



UAlg FCHS

UNIVERSIDADE DO ALGARVE
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

**HÁ TEMPO DE SOBRA PARA NOS
FECHARMOS AO MUNDO E AOS OUTROS**
(SOBRE O ESPETÁCULO *GOGO E DIDI, CANTATA COM PRELÚDIO
E FUGAS*)

ABEL LUÍS ESPÍRITO SANTO CASTELO RAMOS

RELATÓRIO DE TRABALHO DE PROJETO

Mestrado em Comunicação, Cultura e Artes
(Especialização em Teatro e Intervenção Social e Cultural)

Trabalho efetuado sob a orientação do Professor Doutor António Branco

Faro 2012



UAlg FCHS

UNIVERSIDADE DO ALGARVE

FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

**HÁ TEMPO DE SOBRA PARA NOS
FECHARMOS AO MUNDO E AOS OUTROS**
(SOBRE O ESPETÁCULO *GOGO E DIDI, CANTATA COM PRELÚDIO
E FUGAS*)

ABEL LUÍS ESPÍRITO SANTO CASTELO RAMOS

RELATÓRIO DE TRABALHO DE PROJETO

Mestrado em Comunicação, Cultura e Artes
(Especialização em Teatro e Intervenção Social e Cultural)

Trabalho efetuado sob a orientação do Professor Doutor António Branco

Faro 2012

HÁ TEMPO DE SOBRA PARA NOS FECHARMOS AO MUNDO E AOS OUTROS
(SOBRE O ESPETÁCULO *GOGO E DIDI*, CANTATA COM PRELÚDIO E FUGAS)

Declaração de autoria do trabalho

Declaro ser o autor deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

Copyright em nome de Abel Luís Espírito Santo Castelo Ramos. A Universidade do Algarve tem o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicitar este trabalho através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, de o divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

Aos meus companheiros d' A Peste, por tudo aquilo que me têm ensinado,
por tudo aquilo que temos partilhado,
pelo Teatro que temos vivido.

À minha família, por todo o apoio.

Matéria-prima de criação artística, instrumentista virtuoso cujo instrumento é ele próprio, o actor sabe que tem de se enriquecer como ser humano, tem de fazer escolhas e de se exprimir cada vez melhor. Para ter coisas importantes a dizer aos outros e dizê-las bem para que eles as aceitem e as utilizem. Para contar tão verdadeira e profundamente uma história que a torne universal. Para “acontecer” - estar presente inteiramente num espaço e num tempo – e saber levar o público a “acontecer”, não assistindo, passivo, a uma exibição, mas sendo co-criador de um acto de vida único e irrepetível. Vendo, ouvindo, sentindo e pensando o que lhe diz respeito e, assim, aprendendo, tomando partido, transformando-se.

Manuela de Freitas (2009)

Eu não meti o barco ao mar para ficar pelo caminho.

José Mário Branco, *Inquietação*

Resumo

O Mestrado em Comunicação, Cultura e Artes (Especialização em Teatro e Intervenção Social e Cultural) facultou-me a oportunidade de descobrir o teatro e o seu papel na sociedade. Após uma ‘visita ao mundo do ator’, no primeiro ano do curso, passei a integrar um projeto artístico desenvolvido n' A Peste – Associação de Pesquisa Teatral, constituído pela criação do espetáculo *Gogo e Didi, Cantata com prelúdio e fugas*, baseado em excertos de peças de Samuel Beckett. Neste contexto, ao longo do último ano, elaborei um conjunto de reflexões sobre a aprendizagem obtida no processo de criação em que estive envolvido, enquanto ator e co-criador do espetáculo, de acordo com uma conceção teatral sustentada nos ensinamentos deixados por mestres como Stanislavski, Grotowski, Artaud, Fernando Amado, Peter Brook, Manuela de Freitas, entre outros. Esta investigação permitiu-me não só confrontar-me com as dificuldades inerentes a esta experiência artística, mas também adquirir os conhecimentos indicados para compreendê-las e ultrapassá-las.

Este trabalho também se encontra ligado a um projeto comum a vários alunos do Mestrado e a outros investigadores da Universidade, intitulado *Teatro e Linhagem: um caso austríaco-argentino-português*, para o qual contribuí com o estudo sobre alguns dos conceitos identificativos deste legado teatral.

Palavras-chave: Bloqueio, Cristal, Emoção, Relaxação.

Abstract

The Master in Communication, Culture and Arts (Specialization in Drama and Social and Cultural Intervention) allowed me to discover theater and its function in society. After a ‘visit to the world of the actor’ in the first year, I was included in an artistic project developed in A Peste – Theatre Research Association, consisting of the creation of the play *Didi and Gogo, Cantata with prelude and fugues*, based on excerpts from Samuel Beckett playwrights. In this context, over the last year, I prepared a set of reflections on the learning obtained in the creation process in which I was involved as an actor and co-creator, according to a theatrical conception sustained in the teachings from masters such as Stanislavski, Grotowski, Artaud, Fernando Amado, Peter Brook, Manuela de Freitas, among others. This research has allowed me not only to confront the difficulties of this artistic experience, but also to acquire the knowledge to understand them and overcome them.

This work is also connected to a common project to several Masters students and other University researchers, entitled *Theatre and Lineage: an Austrian-Argentine-Portuguese case*, to which I contributed to the study of some of the identifying concepts of this theatrical legacy.

Keywords: Block, Crystal, Emotion, Relaxation.

Índice

Introdução	2
Aprendizagem realizada com/durante o processo de criação	
I. O autor.....	9
II. O texto e o espetáculo.....	11
III. O processo de criação.....	15
Conceito 1: Bloqueio	
Descrição do conceito	17
Os bloqueios no processo de criação	21
Conceito 2: Relaxação	
Descrição do conceito	31
A técnica da relaxação.....	35
Conceito 3: Emoção	
Descrição do conceito.....	41
Emoções	45
Conceito 4: Cristal	
Descrição do conceito.....	51
Como cristal.....	53
Possibilidades de articulação dos quatro conceitos	57
Conclusão	59
Bibliografia	62
Anexos	64

Introdução

Nunca, como até há cerca de um ano e meio atrás, com o início do curso de mestrado, se manifestara em mim tão forte ligação com o teatro, quer como espetador, quer como visitante/experimentador do mundo do ator. Tinha, portanto, pouca sensibilidade como espetador e nenhuma experiência de palco.

No entanto, e tal como em relação ao cinema, construía juízos sobre os atores a partir de critérios que, atualmente, considero pouco rigorosos, induzido pelo espírito apaixonado do leigo que acompanha os seus desempenhos e sobre eles opina, como diz Fernando Amado:

Pode o escrúpulo intelectual obrigar a reticências perante uma obra plástica ou rítmica (“note-se que eu sou leigo em pintura” ou “não percebo nada de *ballet*”). Mas desde que esteja em causa uma peça de teatro, o leigo, em coisa de arte cauteloso, sente-se agora como peixe dentro de água e logo opina, conforme a impressão: “é bom”, “não presta”, “vê-se com agrado”; e até esmiuça [...] (1958:159)

A partir dos espetáculos assistidos, criei preconceitos em relação a alguns atores de teatro: julgava-os rígidos, demasiado colados ao texto e superficiais, tanto na expressão como nas emoções, com um discurso eloquente mas forçado e exagerado e, por vezes, monótono.

Tinha a ideia de que alguns atores trabalhavam o texto apenas através da memorização mecânica. Este ator criaria as suas personagens a partir de experiências exteriores, procurando exemplos em ambientes conhecidos ou já vistos em algum lado, ou a partir da observação de “tiques” e comportamentos padrão de indivíduos com uma tipologia e características que se adequassem e dessem credibilidade à personagem a construir, de forma a torná-la reconhecível pelo público. Dou um exemplo: se a um ator tivesse sido atribuída a personagem de um bombeiro, poderia construir esta personagem através do visionamento de filmes/documentários sobre aquela profissão ou, durante uns tempos, poderia mudar-se para um quartel e munir-se dos comportamentos quotidianos nele verificados.

Também me orientava, nos meus juízos, o estereótipo do “bom ator”, associado à versatilidade, que teria de ser demonstrada e posta à prova com a diversidade de papéis, desde o ‘polícia’ ao ‘padre bonzinho’, passando pelo ‘serial-killer’, pelo ‘gangster irascível’ ou, ainda, por personagens polémicas. Não raras vezes, encontramos

depoimentos de atores que aguardam que lhes seja entregue o papel do “mau da fita”, como se fosse o papel de uma vida ou o papel que os vai, finalmente, consagrar. E, assim, poderei ter deixado de dar a devida importância a outros atores, com papéis aparentemente “menores”, ofuscado pelo “papelão” propagandeado pelos meios de divulgação daquela concepção de ator.

Quanto mais o ator estudasse a sua personagem, mais bem sucedido seria. À técnica da memorização de texto juntar-se-iam as gravações de voz até se alcançar o tom e a prosódia adequadas; o treino em frente ao espelho, como meio para se atingir as expressões estereotipadas de dor ou de medo, de felicidade ou de tristeza, para enxertar a personagem; o peso da caracterização e dos efeitos.

Fazia-me confusão até que ponto podia ir a liberdade de um ator. Estaria o seu desempenho condicionado pela prioridade dada aos objetivos comerciais e de imagem? Daria o encenador ou o realizador espaço à criatividade do ator?

Tinha a sensação de que toda a estruturação do processo de trabalho do ator tinha uma intensa componente individualista.

Outro aspeto que me despertava curiosidade tinha a ver com a relação entre o ator e a sua personagem assim que o espetáculo terminava. Conseguiria o ator desligar-se da personagem? Isso tinha a ver com a intensidade com que a tinha vivido em palco? E a relação entre atores fora do espetáculo? Da mesma forma que me questionava, ainda que superficialmente, sobre o distanciamento do ator relativamente à personagem, também o fazia sobre esse distanciamento em relação aos atores entre si. Este tipo de ideias devia vir, sobretudo, da leitura de entrevistas ou do visionamento de documentários sobre a vida dos atores, frivolidades pelas quais não me interessava atualmente. Para me situar, lembro alguns exemplos que podem ser elucidativos de um aspeto da perspetiva que tinha desse mundo, embora façam parte do universo cinematográfico. No primeiro caso, recordo-me de ler que a atriz Sigourney Weaver não queria voltar a entrar num filme da saga *Alien* porque tinha pesadelos com o monstro. No segundo caso, lembro-me de histórias de relacionamentos nascidos após trabalhos em comum, como Elizabeth Taylor e Richard Burton.

Com o tempo fui, naturalmente, selecionando os atores que mais apreciava. Encontrava neles alguma irreverência e divergência em relação ao que considerava convencional e, na verdade, mexiam comigo, só não sabia porquê: Robert de Niro (Em *O Cabo do Medo*, *O Caçador*, *Taxi Driver* e *Touro Enraivecido*); a cena inicial do filme *Apocalypse Now*, pelo Martin Sheen; o Marlon Brando no final do mesmo filme (cada

vez mais me inquieta o que é *aquilo* que ele criou); o Jack Nicholson do filme *Shinning*. Por outro lado, também havia atores que não me convenciam. Não me impressionava com alguns atores de telenovelas (quase nunca via, e hoje em dia ainda menos vejo, mas, de tempos a tempos, aquele ator está a participar noutra telenovela e fico com a sensação de já ter visto “aquilo”, pelo mesmo ator, noutra telenovela. Talvez porque lhe deram uma personagem idêntica porque ele “faz” muito bem aquele tipo de papel (ou então porque se trata da mesma telenovela e já vai no 531.º episódio).

Tinha, portanto, uma ideia vaga sobre o trabalho do ator, principalmente no que respeita à construção da sua personagem e ao modo como decorrem os ensaios mas, também, sobre as experiências vividas no palco.

O primeiro ano do curso teve um grande impacto na minha visão do ator e do teatro. Aquela perspetiva do mundo do ator, inferida a partir de dados pouco concretos, transformou-se. Assisto a peças com outro entusiasmo e liberdade. Sinto se gosto ou não gosto, recorrendo, cada vez menos, à intelectualização imediata, com o próprio corpo mais disponível, recetivo e independente da mente habituada a tolher. É-me mais nítido quando um ator se entrega totalmente e se revela e o que se vê não é superficial, é visceral, nasce de dentro. E já me tem acontecido querer saltar lá para dentro. E também sei porque é que, quando não estou disponível para entrar no jogo, não recebo nada em troca.

Reconheço a importância da função interventiva do teatro, quando a peça mexe comigo e me impele a reagir, a acordar, e a fomentar em mim a vontade de, também, ser um instrumento para acordar o mundo. E a fazer teatro, este Teatro.

Passei a conhecer melhor o mundo do ator segundo uma ética, uma estética e uma técnica específicas. O percurso do ator, outrora imaginado por mim, nada tinha a ver com as experiências vividas nas aulas de Oficina de Teatro e que quero aprofundar.¹

Percebo a importância do coletivo e da cocriação para a potenciação de um ator num grupo; do que se ganha quando há um coletivo focalizado e presente. Há momentos nos ensaios d' A Peste em que, quando os atores não estão todos entregues e disponíveis, se sente a perda de energia e o grupo é afetado, o ator ou os atores que estão a ensaiar são afetados, podendo a origem desse estado estar nos atores que estão a

¹ Remeto a concepção de «escola teatral» e os conceitos que a seguir apresento para o Relatório das provas de agregação em Comunicação, Cultura e Artes do Professor Doutor António Branco.

assistir e que deviam estar a cocriar. Explico-o, naturalmente, pelo que sinto enquanto indivíduo naquele grupo, mas é unânime e percebido por todos quando há ensaios com menos ou mais energia e como isso condiciona quem está a criar. E quando há disponibilidade total, a criação nasce.

Outro aspeto da importância do coletivo tem a ver com a função exercida por cada membro do grupo. Na preparação do espetáculo d' A Peste, que está em curso, o responsável pelas luzes não é apenas um executante, é cocriador, presente e entregue aos ensaios de tal forma que sente e vai experimentando as luzes e as sombras em função do que está a acontecer no espaço; o membro do grupo cuja função é ir acompanhando o texto para socorrer os atores também está a cocriar.

Outro aspeto novo tem a ver com a importância do aquecimento, algo que nunca me passou pela cabeça ser feito num grupo de atores. Aqui, o ator parte do individual para o coletivo. Depois da chegada ao local de encontro, da troca de roupa e do percurso até à sala, momentos onde já me começo a preparar, é no aquecimento que me liberto das minhas pressões, das minhas máscaras sociais, do meu adormecimento, onde ativo a minha presença e concentração. E as circunstâncias em que é feito conduzem ao coletivo.

Aquilo que se pratica e experimenta com os exercícios também é muito importante e novo: a presença, o subtexto, a concentração, a confiança, o autoconhecimento, o conhecimento do outro, o concreto, as imagens, a voz, a dicção, o remate.

A outra noção nova e essencial é a do espaço: o conhecimento do espaço, o que sinto cada vez que atravesso aquela porta, o seu cheiro que me enche o peito e me traz de volta a casa; o espaço sagrado, no qual reconheci alguns vestígios da minha religiosidade, mas onde, também, tive de eliminar alguns dos seus aspetos opostos ao que ali se pretende, como a moralidade e o conceito de seita.

E também a disciplina que se vai incorporando porque não é sentida como uma obrigação, mas é orgânica. É importante que o ator mantenha esta disciplina e não a torne ligeira, que a vigie com rigor para não se acomodar porque a mesma é fundamental na preparação que antecede um ensaio ou um espetáculo.

A história que se vai contar, ou melhor, que se vai oferecer. Quando há um travão, mínimo que seja, que me bloqueia a emergência em contar a história que decidi contar, assomado por interferências morais ou de imagem ou pelos medos, já nada se cria.

A ideia de que o ator trabalha com as suas próprias emoções, com o que vai buscar dentro de si.

Há máscaras (sociais) para serem retiradas e camadas a despir. E há máscaras tão incrustadas que são difíceis de limpar, tão meticulosamente esculpidas pelas circunstâncias da nossa vida do dia-a-dia que se fundem em nós e nos confundem.

