir aquilo de que não se tem ciência? Isso parece um salto no escuro. Gaiarsa ajuda com a resposta que já consideramos: façamos uso da *propriocepção*. Ela torna o temido desconhecido em nós, corriqueiro identificado.

Como permitir que a fissura na couraça/carapaça se abra e exponha o potencial que está escondido se a exposição causa vulnerabilidade e medo, inclusive o medo do fracasso no ato de criar? São nossos próprios limites autoimpostos que nos afastam do processo criativo. Grotowski disse que criar não é confortável (1992, p. 204) e ele está certo, criar é sempre uma fricção, uma desacomodação tão grande que às vezes causa vertigem, mas que o artista adora, se rende a ela como o alpinista, que apesar do medo da escalada, precisa dela porque sonha com o cume da montanha. A “via negativa” se assemelha com esse render-se ao inevitável.

Na primeira vez que empreendemos um caminho, há uma penetração para dentro do desconhecido, um processo solene de busca, estudo e confronto, que evoca uma “radiação” especial resultante da contradição. Esta contradição consiste num domínio do desconhecido - o que não é nada mais do que uma falta de autoconhecimento - e do encontro das técnicas para modelá-lo, estruturá-lo, reconhecê-lo. O processo para conseguir o autoconhecimento empresta força ao trabalho de cada um (Grotowski, 1992, p.200).

Ele estimulava o/a ator/atriz para o desvendamento do desconhecido em si através do trabalho para a cena, como se o trabalho atoral tomasse a função de alavanca do “trabalho sobre si”, ou seja, o trabalho do Ser Carnal sobre o Ser Espiritual. O progresso íntimo em unidade com o Todo, *preservando* a individuação, nas palavras de Lima: “assim, o ator grotowskiano era convidado a empreender uma autopesquisa permanente, pesquisa considerada, ao mesmo tempo, parte da técnica atoral e direito inalienável da sua profissão” (2012, p. 201).

Frequentemente, nos deparamos com relatos de pessoas que em algum momento estiveram em experiências com o mestre: treinamentos, entrevistas, *workshops*, colóquios, seminários, situações diversas – mas com alguma coisa em comum, percebemos em vários depoimentos uma reverência a ele, um encantamento com algo que eu não saberia descrever. Isso acontece extensivamente nos relatos de Eugenio Barba, sobretudo no livro *A terra de cinzas e diamantes*, que para mim é um tratado de reconhecimento ao mestre. Em outros relatos as pessoas parecem não conseguir expressar em palavras o tamanho da epifania que tiveram, ou das surpresas que presenciaram; um deles é o rápido mas potente relato de Celina Sodré, intitulado *Grotowski était un mystique!*⁷³, para a revista eletrônica *Questão de crítica* quando compara a experiência no Colóquio do *2009 Année Grotowski*⁷⁴ em Paris à uma “aventura espiritual” (Sodré, 2010, p. 1) e diz carregar ainda hoje os desdobramentos dela: “Talvez essa seja a herança mais valiosa de Grotowski: uma série interminável de enigmas propostos por esse homem que disse não conhecer a Macumba e sim fazer a Macumba” (Sodré, 2010, p. 5).

Grotowski não foi meu mestre (no sentido literal), nem sequer eu o conheci, mas sem o ser, ainda assim o é. Algo no conceito de *arte como veículo* e no próprio comportamento introspectivo de seu precursor me convida ao diálogo. Sua teoria-prática que teima em dizer “uma coisa é clara: o ator deve [entregar-se⁷⁵], e não representar para si mesmo ou para o espectador. Sua [pesquisa⁷⁶] deve ser dirigida de dentro dele em direção ao exterior, mas não *para* o exterior” (Grotowski, 1992, p. 202-203, grifo do autor), algo disso tudo chega até mim, essa dimensão espiritual de seu trabalho me afeta e me inflama e eu ainda não sei o que fazer com isso. Replicando Lima, “o interesse pelo ritual, a presença, desde o início, de um diálogo

⁷³ “Grotowski era um místico!”, Sodré usa como título de seu relato a fala de Peter Brook numa das palestras do referido colóquio, isso revela a opinião compartilhada por ambos.

⁷⁴ “O ano de 2009 foi declarado *Année Grotowski* pela Unesco. Os motivos: 50 anos da criação da companhia polonesa Teatr Laboratorium, 25 anos da sua dissolução e 10 anos da morte de Grotowski, seu criador.” (Sodré, 2010, p. 1).

⁷⁵ Nesta tradução do *Em busca de um teatro pobre* a expressão usada aqui é “dar-se”, recorrente em muitos outros trechos. Porém, escolho substituí-la por “entregar-se”, encontrada na tradução de Ivan Chagas para o mesmo trecho do *Para um teatro pobre*, porque nos parece mais condizente com nossa reflexão.

⁷⁶ Como na nota anterior, substituímos aqui a palavra “procura” por “pesquisa”.

com o sagrado, a perspectiva da arte como via de acesso ao conhecimento são mesmo *tentações* que se repetem ao longo do seu percurso” (2012, p. 68, grifo nosso).

Neste breve subcapítulo, desejei prioritariamente dar ao leitor um esboço da visão que construí sobre o artista e sobre o ser humano Grotowski. Encerro-o, então, transcrevendo a declaração de Grotowski, que para mim é uma das mais contundentes e emblemáticas, pois revela sua humanidade e alteridade, não vejo nela traços de arrogância. Tenho refletido sobre essas linhas desde meados de 2015, a partir dos estudos no Instituto de Artes da Unesp⁷⁷, onde dei início ao conhecimento acerca dos conceitos grotowskianos para pedagogias atorais e acabei por encontrar mais uma alça do caminho de autorrevelação de mim nas artes da cena. Segue o referido trecho:

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 as possibilidades. Seu desenvolvimento é atingido pela observação, pela perplexidade e pelo desejo de ajudar; o meu desenvolvimento se 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, 1992, p. 22).

3.2 – ECLÉTICOS ou DOCTRINÁRIOS⁷⁸, PRAGMÁTICOS ou INVESTIGATIVOS

Quando hoje me perguntam qual é a coisa essencial que Grotóvski me ensinou, digo que aprendi a resistir, a opor resistência ao espírito do tempo, a não deixar que me destruam e a manter viva a fagulha que, mesmo escondida em uma distante província, teria feito pegar fogo dez, cem, mil outras pessoas (Barba, 2006, p. 63).

⁷⁷ Curso Licenciatura em Arte-Teatro do Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” em São Paulo, 2014-2018.

⁷⁸ Título utilizado por Ludwik Flaszen em uma das transcrições encontrada na coletânea *Grotowski & Companhia*, 2015.

Vejo semelhanças inusitadas e dissensos harmoniosos entre os conceitos gaiarsianos e grotowskianos. Desejo fazer comparativos trazendo à tona uma conversa entre os dois contemporâneos, mas me inibo perante audacioso propósito. Eu gostaria de poder presenciar o divertido e sático Gaiarsa confrontando (ou corroborando) o introspectivo e perspicaz Grotowski. A curiosa leveza do médico (deveria ser o avesso disso?) perante a monástica contemplação do diretor (algo parece fora do eixo?).

Pois bem, acreditando que o resultado desse colóquio será tão interessante é que me atrevo a seguir.

Então...

Eis que o pragmático psicoterapeuta se encontra em conversa com o investigativo artista da cena. Não parece ser uma conversa difícil, afinal ambos têm proposições convergentes, mesmo quando partem de lugares indagativos diversos, alternados ou incomuns. Enquanto Grotowski persegue a eliminação dos impedimentos psicofísicos em suas investidas pedagógicas, Gaiarsa defende a desautomatização dos movimentos e das posturas em seus atendimentos clínicos; enquanto Grotowski fala em superar a si mesmo no treinamento, Gaiarsa fala em encontro consigo mesmo na terapia. Grotowski insiste no desbloqueio e fundamenta suas práticas na autopenetração, Gaiarsa congrega a favor do investimento no derretimento e ensina metodicamente a propriocepção no processo de autoconhecimento. Grotowski fala em autorrevelação, Gaiarsa em autoconsciência. Grotowski fala em desnudamento – um tipo de vulnerabilidade consciente – já Gaiarsa, defende a vulnerabilização através de toques e carícias porque são capazes de derreter os congelamentos e revelar. Grotowski fala em investigação da personalidade, Gaiarsa insiste com a investigação do caráter. Grotowski fala em perceber o/a ator/atriz, Gaiarsa quer decifrar o paciente através de seu comportamento e reações. Grotowski cultua a vida (verdade íntima) do ator em cena e fala em destruição da máscara da vida, Gaiarsa profere a morte do ator (máscaras sociais) em vida e a sublimação dos enrijecimentos impostos pelo social. Grotowski tem a necessidade de colocar a concentração em alta conta, Gaiarsa a necessidade de exaltar a percepção. Grotowski concatena com a necessidade da disposição passiva da mente e do silenciamento dos turbilhões mentais, Gaiarsa resolve isso com o investimento na respiração para barrar a ansiedade e disponibilizar o corpo. Grotowski propõe exercícios físicos sistematizados, Gaiarsa também.

Esse diálogo⁷⁹ não é embate, apenas confere uma exposição aberta, leve; e sabemos, alguns dissensos são frutíferos para a análise pois tornam o panorama mais rico e propenso a aditamentos.

3.2.1 UM DIÁLOGO É SEMPRE UM ENCONTRO

Em uma tarde ensolarada na cidade de São Paulo, ou então, no início de uma noite chuvosa em Pontedera⁸⁰... Anos 90? Talvez não saibamos ao certo. Eles se encontram numa *coffee house* ou num café-bar aconchegante, discreto e silencioso, convidativo para uma boa conversa. Não era a primeira vez, mas também, não era um encontro rotineiro. Um certo estranhamento rondava pelo ar, o olhar doce e carismático de um sustentava o profundo e enigmático olhar do outro, criando certa atmosfera de enfrentamento amigável. Compreensível, previsível desembainhadura⁸¹ de defesas e contra-ataques invisíveis; porém, não havia nada que os afastasse daquilo que o inevitável programou. Sentaram-se à mesa do salão quase vazio, e eis que o par de olhos indecifráveis brilharam detrás das lentes dos óculos de armação escura; em resposta pronta e lenta, o outro deixou escorrer o sorriso em desalinho que se abriu evidenciando as rugas bem formadas em volta dos lábios.

A vida não proporcionou esse encontro. NÃO.

Ele foi patrocinado pela audácia investigativa e pela imaginação inquieta dispostas nesta pesquisa, um ímpeto de desmanche e de enlevo que desterra angústias internas e muito pessoais e investe no aporte científico da força resultante da soma das energias mentais, emocionais e físicas. Rios que soçobram a sobreira da vanguarda a leste-oeste dos horizontes das artes da cena de nosso tempo e dos tempos que escorreram, encontro evitável, porém desejável. E nós nos perguntamos: quem é cada um na fila do pão?

⁷⁹ Diálogo fictício. Excetuando-se as citações, todas as conversas são criações da pesquisadora, interpretações originadas a partir das leituras acerca dos trabalhos dos dois teóricos.

⁸⁰ Pontedera: comuna italiana da região da Toscana, província de Pisa (Pontedera, 2024).

⁸¹ Neologismo para: "o ato de tirar algo da bainha".

3.2.2 O TRABALHO SOBRE SI

GROTOWSKI – ... “nosso caminho é uma *via negativa*, não uma coleção de técnicas, e sim erradicação de bloqueios” (1992, p. 15, grifo do autor), eu já o disse, é preciso eliminar os obstáculos para o trabalho psíquico. Vamos lá, eu proponho um mergulho do ator em si mesmo, um autoinvestimento para o alívio das tensões psíquicas que influem na corporeidade, essas tensões impedem que o artista cênico atinja o auge da compreensão de si mesmo, ele precisa disso para seu trabalho expressivo-criativo, mesmo que não o saiba.

GAIARSA – É por isso que eu defendo: é preciso desautomatizar os movimentos e as posturas. Estudando longamente os mecanismos motores para entender a relação dos psiquismos com a locomoção, e principalmente com a construção de posturas, entendi por quê são formadas as cristalizações, elas são afetos não fluídos. As posturas são o registro corpóreo daquilo que uma pessoa conforma, daquilo que ela experienciou; são a fisicalidade das emoções que expandiram, das emoções represadas e das que foram abortadas.

GROTOWSKI – Está bem, mas não esqueça: estar diante de uma plateia revela riscos. O ator se sente defrontado. Aliás, “[...] eu acredito que o fato essencial é que o ator não deve representar para a platéia [sic], e sim confrontar-se com ela, em sua presença” (1992, p. 183). E além disso, “o trabalho do ator está em perigo; é sempre submetido a uma supervisão e uma observação contínuas” (ibidem, p. 181)

GAIARSA – Que tipo de riscos? Talvez, não haja riscos concretos propriamente. Talvez estejamos falando de riscos imaginários, de fantasmas criados pela ansiedade, pelo medo infundado ou o receio de expor publicamente sua mais latente verdade, ficando à mercê do julgamento público. Você sabe, somos produto social e nos rendemos a ela, a sociedade nos pariu.

GROTOWSKI – Os riscos podem estar na ordem das sensações, um tipo de sensibilidade mal administrada que faz o/a artista se sentir frágil diante de outrem, e isso o impele a um recuo. Pode ser a insegurança para olhar nos olhos da platéia [sic] e se deparar com aquilo que é difícil de encarar, porque os olhos-espelhos alheios nos mostram o que não queremos ver e não admitimos como nosso, em nós.

Nos atentemos para o fato de que,

A representação é uma arte particularmente ingrata. Morre com o ator. [...] Por isto, sua única fonte de satisfação está na reação da platéia [sic]. No teatro pobre, isto não significa flores e aplausos intermináveis, mas um silêncio especial, no qual há muito de fascínio, mas também um pouco de indignação, e até de repugnância, que o espectador dirige não exatamente para ele, mas para o teatro. É difícil atingir um nível psíquico que nos habilite a suportar uma tal pressão (1992, p. 38).

Esse fenômeno não acontece apenas no nosso teatro pobre, o ator do teatro de espetáculo também está sujeito a esse tipo de pressão por parte da audiência.

GAIARSA – Exato! Você foi certo e falou como o mestre Reich! “Reich aprendeu a ver e ensinou a ver. Ele também mostra que nós escondemos pouco ou nada de nossos sentimentos e intenções” (1984b, p. 37), ele chamava isso de “O inconsciente visível” (Reich). Visível para os outros, porque “nossos sentimentos alteram nossas expressões e nossos gestos, ou provocam em nós esforços destinados a contê-los, controlá-los, escondê-los” (ibidem). O outro pode ser nosso grande denunciador. Agora você pode entender...

GROTOWSKI – Me permita replicá-lo, caríssimo?

GAIARSA – Prossiga sem receio, tens total liberdade.

GROTOWSKI – Pois bem, em determinada ocasião você disse: “*para quem tem olhos de ver, todos estão NUS*” (Gaiarsa, 1984b, p. 37, grifos do autor). Percebe? É deste risco a que me refiro. O ator tem que primeiro aprender a lidar consigo mesmo e a se autotrabalhar, eliminando aquela coisa íntima que o impede de voluntariamente desnudar-se para não “estar nu” involuntariamente.

Quais são os obstáculos que lhe impedem de realizar o ato total, que deve engajar todos os seus recursos psicofísicos, do mais instintivo ao mais racional? – Que resistências existem? Como podem ser eliminadas? Eu quero eliminar, tirar do ator tudo que seja fonte de distúrbio. Que só permaneça dentro dele o que for criativo. Trata-se de uma liberação. Se nada permanecer é que ele não era um ser criativo (1992, p.180).

GAIARSA – Por que você insiste tanto na “eliminação”? Eu vejo inutilidade em perseguir a “eliminação”, seja do que for. Por quê? Bem, vejamos: se foi criado um escudo – e assim consideramos as couraças precursoras dos impedimentos – ele tem, minimamente, a relevante função de proteção, seja ela objetiva e concreta ou

subjetiva e abstrata. Nosso íntimo mais vulnerável sempre tenderá a buscar as suas muralhas a fim de proteger-se. Isso é natural do ser humano. Tentar algum tipo de eliminação pode gerar mais neurose do que libertação das já existentes.

E por outro lado os escudos não são real proteção, eles não nos defendem de nós mesmos. A grande pergunta é:

de que modo uma defesa defende? Dizer que a defesa nos defende do sofrimento é falso; o neurótico e o alienado sofrem tanto ou mais que o indivíduo lúcido e determinado. [...] Se a defesa neurótica protegesse do sofrimento, todo neurótico seria feliz. E provavelmente [sic] todos se fariam neuróticos com prazer (196?, p. 131).

Deixemos as defesas com sua função disfuncional e pensemos em uma alternativa. Em vez de eliminar, a experiência me mostra que é possível encontrar formas que possibilitem aberturas de fissuras na Couraça Muscular tão bem investigada por Reich. Essas fissuras seriam espaços subjetivos, respiros possíveis por onde o sujeito conseguiria a mobilidade psíquica para aliviar as tensões que o oprimem.

3.2.3 AUTOINVESTIGAÇÃO DO ATOR SANTO OU VOLTAR A SER CRIANÇA

GROTOWSKI – O atuante deve “superar a si mesmo”, no entanto, não deve abandonar a sua própria aceitação, somente aceitando-se em todas as nuances é possível uma evolução⁸² (Lima, 2012, p. 271), e isso é olhar para a neurose e aceitá-la também.

Refleta comigo: no estado de aceitação não estaria implícita a aceitação das automatizações? Perceba, não estou distante de sua metodologia terapêutica venerável, doutor. Porque também estou afirmando sobre a necessidade de estimular no indivíduo que ultrapasse a percepção simplória do próprio organismo, uma atitude

⁸² “Esse paradoxo era apenas aparente uma vez que, para ele, a superação requerida dizia respeito ao ultrapassamento da atitude/percepção que o indivíduo tinha do próprio organismo; atitude que se presentificava, muitas vezes, em “impossibilidades” físicas e/ou psíquicas. Assim, essa superação só era orgânica se fosse, ao mesmo tempo, uma aceitação desse mesmo organismo, ou seja, se não fosse manipulatória, intervencionista, baseada na auto-observação que busca corrigir a expressão. A superação era, em certo sentido, uma resposta advinda da aceitação; [...como] ‘ajuste’ do organismo ao fluxo da própria organicidade, ao fluxo da vida.” (Lima, 2012, p. 271).

que confere um *upgrade* em sua autoinvestigação (ibidem). Porém, essa superação deve ser orgânica, ou seja, “se não for manipulatória, intervencionista, baseada na auto-observação que busca corrigir a expressão. A superação como resposta advinda da aceitação, como ajuste do organismo ao fluxo da própria organicidade, ao fluxo da vida.” (ibidem), isso é entrega, isso é disponibilizar-se de alguma forma.

GAIARSA – Chegamos a um ponto que me interessa sobremaneira: elevar o nível da autoinvestigação. Por isso, insisto na propriocepção. Um autoinvestimento que se bem administrado pode provocar o ultrapassamento (ou superação) de muitas características indesejadas, ou de algum condicionamento limitante. Defendo a prática sistemática de exercícios que estimulem e ampliem a propriocepção, porque ela gera, dentre outros benefícios, a superação de limites pelo reconhecimento e aceitação do corpo, mas ainda assim, acredito que ela pode inferir em aspectos neuróticos, se não, de forma direta, ao menos, indireta. Eis meu propósito como médico.

GROTOWSKI – Estimo que a auto-observação mais íntima de si, que você insistentemente chama de propriocepção, seja a verdadeira generosidade para consigo, e que ela funcione como ferramenta para a conquista da aceitação de si. Se isso é alcançado, a possibilidade de superação dos limites pode ser palpável, então. “E foi exatamente a partir da relação do ator com seu próprio corpo que [eu estabeleci] a famosa diferença entre o ator-cortesão e o ator-santo. No primeiro caso, [digo] tratar-se da existência do corpo e, no outro, da sua não existência” (Lima, 2012, p. 182). O que perseguimos hoje? Com certeza o ator-santo, e há um propósito elevado nisso, não relacionado à palavra santo, mas relacionado a um propósito maior de vida, de acreditar que há algo sublime para ser alcançado e que preciso desse tipo de ator para o salto.

Me faça entender, respeitável senhor? Então, se chegamos até aqui e ainda não nos mordemos, creio que podemos avançar. Confesso: sua medicina pouco inflamada pela subjetividade criativa, mas muito bem aparada na subjetividade humana, me alimenta em reflexões múltiplas, e isso me apetece sobremaneira.

Em nosso teatro buscamos a autopenetração. Num grande movimento de se perceber interiormente, o ator, no seu lugar de dentro, tão potente e frágil ao mesmo tempo, torna-se um vir a ser sempre em construção, e arrisco em dizer que isso é análogo à autopenetração. Para a penetração é preciso serenar a mente, derreter-se e deixar o rio da vida fluir pelo corpo que deve estar absurdamente aberto para sentir e não reagir. Há um doa-se nisso. “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” (1992, p. 30). Perceba, não é reatividade o que perseguimos. Persequimos os impulsos internos, eles não podem ser provocados, eles nascem, isso é natural, é orgânico. Não é um movimento reativo, pelo contrário, quanto mais se entrega menos reativo deve estar, uma disponibilidade passiva e aglutinante da experiência.

