



Performer

## Richard Schechner

O ator é, pelo menos em parte, ao mesmo tempo criador, modelo e criação. Ele não deve ser imodesto, pois isso leva ao exibicionismo. Ele deve ter coragem, mas não apenas a coragem de se exhibir – uma coragem passiva, podemos dizer – e sim a coragem dos que se desarmam, a coragem de se revelar (...)

O ator não deve ilustrar, mas sim concretizar com seu próprio organismo um 'ato da alma' (Jerzy Grotowski).

A Mãe não é um ser humano comum, como você e eu. Ela tem uma força oculta tremenda. Ela pode fazer o que quiser. Ela é capaz de uma concentração extrema (Vinnie de Sri Aurobindo Ashram).

Stanislavski deu à palavra “ator” uma dignidade que ela nunca teve. Ele fez do ator um humanista e um psicólogo, alguém capaz de entender e expressar os sentimentos, as motivações, as ações e as estratégias do comportamento humano. Stanislavski deplorava atores que se deixavam explorar por empresários. Ele condenava os atores preguiçosos, indulgen-

tes, exibidos e prostituídos que viviam pelo aplauso. O grande ator e diretor russo insistia que o ator deveria viver a sua vida “na arte”, um estado marcado pelo treinamento rigoroso, pela auto avaliação, pelos padrões éticos elevados e por um gosto refinado, tanto no palco quanto fora dele. Para chegar a esse objetivo, o ator aprendia a agir “naturalmente” diante de uma platéia, uma tarefa complicada e trabalhosa.

Vsevolod Meyerhold – o pupilo, rival, amigo e (virtual) sucessor de Stanislavski – virou os ensinamentos do mestre do avesso, antes mesmo de Stanislavski colocá-los no papel. Meyerhold queria o teatro no teatro, ele buscava o “estilizado” e o “grotesco”.

O grotesco busca subordinar o psicologismo à decoração. É por isso que em qualquer estilo teatral dominado pelo grotesco, o design, em seu sentido mais amplo, sempre foi tão importante (por exemplo, no teatro japonês). Não só os cenários, a arquitetura do palco e o próprio teatro são decorativos, mas também a mímica, os movimentos, os gestos e as poses dos atores. É justamente por serem decorativos que eles se tornam expressivos. É por isso que a técnica do grotesco contém elemen-

---

Richard Schechner é diretor da Easter Coast Company, editor da *TDR: Theater Drama Review* e professor do Performances Studies da New York University.

tos da dança. Só a dança pode ajudar a subordinar as concepções às tarefas decorativas.<sup>1</sup>

A dança não é “natural” no sentido Stanislavskiano. Ela é cuidadosamente composta, com o objetivo não de imitar os ritmos do dia-a-dia, mas de expressar sentimentos e situações. A grande discussão no teatro moderno entre os naturalistas e os teatralistas se resume a isso: *Onde está a verdade humana? Na superfície, no comportamento diário das pessoas, ou na profundidade, por trás das máscaras sociais?* Os naturalistas buscam reproduzir justamente os detalhes mundanos que representam o ser humano em sua essência. Os teatralistas buscam meios de penetrar ou superar as máscaras diárias da vida para poder revelar o ser humano em sua essência. Stanislavski e Brecht são naturalistas. Artaud e Grotowski são teatralistas. Como em toda grande disputa, a maioria das pessoas pegam um pouco de um lado e um pouco do outro, mas é bom conhecer o argumento em sua essência.

Aplicar o princípio do teatralismo ao teatro ambiental significa aplicar o princípio do *design integral* a todos os aspectos da produção, incluindo o treinamento do performer, a organização e o uso do texto, a disposição do espaço e todos os elementos técnicos. Nada no trabalho é fixo ou pré-determinado. O performer precisa trabalhar duro se quiser desenvolver a coragem e a técnica necessárias para deixar a sua máscara de lado e *se revelar como ele realmente é, na situação extrema da ação que ele está interpretando*. Eu não estou falando do famoso “se” stanislavskiano, estou falando da realidade da ação, não da sua projeção imaginária. Estou falando daquilo que “é”. A performance no teatro ambiental é tanto naturalista (= “o performer

revela o que é”) quanto teatralista (= “na situação extrema da ação”).

A performance se resume a esse ato de nudez espiritual, uma des/coberta que não é construção de personagem, no sentido convencional do termo, mas também não é muito diferente. É um ato que acontece naquela região difícil, entre o personagem e o trabalho que o performer faz sobre si mesmo. A ação da peça é construída através de um processo cíclico, e a base desse trabalho são as reações do performer. A sua própria identidade é exteriorizada, e se transforma nos elementos cênicos da produção. A encenação é constituída desses elementos, que são em certo sentido o personagem. Entretanto, a reação do performer a cada elemento pode, a qualquer momento, evocar um novo elemento, que de novo transforma a encenação. O processo é impiedoso e interminável.

O grande debate se manifesta em muitos debates menores, nenhum mais feroz do que aquele entre os defensores da espontaneidade e os da disciplina. De novo, Meyerhold, assustadoramente atual.

Será que a demonstração da emoção realmente diminui a disciplina do ator? Homens vivos e reais dançaram em movimentos vivos ao redor do altar de Dionísio; suas emoções pareciam queimar, inflamadas incontrolavelmente até o extremo êxtase pelo fogo no altar. Ainda assim, o ritual em honra ao deus do vinho era composto de ritmos, passos e gestos pré-determinados. Esse é um exemplo da disciplina do ator inabalada pela demonstração da emoção. Na dança, os gregos eram limitados por uma série de regras tradicionais, mas eles tinham a liberdade de introduzir o quanto de invenção quisessem.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Meyerhold, Vsevolod Emilevich. 1969 [1911-1912]. *Meyerhold on Theatre*, tr. and ed. Edward Braun. New York: Hill & Wang, p. 141.

<sup>2</sup> *Ibid.*, p. 129-130.



Um dos objetivos desse capítulo<sup>3</sup> é demonstrar algumas técnicas que nos permitem desenvolver a espontaneidade e a disciplina simultaneamente. “A espontaneidade e a disciplina, longe de enfraquecerem uma a outra, reforçam-se mutuamente; o elementar alimenta o construído, e vice versa, até se transformar em um tipo de atuação que têm brilho.”<sup>4</sup>

Durante uma visita a Nova Iorque, em março de 1971, alguns membros do Teatro Nacional do Japão estiveram na Performance Garage e mostraram um pouco do seu trabalho para o Performance Group. Mansaku Nomura executou alguns trechos de uma peça Kyogen. Eu adorei a simplicidade e a disciplina da sua performance, a clareza dos seus gestos, as mudanças repentinas de tempo e de voz. Eu perguntei a ele se era tudo partiturizado.

“Sim”, ele respondeu.

“Mas e os seus sentimentos *dentro* da partitura? Eles mudam?”

“É claro,” Nomura respondeu. “Cada público me afeta de uma maneira diferente, e o que eu estou sentindo muda completamente a textura da minha performance. Eu trabalho a partir do momento”.

Ryszard Cieslak me deu uma resposta idêntica quando eu conversei com ele sobre o seu trabalho como o Bobo em *Apocalypse* e como o Príncipe em *Príncipe Constante*. Stephen Borst, do Performance Group, definiu “personagem” assim: “um conjunto de ações físicas e vocais construídas a partir de movimentos e inflexões relativos”. O círculo *nunca se fecha*. A partitura sempre permite ao performer a liberdade de se expressar espontaneamente. A função da partitura é justamente criar essa liberdade.

“O ator é um ser humano que se des/cobre de tal maneira a re/velar [=desvelar] algo do

homem. Ele é um milagre.”<sup>5</sup> Eu chamo atores que trabalham nesse sentido, em um processo de des/coberta, de “performers”. O performer não interpreta um papel (recuperando e recobrindo-o). O que ele faz é remover resistências e bloqueios que o impedem de atuar de uma maneira inteira, seguindo completamente seus impulsos interiores em resposta às ações de um papel. Na performance, o papel é o papel, e o performer é o performer. Além disso, o performer é um especialista em cantar, dançar, falar, em movimentação corporal; ele está em contato com os seus próprios centros; ele é capaz de se relacionar livremente com os outros. É claro que essa é uma figura ideal. Na realidade, algumas das performances mais interessantes acontecem nas áreas de resistência, lugares de turbulências específicas, onde a vida-no-teatro do performer está em jogo.

O treinamento do ator nos Estados Unidos é uma indústria distorcida justamente porque é uma indústria. As universidades e as escolas, assim como os indivíduos, guardam os seus segredos e oferecem os seus próprios métodos, competindo mesquinamente uns com os outros. Em vez da troca de técnicas que caracteriza uma tradição saudável, o treinamento é marcado por métodos secretos e efeitos especiais. Uma parte tão significativa da nossa máquina crítica tem o objetivo de destruir, de desmontar, e uma parte tão pequena existe para apoiar. Existem poucos lugares nos quais os alunos podem desempenhar a função de aprendizes, ou podem aprender através do exemplo, as melhores maneiras de se aprender.

No sentido mais profundo, nenhum relato escrito pode substituir a *presença*, e a presença é um aspecto fundamental do treinamento. Eu acredito no método do aprendiz, a

<sup>3</sup> Esse texto foi inicialmente publicado como um capítulo do livro *Environmental Theatre*, em 1973. Referências aos outros capítulos foram mantidas na tradução. [Nota do Tradutor.]

<sup>4</sup> Grotowski, Jerzy. 1968. *Towards a Poor Theatre*. Holsterbro: Odin Teatrets Forlag, p. 121.

<sup>5</sup> Grotowski, durante uma palestra na New York University, em 13 de dezembro de 1971.

observação consciente e a imitação, temperadas com uma dose de questionamento crítico e experimentação. A presença só se faz possível em um lugar seguro, em momentos de confiança, quando as barreiras do ego se dissolvem, ou pelo menos diminuem. O treinamento é o esforço de criar um lugar seguro, de encorajar a confiança em meio a um sistema social que gera perigo e incentiva o medo. O objetivo dos exercícios descritos nesse capítulo é apontar para uma *perspectiva integral da performance*, que inclui a encenação, a dramaturgia, e a disposição do ambiente, assim como o treinamento do performer. Eu considero esse método um método tradicional, embora ele não faça parte da tradição do Teatro Ocidental industrializado. Ao contrário, eu me baseio nas tradições dos povos comunitários: a tradição dos teatros asiáticos, a tradição do teatro ocidental medieval e do começo do Renascimento, a tradição do teatro grego pré-aristotélico. As raízes desses teatros se encontram.

Os exercícios apresentados aqui, e o sistema a partir do qual eles são gerados, formam um pequeno início para que possamos redefinir uma perspectiva tradicional do treinamento do performer. A liberdade que uma tradição propicia é a mesma que uma partitura propicia. Uma partitura é uma tradição em miniatura. Eu aprendi o meu trabalho aqui e ali, de diferentes mestres. Eu observei muitas pessoas trabalharem, e peguei o que consegui daquilo que eu vi.

Mais importante, de longe, tem sido o trabalho com os performers do Performance Group. Não importa a origem de um exercício, ou que tipo de associações ele produz, no momento em que os performers começam a trabalhar com ele, eles tomam posse do exercício. Todo treinamento é cara a cara, extraordinariamente íntimo, como o processo de dar à luz de novo e de novo. Muitos exercícios nós descobrimos, trabalhamos durante algum tempo, e depois descartamos. Talvez eles voltem depois, ou talvez sejam recriados de uma outra maneira. Alguns poucos exercícios persistem, especialmente aqueles que trabalham com o centro

do corpo e com a voz. Mas nenhum exercício é sacrossanto.

Eu não quero que esse capítulo vire um manual, uma explicação de como funciona o treinamento no teatro ambiental. A descrição dos exercícios é uma forma concreta de entender um pouco do trabalho do Performance Group e, através do trabalho do grupo, entender o teatro ambiental como um todo. Além disso, é no treinamento que o problema da relação entre pessoa e personagem aparece da maneira mais significativa. Para aprender os exercícios, é preciso estudar com um mestre, não com um livro. E o seu mestre precisa ter estudado com outro mestre, e assim por diante. A vanguarda é a versão mais radical (=próxima da raiz) do tradicional.

Existem quatro etapas no processo do performer. Essas etapas não são como uma escada, que se sobe degrau a degrau. Elas acontecem simultaneamente, uma alimentando a outra. As quatro etapas são ritmos vitais – como respirar, comer, dormir, elas sustentam um performer sem exauri-lo. As quatro etapas são:

1. Entrar em contato consigo mesmo.
2. Entrar em contato consigo mesmo diante de outros.
3. Relacionar-se com os outros sem uma história e sem uma estrutura formal elaborada.
4. Relacionar-se com os outros dentro de uma história ou estrutura formal elaborada.

Um performer experiente nas quatro etapas retorna às bases mais ou menos duas vezes por ano. Ele começa com os exercícios mais básicos (o que varia de performer para performer) e os experimenta de novo. Nesse processo, o performer descobre e desenvolve novos exercícios na prática, variações sobre um tema, algumas vezes significativamente diferentes do original. A execução dos exercícios se baseia em duas fontes: padrões disciplinados que o performer aprende de um mestre, e impulsos íntimos e associações que ele evoca do seu próprio interior. Esses impulsos e associações se expressam



no contexto da disciplina dos exercícios, através do corpo e da voz, como um todo. Os movimentos e os sons que esse processo gera se transformam em novos padrões disciplinados, que formam, por sua vez, a base de novos impulsos e associações. Nesse sentido, o trabalho é auto-gerativo.