Já há algum tempo que procurava um novo estímulo para a minha vida e este mestrado tem tido um papel fundamental para desfazer o estado de inércia e alheamento que me estava a dominar, o que provocou em mim um forte abalo, marcado pela vontade de romper com uma série de estruturas que eu próprio fui construindo no meu processo de socialização, consciente ou inconscientemente, em várias vertentes: familiares, profissionais, sociais, políticas e religiosas. O que me obrigou a procurar um equilíbrio entre estes dois mundos: o convencional, que tenho seguido e onde sobrevivo, que não posso rejeitar; e o da experimentação artística, que pode vir a transformar o primeiro mundo num sítio mais bonito para viver.

Na minha profissão sinto-me preso. O primeiro ano do curso (re) avivou em mim a ponderação em mudar de profissão, dadas as características desta e o universo que a rodeia não serem, à partida, os mais propícios à prática interventiva desta arte. Tendo em conta a estabilidade familiar, considerei o risco que isso poderia envolver e comecei a pensar em projetos extra laborais onde me pudesse inserir.

Este mestrado despertou em mim o interesse em voltar ao ensino, área em que sou formado e pela qual nunca enveredei. Desta vez, com uma leitura diferente daquela com que terminei a licenciatura, ou justaposta a esta, onde a arte entra na educação, intervém nas escolas e na sociedade.

Mas, para já, é muito importante e interessante a vontade que tem crescido em mim de ser ator de teatro amador, deste Teatro que estou a viver. Talvez a ânsia em transpor as minhas aprendizagens no mestrado para os tais projetos referidos, me tenha descentrado daquela que é pura intervenção no outro e que posso fazer ali, onde, como cita António Branco: «Alguém conta uma história a alguém, num determinado espaço, de uma certa maneira». (2011:53)

O trabalho de projeto artístico em que estou envolvido tem como principal objetivo consolidar os alicerces que sustentam a minha compreensão de uma «escola teatral» e tornar mais nítida a utilidade que a mesma pode ter para mim, na minha vida profissional e pessoal.

A elaboração do relatório foi desenvolvida a par das experiências vividas n' A Peste, no caminho de criação percorrido até ao espetáculo e no próprio espetáculo, construído a partir de peças de Samuel Beckett, e na fundamentação dos aspetos mais importantes desse percurso.

A sua componente coletiva estará direcionada, também, para a construção de um glossário desta «escola teatral», cujos conceitos específicos serão definidos através de verbetes desenvolvidos por cada um dos mestrandos, conforme explicarei melhor no momento próprio.

Os ensaios d' A Peste realizaram-se entre setembro de 2011 e setembro de 2012. Correspondem a 280 horas, divididas por encontros regulares uma vez por semana, com a duração de 4,5 horas (passaram a bissemanais a partir de maio, com a duração de 3,5 horas cada) e ao sábado (seis ensaios de setembro a janeiro e oito ensaios de fevereiro a junho, igual número para os seminários), conforme o quadro indica:

	Ensaios semanais (4,5 h)	Ensaios Sábado (4,5h)	Seminário	Total de horas de ensaio
setembro	4 (18 horas)	1 (4,5 horas)	1	22,5 horas
outubro	4 (18 horas)	2 (9 horas)	2	27 horas
novembro	5 (22,5 horas)	1 (4,5 horas)	1	27 horas
dezembro	2 (9 horas)	1 (4,5 horas)	1	13,5 horas
janeiro	5 (22,5 horas)	1 (4,5 horas)	1	27 horas
fevereiro	4 (18 horas)	1 (4,5 horas)	1	22,5 horas
março	4 (18 horas)	2 (9 horas)	2	27 horas
abril	3 (13,5 horas)	1 (4,5 horas)	2	18 horas
maio	9 (31,5 horas)	1 (4,5 horas)	2	36 horas
junho	8 (28 horas)	2 (9 horas)	0	37 horas
julho	5 (17,5 horas)	1 (4,5 horas)	0	22 horas
	216,5 horas	63 horas	13	279,5 horas

A elaboração do relatório foi sustentada sobre uma estrutura organizada que passo a descrever.

Em primeiro lugar, tratei de contextualizar o projeto. Apresentei os aspetos que considerei mais importantes no autor e no texto que deram origem ao espetáculo em que participei n' A Peste – *Gogo e Didi, Cantata com prelúdio e fugas*. Em seguida, passei a explicar de que forma o relatório de Mestrado se integrou num Trabalho de Projeto desenvolvido com os outros alunos do curso e que consistiu na elaboração de um conjunto de verbetes que contribuem para a formação de um léxico próprio da linguagem da «escola teatral» em apreço. Esta segunda parte constituiu o corpo do

relatório, pois foi a partir da elaboração dos verbetes para os conceitos “bloqueio”, “relaxação”, “emoção” e “cristal”, que refleti e descrevi o processo de criação desenvolvido durante a construção do espetáculo.

Os verbetes são compostos por uma componente de investigação, onde são descritos os respetivos conceitos, com base nas leituras das principais referências teatrais, e por uma componente onde são demonstrados os exemplos mais marcantes da minha experiência enquanto ator durante o processo de criação. Terminei com uma breve articulação dos quatro verbetes e com a conclusão final, onde consubstancio todo o trabalho efetuado ao longo deste percurso.

Ao relatório foram anexados, em formato digital, alguns elementos que fizeram parte do processo:

- Texto de apresentação do Projeto «Teatro e Linhagem»;
- Lista de todos os conceitos constitutivos do léxico da «escola»;
- Texto definitivo do espetáculo;
- Programa/folha de sala do espetáculo;
- Fotografias

Aprendizagem realizada com/durante o processo de criação

I. O autor

A vasta obra do dramaturgo irlandês Samuel Beckett, onde se incluem peças para teatro, rádio, cinema e televisão, é considerada uma das maiores referências da literatura mundial. O seu legado tem vindo a ser estudado pelos alunos do curso do Mestrado desde o primeiro ano e posto em prática, no segundo ano, no espetáculo construído pel' A Peste a partir das peças *Waiting for Godot*, *Come and Go*, *That Time*, *Footfalls* e *What Where*.

Associados à conceção dramática identificada como “teatro do absurdo”, os textos de Beckett rompem com a estrutura narrativa clássica e convencional, como explica Martin Esslin:

Sempre foi necessário que a boa peça tivesse uma história hábilmente [sic] construída, mas essas quase que não têm história nem enredo [sic]; a boa peça sempre foi julgada pela sutileza da caracterização ou da motivação, mas essas muitas vezes [sic] não têm personagens reconhecíveis e colocam diante do público quase que bonecos mecânicos; a boa peça sempre teve um tema inteiramente explicado, cuidadosamente apresentado e finalmente resolvido, mas essas muitas vezes não têm começo [sic] nem fim [...] a boa peça sempre dependeu de diálogo espirituoso ou perspicaz, mas essas muitas vezes [sic] consistem em balbucios incoerentes. (1968:18)

Exemplo disso é *Waiting for Godot*, de acordo com Esslin: «[...] uma peça tão enigmática, tão exasperante, tão complexa, e tão inabalável em sua recusa em obedecer a qualquer ideia consagrada de construção dramática.» (1968:35, 36). De facto, a relutância inicial manifestada por alguns críticos à obra de Beckett talvez se tivesse devido à incompreensão do seu estilo narrativo pouco habitual e à dificuldade em interpretá-lo, como a seguir se adverte:

Isso é um aviso salutar a todos aqueles [sic] que pretendem examinar as peças de BECKETT com a intenção de descobrir a chave da sua compreensão, de demonstrar em termos [sic] exatos e definitivos o que é que elas querem dizer. (Esslin, 1968:38)

É na revelação de temas tão profundos, tão íntimos e, ao mesmo tempo, universais, que a obra de Beckett me surpreende e cativa, num plano “aparentemente”

desconexo que retrata o absurdo da condição humana. Com efeito, a obra de Beckett, em particular *Waiting for Godot*, caminha sobre uma linha existencialista, na qual as personagens se confrontam com a vida e reagem, perante o absurdo dessa realidade, como acrescenta Esslin:

[...] a profunda angústia existencial que é a tônica da obra de BECKETT e que se origina sem dúvida em camadas de sua personalidade muito mais profundas do que a da superfície social. (1968:26)

Porém, o absurdo em Beckett é extraordinariamente trabalhado sobre uma pauta organizada onde, em harmonia, convergem palavras, ritmos, pausas, gestos e imagens, como sustentam as palavras do autor que tenho vindo a citar:

[...] Em vez de um desenvolvimento linear, [as peças de Beckett] apresentam a inquirição de seu autor sobre [sic] a condição humana por um método que é essencialmente polifônico; confrontam o público com uma estrutura organizada de asseverações e imagens que se interpenetram e que devem ser apreendidas em sua totalidade, à maneira dos diferentes temas de uma sinfonia, que ganham em significação por sua interação simultânea. (Esslin, 1968:39)

Destaco, também, a importância da linguagem utilizada pelo dramaturgo irlandês. Palavras e frases são articuladas num discurso invulgar e ganham outra dimensão em cena, não só através da sua verbalização mas, também, em todo o conjunto, onde se interligam os gestos, as pausas e os ritmos. É, também, na linguagem do corpo que se manifestam os significados que Beckett delineia, como exemplifica Anna McMullan:

[...] As Edouard Morot-Sir emphasizes, it is the complex *experience* of both consciousness and embodiment that is presented in Beckett's work: 'Cartesian intellectualism is converted into an "affectivism"... a direct and emotional experience of the body ... [Beckett characters] feel their bodies and describe them as they feel them' (2010:6-7)

II. O texto e o espetáculo

O texto que dá origem ao espetáculo d' A Peste nasceu da confluência de várias peças de Samuel Beckett. Em torno da relação de extrema dependência vivida entre Didi e Gogo, personagens de *Waiting for Godot*, emergem, em forma de sonhos/pesadelos, passagens das peças *That Time*, *What Where*, *Footfalls* e *Come and Go*.

O título do espetáculo, *Gogo e Didi, Cantata com prelúdio e fugas*, remete-nos para uma composição musical apoiada em vários estilos. Embora apenas o “Prelúdio” seja cantado (ao estilo de “fuga”), onde se anunciam alguns dos temas que vão ser apresentados, podemos considerar que a estrutura de outras partes se conecta a certos géneros musicais. Falo, por exemplo, na dualidade dos diálogos entre Didi e Gogo, que lembram o improviso, a pergunta/resposta e o ritmo característico do “jazz”.

O espetáculo inicia-se com um lamento da Humanidade, onde o “Prelúdio”, baseado em excertos do texto *That Time*, se assume como uma espécie de oráculo que apela à Humanidade e à consciencialização do sentido que damos à vida. No espaço surgem quatro velhos deuses a proclamar o oráculo. Saem a flutuar, como fantasmas, prenunciando os pesadelos que atormentam Didi e Gogo. Realço a decisão da colocação dos deuses em cima do banco, em pé e abraçados, o que acabou por dar altura e projeção às personagens, contribuindo para a história que estão a contar, uns aos outros e ao público.

O par formado por Didi e Gogo mostra-nos como dois seres humanos não podem viver um sem o outro. Esta dependência é fundamental para que possam sobreviver num mundo inóspito, seco e reduzido a cinzas. Tem de haver pelo menos dois para que subsista a ideia de salvação, por isso, a hipótese de separação, sempre que surge, nunca se consuma. O que nos remete, de certo modo, para a conduta do individualismo e para as suas consequências, como o isolamento e a indiferença. Do ponto de vista do teatro que advogamos, é sobretudo Brecht quem enfatiza a imprescindibilidade do coletivo baseada nesse par mínimo:

É que a unidade social mínima não é o homem, e sim dois homens. Também na vida real nos formamos uns aos outros (2005:155)

Os dois companheiros estão situados em pólos opostos no início do espetáculo:

Didi, junto à árvore; Gogo, sentado na pedra. Aproveito para destacar uma das primeiras questões abordadas - a colocação de Gogo/pedra e de Didi/árvore no espaço cénico. Após várias experiências, concluiu-se que a árvore de Didi ficaria melhor perto da porta. Prevaleceram as seguintes razões: a árvore encontra-se perto da porta de entrada (e de saída). Logo à entrada é um elemento que pode causar estranheza. À saída, pode ser causadora de interrogações e inquietação no público. Por sua vez, no outro lado da sala Gogo está mais protegido. A árvore e a pedra encontram-se alinhadas, cada uma num pólo oposto, equilibradas. Ao centro, o banco de *Come and Go* (e do prólogo). A história desenvolve-se em torno destes dois representantes da Humanidade que, ao longo do diálogo mantido até ao fim do espetáculo, põem a nu as fragilidades das relações humanas, numa realidade onde é cada vez mais difícil sobreviver.

Gogo passa uma boa parte da peça sentado na sua pedra, a dormir. Nestes momentos é assombrado pelos seus pesadelos. Dormir é, muitas vezes, uma fuga ao confronto com a realidade. Por vezes conscientemente, quando se assume não olhar e não agir, outras vezes como parte de um procedimento que já é mecânico e involuntário, emaranhado nas teias de um sintoma de alheamento social.

Didi tenta ser mais consciente, mais lógico, mas acaba, também, por fugir. Não quer que Gogo lhe conte os seus pesadelos. É uma consciência permanente cuja saída não é dormir, é fazer coisas para “não pensar”, “não ouvir”. Didi pensa sobre a vida, quer perceber.

Como em todas as relações, há um elemento mais frágil. Apesar das suas naturais fragilidades humanas, Didi sabe que tem de ser o fiel da balança, pois Gogo é ainda mais frágil.

Didi e Gogo vagueiam num espaço que não lhes pertence, onde nada lhes pertence. A vida também é assim, e por isso nos confrange essa dupla sensação horrível: a volatilidade daquilo que julgamos ser nosso e a intangibilidade daquilo que desejamos ter, ainda que pareça acessível.

São evidenciados os altos e baixos existentes numa relação, o ciclo e o retorno, num movimento “sisífico”. Apesar das dúvidas, inquietações e indecisões, pode haver uma saída. Essa consciência é-nos revelada por outra personagem de *Waiting for Godot* - o Menino. As suas aparições transportam consigo a serenidade, essencial para confortar aqueles dois seres humanos, contagiados por uma Humanidade doente.

Pelo meio, emergem pesadelos, decalques das obsessões que a vida lhes impõe. Nos pesadelos de Gogo encontramos personagens com uma grande carga repressiva. A

repressão é constante ao longo de todo o texto.

A meu ver, o encaixe dos pesadelos na ação de Didi e Gogo, feito nos momentos certos, ajudou à dinâmica da peça, contribuindo para que as histórias que se pretendem contar sobressaíssem.

Gogo adormece pela primeira vez, quando surge o primeiro pesadelo. A partir da peça *Footfalls*, entramos na história de Ema e da sua Mãe, onde é refletida a questão da dependência entre os seres humanos e a rotina quotidiana. Ema está presa num espaço que ela própria percorre várias vezes, sempre com o mesmo número de passos: nove. Não é livre porque vive atormentada com os mesmos pensamentos de sempre, que a impedem de descansar. Dentro das várias posições tomadas, exemplifico a colocação da Mãe de Ema por detrás da cortina: a ausência física não lhe tira a profundidade, antes pelo contrário, transforma-a num fantasma, sempre presente.

Mais adiante, voltam a surgir os 4 «deuses» iniciais, agora assumindo as personagens de Bam, Pim, Pam e Pum, adaptadas a partir da peça *What Where*, comprometidos num sistema opressivo, onde prevalece e é exaltado o servilismo. Por razões de sobrevivência obedecem às regras que lhes são impostas, mesmo que tal procedimento contrarie as suas próprias convicções. E acabam por ser, não só, vítimas, como, também, prossecutores do mesmo tipo de comportamentos de que discordam. E quem não cumpre, quem se “porta mal”, ou seja, quem questiona o sistema, vai para o castigo (por exemplo, pode ser despedido ou ser colocado à margem.) Essas quatro personagens irrompem pelo espaço, uns atrás dos outros, numa marcha comandada por Bam, que parte na última posição mas vai assumindo, paulatinamente, a liderança do grupo. As referências militares contribuem, também, para a indicação de um estado de alienação onde, apesar de contrariados, Pim, Pam e Pum continuam a alinhar.