Como chegar nela?

GAIARSA – Como isso tudo está bem! Quero dizer: você fala em deixar o rio da vida fluir pelo corpo, professa sobre serenar a mente e estar aberto para sentir, e equipara esse estado à organicidade. Oh, tudo o que um terapeuta corporal gosta de ouvir! Nesse caso, devo dizer que uma das chaves eficientes é “*voltar a ser criança*” (1984a, p. 248).

A criança pequenina experimenta seus medos, se entrega em movimentos, não percebe (ou não interessa para ela) suas dissonâncias e inconcretudes. Seu mundo fantástico é livre e lúdico; nele, ela pode tudo (segundo sua percepção); ainda estão na impermanência. A criança pequena quer e precisa sentir com o toque, isso dimensiona e acorda sensores importantes. Sua percepção está inteira nela mesma e nos contatos que faz, *no aqui e no agora*. A criança pequena é inteira presença, ela é inteira propriocepção, inclusive com os medos próprios da espécie. A criança ainda não desenvolveu a couraça muscular. “A couraça, sendo entre outras coisas o conjunto de todos os nossos automatismos motores (de nossos hábitos)” (1984a, p. 235) não encontra reconhecimento em quem ainda não desenvolveu completamente suas funções motoras. A criança pequenina transforma a repetição em renovação a todo instante (ibidem).

GROTOWSKI – Pelo que estou entendendo, você não está a falar de “identificação emocional” como tanto nos insistiu o célebre Stanislavski⁸³. Então, deixe-me provocá-lo mais um pouco: parece que você está, na verdade, falando de “um ato de totalidade psicológica” (Flaszen, 2010, p. 151), se assim é, então devo lhe dizer que na nossa arte, como a entendemos, isso só é possível quando o ator se oferta a si mesmo em público. Uma verdadeira entrega de si é possível quando se

⁸³ Constantin Stanislavski (1863-1938), ator, diretor, pedagogo e escritor russo, fundador do Teatro de Arte de Moscou (TAM), grande influência para diretores-pedagogos teatrais, inclusive para Grotowski.

conquista o estado de transe (*ibidem*) no qual quem conduz (o transe) tem excepcional responsabilidade sobre a condução.

Eu proponho,

um processo de penetração espiritual [...]. É como se o ator abertamente, diante do olhar público, fosse se revelar, vomitar, copular, matar ou estuprar. Essa exposição é acompanhada de um sentimento de horror piedoso, um tremor diante de normas degradantes. Na realidade, as normas devem renascer no mais elevado nível de consciência através da experiência de catarse (*ibidem*).

Me faça entender?

3.2.4 EU NÃO SOU TODO MUNDO OU SER INSURGENTE

GAIARSA – É o que eu sempre digo: as pessoas estão rendidas às normas. Quem as ditou? Quem prescreveu este remédio tão amargo? Não foi este e nem aquele, muito provavelmente quem estabeleceu as normas foi o medo. Não o medo da espécie ou instinto de sobrevivência, próprio do cérebro reptiliano⁸⁴. O medo de que falo é o da *entrega*, esse monstro que assusta desde os primórdios mais longínquos. O medo da espécie garantiu que chegássemos até aqui e permanecêssemos, pois, foi a partir dele que aprendemos a agarrar a vida, a viver mais e mais seguros e a estar em sociedade. Mas o medo da entrega cobrou um preço alto. Por um lado, entregamos tudo, cegamente: entregamos nosso livre-arbítrio e nossa identidade – ou devo dizer autenticidade? Hoje somos subproduto social, cheios de rótulos. Quando enfadados das antigas etiquetas criamos novos rótulos. Por outro lado, não nos entregamos em essência e verdade, estamos sempre mascarados. Por quê? Ora, ora, para nos encaixarmos, para sermos aceitos. As famílias que deveriam ser a base e o porto seguro, o esteio e asas para nossos jovens, não contribuem. Elas se empenham em formar jovens cada vez mais dependentes – financeiramente, emocionalmente, estruturalmente – isso é insalubre.

⁸⁴ *Cérebro Reptiliano* é uma das três divisões conceituadas por Paul D. MacLean (médico e neurocientista estadunidense) como a Teoria do Cérebro Trino. Atualmente é uma teoria refutada pelos meios acadêmicos e médicos, sendo considerada apenas fora do campo da neurociência.

GROTOWSKI – Compreendo e não discordo plenamente, apenas faço ressalvas porque há algo essencial para o ator em cena, que talvez (ou certamente) o distancia por um momento do sujeito ordinário: *doar-se a si mesmo*. Isso tem diálogo direto com a sua colocação sobre *entregar-se*, porém, não é simples quando não se escarafuncha os meandros internos, isso acontece por um dos dois caminhos: desvendando os *labirintos escuros* ou resgatando na memória a lembrança dos momentos valiosos, aqueles “momentos, pequenos em si mesmos, em que estivéssemos verdadeiramente abertos, em que tínhamos confiança, em que fomos felizes” (Lima, 2012, p. 189-190). Esses últimos, por sua preciosidade, tendencialmente não queremos doar, por isso reforço: há uma dificuldade de entrega. E para o que queremos na arte do ator, há necessidade de que a entrega ocorra em cena, diante do público, “não importa se o material é moral ou imoral: nossa primeira obrigação, na arte, é nos expressar através de nossos próprios motivos pessoais” (Grotowski, 1992, p. 200), isso gera catarse e purificação. Podemos nos libertar, então, eis a epifania na nossa arte. Quando chegamos nesse ponto o acontecimento cênico cumpriu sua missão. Para que isso ocorra, a preparação do atuante precisa beirar a transcendência, o treinamento convencional não é suficiente.

3.2.5 MEXA-SE! - ADIANTA?⁸⁵ OU O CORPO-MEMÓRIA

GAIARSA – Não é suficiente por quê? Você está falando de virtuosismos? Cuidado! A busca por ele gera mais embotamento do que ampliação da consciência do movimento. Aliás, muito já foi enfatizado, por tantos meios informativos, sobre a necessidade da atividade física para melhor qualidade de vida, o que inclui o equilíbrio psíquico, isso é incontestável. Porém, não estão a falar da ampliação proprioceptiva, muito menos da indução senciente.

Agora serei intransigente: “qualquer exercício executado automaticamente é apenas um novo hábito SEM NENHUM efeito psicológico. Isto é, ele NÃO TEM possibilidade de modificar estruturas conscientes, posições, atitudes, modo de ser e de estar” (1984a, p. 73, grifos do autor). Não podemos ingenuamente conceber que

⁸⁵ O título desta seção faz referência a uma frase de Gaiarsa, encontrada em: *As mil formas e funções do aparelho locomotor* (Gaiarsa, 1984a, p. 73).

exercícios caracterizados pelo automatismo ou inflamados pela intenção competitiva influem sobre a personalidade no sentido que buscamos. Por quê? Ora, focado nos resultados se perde o processo. Com relação a isso, a seguinte questão provocativa pode facilmente nos elucidar:

se a motricidade é tão importante para a personalidade, por que é que os esportistas, os bailarinos e os ginastas circenses - pessoas que se exercitam muito, diariamente, durante muitos anos – NÃO são personalidades excepcionais (isentas de crises emocionais e/ou defeitos sérios de Personalidade)? (ibidem, p. 75, grifo do autor).

Então, percebemos que exercícios com as características mencionadas, não nos ajudam com o trabalho interior. “Um dos instrumentos mais fáceis, mais seguros e mais simples de transformação pessoal, é completamente inutilizado pela *técnica* de execução. O jeito certo de fazer – de acordo com os nossos costumes^[86] – é o que menos influi sobre a personalidade” (ibidem, p. 74, grifo do autor).

GROTOWSKI – Absolutamente. “A ginástica não libera, ela aprisiona o corpo em um certo número de movimentos e reações aperfeiçoadas. Se somente alguns movimentos são aperfeiçoados, então todos os outros continuam subdesenvolvidos. O corpo não é liberado. O corpo é domesticado” (2010, p. 169-170).

GAIARSA – É exatamente assim que eu penso! Quero dizer, “nós fazemos ginástica *a fim* de NÃO MUDAR DE VIDA” (1984a, p. 74, grifos do autor).

Pois bem, agora continue por favor.

GROTOWSKI – *Oui*⁸⁷! Vou tentar elucidar mais sobre como trabalhamos no Teatro Laboratório: a fórmula dos exercícios em que chegamos passou por transformações e entendimentos, e hoje priorizamos, como já sabes, a autodescoberta das necessidades idiossincráticas. “O ator deve descobrir as resistências e obstáculos que o prendem na sua forma criativa. Assim, os exercícios adquirem a possibilidade de sobrepujar os impedimentos pessoais” (1992, p. 107). Se

⁸⁶ O autor se refere aos costumes ocidentais de executar exercícios físicos, e faz uma crítica ao formato usual das academias de ginástica: “Bastou falar em ginástica e todo mundo quer saber como se faz e daí a pouco todos estão fazendo um-dois-um-dois – e falando com o vizinho do lado a respeito do jeito ou do traje *daquele lá! Esporte faz bem – não é?*” (Gaiarsa, 1984a, p. 74-75, grifos do autor).

⁸⁷ *Oui* (francês): Advérbio equivalente a uma proposição afirmativa que responde a uma pergunta não acompanhada de negação (se houver negação si2). Consultado em: Google Tradutor. Acesso em: 02 abr. 2024.

o virtuosismo se apresentar, será pela investigação particular e pelo genuíno perfil daquele ator. No caminho da autodescoberta minimizamos os erros, porque abolimos as imposições, e podemos, assim, priorizar o desenvolvimento do indivíduo porque a pesquisa pessoal está em primeiro plano, mesmo estando em benefício do método. Por isso, criamos uma “via negativa: um processo de eliminação.” (ibidem, p. 108) que favorece o ator, e assim, favorece o ato em cena.

GAIARSA – Não se esqueça de um detalhe: nossa psique registra e o corpo guarda esse registro, o corpo tem memória.

GROTOWSKI – “O corpo não *tem* memória, ele é memória. O que devem fazer é desbloquear o ‘corpo memória’” (2010, p. 173, grifos do autor).

Explico. Como nosso interesse está assentado nos movimentos orgânicos, aqueles conectados aos impulsos internos, nossos exercícios priorizam os detalhes, a exemplo dos exercícios executados no teatro oriental. Como pude observar na Ópera de Pequim, no *Kathakali* Indiano e no *Nô* japonês⁸⁸, o teatro asiático tem um trabalho extremamente focado nos detalhes. Todos trabalham a partir de um conjunto de signos e os executam incansavelmente. Apesar de termos isso como base de um entendimento do signo dentro da prática cênica, nós não seguimos esse modelo *ipsis litteris*, mas perseguimos a disciplina organizadora e a autenticidade expressiva num binômio de “estrutura e organicidade”.

Toda reação autêntica tem início no interior do corpo. O exterior (detalhes ou “os gestos”) é somente o fim desse processo. Se a reação exterior não nasce no interior do corpo, será sempre enganadora – falsa, morta, artificial, rígida. Mas exatamente onde tem início a reação? A resposta a essa pergunta pode ser entendida e aplicada como uma receita. Mas se vocês fizerem sempre assim, será sempre falsa e, se aplicada durante os ensaios, estéril (2010, p. 172).

O corpo inteiro é uma grande memória e em nosso corpo-memória podemos identificar vários pontos de partida. Isso é análogo à verdade transpessoal e, portanto, análogo ao mito com sua famigerada correspondência à alma humana.

⁸⁸ Formas de teatro asiático tradicional, respectivamente China, Índia e Japão.

3.2.6 COMO SE MATA UM ATOR?

GAIARSA – Então, a sua proposta é que o ator viva uma vida verdadeira em cena? Como eu entendo, primeiro o ator terá que matar o ator que existe nele.

GROTOWSKI – “Como se mata um ator?” (Gaiarsa, 196?, p. 98).

GAIARSA – “Fazendo-o viver – primeiro” (ibidem).

GROTOWSKI – *Sir*, vossa mercê cada vez mais me surpreende. Por favor, continue...

GAIARSA – Pois bem... Ele irá viver quando deixar de fazer a manutenção do *olhar alienado* que normalmente cultivamos e da *estrutura social* que fazemos questão de sustentar. Matamos um ator quando provamos que é possível descondicionar o olhar e que, olhar para dentro sem julgamentos é libertador.

Por que: “[...] demasiadamente acostumados a policiar o próximo, quando olhamos para dentro nosso olhar continua a ser de policial e de juiz; ao invés de nos vermos, nós nos julgamos, nós nos criticamos, nós nos repreendemos” (196?, p. 97). Ao mesmo tempo nos apegamos às nossas resistências mais primevas, intrauterinas eu diria. Somos nosso maior algoz, não nos percebemos assim, estamos sempre dentro. Só de fora isso é percebido. Representamos o tempo todo sem perceber os papéis sociais que sustentamos apenas para nos sentirmos inseridos e aceitos, tamanha nossa dependência e falta de inteligência emocional.

GROTOWSKI – Compreendo *Master*⁸⁹, estás a falar em:

[...] aprender a romper os limites que nos aprisionam e a libertar-nos das cadeias que nos puxam para trás, das mentiras sobre nós mesmos, que manufaturamos cotidianamente, para nós e para os outros; [estás a falar] para as limitações causadas pela nossa ignorância e falta de coragem; em resumo, para encher o vazio em nós; para nos realizarmos (1992, p. 211).

GAIARSA – Atores estão sempre atrelados ao desempenho, perseguem-no demasiadamente. “Aquilo que aparece por fora como desempenho, é sentido por dentro como compulsão obscura, tanto na forma como na motivação” (196?, p. 98), resumindo: neurose crônica, ou defesas psicológicas. A típica situação que gera as Couraças Musculares.

⁸⁹ *Master* (neologismo) para: pessoa que demonstra um grande conhecimento ou habilidade na realização de algum ofício. Pessoa que controla, guia ou dá direcionamento a outras (Master, 2024).

GROTOWSKI – Nesse ponto, devo então discordar! Não é bem assim como o dizes, Senhor.

3.2.7 DESNUDAMENTO NÃO É ESVAZIAMENTO OU A VULNERABILIZAÇÃO

GAIARSA – Meu caro amigo artista deixe-me continuar por mais um pouco, chegaremos a um entendimento, com certeza. Tenho confiança em seu trabalho. Perceba, as pessoas têm medo de carícias, porque a carícia (bem-feita) derrete o ego, desestabiliza estruturas, desmancha a couraça psicossomática.

Todo aquêle [sic] que deseja amar deve perder primeiro o receio e a vergonha de cair, de se colocar num plano 'inferior' – inferior àquele plano que representa o chão do palco no qual se movem os orgulhosos personagens sociais anônimos, muito erectos [sic] e muito ignorantes de sua relação aberta com as coisas (196?, p. 126).

Você está certo quando chama a atenção para a fragilidade que o artista sente em cena. A priori, não fomos preparados para enfrentar nossa vulnerabilidade e o ator não está imune a isso. Por quê? Ora, bem; somos, dia após dia, forjados por uma sociedade que nos embrutece e mecaniciza, a percepção de si é delegada a segundo plano.

Sim, isso mesmo que você ouviu: temos receio da vulnerabilidade.

Então, é isso que você propõe para seus atores em cena? O desnudamento que tanto prega é uma exposição da vulnerabilidade intrínseca ao ator? Se isso realmente for possível, você de fato é um investigador audacioso, nem mesmo nos acompanhamentos clínicos isso é simples.

GROTOWSKI – Tak, tak⁹⁰. Insisto:

se eu tivesse de expressar tudo isto em uma frase, diria que se trata de um problema de dar-se. Devemos nos dar totalmente, em nossa mais profunda intimidade, com confiança, como nos damos no amor. Aí está a chave. A autopenetração, o transe, o excesso, a disciplina formal - tudo isto pode ser realizado, desde que nos tenhamos entregue totalmente, humildemente, sem defesas. Este ato culmina num clímax. Traz alívio. Nenhum desses exercícios nos vários campos

⁹⁰ TAK: SIM em polonês (Google Tradutor).

do treinamento do ator deve ser de superfície. Deve desenvolver um sistema de alusões que conduzam a um ilusivo e indescritível processo de autodoação (1992, p. 33, grifo do autor).

Doutor, eu prego a necessidade da autorrevelação. Se chamas a isso de vulnerabilidade, então que seja; afinal, tanto eu como tu estamos a falar do ato-total do ator em cena, porém, por perspectivas diferentes parece que queremos chegar no mesmo lugar. Porque na verdade o ato-total,

É algo muito [...] difícil de definir, embora seja bastante tangível do ponto de vista do trabalho. É o ato de desnudar-se, de rasgar a máscara diária, da exteriorização do eu. É um ato de revelação séria e solene. O ator deve estar preparado para ser absolutamente sincero. É como um degrau para o **ápice do organismo** do ator, no qual a consciência e o instinto estejam unidos (1992, p. 180, grifo nosso).

E não é sobre isso que tens insistentemente falado? Sobre as máscaras que carregamos, sobre ser sincero consigo? Eis aí a autorrevelação que prego.

GAIARSA – Pois bem, me permita continuar de onde parou. Como você mesmo disse: “consciência e instinto unidos, isso gera um ápice”. Se eu insisto que a vulnerabilidade é um estado assustador, contorno afirmando que ela pode assumir outro aspecto quando trazida para o campo da consciência. Falo em consciência como alguém que preza o sentido de conhecimento sobre algo. Com ciência: com entendimento de, com conhecimento sobre, ou *colocando sabedoria em*, como queira. Concorda que toda ciência solicita investigação? E toda investigação traz desvendamentos? Então, podemos dizer que colocar sabedoria sobre a vulnerabilidade abre um campo para acessá-la ou transmutá-la, ou ainda, acolhê-la. Ou seja, gera permissão para o sentir visceral dela e para a liberdade sensorial a ela atribuída. Você sente, depois acolhe e por fim libera.

A grande questão é: você propõe que o corpo de seu ator atinja um estado de permeabilidade, um tipo de porosidade? Em vez disso, não seria o caso de cultivar uma atitude disponível ou permissível? Se esse é o caso, eu insisto mais uma vez na vulnerabilidade consciente. Por que vulnerabilidade? Para que se permita a fluência dos estados internos e a conexão deles com o meio externo. E por que consciente? Para que não passem despercebidos os eflúvios que o influenciam, e para que qualquer decisão seja pautada nesse estado de atentividade ao processo. Assim, será

possível a atitude de desnudamento ou autorrevelação que procuras diante do público, sem deixar que os medos pessoais sejam um impedimento. E para que a vulnerabilidade consciente aconteça minimizando as neuroses, a propriocepção do corpo em ação juntamente com a estrutura emocional ligada a essas ações se faz fundamental.

E não se iluda, não é fácil deixar-se revelar, eu já disse: nós somos nosso maior algoz.

Primeiro, porque olhando vemos [e isso é duro]. Segundo, porque o que estamos sentindo aparece [isso assusta]. Terceiro, porque o que somos aparece também [isso nos intimida], ainda quando seja muitas vezes difícil pôr em palavras ou sequer conceber com clareza aquilo que estamos vendo. Nem por isso o obscuro, ou não denominado, deixa de atuar sobre nós (196?, p. 96).

GROTOWSKI – Compreendo perfeitamente onde queres chegar, *Sir*.

Sim, eu admito que “[...] para mobilizar todas as suas forças psíquicas e físicas na autopenetração, o ator [deve] estar em estado de disponibilidade passiva” da mente (Lima, 2012, p. 141), e isso tem a ver com o silenciamento dos turbilhões mentais, e para resolver isso vejo pistas nas filosofias orientais. Eu estive no oriente médio e presenciei como algumas práticas surtem efeito no treinamento dos intérpretes, e sabemos que desde do Tao⁹¹ até as mais contemporâneas formas de meditação são interiorizações importantes para ativação do estado de consciência.

Pelo método de trabalho que tenho desenvolvido, o ator é convidado a empreender uma autopesquisa permanente, com especial atenção aos exercícios físicos que alteram o estado de presença, e por ela, o consequente acesso ao emaranhado psicossomático para chegar a desarmar as resistências pessoais; quase nunca admitimos o desbloqueio como uma atitude vinculada diretamente com a sensibilidade latente, esse caminho é perigoso. Estamos a falar de um campo difícil de tocar, a arte da cena é desafiadora, o ator “deve ter coragem, mas não apenas a coragem de

⁹¹ Taoísmo: tradição filosófica e religiosa do leste Asiático com diferentes escolas, sua principal obra é o *Tao Te Ching*, um livro conciso e ambíguo que contém os ensinamentos atribuídos à Lao Zi. Prega - dentre outros conceitos - o conceito de “caminho do infinito, ou seja, um caminho que nunca termina. Apesar de um taoísta nunca alcançar uma meta final, o próprio fato de estar trilhando um caminho que não termina significa que está vivendo o Caminho do Infinito, ou seja, alcançou seu objetivo espiritual. [...] para que possamos encontrar o Caminho, precisamos encontrar o silêncio e a quietude interior, precisamos resgatar uma condição de transparência em relação ao ambiente externo.” (Taoísmo, 2024)

exibir-se – uma coragem passiva, poderíamos dizer: a coragem de um desarmado, a coragem de revelar-se” (1992, p. 212).