É impossível querer dominar a primeira etapa antes de partir para a segunda. Não existe um domínio absoluto. O trabalho é como a linha do horizonte no mar, você sempre chega mais perto, mas nunca a alcança. Cada etapa do trabalho depende da anterior. Por exemplo, um performer só se conhece à medida que ele se relaciona com os outros. Cada pessoa encontra a sua maneira de trabalhar. Essa busca pessoal muda à medida que as pessoas mudam, e o trabalho muda à medida que o grupo que faz o trabalho muda. O trabalho é íntimo, mas ele não pode ser feito sozinho. Se ele for feito sozinho, ele vira meditação, que tem o seu valor, mas não para a performance.

Assim como o indivíduo passa por ciclos no seu trabalho, o grupo também passa. Os exercícios são feitos em um espaço que permita aos indivíduos verem e ouvirem uns aos outros. Mesmo se um performer escolher trabalhar absolutamente sozinho, as energias dos outros o alimentam. Às vezes os performers trabalham em dupla, às vezes o grupo inteiro trabalha junto. Existem muitas técnicas para esse tipo de trabalho em grupo. Períodos de contato se alternam com períodos de solidão. Fazer os exercícios em um espaço onde outras pessoas também estão trabalhando – e onde esse trabalho gera movimentos e sons – estabelece, de maneira sutil mas profunda, uma sintonia entre essas pessoas.

Existem exercícios associados a cada etapa do trabalho:

1. Entrar em contato consigo mesmo: exercícios psico-físicos de associação, exercícios verbo-físicos básicos de respiração, movimento e ressonância.

2. Entrar em contato consigo mesmo diante de outros: exercícios em dupla de aceitação e entrega, círculo dos nomes, trocas, músicas.

3. Relacionar-se com outros sem uma história e sem uma estrutura formal elaborada: trabalhos de testemunha, confrontações, rolamientos, carregar os outros, pular, voar, exercícios de confiança.

4. Relacionar-se com outros dentro de uma história ou estrutura formal elaborada: improvisações, cenas, workshops abertos, ensaios, ensaios abertos, performances, papéis partiturizados.

As duas primeiras premissas do trabalho são: o performer é um criador, e o performer é um trabalhador, e não deve ser explorado pelos diretores, empresários, produtores ou pelo público. As responsabilidades do performer incluem não ser auto-indulgente nem preguiçoso, entregar-se à disciplina do trabalho e respeitar o trabalho dos outros. Mais cedo ou mais tarde, o trabalho afeta a sua vida pessoal, e não há espaço no trabalho para drogas, nem para comportamentos patológicos, como histeria ou depressão. Até mesmo o tabaco e o álcool interferem no trabalho, comprometendo o corpo e diminuindo a energia do performer. O performer precisa aprender a trabalhar para si, a exteriorizar os seus sentimentos, mesmo quando assustado ou envergonhado. Caso contrário, se ele internalizar tudo, ele cria ressentimentos com seus colegas e com seu trabalho. Tudo isso para dizer que a performance é o trabalho de uma vida.

Processo – um termo muito usado no teatro ambiental – significa “chegar lá”, e não “chegar *lá*”, a ênfase está no fazer, não naquilo que é feito. As diferenças entre o processo e o produto, porém, não são absolutas. Para o espectador, a peça é um produto. A tarefa do teatro ambiental é tornar o processo parte de cada performance. A grande maioria do trabalho diário do performer é processo. Se ele soubesse para onde estava indo e como chegar lá, seria impossível inventar e descobrir soluções em resposta aos obstáculos, conhecidos ou desconhe-

cidos. Um performer profundamente envolvido com o processo se satisfaz com *qualquer ponto* do seu trabalho, desde que ele esteja em contato com aquele ponto. O ultimato do seu trabalho é idêntico a sua imediaticidade: estar vivo no aqui e agora, expressar-se aqui e agora. Isso é um risco enorme! Aqueles que amam o produto valorizam as coisas e transformam todos os seres vivos em coisas. Aqueles que amam o processo valorizam a vida e transformam todas as coisas em seres vivos. Escolha um.

Muitos atores rejeitam o processo, achando que o treinamento só serve para prepará-los para a apresentação. “Assim que eu terminar isso”, eles dizem para si mesmos, “eu posso apresentar e apresentar”. Mas o treinamento cresce em importância à medida que a pessoa amadurece. Não só há mais trabalho para se aprender, mas há hábitos que precisam ser desaprendidos, bloqueios ocultos que aparecem subitamente. O corpo oferece mais resistência à medida que a pessoa envelhece, e é preciso encarar, entender e lidar com cada resistência. O sucesso também é uma ameaça para o performer. A tendência é congelar aquilo que o público aplaude. Sem o sucesso, o performer fica amargo, com o sucesso, ele cultiva mentiras. Muitos jovens atores se congelam em uma tentativa patética de preservar seu talento. Eles acabam aprendendo, tarde demais, que para curtir a criatividade, é preciso vivê-la.

Processo = aquele estado em que o performer não se preocupa com sua imagem ou seu som, em que ele não tem nem consciência do efeito do seu trabalho. Ele se entrega completamente para o trabalho atual, rende-se aos impulsos, procura o contato apenas com os seus

parceiros. Processo = participar concretamente no aqui e agora. Processo = revelar associações e segui-las aonde elas levarem, até o final<sup>6</sup>. Processo não significa improvisação ou caos, embora tanto a improvisação quanto o caos podem ser úteis. O processo, entretanto, é um diálogo entre a espontaneidade e a disciplina. A disciplina sem o processo vira mecânica, o processo sem a disciplina se torna impossível.

Todo o trabalho da performance começa e termina no corpo. Quando eu falo de espírito, ou mente, ou sentimento, ou psiquê, eu estou me referindo a dimensões do corpo. O corpo é um organismo de adaptabilidade infinita. Um joelho pode pensar, um dedo pode rir, uma barriga chorar, um cérebro caminhar, e as nádegas podem ouvir. Todas as funções sensoriais, intelectuais e emocionais do corpo podem ser executadas por diversos órgãos. Mudanças de humor se refletem em mudanças de química, pressão sanguínea, respiração, pulsação, dilatação vascular, suor, e assim por diante, e muitas das chamadas atividades involuntárias podem ser treinadas e controladas conscientemente. Isso não é uma novidade para os yogis, cujos sistemas se baseiam no conhecimento de que o corpo é um ser integral e interconectado. Além disso, o corpo não termina na pele. A idéia que as pessoas geram “auras” de vários tipos é verdade. Além disso, a energia de um grupo é maior do que, e diferente de, a energia de um indivíduo, ou do que a soma das energias dos indivíduos que constituem o grupo.

Para o propósito do treinamento, eu isolei quatro sistemas do corpo: as vísceras, a coluna, as extremidades, e o rosto<sup>7</sup>. Eu cheguei a essa divisão depois de observar muitos performers

<sup>6</sup> Com exceção da violência física, que eu proíbo não por questões estéticas, mas por questões éticas e práticas, não existe nada que não deva ser feito *a priori* no palco. Quanto à violência física, eu acho que os *combates rituais* têm uma vantagem estética sobre ela. Nesse sentido, eu sou profundamente influenciado pela etologia. Eu acho que as raízes do comportamento humano na performance podem ser traçadas às cerimônias animais, especialmente às danças de acasalamento e à substituição da agressão por gestos de submissão e triunfo. Veja *On Aggression*, de Konrad Lorenz.



por centenas de horas. Eu via, de novo e de novo, pessoas usando somente as mãos e o rosto, ilustrando o texto de uma peça e reduzindo a arte da interpretação a uma espécie de arte de falar em público. Eu senti que a forma mais eficiente de ajudar os atores a entrarem em contato com o seu corpo era ignorar inicialmente os braços, as mãos, as pernas e os pés, forçando-os assim a usar o seu centro corporal.

O sistema visceral é a fonte, a primeira casa da performance. As vísceras começam na boca, nariz, orelhas, olhos, e seios paranasais, concentram-se na garganta, e levam aos pulmões e ao estômago; as vísceras incluem todos os órgãos da digestão, o coração, o fígado, o baço e a bexiga, os esfíncteres anal e o urinário, e a genitália. Considerando a diversidade de suas partes, as vísceras são surpreendentemente harmônicas. Existem cinco ritmos. Para as mulheres, são sete: as ligeiras e constantes batidas do coração; o poderoso movimento de inspiração e expiração; as lentas mas profundas contrações do sistema digestivo; a contração e descontração do sistema excretor; os clímaxes do orgasmo sexual; o ciclo menstrual; a gestação, nascimento, e amamentação dos infantes. O conjunto desses ritmos constitui o diálogo primitivo das vísceras com o mundo exterior. A comida é separada em nutrientes e excrementos; a respiração é separada no oxigênio que é aproveitado e no dióxido de carbono que é emitido; os fluidos seminais e o sangue menstrual são expelidos; de vez em quando, um bebê é gerado e trazido ao mundo precoce e neotênico. O ritmo de cada sistema visceral tem seu próprio relógio, desde o coração, que bate mais de uma vez por segundo, até os nove meses da gestação.

Mesmo quando está dormindo, o corpo não desliga, apenas se internaliza, e há uma clara relação entre o sistema visceral e os sonhos.

Entretanto, mesmo com toda essa atividade, eu conheço muitas pessoas visceralmente mortas. Os exercícios iniciais ajudam o performer a entrar em contato consigo mesmo, a descobrir que ele tem vísceras, e que elas podem, por mais complexas, teimosas, muitas vezes caprichosas, poderosas e responsivas, funcionar como um salva-vidas que conecta a pessoa com o seu centro<sup>8</sup>.

*Esfíncteres.* Fique em pé e de olhos fechados, a mandíbula relaxada, joelhos dobrados apenas o suficiente para manter uma postura ereta. Contraia os lábios, formando um pequeno círculo, relaxe. Repita. Depois contraia os esfíncteres anal e urinário, relaxe. Repita. Depois todos os esfíncteres em uníssono; em sequência e variando o ritmo; em diferentes combinações. Repita deitado de costas, depois de barriga para baixo.

*Tocar o Som.* Deite de costas, olhos fechados, relaxado. Inspire até encher os pulmões. As mãos deitadas sobre a parte inferior da barriga, para poder sentir o diafragma trabalhando. Deixe o ar sair, sem fazer nenhum esforço para fazer ou conter o som. Geralmente acontece um leve toque no som, um “aaaaaaaah”.

*Ofegar.* A mesma posição de *Tocar o som*. Inspire e expire, primeiro devagar e depois mais rápido, pela boca. O objetivo é realmente ofegar, e não encher o pulmão e soltar o ar em pequenas explosões. A verdadeira respiração ofegante é um tipo específico de respira-

<sup>7</sup> É claro que o corpo pode ser “dividido” de muitas formas, dependendo do objetivo da divisão. A hatha yoga, por exemplo, divide o corpo em parte superior (cabeça e pescoço), parte média (tronco, braços, mãos, e genitália) e parte inferior (nádegas, reto, pernas e pés).

<sup>8</sup> A idéia de centro, tanto para os gregos quanto para os hindus, está localizada no umbigo, ou na região entre o umbigo e as genitais, e a perspectiva budista é a mesma. O bebê, antes de nascer, está conectado com a sua mão diretamente pelas vísceras, e esse fato da biologia encontra paralelos na mitologia.

ção que pode ser mantido indefinidamente. Depois de ofegar sem som, ofegue com som, um som diferente para cada respiração. Ofegue subindo e descendo a escala. Ofegue uma música.

*Engolir.* Fique em pé e relaxado, mandíbula relaxada mas de boca fechada. Junte saliva e depois engula, devagar, sentido ela descer pela garganta e chegar no estômago. Encha a boca de banana, mastigue por um minuto, engula devagar. Trace a rota da banana com a mão, na garganta e no peito.

*Tocar o Som e Ofegar* são exercícios vocais básicos. A voz faz parte do sistema visceral. Esses exercícios ensinam o performer a reconhecer suas funções viscerais: respirar, salivar, engolir, produzir gases, arrotar, o ronco do estômago, soltar gases, liberar excreções. A primeira lição é criar a consciência de que *algo sempre está acontecendo no corpo*. Depois, o performer aprende que as vísceras começam na região do rosto e terminam na região do ânus e da genitália. Aos poucos, o trabalho cria conexões entre essas duas extremidades, e começa a se concentrar no centro. O performer sente que a sua respiração é uma maneira de trazer o mundo externo para o centro do seu corpo, e que a produção vocal – sons, palavras, músicas – é uma maneira de alertar o exterior sobre o que acontece por dentro. As primeiras vocalizações são variações sobre os sons viscerais: ruídos, soluços, respiração arfante, contrações, vômito, cuspe; depois risadas, choros, gritos; e finalmente tons, escalas, músicas.

No começo, muitos performers não têm a consciência do *centro dos seus corpos*, eles não conseguem localizar os seus centros. Essas pessoas precisam aprender a ficar paradas, a se ouvirem de dentro para fora, a não resistir aos impulsos que se originam nas vísceras. Eu costumo pedir aos principiantes que relaxem o rosto, esqueçam suas mãos, e expressem o que estiverem sentindo através de variações na intensidade e no ritmo de sua respiração.