Bam, Pim, Pam e Pum reaparecem na cena do “Interrogatório”. É reforçada a ideia da repressão, da tortura, do castigo e, também, da força das “máquinas” do poder. Porém, a figura de Bam não se pretende como a imagem do opressor mas sim de alguém que nos quer “abrir os olhos”. Numa das improvisações realizadas nos ensaios, Pum retirou o lugar a Bam, que deixou de ser “o dono do jogo”, uma ação que foi aproveitada para a peça e que reforçou um dos aspetos que queremos contar sobre o poder, o sistema, o descarte e a eliminação ou subjugação do outro.

Outro dos pesadelos de Gogo tem origem em *Come and Go*. As suas personagens, Vi, Flo e Ru, conhecem-se e coabitam o mesmo espaço há muito tempo, presas às recordações de um tempo que se arrasta, que alimenta as mágoas ou as ilusões

de cada uma. Vivem com as suas obsessões, as suas repressões, amarguradas pelo tempo. Sentadas no banco, Vi, Flo e Ru vão-se levantando, à vez, e regressam ao lugar. Durante esse percurso, as outras duas irmãs partilham um segredo sobre aquela que se afastou, contam algo importante que ela não pode saber (para sua defesa ou para preservação da ligação entre as três).

O espetáculo termina após a segunda intervenção do Menino, que surge evocando a consciência. Desta vez, depois de trazer um novo recado de Godot a Didi, o Menino olha também para os espetadores, remetendo para as suas vidas essa consciencialização, pois o que se passa naquele espaço não se confina à existência dos dois companheiros, Didi e Gogo, mas diz respeito a toda a Humanidade.

III – O processo de criação

O segundo ano do Mestrado iniciou-se com um convite feito pel' A Peste para integrar, em conjunto com os meus colegas do primeiro ano, o seu 4º espetáculo. Na noite de 6 de setembro de 2012 consumou-se esse convite, feito umas semanas antes pelo membro d' A Peste e meu orientador, Professor Doutor António Branco. Esta hipótese, antes apenas existente na minha imaginação, ganhara corpo após a experiência no ano anterior como visitante do mundo do ator e pela paixão pel' A Peste e pelo seu Teatro. Por mais surpreendido que estivesse na hora do convite, era o que desejava e, no fundo, tinha alimentado uma certa esperança na sua concretização. Assim acabou a «visita guiada» do 1º ano do curso para se abrir outro caminho. Oito pessoas que se juntaram, naquele momento, a um grupo que admiro, expoente de uma «escola teatral» genética, o teatro que conheço e que quero continuar a experimentar. A aceitação da oferta foi unânime e apaixonada, sem hesitações. Contagiado por um misto de excitação, ansiedade, curiosidade e receio, emergiram em mim as primeiras preocupações. Seria capaz de estar à altura de tão nobre desígnio?

O espetáculo, lançado naquele encontro na faculdade, começou por se basear nas seguintes peças de Samuel Beckett: *Waiting for Godot* (já trabalhado na disciplina de “Oficina de Teatro” como hipótese original para o exercício final), *Play*, *Come & Go*, *What Where*, *Ohio Impromptu* e *Footfalls*. De referir que, na disciplina do ano curricular “Didascália do Texto Teatral”, lecionada pela Professora Doutora Gabriela Borges, a obra daquele autor irlandês tinha, já, começado a ser investigada (o meu trabalho final tratou da análise da peça *Act without words II*).

À medida que os ensaios foram decorrendo, as peças *Ohio Improptu* e *Play* foram eliminadas do espetáculo e passaram a ser incluídos excertos da peça *That Time*.

Este trabalho é concomitante à elaboração do relatório de Mestrado, englobado, por sua vez, num projeto de investigação comum aos vários alunos do curso e cuja estrutura prevê a contribuição de cada um dos mestrandos para a criação de um glossário de vocábulos referentes à «escola teatral» já mencionada, possuidora de uma linguagem própria, a ser objeto de estudo, compreensão e explicitação. O projeto, intitulado *Teatro e Linhagem: um caso austríaco-argentino-português*, coordenado pelo Professor Doutor António Branco, tem previsto, numa das tarefas, a inclusão de 15 entradas lexicais relativas a conceitos dessa linhagem «teatral», como se pode verificar:

The objective of T6 is to produce 15 lexical entries, which will become prototypes of a multimodal knowledge database on domain terminology. [...] Concept denominations (terminological units, collocations or phraseologies or periphrastic denominations) and respective explanations will be analysed in a semasiological and onomasiological perspective, to contribute to the identitary fixation of the lineage through the establishment of a nomenclature related to canonical procedure, principles and exercises.

É a partir das experiências vividas nos ensaios, durante o processo de criação artística, sustentadas nas referências de Constantin Stanislavski, Jerzy Grotowski, Manuela de Freitas, Fernando Amado, Peter Brook, Antonin Artaud, Bertolt Brecht, e outros - que os alunos terão, nos seus relatórios, uma parte que os conecta, dedicada à descrição de 4 vocábulos pertencentes à linguagem desta escola teatral e à sua reflexão. Desta forma, foi possível consolidar o trabalho de Mestrado com a investigação sénior e constatar a ideia de que cada um dos «conceitos» é uma «porta de entrada» para um espaço para que todos eles confluem e onde se configura uma «visão holística» do ator (v. Branco 2011: 48-52).

Dos quatro verbetes a analisar por cada um dos alunos (cf. anexo) couberam-me os seguintes: “bloqueio”, “cristal” (“diamante”, como palavra remissiva), “emoção” e “relaxação” (ativa e passiva). Quando tive conhecimento da seleção, de imediato me identifiquei com as palavras “bloqueio” e “emoção”, e com tudo aquilo que representam para mim no trabalho de ator... Percebi que aprofundar a minha reflexão sobre estes conceitos seria uma oportunidade de compreender melhor os meus constrangimentos criativos. A meio do percurso fui-me familiarizando com as palavras “cristal” e “relaxação”, ao início causadoras de certa estranheza. E como fazem sentido agora... Sobre isso me debruçarei na conclusão deste segmento.

Conceito 1: Bloqueio

Descrição

Do castelhano «bloqueo» (séc. XVII), que pode designar «cercear», «sitiar». Oriundo, por sua vez, do francês «bloquer» (séc. XVI) (*DENFLP*).

Literalmente, o presente termo significa: «ato ou efeito de bloquear» ou «interrupção do desenvolvimento de algo». Ao consultar o verbo «bloquear», encontramos informações adicionais, tais como: «impedir a passagem de», «obstruir», «limitar o movimento de», «travar», «congelar». Curiosa é a significação, no mesmo dicionário, da sua forma intransitiva: «não conseguir dizer nada» e «encavacar» (*DELPPEAO*).

Em situações comuns, o “bloqueio” acontece em diversos contextos, tais como: discursos públicos; quando se é confrontado com questões ou situações inesperadas, às quais não se consegue reagir ou dar a resposta adequada; no desporto; em política internacional (bloqueios económicos e comerciais entre países), entre outros.

Para os autores de teatro e para os mestres desta escola que abordam este conceito, o bloqueio acontece quando o ator paralisa durante a representação. Esta obstrução pode decorrer de várias formas, generalizadas nas seguintes questões que o ator a si mesmo coloca, como indica Declan Donnellan, autor de *The actor and the target*:

Actors often use the same words when they feel blocked [...]: “I don’t know what I’m doing; I don’t know what I want; I don’t know who I am; I don’t know where I am; I don’t know how I should move; I don’t know what I should feel; I don’t know what I’m saying; I don’t know what I’m playing. (2005:17)

Este excerto exemplifica bem o estado de desorientação em que se encontra um ator que bloqueia por não se ter libertado das amarras que o impedem de se focar, inteiramente, no ato teatral. Concentrado demasiado no “Eu” e na busca incessante de respostas, descarta todas as outras componentes (o espaço, a personagem, a motivação, a emoção, o texto, a contracena, o público), colocando-as em segundo plano e

dependentes do “Eu” egoísta e obsessivo que procura uma solução para os seus bloqueios, facto que está para além da mera racionalização de processos, em oposição a determinados automatismos que a vida quotidiana ensina, e com consequências limitadoras para a organicidade no teatro. E o resultado são ainda mais bloqueios, como bem explica Herrigel, a propósito de uma outra arte:

Quanto mais obstinadamente o senhor se empenhar em aprender a disparar a flecha para acertar o alvo, não conseguirá nem o primeiro e muito menos o segundo intento. O que obstrui o caminho é a vontade demasiadamente ativa. (1975:42)

O bloqueio é a consequência da prisão do ator a fatores como o medo de falhar, o voluntarismo exacerbado, a necessidade de afirmação num grupo, a obtenção do gesto perfeito, o querer agradar a encenador e público (e à ideia de responsabilidade para com este), comportamentos que impedem que o ator “se deixe ir” e o afastam do essencial, concretizados por Stanislavski nestes dois trechos:

Another new point was that my fears led me to feel an obligation to interest the audience. This feeling of obligation interfered with my throwing myself into what I was doing. ([1936]:7, 8)

I was ready to turn myself inside out, to give them everything I had, the powerlessness to do the impossible, filled me with a fear that turned my face and my hands into stone. All my forces were spent on unnatural and fruitless efforts. My throat became constricted, my sounds all seemed to go to a high note. My hands, feet, gestures and speech all became violent, I was ashamed of every word, of every gesture. ([1936]:10, 11)

Do mesmo modo, o testemunho da atriz Manuela de Freitas, transcrito na tese de Mestrado de José Marques, *Dioniso, entre cena e mito*, reforça aquela ideia do “deixar-se ir” como atitude desbloqueadora dos obstáculos que o ator encontra, oriundos das suas defesas e receios:

Assim e para Manuela de Freitas, sobretudo o trabalho de composição da personagem permite e exige que o actor se deixe ir, na expressão de João Mota. Este deixar-se ir comporta que o actor, mediante dados exercícios, seja capaz de sair de si, abandonar durante breves instantes o seu eu consciente, defensivo, reservado e racional e deixe-se tomar pela cólera ou dor que o personagem deveras sente, por sua mediação. (2010:76)

É cada vez mais evidente que a interferência da mente na preparação e experimentação do ator acaba por se refletir em todo o seu corpo, quando não utilizada de modo apropriado, ou seja, quando se torna estorvo e prisão. A inseparabilidade entre mente e corpo é observada por Grotowski, deste modo, que chama a atenção para a repressão do corpo e à consequente falta de organicidade (v. **relaxação**). Neste caso, o bloqueio provém da mente discursiva:

If I observe a cat, I notice that all of his movements are in their place, its body thinks for itself. In the cat there is no *discursive* mind to block immediate organic reaction, to get in the way. Organicity can also be in a man, but is almost blocked by a mind that is not doing [h]is job, a mind that tries to conduct the body, thinking quickly and telling the body what to do and how. Such interference often results in a staccato and broken way of moving. (Branco, 2011^b:66-67, apud Richards, 1995:66)

Com efeito, o normal controlo comportamental do ser humano em contextos sociais pode estender-se ao teatro, onde um idêntico policiamento moral e julgador tem consequências nefastas para o trabalho do ator, que bloqueia perante a indefinição do que é, no plano moral, correto ou não fazer. Este controlo tenta preservar, também, aspetos da identidade do ator, impedindo, assim, a sua revelação, como nos alertam alguns autores:

For Grotowski, Schechner, and to a considerable extent, Peter Brook, 'holiness' and 'wholeness' signify a dimension of experience of intelligence and feeling beyond the limitations of normal activity. [...] **Mind and body**, left and right hemispheres of the brain, sensing and comprehending, **work together instead of blocking each other, as frequently happens when the internal censor is on the job**. (Yarrow, 2008:17)

El arte no puede encadenarse a las leyes de la moralidad común ni a ningún catequismo. [...] Nada de lo que toca las esferas internas, ni la profunda desnudez del ser debe considerarse como malo, en la medida en que el proceso de preparación o el trabajo concluido produzcan un acto de creación. (Grotowski, [1970]:215)

A atriz Manuela de Freitas conclui, por isso, que os bloqueios devem-se, em parte, à falta de presença e às interferências que o passado e o futuro causam no ator, e explica:

Condicionados pelo passado e pelas projecções que dele fazemos no futuro, não somos capazes de viver o presente, o instante em que cada coisa acontece. E assim bloqueamos a aprendizagem e limitamos a transformação. (2005:1)

Esta ideia, corroborada por Declan Donnellan, será explorada mais à frente, com diversas referências a este autor.

Por outro lado, as emoções, quando bloqueadas, correm o risco de ser colmatadas por clichés, tornando a presença do ator (chamar-lhe “ausência” faz mais sentido) desprovida de *pathos* (v. emoção), como adverte Stanislavski:

The pity is, too, that all sorts of cliches have stuck. They eat an actor away, like rust. Once they have found an opening they dig in deeper, spawn, and try to take over every moment in a role, every aspect of an actor's technique. They fill every blank hole. Frequently, they jump in before any feelings have been aroused, blocking their path. And so, the actor must be vigilant and ward off these intruders. (Branco, 2011^b:28)

Como se constatou, o bloqueio acontece quando o ator se deixa emaranhar em pensamentos inadequados ao contexto teatral, por serem morais e julgadores; em interferências externas; em medos e complexos; na busca obsessiva pela compreensão e racionalização lógica dos processos; na falta de presença; na falta de organicidade; no comodismo e egoísmo; na falta de motivações e objetivos.

A seguir, passo a explicar em que circunstâncias o meu trabalho no teatro ficou e ainda fica condicionado por bloqueios, quais os seus efeitos e de que modo os reconheço e enfrento.

Os bloqueios no processo de criação

Antes de explicar a influência do bloqueio no processo de criação em que tenho estado envolvido n' A Peste, considero pertinente ilustrar três exemplos que me marcaram e que remontam ao início desta experiência, justamente porque são elucidativos da presença daquele fenómeno.

Num dos primeiros exercícios n' A Peste, no ensaio de 4 de outubro de 2011, conforme registado no meu diário de bordo, foi-nos proposta uma improvisação mediante as seguintes premissas: Os atores são loucos que se cruzam num manicómio; o ator tem de procurar a loucura dentro de si, uma loucura concreta e verdadeira. Além disso, eu tinha uma premissa individual, a partir da qual teria de incorporar um 'tarado sexual'. Hoje percebo que a rejeição em aceitar e experimentar essa minha faceta foi imediata. E que, apesar de querer entrar no jogo, a rapidez com que a minha própria consciência me censurou, bloqueou-me a ação. Medo de magoar alguém? Vergonha de ir ao encontro de uma parte de mim que é condenável em sociedade? Como assinala Donnellan, «We delude ourselves that certain thoughts and impulses do not exist inside us.» (2005:177). Receio do desconhecido? Onde é que “aquilo” poderia ir parar? O certo é que o meu exercício ficou ligeiro e defensivo, com gestos forçados.

Para aquele autor, é o medo que nos afasta do alvo, do objetivo². Neste caso, o medo afastou-me das premissas que me foram dadas e limitei-me a recorrer a clichés.

Este exemplo também serve para refletir em que medida um pensamento moralista pode impedir que um ator, mesmo involuntariamente, contenha as suas emoções:

[...] a taboo is an example of an unconscious control, and our cultures appear to thrive on them. [...] Drama can question all these laws both legislated and unconscious, which is why theatre often finds itself on the wrong side of politicians and priests. (Donnellan, 2005:168)

Outro exercício marcante foi o do “verbo”, assim definido por António Branco:

A exploração e auto-revelação de todas as componentes pessoais (emoções, imagens,

² It is Fear that cuts us off from the target. Sometimes, this Fear comes wearing a mask: arrogance is a favorite disguise and mannerism is another. (2005:31)

etc.) associadas ao verbo dito na 1ª pessoa do singular do presente do indicativo.