Hoje me interessa muito pelo lado humano no ator, sua personalidade é meu objeto de investigação. O senhor fala das máscaras como sendo os disfarces sociais, eu concordo contigo. Elas não permitem enxergarmos a verdadeira personalidade. Hoje minha proposta para o ator que confiar em mim é que lutemos para descobrir e experimentar a verdadeira personalidade engajada no âmago, para isso, rogo que “rasguemos as máscaras atrás das quais nos escondemos diariamente” (1992, p.212).

GAIARSA – O que eu sempre tenho defendido é a investigação do caráter do indivíduo. A forma como ele se comporta dá muitas pistas de seus traços morais, portanto, da origem de suas neuroses. E como investigar seu caráter? De forma direta é quase impossível, o sujeito pode ser um dissimulador. De forma indireta é bem plausível.

GROTOWSKI – Então, não se demore, diga. Estou ansioso por isso.

3.2.8 A ESTRUTURA E O PROCESSO

GAIARSA – Pela observação de suas posturas, principalmente aquelas muito arraigadas, ou aquelas instintivas, próprias de uma reação a algo ou a alguém. Posturas são imobilizações, e isso diz muito sobre a Couraça Muscular, ou, como queira você, sobre as resistências pessoais e os obstáculos interiores.

GROTOWSKI – Caríssimo médico, continue. Não me deixe aqui a elucubrar.

GAIARSA – O “termo mais preciso para esta imobilização [é] AFETOS POSTURALIZADOS” (1984a, p. 87, grifos do autor).

Amigo artista, vejo que isso te motivou, vou me explicar melhor: “pode-se dizer de todos os afetos (amor, raiva, medo, tristeza), que eles existem em dois estados bem distintos: afeto fluente, vivo ou afeto propriamente dito, e afeto estruturado, cristalizado, contido ou posturalizado.” (ibidem).

Outro modo útil de dizer a diferença entre afeto fluente e posturalizado é este: o afeto fluente funde-se em ato (o triste chora, o enraivecido bate, o amoroso abraça, o assustado foge); o afeto posturalizado se confunde com a iminência de, pronto para, ameaçando de (ibidem).

No segundo caso a atitude não é ativamente fluxa, ela é armada para a reatividade, e isso é muito perceptível.

GROTOWSKI – Essa ideia de afeto posturalizado, ou posturalização dos afetos, é realmente muito interessante para o trabalho no *ensemble*⁹².

Há algum tempo tenho estimulado nos atores a busca da liberação do processo orgânico; ou seja, a “encontrar situações, ações, exercícios que desobstruíssem ou que destruíssem as causas que impediam o acesso [aos] processos; essas causas [são] necessariamente diferentes para cada indivíduo” (Lima, 2012, p. 249). Procurar os meios respeitando as singularidades é fundamental para se ter sucesso nessa seara.

Percebo que a possibilidade é o confronto com o corpo primordial. Como consegui-lo se o sujeito tem se afastado de seu corpo mais e mais? Porque

o controle, o domínio, o aperfeiçoamento impetrados ao corpo, afastavam o ator do confronto/contacto com esse seu próprio corpo, com esse motor vital desconhecido, embaraçante, constrangedor, contraditório, passional, erótico, divino(?), enfim, não domesticado (Lima, 2012, p. 259)⁹³.

GAIARSA – Justo, “a musculatura não atua apenas quando lidamos com objetos, mas também nos estados emocionais, produzindo movimentos, criando ou mantendo atitudes” (196?, p. 130). No trabalho com o corpo, com a musculatura, os exercícios pautados na consciência corporal, ou seja, na propriocepção da ocupação e relação espacial do corpo, das emoções geradas pelos movimentos ou geradoras dos deslocamentos ou das atitudes, todo esse conjunto constitui a fórmula para o trabalho interior. “Além das alterações de tensão muscular que as emoções vivas produzem, há modificações dessa tensão produzidas por situações crônicas” (196?, p. 130), essas merecem a nossa total atenção. Em nossa psicoterapia é através do trabalho com a corporeidade que conseguimos o alívio das neuroses através da

⁹² Refere-se ao coletivo artístico, ou seja, artistas ligados ao Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski.

⁹³ Sobre essa colocação a pesquisadora, em seu livro, faz uma ressalta usando um trecho do próprio Grotowski (J. Grotowski, *Ce qui Fut* [1970], “*Jour Saint*” *et autres textes*, p. 48 apud Lima, 2012), porém com uma tradução nova a partir de seu entendimento; segundo a qual, não se trata, precisamente, da necessidade de ter consciência do corpo, mas de não estar separado dele, nutrir a sabedoria de não hesitar frente ao chamado para realizar o desconhecido. Seu adendo corrobora conosco, já que estamos a falar de disposição ao ato da entrega, mesmo diante da vulnerabilidade latente.

flexibilização da “Couraça Muscular do Caráter”, para tanto, trabalhamos com as posturas, mas também, investimos no relaxamento. E o que é isso senão trabalhar com os bloqueios, com as resistências, que em seu teatro tanto impedem os atores de atingirem o estado expressivo do ato total?

GROTOWSKI – Doutor, espero que não esteja falando de relaxamento total,

naturalmente existem certas tensões em excesso que devem ser eliminadas. Como também o relaxamento. O relaxamento em excesso, que bloqueia a expressão, é somente um sintoma de uma disposição para a atuação histérica ou astênica ou, simplesmente, um sintoma de nervosismo. Existe um ponto preciso, diferente para cada indivíduo, onde tem início a tensão ou o relaxamento em excesso (2010, p. 168).

GAIARSA – Ativá-los, levá-los a extremos, relaxá-los, qual a medida certa para trabalhar a couraça? Se pensamos nos músculos...

Já sabemos que eles [sic] atuam como quatrocentos mil unidades autônomas. O menor movimento nosso implica na ativação de, pelo menos, algumas centenas dessas unidades; em condições usuais da vida, atuam de regra dezenas de milhares de tais unidades e não raro centenas de milhares (196?, p. 128).

Diante disso, perceba como é central a questão da estrutura, tanto na formação como na flexibilização da couraça; não foi à toa que Reich a chamou de Muscular. E as posturas, prioritariamente regidas pela musculatura, mas construídas pelo caráter, entram como decodificação da couraça. Está tudo interligado.

GROTOWSKI – Entendo perfeitamente. Mas, consideramos que “o teatro exige movimentos orgânicos⁹⁴” (1992, p. 164) gerados pelos impulsos naturais e espontâneos, nenhuma estrutura pode ser tão rígida a ponto de obliterar o trabalho, nesse caso, “todo o nosso corpo deve se adaptar a cada movimento, por menor que seja o movimento. Todo o mundo deve seguir seu próprio caminho. Nenhum exercício estereotipado deve ser imposto” (1992, p.163).

⁹⁴ Segundo Lima (2012, p. 276) Grotowski se refere à vivência de um processo orgânico, o qual, revela um conjunto de indícios, mensagens que aparecem no organismo do ator durante a experiência cênica, ou seja, sintomas de organicidade.

Coloco um exemplo: “se pegamos uma pedra de gelo no chão, todo o corpo deve reagir a este movimento e ao frio. Não só as pontas dos dedos, nem somente a mão, mas todo o corpo deve revelar a frieza deste pequeno pedaço de gelo.” (*ibidem*).

Perceba, a ação e o sentir estão juntos.

Como eu tenho observado, já há muito tempo, no teatro oriental clássico o treinamento é muito pautado em esquemas para dominar os signos do corpo. Os exercícios são voltados para desenvolver agilidade no domínio de signos, ou seja, há uma preocupação em aperfeiçoar e não esquecer uma grande gama de signos corporais, um trabalho de domínio (2010 p. 163), [...] “depois procuram o modo de prevenir os bloqueios físicos do ator, no sentido de um excessivo peso, da ‘entropia’⁹⁵ energética” (*ibidem*). “O que nos leva a perguntar: esse tipo de trabalho desenvolverá os impulsos vivos do corpo?” (2010, p. 164).

GAIARSA – Como eu sempre digo: exercícios que tenham em sua estrutura constitutiva os fundamentos da presença e da atenção plena levam a um ganho de consciência corporal absurda e são os mais adequados para nosso objetivo aqui.

Se admitimos que toda característica do caráter está inscrita nas posturas, ou seja, se manifesta pela posturalização, e que, como pesquisadores interessados devemos analisá-las pormenorizadamente, então, podemos suspeitar que para a dissolução dos impedimentos psicomotores “a realização sistemática [de exercícios específicos] – três vezes por semana no mínimo - tem excelentes probabilidades de se mostrar mais eficaz do que qualquer outra técnica de análise do caráter” (1984a, p. 248). Isso funciona como antítese às “contrações neuróticas”. Ativando ou reativando o sistema sensorio motor através dos exercícios, nós ativamos, reativamos ou criamos novas sinapses neuronais, e podemos, portanto, fazer regredir uma neurose crônica e “eventualmente normalizar o organismo” (1984a, p. 249).

GROTOWSKI – *Sir*, insisto: talvez os exercícios sistematizados sejam aproveitados até certo ponto, no que concerne ao aquecimento, provavelmente; porém,

todo o mundo pode criar sua própria série de movimentos, um estoque que ele poderá manipular, se uma experiência maior assim o exigir. No entanto, ninguém deve esquecer de eliminar tudo que é supérfluo.

⁹⁵ Física: Propriedade termodinâmica de estado que avalia a organização do espaço e da energia das partículas de um sistema, cuja variação infinitesimal é igual à razão entre o calor infinitesimal trocado com o ambiente externo e a temperatura absoluta do sistema. Símbolo: S. (Entropia, 2024)

O estoque deve conter não somente os movimentos, mas, de preferência, os elementos que compõem tais movimentos (1992, p. 164),

nesse pacote estão implícitas as necessidades pessoais, como também, as características. Personalidade e caráter devem fazer parte disso.

Penso que além do sistema muscular, devemos nos atentar para todo o conjunto bioenergético; falo de emoções, mas também, de eletromagnetismo. Acredito...

que devemos desenvolver uma anatomia especial do ator; por exemplo, encontrar os vários centros de concentração do corpo, para as diferentes formas de representar, procurar as áreas do corpo que o ator sente, algumas vezes, como suas fontes de energia. A região lombar, o abdome e a área em volta do *plexus* solar muitas vezes funcionam como uma fonte (1992, p.33, grifo do autor).

Contudo, a bem da verdade, os exercícios são pretextos, funcionam como alavanca para que o ator elabore uma forma pessoal de desenvolver seu treinamento, ou seja, um alinhamento consigo mesmo para seu próprio trabalho artístico (2011, p. 96). E é esse alinhamento que Stanislavski chamou de “trabalho sobre si”.

Não dispenseemos “[...] a importância do relaxamento físico e da passividade, a utilização de fórmulas de personalidade, a produção de material psíquico e até os riscos aos quais os praticantes [estão] submetidos” (Lima, 2012, p. 139), tudo isso conta quando estamos a pensar de que tipo de exercícios físicos os atuantes necessitam. Concluo que a fórmula que perseguimos é de extrema particularidade, como já o disse, deve surgir a partir da autoinvestigação profunda.

3.2.9 RESPIRAÇÃO, ANGÚSTIA E MEDITAÇÃO. OU SERIA RENASCIMENTO⁹⁶?

GAIARSA – Perfeito! E para a autoinvestigação profunda... eu insisto: a propriocepção desenvolvida é minha menina dos olhos. Já, no conjunto dos exercícios focados, podemos incluir os exercícios de respiração. Nada dá maior noção de

⁹⁶ O título desta seção faz alusão a uma obra de Gaiarsa, *Respiração, angústia e renascimento*. Aqui utilizamos o livro físico de 1994, e também, em formato de recurso eletrônico com data de 2021.

presença do que o foco na respiração. Existe uma relação constante entre respiração, tensão e emoção, mas também, entre respiração, sentimentos e tensão.

Um corpo que está disponível para o ato permite facilmente que seus sentimentos se desdobrem em emoções que se expressam em gestos, sons e ações orgânicas, essa é a tradução de fluidez.

Muitos me perguntam qual a diferença entre sentimento e emoção, porque não conseguem, de imediato, uma distinção entre esses dois estados que a priori são do campo da subjetividade. Mas perceba, somente a priori. Vejamos, a diferença primordial entre sentimento e emoção é que o sentimento é a percepção inicial e interna do ambiente⁹⁷, quando essa percepção vira corpo e expressão é porque se transformou em emoção, e nesse ponto dizemos que fluiu. Trabalhamos sem julgamento de valor, ou seja, não colocamos qualidade no fluir, pode ser bom, ruim ou nenhum dos dois, tanto faz, o que importa é que a expressão orgânica, visceral, movida pelos “impulsos internos” – para usar seu léxico – encontrou lugar e se expôs, e os processos respiratórios têm fundamental ação nisso. “Para influir no *Id*, basta respirar mais” (1994, p. 24).

GROTOWSKI – Posso entender perfeitamente.

Bem, no nosso *ashram*⁹⁸,

em teoria, não existem exercícios de respiração. [...] Dependendo de cada caso individual, se identificam as dificuldades específicas determinando suas causas e, posteriormente, eliminando-as. Não trabalhamos diretamente com a respiração, mas corrigindo-a indiretamente através de exercícios individuais que são quase sempre de natureza psicofísica (2011, p. 96-97).

Peço a licença para me estender mais um pouco. Prezo para que tenhamos um panorama generoso sobre isso.

A partir de observações verificamos que existem pelo menos três tipos de formas de respirar que são dominantes. São elas:

⁹⁷ AMBIENTE aqui tem sentido de espacialidade e de atmosfera.

⁹⁸ Na Índia antiga um *Ashram* era um eremitério, o lar ou morada de um Muni, um Sábio, um Yogi ou um Rishi, lugar para cultivar a observância aos preceitos de evolução com disciplina e austeridade, onde todo tipo de hábitos mundanos devassadores devem ser evitados. Segundo Flaszen era comum Grotowski se referir ao Teatro Laboratório como *ashram* ou ermida (2015, p. 242).

- a) Respiração torácica superior, ou peitoral, predominantemente na Europa, principalmente nas mulheres.
- b) Respiração inferior ou abdominal. O abdome expõe sem que o tórax seja usado de forma alguma. Este é um tipo de respiração ensinado usualmente nas escolas de teatro.
- c) Respiração total (torácica superior e abdominal), a fase abdominal sendo a dominante. Este é o tipo mais higiênico e funcional, e é verificado nas crianças e nos animais (1992, p. 121).

“A respiração total é a mais eficaz para o ator” (ibidem), porém sua fisiologia pode solicitar esse ou aquele tipo respiratório, é interessante que se observe isso. E também “o ator deve praticar diferentes tipos de respiração, desde que as várias posições e ações físicas (acrobáticas, por exemplo) exijam um outro tipo de respiração que não a total” (1992, p. 121-122), não deve ficar preso a estereótipos, nem mesmo os respiratórios.

GAIARSA – Não, por favor, estereótipos nunca. O que tento explicar é que "a respiração é nosso automatismo mais antigo e o mais freqüente [sic], por isso ela é nossa ação mais inconsciente, apesar de estar SEMPRE ocorrendo" (1994, p. 18, grifo do autor). A priori, todos os exercícios respiratórios são bons. Sendo a respiração nosso hábito mais incôscio, todo exercício que tire a letargia da consciência em torno do movimento torácico, será benéfico. E no mais,

É importante recordar que todas as vísceras do organismo têm movimentos dependentes do sistema nervoso autônomo, involuntários, e realizados por fibras musculares lisas. A respiração é caso único da economia orgânica: uma função visceral — ou assim dita — é realizada inteiramente por musculatura estriada, voluntária e de todo atuada pelo sistema nervoso central. O termo “regulação nervosa” da respiração, que se encontra em todos os textos de Fisiologia, é falso; o sistema nervoso central não regula a respiração: *ele a faz* — inteira (ibidem, p. 50, grifo do autor).

GROTOWSKI – Sim, como o Senhor, eu alerta sobre a complexidade do fenômeno da respiração:

podemos observá-la, examiná-la e inclusive controlá-la, é uma questão de vontade. Mas quando estamos totalmente envolvidos em uma ação, não podemos controlar a nossa respiração, é o próprio organismo que respira. Por isso qualquer intervenção cria obstáculos ao processo orgânico. Nesse caso, talvez seja preferível não interferir

[...] se o ator não tem dificuldade com o ar, se inspira uma quantidade suficiente de ar quando age, vocês não deveriam se intrometer, mesmo se, do ponto de vista de todas as teorias, o ator respira mal. [...] O axioma que se segue é fundamental: se não funciona, intervenham; se funciona, não intervenham. Tenham confiança na natureza. Esse é o primeiro ponto (2010, p.139).

GAIARSA – Muito sensato, diretor. Eu gostaria ainda, de acrescentar algo novo para explicar a densidade que tem o ato de respirar na psique humana⁹⁹. “É da respiração que nasce a noção de espírito na humanidade” (TV Memória, 2016), porque a relação mais importante e mais misteriosa com o universo é a relação com o invisível, inconscientemente fazemos um comparativo da respiração com a divindade, o grande espírito ou Deus, como queira. Tanto o ar – substância intrínseca à respiração – como a divindade, são invisíveis, intocáveis, amorfos e promovem a vida. Para as sociedades da antiguidade (e até mesmo para a sociedade contemporânea) a convicção é a de que só vivemos porque Deus (ar) quer. Lá, acreditavam que o ar era o próprio criador, insuperável, incognoscível, absolutamente indispensável. Nós herdamos psiquicamente essa concepção (1984a. p. 188-190), isso diz muito sobre nossa relação com os processos respiratórios e a partir deles com os sentimentos.

GROTOWSKI – Interessante analogia! Faz-me lembrar de um ponto importante: a respiração está na base do ato de meditar.

GAIARSA – Muito acertado, os hindus, por exemplo, grandes meditadores, proferem que a vida vem ao homem pela respiração. E eles estão certos nos termos médicos: só após a primeira golfada de ar um ser humano começa de fato a vida biológica própria, ou autônoma; antes disso, dentro do ventre materno o bebê não é inteiramente ele. Ele é parte da mãe, respira porque ela respira (1994, p. 180).

Outro ponto muito importante para observarmos é que a expiração é tão necessária e urgente quanto a inspiração. É expirando que se cria o vazio interno, para logo em seguida ser preenchido por novo e revigorante ar, repleto de oxigênio, ou seja, de vida. É pela expiração que nosso espírito, pelo uso autônomo da passividade, se entrega ao abandono, não esqueçamos, isso tem forte conotação psicológica (1994, p. 178). Esse é o abandono, metaforicamente falando, das coisas

⁹⁹ Gaiarsa explica com mais detalhes no item “COMO TODOS NEGAM O SUFOCO DE TODOS” (1984a, 188-190).

inúteis para se apropriar do que interessa, o abandono dos excessos de distrações para focar em si é meditação.

GROTOWSKI – No oriente, a meditação tem fundamental função no desenvolvimento da consciência, na ampliação da percepção e na formação da personalidade das pessoas. Ela é ensinada nas escolas e é praticada com afinco no seio das famílias. Talvez, hoje em dia, as sociedades orientais tenham perdido a constância meditativa e o hábito tenha se desvanecido, sendo relegada a momentos e lugares específicos como cerimônias religiosas, retiros de aperfeiçoamento ou templos monásticos; mas de qualquer forma ela está entranhada no cerne das culturas mais tradicionais e longevas do planeta, esse dado não deve ser menosprezado.

GAIARSA – O que se busca com a meditação?

GROTOWSKI – A “centralização interior” (Marsiaj, 2019, p. 50). “A meditação trata de autossuperação contínua, em constante aprendizado de perceber a si, ao outro e as circunstâncias [...]” essa, “é a melhor forma de treinar a unidade corpo/mente e permanecer no momento presente” (ibidem).

Há ainda outro ponto: o silenciamento.

Durante o trabalho no nosso *ashram* ele é cultuado com esmero. Não é fácil, mas extremamente necessário para o ator que quer investir no “trabalho sobre si”. Para o *ensemble*, sempre enfatizo que sem o silêncio exterior não é possível atingir o silêncio interior, análogo ao silêncio mental (1992, p. 197), objetivo primeiro da prática meditativa. “Quando se deseja revelar seu tesouro, suas fontes, deve-se trabalhar em silêncio” (ibidem).

É digno de menção, porém, a satisfação que esse trabalho pode trazer. O ator que, neste processo especial de disciplina e de auto-sacrifício [sic], autopenetração e amoldamento, não tem medo de ir além de todos os limites normalmente aceitáveis, atinge uma espécie de harmonia interior e de paz de espírito. Torna-se, literalmente, muito mais vibrante de mente e de corpo, e sua maneira de viver é muito mais normal do que a do ator do teatro rico (1992, p. 39).

GAIARSA – Então me diga, como se medita?

GROTOWSKI – Pois sim:

[...] o ator deve começar não fazendo nada. Silêncio total. Isto inclui até os seus pensamentos. O silêncio externo trabalha como um

estímulo. Se há um silêncio absoluto, e se, por diversos momentos, o ator não faz absolutamente nada, este silêncio interno começa, e volta toda a sua natureza em direção às suas fontes (1992, p. 207).