O diretor deve ter o cuidado de não se intrometer na busca de cada pessoa pelo seu centro. Algumas pessoas têm o centro alto, outras o centro baixo, e algumas têm o centro fora do centro. O diretor não deve impor a sua própria percepção sobre onde está o centro do performer. Se a pessoa já não têm uma consciência forte do seu centro, ela tende a se impressionar muito fácil, e um diretor ansioso pode conduzir muito mal um performer que tem dificuldades. No máximo, o diretor se relaciona com o performer com as mãos, tocando-o, ajudando-o a sentir o formato exterior do seu corpo.

Independente de onde o centro profundo de um indivíduo se localiza, existem pontos de contato na nuca, na base da coluna, no umbigo, no ânus e nas genitais, que são os terminais, os lugares por onde a energia do corpo entra e sai. Esses pontos são áreas de contato na superfície do corpo correspondentes a centros de energia em lugares internos do corpo. Os exercícios que envolvem o centro do corpo começam com a conscientização dessas áreas de contato na superfície. Aos poucos, o performer começa a seguir as linhas de energia que partem dessas áreas de contato e chegam nas fontes profundas do interior do corpo. Esses exercícios incluem reagir ao meio através do ritmo da respiração e dizer palavras sem entonação, completamente a partir de variações nos ritmos da respiração e das contrações e descontrações dos órgãos internos, especialmente dos músculos do estômago.

Esses exercícios fazem parte da segunda etapa do trabalho. Porém, antes de aprendê-los detalhadamente, o performer aprende vários exercícios psico-físicos básicos de associação: rotações de cabeça, quadril e corpo, todos exercícios viscerais.

*Rotação da cabeça*<sup>9</sup>. Em pé e relaxado. Localize a articulação da base da nuca. Ela geralmente fica saltada quando você inclina levemente sua cabeça para a frente. Comece a girar a cabeça, em qualquer direção, tendo



como eixo do a articulação da base da nuca. Não empurre a cabeça, deixe-a cair em todas as direções, uma de cada vez. A cabeça cai para a frente, um leve esforço faz ela se mover para um dos lados até que ela caia para aquele lado, depois um leve esforço a move para trás até que ela caia para trás, depois um leve esforço a move para o outro lado, e então para a frente de novo, e assim por diante. A cabeça gira sem nenhum ritmo pré-estabelecido. O ritmo se adapta naturalmente às associações, e por isso ele muda, às vezes com frequência. A respiração é profunda e varia de acordo com a situação. Os olhos geralmente ficam fechados.

*Rotação do quadril.* Em pé e relaxado. Devagar, dobre o corpo para a frente, até que a cabeça fique entre as pernas. Balance vigorosamente. O instrutor dá tapas no osso do quadril, na base da coluna. Levante lentamente até ficar em pé, relaxado. Então comece gentilmente um movimento circular da pélvis, a partir do osso do quadril, algo como o rebolado de uma stripper. A pelve gira como se tivesse indo em direção a alguma coisa na frente dela, e depois alguma coisa atrás. Não gire as coxas e os joelhos, nem o resto do tronco. A pelve deve ser isolada. Muitas pessoas giram a pelve com força demais, bloqueando assim outros ritmos e associações.

*Rotação do corpo.* Em pé e relaxado. Devagar, dobre o corpo para a frente, como no começo da rotação do quadril. A partir dessa posição, gire o corpo primeiro para um lado, depois para trás, depois para o outro lado, e depois para a frente. O torso inteiro gira a partir da articulação na base da coluna.

Mãos e ombros relaxados. A cabeça deve ir inteiramente para trás e ficar pendurada. A

tensão dificulta muito o movimento, e pode resultar em sérios problemas musculares.

Muitas vezes, esse exercício provoca tontura e náusea no início. É inevitável que algumas pessoas percam o equilíbrio e caiam. Algumas chegam a vomitar, especialmente se comeram a menos de duas horas antes do ensaio. Além disso, as repentinas e contínuas mudanças de atitude corporal geram muita ansiedade. Quando o corpo está completamente para trás, ele fica aberto, vulnerável a ser atacado no rosto, pescoço, garganta, peito, barriga e genitália. Depois dessa posição indefesa vem imediatamente uma posição extremamente protegida, a cabeça entre as pernas, barriga e genitália guardadas pelas costas e pelas nádegas.

Se a rotação do corpo for feita regularmente, mantendo uma respiração correta, a tontura, a náusea e a perda de equilíbrio tendem a passar. Inspire quando a cabeça estiver jogada para trás, e expire quando ela cair para a frente. Não tente controlar a profundidade da respiração, nem o ritmo geral do exercício.

Esse exercícios são difíceis, mas não são ginástica. Não existe uma maneira perfeita de fazê-los, nenhum modelo ideal que o iniciante imita. A descrição dos movimentos é uma moldura, um guia que pode ser descartado assim que o performer encontra o seu próprio caminho. Mesmo assim, no começo, o instrutor precisa ajudar os iniciantes a encontrarem os seus próprios bloqueios. Ele deve conferir se o performer faz todos os movimentos básicos, se o seu corpo está relaxado, se a sua respiração está desimpedida e profunda. Os pontos de tensão mais comuns ficam no pescoço, nos ombros, nas coxas, nos esfíncteres anal e genital e na gar-

<sup>9</sup> A rotação da cabeça é um exercício visceral porque lida, não com a superfície do rosto ou da cabeça, mas com os a parte interna do rosto. O movimento da cabeça, começando da nuca, estimula o sistema digestivo e provoca reações no resto das vísceras.

ganta. Para que a rotação da cabeça possa acontecer, o performer precisa deixar a cabeça cair completamente para trás, completamente para o lado, completamente para a frente. Durante a rotação do corpo, a cabeça precisa ir completamente para trás, os ombros e os braços precisam estar relaxados, e a parte superior do corpo precisa girar a partir da articulação na base da coluna. Os iniciantes têm uma tendência a se segurar, a manter a cabeça erguida para poder olhar para frente. A respiração deles tende a ser superficial e forçada, e eles tendem a ficar sérios e em silêncio. Uma impressão comum, gerada pela tontura, pelas quedas e pelo vômito, é que o corpo vai se arrebentar e que coisas horríveis vão sair dele: merda, vômito, urina, comida meio-digerida, gases, as próprias vísceras, enfim, todos os segredos internos. Esse medo é uma fisicalização de fatores psíquicos. Na verdade, os exercícios de associação realmente ajudam o performer a expor suas vísceras.

Eu fico falando sobre “associações” sem explicar o que eu quero dizer. É importante não definir o que é uma associação antes do performer experimentar por si. A melhor regra para a primeira semana de trabalho é ficar em silêncio e ensinar a mecânica do exercício. Se algum performer insistir, dizendo, “eu não vou continuar até que você me explique!”, fique em silêncio. Deixe que ele decida. É ele que escolhe ir ou ficar. Ele precisa aprender desde o começo que *esse trabalho é dele, ele o faz para si, e aceita as responsabilidades do trabalho*.

Uma associação é algo particular, e querer definir o que isso significa para o outro é presunção. Tudo o que eu posso fazer é compartilhar o que o termo quer dizer para mim. Quando eu deixo a minha cabeça ir e me entre-

go ao meu corpo, quando faço o exercício sem ficar me julgando, sem me comparar com um ideal, se eu estiver trabalhando em um *lugar seguro*, um espaço onde eu não tenho medo de ser interrompido, de alguém ficar me espiando, de outras pessoas me julgarem, então eu começo a “pensar por mim mesmo”. Para mim, é algo como sonhar acordado, como fantasiar sobre coisas que eu quero ou das quais tenho medo, ou como falar sozinho, ou como alucinações hipnagógicas<sup>10</sup>, ou às vezes até mesmo realidades idênticas às dos sonhos. Às vezes minhas associações são estados de exaltação, uma consciência corporal elevada, algumas vezes um sentimento de êxtase ou de separação do meu próprio corpo, como se eu estivesse flutuando, ou como uma projeção astral, ou levitando. Outras vezes elas são uma consciência aguda de uma parte do meu corpo, como quando eu tive a sensação de que estava rindo com a lombar enquanto estava curvado para trás. Muitas vezes eu penso sobre o próprio exercício, sobre quando ele termina, sobre o que as pessoas estão pensando de mim, ou sobre como ele pode me ajudar, e assim por diante. Eu considero esses pensamentos bloqueios.

Exercícios de associação são uma maneira de se entregar ao corpo. Eles nos ajudam a superar na prática a idéia de que a mente e o corpo são entidades distintas, sempre lutando um contra o outro. Nos exercícios de associação, a mente não “controla” o corpo, e nem o corpo “conduz” a mente. Os exercícios levam a um “raciocínio corporal integral”, em que os sentimentos fluem para, e provêm de, todas as partes do corpo, sem distinção entre “corpo” e “mente”. As associações podem levar desde alguns segundos até uma hora ou mais. É impos-

<sup>10</sup> De acordo com Freud, alucinações hipnagógicas são “imagens, muitas vezes extremamente vívidas e muito rápidas, que costumam aparecer – de maneira bastante frequente para algumas pessoas – durante o período em que a pessoa está adormecendo; e que também podem persistir por algum tempo depois que a pessoa abre os olhos.” Freud, Sigmund. 1961 [1900]. *The Interpretation of Dreams*, tr. James Strachey. New York: John Wiley & Sons.



sível forçar as associações, assim como é impossível forçar os sonhos. Mas existem técnicas para não interromper as associações até que elas cheguem ao seu fim. Durante uma associação há escolhas: uma imagem ou um sentimento (ou o que quer que seja a associação) se “apresenta”, depois outro, depois outro. Geralmente, em algum momento, duas associações acontecem simultaneamente, ou um cansaço parece acabar com a associação. Nesse momento, o performer pode escolher em qual associação ele quer se concentrar, ou se ele quer deixar o torpor aumentar até que a associação suma. O importante é que o performer decida instantaneamente qual associação ele quer seguir. Diante de uma escolha, o performer tem a opção de parar as associações e considerar suas alternativas. Se ele escolhe aleatoriamente e imediatamente, porém, as associações tendem a continuar, geralmente em alguma direção inesperada. Eu costumava pensar que o performer deveria escolher a associação mais “difícil” – aquela que lhe dá mais medo – mas essa escolha implicaria um julgamento, afastando o performer da imediatidade do momento. Uma decisão instantânea

e aleatória permite ao performer continuar no fluxo. Quanto ao aumento do torpor, não existe nenhuma maneira de lutar contra isso e ao mesmo tempo manter o fluxo. Por outro lado, se o performer permitir que o torpor tome conta dele, às vezes até mesmo adormecendo, novas associações podem acontecer.

Uma associação acaba quando ela acaba. No meu caso, de repente surge um branco final, ou eu volto subitamente ao local de ensaio. Às vezes eu percebo que foi um final falso, que eu cortei as coisas prematuramente. Não há nenhuma maneira de saber com certeza, e você não precisa se preocupar com isso. Ir até o fim significa ir até o máximo que você consegue naquele momento<sup>11</sup>.

No começo, o exercício provoca dor muscular, exaustão física, perda de ar, e tontura. É preciso aguentar esses obstáculos. Entretanto, dores agudas, como câibras, pontadas ou tensão nos tendões e ligamentos, são sinais de que o performer deve moderar, para não acabar se machucando. Se o performer se esforça demais e acaba se machucando, pode ser um sinal do seu medo de entrar em contato demais con-

<sup>11</sup> A técnica de associação aleatória de estados interiores é a principal ferramenta da psicanálise. A diferença é que, na análise, o corpo geralmente fica imóvel, e a expressão é verbal. Essa técnica também é semelhante ao “fluxo de consciência” e à “escrita automática”, instrumentos populares no começo do século vinte. Todos esses procedimentos estão relacionadas com a idéia de que, por trás dos fenômenos aparentes, existe uma consciência humana mais primitiva e mais autêntica (isto é, menos condicionada pelas circunstâncias sociais). Essa é uma versão moderna de crenças muito antigas e que existem no mundo inteiro, de que as consciências são múltiplas e que existem muitas realidades paralelas e simultâneas. Arieti relaciona o raciocínio dos esquizofrênicos com os sonhos e com a livre associação. Segundo ele, essa maneira de pensar têm uma lógica especial, que ele chama de “paleológica”, ou lógica antiga. A paleológica não é causal, não é aristotélica. Ela funciona pela associação de predicados e não de sujeitos, e ela é completamente concreta. A paleológica cria *linguagens particulares* que precisam ser interpretadas para serem entendidas. A poesia é uma forma de linguagem semi-particular, uma forma artística que tem apenas o suficiente de linguagem pública para continuar acessível. As associações de um performer não são reveladas para o público, elas formam o alicerce da *linguagem pública* da performance. Os workshops e ensaios são necessários para que o performer possa se conscientizar das suas associações, e para encontrar correlatos objetivos que possam ligar essas associações particulares à linguagem pública da performance. Eu agradeço a Ralph Ortiz por me mostrar o trabalho de Arieti. Arieti, Silvano. 1948. “Autistic Thought”. In *J.N.&M. Disease*, 288-303; Id., 1948. “Special Logic of Schizophrenic and Other Types of Autistic Thought”. *Psychiatry*, Vol. 11, November 1948, 325-338.

sigo mesmo. O exagero que leva ao ferimento é pseudo-heroísmo. Feitos da maneira correta, os exercícios ajudam cada pessoa a encontrar um equilíbrio entre as exigências da disciplina do trabalho e os limites do seu próprio corpo. Os próprios exercícios funcionam como um paradigma para o teatro ambiental, onde a performance é uma combinação da encenação partiturada com os sentimentos e associações pessoais de cada performer.