De pé, no espaço de trabalho, diante dos outros, o actor fecha os olhos e procura um verbo que corresponda ao seu estado ou a contextos particulares da sua vida naquele momento, dizendo-o em voz alta. Ao sinal de quem dirige, começa a procurar imagens e memórias associadas a esse verbo, dizendo-o em voz alta, mas sem explicitar as imagens e as memórias que, de cada vez, são complemento do verbo. Na primeira fase, esse processo de associação é consciente. Progressivamente, contudo, o actor deve ir libertando o seu inconsciente, deixando-se conduzir pelo próprio verbo. O objectivo é o de passar por todas as possibilidades pessoais, e cada vez mais profundas, desse verbo. (2011^a:46).

Chamado para fazer o exercício, regularizei a respiração e tentei incorporar o primeiro verbo: “eu odeio”. Tentei procurar imagens associadas ao verbo que, no entanto, ficaram obstruídas pela falta de disponibilidade em aceitar que pudesse odiar algo ou alguém. Ou em me confrontar com essa possibilidade. A reação corporal foi a de uma espécie de “formigueiro” nos membros. Embora surgissem imagens que odeio na minha vida, continuava a resistir. O corpo fechava-se. O professor lançou um novo verbo: “não quero”. Procurei imagens, mas terei fugido, mais uma vez, ao confronto. Tentei forçar a saída das palavras mas o corpo continuava dormente e as mãos presas. Conforme indicação do professor, regularizei a respiração e recomecei com um novo verbo: “eu sonho”, mas continuei bloqueado. Apenas me libertei com os verbos “dói-me” e “tudo me dói”... Com os verbos “eu desejo” e “eu choro”, voltei a bloquear, embora tivessem surgido imagens. O exercício foi violento porque bloqueei, resisti e o corpo ficou tenso. Recorrendo à descrição de António Branco atrás referida, concluo que não passei da fase consciente para a inconsciente, que houve uma resistência que impediu o desenvolvimento do exercício. A partir do verbo que me era indicado, houve imagens que me surgiram de imediato mas, tendo em conta a minha afinidade afetiva com essas imagens, não fui ao fundo do que me foi pedido, porque a minha moral não o permitiu, como se tivesse pudor do que estava prestes a revelar (aos outros e a mim próprio).

O processo artístico ficou, portanto, limitado e refreado, como supra referi na p. 19, através das palavras de Grotowski, por me conter em revelar aos outros as imagens do filme que estava a visualizar. E quanto mais bloqueava, mais as imagens perdiam consistência e se esfumavam. A tensão aumentava e o corpo resistiu, ficou como que amarrado. Fazem sentido as palavras de Donnellan quando afirma que o ator tem de procurar e agarrar-se ao concreto: «[...] the blocked actor knows to search for something

that is: specific» (2005:47). E completa:

Fear makes us scared to see the specific, because the specific will diminish him.
(2005:47)

[...] all of the actors' feelings are generated in what they see. Feeling cannot be generated by itself. The feeling will follow the target, but the target will never follow the feeling. Any attempt to generate feeling independently of the target will paralyse the actor.
(2005:163)

Recuperarei as ideias presentes nesta última citação e farei, adiante, a ligação ao verbete “emoção”, mas fica registada, desde já, uma das maiores dificuldades que tive durante o processo de criação, causadora de bloqueios, e que pode ser tecnicamente resolvida, se o ator se focar no seu alvo e na história que decidiu contar. O problema surgia quando aquilo que via não era agradável, por dizer respeito ao íntimo e, julgava eu, ser-me-ia mais confortável rejeitar:

Certain feelings and thoughts we learn to hate, and we do not like to hate part of ourselves. (Donnellan, 2005:177)

Por outro lado, ficou claro para mim o que diz Grotowski quando o ator trabalha contra o processo de auto-revelação. Deste modo todos os pensamentos, gestos e imaginação ficam bloqueados e, como diz o autor, as consequências não podem ser agradáveis:

A finalidade do trabalho realizado não é, por isso, provocar ou invocar o sofrimento pessoal, como querem fazer crer os opositores ou os epígonos desta via teatral, mas desbloquear a manifestação das verdades escondidas por debaixo da máscara social que o actor usa quotidianamente, como explicava Grotowski.

Admite-se, evidentemente, que tal exercício da própria humanidade, nesse nível de profundidade, possa pontualmente provocar grandes níveis de sofrimento, mas eles não serão mais do que consequência de um processo e não objectivo do mesmo e, ainda segundo Grotowski, tal só acontece quando o actor trabalha *contra* a verdade, ou seja, quando resiste ao processo de auto-revelação e/ou não aceita o seu resultado. (Branco, 2011^b:32)

Noutra ocasião, durante o exercício das “Palavras inventadas”, bloqueei e não

consegui manter-me no jogo. Tive medo do ridículo? Falta de disponibilidade para brincar? Ou foi o peso da responsabilidade de não quebrar uma corrente criada pelo grupo e não corresponder ao solicitado? E, também, falta de subtexto. Não sabia que história contar e, quanto mais pensava nisso, mais bloqueava. O exercício, de acordo com a descrição de António Branco, consiste no seguinte:

Outros exercícios ajudam a desbloquear a imaginação, as emoções e a sua expressão [...] o exercício das *Palavras inventadas*, obriga o actor/aluno a inventar a própria língua em que se exprime – e será tanto mais conseguido quanto mais as palavras ditas não forem reconhecíveis nem parecidas com palavras existentes [...] e quanto mais o diálogo com o outro [...] orientar o conteúdo do que cada um se vai permitindo exprimir. Nunca funciona quando a conversa é puramente «intelectual» ou tagarela, banal, redundante, como as muitas «conversas» que mantemos em variadíssimas circunstâncias da vida. Neste exercício aprende-se, igualmente, a compreender que a língua que usamos pode ser um refúgio para nada dizermos sobre nós aos outros: [...] Se não através das palavras a que mecanicamente ou habitualmente recorro para dizer o que quero dizer, então, só pelas palavras novas por mim criadas e cuja materialidade (composição silábica, sonoridade, prosódia, etc.) tiveram origem no sentimento autêntico que quero exprimir. Quando bem realizado, também permite compreender por que motivo os grandes mestres de teatro afirmam que, sempre que os actores representam como nesse exercício (inteiros, a dizerem realmente coisas), o desconhecimento da língua por parte dos espectadores não é um obstáculo à comunicação: aprende a integrar e harmonizar todos os seus constituintes – e vice-versa. Esta é, provavelmente, a exigência mais difícil de concretizar, porque obriga à defesa e preservação dos indivíduos, do que os torna inconfundíveis, sem contudo suportar que a expressão individual seja individualista ao ponto de destruir ou bloquear a organicidade do colectivo. (2011^b: 74-75).

Fui mesmo invadido pelo medo. 'E agora, que fazer?'; 'Todos em círculo, que história vou contar?'; 'Se não conseguir ser criativo, a história vai soar a falso?' Todos estes pensamentos passavam-me pela cabeça e, como já referi anteriormente no verbete, a atuação desesperada da mente nestes exercícios impede que a criação nasça. Se não estava disponível para jogar não devia ter participado no jogo... Tê-lo forçado bloqueou-me ainda mais, como aponta o autor de *The actor and the target*:

What can the frightened actor try to do? Unfortunately, 'trying to do' is itself part of the problem. (Donellan, 2005:43)

Reforço, portanto, a ideia atrás mencionada de que o medo é um dos principais fenómenos bloqueadores do trabalho do ator, como defende Donnellan. Naquele exercício fiquei sem nada para dizer aos outros, completamente dominado e paralisado pelos meus medos. Apesar das circunstâncias criadas pelo grupo na sala laboratório de teatro serem propícias à liberdade e à fluência da criatividade do ator, a sua autoconfiança é destruída pelo medo de não corresponder e de falhar, o que pode comprometer todo o exercício, como sintetiza aquele autor nas seguintes palavras:

A healthy working atmosphere, where we can risk and fail, is indispensable. Fear corrodes this trust, undermines our confidence and clots our work. (2005:31)

Com efeito, a realização destes exercícios na fase de integração n' *A Peste*, proporcionou o início da minha confrontação com alguns dos problemas que surgem no meu trabalho de ator e que tiveram continuidade no processo de criação para o espetáculo, como passo a explicitar.

Após ter ficado colocada de parte a hipótese de trabalharmos *Play*, uma das peças de Samuel Beckett que mais gosto e na qual iria participar como personagem, comecei a ensaiar, com os meus companheiros, as personagens Pim, Pam e Pum, da peça *What Where*, através de improvisações.

Para o excerto da peça *Ohio Improptu*, foi definida, inicialmente uma dupla de atores e, posteriormente, colocou-se a hipótese de a mesma ser trabalhada, também, por outra dupla, eu e o António Branco. Nesse momento, fiquei com uma dupla sensação: contente, por contracenar com o meu orientador e professor, que admiro, e assustado por achar que tinha, de alguma forma, de não o deixar ficar mal. Na realidade, senti que estava a ser posto à prova, embora saiba que esse não é um dos propósitos desta escola. Tentar agradar aos outros é, como já referi, um fator de bloqueio, como fica demonstrado na experiência relatada por um ator em *An Actor Prepares*, de Stanislavski (v. p. 18). Todavia, essa alternativa não teve seguimento porque o excerto foi retirado do texto final.

Trabalhar com o meu orientador e professor tem sido, por outro lado, cada vez mais, libertador.

No ensaio de 14 de abril, numa fase em que estávamos a construir as personagens para o prólogo, construído a partir de excertos de *That Time*, fiz uma improvisação amarrado a uma corda. Bem amarrado com a corda à volta do corpo. Este

momento irá ser utilizado na reflexão sobre os outros verbetes (v. **relaxação**, **cristal** e, sobretudo, **emoção**), pois foi um dos exercícios para que todos esses conceitos confluem.

Na improvisação em causa, procurei imagens e situações da minha vida associadas à falta de liberdade em diversos contextos, que me pudessem alimentar durante o exercício. Mais uma vez, e após um primeiro momento do exercício de que falarei no momento oportuno (v. **emoção**), numa segunda fase, quando as imagens se tornaram menos concretas, comecei a bloquear. A energia dispensada anteriormente, durante o período em que tentava libertar-me da corda³, e a progressiva fuga às imagens, conduziu-me a um estado de cansaço em que já não sabia o que contar. A partir daí tentei apoiar-me no texto, mas passou a ser, apenas, um exercício de pronúncia de palavras, sem nada revelar. Entendo-o como um recuo consciente, motivado pelo medo em confrontar-me com as imagens que estava a ver e com as emoções sentidas, conclusão que se apoia no depoimento de Donnellan:

When we try to escape Fear by using Control, we end up more and more ensnared with Fear. (2005:150)

But if, instead, Irina makes consciously creative decisions about how Juliet should move, [...] then she will block herself. (2005:132)⁴

No ensaio de 31 de maio de 2012, na improvisação da marcha de Bam, Pim, Pam e Pum, senti que foi a primeira vez que nasceu a “terceira coisa”, de que fala Manuela de Freitas: «[...] vou ao encontro daquela personagem e a uma certa altura gera-se uma terceira coisa. Por isso fala-se em criação» (2004:50). A liberdade e a cumplicidade com os outros desbloqueou-me, condição para a qual contribuiu, também, o facto de me ter divertido com a personagem, com a interação com as outras personagens e com a história que estávamos a começar a criar. A ideia de diversão aqui referida deve ser entendida pelo prazer que senti no ato de criação e não no seu significado mais ligeiro, pois é feito com seriedade e respeito total por aquilo que

³ Deve ser tido em atenção que a “libertação da corda” não era o objetivo do exercício, a carga emocional de que falarei no verbete “emoção” é que conduziu a esse comportamento.

⁴ Declan Donnellan, autor de *The actor and the target*, utiliza, nos seus exemplos, a relação entre a atriz Irina e a sua personagem *Julieta*, da peça de William Shakespeare, *Romeu e Julieta*.

implica. Escutei bem as premissas, confiei-me às palavras do encenador e às condições da minha personagem (atado por uma corda) e o resto fluiu. Percebi, então, as palavras de José Marques na entrevista feita à atriz Manuela de Freitas:

[...] o actor reduz a sua consciência mais imediata e presente ao mínimo, para dar lugar a uma contaminação que a personagem em si realiza. Reduzindo significativamente as defesas do eu consciente, torna assim possível a entrada nesta com evidente autenticidade. (Marques:78)

A partir de uma outra improvisação, reitero a ideia de que pensar demasiado no “como vou fazer”, em vez de aceitar com humildade e confiança as premissas dadas pelo encenador é, também, motivador de bloqueios, como ficou provado quando me foram dadas as premissas para a improvisação do “Prólogo”, feita por Pim, Pam, Pum e Bam. Mediante a indicação de que a minha personagem seria um “deus”, bloqueei ao pensar demasiado como deveria agir. Em vez de incorporar de imediato a orientação, deve ter-me passado pela mente onde é que, na minha vida, poderia ir buscar as bases para construir aquela personagem. E demonstra como a disponibilidade, minutos antes acesa, pode, através de pensamentos inoportunos, ser completamente apagada. A vontade do querer saber como se faz foi, mais uma vez, limitadora, e pode gerar uma ideia de fracasso, completamente desajustada com o pretendido nesta escola. Exemplifico com as doudas palavras do mestre d' *A arte cavalheiresca do arqueiro zen*:

Meu fracasso afetava muito mais a mim do que ao mestre. Saberia ele, por experiência própria, que tais fatos ocorriam? “Não pense no que deve fazer ou em como fazê-lo!” (Herrigel, 1975:40)

No ensaio de 12 de julho, assistido por Manuela de Freitas e José Mário Branco, o texto do Prólogo saiu a “correr”. Por outras palavras, o medo, desta vez, fez com que acelerasse algumas partes do texto, sem me dar tempo de ver as imagens do que estava a dizer, sem me dar tempo de contar uma história. Centrar-me no texto e, ao mesmo tempo, dizê-lo cantando, preocupado com a desafinação (propositada), podem ter sido fatores de bloqueio que fizeram com que dissesse o texto daquela forma. Em contrapartida, houve momentos em que parei para me situar, para procurar imagens. Não estava a contar história nenhuma... Que peso poderá ter tido a presença daqueles mestres? A vontade de “fazer bem” não dá bons resultados, não sou eu que devo

controlar o que estou a fazer, mas sim deixar-me conduzir pelas imagens e pelas motivações internas pelas quais sou impelido no ato de criação, como adianta Donellan:

Interrupting is about the transition from one thought to the next, and going too fast will cut the actor off from the target. Interrupting has nothing to do with speed. [...] We do not control our speed. Only the target controls our speed. What we see dictates our rhythm. (2005:186)

Na verdade, nem todos os ensaios decorrem sob as mesmas circunstâncias. No ensaio geral senti que estive **presente** e que, para isso, contribuiu a minha concentração e seriedade. A técnica também ajudou, desliguei as interferências, não houve qualquer tipo de interferência externa, houve apenas algumas dúvidas que surgiam em partes da peça que já não ensaiávamos há algum tempo e marcações de que já não me lembrava. Contudo, quando a peça começou, tentei estar presente ao máximo. Retomando a noção de presença, já referida no verbete através das palavras de Manuela de Freitas (pp. 19, 20), apoio-me, novamente, na obra de Donellan:

All problems of block get cured in the 'now'. Fear does not exist in the 'now.' So he has to invent a pretend time to inhabit and rule. He takes the only real time, the present, and splits it into two fake time zones. One half he calls the past, and the other half he calls the future. And those are the only two places he can live. Fear governs the future as Anxiety, and the past as Guilt. So the actor is deluded into leaving the target in the present, absconding with Fear into the past and the future, and the result is block. In fact, although its effects are felt in the present, block can only start in the past and the future. (2005:33)

No entanto, essa presença não pode ser confinada aos momentos em que a minha personagem entra em cena. Procurei, por isso, estar sempre atento e concentrado, do início ao fim do espetáculo. Não é fácil, porém, manter sempre a mesma energia, que pode extinguir-se devido às interferências de uma mente discursiva ou a pensamentos que nos levam para fora do que está acontecer em palco. Para o evitar tentei participar com os outros atores durante os seus exercícios (estar lá inteiro, em vez de assistir ou alhear-me).