Essa pode ser considerada uma forma de começar, mas “[...] na realidade, a *arte é um veículo*, ou melhor, era, deveria sê-lo, e o será novamente, se formos capazes de reconquistar a sua função de ato de conhecimento (de si) e, portanto, de transformação individual e coletiva” (Attisani, 2022, p. 27, grifo do autor).

GAIARSA – Meu amigo... sua arte é transformacional, ela o levou rumo à transcendência... parece que encontrou o que buscava.

4. PRÁXIS PARA A PROPRIOCEPÇÃO

Acredite em mim, tenho o direito moral de falar-lhe desta maneira. Possui-se de verdade somente aquilo de que se fez experiência, sendo assim (no teatro), aquilo que se sabe e que pode ser verificado no próprio organismo, na própria individualidade, concreta e cotidiana (Grotowski apud Barba, 2006, p. 131).

O corpo é uma fonte transbordante de onde jorra a vida. Com o ritmo acelerado das cidades – cada vez mais fomentado pela crescente explosão tecnológica – tendemos a protelar o trabalho interior; tendemos a esquecer, anestesiar ou estancar os caminhos internos (corpo-mente) por onde circula o fluxo da energia vital. O tempo, grande marcador da vida no planeta – eu diria: a própria tradução do que é vida – parece assumir a escassez de sua antes fartura. Retomar a cadência da vida e ampliar a observância no seu fluxo constante e natural, parece ser um caminho para voltar a ouvir o ressoar do mundo... É preciso silenciar!

Neste capítulo nós convidamos à uma retomada de práticas que fomentam a vitalidade, uma reconexão com a essência original através do corpo, ele é potência. Bebendo da sabedoria de algumas tradições corporais nos permitiremos livres aproximações e livres desdobramentos nascidos dessas aproximações. A escolha metodológica foi apoiada, majoritariamente, no conceito sustentado pelas filosofias orientais tradicionais de: corpo como alavanca para a iluminação. Filosofias que carregam em seu arcabouço séculos dedicados ao desenvolvimento de práticas que induzem aos estados de introspecção, de contemplação, aos aportes de consciência através do dedicado trabalho com o eixo corpo-mente, e prezam pela individuação¹⁰⁰, pois acreditam, ser ela, necessária para que a autodescoberta aconteça. E porque somos um conluio de muitas camadas sobrepostas é que queremos fazer o convite para que cada um/a adentre seu universo pessoal a partir do corpo, reencontre seu pulso vibrante e seu repouso mais profundo, eles já estão lá, é preciso apenas reconectar.

¹⁰⁰ O conceito pode ser encontrado em diversos campos do conhecimento. Também foi abordado por Carl Jung (individuação = o ser humano como indivíduo único, unicidade), o Eu individual se desenvolve a partir do inconsciente indiferenciado, um desenvolvimento do processo psíquico.

Os procedimentos metodológicos trazidos aqui, passam por exercícios de respiração e práticas de meditação, ambos advindos de segmentos científico-filosóficos orientais¹⁰¹ e hibridizados entre si, como também, por exercícios posturais inspirados em disciplinas físicas¹⁰², igualmente advindas de filosofias orientais. Na sequência, em parcerias ou grupos, propomos a execução de dinâmicas com ênfase no contato corporal; e por fim, será possível a criação de uma partitura corpóreo-espacial meditativa resultante das vivências laborais. Na sua maioria são experimentações e práticas que fizeram parte da minha trajetória como artista e que se mostraram férteis no que concerne ao alcance da atenção ao momento presente e à percepção corpórea acerca das sensações e das conexões geradas pelo corpo.

Esta proposta, então, extraio de minhas experiências pessoais. Foi experimentando práticas respiratórias (numa busca quase constante para acalmar crises de euforia e ansiedade que ocorriam comumente nos momentos de atuação e pré-atuação cênica), que fui, gradualmente, acalmando minha mente, isso gerava estreitos espaços de fluidez que, mesmo incipientes, se mostravam relevantes. Por outro lado, à medida que tomava conhecimento e avançava na construção das posturas *yogicas*, também ampliava a percepção corpórea, suas manifestações e reações sensoriais; progredia na identificação das respostas aos estímulos que vinham do exterior, experienciava a relação desafiadora¹⁰³ do corpo com o espaço e o “equilíbrio precário” (Barba) proporcionado pelas posturas. Essa desestabilização do eixo de equilíbrio e a necessária retomada dele, alavancaram um nascente estado de percepção. E por fim, a meditação me auxiliou a serenar a mente, com ela aprendi a escutar meu corpo e, por associação, entendi que eu necessitava da reconexão com meu Eu mais profundo, mais primordial, e por tanto, mais verdadeiro. Esse processo foi, paulatinamente, permitindo-me a identificação de minhas características de personalidade, como também, dos agregados psicológicos geradores das tendências neuróticas. Aceitá-los, silenciá-los ou trabalhá-los amorosamente, foram as

¹⁰¹ Por exemplo, a respiração *Kokyu* do *Aikidô*, os *pranayamas* da Yoga e/ou a “Meditação Ativa” do Osho.

¹⁰² Por exemplo, as posturas tradicionais da Yoga (*ásanas*) e as práticas corporais do Tantra contemporâneo ou Neotantra.

¹⁰³ As posturas da yoga (*ásanas*) podem ser desafiadoras porque muitas delas revezam alongamentos com torções, elasticidade com flexibilidade, resistência com equilíbrio e submetem o corpo a um constante estado de desequilíbrio e superação, por vezes, exigindo resiliência e determinação na prática.

articulações intrapessoais que desenvolvi e tenho investido. Fui então, encontrando os caminhos internos para a reconexão profunda, exatamente porque pude tocar no meu aspecto mais assustado e fazer as pazes com ele. Tangenciar este estado tornou o processo do trabalho sobre mim algo possível.

E é por acreditar que a atenção à respiração, as investidas nos estados meditativos e a persistente prática das posturas da yoga são relevantes ferramentas para o desenvolvimento proprioceptivo, e este, fundamental para o trabalho pessoal com as artes, que os trago aqui como sugestões primeiras que podem desdobrar em outras, para processos cada vez mais personalizados e customizados por cada artista quando se permite respeitar sua individualidade e características. Porque a propriocepção é essa tecnologia interna que quando desenvolvida pode abrir parâmetros para o trabalho sobre si e para o trabalho atoral nas artes da cena, mas também, pode servir para o autodesvendamento de si como Ser social, como Ser sensorial, como Ser espiritual.

Com esses dispositivos, em grupos ou individualmente, acreditamos que será possível experimentar na prática as possibilidades de acesso ao íntimo através do corpo (e do movimento), um meio de ampliar a pesquisa pessoal, extrapolar a pesquisa livresca e verificar como algumas dinâmicas, correntemente – e às vezes, arbitrariamente – são empregadas nos canais comuns¹⁰⁴; quando, ao contrário, sistematizadas e imbuídas de um foco determinado, podem oferecer algum progresso para o estudante no que concerne ao seu preparo psicofísico. Privilegiamos, assim, o conhecimento advindo da experiência e da experimentação, escapando de um conhecimento extremamente mental ou puramente doutrinário. Nesse sentido, os procedimentos e exercícios para desenvolver ou ampliar a propriocepção, são nossa aposta para uma aproximação ao lugar interno (intimidade, centralidade) tão caro e tão fundamental para o trabalho sobre si do artista da cena.

É pretensão desta pesquisa deixar alguns registros em áudio, um audioguia de propostas corporais voltadas à propriocepção, um dispositivo gerador de impacto que se constitui em material enquanto resultado. Os registros em áudio estão divididos em duas fases ou etapas simples, é lá que vamos contemplar os processos respiratórios e meditativos. No entanto, a terceira fase, é também a última da proposta e surgiu pela necessidade do contato interpessoal como lugar de investigação da

¹⁰⁴ Academias de ginástica, estúdios de dança, clubes e centros esportivos, institutos de terapias e práticas corporais alternativas, para citar alguns.

permeabilidade sensorial e da vulnerabilidade; foi disposta em forma de texto descritivo, podendo ser verificada no tópico 4.3 deste trabalho. Em seu conjunto, as três fases foram esquematizadas pensando no acesso ao tema da pesquisa, e podem constituir um laboratório de corpo de curta duração, se assim o/a estudante desejar.

Para a execução das propostas em forma de laboratório, é fundamental que a didática empregada preze pela autonomia investigativa, ou seja, que apresente as possibilidades de execução como base do trabalho em cada fase do sugerido laboratório, porém, que o participante tenha a oportunidade de encontrar sua forma peculiar de trabalhar a si mesmo; por este motivo que ao final, é proposto a constituição da sequência de movimentos própria, ou customizada. Uma partitura corporal individualizada, que seja passível de gerar estados de atenção e conexão consigo. Completamos essa explanação, replicando Grotowski: “todos podem criar a sua própria série de movimentos, um estoque ao qual se possa recorrer caso a experiência íntima exija” (2011, p. 150). Reforçamos que para além dos procedimentos sugeridos, a necessidade individual sobressai-se, visto que, objetivamos uma evolução na capacidade de auto-observação, e consequente autoconhecimento corpóreo, objetivo maior do laboratório.

Para tanto, a seguir, passamos a descrever uma estrutura no formato que mais nos parece possível e plausível, dentre tantos outros formatos igualmente possíveis e plausíveis, e expomos o planejamento sumário do laboratório de corpo que nomeamos de *Práxis para a Propriocepção*; ademais, a condução dos procedimentos referentes às fases 1 e 2, propriamente, deixamos registrado nos audioguias, que foram armazenados numa plataforma digital (Laboratório, 2024).

4.1 – LABORATÓRIO de CORPO – fase 1 – RESPIRAÇÃO e MEDITAÇÃO para a PROPRIOCEPÇÃO

A respiração consciente e profunda restaura as forças, oxigena mais o cérebro, equaliza o sistema circulatório, libera toxinas e propicia calma e organização emocional. Além disso, auxilia no gerenciamento da ansiedade e permite que se entre em perfeita sintonia com a totalidade do corpo (Marsiaj, 2019, p. 40).

Para essa primeira fase, colocamos ênfase nos procedimentos ou dinâmicas que tenham foco na respiração e nos processos meditativos. Por meio da respiração

alinhada à meditação vamos trabalhar foco, concentração e serenar a mente através das práticas meditativas¹⁰⁵ inspiradas no zen-budismo, na yoga ou no *Mindfulness*¹⁰⁶. Passaremos pela respiração *Kukyo*, treinamento próprio dos praticantes da arte marcial japonesa *Aikidô*, também incluiremos técnicas como a “Meditação Ativa” popularizada pelo *guru* indiano Osho¹⁰⁷. Com relação à meditação ativa, ela será como um disparador para, posteriormente, criarmos uma sequência própria. Nessa etapa específica, o convite é para a customização de movimentos, processo prático e peculiar a cada participante. Esse é o momento que o atuante vai ser estimulado a encontrar uma sequência orgânica de movimentos que o levem ao estado proprioceptivo, que deverá se efetivar na terceira e última fase desse laboratório de corpo.

Nesta primeira fase, nós objetivamos o arrefecimento dos turbilhões mentais, silenciamento da tagarelice interna, esvaziamento da carga excessiva de preocupações cotidianas, diminuição do estresse, da ansiedade e da autocobrança, um tipo de esvaziamento para o alcance da quietude e paz interior. Através da prática periódica, esses estados podem ser conquistados e devem levar a níveis de energia mais alinhados com o trabalho de propriocepção. Com o alcance do estado de quietude, de silenciamento interno, de atenção à cadência respiratória, desenvolve-se o foco sobre si, percepção de si em relação ao meio, percepção de si em relação aos estados mentais, sensoriais, sensitivos; ou seja, atenção plena no aqui e agora. Sobre a experiência de estar no presente, a professora e praticante de meditação Marsiaj disse em seu manual de práticas:

o presente é a única experiência humana real. Cada instante do agora não se repete, porque ele está sempre a acontecer. Por essa razão, o presente é novo e pleno de possibilidades. Como um paradoxo, a

¹⁰⁵ Todas as práticas corporais que levam ao apaziguar das elucubrações mentais, apaziguar do elemento mental controlador, apaziguamento do conjunto de sinapses que sustenta o Ego e a personalidade, práticas que tiram o protagonismo da mente e entregam para o corpo.

¹⁰⁶ O arcabouço teórico para essas práticas vem das experiências da pesquisadora hibridizado com práticas meditativas comumente aplicadas em grupos livres encontrados em espaços culturais públicos ou privados, ou mesmo em aulas *on-line* de livre acesso nas plataformas mais populares da mídia eletrônica, ou seja, são provenientes de conteúdo de livre e fácil acesso, porém aqui tratadas com olhar cientificista.

¹⁰⁷ Rajneesh Chandra Mohan Jain (1931-1990), foi um guru indiano líder do movimento Rajneesh (Osho, 2024).

vivência do momento presente permanece no interior da impermanência da vida (2019, p. 24).

Como entendemos o esvaziamento? Não entendemos o esvaziamento pela via da anulação completa, entendemos o esvaziamento pela via da eliminação dos excessos, uma busca pela essência das coisas, da própria essência, através da ancoragem no aqui e agora. A respiração é a âncora.

Para esta fase fomos inspirados pelas práticas de Grotowski em seu Teatro Laboratório, mas também, pelo médico Gaiarsa, que esteve atento ao lado metafísico da questão, como podemos verificar no trecho que segue:

Os hindus defendem como essencial para o desenvolvimento do espírito a prática do *pranaiama* — conjunto de exercícios destinados a ampliar e a refinar a percepção e o controle da respiração, [...]. O *pranaiama* é um exercício de consciência — ou uma meditação — sobre o vazio criador — percepção do divino em mim (Gaiarsa, 2021, n.p., grifos do autor).

Apoiando-nos nos dois teóricos, apostamos, que além dos processos respiratórios, podemos investir também nos processos meditativos com igual valor. Marsiaj (2019) explica que a meditação atende o objetivo de reconhecer-se melhor e de identificar padrões mentais (p. 13). Os processos meditativos aos quais nos referimos são formas trabalhadas e customizadas de respiração, com temporalidades, com ritmidades e com posturas corporais diferenciadas para cada sequência respiratória. Gaiarsa pontuou sobre a essência fundamental da relação movimento-respiração-psique, e aqui também ressaltamos que todos processos meditativos, com ou sem movimento, devem ser regidos pela respiração; assim, a própria cadência respiratória dará o tônus da prática.

Nessa primeira fase, ainda ancorados pelos processos respiratórios, poderemos investir em um segundo momento, no qual colocaremos o foco na atenção aos batimentos cardíacos. Esse segundo momento requer que tenhamos passado primeiro pela fase respiratória para que seja possível, a partir do treinamento prévio, desenvolver a capacidade de escuta dos próprios batimentos cardíacos, assim como antes, o objetivo está em atingir o estado alfa¹⁰⁸ da mente plácida.

¹⁰⁸ Estado mental extremamente relaxado que o ser humano é capaz de alcançar conscientemente.

Ao escutar os audioguias verificaremos que os ciclos de foco na respiração acontecem insistentemente, eles são propositais para que se entenda o fenômeno da duração no corpo, e para que, entrando-se no fluxo da sequência se possa, paulatinamente, relaxar o encadeamento mental, e relaxando, diminuir o ritmo dos pensamentos ou o fluxo das elucubrações; passa-se, então, a encontrar mais distância entre um pensamento e o próximo, isso é entrar no espaço da meditação.

Por que a respiração e a meditação? A respiração contribui para o encontro da pessoa com a meditação, é um facilitador. A respiração, por seu aspecto bioquímico oxigena o sangue, esse circula mais e leva mais nutrientes para todas as partes do corpo, isso se traduz em mais energia e vitalidade, além disso, exerce influência sobre a ansiedade, estado comum a muitas pessoas na contemporaneidade e um impedidor do estado meditativo.

A respiração alinhada à meditação é a matriz para o alcance dos estados de quietude mental a fim de conquistar microespaços de acesso ao relaxamento e à consciência¹⁰⁹. No entanto, não pretendemos aqui a supressão total dos pensamentos, como muito bem explicou o professor da UFSM¹¹⁰, Daniel Reis Plá:

Meditar, diferente do que algumas visões generalistas sugerem, não se trata de um processo que vise à supressão dos pensamentos e emoções, uma espécie de embotamento das faculdades cognitivas tornando a pessoa desvinculada de sua realidade circundante, ou ainda uma fuga do cotidiano rumo a um “mundo interior”, ou estados alterados de consciência. Pelo contrário, a prática meditativa implica num estado de alerta no aqui-agora, uma presença tranquila no fluxo de cada momento. Ao invés de suprimir pensamentos e emoções, sensações corporais e interferências externas, se utilizam estes estímulos como suporte para a atenção (Plá, 2012, p. 9).

¹⁰⁹ Para explicar de qual aspecto da consciência estamos nos referindo na dinâmica do laboratório, usaremos um trecho da autora Marsiaj que se baseia na tradição budista: “[...]consciência substrato ou contemplativa, dá-se na Instância superior da mente, ou seja, além do ego, mas apresenta ainda vestígios de auto-referência; sobre pequena interferência dos pensamentos e dos padrões mentais, é passível de ser alcançado na meditação, nas religiões, eventualmente no cotidiano e nos estados alterados de consciência, sem caráter patológico. Repousar na consciência substrato durante a meditação possibilita tranquilidade e equilíbrio, além de aumentar a capacidade criativa e o despontar aleatório da intuição [...]”. (2019, p. 66).

¹¹⁰ Universidade Federal de Santa Maria/Rio Grande do Sul.

Assim explicado, podemos então acompanhar as propostas desta fase pelos audioguias nomeados como Episódios 1, 2, 3 e 4 que se encontram em uma plataforma virtual no formato de *podcast* (Laboratório, 2024¹¹¹).

4.2 – LABORATÓRIO de CORPO – fase 2 – ASANAS para a PROPRIOCEPÇÃO

[...] o único exercício com poder de transformação psicológica é o que se faz para ir aos poucos descobrindo, ampliando e aprofundando a percepção das mil sensações complexas desta coisa que chamamos *meu corpo*. Ao longo do processo/pesquisa do desenvolvimento pessoal, vou assim, pela movimentação deliberada, percebendo, isolando, trabalhando e resolvendo os elementos da Couraça Muscular do Caráter presentes em mim” (Gaiarsa, 1984a, p.78-79, grifos do autor).

Nesta fase visitaremos algumas posturas (conhecidas como *asanas* ou *ásanas*) oriundas da Yoga, milenar sistema filosófico que cultua práticas corporais a fim de alcançar estados metafísicos; para muitos, também uma ciência, visto que estuda corpo e sua relação com a psique visando a espiritualização do Ser integral. Muito difundida no mundo ocidental, a Yoga tem como um dos seus vários fundamentos, práticas corporais que funcionam como alavancas para o estado iluminado; e as posturas, quanto conjunto, é um dos principais pilares para a meditação na Yoga.

Começaremos com as posturas mais basais com o intuito de ativar ainda mais a propriocepção. Elas podem ter diversos níveis de dificuldade, escolhemos as mais acessíveis para que a complexidade não seja um empecilho. Para conhecimento geral, citamos aqui o tradicional nome em sânscrito, mas também, seus nomes populares em português, mais fáceis de serem assimilados pois têm uma analogia com a própria forma estética da postura e com a energia gerada pelo trabalho fisiológico a ela relacionado.

¹¹¹ É possível acessá-los pelo link:
<https://open.spotify.com/show/2frG15BAkW45JvTkcq8d3H?si=c0d2e31837c74c18>.

Planejamos passar pela Postura do Bebê Feliz ou *Ananda Balasana*¹¹² em sânscrito¹¹³; pela Postura da Criança ou *Balasana*; pela Postura do Diamante ou *Vajrasana*; pela Postura do Morto (ou Cadáver) ou *Savasana*; pela Postura da Ponte ou *Setu Bandha Sarvangasana*; pela Postura da Montanha ou *Tadasana*; pela Postura do Cachorro Olhando para Baixo ou *Adho Mukha Svanasana*; pela Postura do Cachorro Olhando para Cima ou *Urdhva Mukha Svanasana*; pela Postura da Cobra ou *Bhujangasana*; pela Postura do Guerreiro 1 e 2 ou *Virabhadrasana 1 e 2*; pela Postura da Lua Crescente Baixa ou *Anjaneyasana*; pela Postura da Deusa ou *Utkata Konasana*; pela Postura do Triângulo ou *Trikonasana*.

Em um segundo momento dessa fase, e em alinhamento com as necessidades do grupo, talvez seja possível evoluir para algumas posturas de nível de dificuldade mediano, prevendo os seguintes *asanas*: a Postura da Árvore ou *Vrikshasana*, a Postura da Pomba ou *Eka Pada Rajakapotasana*, a Postura da Bailarina ou *Natarajasana*, a Postura do Camelo ou *Ustrasana*. Porém, realmente não cultivaremos a preocupação de alcançar virtuosismos ou perfeições, a atenção ao alinhamento postural em consonância com a cadência respiratória, já podem se mostrar eficientes para os nossos objetivos e análises.