Eu descrevi apenas três exercícios do sistema visceral, entre dezenas. As rotações de cabeça, quadril e corpo são exercícios da primeira etapa. Existem exercícios viscerais para a segunda etapa, e os exercícios da primeira etapa podem se transformar em exercícios da segunda se feitos com um parceiro. Por exemplo, a rotação do corpo pode ser feita com uma pessoa rodando e outra ajoelhada por trás, com a mão no osso do quadril, na base da coluna. O performer ajoelhado sintoniza sua respiração com a pessoa que está fazendo a rotação. O contato entre os dois performers aumenta, até incluir uma constelação de signos corporais: a respiração, o toque, o suor, o cheiro, os sons. Cada pessoa cria suas próprias associações, mas elas ocorrem no contexto de uma consciência expandida, no espaço compartilhado entre os dois performers.

Stephen Borst, que já faz esses exercícios há vários anos, diz:

É importante para mim poder experimentar a mortalidade do meu corpo. Todo dia eu começo de novo os exercícios de associação, e tenho que vencer a gravidade mais uma vez. Não existe nenhuma solução final para esse problema. Eu rio e choro muito ao mesmo tempo, por causa da incrível ironia desse desejo de ser infinito, de voar, junto com a mortalidade absoluta do corpo. No final das contas, é uma grande experiência, rir e chorar e experimentar essas duas coisas simultaneamente.

Outros exercícios do sistema visceral incluem: *Ingerir*, que relaciona engolir-vomitando com o que uma pessoa vê, conectando os ritmos da respiração com os ritmos digestivos; exercícios de cheirar e experimentar, como aquele com o cesto de frutas descrito no Capítulo 1; exercícios de escuta, nos quais os performers traduzem o que ouvem no seu próprio corpo em movimentos viscerais e/ou vocalizações.

Muitos exercícios viscerais lidam com o ato de comer, de colocar alguma coisa dentro do corpo e transformá-la em outra. Em julho de 1971, eu conduzi um exercício com os alunos do workshop na Universidade de Rhode Island que levou alguns desses temas até uma conclusão. (Improvisações desse tipo fazem parte da quarta etapa do trabalho.)

Um círculo com um centro bem definido. Todo mundo em volta do círculo, ninguém dentro.

Alguém vai até o centro e se oferece para ser a Refeição. A pessoa fecha os olhos, mantendo-os fechados até o final. Se em algum momento a Refeição abrir os olhos e ver o(s) seu(s) Devorador(es), ela não pode mais participar e deve sair do exercício. Essa regra é necessária, porque é importante que a Refeição se entregue completamente às suas fantasias em relação aos Devoradores, e os Devoradores devem gozar da liberdade absoluta que a anonimidade traz.

A Refeição espera os Devoradores se aproximarem, quantos quiserem. Eles não fazem nenhum barulho, a não ser o necessário para comer. Eles podem comer qualquer parte do corpo da Refeição, mas sem provocar dor aguda ou machucar. Eles podem morder, chupar, lamber, morder, mas não podem ferir, tirar sangue, ou tratar a Refeição com violência. Se os Devoradores sentirem essa violência, eles devem expressá-la na voracidade com que mastigam, engolem, e respiram. Os Devoradores podem despir a Refeição e po-



dem mudar ela de posição. A Refeição deve ficar passiva, ela pertence aos Devoradores. Enquanto está sendo devorada, a Refeição deixa sair sons que surgirem naturalmente, e mantém um ritmo solto da respiração.

As testemunhas na periferia do círculo ficam em silêncio, estabelecendo uma relação com a ação apenas com o olhar e o ritmo da respiração. Elas podem mudar de posição para observar, ou para não ver. Elas podem entrar no círculo e se tornar Devoradores quando quiserem.

Os Devoradores podem deixar a Refeição quando quiserem. Assim que a Refeição ficar sozinha, ou disser “chega” (o que ela pode fazer *a qualquer momento*), o diretor espera todo mundo voltar para o círculo antes de deixar a Refeição abrir os olhos. A Refeição então olha para *todas as pessoas* do círculo, antes de se juntar a elas.

Uma nova Refeição se oferece. O exercício continua até que acabem as Refeições e/ou Devoradores.

Esse é um dos muitos exercícios sobre canibalismo. Alguns desses trabalhos acabaram entrando nas próprias performances, os banquetes canibais de *Makbeth*, por exemplo. Em 1970, exercícios baseados no ato de comer, ouvir os sons do corpo, vocalizá-los, e usar essas vocalizações como base para uma dança, chegaram a um padrão definido e recorrente para o Grupo: identificar, engordar, matar, canibalizar e ressuscitar o líder de um grupo, ou o seu bode expiatório. Philip Slater identificou o mesmo padrão no seu texto “Training Groups”: “O que torna a idéia do ataque [ao líder] extremamente interessante é a variedade de temas ficcionais associados a ele: temas de assassinato em grupo, de canibalismo, de orgia.”<sup>12</sup> Eu tenho um interesse especial nesses temas, porque eles constituem estruturas dramáticas básicas, encontradas

em inúmeras variações e em diversas culturas. A tragédia pode ser lida como uma distribuição canibal dos poderes especiais de um líder, do seu *mana*. Não é de se admirar que Aristóteles chamou os efeitos da tragédia de catárticos, isto é, que atuam diretamente sobre as vísceras. Eu sinto que a fonte dos temas teatrais não é única, e nem principalmente, a literatura, mas sim as experiências do corpo.

Para cada um dos sistemas do corpo – as vísceras, a coluna, as extremidades e o rosto – existem exercícios de associação, exercícios em dupla, exercícios de confiança, de confrontação e improvisações. Mas o trabalho não é seco, como essa catalogação pode fazer parecer. A maioria dos exercícios acontece apenas uma vez. Quando o diretor compreende o trabalho, ele aprende a criar exercícios na hora, dando liberdade para os seus próprios impulsos e associações, e assim fortalecendo assim a sua capacidade de contribuição. O diretor arrisca o fracasso junto com os performers, e ele desenvolve as suas habilidades lentamente. Não é preciso terminar todos os exercícios ou dar a volta completa no círculo, para que todo mundo possa participar. O trabalho começa, alguns performers participam, e o trabalho é deixado de lado. Eu já retomei exercícios depois de mais de um ano incompletos. Às vezes um exercício é tão útil que ele é usado de novo e de novo. O trabalho é sistemático, mas não é linear.

Eu poderia descrever muitas coisas que acontecem em um ano de treinamento, o que encheria muitos livros, mas não traria o leitor mais para perto da essência do trabalho. O trabalho se constrói em torno dos performers. Tanto os problemas quanto os saltos de desenvolvimento são repentinos, e é preciso lidar com eles imediatamente. O trabalho cresce quando o diretor está em um período fértil e criativo, cresce quando o grupo consegue se sentir, e quando relacionamentos de parceria substituem rela-

<sup>12</sup> Slater, Philip E. 1966. *Microcosm*. New York: John Wiley & Sons, p. 24.

cionamentos paternalistas. Isso não está em ordem cronológica.

Eu começo a trabalhar com o sistema da coluna ao mesmo tempo do que com o sistema visceral. Esses dois sistemas são tão básicos para o desenvolvimento do performer, e tão intimamente conectados, que nenhum pode ser mais importante do que o outro. (O trabalho com as extremidades e com o rosto fica para mais tarde.) O sistema da coluna começa na articulação na base do pescoço, o eixo da rotação da cabeça, e vai até o osso do quadril na base da coluna, o eixo da rotação do quadril e do corpo. É nessas articulações que o sistema da coluna se encontra com o visceral.

A coluna suporta o centro do corpo e o contém, como um grande cesto. A coluna não é rígida, ela é flexível, como uma árvore forte que cede ao vento. Mais performers sofrem de dores crônicas nas costas do que de qualquer outro problema. As costas deles são duras, travadas, rígidas, há distensões musculares, espasmos, puxões, e dores difusas mas constantes na base da coluna. Às vezes essa dor é provocada pela falta de força nos músculos abdominais, mas muitas dores nas costas são psicogênicas. A região da base da coluna e sua musculatura adjacente é um ímã para todo tipo de ansiedade e de temores primais. Os exercícios da coluna tocam nesses medos, e ajudam o performer a se conscientizar deles e a enfrentá-los, a ser obrigado a lidar com eles. Às vezes é simplesmente uma questão de fazer brotar uma certa associação, e os músculos das costas relaxam e o corpo se abre. Geralmente não é tão simples.

Existem três tipos de exercícios de associação para a coluna: flexões, exercícios de equilíbrio e exercícios de separação.

*Flexões.* Mecanicamente, esses exercícios são simples, o difícil é fazê-los com calma, sem interromper as associações. A respiração deve ser livre, e o performer deve emitir o som que quiser.

Nota: Poucas pessoas conseguem fazer esses exercícios até o final no começo. Não se machuque. Faça o que conseguir. Com o passar do tempo, você vai melhorar. Os exercícios desenvolvem a auto-confiança se forem feitos com calma, mas com persistência. Deixar o seu corpo fazer é tão importante quanto conseguir fazer.

*Flexão para trás ajoelhado.* Fique ajoelhado, alinhando as coxas, nádegas e costas. Então, lentamente, vértebra por vértebra a partir da base da nuca, incline o corpo para a frente até que a sua cabeça toque no chão. Mantenha a cabeça, os ombros e os braços relaxados. Respire com a boca levemente aberta. Então, devagar, vértebra por vértebra, levante o corpo a partir da articulação na base da coluna. Continue o movimento, passando da posição inicial, deixando a cabeça cair para trás, e se incline lentamente para trás, até que ela toque no chão atrás de você. Mantenha as costas arqueadas, e os ombros e braços relaxados. Quando a cabeça estiver no chão, gire lentamente o máximo que você conseguir para um lado, e depois para o outro. Depois levante, mantendo o arco das costas. A energia se concentra na lombar, como se você estivesse sendo empurrado lentamente. Use os músculos das costas e do abdômen, não das coxas e nem dos ombros. A idéia é como se o seu corpo flutuasse para cima.

Repita várias vezes.

*Flexão para trás em pé.* Esse é o mesmo exercício, exceto pelo fato de que o performer começa de pé. Deixe o centro do corpo cair até que a cabeça esteja no meio das pernas. Depois erga o seu corpo, vértebra por vértebra, começando na base da coluna, até ficar ereto. Deixe a cabeça cair para trás, e lentamente se incline para trás, mantendo os ombros e os braços relaxados, até que as mãos toquem no chão. Depois se apóie sobre as mãos, mantendo o arco das costas, formando uma ponte completa. Depois levante,



mantendo o arco das costas. O centro da energia está na lombar.

Repita várias vezes.

Nota: No começo é extremamente difícil fazer essas flexões até o final. Vá até onde você conseguir confortavelmente, desde que você consiga voltar usando os músculos das costas e do abdômen. Gradualmente, semana a semana, o performer consegue ir mais e mais para trás, até completar o movimento.

As flexões para trás ajoelhado e em pé são dois exercícios muito bons para fazer em dupla. Entregue-se ao companheiro que faz mais força. Especialmente na flexão ajoelhado para trás, o companheiro apóia a pessoa que está fazendo a flexão e a coloca cuidadosamente no chão. Então, depois que o performer apóia a cabeça no chão e a gira para os dois lados, o outro o levanta a alguns centímetros do chão, e balança o seu torso vigorosamente para cima e para baixo. O companheiro cuida para que a cabeça do outro não bata no chão. As duas pessoas emitem sons. Em uma variação da flexão para trás em pé, o parceiro ajuda o seu colega a voltar da primeira posição à posição ereta, gentilmente girando a sua cabeça com a mão, para verificar se os músculos do pescoço estão relaxados. Então, quando o performer estiver ereto, o seu companheiro literalmente deixa a sua cabeça cair para trás, apoiando-a gentilmente para evitar uma torção muscular. Esses exercícios, que estão em algum lugar entre a segunda e a terceira etapa, constroem confiança, e não devem ser feitos por duas pessoas que não confiam uma na outra. Existem outros exercícios que têm o objetivo de construir confiança e confrontar a desconfiança.

Os exercícios de equilíbrio são bem conhecidos. Da yoga, há várias paradas de cabeça, de ombros e posições de árvore. A tentação é sempre fazer os exercícios de equilíbrio rapidamente, para se exibir, mas na verdade eles são ótimos exercícios de meditação. Além disso, de cabeça para baixo é mais fácil sentir a separação entre as vértebras e as tensões nos ombros, no

peito, na pelve, na coluna e nas pernas. A pessoa pode localizar e lidar com cada tensão enquanto mantém o equilíbrio. De cabeça para baixo, o corpo é como um jogo de blocos de criança, cada um equilibrado no de baixo de uma maneira relativamente precária. A tarefa é fazer a pilha de blocos ficar mais alta, em uma ordem diferente, e depois mudá-los de lugar sem derrubar a pilha.