Durante todo o ensaio, só por uma vez comecei a ficar com medo e o corpo começou a reagir através de uma espécie de “formigueiro”. Já tinha tido aquela sensação mais do que uma vez e era sempre acompanhada de bloqueios. Foi no início, provavelmente assomado pelos meus medos ou ansiedade. Ainda não percebi a sua

origem, ao contrário das outras, talvez porque a tenha resolvido rapidamente, com recurso à técnica, através da atenção e da respiração (**v. relaxação**), como aconselha Donnellan:

When panic strikes it helps to remember that the simple act of paying attention is calming. In fact, only attentiveness brings peace. If we are so terrified of what we might see that we never pay attention to anything, we abandon ourselves to chaos. (Donnellan, 2005:37)

A par disso, as orientações para dizer todas as palavras do texto com rigor, sem pressa, mantiveram-me inteiro e atento. Deixar de ter medo não significa, todavia, deixar de ter nervos, úteis para a tensão que antecede a entrada do ator em palco. Ou seja, os nervos antes causados pelo medo podem ser utilizados para alimentar a minha personagem e me focar nas motivações e nas imagens em vez de bloquear.

Houve outras interferências externas que se foram desenvolvendo na minha mente, fora dos ensaios, e que resultavam da ansiedade em não ter ido, ainda, ao fundo do que me era pedido durante a construção da minha personagem. Cada vez que olhava para o calendário, receava que o tempo não fosse suficiente e que a minha falta de entrega viesse a pôr em causa o trabalho do grupo. Constatar, no fim de cada ensaio, que não me tinha entregue o suficiente, era razão para ficar a cismar e ficar a antecipar se seria no próximo ensaio que a minha criatividade se soltaria. Isso originava bloqueios e fui percebendo que o caminho não podia ser esse, sempre focado no “Eu”, voluntarioso e inquieto porque sentia que não estava a ser criador, obstinação que, segundo Donnellan, está destinada ao fracasso:

Trying to create something original is doomed to failure. (2005:230)

Pela mesma razão, volto a utilizar as palavras do mestre da obra de Herrigel:

Dia após dia, eu me preocupava com a realização do disparo verdadeiro, uma idéia fixa que me fazia esquecer cada vez mais o conselho do mestre, segundo o qual deveríamos praticá-lo única e exclusivamente com um recolhimento liberador. [...] “O senhor sabe o que acontece se somos incapazes de permanecer livres de intenção, no estado de máxima tensão. O senhor não pode continuar o aprendizado se não se perguntar uma ou outra vez: 'Eu o conseguirei?' Espere pacientemente o que vier e como vier!” (Herrigel, 1975:65-66)

E, ainda, encarar as notas, os princípios e as palavras dos mestres como dogmas ou como um manual que, se não se seguir à risca, pode colocar em causa o “sucesso” do próximo ensaio ou a minha função no grupo, é, também, um fator de bloqueio, ideia corroborada por António Branco num ensaio da Peste: «A escola, levada ao extremo, bloqueia» (notas do meu diário de bordo). De cada vez que não me libertava nos exercícios, emergiam as palavras dos mestres, como por exemplo:

É preciso haver responsabilidade mútua e quem quer que traia esta confiança deve ser considerado como traidor. (...) todo aquele que prejudicar esse conjunto comete um crime, não só contra os seus colegas, como também contra a própria arte de que é servidor. (Stanislavski, [1938]:342)

Por vezes, interpretava este tipo de palavras apenas no plano moral, sempre que concluía que não estava a cumprir com o que me era pedido e que isso podia colocar em causa o trabalho de todo o grupo. Tal pensamento podia funcionar como bloqueio para o ensaio seguinte. Contudo, a partir do momento em que percebi o seu fundamento pedagógico, passei a lê-las do ponto de vista do aprendiz humilde em vez de desanimar, pois alertam-me a preservar o empenho com que devo encarar o meu trabalho de ator.

Além disso, há outras interferências externas que têm origem em acontecimentos pessoais ou profissionais. Recorro à técnica para me libertar: na saída de casa para o laboratório, na troca de roupa, no aquecimento, no jogo da bola. Stanislavski chama a atenção para a importância deste cuidado por parte do actor, tendo em conta a fragilidade do seu instrumento, ele próprio:

Nunca entrem no teatro com lama nos pés. Deixem lá fora sua poeira e imundície. Entreguem no vestiário as suas pequenas preocupações, brigas, dificuldades, junto com os seus trajes de rua; e também todas as coisas que arruinam a nossa vida e desviam nossa atenção da arte teatral. ([1938]:336)

Assumir e decidir contar uma história pelo amor à arte e ao teatro pode ser, por si só, suficiente para desbloquear uma série de obstáculos. Mas não é fácil enquanto não houver total libertação. Seguidamente, tratarei do verbete “relaxação”, nomeadamente sobre a sua utilidade no desbloqueamento criativo do ator. E alguns aspetos sobre o mau relaxamento.

Conceito 2: Relaxação

Descrição

A palavra relaxação (séc. XVI) tem o seu étimo no latim *relaxātiōnis*, derivando, por sua vez, do verbo *relaxar* (séc. XV), que significa «diminuir a força ou tensão»; «afrouxar» (*DENVLP*).

Tem equivalência, ainda, para os seguintes termos: «ato ou efeito de relaxar», «distensão de fibras musculares», «desregramento dos costumes» e, em sentido figurado, «incúria» e «desmazelo» (*DPLP*).

O relaxamento é, de acordo com alguns autores, fundamental para o trabalho do ator, já que as tensões e outras pressões acumuladas, quer no corpo, quer na mente, podem obstruir o desenvolvimento do processo de criação, como resume Lee Strasberg, nesta frase:

La tensión es la enfermedad profesional del actor. El relajamiento es el fundamento en el que se basa el trabajo de casi todos los actores. (1998:64)

Deste modo, como já se lia na obra de Stanislavski, inspiradora do trabalho de Strasberg, o bloqueio das emoções do ator pode resultar da acumulação de tensões, neste caso, físicas, como o próprio autor explica:

You cannot, at the very beginning of our work, have any conception of the evil that results from muscular spasms and physical contraction. [...] they cripple the actor and prevent him from playing. [...] This muscular tautness affects other parts of the body also and cannot but have a deleterious effect on the emotions the actor is experiencing, his expression of them, and his general state of feeling. ([1938]:96)

Todavia, o bloqueio das emoções provocado pela ausência de relaxamento não significa, necessariamente, que o ator fique imobilizado. O bloqueio é criativo. A falta de relaxamento pode gerar clichés ou gestos exagerados e supérfluos, como afirma Benedetti, a propósito do Sistema de Stanislavski:

The more tense an actor is, the more clichés replace feelings. Lack of relaxation can arise from doing too much or doing little but with great energy. (2005^b:129)

Enquanto que o autor russo se debruça, naquela passagem, sobre a intervenção do relaxamento na componente física, Lee Strasberg, um dos mentores do famoso método do *Actors Studio*, destaca, também, o relaxamento mental, considerando-o ainda mais importante para o ator, como se depreende das suas palavras:

[...] cuando el relajamiento no se consigue en el plano físico tratamos de lograrlo en el mental. Para mí la tensión mental es un enemigo aún peor que la tensión puramente física, pues éste es más o menos fácilmente observable, la otra no es tan fácil de notar. (1998:66)

Deste modo, identificadas as duas formas de tensão do ator, avanço para a natureza do processo de relaxamento, que consiste, em primeiro lugar, na auto-observação. Este passo é crucial para a perceção dos pontos do corpo onde a tensão existe, com o intuito de a eliminar, como sugere Stanislavski:

Our method consists of developing a sort of control; an observer, as it were. This observer must, under all circumstances, see that at no point shall there be an extra amount of contraction. This process of self-observation and removal of unnecessary tenseness should be developed to the point where it becomes a subconscious, mechanical habit. ([1936]:98)

Na mesma linha de pensamento, Strasberg reforça o conhecimento demonstrado por aquele autor para afirmar que, para dar início à relaxação, o ator tem de ter consciência das suas tensões e, por essa razão, opina:

[...] llamar la atención del actor sobre sus propias tensiones es simplemente el primer paso para solucionarlas. A la larga el actor ha de ser reacondicionado para funcionar en un estado de relajamiento. Esto se consigue haciéndole consciente de las causas de su tensión. [...] Y a medida que llega a entender la causa de sus tensiones concretas, y hasta el extremo en el que puede responder de manera natural cuando está relajado y concentrado, el actor cree, y esta creencia se transforma, a su vez, en un descanso mayor. (1998:63-64)

Porém, e para isso adverte Stanislavski, o ator tem de tornar esta técnica um hábito e a ela dedicar-se intensivamente até ficar livre para o trabalho criativo:

It must be a normal habit and a natural necessity, not only during the quieter parts of your role, but especially at times of the greatest nervous and physical lift. [...] Until this control becomes a mechanical habit, it will be necessary to give a lot of thought to it, and that will detract from our creative work. Later, this relaxing of the muscles should become a normal phenomenon. [...] Only then it will cease to interfere when we are doing creative work. ([1936]: 98-100)

Na prática, o relaxamento consiste na aplicação de várias técnicas que têm vindo a ser desenvolvidas em grupos de teatro. Neste caso, são já evidentes duas dessas referências, o “Sistema de Stanislavski” e o “Método do Actors Studio”. Neste sentido, observa Carnicke a propósito do primeiro, podemos considerar exercícios de relaxamento dos tipos ativo e passivo:

Stanislavsky suggests that actors practise [sic] the breathing and poses of Hatha Yoga to build habits of relaxation⁵. He also teaches progressive relaxation, contracting and releasing each muscle of the body in turn, in order to learn the experiential difference between the two.⁶ (2000:17)

Referindo-se ao relaxamento ativo, diz Strasberg:

La tensión es mental y física. La física es exactamente eso. Stanislavski insta al actor a usar una forma de tratarla muy particular. Dice que ha de aprender a controlar cada músculo por separado. El actor escoge un músculo cada vez y aprende a controlarlo. (1998:65)

O próprio Lee Strasberg introduziu inovações nas técnicas de relaxamento, para resposta não só à componente física como, também, à mental, como já mencionei anteriormente, e que consistem na eliminação das tensões acumuladas na zona das fontes, pálpebras e boca, recorrendo, apenas, à concentração interior, como, em suma, se exemplifica:

⁵ Passive relaxation involves clearing the mind and concentrating on a phrase or sound. *Breathing exercises* [...]. Traditional concentration methods, such as *yoga* and *meditation*, employ similar techniques. (Page, 2007:485)

⁶ Active relaxation consists of tensing and relaxing each of the muscles in turn. (Page, 2007:485)

Las primeras zonas están en las sienes [...]. Cuando una persona está tensa, presiona con sus dedos esta zona [...]. Los dolores de cabeza vienen de aquí [...] Os sorprenderéis de cómo un gran peso se levantará si en la vida decís simplemente: “Espera, déjame ver si estoy tenso o no”, y empezáis por esta zona. Sin embargo, no animamos al actor a que haga nada con sus manos [...]. Tiene que ser capaz de controlar este relajamiento por medio de una concentración interior.

La segunda se halla sobre el puente de la nariz y llega hasta los párpados. Sólo hasta hace poco, me ha dado cuenta de que este área tiene en la vida una gran carga de respuesta automática. [...] Este mecanismo de defensa es tan activo y tan automático que se acumula una gran tensión. Se libera simplemente permitiendo que los párpados se dejen caer. Entonces aquí se puede sentir de nuevo cómo un peso nos abandona. [...]

La tercera se sitúa alrededor de la boca. Al principio de la vida, uno de los procesos automáticos más importantes del ser humano, empieza por manifestarse aquí. [...] Son tan activos y automáticos que, de nuevo, se acumula una gran cantidad de tensión [...]. Tenéis que relajar la zona bucal, liberándoos de la energía que hay ahí, como cuando estáis bebidos y no os preocupa lo que estáis diciendo. (1998:66-67)

Noutra perspetiva, mas com o mesmo objetivo, Declan Donnellan sugere o proveito da energia do chão para o relaxamento:

“Ground energy” can also help. Imagine that all energy wells up from the ground. Imagine that all energy wells up from the ground. The actor lies down and senses the floor supporting the back and gradually pays attention to each the points of contact between the floor and the back. As the actor becomes more relaxed, more parts of the body contacts with the floor. (Donnellan, 2005:154)

Esta proposta remete, em parte, para o “aquecimento”, de que falarei aquando da descrição das experiências vividas, por mim, n' A Peste, no que diz respeito ao conceito em questão.

A técnica da relaxação

Corpo e espírito são um só, na medida em que influem um no outro e se fundem um no outro. Foi importante para mim aceitar esta ideia no trabalho que tenho desenvolvido como ator e ir deixando dissipar-se, cada vez mais, o hábito comportamental e treinado com base no conceito de separação entre corpo e mente, como sintetiza Grotowski: «[...] entramos en un doble juego de intelecto o instinto, de pensamiento y emoción; tratamos de dividirnos artificialmente en alma y cuerpo.» ([1970]:213). Para mim, tudo tinha de ter uma explicação lógica e distanciada, todavia o maior problema nem provinha dessa obstinação intelectual, mas sim das repressões, defesas e resistências que fui, como tantos outros, inculcando no meu corpo ao longo da vida. Dou como exemplo a opinião de Damásio sobre a teoria de Descartes:

É este o erro de Descartes: a separação abissal entre o corpo e a mente, entre a substância corporal, infinitamente divisível, com volume, com dimensões e com um funcionamento mecânico, por um lado, e a substância mental, indivisível, sem volume, sem dimensões e inatingível; a sugestão de que o raciocínio, o juízo moral e o sofrimento adveniente da dor física ou agitação emocional poderiam existir independentemente do corpo. (1995:255)

Esta inseparabilidade entre corpo e mente vem a propósito da aplicação de técnicas de relaxamento no teatro, quando tento ter consciência dos tipos de tensão que me são mais nefastas. De uma coisa não duvido: quando me liberto das tensões psíquicas, o corpo solta-se e, quando elimino as tensões físicas desnecessárias, ativo a minha concentração. Sobre esta última, dou como exemplo a posição, à partida nada confortável, em que me mantenho atado por uma corda e sentado no chão, na parte final do espetáculo⁷. São alguns minutos em que fico voltado para as personagens Didi e Gogo. Ao longo dos ensaios tive de encontrar a posição mais confortável possível que me permitisse manter os músculos relaxados. (Note-se que a corda envolve, na sua maior extensão, os braços e o tronco, entrelaçando-se pelas pernas.) Tento manter as pernas relaxadas porque, se começam a tremer, a minha atenção desvia-se. Em contrapartida, o tronco e os braços (que estão a agarrar as pernas) têm de se manter numa tensão moderada que não provoque cansaço e que, simultaneamente, alimente a interação entre aquelas personagens e a minha. Para esta confluência de tensão e

⁷ A ação da minha personagem nesta cena foi, entretanto, retirada.

relaxamento, apoio-me na seguinte ideia de Grotowski:

So the point is not only to contract or to decontract, but to find this river, this flow, in which *what is needed* is *contracted* and *what is not needed* is *relaxed*. Let's [u]s take an exercise of Stanislavski: he asked an actor to take a precise position in a chair and relax those muscles which are not needed for keeping this position. It means that the muscles engaged in this position should be contracted, but those which are uselessly engaged should be relaxed. This is really important. Using the term 'élan': in the useless contractions one loses an enormous quantity of 'élan' the actor who knows to eliminate the useless contractions can bear extraordinary efforts without being exhausted. He engages the muscular contraction there where it is really needed. (Richards, 2004:97)

Na introdução do presente relatório, falo da minha surpresa quando, no 1.º ano de mestrado, fiquei a conhecer um dos processos utilizados nesta «escola teatral» e que, na minha ignorância, nunca supus que fosse prática dos atores: o aquecimento. Destaco a importância do exercício, pois é durante o período em que decorre, na fase inicial do ensaio, que devem ser aplicadas as técnicas de relaxamento essenciais para o trabalho que os atores vão desenvolver a seguir. É, portanto, a ocasião ideal para me libertar das tensões físicas e psíquicas que levo para o laboratório. E, como já referi atrás, se não estiver relaxado, o meu trabalho criativo será prejudicado. António Branco tece as seguintes recomendações a ter durante o exercício do aquecimento e que, sucintamente, resumem em que consiste o relaxamento:

O despertar do espírito e do corpo, eliminando tensões, identificando pontos de dor, conhecendo o estado em que se está.