*Asanas*¹¹⁴ são posturas de fundo meditativo que quando praticadas com dedicação, estimulam atenção e paciência, e em alguns casos destreza; mas sobretudo, quando libertas do intuito egóico geram outra relação consigo. Acreditamos que como importante trabalho de corpo, elas favorecem o reconhecimento e reconexão com a geografia interna, que foi enevoadada pela industrialização, pela lógica capitalista e ocidentalização das práticas de concentração e atenção; por tanto, também contribuem para o processo de apropriação do trabalho com a propriocepção.

A Yoga tem como fundamento os estados de elevação da consciência para chegar ao que os *Yogues* acreditam ser o lugar do máximo desenvolvimento humano, a iluminação. Não sendo esse o nosso objetivo, não pensamos a yoga em seus

¹¹² Os termos em sânscrito são apresentados aqui apenas para conhecimento geral e em respeito à milenar ciência da qual eles provêm, porém, como uma profissional das artes cênicas e não das práticas orientais opto por usar os termos em português pois, a meu ver, assumem uma característica lúdica mais apropriada às artes.

¹¹³ Língua clássica, litúrgica e literária da Índia antiga, da família indo-europeia, subfamília indo-ariana, registrada nos Vedas (c. 1200-900 a.C.), livros sagrados hindus (Sânscrito, 2023).

¹¹⁴ As posturas citadas, dentre outras do léxico ióguico, podem ser conferidas no guia ilustrado (Kaminoff, 2013).

processos mais avançados, em que as habilidades corporais são tão exigidas para se chegar à virtuosidade, a concentração extrema e ao transe. Queremos apenas que, ao desenvolver as posturas simples ou mais acessíveis, o praticante vivencie o estado de atenção plena ao seu corpo, de autocuidado e de integração corpo-mente. As posturas alinhadas ao movimento como matriz para estados ampliados de atentividade e de flexibilização da couraça.

Podemos acompanhar a proposta das posturas desta fase pelos audioguias nomeados como Episódios 5, 6, 7 e 8 que se encontram na plataforma virtual (Laboratório, 2024¹¹⁵).

4.3 – LABORATÓRIO de CORPO – fase 3 – CONTATO para a PROPRIOCEPÇÃO

Quando o ator começa a trabalhar através do contato, quando começa a viver em relação a alguém – não ao seu comportamento de palco, mas ao companheiro de sua própria biografia –, quando começa a penetrar no estudo dos impulsos do seu corpo, a relação desse contato, desse processo de troca, há sempre um renascimento do ator. Imediatamente, ele começa a usar os outros como tela para o companheiro da sua vida, começa a projetar coisas sobre as personagens da peça. E este é um segundo renascimento (Grotowski, 1992, p. 203).

Na fase três, inicialmente propomos dinâmicas em pares e/ou grupos pequenos, em que fosse possível experimentar alguns estados de vulnerabilidade a partir da relação e do contato interpessoal. A pesquisa verteu para outro caminho e a opção de registros em audioguia das dinâmicas foi implementada, porém nessa fase, especificamente, pela sua característica necessariamente presencial, nos impossibilitou de organizar os audioguias a contento. Para que a etapa não fosse extinta desse planejamento, visto que ela completa uma sequência lógica junta às etapas antecedentes, escolhemos deixá-la sumariamente descrita aqui.

Assim, não almejamos a vulnerabilidade crítica, mas um estado suavemente vulnerável, por exemplo, experimentar o toque e a manipulação de outrem para perceber as resistências do corpo em estar amorosamente em risco ou entregue.

¹¹⁵ É possível acessá-los pelo link:
<https://open.spotify.com/show/2frG15BAkW45JvTkq8d3H?si=c0d2e31837c74c18>.

Experimentos grupais nos quais a segurança pessoal fica ligeiramente à mercê da confiança alheia, em que a estabilidade física no espaço fica sujeita ao cuidado, à atenção e ao esmero do outro. Propomos dinâmicas em pares e em grupos, desde massagens coletivas, passando por manipulação do corpo do parceiro que deve buscar a entrega total, até a suspensão do corpo acima do nível do chão, ou seja, transporte do corpo ou sustentação do peso do corpo de um participante pelo grupo, podendo serem exploradas disposições diversas. Variantes possíveis: em círculo, em fila indiana ou deitados/sentados no chão.

No conjunto, são exercícios que têm a finalidade de reforçar o estado de percepção ao coletivo: escuta e alteridade; como também, reforçar a investigação dos impulsos e reações a partir do contato com um companheiro/a para que eles (impulsos e reações) não sejam apenas impressões íntimas (Grotowski, 1992, p. 187). E, adicionalmente, os exercícios dessa fase devem conferir mais uma oportunidade para investigar os pontos de resistência no corpo e na mente, a disponibilidade corporal ou a ausência dela, e conseqüente identificação dos estados psicossomáticos relativos ao contato com o coletivo.

O procedimento metodológico escolhido para essa fase prioriza contato e improvisações em parcerias, e aqui é pensado para acontecer em cinco encontros presenciais, sequenciais, de preferência que ocorram na mesma semana, conferindo continuidade e persistência no processo. Chegança, desenvolvimento e fechamento são momentos pretendidos, mas não são momentos estanques, devem acontecer de forma mais orgânica e fluida possível, considerando o tempo e ritmos próprios do grupo naquele dia, como também, suas características intrínsecas como: faixa etária, nível de aproximação ou não com a proposta, nível de organização coletiva, dentre outros.

4.3.1 ENCONTRO 1

Massagem e alongamento em duplas.

Chegança: individualmente, encontrar um espaço de frente à parede, intencionar o umbigo em direção à coluna ativando o ponto (*hara*), quatro dedos abaixo do umbigo, as duas mãos apoiadas na parede. Com pequenos passos para

trás, afastar o quadril da parede de forma que o tronco vai descendo até ficar como uma mesa num ângulo de 90° em relação à parede. Não colocar pressão nos ombros encolhendo-os em direção às orelhas, a pressão deve estar na palma das mãos contra a parede, isso ajudará a permanecer na posição. Colocar força nas coxas para que os joelhos fiquem estendidos. O topo da cabeça deve apontar para a parede de forma que a coluna cervical fique alinhada com toda a coluna torácica e lombar, o cóccix deve fazer oposição ao topo da cabeça apontando para trás (trabalho com os vetores do corpo). Permanecer nessa posição colocando foco na respiração, inalando pelo nariz e exalando completamente pela boca. Ir até o limite individual, se sentir alguma fisgada ou dor na extensão da coluna, na parte posterior das pernas, ou qualquer outro sintoma desconfortável, aliviar a postura tirando a pressão da mesma, ou se for uma sensação desagradável ao extremo, não fazer. Deve sentir o alongamento na parte posterior das pernas, sobretudo nas panturrilhas. Ficar até o limite de seu tempo. Para desmanchar flexionar levemente os joelhos e voltar a posição ereta.

Desenvolvimento: em duplas, integrantes: (A) e (B). Em pé um de frente para o outro, pés separados na largura dos ombros, mãos dadas, braços estendidos sem estiramento, relaxados, (A) e (B) juntos sem soltar as mãos, elevam os braços lateralmente até quase a altura dos ombros, elevar um dos braços e realizar uma torção passando por baixo deles, o outro lado naturalmente tenderá a abaixar um pouco, os pés não devem mudar de lugar, torcer o tronco (escápulas) exalando, ir até o limite, sem soltar as mãos. Voltar à posição central inalando quando chegar no centro, na sequência torcer da mesma forma para o outro lado, exalando na torção e inalando no centro. Fazer 10 repetições para cada lado, sem abandonar a dupla.

Sujeitos (A) e (B) frente a frente, com distância equivalente ao comprimento do braço, pés separados com distância bem maior que a largura dos ombros, segurar simultaneamente nos punhos do/a dupla, sujeito (A) flexionar um joelho deixando o outro esticado, desce até o chão ou até o limite de seu alongamento de perna, sujeito (B) faz o mesmo do lado oposto de (A), intencional o peso do corpo para trás de forma que os braços e escápulas de um, sejam alongados pelo peso da flexão do outro. A tração oposta de ambos ajuda a subida do outro. Recomeçar a descida do lado oposto, inalar em cima e exalar em baixo. Realizar 10 repetições (5 para cada lado).

Separados, sujeito (A) inicia em pé, pés separados na largura dos ombros, coluna reta, quadril encaixado, queixo na linha do horizonte, ombros relaxados criando distância das orelhas, braços soltos ao longo das laterais do corpo, toma um tempo

para sentir sua postura, intencionalmente colocar um peso em cada ponta dos dedos das mãos criando uma leve tração para baixo, peito aberto, sentir o fluxo respiratório. Deixar o tronco descer até formar ângulo de 90° com o corpo, braços soltos pendentes para o chão, cabeça com peso em direção ao solo, pescoço solto sentindo o alongamento, joelhos destravados. Sujeito (B) ao lado de (A), com as mãos em forma de conchas e punho soltos, fazer batidinhas rápidas e suaves nas costas, porém presentes (ouve-se o som do contato das mãos com a musculatura das costas), por toda a extensão das costas de (A), desde a cervical até a lombar passando pelos glúteos, região posterior das coxas e das panturrilhas. Repetir 3 vezes de cada lado do corpo. Atenção para preservar toda a coluna vertebral e a parte posterior dos joelhos. Depois, com a mesma intenção, realizar as batidinhas com as mãos fechadas em punho. Os punhos devem estar soltos, usar a almofadinha lateral das mãos para o contato mais agradável. Ir da região da cervical até as panturrilhas, voltar pelo mesmo caminho, sempre preservando a região da coluna vertebral e a parte posterior dos joelhos. Repetir 3 vezes de cada lado.

Depois, com as mãos justapostas em posição de prece, porém, com os dedos levemente separados, punhos soltos, realiza batidinhas na musculatura de (B) com movimentos rápidos de balanço das mãos, novamente, em toda a extensão muscular que vai da região da cervical até as panturrilhas, passando pelo sacro e glúteos, sempre preservando a coluna vertebral e parte posterior dos joelhos. Fazer o caminho de volta e repetir 3 vezes de cada lado. Por último realizar uma massagem com movimentos de amassar, na nuca e laterais da nuca/pescoço, de forma rigorosa, porém não agressiva. Ao final dessa etapa (A) volta à posição ereta inalando para subir, a cabeça deve ser a última a subir. Trocar de posição com a dupla. Quem estiver recebendo, colocar atenção na respiração e nas sensações que o toque alheio causa, também atenção nas sensações ou emoções que a massagem evoca, solicita, acessa, amplia ou dispersa.

Fechamento: o grupo deve deitar-se no chão de forma o mais relaxado possível, a única indicação deve ser apoiar a cabeça em cima da barriga de um colega, de forma que todos apoiem a cabeça em alguém formando uma fileira deitada na diagonal do espaço, para isso uma pessoa deverá estar deitada à direita do colega e a próxima à esquerda dessa. Nada deve ser pedido, apenas que relaxem. O proponente observa o que acontecerá e faz as anotações relacionadas.

4.3.2 ENCONTRO 2

Disponibilidade corporal e entrega.

Chegança: encontrar um lugar no espaço, ir para o chão e executar uma massagem espontânea com auxílio do apoio no chão, acordando o corpo, usar os apoios, planos e níveis espaciais, explorar ritmo e velocidades, colocar foco na respiração para ampliar a conexão consigo. O tempo estimado é de cerca de dez minutos.

Todos/as em pé, formam uma roda, giram para a direita de forma que fiquem como em uma fila, iniciar uma massagem coletiva simultânea usando as mãos, primeiro em forma de conchinha executando leves batidas de cima a baixo do corpo, evitando a cabeça e a coluna vertebral, depois com as mãos em punho fechado e punho soltinho, por último realizando massagem com o movimento de amassar pão, sempre de cima a baixo do corpo da pessoa a sua direita. Ao mesmo tempo estará recebendo a massagem de quem está à esquerda. Virar a disposição do círculo de forma que quem recebeu agora execute a massagem. O tempo estimado para essa ação é de cerca de cinco minutos em cada sentido da roda.

Desenvolvimento: em roda com todos bem próximos (ombro a ombro), um voluntário fica no meio e com o corpo ereto, esticado e compactado (conectado: braços travados com o tronco, pernas juntas e com joelho travado, coluna ereta), ao consentimento do grupo, deixar seu corpo pender inerte em qualquer direção da roda que, atenta, deverá em pares ou trios amparar aquele corpo praticamente inerte e em inércia, posicionando-o ao centro ao que volta a pender em outra direção. Essa dinâmica deve durar de três a cinco minutos para cada participante e todos/as da roda devem experimentar estar no centro.

No chão, todos/as deitados/as, posicionem suas cabeças lado a lado e intercaladas (a lateralidade da cabeça de um encontra a lateralidade dos pés dos vizinhos). Um/a voluntário/a, braços ao longo do corpo, pernas juntas e corpo todo conectado, ou seja, toda musculatura corporal ativada, deitar-se-á de forma perpendicular, em cima da pista formada pelos corpos deitados no chão; estes, devem então, realizar o transporte do corpo conectado, até o final da fileira, usando para isso o movimento de rolamento com seus próprios corpos, um tipo de translado da pessoa

que está deitada acima. Esta, deverá deixar seus braços esticados acima da cabeça para facilitar o translado do seu próprio corpo, numa tentativa de deixar-se ser conduzida. Um a um deverá passar pela experiência do translado.

Ainda no chão deitados lado a lado, cabeças intercaladas (a cabeça de um encontro os pés dos seus pares), braços suspensos para o alto, com as escápulas (omoplatas) bem apoiadas no chão, coluna torácica também bem apoiada (para isso deixar joelhos flexionados e pés apoiados no chão); um voluntário com o corpo todo conectado, e toda musculatura corporal ativada se deitará de forma perpendicular à pista (formada pelas mãos dos braços estendidos para o alto). Atenção à este ponto: quem estiver deitado executando o apoio descrito, não deverá tentar sustentar sozinho o corpo acima. Deverão ser acionados grupos com três ou mais apoios formados por vizinhos, para que juntos realizem o transporte do corpo suspenso até o final da fileira de pessoas deitadas, usando para isso a transposição do corpo para o próximo grupo de três.

Fechamento: deitado em decúbito dorsal assumir a Postura do Morto (*Savasana* ou *Shavasana*) e relaxar sem dormir, para absorver os efeitos da prática. Nesse momento pode colocar uma música relaxante. Se nessa postura ficar difícil manter as pernas estendidas por causa de dor na lombar, pode-se flexionar os joelhos gerando apoio para a lombar.

4.3.3 ENCONTRO 3

“Contato e Improvisação”¹¹⁶, o conhecimento do corpo a partir do contato com outro corpo.

Chegança: roda de massagem nos pés alheios. Em roda, sentados no chão e descalços, com pernas cruzadas de forma que seja possível colocar o pé esquerdo em cima da coxa esquerda do vizinho à direita, ao mesmo tempo que o vizinho da esquerda apoia seu pé esquerdo em cima da sua coxa esquerda, ambos devem fazer

¹¹⁶ Aula inspirada na metodologia das experiências de “Contato Improvisação, é uma forma criada no contexto do pós-modernismo da dança nos Estados Unidos. A proposta, iniciada por Steve Paxton em 1972, é uma arte do movimento de natureza improvisada, define-se como trabalho de relação e vem sendo amplamente difundida na atualidade. Sem escola ou metodologia fechada, nela, estruturas de circulação do conhecimento permitem que haja diversas abordagens e possibilidades de apreensão. O foco dessa proposta é a relação recíproca de dois corpos (ou mais), que não têm existência independente um do outro” (Krischke, 2012).

massagem espontânea e simultaneamente; como sugestão podem iniciar a massagem coletiva usando primeiro as mãos em forma de conchinha, executando leves batidas por toda a extensão do pé do colega, depois com as mãos fechadas e punho soltinho fazer batidinhas por toda extensão do pé, realizar massagem com movimentos de amassar pão, afastar os dedos, dar leves apertões nos dedos. Ao mesmo tempo estará recebendo a massagem de quem está à esquerda. Colocar atenção aos movimentos das mãos ao mesmo tempo que na sensação do seu pé receptor da massagem. Duração de cinco minutos, trocar o pé, dessa vez o pé direito direcionado para o(a) vizinho(a) à esquerda, mais cinco minutos.

Desenvolvimento: em duplas integrantes (A) e (B). Integrante (A) deitado no chão em decúbito dorsal, coluna bem apoiada no chão, pernas estendidas, braços soltos ao longo do corpo, palma das mãos apoiadas no chão, ombros relaxados, peito aberto, olhos fechados. Participante (B) ao seu lado, realiza sensibilização dos membros com movimentos de amassar pão com as mãos, pequenos balançadas e suaves batidinhas com as mãos em forma de concha. Participante (B) gira participante (A) de barriga para baixo, decúbito ventral, e passa a realizar manobras sobre o corpo do participante (A) com seu próprio corpo, girando pelas laterais, passando pelos membros, usando o seu corpo como um grande dispositivo massageador do corpo do participante (A). Tempo estimado 10 minutos, após participante (B), com as mãos quentes realizar o movimento de escovar o corpo do participante (A), indo dos ombros até os pés. Nas manobras de movimentos em sobre o corpo do participante (A), deve-se preservar a região da cabeça, da nuca, do pescoço e da articulação atrás dos joelhos, para que não ocorra lesões. Atenção e cuidado também com a coluna vertebral de participante (A). Alguns instantes para absorver as percepções da prática e trocar de posição com a dupla.

Em pé a dupla já conectada deverá experimentar movimentos improvisados de contato, sob o som de trilhas sonoras, corpo a corpo, explorar possibilidades de movimentos, deslocamentos e interatividades entre os corpos, podem ficar livres para criar e explorar níveis, planos, tempos e ritmos.

O tempo estimado para essas dinâmicas é de uma hora.

Fechamento: em pé, pés juntos coluna ereta, quadril encaixado, umbigo intenciona o encontro com a coluna lombar indo para dentro da barriga e para cima (sem estrangular a musculatura), queixo na linha do horizonte, braços ao longo das laterais do corpo, palma das mãos espalmadas e voltadas para a frente. Inala subindo

os braços pelas laterais e juntando as mãos acima da cabeça, exala descendo os braços pela frente com mãos separadas e espalmadas, joelhos esticados ou soltos, ou ainda destravados, ou então, semiflexionados (como for mais confortável para o praticante) as mãos intencionam ou encostam nos pés, a cabeça pende para baixo, inala subindo o tronco até a metade do caminho formando um ângulo de 90° em relação com as pernas, exala descendo novamente em direção aos pés, inala subindo o tronco e os braços até a posição inicial, mãos acima da cabeça com braços esticados, exala descendo as mãos justapostas até altura do esterno em posição de prece (*namastê*). Relaxar braços ao longo do corpo. Repetir pelo menos três vezes.

Descer para o chão, procurando os próprios apoios, deitar e assumir a Postura do Morto (*Savasana* ou *Shavasana*), relaxar absorvendo as sensações da experiência durante cinco minutos. Numa folha de papel, escrever de forma intuitiva e verborragicamente durante três minutos.

4.3.4 ENCONTRO 4

A marionete.

Chegança: encontrar um lugar no espaço, ir para o chão e executar uma massagem autônoma com auxílio do apoio no chão, acordando o corpo, usar os apoios, planos e níveis espaciais, explorar ritmos e velocidades, colocar foco na respiração para ampliar a conexão consigo. Tempo estimado, cerca de dez minutos.

Desenvolvimento: Em quartetos, participante (A) deitado no chão em decúbito dorsal (barriga para cima), participante B posicionado na altura da cabeça de (A), participantes (C) e (D) devem se posicionar cada um de um lado de participante (A). Durante cerca de dez minutos o corpo de (A) deve ser manipulado pelas mãos e qualquer outra parte dos corpos de (B), (C) e (D), simultaneamente. O participante (A) deve apenas focar em sua respiração a fim de que sua entrega e disponibilidade aconteça. Ao final do tempo, trocar o participante deitado, de forma que cada um dos quatro passem pela experiência da marionete.

Tempo estimado da ação uma hora (60 minutos).

Fechamento: deitar e assumir a Postura do Morto, relaxar absorvendo as sensações da experiência durante 5 minutos. Numa folha de papel escrever de forma intuitiva durante 3 minutos ininterruptos.

4.3.5 PROPOSTA FINAL

Todo mundo pode criar sua própria série de movimentos, um estoque que ele poderá manipular, se uma experiência maior assim o exigir. No entanto, ninguém deve esquecer de eliminar tudo que é supérfluo. O estoque deve conter não somente os movimentos, mas, de preferência, os elementos que compõem tais movimentos (GROTOWSKI, 1992, p. 164).

A investigação laboral culmina nesse ponto: a descoberta de uma sequência pessoal de movimentos sincronizados com a respiração, passíveis de provocar o estado meditativo. Uma personalização da prática.

Em encontro presencial, apresentar ao grupo a criação da sequência autônoma e individual da meditação ativa, como segue: iniciamos com um aquecimento autônomo usando o chão, as paredes, os níveis e planos, individualmente ou em duplas ou grupos. O tempo estimado para essa ação é entre quinze a vinte minutos. Na sequência, cada um é convidado a relembrar a sua partitura de movimentos (*versus* respiração), a mesma que foi descoberta e aperfeiçoada durante as etapas anteriores. Tempo para a rememoração entre oito a doze minutos.