Cada exercício provoca associações diferentes para cada performer, mas eu tenho observado um certo padrão de associações durante a parada de cabeça. Quando um grupo inteiro fica de cabeça para baixo e começa a conversar, eles parecem se transformar em crianças de cinco a oito anos. O tom da voz fica mais agudo, as risadas começam, as tensões se dissipam, e uma euforia especial toma conta do lugar.

Exercícios de separação ajudam o performer a experimentar diferentes partes do corpo como unidades isoladas. Alguns exemplos particularmente úteis incluem erguer o torso a partir da base da caixa torácica e girá-lo, primeiro para a esquerda e depois para a direita; erguer o ombro, começando de uma posição baixa e relaxada, para uma posição média, para uma posição alta; girar o pescoço rapidamente do centro bem para a esquerda ou bem para a direita; girar o torso inteiro o máximo possível para a esquerda e para a direita, mantendo os braços na altura dos ombros e movendo a cabeça, ou na direção da rotação, ou na direção oposta.

Eu quero enfatizar que esses são exercícios de associação, e não ginástica. Nada é pior para o performer do que “exercícios de movimento” ou o “trabalho corporal” abstrato. Não trate o seu corpo como uma coisa. *O seu corpo não é o seu “instrumento”, o seu corpo é você.*

O terceiro sistema é o das extremidades: ombros, braços, cotovelos, pulsos, mãos e dedos; coxas e nádegas, pernas, joelhos, calcanhares, pés e dedos dos pés. Existem exercícios para cada uma dessas partes. Alguns podem ser feitos junto com exercícios para outros sistemas do corpo. Por exemplo, é possível fazer a rotação do quadril e uma torção da mão ao mesmo tem-



po. Na verdade, os exercícios das extremidades são, em parte, variações sobre os exercícios dos sistemas visceral e da coluna. Os exercícios das extremidades incluem torcer, balançar, soltar, jogar, agarrar e separar. É importante que o performer tenha a consciência da quantidade e complexidade de trabalho criativo que uma mão, um pé ou um dedo podem criar. Como as pessoas são naturalmente muito expressivas com as mãos – as mãos e a fala estão intimamente ligadas – elas esquecem que é possível trabalhar com elas como meios de comunicação independentes e primárias, assim como na linguagem dos surdos, ou no sistema Mudra do teatro indiano. Em algumas culturas, os pés são usados para comunicar coisas quase tão complexas quanto as mãos.

Os exercícios do rosto começam com o relaxamento total da máscara facial, e uma máscara é exatamente o que o rosto é. Cedo na vida as pessoas aprendem a “fazer uma cara”, e o repertório de expressões cresce praticamente até o infinito. Cada pessoa tem um repertório extenso com variações ilimitadas, adaptando-se automaticamente à situação em que está. Para um estadunidense aparentemente comportado e de classe média, ser educado muitas vezes significa controlar o rosto para que ele não demonstre nenhuma, ou pouca, expressão. Um modelo de herói Norte-Americano é a “poker face”, a cara lisa que se faz no pôquer para esconder qualquer sentimento. O adulto que quiser rever sua maneira de usar o rosto tem que descobrir os seus próprios clichês, tão inconfundíveis quanto a letra de cada um. Para relaxar o rosto, é preciso soltar a mandíbula, a boca levemente aberta, sem fazer esforço para controlar a saliva. Em muitos exercícios, o performer mantém o rosto relaxado para encorajar a expressão do centro corporal. Outros, porém, trabalham com a própria máscara facial.

*Puxar para dentro, esticar para fora.* Dois performers sentam um de frente para o outro. *A* começa a fazer um focinho de cachorro com seu rosto, fechando os olhos,

tensionando e projetando os lábios, encolhendo o queixo, inchando as bochechas, etc. *B* o auxilia, indicando em que partes do seu rosto ele precisa trabalhar. Os dois performers usam as mãos para moldar o rosto de *A*. Quando *A* chegar no seu limite, lentamente, passo a passo, ele relaxa o rosto, passa por uma máscara normal, e continua até que o rosto esteja completamente esticado, cada parte o mais esticada possível: boca aberta, bochechas esticadas, olhos arregalados, sobrancelhas erguidas, pescoço estendido. De novo, *B* ajuda. Depois *B* faz o exercício com a ajuda de *A*.

Os exercícios do rosto podem ser levados para todo o corpo, que assume as qualidades das máscaras faciais. Sons e movimentos acontecem naturalmente, como consequência do processo de fisicalização. Se o grupo inteiro fizer essas máscaras exageradas, podem surgir improvisações e confrontações extraordinárias.

Difícilmente associações ou gestos descobertos durante os exercícios acabam sendo usados nas performances. O principal objetivo é ajudar as pessoas a entrar em contato consigo mesmas, estabelecer relacionamentos com os outros, desenvolver consciência de grupo e relacionar estados interiores com estados exteriores. Os exercícios são uma maneira de aquecer o processo das associações para que o performer seja capaz de acessar os seus sentimentos durante a performance. Os exercícios ajudam o performer a se familiarizar com as mudanças repentinas, e muitas vezes imprevisíveis, de humor e de expressão, com flashes súbitos de alegria ou de júbilo, e com a maneira majestosamente caprichosa com que estados corporais podem evocar estados emotivos, e vice versa. Eu digo caprichosa porque as mudanças ocorrem de maneira súbita e inesperada, criando conexões que são tão revigorantes quanto inusitadas. Conexões que não poderiam ser pensadas, imagens que não poderiam ser inventadas, surgem e ficam. O performer se amplia e se aprofunda de uma maneira real nesse processo, a sua auto-



consciência se expande. No final das contas, a partitura de uma performance funciona da mesma maneira que os exercícios: como um conjunto de circunstâncias capaz de evocar conexões perigosas e surpreendentes, não por esforço, destreza ou planejamento, mas no fluxo natural dos eventos, como que por acidente. Quanto maior a distância entre causa e efeito, melhor. No trabalho, o performer se concentra apenas nas causas, em seguir o processo até o fim. A sua aparência, ou o seu som, não lhe dizem respeito. Essas coisas são levadas em consideração mais tarde, durante as conversas sobre o trabalho, e elas são o domínio principal do diretor, que mantém um olhar externo treinado para enxergar os efeitos do trabalho, e a possibilidade desses efeitos serem usados na encenação.

\*\*\*

Até agora eu descrevi principalmente exercícios da primeira etapa do desenvolvimento do performer. A segunda etapa, entrar em contato consigo mesmo diante de outros, envolve expressar o seu interior mesmo quando alguém está olhando para você, observando você. Isso é extremamente difícil, porque é preciso sustentar o contato interior da primeira etapa, os canais do corpo abertos, e ao mesmo tempo ter consciência de outra pessoa. Essa outra pessoa também está sustentando o seu contato interior diante de você. O relacionamento entre essas duas pessoas *não é um diálogo*. Os performers não estão tentando dizer algo *para* o outro, cada um está apenas se expressando. Diálogo envolve dar e receber. Estar diante do outro é apenas dar: é um treinamento para que o performer aprenda a se expressar sem medo de ser julgado, nem por ele mesmo e nem pelo outro. É uma questão de confiar em si mesmo e ser o que se é, aqui e agora, na frente de uma outra pessoa.

Um performer precisa confiar nos seus companheiros, pelo menos no teatro. Se existe essa confiança quase tudo se torna possível, mas antes de poder confiar nos outros, é preciso

aprender a confiar em si mesmo. O primeiro passo do desenvolvimento do performer é o mais demorado, porque é muito difícil aprender a confiar nos nossos próprios impulsos. O segundo passo expande esse círculo de confiança, incluindo pelo menos mais uma pessoa. Ao trabalhar com essa segunda etapa, é importante que o performer não “interprete” ou “cumpra objetivos”, que não mascare o seu compromisso pessoal de qualquer outra maneira, e que não facilite o seu próprio trabalho. Um exercício simples da segunda etapa, que eu costumo usar no primeiro workshop, é o *Círculo dos Nomes*.

Todo mundo senta em círculo. Uma pessoa diz o nome de cada uma das outras, uma de cada vez, dando o tempo suficiente de olhar para cada pessoa com cuidado, reajustando o ritmo da respiração e o comportamento corporal. Se ela errar, pular alguém, ou trocar um nome, a pessoa cujo nome foi esquecido, pronunciado errado, distorcido ou trocado corrige o erro. Depois que uma pessoa termina de dizer o nome de todas as outras, outra pessoa recomeça o processo.

Às vezes as pessoas assumem, ou recebem, novos nomes, e eles acabam ficando. Nós encontramos os nomes para os personagens de *Commune* através do *Círculo dos Nomes*, e o próprio exercício acabou entrando na performance durante quase um ano. O *Círculo dos Nomes* é um exercício que pode ser feito muitas vezes, especialmente para relaxar as tensões e trazer as pessoas de volta a uma consciência básica umas das outras. Se a pessoa que está dizendo os nomes esquece de dizer o seu próprio nome, alguém deve avisá-la: “Você esqueceu alguém”.

Um exercício relativamente mais complicado da segunda etapa se chama *Vestir e Despir*.

Cada um deixa uma peça de roupa no centro do círculo e depois senta em volta. Uma pessoa vai até o centro e começa a contar uma história da sua vida. Enquanto fala, ela tira algumas peças de roupa, ou toda ela, e veste



o que quiser da roupa que está no círculo. Ela pode vestir a roupa de maneira convencional ou inusitada, usando uma camiseta como calça, por exemplo.

O performer deve se concentrar em trocar de roupa, não na história que está contando, que acaba ficando truncada, confusa, incoerente. Quando acabarem as roupas do círculo, ou quando ninguém mais entrar para contar uma história, essa fase do exercício termina.

Depois disso, as pessoas vão até o dono das roupas e as devolvem, tirando a roupa devagar e entregando a peça de volta ao seu dono. Todo mundo termina com a roupa que estava usando no começo.

A maioria das pessoas tem dificuldade de contar uma história, e ao mesmo tempo, escolher, vestir e tirar a roupa. No entanto, quando o performer se entrega à ação com as roupas, a sua história fica mais livre, mais expressiva, menos programada. Ela assume o ritmo do contador. A roupa que o performer acaba usando também reflete o seu humor, e frequentemente revela algo sobre o seu estado interior.

Em *Vestir e Despir*, a função do diretor é lembrar o performer de que ele não pode parar de trocar de roupa enquanto estiver no centro, e que ele não pode parar de falar. O diretor insiste que ele continue, mesmo que a sua história não “faça sentido”, pois é frequentemente no que não faz sentido que as associações mais poderosas acontecem. Além disso, quando a atenção do performer está concentrada em uma tarefa simples, pensamentos mais profundos podem surgir.

Nem o *Círculo dos Nomes* nem *Vestir e Despir* usam a linguagem no seu sentido mais amplo, que inclui a música, ou usam partes do corpo em que respiração, vísceras e fala convergem. A rotação confrontante de quadril faz as duas coisas.

Duas pessoas ficam frente a frente, a mais ou menos um metro de distância. Cada pessoa começa a fazer a rotação do quadril.

Depois de alguns segundos, as duas pessoas começam a *dizer palavras*. Essas palavras não são ditas para o outro, não é um diálogo. Elas são ditas diante do outro, de olhos abertos e olhando para o outro. As energias circulam de um para o outro, mas não na forma de diálogo.

A rotação confrontante de quadril é o exercício verbo-físico fundamental. A presença do outro estimula uma resposta, e um alimenta o outro. Essas respostas se manifestam em palavras porque esse é o processo do exercício: dar uma forma verbal a impulsos físicos, permitir que o performer distorça o som das palavras, sem perder a capacidade de dizê-las.

Olhar vazio, afastar o olhar, fechar os olhos, interromper a rotação, conversar ou sentir raiva do diretor, conversar com o outro. Tudo isso são sinais de bloqueios. A paciência e a persistência são a melhor arma do diretor. Às vezes é inevitável que surja um confronto direto entre um dos participantes, ou os dois, e o diretor. Nesse caso, o diretor não deve segurar o que ele estiver sentindo, independente do que seja. Quando feita de verdade, a rotação confrontante de quadril libera tensões profundas, muitas vezes de origem sexual. O performer revela coisas, para ele mesmo e para os outros, das quais talvez nem ele mesmo tenha consciência. A rotação confrontante de quadril é o primeiro exercício com palavras em que o performer descobre o que ele sente à medida que executa o exercício. Ele opera no nível da des/coberta, e não da expressão.

Outro exercício verbo-físico é o *Som Aberto*.

Um performer vai até o centro do círculo, deita de costas, olhos fechados. Outros vão até ele, tocam nos seus pontos de tensão, conversam com ele, ajudando-o a relaxar e a sintonizar a sua respiração com os seus sentimentos. Então, o performer toca o som, que deve sair sem impedimentos. Se o som engancha na garganta, ou em qualquer outro



lugar, se o peito estiver tenso, se a respiração não estiver profunda, os outros informam o performer disso.

A cabeça do performer está inclinada para trás, para que a passagem de ar da garganta até o pulmão aconteça em um linha absolutamente reta. Muitas vezes, enquanto continua a emitir sons, o performer é erguido e colocado nas costas de uma ou duas pessoas, para que a sua coluna fique relaxada e o seu corpo fique arqueado para trás. Às vezes ele é erguido e carregado, às vezes balançado um pouco. Uma pessoa sempre fica perto do seu pescoço e da sua cabeça e os apóia, para que o performer possa relaxar completamente. Outra fica perto da sua barriga e genitália. As pessoas tocam, apertam, esfregam e sussurram bastante.