[...]

Recomendações:

- a) afastar os pensamentos intrusivos, focando a atenção no concreto das sensações físicas;
- b) não censurar a voz, deixando-a exprimir-se organicamente ao longo do aquecimento;
- c) não se fechar em si próprio, mas ir passando do estado de adormecimento individual para o despertar integrado no colectivo, procurando o equilíbrio entre o ritmo individual e o ritmo colectivo;
- d) procurar o equilíbrio entre o relaxamento que adormece e o esforço que cansa, ambos indesejáveis. (Branco, 2011ª:23)

Quando fico um certo tempo sem praticar exercícios de voz e de respiração, noto que o músculo do diafragma se cansa mais depressa. Foi o que me aconteceu num dos

ensaios anteriores ao ensaio geral. Experimentámos um exercício em que todos os atores projetavam, simultaneamente, a sua voz confortável⁸. Em certos momentos não consegui acompanhar as outras vozes, porque perdia o fôlego com facilidade. Como qualquer outro músculo, o diafragma necessita de se exercitar com regularidade, com um objetivo concreto, tendo em conta que a voz faz parte do material com que o ator trabalha, ou seja, ele próprio, como explica António Branco:

Sendo o actor o seu próprio *material* e *instrumento*, é nele que estão todos os recursos mais importantes e nele e por ele que têm de ser criadas a estrutura e a intenção que enquadram, então sim, a expressão. Por isso, a voz e o corpo não exprimem nada independentemente, as emoções não são nada em si mesmas, porque são geradas no e pelo corpo ou na e pela psique, etc. (2011^b:76)

Esta ausência de relaxamento muscular pode explicar a obstrução da projeção e expressão da voz, como sugere Stanislavski no trecho seguinte:

When such a condition [physical contraction] occurs in the vocal organs a person with otherwise naturally good tones becomes hoarse or even loses his voice. [...] The spasms can attack the diaphragm and other organs connected with breathing and interfere with proper respiration and cause shortness of breath. ([1936]:96)

Contudo, há outras tensões que, se não forem eliminadas, inibem o ator e baixam o “volume” dos sons por ele emitido. “Mais alto!” - Em diversos exercícios ouvi estas palavras do professor, a mim dirigidas ou aos outros atores d' A Peste. Esta inibição pode ter várias origens, como a falta de confiança ou o medo. Recordo, por isso, o início da improvisação que fiz para encontrar a essência da personagem Pam, em que estava sentado no banco e, literalmente, preso não só a uma corda, como também, às minhas resistências. Não ter o corpo e a mente relaxados impediu que a voz, imagens e emoções se projetassem.

Seguidamente, à medida que as emoções começaram a manifestar-se⁹, a ausência de relaxamento fez com que saíssem de modo descontrolado, com gasto desnecessário

⁸ Existe um exercício muito simples para os alunos compreenderem essa ligação: pedir-lhes que, relaxados, de pé e olhos fechados, encontrem a voz do seu corpo, a saber, o som que o corpo gera tão confortavelmente que seriam capazes de o (re) produzir, sem qualquer tipo de cansaço, até ao infinito. (Branco, 2011b:76)

⁹ Debruçar-me-ei mais sobre esta parte no momento próprio, a respeito do verbete «emoção».

de energia. Para compreender essa dificuldade, sustento-me nas seguintes palavras de Benedetti, a propósito do testemunho de Stanislavski:

An actor can only be creative when he is fully relaxed. [...] When an actor is tense, for example, he makes far too many unnecessary movements. He tugs at his cuffs or his hair. [...] He wastes a great deal of energy or doesn't do what he should. (2005^b:129-130)

Tome-se como exemplo máximo da importância do relaxamento a própria experiência relatada por Tortsóv-Stanislavski, na qual convidou os seus alunos para levantarem um pesado piano. Durante o exercício, que requereu bastante esforço, o mestre solicitou que se dedicassem, em simultâneo, a outras tarefas como, por exemplo, cantar, responder a algumas perguntas ou recorrer à memória para descrever sensações relativas a algumas experiências por eles vividas. Como resultado, os alunos só conseguiram responder quando pousaram o piano e puderam relaxar... Deste modo, conclui o professor:

[...] 'that in order to answer my questions you had to let down the weight, relax your muscles, and only then could you devote yourself to the operation of your five senses. 'Doesn't this prove that muscular tautness interferes with inner emotional experience? As long as you have this physical tenseness you cannot even think about delicate shadings of feeling or the spiritual life of your part. ([1936]:97)

Parece-me, no entanto, que é de evitar não confundir relaxamento com adormecimento e comodismo. É que a própria palavra relaxamento, como indica o significado dicionarizado citado no início do presente texto, pode ter essa interpretação. O que se pretende nesta «escola» é alertar para o risco desse outro estado de relaxamento. Lembro-me de fugir para esse lado traiçoeiro do relaxamento em certas situações, como por exemplo, quando as personagens Pam, Pim e Pum estão encostados, de pé, com a cabeça apoiada na parede. Já tem acontecido estar tão acomodado que acabo por fugir do objetivo. Mas aproveito o mesmo exercício para demonstrar que a falta de equilíbrio também pode ter outro efeito: o cansaço.

Em seguida, recordo como tentei relaxar-me, em dado momento, no ensaio geral. Na sequência do que disse, anteriormente, no verbete sobre o «bloqueio», apliquei a técnica da respiração no início do ensaio, logo que comecei a sentir o corpo a contrair. A utilização deste controlo serviu para regularizar os níveis rítmicos do corpo mas, ao

mesmo tempo, só resultou porque me foquei no objetivo, na história que estava prestes a contar, revendo-me assim nas palavras de Stanislavski:

[...] a *live objective and real action* (it can be real or imaginary as long as it is properly founded or given circumstances in which the actor can truly believe) *naturally and unconsciously put nature to work. And its only nature itself that can fully control our muscles, tense them properly or relax them.* ([1936]:106)

No entanto, a afirmação de Donnellan sobre o recurso à respiração de forma consciente faz-me pensar se não terá sido, antes, a focalização no objetivo que me fez respirar de forma adequada, como o próprio defende:

Consciously deciding when to breathe can scupper the actor and sink the imagination. It is only what we see that makes us breathe appropriately. (2005:157)

Em jeito de conclusão, parece-me, também, interessante, ligar este verbete com o do “bloqueio”, através da leitura que Donnellan faz sobre a preguiça muscular. Se o bloqueio criativo aparece ao ator por causa do medo, então, o corpo reage com o mesmo sintoma e os músculos ficam imobilizados. Neste sentido, é necessário que, durante o processo de relaxamento, o ator tenha consciência dos medos que o invadem e os elimine através da ativação dos músculos.

We prefer to think we stop our muscles working because we are lazy. The truth is less cavalier; we stop our muscles working because somewhere we are afraid of what they might do. (2005:153)

Tal como já tinha mencionado no verbete “bloqueio”, reforço a ideia de que os medos, os pensamentos supérfluos, a moral e a censura são fatais para o processo criativo do ator. Ter consciência de si mesmo, não só no que diz respeito às tensões musculares, como também àqueles enredos mentais, pode ser fulcral para a libertação criativa. As técnicas de relaxamento ajudam o ator nesse sentido. Penso, no entanto, que é importante frisar que essas técnicas são trabalhadas em função de uma estética e de uma ética, como nos ensina a atriz Manuela de Freitas:

Um grupo de atores [...]. Exercitam o corpo para aperfeiçoarem a expressão. [...] Para que o talento, de cada um e do conjunto, possa ser posto ao serviço de uma estética cada

vez mais apurada. [...] E implica uma ética – matéria-prima de criação artística, instrumentista virtuoso para quem o instrumento é ele próprio, cada um tem de ser sempre melhor e exprimir-se cada vez melhor, para melhor servir a comunidade. (2005:1)

Conceito 3: Emoção

Descrição

A palavra «emoção» (séc. XVIII), deriva diretamente do francês *émotion*, formado, por sua vez, a partir do vocábulo latino *mōtīōnis*. (DENFLP) e tem os seguintes significados: “reação psíquica e física (agradável ou desagradável) em face de determinada circunstância ou objeto, por vezes traduzindo-se em modificações de respiração, da circulação e até das secreções”; “alteração de ordem ou estabilidade”; “agitação”; “alvoroço”; “comoção” e “ato de deslocar” (DLPPEAO).

Ao contrário da maior parte das atividades (profissionais ou amadoras), o ator é, ele próprio, o instrumento do seu trabalho, e recorre ao que lhe é mais intrínseco para representar, ideia defendida pela atriz Manuela de Freitas:

Ora, o actor é o seu próprio instrumento, é com este instrumento [apontando para o seu corpo] que o actor toca, conta, se exprime, emociona, diverte os outros. Se este instrumento não estiver bem afinado, é evidente que não sai coisa boa. Portanto, o actor tem que ter técnica, tem que apurar a sua técnica corporal, a voz, os seus sentimentos, as suas emoções, os seus pensamentos, tem que ler, tem que ver, tem que ver cinema bom, tem que ouvir música boa, porque é este instrumento que vai para cena. São estes olhos que vão para cena, são estas mãos que vão para cena. E é isto que eu vou dar ao público. Este instrumento tem que estar em boas condições. (2006:12)

Artaud oferece-nos a seguinte metáfora, na qual compara o ator a um desportista que, em vez dos músculos, utiliza as emoções:

É preciso admitir, no ator, uma espécie de musculatura afetiva que corresponde a localizações físicas dos sentimentos. O ator é como um verdadeiro atleta físico [...] O ator é como um atleta do coração. ([1938]:65)

No que concerne ao verbete em questão, as emoções fazem parte da matéria nuclear para a criação artística, pois é a partir delas que o ator se revela. Para Stanislavski, a emoção é como um sexto sentido, de acordo com as palavras de Carnicke:

In addition to the five physical senses, Stanislavsky adds a sixth, emotion. Indeed, in Russian the word for ‘feelings’ applies equally to emotional and physical sensations. (2000:19)

O autor russo orienta-se pela regra dos três impulsos internos fundamentais para a libertação da criatividade, onde se incluem as emoções, como resume António Branco:

[...] Stanislavski elegeu a vontade como condição prévia e fulcral do ofício do actor, a par da inteligência e das emoções, as três «inner drives» necessárias ao aparecimento do «estado de criação». (2011^b:140)

É necessário, porém, realçar que nesta «escola teatral» não se defende o recurso às emoções como mero manual de instruções para uma primeira utilização, à qual se seguem posteriores imitações mecânicas desprovidas de qualquer tipo de conteúdo. Tudo tem de ser vivido como se fosse a primeira vez, como sugere Branco:

Por isso também, o jogo mais fundamental do teatro é o jogo do *Sempre pela primeira vez*: só assim o actor pode experimentar (e não apenas replicar) emoções e sentimentos autênticos em todas as representações de uma dada peça [...]. Se tudo isso não acontecer de cada vez pela primeira vez, então o actor transforma-se num imitador de si próprio [...] (Branco, 2011^b:154)

Neste sentido, o Stanislavski distingue o ator que procura, sempre, as suas emoções, do ator mecânico, que até pode ter encontrado aquelas circunstâncias no início do seu processo criativo, mas que, por comodismo ou por razões técnicas, as utiliza apenas como referências para a imitação. Sobre este modelo pronuncia-se o autor russo, em oposição ao proposto por Diderot:

At first they feel the part, but when once they have done so they do not go on feeling it anew, when they merely remember and repeat the external movements, intonations, and expressions they worked on at first, making this repetition without emotion. ([1936]:20)

The good actor, in his view, was capable of mechanically reproducing these emotions in performance. Diderot suggested a dualistic model of the actor, the inner mind controlling the outer expression of feeling, thereby achieving ‘penetration and no sensibility’. (Hodge, 2000:4)

Subjacente a este esquema, comentado por Diderot, surgem no ator os artifícios gestuais, o maneirismo e os clichés, para os quais alerta Stanislavski:

No matter how skilful an actor may be in his choice of stage conventions, because of their inherent mechanical quality he cannot move the spectators by them. He must have some supplementary means of arousing them, so he takes refuge in what we call theatrical emotions. These are a sort of artificial imitation of the periphery of physical feelings. (Stanislavski, [1936]:26)

Após esta distinção, volto ao ator desta «escola» para demonstrar como é importante o recurso à memória como catalisador das emoções, conforme testemunha Manuela de Freitas:

O actor é uma espécie de ficheiro. Vai registando as suas emoções, as suas memórias. [...] É verdade, porque vai-se buscar... vai-se abrir feridas que estavam cicatrizadas. E de repente quando se vai fazer um personagem [...] lá vou eu voltar àquela emoção. (2006, 19-20)

Stanislavski fundamenta parte do seu trabalho de vários anos na conceção da *memória afetiva*. As emoções que o ator vai buscar à memória não são convenções nem cópias da realidade, mas sim estímulos que lhe permitem repetir experiências, como explica Benedetti:

An immediate stimulus – a touch, a sound, a smell – can trigger off the memory. It is possible to recreate past events, to relive past emotions, vividly. Not only that; similar experiences tend to merge. The memory of a particular incident can evoke memories of similar incidents, similar feelings. Experiences of love, hate, envy, fear come together, they are distilled so that an individual can experience an overwhelming emotion apparently unrelated to any particular event. [...] If the actor could define the emotion that was required of him at any given moment and then stimulate analogous feeling from his own experience then his interpretation could attain a new level of reality and the gap between the actor as individual and the actor as performer could be bridged. The actor and the character would become one. (2005^b:46)

Para concluir, e apoiando-me na introdução deste verbete, emoções, corpo e mente funcionam como um só. O ator desta «escola» deve ser orgânico, em nome do que se vai contar, diz Manuela de Freitas:

[...] sei colocar as emoções nos sítios certos, sei ligar o pensamento e a emoção para que a história passe, não só pela inteligência, mas também pela emoção. (2006:9)

Nesta linha de pensamento, António Branco fala da inteligência emocional do ator, à qual se podem ligar os verbetes por mim já tratados, tendo em conta a sua importância na libertação das emoções bloqueadas pelos vários fenómenos que tenho vindo a analisar. Atente-se, pois, nas palavras desse autor:

Parece-me, igualmente, que, se os alunos forem aprendendo a libertar-se das amarras que os impedem de ter acesso aos seus afectos, aos seus sentimentos, às suas emoções, terão a possibilidade de desenvolver a proficiência da sua inteligência emocional, frequentemente diminuída pela inibição e pelo medo. [...] — a **inteligência intrapessoal** tem a ver com compreendermo-nos a nós mesmos, sermos capazes de lidar com as nossas emoções, os nossos sentimentos, os nossos medos, as nossas motivações, etc. (2011^b:80)

Emoções

Ao longo do trabalho que tenho vindo a realizar n' A Peste, um dos aspetos que mais me tem preocupado, e que se trata de um bloqueio (cf. p. 18), tem a ver com a obstinação em querer saber “como” se faz para alcançar as emoções e como se trabalha com elas, alimentado por uma vontade idêntica à relatada por Richards:

I was eager to taste the “meat” of acting; I wanted to experience the thrill of emotional revelation. (2006:101)

Tal como este, outros bloqueios surgiram nos ensaios, originados pelos fatores que tenho vindo a debater, como a persistência de tensões negativas, pensamentos distratores ou constrangimentos provocados pelo medo, e que estiveram, também, diretamente ligados ao modo como as minhas emoções se manifestaram durante o processo de criação.

Tendo em consideração a interligação entre os verbetes que tenho vindo a relatar, é natural que as minhas reflexões recaiam sobre exercícios já apresentados anteriormente, tal a relevância das experiências neles vividas.