Após isso, no chão corpo na Postura do Morto (*Savasana* ou *Shavasana*), olhos fechados, foco na respiração, escanear a silhueta percebendo partes do corpo com ou sem contato com o chão. Outros aspectos são possíveis de serem estimulados à observação sensorial como: pesos, pressão, temperatura, textura da roupa em contato com a pele, sons do ambiente e externos etc. Poderá ser sugerida uma imagem indutiva, por exemplo, corpo sobre a areia da praia. O tempo estimado para essa ação é entre cinco a oito minutos.

Após, cada participante poderá apresentar para o coletivo sua sequência corpórea individualizada de meditação ativa ou ações para o estado meditativo.

Então, desenvolve-se uma roda de conversa para apreciações, colocações e percepções finais.

A experimentação de uma gama específica de procedimentos, exercícios ou dinâmicas é proposta com a finalidade de identificarmos aproximações, distanciamentos ou inconcretudes no que tange o objetivo central desta pesquisa; e a sequência individual é o resultado momentâneo da investigação.

É possível a solicitação de preenchimento de uma Ficha de Avaliação Final para posterior análise da efetividade e aplicabilidade das propostas expostas no Laboratório de Corpo (Laboratório, 2024).

4.3.6 ESCLARECIMENTO ADICIONAIS

Nesta seção, traremos rápidos esclarecimentos adicionais referentes aos procedimentos metodológicos ou às abordagens práticas.

Hoje, vivemos em estado de emergência constantemente e ativamos demais o sistema parassimpático, o corpo não descansa, não se regula, sobrevive mas não repõe a vitalidade.

As práticas aqui propostas não são para *performance*, são para perceber-se melhor, em sua maioria não carregam uma forma específica rígida apesar das instruções, podem ser construídas com adaptações segundo a realidade corporal de cada participante e devem ser executadas sem dor e sem desconforto, procurando sempre a regulação orgânica. Regular é se organizar para permitir o fluxo de expansão, energia e sangue para o corpo inteiro.

Para os praticantes das artes da cena, se a partir das descobertas pessoais com os exercícios for verificada indisponibilidade corpórea, ou seja, uma dificuldade para estar poroso e permeável para a cena, não é nossa pretensão que as práticas executem alguma alteração no quadro. As práticas têm unicamente o objetivo de alavancar a autopercepção acerca da disponibilidade corporal ou da falta dela. Alterar ou permanecer no estado auto identificado (estados de bloqueios, resistências ou impedimentos psicossomáticos) é uma decisão individual e diz respeito às suas intenções pessoais.

Vemos o investimento no trabalho sobre si como algo favorável para melhor qualidade de vida, ou para melhor relação do atuante com sua criação, cena ou espectador; o que direciona a decisão de investir no trabalho sobre si são as necessidades internas e os objetivos peculiares e singulares de cada atuante, como também, a sua intrínseca disponibilidade para trabalhar tais e quais questões. Mesmo porque, determinados estados de impedimentos psíquicos, de bloqueios físicos, de Couraças Musculares podem, em vez de serem trabalhados, inspirar temas, objetos de pesquisa ou serem insumo para a estética ou poética artística, consideramos tudo isso fértil.

5. ENSAINADO: CORPORALIDADE TEXTUALIZADA OU TEXTO CORPORIFICADO

É necessário dar-se conta de que o nosso corpo é a nossa vida. No nosso corpo, inteiro, são inscritas todas as experiências. São inscritas sobre a pele e sob a pele, da infância até a idade presente e talvez também antes da infância, mas talvez também antes do nascimento da nossa geração. O corpo-vida é algo de tangível (Grotowski, 2010, p. 205, grifo do autor).

Os textos ou fragmentos que se seguem, em conjunto são uma tentativa de tornar gráficas as descobertas corpóreas, fisicalidades, espacialidades, sensorialidades e conexões; subjetividades experimentadas nas vivências dentro da disciplina *Estudos do Corpo nas Artes Cênicas*, que integrou o Programa de Pós-graduação da Universidade Federal de Uberlândia, e teve a condução da Prof^{fa}. Dr^a. Renata Bittencourt Meira durante o primeiro período de 2022, como também, várias outras experiências e experimentações corporais que se seguiram durante o transcurso da pesquisa-ação. Juntos, todos esses momentos e *insights*, com tantas outras referências, inspiram a dissertar o *Corpo Disponível*, uma imersão no campo da atriz-performer.

Nesta escrita evocativa, evoco a criança que há em mim. Evoco a menina que um dia fui. Evoco a criança interior, esse Eu básico que ainda chora com a cena delicada do filme na tela, mesmo que essa seja de uma animação infantil, simplesmente porque não sabe distinguir a ficção de sua realidade. Evoco a verdade em mim, ela foi o que sempre procurei e da qual sempre fugi, o lado sombrio também é luz, eles coexistem no mesmo lugar, sou uma só. Evoco os bichos, os fantasmas, as flores, os perfumes e as cores. Evoco o voo e a aterrissagem, o gosto e o desgosto, o presente e o passado. Evoco a fábula, e também a história.

5.1 FÁBULA: LUGAR REAL¹¹⁷

“Eu como Gaivota voava pelo ar,
Mergulhava no mar, buscava o alimento, alimentava a prole...
Vivia a vida livre,
Céu azul,
O destino a me chamar.
Eu Gaivota livre voava sem parar.
Eu Gaivota asas batia e acolhia...
Quão longe posso olhar.
A cada voo disparar, mergulhar...
Eu Gaivota; profundo na luz do Sol estar.
No poente, no horizonte, no disco lunar...
A pele arrepiava, as asas abrem...
Outro mergulho; saio molhada, arrediada.
Eu Gaivota acostumada a sonhar,
com horizontes mais além... além-mar,
Quão longe posso chegar?
A boca do céu permear...
Eu Gaivota feito turbilhão, rodopiando pelo ar...
E quando lá... lá adiante no horizonte,
a boca do céu penetrar...
Um estupor, não há mais para onde olhar.
O infinito... asas a queimar.
Outro rodopio... no abismo desço por um pio...
Era o fim ou a boca do céu a me chamar?
E eu Gaivota a mergulhar sem medo, fui além...
Percebi... a vida pode ser mais alguém...
A criança e um olhar.”

¹¹⁷ Sugerimos a leitura ouvindo o áudio da fábula, que pode ser acessado pelo link: <https://drive.google.com/file/d/166NLEYHao9Cdv01E2fmAIK5jxTGyp9HQ/view?usp=sharing>. (Gaivota, fábula.m4a, 2024).

5.2 NEONATO¹¹⁸

Nasceu de um ensimesmar; o corpo intimado à disponibilidade nem sempre avistada, há alguma essência ainda a despertar, eis que se põe a desabrochar... ator, atriz, *atore*, *atrize*, *atroze*¹¹⁹, na simbiose de espécies mesmas o mutualismo é uma associação de necessidades... Há proposições não vãs, vai além de tudo e nada disso. O mero esmero sobre aquilo que é de zelo em tudo emerge e afunda, tudo me mostra e me toca, gênero, raça, etnia, cultura... Ah... As culturas; moral, imoral; NÃO... Amoral... Um qual sem definição, um templo OU lugar sagrado... Um espaço tumultuado... E informe?... Com forma, com a sua forma, uma certa estrutura sensório-motora, espaços de lutas ou de desejos, de amores ou de sentimentos que esse corpo nutre... Do sentir, do existir... Do persistir.

Provo minha existência com o tecido concreto da vida, *flerto*, choro, abraço, desabo... É com esse trecho que me reconheço ou desconheço um aqui e agora perpétuo, infinidades de conjunções. Toda etimologia linguística agora me parece castradora, palavras às vezes podem ser bloqueadoras, limitantes, embrutecedoras. Ou, salvadoras?... E os idiomas? Bem... Os idiomas tem lá suas configurações e alguns dizem que são machistas, empertinistas, racistas, antifeministas, segregadores, separatistas, envernizados, endossados, engomados, lustrosos; pra inglês ver, alemão, russo ou japonês... Palavras são reducionistas, limitantes ou intensificantes?... Elas não dizem com propriedade sobre as discretas ou discrepantes nuances sempre tão profundas das psicoses NÃO alheias; errâncias de mim mesma, elas não dão conta das infinidades e das possibilidades, são atravessamentos de múltiplas existências e múltiplas alteridades. Que se abdique a qualquer ordem estruturante, um microuniverso pulsante, que se sente, se percebe, sem nunca se esgotar... Do tamanho da vastidão, cada ser humano é um universo em expansão... De culturas, de cor, de credo, de etnia, de raça não, apenas uma única raça humana, mas de desenvolturas... Falo daquilo que nos possibilita uma manifestação. Sim, a língua é preconceituosa, machista, racista, e foi imposta pelo colonizador; não, não

¹¹⁸ Corpo textualizado que surgiu das experimentações durante as aulas na disciplina *Tópicos especiais em estudos do corpo* do Programa de Pós-graduação do PPGAC-UFU, 2022.

¹¹⁹ Neologismos criados na tentativa de verbalizar percepções.

precisamos ficar com ela, mas o que temos no momento? Que voltem as originárias línguas, seus povos ainda gritam aqui, posso ouvi-los!

Escutem ...você podem ouvir o grito latejante que vem e de repente cala?

E há métodos? Por quais procedimentos? Há o treinamento... esse por muitas vezes pareceu considerar que artistas da cena são pessoas pré-dispostas ao palco, sujeitos da exposição pessoal. O que fizeram com os *atrozes*, *performers*, *dançarines* ou *artistes*¹²⁰ da cena? Presenciei a pretensão, a intenção ou mesmo dedicação de orientadores, encenadores ou educadores conduzindo experimentações potencialmente voltadas às práticas cênicas improvisacionais; ou ainda, as explorações, reflexões ou resoluções estéticas, poéticas, algumas linguagens, sim linguagens persecutórias... E como chegar até elas? O que obstrui ou literaliza? Mostre-me como chegar a tais e quais possibilidades. Colocar leveza, alegria e graça ao receptáculo do Eu que sou minimamente desobstruído, desintoxicado... Para rumar à maior disponibilidade corpórea expressiva possível; crio uma criação ou uma elucubração: a Couraça.

Vista de certo ângulo, a Couraça é uma soma de pedaços de parede aplicadas ao corpo, que o impedem de mover-se em certas direções; ou o impedem de fazer certas categorias de movimentos; ela é a expressão concreta de todos os não pode e de todos os não deve que ouvimos desde que nascemos – e que nos são cobrados a todo instante pelos irmãos/inimigos que nos cercam, vigiam (e fofocam) o tempo todo (Gaiarsa, 1984, p. 72).

Uma Couraça quem pode com ela? Artistas iniciantes estão dando seus primeiros passos nos meandros das artes cênicas e no caminho das propostas, descobertas e encruzilhadas estão sujeitos à exposição, por vezes excessiva, de suas personalidades. Para a cura o autoconhecimento chama, dá as mãos à propriocepção, ao trabalho sobre si. Se a psique é um tanto intangível o corpo está aqui... Está na mão... Eis que não basta apenas reconhecer, esse pode ser o primeiro passo, mas é preciso alterar posturas, composturas, assumir descomposturas... Crie seu afeto.

Afetos são caminhos ocultos que dão acesso ao que está dentro. Afetos estagnados causam dor, afetos fluidos provocam libertação. “O afeto fluente funde-se ao ato (o triste chora, o enraivecido bate, o amoroso abraça, o assustado foge); o afeto

¹²⁰ Neologismos criados para tentar traduzir a percepção experienciada.

posturalizado se confunde com iminência de, pronto para, ameaçando de” (Gaiarsa, 1984, p. 87).

Introspectividade introspectivo-me, um abismo no experimento dos fazeres teatrais... Senti lá, meu lugar – lugar de enfrentamento, de desenvolvimento – mas que, como muitos (aqueles atozes eu os conheci) – não encontrei respaldo para trabalhar amiúde tão abruptas características, nem tão pouco encontrei as técnicas mais apropriadas ou a orientação mais coerente para encontrar-me com diversos congestionamentos, expressividades que não ficavam... Evidências desencontradas; nos encontros os desencontros, aulas desensaiadas. Foi um grande o esforço de driblar, uma habilidade equilibrar, características não tão minimamente ensaiadas para a cena.

Essa corporificação que aqui me faço já nasce antes, lá atrás, em vivências e evidências artísticas onde o trabalho com a dramaturgia corporal me foi mais solicitado do que o trabalho com o texto, o que gerou lugar de enfrentamentos e superações constantes devido à exposição, mesmo durante os ensaios. Há uma fórmula minimamente eficiente para trabalhar no sentido de suavizar os bloqueios para a expressão cênica mais contundente? Existe a possibilidade de afrouxar a couraça corpórea que assumi no decorrer da formação social? Sou mobilizada pela inquietação de descobrir qual o melhor caminho para driblar os impedimentos e tornar o corpo mais permissível, mais disponível para a ação cênica. Posso fazer a minha contribuição? A experiência artística gritou em mim; a couraça, essa soma de todos os não, a adição das não liberdades, resumo de tudo que se pretendeu e lhe foi proibido, de tudo que não se pretendia e lhe foi imposto, estava fixa, amalgamada; mas foi preciso superá-la. Crescimento, muitos dizem que é assim. Será? Pode ser diferente?

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

A integração psicofísica gera o derretimento das camadas de couraças que assumimos no decorrer da formação enquanto seres sociais, enquanto corpos inscritos, para mais desobstruídos alargarmos espaços internos que vão abrigar as veias criativas que nós artistas, atozes da cena tanto cultuamos. Que todo processo parta da experimentação e tenha como base a auto-observação a fim de chegar ao autoconhecimento mais íntimo, mais profundo das estruturas de sensibilidades, de emoções e de sensações; psicologias que afetam e transformam a fisicalidade e a

relação dessa com o meio. É o que tenho vivenciado em muitos momentos, encontro cristalizações aqui, em mim, que nem sabia que existiam, possivelmente carregava coisas que não eram minhas... Isso ainda é um processo em mim, um preambular de tentativas, erros e acertos. Sigo... sigamos...

5.3 REGURGITOFAGO¹²¹

Motivada por um extremo sentimento de aproximação, sinto-me sensibilizada... Eu não entendo eliminar bloqueios, prefiro criar fissuras necessárias para que a arte e sua permissível expressividade floresça, como as rachaduras no cimento da calçada que dão permissão para as ervas daninhas ou as ditas plantas não convencionais terem seu espaço.

Foi por alguns desses espaços, sem previsão surgidos e sem permissão criados, que fui mobilizada por episódios singulares, crianças extremamente encabuladas soltaram-se, gradativamente, e encontraram o caminho do fazer artístico a ponto de tornarem-se protagonistas de suas cenas. Eu não tinha um método. Apenas a intuição e o afã de presenciar a legítima expressão infantil fluir. Ela fluiu.

Outro episódio não me deixa esquecer aquele jovem, ele estava em estado depressivo. Na roda de apreciação final da oficina de expressão corporal, relatou uma reviravolta na percepção de si - por conta da aula, onde ele foi encorajado a dançar livre e espontaneamente - chegou ao ponto de sentir sua “alma” leve e seu lugar de reconhecimento, sentiu ter tido sua expressão mais íntima ouvida e isso minimizou seu desejo de suicídio daquele dia.

Outra rachadura no cimento se fez ou o asfalto trincou?

Sigo assim, criando rachaduras nos cantos das calçadas...

Eu acredito na pedagogia da amorosidade.

¹²¹ Corpo textualizado que surgiu das experimentações durante as aulas na disciplina *Tópicos especiais em performance* do Programa de Pós-graduação do PPGAC-UFU, 2022.

5.4 PRECIOSIDADES¹²²

“Há os que se aventuram em produzir desvios.

Coreografam marchas e contramarchas em sua passagem.

Expandem seus campos de referência na medida que exploram o túnel.

Percebem que a reta orientação que possam tomar é... sistematicamente sacudida por forças que a fazem entortar.

Pelo corpo, uns arranhões necessários, parecem poder arcar com a ruptura das formas estáveis” (Preciosa, 2010).

¹²² Texto corporificado: corporificação a partir da leitura do texto de Rosane Preciosa *Rumores discretos da subjetividade*: sujeito e escritura em processo, para as aulas na disciplina *Tópicos especiais em estudo do corpo* do Programa de Pós-graduação do PPGAC-UFU, 2022.

5.5 TEMPO

Era uma vez um corpo insano passeando aleatoriamente por terras inóspitas, encontra
 um apoio, solta um riso, executa uma torção... um grito que sai do peito, um gemido,
 um abafo... um desabafo. Um corpo que grita no apoio da terra ou no giro do ar...
 asas que voam, pernas que enterram, pequenos desassossegos, pequenos
 desapoios... uma crise, uma antítese... torce, retorce, expande, geme e
 recolhe... é pequeno, é um apoio, é vivo, faz crescer, enraiza,
 aprofunda, vai lá no subsolo, no cerne... a seiva sobe,
 a seiva percorre o caminho ascendente...
 rrsrsrs um grunhido, outro gemido...
 o corpo quer tirar algo lá de
 dentro e é isso...
 a terra é fofa
 e abraça
 o abraço,
 aconchego,
 pequeno e grande
 na sua manifestação eis
 um ar entre as dobras, abre asas
 e avoa, germina a semente e cresce a planta;
 o Sol entra e aquece, fotossíntese... o abraço de um afago,
 um afago num carinho, a pele que arrepiá, o pé que aterrada e abre
 para o espaço... torce, retorce, rrsrsrs outro grunhido, outro gemido... aaahhh...
 a respiração ofegante... ssaaaaalta, mas não desapega do chão, saaalta, mas não
 desagarra... enraiza, enraizada, pés sola aterrada, vida assolada, a seiva que some,
 lá no fundo, recolhe, faz o caminho ascendente, conecta Terra e Céu...
 silêncio, shhhh...silêncio sssshhhh... outro grunhido...

5.6 SINTA, PODE ACONTECER ALGUMA COISA¹²³

Você sentiu hoje?
Ou deixou passar o dia?
Sentiu o cheiro do ar?
Sentiu a textura da superfície?
Sentiu de fato o sabor do que comeu?
Sentiu profundamente a água que banhou seu corpo?
Ela adentrou e hidratou cada poro seu.
Sentiu seu próprio toque em sua pele?
Ou foi tudo mecânico?
Sentiu quando sua língua tocou o céu da sua boca?
Ou nem sabia que ela faz isso o dia todo?
Escuta algo dentro de você quando está no silêncio?
Poder ser seu coração batendo...
Ou nem se permite ficar no silêncio,
sempre rodeado de sons para preencher vazios que te causam medo?
Sentiu o Sol aquecer sua face quando olhou pela janela?
Ou nem se permitiu essa graça acontecer?
A brisa da noite pode refrescar teus pensamentos...
Já é hora de você permitir esse alívio.
Já é hora de você viver para você!
Viver anestesiado não é viver...é só deixar passar...
Então sinta! Pode acontecer alguma coisa!

¹²³ Título inspirado na expressão/título “Catem, pode acontecer alguma coisa” de Tatiana Motta Lima.

5.7 PERGUNTE AO CORPO¹²⁴

Pergunte ao corpo, ele saberá melhor que eu.

Se parar um minuto sinto minha respiração, percebo o seu percurso, sua intensidade, sua frequência e suas necessidades.

Se parar para respirar, respirando me percebo, não chego a cessar, mas diminuindo o fluxo quase ininterrupto dos pensamentos que como cascata alucinada não param de jorrar.

E essa, além da lei da ação do tempo, trazendo vezes e outras a oportunidade de experimentar, não deve deixar escapar.

Um quê de torpor, de sono que me invade, que quase não consigo deixar, mas o corpo sabe. De um saber que não embrutece, pelo contrário, engrandece. Você de fato pode perguntar.

Os olhos que fecham para logo após voltarem a olhar, imprevistos e contravistos, o corpo sabe disto.

Sintamos nossas adaptações, são corporificações para além do previsto.

5.8 A ÁRVORE DECEPADA¹²⁵

Uma andarilha solitária percorre alamedas esculpidas por árvores centenárias; sentada no gramado; me perco nos arredores. O bosque de singônios chama, não resisto. Sem perder tempo faço o registro visual de cada infinito detalhe. Preambulo mais um tanto. Não há pressa, há somente o deleite do momento presente. Ai de mim, se pudesse ser sempre assim. Encontro uma clareira, nela a magnífica

¹²⁴ Percepções textualizadas após práticas meditativas.

¹²⁵ Percepções e sensações ativadas em andanças.

árvore parece dançar no vão que há entre o solo e o céu. Dilacerada, amputada em uma de suas ramificações, aquela que lhe conferia a majestade inata tinha sido posta fora com enorme talho, seu lenho podado, sua seiva escorre qual sangria em desordem. Toquei em seu corte, a ferida ainda vertia. O outrora frondoso galho jaz inerte na moita seguinte, experimento a inevitável sensação de impotência... Onde estaria o infame agressor que de tão insensato ato se deu por sumido e como vítima pode ter sido aceito. Haveria um certo mandato? Se o registro foi feito tal coisa impressa em papel legítimo, feito da mortalidade de outras tantas senhoras árvores e assinado por inescrupulosas mãos hábeis que habilitam cofres tão requintados.