Os sons que vêm do performer são muitas vezes extremamente profundos, e podem ser assustadores para alguém que nunca os ouviu antes. Um repertório de sons aparece: choros, soluços, risadas, guinchos. Às vezes é impossível dizer se a pessoa está rindo ou chorando com o abdômen.

A pessoa que faz o exercício geralmente passa por dois ou mais ciclos completos de sons crescentes e decrescentes. O diretor deve ter o cuidado de não cortar o exercício cedo demais. O ritmo completo do exercício é: deitar de costas e respirar – emitir sons suaves – inclinar a cabeça para trás e emitir sons mais altos – ser erguido – ser carregado – emitir sons muito altos – ser colocado no chão – soluçar/rir – respirar quieta e relaxadamente. Quando o performer estiver exausto, literalmente vazio de sons, e for colocado no chão pela última vez, o diretor pede que ele abra os olhos e olhe para os outros, um de cada vez. Alguém se ajoelha perto da sua cabeça, para que ele não precise usar nenhum músculo, a não ser os olhos, para ver todo mundo no círculo. Ele mantém o contato até que ele tenha observado todo mundo, um por um. Sem pressa. Esse exercício pode chegar a levar meia hora para um único performer.

Outros exercícios verbo-físicos incluem *Cantar e Dançar* e *A canção do pé*.

*Cantar e Dançar.* Todo mundo deita de costas. Uma pessoa levanta e começa a cantar um verso de uma música bem conhecida. Quem conhece a música canta junto, mas apenas um verso. Depois outra pessoa canta um verso de uma outra música, e assim por diante, deixando menos e menos tempo entre os versos, até que surja um fluxo espontâneo de música sobre música, uma espécie de siga-o-mestre em que a troca de mestres é muito rápida.

Para cada música, existem movimentos que o proponente cria e os outros seguem.

No final das contas, surge um fluxo de música e dança espontâneo mas familiar.

*Canção do pé.* Todo mundo deitado de costas. Uma pessoa levanta e toca as pessoas que estão deitadas usando apenas o pé. Ela fala-canta enquanto toca as pessoas com o pé. As palavras não são pensadas. As pessoas no chão emitem sons sem palavras. A pessoa em pé fica de olhos abertos, os outros de olhos fechados.

Depois que todo mundo foi a pessoa em pé, todos levantam juntos, olhos fechados, e sentem uns aos outros usando somente o corpo e os pés, sem usar as mãos ou o rosto.

Cada um desses exercícios verbo-físicos faz parte de uma roda verbo-física abrangente. Cada tipo de som está conectado com todos os outros sons, e cada um é uma função da respiração/movimento, que é o eixo da roda.

Faça cada performer completar a roda nos dois sentidos, sem pular nenhuma etapa.

Um exercício interessante da segunda etapa que combina a fala e a ação se chama *Localizando uma relação no corpo*. Esse exercício foi criado em março de 1970, quando o grupo estava começando a lidar com o problema do “raciocínio corporal”.

Depois dos exercícios de associação, todo mundo se agacha. Um de cada vez, cada pessoa vai até alguém outro e diz alguma coisa. O diretor ajuda as pessoas a localizar em que lugar do seu corpo as palavras aparecem, ou a que lugar as palavras se referem.

Cada vez, esse exercício acontece de um jeito diferente. Em abril de 1970:

M. para W.: Eu tenho problemas com a minha mortalidade.

Diretor para M.: Como assim?

M.: Eu não sei explicar. *[Pausa.]* É alguma coisa com a morte, com o tempo.

Diretor: Em que lugar do corpo você sente isso?

M. Eu não sei exatamente. Eu me sinto alto, como se estivesse flutuando *[Ele respira profundamente.]*

Diretor: Onde mais?

M.: Nos meus joelhos.

Diretor: Deixe acumular lá, deixe o sentimento se concentrar lá. Lide com a sua mortalidade e com a morte a partir dos seus joelhos. *[M. lentamente desaba, a partir dos seus joelhos, e cai duro no chão, terminando como uma águia de asas abertas, pernas muito rígidas.]*

...

S. para I.: Eu bloqueei você e eu não quero. *[Isso foi dito muito quieto, quase como se pedindo desculpas ou falando sozinho.]*

Diretor: Grite. *[S. Grita.]* Mais alto. *[O diretor ajuda S. a encontrar uma posição curvado para trás, para abrir a sua voz.]* Agora, de novo *[S. grita nessa posição e faz contato.]*

L.: *[Grita de volta, mas as suas palavras saem indistintas.]* Eu também não quero!

Essas confrontações são banais, não têm nada a ver com a grande poesia do drama. Mas

sentimentos identificados, não importa o quão banais, são a origem da verdadeira performance, por mais poética que ela seja. O principal bloqueio é o medo, medo de que algo pareça banal ou trivial, medo de parecer bobo, medo da vergonha. Uma vez que o performer consegue abandonar a máscara de alguém especial e importante, a máscara da educação e do bom gosto, e a máscara do “Eu não vou deixar ninguém descobrir quem eu sou”, ele está pronto a experimentar os sentimentos da poesia sublime. Y. B. Yeats escreve:

I must lie down where all the ladders start,  
In the foul rag-and-bone shop of the heart.<sup>13</sup>

A terceira etapa do processo do performer é relacionar-se com os outros sem uma história e sem uma estrutura formal elaborada. A terceira etapa envolve confiar, relacionar-se, testemunhar e compartilhar.

*Fazer amigos.* Encontre alguém na sala de ensaio e leve-o a algum lugar no qual vocês se sintam seguros. Joguem um jogo que seja divertido para os dois.

*Fazer amigos* não é muito fácil, e a maioria das vezes termina em uma confusão de papo furado, estranhamento e gente fingindo que está se divertindo. Nós passamos nossas vidas fazendo de conta que estamos gostando de uma situação, compartilhando espaços com pessoas que não conhecemos. A terceira etapa é um retorno aos princípios do relacionamento.

Exercícios simples de movimentação podem ajudar as pessoas a se sintonizarem com os seus parceiros.

*No passo dele* (por Catherine Farinon-Smith). Uma pessoa começa a caminhar ou se movimentar pelo espaço. Outra pessoa tenta en-

<sup>13</sup> “Eu preciso me deitar onde começam todas as escadas / No imundo armazém de restos do coração.”  
[Nota do Tradutor.]



trar no passo. O objetivo não é fazer uma imitação barata, mas realmente tentar entrar no movimento do outro, entregar-se a ele.

*Olhando para trás.* Uma pessoa cruza de um lado para outro do espaço. Uma outra pessoa faz o caminho inverso. Os caminhos se cruzam. Depois de passarem uma pela outra, elas param, viram, olham para trás, observam o outro e continuam os seus caminhos.

*Líder cego.* Uma pessoa é vendada e trazida para o centro do grupo. Os outros a protegem, mas é o cego que conduz. Eles o cercam e seguem o líder cego. O líder não sabe onde está indo, porque está cego. Os outros seguem um líder cego, e são responsáveis por sua segurança.

*Enxurrada.* Todo mundo em pé contra uma parede. Uma pessoa, por impulso, vai em direção à outra parede ou a um objeto grande na sala. Todo mundo segue, movimentando-se da mesma maneira que a primeira pessoa. (caminhando, correndo, engatinhando, etc.) Todo mundo se junta, respira profundamente, relaxa e se espalha. Uma outra pessoa se move por impulso, e assim por diante.

*Enxame.* Um grupo sem líder se move, todos juntos, na mesma velocidade e da mesma maneira.

Esses exercícios simples colocam as pessoas em contato umas com as outras e com o grupo. Outros exercícios, como *Confiança* ou *Voar* ajudam os performers a aprender os princípios básicos da confiança.

*Confiança.* O grupo forma um círculo pequeno, não mais do que um metro e meio de diâmetro. Uma pessoa vai até o centro, fecha os olhos, e começa a cair para um dos lados, mantendo o corpo rígido, para que ele caia como uma árvore que tomba. Os outros o seguram e o devolvem à posição inicial, ou o

passam de um para o outro, ou o erguem do chão, etc.

*Voar.* O grupo faz duas filas, uma de frente para a outra, braços esticados, formando um trançado. Uma pessoa sobe em um lugar alto, mais ou menos uns dois metros de altura, e pula nos braços das pessoas que estão esperando.

O Living Theater usou *Voar* na peça *Mysteries*, e o Performance Group em *Commune*. Muitos exercícios podem ser criados baseados no princípio de que o indivíduo precisa do grupo, e que cada membro do grupo precisa um do outro. Se esse não for o caso, é bom descobrir já no começo, para tomar as medidas necessárias.

Uma situação mais complicada é quando o grupo alimenta sentimentos e fantasias sobre o seu nível de confiança. A hostilidade, a agressão, a mágoa, a traição e a raiva podem ser resultados de dúvidas que as pessoas carregam em relação à confiança. No entanto, a afetação camuflada também é resultado de insegurança em relação à confiança. A auto-piedade, que geralmente é um sentimento composto, precisa ser dividida em suas partes, que são afetação, traição, medo e raiva.

*Rolamento.* Um retângulo de tatames no chão, mais ou menos dez por cinco metros. Uma pessoa se apresenta e se deita em um dos lados do retângulo. Ela fecha os olhos e relaxa. Ela cobre a cabeça com as mãos, para não rolar por cima dela. Três ou quatro pessoas vão até ela e começam a rolá-la. Eles a rolam até o final do retângulo, param, e depois rolam-na de volta. Eles cuidam para que ela não saia do tatame, não torça o corpo, não puxe o cabelo, etc. A pessoa sendo rolada faz o som que quiser. Os rolaadores trabalham em silêncio. O exercício continua até que sobrem menos de três rolaadores, ou até que a pessoa sendo rolada diga "Pare". Então, outra pessoa se apresenta, e assim por diante.

A primeira vez que eu fiz *Rolamento* foi no Goddard College, em setembro de 1970. As pessoas tinham formado ressentimentos, e os temperamentos estavam curtos. Houve algumas confrontações diretas entre membros do Grupo, mas os sentimentos negativos persistiam. Uma performer específica sentia que não podia confiar nos outros. Eu pedi que ela escolhesse três pessoas nas quais ela menos confiasse, e três nas quais ela mais confiasse. Então ela foi rodada pelas três pessoas nas quais ela mais confiava. No decorrer do exercício, eu substituí essas pessoas pelas três pessoas nas quais ela menos confiava. As substituições foram feitas de tal maneira a não interromper o ritmo dos rolamentos. Quando ela abriu os olhos no final do exercício e viu que tinha sido conduzida pelas pessoas nas quais ela não confiava, ela chorou. “Eu não sabia a diferença entre vocês e os outros”, ela disse. Muitas vezes, sentimentos de desconfiança são projeções das nossas próprias dúvidas e medos.

Uma parte do objetivo da terceira etapa é trazer outras pessoas para dentro do seu mundo, não só fazer algo na frente delas, mas fazer coisas em relação a elas, ou com elas.

*Testemunha.* Depois de terminar os exercícios de associação, todo mundo se agacha. Ninguém enxerga mais do que um pequeno círculo ao redor dos seus pés, já que todo mundo olha para baixo. É proibido espiar.

Uma pessoa levanta, escolhe quantas pessoas ela quiser, desde uma até todo mundo, arranja-as de alguma maneira, e então faz alguma coisa na frente delas, ou com elas. A ação pode estar diretamente relacionada às testemunhas, como abraçá-las, ou pode ser simplesmente algo que a pessoa quer que a testemunha veja. A pessoa fazendo a ação pode usar som, se quiser. As testemunhas ficam em silêncio, a não ser que a pessoa peça que elas façam som.

Quando a pessoa termina, e todas as testemunhas tiverem voltado à posição agachada,

ela agacha e diz “pronto”. Alguém outro levanta e começa.

Nota: o diretor precisa participar desse exercício. Ninguém pode ficar de fora. As *únicas* testemunhas são as que cada pessoa escolhe.

Por causa da natureza do exercício, eu não vou contar nada que eu tenha visto, a não ser dizer que as ações são muitas vezes extremas e reveladoras. Surgem revelações que, caso contrário, ficariam escondidas por meses, se não para sempre.

*Testemunha* levanta três regras que não estão diretamente ligadas a uma etapa em particular do desenvolvimento de um performer, mas que são importantes para todas elas: (1) nada de represálias ou chantagem, (2) nada de julgamentos, (3) o diretor não participa dos exercícios. Só o primeiro ponto é absoluto. O trabalho não evolui se as pessoas fofocarem sobre ele fora do espaço, usando o workshop como um lugar onde elas conseguem informações para serem usadas em outros contextos. O treinamento deve ser encarado por todos como o relacionamento entre um advogado e um cliente, ou um padre na confissão. Algumas fofocas podem arruinar o trabalho de um mês.