Tomo, como exemplo, a improvisação para a descoberta da minha personagem, Pam, no ensaio de 14 de abril, sentado num banco e com o corpo amarrado por uma corda. Para esse exercício, tentei estabelecer o objetivo a partir de alguns acontecimentos reais recentes e, deste modo, estimular as emoções, conforme a explicação de Donnellan:

[...] the target is the catalyst for the release of feeling. No feeling can be triggered without a target. [...] Feeling cannot be generated by itself. (2005:162-163)

As emoções começaram por estar bloqueadas devido à dificuldade e resistência em confrontar-me com as imagens da minha vida que iam surgindo, tal como mencionei na reflexão sobre o conceito “bloqueio” (p. 26). Na verdade, como é indicado num dos significados da palavra “emoção”, esta pode estar relacionada com situações desagradáveis que nem sempre queremos aceitar ou voltar a experimentar.

À medida que fui dizendo o texto, libertei-me do bloqueio inicial. A prisão que a corda causou no corpo também contribuiu para o aumento da necessidade de me

libertar. Mas a provocação das emoções fez com que estas se potenciasssem até ficar eu exausto. Lembro-me da lição deixada por Stanislavski aos seus alunos:

If you clench your fists and stiffen the muscles of your body, or breathe spasmodically, you can bring yourself to a state of great physical intensity. This is often thought by the public to be an expression of a powerful temperament aroused by the passion. Actors of a more nervous type can arouse theatrical emotions by artificially screwing up their nerves; this produces theatrical hysteria, an unhealthy ecstasy, which is usually just a lacking in inner content as is the artificial physical excitement. ([1936]:26)

Além de exausto, fiquei confuso. Na realidade, tinha experimentado emoções mas estariam no sítio certo? Benedetti sugere que a evocação do passado pode ter resultados negativos se não for adequadamente utilizada:

[...] the evocation of past experience produced negative results – tension, exhaustion, sometimes hysteria. At other times the mind seized up, refusing to yield up its secrets. (2005^a:90)

Estariam as emoções demasiado “coladas” ao real? E, mais uma vez, sustento-me nas palavras do mesmo autor:

Apart from affective (repeated) emotion we can also have real-life emotion on stage, most certainly. But these real-life emotions can only be of two kinds: either it is pleasant for me to experience affective emotions positively or it is not because I do not experience them properly. When I make my final exit and have completed my role, all my affective emotions leave me instantly. But when in life we have experienced great sorrow, is it over in a minute? (2005^b:133-134)

Neste contexto, regresso ao bloqueio (em particular, ao exemplo narrado nas pp. 25 e 26). Repare-se que, a meio da improvisação, as imagens começaram a tornar-se difusas, cada vez menos concretas. Assim, interpreto que a fuga às imagens e o consequente diluimento destas, ter-me-ão obrigado a forçar, cada vez mais as emoções. Donnellan alerta, desta forma, para a necessidade em manter a concretude do objetivo:

We may well be in a general state of wanting but this feeling demands to be experienced in a specific image [...] As always, the target must be specific. (2005:162-3)

Gerou-se, então, um conflito entre a crescente rejeição das imagens com que me comecei a confrontar e o esforço em manter as emoções, o que as potenciou ao extremo. O cansaço só ajudou a que o alvo desaparecesse irremediavelmente.

Deste modo, relembro o exercício do piano, em que Stanislavski explica a influência do esforço e da tensão no bloqueio das emoções e da criatividade do ator (pp. 38, 39). E acrescento este reparo de Strasberg:

Si el actor trata de empujar la emoción o de echarle una mano, antes que se de cuenta, toda su actuación se ha convertido en tensión. (1998:89)

Porém, no meu caso, o facto de me ter sentado e, em descompressão, ter continuado a dizer o texto, não contribuiu para que a criação fluísse. Não só cansado mas, também, sem motivações objetivas, terei entrado, aí, num processo controlado.

Noutra ocasião, a improvisação da marcha de Pim, Pam e Pum, ensaiada a 31 de maio, revelou-se significativa para a construção da minha personagem. Nesse ensaio estava mais livre, disponível para experimentar e descobrir. Houve, no entanto, um perigo de que me fui apercebendo em ensaios posteriores: o risco da acomodação. E, então, podem surgir as repetições mecânicas e os clichés, processos que não se coadunam com os objetivos desta «escola». Isto é, houve momentos em que sentia que estava a começar a acomodar-me, o que me obrigava a ativar a concentração e a retomar a focalização na história que estava a contar. Stanislavski adverte-nos para esse problema através do seguinte diálogo entre Tortsov e um aluno:

Then in the end you worked out a definite external form for the interpretation of certain successful parts in your role, and you were able to achieve their external expression through technique? asked Tortsov with interest.

Evidently yes, admitted Paul.

And you made use of this form each time that you repeated the role? Examined the Director.

Evidently I did.

Now tell me this: did this established form come to you each time through an inner process, or after it was once born did you repeat it mechanically, without the participation of any emotions?

It seemed to me that I lived it each time, declared Paul.

No, that was not the impression that came to the spectators, said Tortsov. Actors of the

school we are discussing do what you did. ([1936]:20)¹⁰

Este descuramento, a que podemos associar, também, o relaxamento negativo, poderia, até, estar em consonância com a técnica utilizada por outras escolas, que defendem uma mecanização de processos provida de emoções. Prefiro chamar-lhe comodismo e preguiça, no sentido em que a criação deixa de acontecer sempre pela primeira vez. Mas também tem a ver com a questão ética. Ao espectador deve ser, sempre, oferecido um ato de criação e não uma inerte repetição de movimentos. Sustento-me no comentário de António Branco sobre a noção de “sempre pela primeira vez”:

[...] ser surpreendido numa cena, apesar de já a conhecer; rir-se naquele preciso momento, porque achou graça a uma coisa que já ouviu muitas vezes; chorar perante uma notícia que já recebeu na véspera e na antevéspera. Se tudo isso não acontecer de cada vez pela primeira vez, então o actor transforma-se num imitador de si próprio e o que ele faz em cena não é presente, mas pálido vestígio do passado. Ora, essa mecanização do passado é contrária à própria noção de *re-presentação*. (Branco, 2011^b:165)

Por outro lado, o comodismo pode estar associado, também, a uma satisfação com o trabalho produzido até então. Para Stanislavski, o movimento tem de ser sempre interior, não vá a forma sobrepor-se à emoção, e avisa:

[...] you were so pleased with your acting that you never thought about anything except going over and copying all the externals of the exercise. The first time there was a deathly silence-today, it was all jollity and excitement. ([1936]:164)

Uma das partes da peça em que sinto a diferença no modo como as emoções são estimuladas acontece na parte baseada no excerto retirado da peça *What Were* em que Pim, Pam e Pum recriam um “castigo”, para onde se dirigem por ordem de Bam. De costas para o público, têm a cabeça encostada à parede, como se estivessem de castigo, e os pés recuados a dois passos de distância daquela. A seguir, as personagens são chamadas à vez e, à voz de Bam respondem imediatamente com um impulso para trás; no mesmo movimento, o corpo gira para o lado oposto. Ora, nos momentos que

¹⁰ Tortsov, o diretor, opõe-se à «Escola da representação», que tem no ator Benôit Coquelin uma das suas principais referências.

antecedem essa “viragem”, aproveito para “encher” a minha personagem com o conteúdo e as imagens da história que quero contar. E quando me viro, devo aproveitar esse impulso. Quando as emoções não estão lá, tem um “gosto” a mera repetição. Se for num ensaio, peço para voltar atrás e tento novamente. Em parte, julgo que este comportamento é originado pelo “arrefecimento” da atitude que se deve manter no estado de “imprevisibilidade”, como explica Stanislavski:

In this recent repetition the unexpectedness had worn off, because you knew ahead all about it, everything was familiar and clear, even the external form through which you pour your activity. [...] A ready-made external form is a terrible temptation to an actor. It is not surprising that novices like you should have felt it and at the same time that you should have proved that you have a good memory for external action. ([1936]:165-166)

Para manter as emoções, é fundamental acreditar e ver a história que vou contar e, sobretudo, querer contá-la, confiando nas seguintes palavras do mestre:

'(4) Another important source of stimulation of emotions is true physical action and your *belief* in it. ([1936]:190)

Consciente das minhas dificuldades em estimular as emoções, além das técnicas de desbloqueio que tenho de continuar a explorar, como o relaxamento, tem sido útil a contracena com os outros atores, em particular com quem atuo mais diretamente. As improvisações e os ensaios em conjunto têm promovido a emergência que a minha personagem adquire em ter de contar uma história aos outros, através de um diálogo cantado. Sobre isto, diz Stanislavski:

'(5) As time goes on you will become acquainted with many new inner sources of stimulation. The most powerful of them lies in the text of the play, the implications of thought and feeling that underlie it and affect the inter-relationship of the actors. ([1936]:191)

No entanto, conforme alertou José Mário Branco, no ensaio de 12 de julho, é preciso não cair no erro de me preocupar apenas em conseguir uma “forma” e descuidar o conteúdo. Por isso, tenho de saber, ver e sentir o que estou a dizer.

[...] o vazio de emoções e o descompromisso não são neutrais, são escolhas, são modos

de compromisso com a não-expressão e o não-compromisso. (José Mário Branco apud Branco, 2011^a:135)

Em conclusão, é cada vez mais evidente a interligação entre os conceitos que refleti no relatório. Os bloqueios obstruem o processo criativo do ator, onde as emoções têm um papel fundamental, pois é com elas que o ator, instrumento de si próprio, trabalha. O relaxamento das tensões mentais e físicas que originam os bloqueios ou resultam destes, pode ser uma ferramenta útil para a libertação da criatividade.

Conceito 4: Cristal

Descrição

A palavra «cristal» (séc. XVI)¹¹ tem a sua origem etimológica no latim *crystallum-i*, oriunda, por sua vez, do grego *krystallos*, que significa “gelo”, “água congelada”, “frio glacial”, “cristal”, “vidro transparente” (*DELP*).

Pode significar, também, “vidro fino e brilhante”, o próprio “objeto feito desse vidro”, “limpidez” e “transparência” (*DLPPEAO*).

Foram raras as referências que encontrei para o conceito em apreço. De início associava-o, apenas, às fragilidades inerentes ao ofício do ator mas, após pesquisa, encontrei em Stanislavski a aplicação do termo num momento concreto do método de trabalho. Falo das sub-unidades do texto que, de acordo com o mestre, devem ser sujeitas a um processo de condensação do seu conteúdo com o intuito de se encontrar a sua própria essência. De tal forma que esta pode ser sintetizada num nome ou título. O que se pretende é, a partir daí, facilitar a formulação dos objetivos/motivações do ator. “Cristal” é, portanto, o resultado desse resumo minucioso. Explica o autor:

Important questions came next, namely, how to derive Tasks from Bits. The psychotechnique of this process consists of devising an appropriate name for the Bit under examination, preferably one which characterizes its meaning. [...]

'Do you know what a well chosen name represents, one which defines the meaning of a Bit?

'It is its quintessence. To obtain it, you must “distill” the Bit, like a liqueur, squeeze out its essence, crystallize it and find an appropriate name for the resulting “crystal”. While the actor is looking for this word, he is at the same time probing, studying the Bit, crystallizing and synthesizing it. In selecting the name you find the Task itself. The correct title, which defines the essence of the Bit, reveals the Task lodged inside it.

[...]

'For the moment I advise you never to define a Task by a noun. Reserve that for a Bit, *a Task must invariably be defined by a verb.*' (Stanislavski, 2008:148)

No seguinte caso, partilhado por Peter Brook, o autor faz referência à função das

¹¹ O Dicionário Etimológico Nova Fronteira da Língua Portuguesa indica que o vocábulo está atestado desde o séc. XIII.

máscaras balinesas na consolidação dos objetivos e arquétipos desejados, através de um processo onde entra um estimulador externo que impulsiona as emoções internas. Deste modo, a “cristalização” acontece no momento do ato criativo em que os impulsos internos se revelam, de acordo com o seguinte texto sobre aquele autor:

For the production of *Conference of the Birds*, on the other hand, the group worked with Balinese Topeng masks to facilitate a storytelling transformability that reflected the fable's rapid shifts in reality. Brook viewed these particular masks as objective, archetypal manifestations of essential types which would help actors clarify and crystallise their own impulses. [...] In this way, actors aimed to make intimate skin contact with 'the face of a very strong, essential type'. Paradoxically Brook conceives of such masks as 'anti'-masks that *uncover*, offering 'a soul-portrait, a photo of what you rarely see...an outer casing that is a complete and sensitive reflection of the inner life'. (Hodge, 2000:187)

O ator é, ele próprio, o cristal onde transparece a mais íntima essência e revelação de si mesmo, na mesma linha traçada pela *via negativa* defendida por Grotowski. Este processo não consiste na adição de habilidades e truques no ator, mas sim na eliminação de bloqueios, como explica o autor:

Educación a un actor en nuestro teatro no significa enseñarle algo; tratamos de eliminar la resistencia que su organismo opone a los procesos psíquicos. [...] El impulso e la acción son concurrentes: el cuerpo se desvanece, se quema, y el espectador sólo contempla una serie de impulsos visibles.

La nuestra es una *via negativa*, no una colección de técnicas, sino la destrucción de obstáculos. ([1970]:10-11)

[...] los signos que nosotros usamos son las formas medulares de la acción humana, la cristalización de un papel, la articulación de la fisiología e la psicología particular del actor ([1970]:19)

Como cristal

No seguimento do meu estudo sobre o “bloqueio”, a “emoção” e a “relaxação”, conceitos que fazem parte da linguagem e da prática do ator desta «escola», passo a debruçar-me sobre o conceito “cristal”.

Segundo Stanislavski, a partir da divisão do texto em unidades, e na consequente condensação do seu conteúdo, o ator tem a possibilidade de abrir caminho para a formulação das motivações e objetivos que permitem promover a manifestação das suas emoções internas. A essa síntese, o mestre dá o nome de “cristalização”. Como se pode ver no texto do espetáculo, o mesmo foi dividido por várias cenas, às quais se atribuiu um título. Apenas para registo, indico os títulos das primeiras cenas para demonstrar como a sua essência é sintetizada:

Cena 1: Prólogo

Cena 2: Nada a fazer

Cena 3: O Primeiro Encontro de Didi e de Gogo

Cena 4: A Bota e o Pé

Cena 5: A Bíblia e os Ladrões

Cena 6: O Sítio

Cena 7: O Primeiro Refrão

Cena 8: A Árvore

Como é óbvio, quem não tiver acesso ao texto que deu origem ao espetáculo d' A Peste e não tiver oportunidade de verificar em que medida aqueles títulos sintetizam cada uma das cenas, pode ficar sem saber qual a sua utilidade. No entanto, apenas pretendo ilustrar, como se pode ver pela simplicidade da sua estrutura frásica, que cada título aponta para a essência da cena correspondente, a que Stanislavski dá o nome de “cristal”:

[...] 'Have you any conception of what a really good name for a unit represents? Its stands for its essential quality. To obtain it you must subject the unit to a process of crystallization. For that crystal you find a name. [...] 'The right name, which crystallizes the essence of a unit, discovers its fundamental objective. ([1936]:121, 122)

Para a leitura e estudo da peça na sua totalidade, foi muito importante ter-me orientado pelas designações das suas cenas. Deste modo, consegui ter uma perceção mais clara do conteúdo de cada uma das ações.

Noutra perspetiva, a cristalização tem a ver, também, com a limpidez com que a natureza do ator se revela durante o ato teatral, como adianta Grotowski:

¿Por qué nos interesa el arte? Para cruzar nuestras fronteras, sobrepasar nuestras limitaciones, colmar nuestro vacío, colmarnos a nosotros mismos. No es una condición, es un proceso en el qual lo oscuro dentro de nosotros se vuelve de pronto transparente ([1970]:16)

Nas situações em que reconheço em mim algum comodismo e falta de presença, como já aconteceu na “marcha de Pim, Pam e Pum” ou no “Interrogatório”, sinto que o cristal em mim perde nitidez. Ou seja, só existe cristalização quando o ator se revela. Sem emoção, é um objeto opaco e fechado.

Mais uma vez, é na ativação da presença e da concentração nas minhas motivações que desbloqueio, como explica Donnellan:

If Irina feels blocked, if Irina feels that she ‘doesn’t know what she is doing,’ it is because she does not see the target. The danger is extreme, because the target is the only source of all practical energy for the actor. (Donnellan, 2005:21)

Embora não encontre, nos autores e nas obras estudadas, referências claras à palavra “cristal” como sendo alusiva às fragilidades do ator, faz todo o sentido abordar esta vertente, tendo em conta a interligação com os conceitos “bloqueio”, “relaxação” e “emoção” e com as minhas próprias experiências.