Por mais estranho e dissensitivo que possa ser, árvores resistem ao tempo e à ocupação predatória. Coloco minhas mãos em seu grotesco talho e sinto o pulsar de sua vida vegetal, há ali um outro tipo de coração, minha emoção se mistura com sua dor e ali, naquele micromomento, foi possível ouvir o murmúrio das vozes das gerações passadas que em suas sombras repousaram nas tardes ensolaradas, foi possível ouvir os sorrisos das crianças que brincavam sob suas sombras nas manhãs veranis, foi possível ouvir os sussurros das palavras de amor ditas ao pé do ouvido da menina enamorada, foi possível ouvir o grito da mãe para que o pequeno não subisse tão alto que ela não poderia mira-lo na vastidão do bosque. Foi possível ouvir o murmúrio dos leitores encostados em seu gigante caule aproveitando o apoio e viajando em ficções alucinantes, foi possível sentir a vida que ali esteve e que deixou marcas, foi possível ouvir o grito lancinante de dor quando o metal da serra elétrica penetrou em sua pele-casca e a seiva escorreu como escorre o sangue das vítimas da violência na metrópole. Seus registros akáshicos podem ser tocados ainda hoje...

Para acessá-los só se faz necessário silenciar.

5.9 OPEN FRIDAY¹²⁶

daquilo que pude sentir do lugar de onde estive

Rito ou ritual,

a não-ação liberta o sentir...

o não julgamento é então,

avesso do desejo ileso.

Disforme conteúdo ígneo.

Imersão-entrega, presença-atenção.

Voz ancestral que urra visceral.

Oração aspectada, súplica ao *Om* e devoção ao rito.

Espaçamentos abertos permeabilizados pelo contato alheio.

Uma não-estratégia do devir?

Condução compartilhada, orquestrada por Richards¹²⁷, disseminada por todos.

Emoção que flui naturalmente, deixo mover-me, deixamos ir lá, para além, força e leveza misturadas.

Não há anseios, há devaneios. Às vezes mudos cantantes de um canto que não se canta, se sente, se presente

Contactando o silêncio, certo contato mudo corta os cantos. Canto inaudível, canto ancestral, visceral, o corpo é presença encarniçada.

Flui o sentido premente, nesse instante que não tem término, atemporal presença.

Presença... suporte do silêncio. Quanto de presença a ausência suporta?

¹²⁶ Impressões corpóreas textualizadas, capturadas a partir do compartilhamento das vivências remotas (virtuais) do *Work Center Jerzy Grotowski and Thomas Richards*, sob a batuta de Richards, por ocasião do projeto *Open Friday*, durante a pandemia, 2020-2021. O pré-projeto para o vestibular da pós-graduação foi estruturado por essa época.

¹²⁷ Thomas Richards diretor do *Teatro Laboratório Jerzy Grotowski and Thomas Richards*.

– Simplesmente se encerra em premência.

A prática da verdade é desapego a qualquer forma ou conceito, com entrega e abertura para deixar transparecer.

Esvaio todo julgamento, vívida verdade íntima, o aqui e agora da práxis.

Respirar para sentir. Viver na entrega. Aquieta e depois abandona!

Deixa ir e mais nada. Aconteceu. Acabou.

5.10 O QUE PODE UMA GARATUJA? ¹²⁸

Ou: O que você deixou de ser quando cresceu?

Você era tudo. Você podia tudo.

De astronauta a super-herói, de invisível a sereia do mar, você podia tudo, tinha superpoderes e seu único ponto fraco era o Homem do Saco, que na verdade você nunca encontrou (ou seria a Loira do Banheiro?) ...

A experiência se dava, já ia adiantada, as possibilidades se desdobravam, de cores, sons e formas, espaços físicos e sonoros, vazios ou preenchidos, uma profusão de cores, o climão, a luz estava baixa, as pessoas em silêncio, os olhares curiosos, com expectativa no ar, à espera de um comando. Um corpo ao chão, o outro na contramão, a experimentação se amplia, eu me percebi performando... não era planejar, mas, entre lá e cá acionei a percepção, olhei na contramão, a bola gigante era o tecido de tule franzido, tinha ares de alegoria, era então alegria. A bola entre as minhas mãos, comecei movimentação, parecia querer fazer desenhos no ar, meu corpo respondia, mas não era o que eu queria. Eu performava e não sabia.

As camadas de mim em mim simplesmente haviam soterrado a Infante espontaneidade da criança organicidade; como artista performava, mas não sabia, não me conte qual foi o meio da Travessia.

Eu performava com a bola de tule gigante entre as mãos.

¹²⁸ Vislumbre que nasceu a partir da vivência *Garatujada* no processo de formação para artistas educadores do Programa de Iniciação Artística para a Primeira Infância, da Secretaria Municipal de Cultura de São Paulo, 26 set. 2023.

Não era o que eu queria.

E em um lapso de tempo eu sabia. Sabia que queria reencontrar a Menina Perdida. Onde? Parecia sumida.

Outro lapso de tempo e me pergunto internamente “o que faria a criança se estivesse aqui a manipular?”. Imediatamente explodir com aquilo. A bola foi ao chão, troquei o objeto de antemão e agora eu dançava entre as possibilidades do meu prazer.

Não havia apego, nem preocupação, não havia compromisso com a permanência nem com a perfeição, tocava ou produzia tanto faz, eu permitia, para a criança a medida de seu tempo, seu melhor argumento é o seu desenvolvimento. Deixe que perdure enquanto tiver de ser, a criança na sua essência é libídica.

De repente, me percebi experimentando exatamente aqui.

A crença na essência, é presença, é imediatismo. E eu experimentava a entrega no agora.

E quando outros começaram a gritar, o espaço ficou pequeno, abafado, era minha chance, mas não tive o mínimo anseio de participar. O adulto ainda estava lá. Como num lampejo disse: essa é a oportunidade para soltar. Mas qual eu nem podia tamanha era alforria. Eu me perguntei o que a criança faria? E a resposta vem igual cuspidor, imediata disse assim: toda criança quando se desagrada se amanhafa... manifesta-se. Encontrei um jeito para isso fazer. Como uma criança *amoeba* no campo mais confortável a proteger com as mãos a minha esfera sonora que estava a essa altura agredida por tamanho algazarra.

Fui percebida nessa minha tentativa

Eu vivi um deslumbre encontrei e descobri reviver a criança em mim, muitas camadas a sobrepõem, talvez não seja mesmo possível retirá-las, mas foi possível acessá-lo, o reencontro foi possível, um ritual que se estabeleceu fez a transcendência.

Eu ritualizei em mim a experiência da garatuja, vernacular minimalista primordial nata, a expressão é legítima e eu resgatei.

5.11 UNIHIPILI – A CRIANÇA INTERIOR¹²⁹

A pequenina tímida de outrora, vez por outra brinca de esconde-esconde e se esconde, nessa hora dá lugar à cena para a versão extrovertida de si mesma, o riso é solto, a mente divaga, as nuvens se transformam em imagens fantásticas, o mundo, de repente parece um lugar-brinquedo-brincadeira e não causa mais medo.

Mas a criança de outrora, chorosa e medrosa não pode ficar por tanto tempo escondida nas masmorras de seu íntimo, é preciso soltar, sair ainda parece ser um risco, e o encontro das duas crianças, inevitável, vira paradoxal. Saindo, une-se o complexo azul do céu de doce brigadeiro ao cinza quase roxo do escuro sótão das emoções. Um lugar devir, divagações sem fim...

Dois pares de olhos brilham, o sorriso de canto de boca ensaia uma pequena dança, ela não dançava, quando em festa amuada ficava. Não era falta de vontade sua mazela, era o contrário da abafada vontade de dançar que sofria. Algo nela a prendia, mesmo quando o convite vinha, ela não ia...

Abraço inevitável... Elas se deram permissão, e um outro tempo-lugar surgia. O afeto e o acolhimento promovendo um lugar entre, um tipo de cura sem curandeira e que não é derradeira, apenas o final e o recomeço de algo nada igual.

5.12 PERFORMANCE – ENSAIO FOTOGRÁFICO, MEU CORPO MIDIÁTICO¹³⁰

Meu corpo como território, lugar de constipação midiática tecnologia corporal a
serviço do outro, o propósito que não é próprio
a mente é alto-cobrança, resistências disfarçadas, dissimuladas no ato da partilha
do processo

ou seria a necessidade do êxito o fator de impedimento?

¹²⁹Texto corporificado que nasceu da vivência *Kindezi* (ancestralidade afrodiáspórica) no Grupo de Trabalho *Trocas de saberes e sabenças* dentro do Programa de Iniciação Artística para a Primeira Infância da Secretária Municipal de Cultura de São Paulo, 28 agosto 2023.

¹³⁰ Senciência textualizada a partir da experiência de performar como requisito parcial para a conclusão dos estudos na disciplina *Tópicos especiais de estudos da performance*/ PPGAC-UFU, 2022.

Rio cristalino desconstruindo o riso,
o não julgamento como ferramenta é a possibilidade de errar, facilitador do
processo de desintoxicação
assumir que não sabe é generosidade para consigo
a presença do outro o olhar externo que intimida o toque
aquilo que contrai a musculatura,
convidar para partilha do processo é antídoto
e o Eu é o agente que assume liderança do poder em si
expectativas e anseios são elementos que bloqueiam, o sentido contrário alivia
na tomada de consciência a mente sabotadora não dá conta de tudo no ato
o corpo é fiel e mais rápido, reage instantaneamente, prontamente
o subconsciente inacessível, vasculhado, vira verossímil
o corpo cria registro que pode ser acessado, a *posteriore* eu vou lá,
Resgate em imagem e sensorialidade em desdobramento.

5.13 NÃO ME PROCURE, EU NÃO ESTOU MAIS LÁ¹³¹

Nos recessos mais sombrios da psique, existe sempre o brilho fraco de algo que
implora para ser libertado.

Existe sempre uma parte dos pensamentos que se parece com uma ideia restrita ou
oprimida por algo. Podemos não saber como esse algo chegou lá, mas está lá e isso
é um fato...

¹³¹Texto corporificado que surgiu a partir das vivências com artistas educadores durante processo formativo para o Programa de Iniciação Artística para a Primeira Infância, 2023.

Precisamos encarar a prisão de nossa mente e libertar a criança sozinha a soluçar; a doçura que existe, apenas está adormecida.

Quando você a encarcera, e encarcerada – a incorpora tão firmemente em uma forma de ser – silencia sua verdadeira voz, como silencia um lindo pássaro do paraíso mantido em uma gaiola, seu canto desaparecendo com um desejo de se libertar – você morre mais um pouco.

De novo e de novo... Morrendo.

Vamos, podemos com a intuição furar a redoma e escapar.

Levo a você a visão e a emoção inicial do estado intuitivo no qual poderá cristalizar a fantasia e a imaginação que desconhece limites e forma o reino e o trono de seu intento criativo.

Não me procure...

Não me procure na ação, nem no aprendizado ou nas palavras, mas apenas no interior de sua própria alma e coração, em seus sonhos leves e acordados e nas incontáveis viagens para esse mundo encantado.

5.14 AOS MESTRES COM CARINHO

Sem fazer reflexão alguma, reproduzo na íntegra as palavras do mestre Stanislavski porque vejo nelas fundamento, não são meros conselhos, são preciosidades que se bem aproveitadas transformam-se em preciosidade na formação dos artistas. Elas não só me inspiram, como também, me guiam.

“Percebem, agora, que já sabem o que se exige de um ator e por que um artista legítimo deve levar uma vida plena, interessante, bela, variada, exigente e inspiradora? Deve conhecer não só o que se passa nas grandes cidades, mas também nas da província, nas aldeias distantes, nas fábricas e nos grandes centros urbanos do mundo. Deve estudar a vida e a psicologia das pessoas que o cercam e de várias outras partes da população, tanto na pátria como no exterior”

(Stanislavski, 2009, p. 231).

Sem pudor, também integralmente, reproduzo as palavras que eu gostaria de ter dito, o mestre Barba parece ter o poder de ler âmagos e decifrou literariamente e perfeitamente a minha percepção.

“Muitos dos meus mestres nunca me conheceram, não me escolheram como discípulo, estavam já mortos quando eu comecei; aquilo que tinham feito e escrito não era dirigido a mim. No entanto, apesar de ser objetivamente controlável, isso não é verdade. Toda a sua vida e o seu agir foram a compilação de uma enigmática mensagem endereçada exclusivamente a mim. Eu passo a minha vida tentando decifrar essa mensagem que mora no meu corpo e na minha alma e que os mantém vivos”

(Barba, 2006, p. 116).

Reverencio-os.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vim para cá porque sou um investigador da Verdade. Vim para cá porque quero ser espontâneo. Estou aqui porque quero ser eu mesmo. Eu venho, pois quero me conhecer. Venho porque ouvi que Grotowski descobriu algo importante. Não sei exatamente o que pretendo, mas quero aprender algo novo. Senti necessidade de trabalhar no desenvolvimento de minha personalidade (Flaszen, 2015, p. 194).

A exemplo de Ludwik Flaszen, eu também senti necessidade de trabalhar no meu desenvolvimento pessoal, no desenvolvimento de minha personalidade e vi na arte da cena uma possibilidade para isso.

Durante as investigações para esta pesquisa, foram inevitáveis algumas regressões – memórias já enterradas que precisaram ser cavucadas. Por muitas vezes dramatizei, por outras poetizei, e para além das controvérsias escolhi acreditar naquilo que esta pesquisa foi capaz de me mostrar, e nos sentimentos que vi brotar aqui no peito a partir do espírito curioso, investigativo e imaginativo. Alimentei expectativas e criei um pano de fundo a partir de tudo o que li e ouvi. Entreguei-me à ingenuidade do olhar maravilhado e acolhi a voz da cética incrédula que de tudo duvida e muito rejeita (ela habita em mim), para dizer a mim mesma: está tudo bem, é um processo.

Conservei o questionamento porque ele desdobra em reflexões, no entanto, confesso deixar fluir a emoção ao ler as linhas declaratórias e as palavras apaixonadas de Eugenio Barba pelo mestre Grotowski, ao descobrir as observações metódicas e ao mesmo tempo poéticas de Ludwik Flaszen acerca do Teatro Laboratório, ao confrontar o empirismo de Thomas Richards revelado pelo olhar e pelo timbre de sua doce voz ao tecer explicações para a vivência remota do *Open Friday*, ao estudar os apontamentos absurdamente certos de Tatiana Motta Lima e escutar as incansáveis explicações em vídeos embaçados de Jerzy Grotowski.

Por outro lado, também fiquei impressionada com a quantidade imensa de conhecimento que expõe José Ângelo Gaiarsa em seus escritos. Como ele ensinou, deixei o fluxo respiratório me indicar os pontos de tensão no corpo durante a leitura de seus fabulosos textos de psicologia corporal que, de forma leve, às vezes lúdica,

me fez entender questões complexas acerca do corpo social e do corpo biológico. Ele também foi um mestre da Arte de comunicar e foi um artista em sua maneira de cuidar.

Rememorei, resgatei, fiz evocações e me emocionei de corpo e de espírito, esse estado estava desde o início implícito no projeto. E foi por isso, que investi no desenvolvimento da propriocepção para enxergar com clareza as dificuldades de estar em cena quando o corpo está intoxicado pelas emoções negativas – ou pelas neuroses, como diria Gaiarsa – paralelamente, e como colaboração, solicitei dela a maquinaria para encontrar alívio. Transversalmente a isso, me propus à porosidade, à vulnerabilidade e à entrega, condições psíquicas para alcançar o Corpo Disponível perseguido por mim desde sempre. Durante a pesquisa ele aconteceu em experimentações corporais e performáticas, em vivências artísticas e intervenções públicas, e em acontecimentos não cotidianos; mas, quem diria, também no dia a dia, que antes passava transcorridamente despercebido, e agora se coloca como agente da experiência, agente *in loco*.

Durante as performances cênicas, processos pedagógicos e situações cotidianas, colocadas propositalmente sob a lupa da investigação, estive em insistente processo de subjetivação, um sistema íntimo aberto, em constante produção de sentidos com tudo o que me rodeava. Processava sentidos a partir de acontecimentos radicais ou ordinários, e no contato com eles, com as linguagens, com a estética e com as neuroses, buscava o contato cada vez mais interior, e passei a chamar isso de Processos Meditativos para fugir do conceito fechado de meditação que está carregado de estereotípias. Buscava o conhecimento que veio antes, através de diversas fontes, como já mencionado, através da rememoração dos fatos ocorridos e das experiências do pretérito, dessa forma, antropofagicamente me nutri, para então, construir uma linguagem evocativa e jorrá-la (regurgitofagia); assim, meio registro, meio narrativa, um pouco diário, algumas vezes declaração, outras, teorização; porque estar preche do próprio arsenal é singularizar-se, eis o processo de subjetivação. Colocá-lo em ação também é disponibilização.

Percebi que o ato cênico não nasce de um momento iluminado de *insights* e epifanias, nasce a todo instante quando se cultua percepção e atentividade. Nesse sentido, cheguei à conclusão de que somente um corpo em estado de disponibilidade será fortemente passível para experimentar boas ou más sensações; será passível de se tornar diálogo durante o ato cênico; estará apto para interrogar ou gerar catarse no

público; e assim, em antagonismo fértil, será sujeito de suas ações porque se permitiu atravessamentos em cena e se relacionou com eles.

Também pude apurar, durante a pesquisa-ação, que a passividade contribui para o estado disponível, e que pode sim ser um propulsor do estado de aptidão para a ação que acontece a partir do não querer fazer; a não ação que te coloca pronto para a ação. O Oriente sabe bem sobre a passividade, e foi com os ensinamentos orientais que dialoguei durante boa parte da minha formação e continuei dialogando durante as experiências desta pesquisa. O que essa sabedoria me mostrou foi que o esvaziamento não é um vácuo interior, não é um vazio escuro e infinito; ele pode ser comparado a uma dissolução dos emaranhados mentais, e dá acesso a uma força interior porque te coloca em conexão consigo mesmo, eis o trabalho a ser feito.

Já no âmbito físico, as práticas corporais há muito tempo nutridas, me auxiliaram na conquista de uma melhor postura, cotidiana e cênica, e a sua manutenção foi intensificada pelas investidas investigativas desta pesquisa. Dentre os alinhamentos posturais, ressalto aquele específico que solicita certa tensão (consciente e equilibrada) dos músculos abdominais em conexão com os músculos auxiliares da coluna lombar na construção de um cinturão; esses, em diálogo motor entre si e aparados pela respiração, solidarizam elasticidade para todo o tronco e para a bacia, conferindo um tipo de correção postural sem rigidez. Essa postura que envolve alinhamento da coluna vertebral, contração abdominal moderada e encaixe do eixo coxofemoral, posta à luz da propriocepção – também mais bem desenvolvida a partir dos processos deste período – nortearam em mim um crescente estado de presença e percepção de inteireza, estabeleci uma tendência à apropriação de mim mesma e um reconhecimento de quem sou eu. Por esta incursão interior, pude constatar que a ordenação respiratória consciente modula a intensidade emocional e isso influi diretamente no alívio das tensões musculares e, portanto, na distensão dos cinturões da Couraça Muscular, que é sim, muito atrelada às características de personalidade.

Também e, em complemento, tenho mais clara a sensação de apropriação do espaço como aporte do corpo, como o lugar onde condenso e materializo minha corporeidade no aqui e agora. Chego, portanto, a esse momento da pesquisa, afirmando que determinadas posturas implicam determinadas sensações correlatas, e que, é bastante possível modular estados psicológicos alterando-se a postura: estruturando-a, distendendo-a ou flexibilizando-a. Enfim, como consequência da

integração respiração-postura, pude identificar um Eu, Senhora de Si, responsável por suas decisões e pelos resultados dessas. Um tipo de aquisição de maturidade da presença e das ações que perdura.

O Laboratório de Corpo, que inicialmente se propôs presencial, posteriormente se mostrou inviável, e durante o processo da pesquisa descobrimos que a tecnologia e as plataformas virtuais seriam possibilidades. Consideramos, então, explorar a oralidade como extensão corporal em alinhamento com o trabalho físico propriamente. Essa investida se desdobrou em arquivos de áudio numa sequência de episódios que se completam e dão vida ao *podcast Práxis para a propriocepção*. Esse se constituiu em nossa proposta de Laboratório de Corpo. Ao fazê-lo concluí que ouvir-me era parte da experiência acerca da propriocepção e colocar minha voz em ação me deu essa noção. Pela ferramenta digital foi possível: ora reconhecer-me, ora estranhar-me, outras vezes identificar-me ou desidentificar-me; a oralidade é, sim, um forte indicador proprioceptivo. Em acréscimo, percebi também, a utilidade da plataforma como local de arquivamento do material produzido; e além disso, os arquivos de áudio abrigados numa plataforma de livre acesso se torna uma ferramenta de alto alcance – já o laboratório é um material para auxiliar o processo de outros(as) artistas, sobretudo os/as que estão iniciando sua trajetória e sentem a necessidade de investir no trabalho de focalização corporal, ou seja, uma disseminação dos resultados em forma de propostas. Por fim, concluí que desdobramentos, como a confecção de novos episódios, são possibilidades futuras para o aprofundamento e aperfeiçoamento desta investida.