Por outro lado, quaisquer reações que ocorram no contexto do treinamento, por mais pessoais que sejam, devem ser expressadas no aqui e agora do workshop. Saber fazer isso é muito delicado. Olhando de fora, pode ser que haja pouca diferença entre apoiar e julgar, mas na verdade há toda a diferença do mundo. Geralmente, as pessoas que estão assistindo a um exercício não expressam suas reações de modo visível ou audível. A maioria das reações podem ser traduzidas em variações nos ritmos da respiração, que geralmente não atrapalham quem está fazendo o exercício. Às vezes, no entanto, reações audíveis e visíveis são boas, já que elas podem ajudar alguém que esteja lidando com uma dificuldade. É preciso evitar, no entanto, clagues, ou outros tipos de auto-indulgência, ou reações de desdém, ou outras formas de julga-



mento que possam diminuir os outros. Às vezes, mesmo no meio de um exercício, alguém sente que precisa interromper. Se esse for o caso, ele deve fazê-lo de maneira clara e precisa. A partir disso, a sua interrupção será ou aceita, tornando-se parte do exercício, ou rejeitada. A maioria das vezes é preferível interromper o ritmo natural da discussão e pedir que as pessoas falem uma de cada vez. Assim, cada pessoa tem a chance de ser levada em consideração ao máximo. Quando uma pessoa, ou uma equipe, termina, a outra pode entrar no exercício, alimentando diretamente o trabalho com os seus sentimentos. Essas questões são delicadas, e nada do que eu disse aqui deve ser considerado como um absoluto.

Quanto à participação do diretor no trabalho, eu realmente acredito que ele deve entrar apenas quando o exercício não pode ser feito sem ele, como é o caso de *Testemunha*, ou quando o exercício não precisa de sua atenção, como um grupo experiente fazendo os exercícios psico-físicos iniciais. Quando houver mais de um diretor no grupo, então é claro que os diretores que não estão dirigindo devem participar. No entanto, eu não acho que diretores devam entrar no trabalho para sentir o exercício, ou para aprender mais sobre o processo do performer. Essas intenções, por mais admiráveis que sejam, deveriam ser satisfeitas pelo diretor no workshop de alguém outro, onde ele possa realmente ser um dos performers. O desejo do diretor de *temporariamente* se desvestir de sua autoridade e se tornar “apenas um performer” é um sinal de arrogância. Os performers trabalham diariamente para desenvolver suas habilidades. O diretor pode ser mais útil como um olhar externo, ou como alguém que intervém para ajudar. Ele não tem o direito de exercer o papel de rei disfarçado de plebeu.

Tudo isso muda se o diretor não for um rei. No Performance Group, por causa de uma mudança estrutural do grupo, eu não sou mais o único líder. A liderança é coletiva, e o grupo colabora nas questões artísticas. Eu discuto esse processo no Capítulo 8. Quando o grupo mu-

dou de um modelo autocrático e parental para um modelo de colaboração entre colegas, eu achei mais fácil e mais necessário participar do trabalho. Mesmo assim, eu geralmente não participo da mesma maneira que os outros. Enquanto os performers fazem os exercícios de associação, eu faço yoga. Eu participo dos exercícios de treinamento que não precisam de mim do lado de fora, e quando alguém outro dirige o exercício, eu participo. Em outras palavras, em vez de ficar fora a não ser quando eu preciso estar dentro, eu fico dentro exceto quando eu preciso ficar fora.

Se *Testemunha* é um exercício de revelação pública, *Barco* é um exercício de compartilhar segredos.

Duas pessoas sentam no chão, uma de frente para outra, as pernas de uma por cima das coxas da outra, e se seguram pelos pulsos, para que, quando uma deitar, a outra seja puxada e obrigada a sentar. Elas começam a se balançar, sem se ajudar, mas deixando cair o peso, para que as duas se cansem rapidamente. Quando as duas estiverem exaustas, elas caem nos braços uma da outra. Uma pessoa conta uma história para outra, uma história verdadeira, secreta, uma espécie de confissão, uma história que a pessoa não gostaria de contar em voz alta. Quando *A* termina, os dois voltam a fazer os movimentos até a exaustão. Então *B* conta a sua história.

*Barco* é um exercício de comunicação básica para o palco, o diálogo em sua essência: uma pessoa contando algo para outra. É também um exercício de presença, confiança e entrega. Assim como todos os exercícios da terceira etapa, *Barco* é um exercício colaborativo.

Compartilhar também tem o seu lado agressivo. Relacionar-se com o outro inclui ficar com raiva dele, confrontá-lo, enfrentá-lo. Existem muitas maneiras de confrontar. Um pessoa pode “pedir um círculo” e convidar todos os outros a testemunhar/participar da confrontação. Ela pode ficar sozinha com o outro,

marcar um encontro em um “lugar seguro”, onde duas ou mais pessoas podem resolver seus problemas. Ela pode transformar esses sentimentos em som e movimento, ou injetar os seus sentimentos diretamente no trabalho de outras formas. A única coisa que um performer não deve fazer é engolir os seus sentimentos, pois sentimentos bloqueados consomem uma grande dose de energia. Se uma pessoa precisa se concentrar em se segurar, em bloquear o que está sentindo, esses bloqueios interrompem sua capacidade de resposta, não só na área suprimida, mas em muitas outras também.

Exercícios que estimulam ações agressivas, assim como aqueles que estimulam áreas de afeto, não precisam partir de um incidente específico. A estrutura formal do exercício é em si um estímulo que invoca imagens concretas, associações, memórias e impulsos. (Exercícios agressivos são tão fundamentados na presença e na confiança quanto exercícios afetuosos. Nos dois casos, sentimentos verdadeiros fluem de estruturas formais. O formato dessas estruturas, por sua vez, é criado pelos sentimentos que elas fazem fluir. É como as margens de um rio que são constantemente transformadas pelas águas que o rio contém.) Um dos exercícios mais agressivos é o *Combate ritual*, baseado no trabalho de Konrad Lorenz, especificamente na sua análise das danças de exibição e submissão e na cerimônia de triunfo dos gansos<sup>14</sup>.

O grupo define uma zona de combate, geralmente um círculo de mais ou menos seis metros de diâmetro. *A* vai até o centro e lança um desafio na forma de uma dança. Se o desafio não for aceito por ninguém, *A* se retira. Se ele for aceito, *A* e *B* dançam frente a frente, uma provocação aberta. As pessoas do lado de fora escolhem um lado e demonstram o seu apoio.

O combate começa quando *A* e *B* terminam de dançar. Nada de pressa, nem de ataques surpresa. O combate envolve som, movimento e a entrega total do corpo, mas nenhum contato físico. Cada vez que um combatente ataca, o outro recebe o “golpe” no seu corpo, à distância. O atacado então responde. Ninguém erra, todo golpe fere. Ninguém se recupera. Uma vez machucada, a pessoa continua com aquela ferida até o final do combate. Todo combate termina na morte de um ou dos dois combatentes.

Por exemplo, *A* ataca com um soco, fazendo um movimento como um pistão de motor com o braço esquerdo. *A* continua a fazer esse movimento até o fim da luta. *B* fica ferido no estômago e se dobra. *B* deve continuar dobrado até o final da luta. A partir dessa posição, *B* dá um chute brutal que quebra o ombro de *A*. O ombro de *A* cai para trás, o seu outro braço continua a fazer o movimento de pistão. *A* chuta *B* e quebra uma de suas pernas. Caído, *B* morde o tornozelo de *A*, e *A* cai. E assim por diante, até a morte.

Por causa da totalidade e intensidade do compromisso envolvido, o combate é breve. Geralmente, um minuto ou menos é o suficiente para matar alguém.

Se um dos adversários sobreviver, ele é o vencedor, e ele tem o direito de fazer uma dança da vitória sobre o corpo do perdedor. As pessoas que estavam torcendo pelo vencedor dançam com ele. O grupo que escolheu o lado do perdedor vai pedir o seu corpo, fica de luto sobre ele, e depois o ressuscita. Então as duas danças se juntam em uma só celebração.

A estrutura do *Combate Ritual* é clássica: apresentação e exibição; dança preparatória para a guerra; combate; dança triunfal e lamento; ressurreição; celebração. O *Combate Ritual* com-

<sup>14</sup> Lorenz. 1967. *On Aggression*. New York: Bantam Books, p. 125-132, 174-179.



bina intensidade, formalidade e compromisso pessoal com uma ação, uma história, dança e celebração em grupo, de uma maneira que beira o dramático. Eu usei esse exercício muitas vezes como base para improvisações mais longas. As situações podem se tornar elaboradas, quase épicas, envolvendo guerras entre cidades, a coroação de reis rivais, combates entre heróis de culturas diferentes, danças de transe, escravidão, e cerimônias triunfais elaboradas.

O *Combate Ritual* pertence à terceira ou quarta etapa, dependendo do número de elementos dramáticos envolvidos. A maioria dos exercícios da quarta etapa, relacionar-se com os outros dentro de uma história ou estrutura formal elaborada, são improvisações, cenas, ensaios, ensaios abertos, performances, trabalhos partiturizados, ou seja, o material de que o teatro é feito. Na quarta etapa, o performer combina espontaneidade, personificação e interação com significados objetivos, iconografia e encenação.

Em Julho de 1971, eu improvisei *Arranjos* durante o workshop na Universidade de Rhode Island. Mais tarde, eu adaptei uma versão de *Arranjos* e chamei de *Roupas* (ver Capítulo 3). A descrição do diretor abaixo são as anotações que eu fiz depois da improvisação do exercício.

*Arranjos*. Todo mundo deita no chão em silêncio. As pessoas começam a se levantar, uma de cada vez, e se movem em câmera lenta até o lugar mais alto do espaço. Enquanto se movem, elas dizem nomes em voz baixa. Os seus próprios nomes, nomes de outras pessoas no workshop, nomes de conhecidos, nomes míticos ou legendários, nomes de pessoas mortas – nomes. Elas falam em câmera lenta, de modo que os nomes se transformam em sons, indistintos, como se elas estivessem falando embaixo da água.

Quando cada pessoa chegar ao lugar mais alto que conseguir encontrar, ela congela. Assim que todos estiverem congelados, o diretor diz: “Tirem suas roupas e deixem elas caírem no chão em câmera lenta”. As pessoas tiram suas roupas lentamente, esticam seus braços len-

tamente, mas é claro que as roupas caem de acordo com as leis de Newton. Quando todas as roupas estiverem no chão, o diretor diz: “Aqueles que ainda estão vestidos, juntem as roupas que foram jogadas e tragam-nas para o centro do espaço.”

Nota: tirar a roupa é uma “sugestão”, e não uma “exigência”. Quando eu vi que algumas pessoas não tinham tirado as suas roupas, eu usei isso na improvisação. Em uma situação genuinamente colaborativa, o diretor tem o direito de pedir o que ele quiser, e o performer tem o direito de rejeitar o que ele quiser. Assim, o trabalho dos dois mantém a qualidade de um organismo vivo.

Assim que cada pessoa terminar de trazer as roupas para o centro, ela pára de dizer nomes. Ela congela na posição que estiver quando as roupas que ela trouxe tocarem o chão. Quando todas as roupas estiverem no centro, as pessoas nos lugares altos param de falar nomes.

Então, em silêncio, em câmera lenta, as pessoas nos lugares altos descem, pegam as suas roupas, vestem-nas, e encontram um lugar seguro para deitar e fechar os olhos.

As pessoas no centro descongelam, e olham para as pessoas deitadas. O diretor diz: “Se você sentir vontade de ficar junto de alguém que está deitado, tire sua roupa, vá até a pessoa, coloque as suas roupas ao lado dela, de acordo com a posição que você gostaria de ficar, e volte para o seu lugar, dizendo o seu nome o tempo todo. Depois olhe para você, deitado do lado da pessoa com quem você gostaria de deitar”.

Depois disso, todo mundo volta para o lugar de onde veio, e o diretor diz: “Aqueles que estão deitados levantem e vejam se há roupas do seu lado. Se houver, entregue-as para o dono, movimentando-se em câmera lenta, dizendo o nome da pessoa enquanto você se movimenta. Se não houver roupas do seu lado, simplesmente sente e observe”.

Assim que todas as roupas tiverem sido desenvolvidas e todo mundo estiver vestido, deixe que o silêncio dure bastante.

Isso é um exemplo de uma improvisação que se utiliza de temas recorrentes no meu trabalho: tirar a roupa, trocar de roupa com alguém, roupas servindo como imagens para pessoas, congelar, câmera lenta, uma pessoa vestida com suas roupas e uma pessoa separada das suas roupas. Eu não sei exatamente com o que eu estou trabalhando em exercícios como *Arranjos*, mas eu me envolvo profundamente com essa improvisação.

Em todas as etapas do trabalho, mas especialmente na quarta etapa, as fantasias, associações e vocabulário corporal do diretor se refletem no trabalho. É nesse ponto do trabalho que os riscos de manipulação e de fingimento são mais altos. O diretor não é um performer, ele não segue os seus impulsos da mesma maneira que um performer segue. Em vez disso, ele conduz e segue o seu impulso de usar os outros para concretizar suas fantasias. Na quarta etapa, o diretor muitas vezes não está ajudando o performer, mas sim colaborando com ele na construção de um mundo imaginário e concreto. Na troca tenra e extrema entre o diretor e o performer, os dois descobrem muitas coisas um sobre o outro. O trabalho é perigoso. Às vezes os performers se sentem usados, até mesmo constrangidos, pelas sugestões do diretor. Às vezes o diretor se sente reprimido, com raiva ou ressentido, se ele tiver que censurar os seus impulsos. O trabalho é um esforço para encontrar o espaço no qual os impulsos do diretor e os impulsos do performer podem convergir e dialogar livremente um com o outro. Isso acontece necessariamente em uma parte pequena do trabalho. Esse tipo de trabalho requer confiança mútua. A maioria do tempo, os performers operam a partir dos seus próprios impulsos, e o diretor observa. Em uma improvisação como *Arranjos*, porém, o diretor trabalha de uma maneira profunda com o seu semi-consciente. Quanto mais as sugestões do diretor forem mol-

das apropriadas às explorações do próprio performer, quanto mais o diretor e os performers estiverem verdadeiramente em sintonia um com o outro, mais satisfatório o trabalho será.