Assim, quando falo nas emoções como matéria e instrumento de trabalho do ator, é importante frisar a necessidade de preservar esse cristal para que não quebre. Mas preservar o cristal não significa “não fazer nada”. Recordo-me de um ensaio do “Prólogo” em que me limitei a “dizer” o texto. Foi um dos ensaios seguintes à improvisação que já descrevi na reflexão do conceito “emoção”. Senti como que se o cristal tivesse quebrado, pois terei confundido revelação e entrega com confissão do ponto de vista do plano moral, o que me deixou com um sentimento de culpa. Sobre o lado confessional refere Grotowski:

Searching for spontaneity without order always leads to chaos, a lost confession because an inarticulate voice cannot confess. (Schechner & Hoffman [1967]: 55 apud Branco, 2011^b:32)

Portanto, quando o cristal quebra, os bloqueios podem voltar a surgir. E, conseqüentemente, a frustração de não ter conseguido libertar as emoções ainda mais me bloqueou.

No entanto, foi um ensaio importante. Recordo-me das palavras do orientador quando me disse que devia decidir-me se queria ou não contar uma história. A decisão de contar uma história aos outros e comungar com eles uma parte da minha humanidade tem tido um efeito libertador e ajudado a preservar a minha confiança. E, novamente, reforço o papel da presença como supressora dos sentimentos inconvenientes para o processo criativo:

Toda a negatividade é provocada por uma acumulação de tempo psicológico e pela recusa do presente. Mal-estar, ansiedade, tensão, stresse e preocupação — todas as formas de medo — são causados por um excesso de futuro e uma falta de presente. Culpa, arrependimento, ressentimento, injustiça, tristeza, amargura e todas as formas em que há ausência de indulgência são provocados por um excesso de passado e uma falta de presente. (Tolle, 2001:44)

[...] block can only start in the past and the future. (Donnellan, 2005:33)

Em alguns ensaios, o orientador advertiu para o cuidado a ter no tipo de reação manifestada pelos atores que estão a assistir, pois um grito, um riso ou uma graça despropositada podem ter resultados inconvenientes. Nesse preciso momento, o ator que está a ensaiar pode, até, quebrar uma parte do processo que estava a criar. Grotowski alerta desta forma:

[...] cada aspecto del trabajo del actor que toque asuntos íntimos debe estar protegido contra los comentarios incidentales, las indiscreciones, la negligencia, los chismes ociosos y las bromas. El reino personal, tanto físico como espiritual, no debe empatanarse en la trivialidad, la sordidez de la vida y la falta de tacto hacia sí mismo y los demás [...] Los elementos íntimos o definitivos de su trabajo son intocables y no debe hacerse ningún comentario sobre ellos aun en su ausencia. (Grotowski [1970]:216, 217)

Em síntese, o ator é um cristal que pode quebrar com facilidade e que, por isso, tem de ser protegido. Não para se inibir e fechar cada vez mais, mas para se consolidar, como um diamante precioso, trabalhado até à sua essência, como diz Manuela de Freitas:

[...] No fundo, o teatro o que é? Não sei quem dizia que o escultor é aquele que pega num bloco de pedra e tira a pedra que está a mais para descobrir, lá por trás, a estátua. No teatro, o actor é isso, o actor é como um bloco de coisas, de emoções, que tem que descascar para dar aquele personagem, naquela peça. (2006:42)

Possibilidades de articulação dos quatro conceitos

A abordagem dos quatro conceitos apresentados neste relatório - “bloqueio”, “relaxação”, “emoção” e “cristal” - despertou, em mim, o interesse na reflexão de algumas experiências vividas nos ensaios, à luz da interação entre o corpo e a mente. Qual a verdadeira origem dos bloqueios em determinado exercício? Estaria num corpo tão defensivo que impedia qualquer tipo de ação? Ou numa mente tão formatada que obstruía a transmissão de qualquer pensamento ou imagem que fugisse do comportamento padrão? Tendo em conta a inseparabilidade e a fusão entre corpo e mente, há questões para as quais não obterei resposta. Contudo, e no que ao contexto da minha experiência teatral diz respeito, parece-me vantajoso, para já, ter ganho consciência de algumas tensões reconhecíveis, quer físicas, quer psicológicas, como primeiro passo para a libertação das emoções, opinião sustentada no seguinte testemunho:

The emotions, then, left alone, might become less afraid to react to that which the body and mind were doing. In other words, the body and mind would accomplish their own individual tasks, giving room for the emotions to react naturally. At this point a little bit of order began to crystallize. [...] Its organic stream began to speak strongly enough that the mind could no longer block it or so easily get in its way. [...] In other words, the mind started to learn that it was not the unique ruler, that the body also has *its own way of thinking*, if the mind would just let the body do its job. As my mind started to learn to be more passive, my body had an open field in which to be active. (Richards, 2004:68)

A identificação dos vários tipos de tensões constitui a fase inicial e fulcral do processo de relaxamento, cuja prática tem sido desenvolvida por alguns mestres de teatro e que consiste no alívio ou eliminação dos obstáculos que impedem o desembaraço das capacidades criativas do ator.

Desta forma, o desaparecimento dos bloqueios abre o caminho para que o ator se sinta confiante e sem medo de se confrontar consigo mesmo e com as suas emoções, garantindo, assim, a preservação do frágil cristal, metáfora de si próprio, em corpo e alma. Pedra preciosa que se parte com facilidade se as emoções não forem colocadas nos sítios certos, ou se os bloqueios se adensarem. Na unidade que cria com a sua personagem nasce um novo “ser”, um cristal onde a humanidade se condensa e se revela.

Em suma, a ligação que se estabelece entre estes quatro conceitos, permitiu-me concluir que todos eles formam uma unidade, onde a reflexão individual de cada uma das experiências ganha maior compreensão quando é vista como um todo, inseparável. Relembro a imagem do caleidoscópio, sugerida pelo Professor Doutor António Branco num dos seminários, evidenciando a conceção holística do ator, para me apoiar noutra imagem: a de vários afluentes que convergem para o mesmo rio.

Conclusão

Embora a estrutura do Trabalho de Projeto em que estou envolvido não tenha como finalidade a formação de atores, a sua base assenta nas experiências e nos dados obtidos pelos seus investigadores durante um percurso artístico.

A componente coletiva deste Trabalho de Projeto consiste na elaboração de um glossário pedagógico, analítico e descritivo da prática de uma «escola teatral». Como objetivo, pretende-se construir um “chão” que permita a compreensão desta «escola» através da reflexão sobre conceitos específicos da sua natureza e linguagem, tarefa que cabe a cada um dos mestrandos e que constitui a vertente individual do Projeto. Deste modo, nasce um património em comum, alicerçado num glossário com duas faces: a sua abrangência e a sua individualidade, refletidas nas experiências de cada um.

No teatro aprendemos a viver com conceitos aos quais, habitualmente, damos outro significado ou utilizamos em contextos diferentes. Ali, perante a confrontação com novas situações e novos problemas, adquirimos técnicas e saberes concretos que nos permitem encontrar uma resposta objetiva e adequada. Assim, à medida que foi contribuindo para a construção de um glossário da «escola», cada aluno teve a oportunidade de refletir sobre as problemáticas que lhe surgiram ao longo deste percurso e sobre as respetivas respostas pedagógicas.

Por conseguinte, a partir do presente trabalho, sem me desviar do plano artístico, obtenho uma nova perspetiva da minha vida. Não se trata de um mestrado artístico, mas sim de educação pela arte.

Em primeiro lugar, debruço-me sobre a sua dimensão pedagógica.

O que é que aprendi, ao longo da minha experiência artística e que técnicas desenvolvi que me podem ser úteis noutros contextos e que, simultaneamente, posso transmitir aos outros?

A pesquisa de obras e autores de diversas áreas como a Psicologia, a Filosofia, a Medicina Terapêutica, a Neurociência, para além das referências teatrais¹², consolidou alguns conhecimentos, que eram apenas teóricos, e ensinou-me outros completamente novos. Por exemplo, há noções básicas sobre o relaxamento que desconhecia. Só o facto de não lhes dar qualquer importância impedia-me de considerar que, alguma vez, viesse a utilizá-las. Hoje já as aplico no quotidiano porque, além do estudo do conceito, sei

¹² Manuela de Freitas, Constantin Stanislavski, Jerzy Grotowski, Peter Brook, Adolfo Gutkin, Fernando Amado, Bertolt Brecht, Fernando Amado, Antonin Artaud, entre outros.

para que servem porque as experimentei em determinadas situações. O que também me faz pensar neste trabalho a partir do plano da prática: o conhecimento real, físico e concreto de uma ação contribui para a compreensão da técnica utilizada.

Na mesma linha, a ativação de técnicas importantes para determinados contextos: a presença, a inteireza, a concretude que coloco nas minhas tarefas. A disciplina e assiduidade. Sempre compreendidas num processo orgânico e não por mera obrigação.

Para além disso, há comportamentos que reconheço com outra sensibilidade. Encarar a realidade em vez de a contornar, assumir os medos, saber identificar as situações de ansiedade, de irritabilidade e de confronto com os outros e saber lidar com isso.

Ter-me confrontado com os comportamentos inerentes aos processos naturais de socialização, após uma fase inicial revolucionária de que falei na introdução do relatório, ajudou a conhecer-me melhor e a reagir e a adaptar-me a novas problemáticas.

Dentro da perspetiva da educação pela arte, é relevante o facto de grande parte dos alunos do mestrado serem professores. Ideias com que já estão familiarizados como a cocriação e o trabalho coletivo por oposição ao individualismo e à competição exacerbada muitas vezes dada como prioritária, podem ser fomentadas. Ou a aceitação da hipótese do erro dentro das etapas do processo de aprendizagem, em vez da promoção da procura obsessiva do sucesso. A fundamentação do trabalho em ideias comuns pode, também, incentivar a participação e cooperação em projetos paralelos entre os vários mestrados nas suas profissões.

Parece-me interessante, também, ver este panorama a partir do ângulo da educação dos filhos, da intervenção no trabalho e junto dos familiares e amigos.

Em segundo lugar, o ponto de vista social e cultural. Fazer parte de novos públicos, contribuir para a compreensão da função do teatro na sociedade e para o ressurgimento do seu papel interventivo e dinamizador no pensamento humano.

Nesta sequência importa falar sobre o plano artístico. Pretendo continuar ligado ao teatro e a fazer teatro, este Teatro. Aproveito para destacar a completa desmistificação da visão que tinha do mundo do ator, tal como o descrevi na introdução deste relatório. O teatro amador tem dado um novo fôlego à minha vida. Com a ajuda do orientador e do grupo, quero continuar a aprofundar o conhecimento artístico com base na prática.

Em conclusão, apenas concebo a realização deste trabalho dentro de uma

dimensão de continuidade, onde se inclui a investigação sénior, através do meu contributo para o projeto *Teatro e Linhagem: um caso austríaco-argentino-português*. Para mim, há aprendizagens novas essenciais. Há tempo de sobra para nos fecharmos ao mundo e aos outros.

Bibliografia

- Artaud, Antonin [1938]. *O teatro e o seu duplo*. Trad. Fiama Hasse Pais Brandão, Lisboa: Fenda. 1996.
- Benedetti, Jean (2005^a). *Stanislavski: An Introduction*. New York: Routledge/Theatre Art Books.
- Benedetti, Jean (2005^b). «Stanislavski and the 'System'». *The Art of the Actor. The Essential History of Acting, from Classical Times to the Present Day*. London: Methuen. 109-148.
- Branco, António (2011^a). *Oficina de Teatro I. Anexos*. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade do Algarve. Faro.
- Branco, António (2011^b). *Oficina de Teatro I. Relatório*. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade do Algarve. Faro.
- Cunha, António Geraldes da (1997). *Dicionário Etimológico Nova Fronteira da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira
- Damásio, António (1995). *O erro de Descartes. Emoção, razão e cérebro humano*. Trad. de Dora Vicente e Georgina Segurado. Mem Martins: Europa-América.
- Dicionário Eletrónico da Língua Portuguesa, Porto Editora, Acordo Ortográfico (s/d)*. Porto. Porto Editora.
- Dicionário Priberam da Língua Portuguesa* [em linha] (2012). <http://www.priberam.pt/dlpo/>
- Donnellan, Declan (2005). *The actor and the target*. London: Nick Hern Books.
- Esslin, Martin (1968). *O Teatro do Absurdo*. Trad. de Bárbara Heliodora. Zahar Editores: Rio de Janeiro.
- Fadda, Sebastiana e Rui Cintra (2004). «Manuela de Freitas. Uma atriz que é 'tudo ou nada'». In *Sinais de Cena*. 2. Lisboa. 41-53.
- Freitas, Manuela (2006). Conferência na Faculdade de Belas Artes realizada no dia 16 de março de 2006. Lisboa.
- Freitas, Manuela (2005). Texto lido na sessão de homenagem a Adolfo Gutkin organizada pela Sociedade Portuguesa de Autores e realizada no dia 23 de Março. Manuscrito gentilmente cedido pela autora.
- Grotowski, Jerzy [1970]. *Hacia un teatro pobre*. Mexico: Siglo Veintiuno Editores, S.A. 1992
- Herrigel, Eugen [1975]. *A arte cavalheiresca do arqueiro zen*. Trad. de J. C. Ismael. São Paulo: Editora Pensamento. 1987.
- Hethmon, Robert (1998). *El metodo del Actors Studio. Conversaciones con Lee Strasberg*. Trad. de Charo Álvarez y Ana María Gutiérrez Cabello. 9.^a ed. Madrid: Editorial Fundamentos.
- Hodge, Alison Hodge et alii (2000). *Twentieth Century Actor Training*. London/New York: Routledge.
- Infopédia* [em linha] (2012). Porto: Porto Editora. <http://www.infopedia.pt>
- Machado, José Pedro (1977). *Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa*. Lisboa: Livros Horizonte
- Marques, José Manuel Gonçalves (2010). *Dioniso, entre cena e mito. Dissertação de Mestrado em História e Cultura das Religiões*. Lisboa: Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa. 75-80.
- McMullan, Anna (2010). *Performing Embodiment in Samuel Beckett's Drama*. New York: Routledge.
- Page, Martin (coord.) (2007). *BMA Illustrated Medical Dictionary*. s.l.: Dorling

Kindersley.

- Richards, Thomas (2004). *At work with Grotowski on Physycal Actions*. (1.^a ed. 1995). London/New York: Routledge.
- Stanislavski, Constantin [1938]. *A construção da personagem*. Trad. de Pontes de Paula Lima. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira. 2005.
- Stanislavski, Constantin [1936]. *An actor prepares*. Trad. de Elizabeth Reynolds Hapgood. New York: Routledge/Theatre Art Books. 1988.
- Stanislavski, Constantin (2008). *An Actor's work*. Trad. de Jean Benedetti. London/New York: Routledge.
- Tolle, Eckhart (2001). *O Poder do Agora. Guia para o crescimento espiritual*. 2.^a ed. Cascais: Editora Pergaminho.
- Yarrow, Ralph (2008). «What is sacred». In *Sacred Theatre*. Intellect Books. 13-31.

Abreviaturas usadas para referências bibliográficas de dicionários

- DELP – Machado, José Pedro (1977). *Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa*. Lisboa: Livros Horizonte.
- DELPPEAO – *Dicionário Eletrónico da Língua Portuguesa*, Porto Editora, Acordo Ortográfico. (s/d). Porto. Porto Editora.
- DENFLP – Cunha, Antônio Geraldes da (1997). *Dicionário Etimológico Nova Fronteira da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira
- DPLP - *Dicionário Priberam da Língua Portuguesa* [em linha] (2012). <http://www.priberam.pt/dlpo/>

Anexos

Em formato digital, CD:

- Texto de apresentação do Projeto «Teatro e Linhagem»;
- Texto definitivo do espetáculo;
- Programa/folha de sala do espetáculo;
- Fotografias.
- Lista de todos os conceitos constitutivos do léxico da 'escola'.