No pré-projeto para a pesquisa e nesta dissertação eu afirmo que estar em cena é extremamente desafiador, é colocar-se em risco, é estar com a alma nua em frente à audiência. É estar com a intimidade ou essência da personalidade exposta, e diante disso estar disponível não é simples. Continuo tendo a mesma opinião. No entanto, a investida científica mostrou que há de fato caminhos alternativos. Conferimos por aqui, que o “trabalho sobre si” é um forte mecanismo de flexibilização da Couraça Muscular, e o primeiro passo para sua efetivação é a propriocepção. Agora sabemos, o trabalho físico confere o alívio dos enrijecimentos corpóreos e suas limitações expressivas, e em reflexo, o afrouxamento das resistências psíquicas, o tangível que infere no intrapsíquico. Hoje, sabemos que é possível pensar o treinamento não apenas como aprendizado técnico/artístico; para além disso, é possível que ele funcione como lugar de evolução radical do sujeito.

O caminho proposto aqui (autoproposição), defendendo a autoinvestigação, o trabalho interior que leva à autoconsciência, amparado pelo trabalho corporal com a propriocepção é uma possibilidade dentre tantas. Em última instância, o que eu realmente propus foi que cada artista, diante de suas possibilidades, tomando posse de suas potencialidades e em relação a sua subjetividade, encontre o próprio caminho para a disponibilização de seu corpo em cena. Portanto, constatamos que o caminho não é único, é múltiplo, individual e autônomo, que ele pode ser sugestionado, mas a decisão da investida fica a cargo de cada um(a), isso pressupõe autonomia e individuação.

Por fim, descobrimos que o almejado Corpo Disponível é uma materialidade, ao mesmo tempo e em antagonismo, uma imaterialidade, mas nunca uma incorporalidade, estará sempre atrelado a carnalidade. Uma de suas facetas é objetiva e concreta, a outra é subjetiva e abstrata. É deixar-se ser e deixar-se estar concomitantemente, uma entrega, uma doação; essa faceta parece ter maior peso... O Corpo Disponível é na verdade um *estado*. O conjunto de tudo o que vimos conduz rumo a esse *estado*, ele é propício para o “ato total” em cena.

FIM

REFERÊNCIAS

ABSOLUTE Wilson: especial Bob Wilson em Watermill. Direção, roteiro e produção: Katharina Otto-Bernstein. Intérpretes: Robert Wilson, Susan Sontag, Philip Glass e David Byrne. Kinowelt International Film Manufactures: Inc. Association with Alba Film Productions, 2006. (105 minutos) 1 DVD.

ALMEIDA, Bruno Henrique Prates de. A noção de couraça em escritos de Wilhelm Reich até 1935. In: A noção de couraça na obra de Wilhelm Reich: origens e considerações sobre o desenvolvimento humano. Dissertação (Mestrado - Programa de Pós-Graduação em Psicologia) Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. São Paulo: USP, 2012, p. 47-156.

ATTISANI, Antonio. O Século de Jerzy Grotowski. In: **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 20–38, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/2237-266033249>. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/presenca/article/view/33249>. Acesso em: 24 mar. 2024.

BARBA, Eugenio. **Além das ilhas flutuantes**. Luis Otavio Burnier (trad.). Campinas, São Paulo: UNICAMP, 1991.

BARBA, Eugenio. **A terra de cinzas e diamantes**: minha aprendizagem na Polônia. Patrícia Furtado de Mendonça (trad.). São Paulo: Perspectiva, 2006.

BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola; MENDONÇA, Patrícia Furtado de. **A arte secreta do ator**: um dicionário de antropologia teatral. São Paulo: É Realizações, 2012.

BOLSANELLO, Debora Pereira. A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade e tecnologia interna. In: **Motrivivência**, [S. l.], n. 36, p. 306–322, 2011. DOI: 10.5007/2175-8042.2011v23n36p306. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2011v23n36p306>. Acesso em: 14 fev. 2022.

BRANDÃO, Rui. Tipos de neurose: veja quais são e como lidar! **Blog Zenklub**. 30 mar. 2023. Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/transtornos/tipos-de-neurose/>. Acesso em: 10 mai. 2024.

CASTRO, Gisele Fontenelle de Oliveira. Caráter e couraça: estruturas sólidas na sociedade líquido-moderna?. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI Congresso Brasileiro De Psicoterapias Corporais. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 260-274. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm. Acesso em: 14 fev. 2022.

CAVALCANTI, Matilde. **O corpo essencial**: trabalho corporal integrado para o desenvolvimento de uma nova consciência. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1992.

CENTRO REICHIANO & VOLPI. Centro Reichiano & VOLPI: psicologia corporal. 2021. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/>. Acesso em: 29 mar 2024.

COHEN, Bonnie Bainbridge. **Sentir, perceber e agir**: educação somática pelo método Body-Mind Centering. Denise Maria Bolanho (trad.). São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2015.

DICIONÁRIO AURÉLIO. **Dicionário Aurélio**, 2009. Página inicial. Dicionário online de língua portuguesa. Disponível em <https://www.dicio.com.br/aurelio-2/>. Acesso em 07 abr. 2023.

DICIONÁRIO da língua portuguesa. **Academia Brasileira de Letras**: Dicionário da Língua Brasileira. S/D. Disponível em: <https://www.academia.org.br/nossa-lingua/dicionario-da-lingua-portuguesa>. Acesso em: 2023 e 2024.

DIFERENÇA entre ego, superego e ID. **Enciclopédia de significados**. 2011. Disponível em: <https://www.significados.com.br/diferenca-entre-ego-superego-e-id/>. Acesso em: 25 abr. 2024.

DYCHTWARD, Ken. **Corpomente**: uma síntese dos caminhos do oriente e do ocidente para a autoconsciência, saúde e crescimento pessoal. M. Silva Mourão Neto (trad.). São Paulo: Summus, 1985.

ENTREVISTA com Christopher “Hareesh” Wallis, 30 mar. 2023. 1 vídeo (24min33). Publicado pelo canal Guilherme Romano. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=I4pmzvy6u_Q&t=1469s. Acesso em: 01 jul. 2023.

ENTROPIA. **Dicionário Michaelis**: dicionário brasileiro da língua portuguesa. 2024. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=entropia>. Acesso em: 23 mar. 2024.

FABIÃO, Eleonora. Corpo Cênico, Estado Cênico. In: **Revista Contrapontos**. Itajaí, SC. v. 10, n. 3, p. 321-326, set. 2010. ISSN 1984-7114. Disponível em: <https://siaiap32.univali.br/seer/index.php/rc/article/view/2256/1721>. Acesso em: 28 out. 2018.

FERRACINI, Renato. **A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator**. Campinas, SP: Editora Unicamp, Imprensa Oficial, 2001.

FLASZEN, Ludwik. **Grotowski & Companhia**: origens e legado. Isa Etel Kopelman (trad.); Paul Allain (intro.); Eugenio Barba (tributo a Ludwik Flaszen). São Paulo: É Realizações, 2015.

FORTIN, Sylvie; GOSELIN, Pierre. Considerações metodológicas para a pesquisa em arte no meio acadêmico. In: **Revista de Pesquisa em Artes**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 1–17, 2014. DOI: <https://doi.org/10.36025/arj.v1i1.5256>. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/artresearchjournal/article/view/5256>. Acesso em: 07 ago. 2022.

GAIARSA, José A. **A engrenagem e a flor: o eu e a estrutura**. São Paulo: Brasiliense, [196?].

GAIARSA, José A. **Couraça Muscular Do Caráter: Wilhelm Reich**. São Paulo: Ágora, 1984a.

GAIARSA, José A. **O espelho mágico: um fenômeno social chamado corpo e alma**. São Paulo: Summus, 1984b.

GAIARSA, José A. **A Estátua e a Bailarina**. São Paulo: Ícone. 1988.

GAIARSA, José A. **Respiração, angústia e renascimento**. São Paulo: Ícone, 1994.

GAIARSA, José A. **Respiração, angústia e renascimento**. Editora Ágora, 2021. Disponível em:

https://unesp.primo.exlibrisgroup.com/permalink/55UNESP_INST/niq1ua/alma999608136006341. Acesso em: jan. 2023.

GALIZIA, Luiz Roberto B. de C. **Os processos criativos de Robert Wilson: trabalhos de arte total para o teatro americano contemporâneo**. São Paulo: Perspectiva, 2005, p.89-118.

GAMA, M. Ercília R.; REGO, Ricardo A. **Grupos de movimento: consciência e expressão de si através do corpo**. Cadernos Reichianos, n. 1. São Paulo: Instituto Sedes Sapientiae, 1994.

GOUVÊA, Raquel Valente de. **Prática corporeoenergética para a improvisação de dança: uma via para a manifestação da criatividade**. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, dissertação de mestrado, [s.n.], 2004.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em busca de um teatro pobre**. 3. ed. Aldomar Conrado (trad.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.

GROTOWSKI, Jerzy; BROOK, Peter, BARBA, Eugenio. **Para um teatro pobre**. Ivan Chagas (trad.). Brasília: Teatro Caleidoscópio: Dulcina, 2011.

GROTOWSKI, Jerzy; FLASZEN, Ludwik; BARBA, Eugenio. **O teatro laboratório de Jerzy Grotowski**. Ludwik Flaszen e Carla Pollastrelli (curadoria); Renata Molinari (colab.); Berenice Raulino (trad.). São Paulo: Perspectiva: SESC; Pontedera, IT: Fondazione Pontedera Teatro, 2010.

HERRIGEL, Eugen. **A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen**. Prof. D. T. Suzuki (prefácio). São Paulo: Pensamento, 1975.

INSTITUTO Feldenkrais. **O método Fendelkrais**. 2009. Disponível em: <https://www.institutofeldenkrais.pt/o-metodo-feldenkrais>. Acesso em 4 jul. 20214

INSTITUTO Tachibana. **Aikido**. 2024. Disponível em: <http://www.institutotachibana.com.br/aikido>. Acesso em: 12 mar. 2023.

JIA, Jou Eel; LEITE, Norvan Martino; TAKEDA, Lilian Fumie. Como meditar. In: **Ch'an Tao essência da meditação**. São Paulo: Plexus, 1998, p. 161-171.

KAMINOFF, Leslie; MATTHEWS, Amy. **Anatomia da Yoga**: Guia Ilustrado de Posturas, Movimentos e Técnicas de Respiração. Editora Manole, 2013. E-book. ISBN 9788520449677. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449677/>. Acesso em: 05 mar. 2024.

KRISCHKE, Ana Maria Alonso. **Contato Improvisação**: a experiência do conhecer e a presença do outro na dança. 2012. Dissertação (Mestrado em Educação e comunicação). Centro de Filosofia e Ciências Humanas. Orientadora: Ida Mara Freire. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2012. Disponível em: <http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/99242>. Acesso em: 25 mai. 2023.

LABORATÓRIO de corpo: práxis para a propriocepção. [Locução de]: Eliane Diniz. [S.l.] 2024. Podcast. Disponível em: <https://open.spotify.com/show/2frG15BAkW45JvTkq8d3H?si=c0d2e31837c74c18>. Acesso em: 10 jul. 2024. Ou, disponível em: <https://open.spotify.com/show/2frG15BAkW45JvTkq8d3H?si=51d400965ebf4eb8>. Acesso em: 20 out. 2024

LIMA, Andréa Pereira de. O modelo estrutural de Freud e o cérebro: uma proposta de integração entre a psicanálise e a neurofisiologia. In: **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 37, n. 6, p. 280–287, São Paulo, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832010000600005>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/gCtpKfnMrZQLCFqxZwDRS3G/?lang=pt>. Acesso em: 14 out. 2023.

LIMA, Tatiana Motta. A Arte como Veículo. In: **Revista do LUME 2** (Publicada em papel em 1999), v. 1 n. 1 (2012). Disponível em: <https://orion.nics.unicamp.br/index.php/lume/article/view/181>. Acesso em: jun. 2024.

LIMA, Tatiana Motta. Conter o incontível: apontamentos sobre os conceitos de 'estrutura' e 'espontaneidade' em Grotowski. In: **Revista Sala Preta**, São Paulo, v. 5, p. 47-67, nov. 2005. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2238-3867.v5i0p47-67>. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/salapreta/article/view/57264>. Acesso em: 13 dez. 2017.

LIMA, Tatiana Motta. **Palavras praticadas**: o percurso artístico de Jerzy Grotowski, 1959-1974. São Paulo: Perspectiva, 2012.

LIMA, Tatiana Motta. "Cantem, pode acontecer alguma coisa": em torno dos cantos e do cantar nas investigações do Workcenter Jerzy Grotowski and Thomas Richards. In: **Revista Brasileira Estudos da Presença**. Porto Alegre, v. 3, n. 1, p. 220-240, jan./abr. 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/2237-266038593>. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/presenca>. Acesso em: 28 mar. 2017.

MARSIAJ, Eleonora Issler. **Atenção plena e visão ampla**: meditar e transformar. 1. ed. São Paulo: Labrador, 2019. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 05 out. 2023.

MASTER. In: DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2024.

MINDFULNESS Institute. **The meanings of mindfulness**. 2022. Disponível em: <http://www.mindfulnessinstitute.ca>. Acesso em: 4 jul. 2024.

MONSALÚ, Fabiana. Estados alterados de consciência. In: BRONDANI, Joice Aglae. **Grotowski: estados alterados de consciência: teatro – máscara – ritual**. São Paulo: Giostri, 2015.

MORETTINI, Thays. O que é neurose? Os estudos iniciais de Freud sobre a neurose. In: **Ibrapsi**. 22 de fev. 2023. Disponível em: <https://ibrapsi.com.br/o-que-e-neurose-para-a-psicanalise>. Acesso em 13 jun. 2024.

MUSCLE and motion. Muscle and motion. Canal do YouTube. Israel, 2010. Disponível em: <https://www.youtube.com/user/MuscleandMotion>. Acesso em: 2024.

NORDISK teatrelaboratorium. Nordisk teatrelaboratorium: Odin Teatret. Canal do YouTube, 2009. Disponível em: <http://www.youtube.com/@nordiskteaterlaboratorium>. Acesso em: 2024.

O LEGADO de José Ângelo Gaiarsa, 10 nov. 2020. 1 vídeo (52min32). Publicado pelo Canal TV 247. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=rCyP71TskhI&list=PLCupegM9M5LVTSu1THzvaUOrc5980BT8_&index=2. Acesso em: jan. 2023.

OLINTO, Lidia. Teatro Pobre: meta ou caminho? In: **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, v. 3, n. 1, p. 333–340, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/2237-266036412>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbep/a/qjijh8VBhFktXcXYb5dxPHt/?lang=pt>. Acesso em: 02 fev. 2024.

OLIVEIRA, Marilda O. Diário de aula como instrumento metodológico da prática educativa. In: **Revista Lusófona de Educação**. v. 27, n. 27, 2014. Disponível em: <https://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/4833>. Acesso em: 23 jul. 2022.

OLIVEIRA, Rita de Cássia Magalhães de. (Entre)Linhas de uma pesquisa: o Diário de Campo como dispositivo de (in)formação na/da abordagem (auto)biográfica. In: **Revista Brasileira de Educação de Jovens e Adultos**, v. 2, n. 4, 2014. ISSN: 2317-6571. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/educajovenseadultos/article/view/1059>. Acesso em: 31 set. 2022.

OSHO. Osho (homepage). Site da Fundação Internacional Osho. 2024. Disponível em: <https://www.osho.com/pt>. Acesso em: 10 jul. 2024.

OUSPENSKY, P. D. **Fragmentos de um ensinamento desconhecido**: em busca do milagroso. Eleonora Leitão de Carvalho (trad.). São Paulo: Pensamento, 1982.

PAVIS, Patrice. **Dicionário de teatro**. J. Guinsburg, Maria Lúcia Pereira (trad.). São Paulo: Perspectiva, 1999.

PINTANEL, Elias. **O aqui-agora e o corpo-coração**: reflexões sobre a bioenergética na preparação de ator. Campinas: Universidade Estadual de Campinas. Mestrando; UNICAMP; Marisa Martins Lambert.

PONTEDERA. In: WIKIPEDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikipedia Foundation, 2024. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Pontedera>. Acesso em: 08 jan. 2024.

PRECIOSA, Rosane. **Rumores discretos da subjetividade**: sujeito e escritura em processo. Porto Alegre: Ed. UFRGS: Sulina, 2010.

QUILICI, Cassiano Sydow. O Treinamento do Ator/performer e a “Inquietude de Si”. In: **V congresso da ABRACE**, de. 2008.

QUILICI, Cassiano Sydow. Notas sobre a “Arte como Veículo” e o Ofício Alquímico do Performer. In: **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 3, n. 1, p. 164-175, abr. 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/2237-266033669>. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/presenca/article/view/33669/25086>. Acesso em: 22 abr. 2017.

QUILICI, Cassiano Sydow. O Treinamento do ator/performer: repensando o “trabalho sobre si” a partir de diálogos interculturais. In: **Urdimento: Revista de Estudos em Artes Cênicas**, Florianópolis, v. 2, n. 19, p. 015-021, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5965/1414573102192012015>. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/1414573102192012015>. Acesso em: 01 abr. 2023.

REICH, Wilhelm. **A função do orgasmo**: problemas econômico-sexuais da energia biológica. 9. ed. São Paulo: Brasiliense, 1975, p. 63-97.

REIS, Demian Moreira. A ação física e a composição do ator de Grotowski. In: **Mimus**: Revista de Mímica e Teatro Físico, Ano 1, n. 1, p. 31-52.

RICHARDS, Thomas, 1962. **Trabalhar com Grotowski sobre as ações físicas**. Jerzy Grotowski (pref.); Patrícia Furtado de Mendonça (trad.). São Paulo: Perspectiva, 2012.

ROBERT Wilson. Robert Wilson homepage. 2024. Disponível em: <https://www.robertwilson.com>. Acesso em: 4 jul. 2024

RODRIGUES, Mauro. Essência e Personalidade em Grotowski e Gurdjieff. In: **Revista Brasileira Estudos da Presença**. Porto Alegre, v. 3, n. 1, p. 97-115, jan./abr. 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/2237-266036939>. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/presenca>. Acesso em 15 abr. 2024.

SÂNSCRITO. Michaelis: dicionário brasileiro da língua portuguesa. 2023. Acesso em: 16 abr. 2023.

SARASWATI, Swami Satyananda. **Kundalini Tantra**. Tradução: Uma Yogini em seva a Sri Shiva Mahadeva. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1SgyPJQoPdFzUig9ReUX7nC-RTVdtL_BZ/view. Acesso em: 25 abr. 2023.

SCHRANZ, John. Em busca de um ser humano não programado. In: **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 4, n. 2, p. 263-294, maio/ago. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/2237-266043409>. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbep/v4n2/2237-2660-rbep-4-02-00263.pdf>. Acesso em: jan. 2024.

SOCIEDADE Brasileira de Tai Chi Chuan e cultura oriental. **O que é o Tai Chi Chuan?** 2023. Disponível em: <http://www.sbtcc.org.br/tai-chi-chuan>. Acesso em: 12 mar. 2023.

SODRÉ, Celina. Grotowski était un mystique!: artigo sobre o colóquio 2009 Année Grotowski, realizado em Paris em outubro de 2009. In: **Questão de crítica: revista eletrônica de críticas e estudos teatrais**, 26 fev. 2010. Disponível em: <http://www.questaodecritica.com.br/2010/02/grotowski-etait-un-mystique/#more-142>. Acesso em: 07 abr. 2023.

STANISLAVSKI, Constantin. **A preparação do ator**. Pontes de Paula Lima (trad.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2009.

SUZUKI, Shunryu. **Mente zen, mente de principiante**. Odete Lara (trad.). São Paulo: Palas Atena, 1999.

TAOISMO. Taoismo (homepage). Homepage da Sociedade Taoísta do Brasil. 2024. Disponível em: <https://taoismo.org.br/taoismo>. Acesso em 5 fev. 2024.

TV Memória 024 CM Gaiarsa Respiração e Angústia, 23 mai. 2016. 1 vídeo (13min52). Publicado pelo canal Saúde&Livros na Janela da Paulista. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=YukyRO8MyFM>. Acesso em: 07 abr. 2024.

UMA AULA sobre Grotowski, 5 jun. 2020. 1 vídeo (43min31). Publicado pelo canal Portal Teatro Sem Cortinas Unesp. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Bfvh9sCNRHM&t=10s>. Acesso em: 20 abril 2024.

UNEARTE. Cátedra Permanente Jerzy Grotowski. Canal do YouTube. Venezuela. 2012.

UOL. Michaelis: dicionário da língua portuguesa. Página inicial. Editora Melhoramentos, 2024. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/>. Acesso em: 2024.

WILHELM Reich: os controversos tratamentos sexuais de um dos psicanalistas mais radicais da história. In: **BBC News Brasil**. 16 mar. 2019. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-47407358>. Acesso em: 10 set. 2021.