Para o performer, não basta ser ele mesmo na performance, e nem basta ser apenas o representante do diretor. A criatividade parte do indivíduo, mas ela alimenta uma estrutura que é mais ampla e coletiva. No teatro essa estrutura maior é chamada de *ação*. Durante o final da sua vida, Stanislavski se debruçou sobre o problema da identificação das ações. A sua “lógica das ações físicas” tem duas partes: os detalhes da partitura e as conexões entre cada detalhe. Cada detalhe é a satisfação de suas próprias necessidades, por exemplo, como um *halfback* no futebol americano, esticando o corpo para ficar na horizontal enquanto se esforça para pegar a bola. O performer busca a mesma pureza de detalhe da ação, uma identificação absoluta entre ato e objetivo. Mas é mais difícil conseguir esse tipo de pureza no teatro, porque a tarefa física é complicada por considerações psicológicas e de encenação.

O grande problema da quarta etapa é construir uma partitura para cada performer que faça sentido para o público (as *conexões* lógicas da ação física), e ao mesmo tempo ofereça a liberdade para cada performer buscar cada ação específica (os *detalhes* da ação física). Nesse estado ideal, no qual nunca se chega, cada performer está completamente comprometido com cada momento da performance, e a unidade da performance faz sentido para o público. O equivalente no futebol seria um jogo perfeito para um estádio lotado de *fanáticos*. A teoria, portanto, pode estar correta, mas a prática é impossível. Ou a peça faz sentido, mas falta convicção na performance, ou o compromisso do performer é total, mas o público não faz idéia do que está acontecendo.

A melhor técnica que eu conheço para chegar a uma partitura baseada na lógica das ações físicas é mudar o foco de perguntas que são geralmente feitas intelectualmente para que elas possam ser feitas a outras partes do corpo.



Por exemplo, em *Commune*, quando a Clementine ataca a Lizzie com o braço, mão, e dedos, enterrando os dedos na barriga dela durante o clímax da cena do assassinato de Sharon Tate, a pergunta para a performer não é “*Por que* eu apunhalo a Lizzie?”, mas sim “*Como* eu apunhalo a Lizzie?” A pergunta *como* é feita para o braço, mão e dedos de Clementine, para seu abdômen e ombros, para seu rosto, seus dentes e sua língua. Se cada detalhe da ação estiver no seu devido lugar, se as conexões entre os detalhes forem fortes e lógicas, então a ação será tão inteira que *qualquer resposta para a pergunta “por quê” está certa*. (Ou, para colocar de outra forma, saber “como” torna saber “por quê” desnecessário.) Na verdade, a resposta para “por quê” muda de performance para performance, dependendo das circunstâncias imediatas daquela noite. Esse gesto de mudar a resposta para “por quê” dentro do contexto de uma série estabelecida de ações é o que eu quero dizer com “o performer é livre dentro de uma partitura”. É exatamente o que o Grotowski diz:

A partitura do ator é formada pelos elementos do contato humano: “dar e receber”. Pegue outra pessoa, confronte-a com o seu ser, suas experiências e pensamentos, e reaja. Nesses encontros humanos um tanto quanto íntimos, sempre existe um elemento de “dar e receber”. O processo é repetido, mas sempre *hic et nunc* [aqui e agora], isto é, nunca é exatamente igual.<sup>15</sup>

Aqui e agora. A tensão, o confronto, o contato, a troca – entre o performer e o texto; entre o performer e as suas ações; entre o performer e seus companheiros; entre o performer e o público; entre um espectador e os outros espectadores.

Quando estávamos trabalhando em *Makbeth*, nós não conseguíamos encontrar as

ações da peça. Nós tentamos muitos exercícios diferentes, mas nada funcionava. Nós *sabíamos* quais eram as ações, mas não conseguíamos conectá-las com o corpo, ou conectar uma com a outra. A poesia dos grandes solilóquios parecia estranha. O Peter Brook assistiu a performance e sugeriu um exercício: “Faça os atores dizerem suas falas o mais rápido possível, eles devem recitar a peça inteira em meia hora. Assim, a ação que existe por trás da psicologia e da poesia das palavras será forçada a aparecer.” Nós tentamos o exercício. Ele não resolveu todos os problemas, mas foi útil. Forçados a abandonar truques e caracterizações superficiais, sem tempo de pensar na beleza da linguagem, os performers *sentiram através* das palavras, e chegaram na ação. (Sentir através é o equivalente corporal a enxergar através, significa perceber uma ação por trás de algo que era antes uma barreira opaca e mortal. Em muitas produções de Shakespeare, a poesia do mestre acaba sendo justamente esse tipo de barreira.) Diante de uma tarefa impiedosa – dar as falas tão rápido que era impossível pensar sobre o que estavam dizendo – coisas começaram a acontecer: gritos, risadas em lugares inesperados, sussurros ferozes, e as ações se tornaram visíveis da mesma maneira que uma paisagem emerge de uma neblina que se esvai. O ensaio começou com as pessoas sentadas em um grande círculo, mas logo os performers estavam em pé e se movimentando. Relações surgiram, como se vindas do fundo de um mar de palavras. Ações lógicas e fortes, que definiam o fluxo de cenas inteiras, apagaram as anteriores, que eram no final das contas interpretações muito individualizadas do texto.

Infelizmente, o Performance Group não conseguiu levar o exercício a cabo. Problemas terríveis estavam abalando as fundações do Grupo. *Makbeth* nunca atingiu a urgência, a força, a clareza e a beleza que teve naquele ensaio.

<sup>15</sup> Grotowski, op. Cit., p. 212.

Mesmo assim, eu uso o exercício do Brook até hoje quando me deparo com esse tipo de problema, em que eu não consigo enxergar a floresta por causa das árvores, ou quando as coisas estão atoladas no barro dos detalhes, ou quando o significado forma uma casca dura em torno do texto.

Em 1969 e 1970, o Grupo trabalhou constantemente com a idéia de que os *sentimentos devem fluir livremente de uma partitura estabelecida de ações físicas*. Essa idéia foi posta à prova severamente durante a primavera de 1971, quando o Grupo desenvolveu uma nova versão de *Commune*. Originalmente, *Commune* contava com nove performers, um diretor assistente e eu, essa foram as pessoas que fizeram o trabalho diário. Nós fomos assistidos por Paul Epstein e Jerry Rojo, que trabalharam conosco em algumas ocasiões. Na primavera de 1971, nós estávamos tentando encontrar maneiras de nos livrar de alguns relacionamentos que eram baseados em personagens que já não estavam mais na peça, ou em performers que já não estavam mais no Grupo. *Commune* teve que ser refeita com seis performers. Uma tarde, eu pedi aos performers que fizessem a peça inteira em silêncio, executando todas as ações, mas evitando cuidadosamente substituir os diálogos com gestos, como acenos de cabeça para dizer sim. Eu queria testar se as ações tinham clareza, coerência e inteireza. Sempre que uma ação não estava clara, ou estava incompleta, o ensaio corria parava, e nós trabalhávamos nos detalhes.

Muitas ações se revelaram superficiais, outras não eram claras. Durante as semanas que se seguiram, muita gordura foi cortada de *Commune*, uma operação muito dolorosa, mas pela primeira vez uma história clara apareceu no cerne de *Commune*, e essa história recebeu corpo com o ritmo cênico. Esse trabalho confirmou uma opinião de Meyerhold:

Qualquer trabalho dramático impregnado pela qualidade da verdadeira teatralidade pode ser submetido à esquematização total, até o ponto de temporariamente remover o diálogo que embeleza o esqueleto do roteiro. Feito dessa maneira, esquemática e mimeticamente, uma peça verdadeiramente teatral pode mover o espectador, simplesmente pelo fato de o roteiro ser construído com elementos tradicionais e verdadeiramente teatrais.<sup>16</sup>

Se o diretor e os performers não tiverem paciência, o trabalho de encontrar as ações de uma peça fracassa. Encontrar uma partitura de ações leva centenas, talvez milhares de horas, e a maioria desse tempo é dedicada a soluções que serão descartadas no fim. Descobrir a lógica das ações, e testar implacavelmente a encenação contra essa lógica, não é algo automático, fácil nem natural. O temperamento das pessoas é curto, e o trabalho é exaustivo e repetitivo. Muitos ensaios continuam por horas e terminam sem nenhum ganho mensurável. A boa vontade da companhia é posta à prova.

No final das contas, eu não tenho nem certeza de que toda a mudança que leva a mais clareza ajuda. Eu acredito que as coisas podem ficar claras demais, fáceis e óbvias demais. A melhor arte é aquela que incorpora irrelevâncias, lapsos de lógica, tensões irresolvíveis. Incorporar os erros não significa eliminá-los. Franz Kafka: “Leopardos invadem o templo e bebem até o fim o conteúdo dos jarros sacrificiais; isso acontece de novo e de novo; finalmente, a ação pode ser prevista, e se torna parte da cerimônia.”

Partindo de todo esse trabalho, cada performer começa a encontrar o seu papel. Um papel é uma entidade teatral, não um ser psicológico. Grandes erros são provocados pelo fato de performers e diretores pensarem nos perso-

<sup>16</sup> Meyerhold, op. Cit, [1914], p. 150-151.



nagens como se eles fossem pessoas, e não *dramatis personae* – máscaras de ação dramática. Um papel se conforma à lógica do teatro, não à lógica de nenhum outro sistema de vida. Pensar em um papel como uma pessoa é como fazer um piquenique numa paisagem pintada.

O material da lógica teatral é *fazer, mostrar, incorporar, cantar, dançar e interpretar*. Esses são os recursos que um performer usa quando está preparando um papel. A única “psicologia” que há no papel é a psicologia do performer, do seu próprio ser. As experiências contingentes do performer confrontam os elementos transcendentais do papel partiturizado. No entanto, não é uma simples confrontação entre duas entidades auto-contidas. A partitura é criada pelo performer, a partir do performer. Ele é o seu próprio material, ele não tem a proteção de um outro meio. O teatro não é uma arte que se diferencia dos seus criadores quando completa. Não existe nenhuma maneira de mostrar a performance sem mostrar o performer. O que o público experimenta na performance são os inumeráveis e profundos pontos de contato e interpenetração entre performer e performance. A única coisa que eu posso fazer é mostrar uma lista extremamente geral desses pontos:

Performer	Performance
Pessoa	Papel
Ser	História, texto, ação
Imediato	Atemporal
Contínuo	Intermitente
Contingente	Transcendente
Aqui, agora	Sem tempo ou lugar
Atual	Reatualização <sup>17</sup>
Inesperado	Conhecido
Experiência	Metáfora ou analogia
Pela última vez	De novo e de novo

Essa maneira de trabalhar é diferente do teatro ortodoxo. No teatro ortodoxo, o ator quer “entrar” no personagem, e o objetivo dos ensaios é fornecer instrumentos para o ator “se perder” no seu papel. Técnicas como a memória emotiva ajudam o ator a encontrar no seu próprio passado experiências análogas às do personagem que ele “representa”, para que *ele possa sentir o que o personagem deve ter sentido*. Em resumo, o personagem é tratado como uma pessoa, e o trabalho do ator se resume a se transformar naquela pessoa. O teatro ambiental elimina a idéia de que “há duas pessoas”. Ao contrário, há o papel e a pessoa do performer, e tanto o papel quanto o performer são claramente visíveis para o espectador. *Os sentimentos da peça são os sentimentos do performer estimulados pelas ações do papel no momento da performance*.

O ator ortodoxo desaparece dentro do seu papel. O performer do teatro ambiental estabelece uma relação perceptível com o papel. O que o público experimenta não é nem o performer nem o papel, mas a relação dos dois. Essa relação é imediata, ela existe apenas no aqui e agora da performance. O performer não tenta mascarar suas dificuldades, porque uma grande parte do que interessa na performance é como ele lida com o papel. O performer e o papel estão abertos um ao outro, o performer usa o seu papel “como se fosse o bisturi de um cirurgião, para se dissecar.”<sup>18</sup> O contrário também é verdade: A maneira como um performer lida com um papel revela coisas sobre o performer.

A maioria das performances no teatro ambiental não atinge a pureza do modelo número 2. Elementos da atuação ortodoxa permanecem. Mas eu acredito que é um modelo possível. É só uma questão de treinar performers, diretores e público para encarar o teatro, não

<sup>17</sup> Para uma discussão dos conceitos de “atual” e “reatualização”, ver Eliade, Mircea. 1965. *Rites and Symbols of Initiation*, tr. Willard R. Trask. New York: Harper & Row; e Schechner, Richard. 1970. “Actual: A Look into Performance Theory.” In *The Rarer Action*, eds. Alan Cheuse and Richard Koffler. New Brunswick: Rutgers University Press, p. 97-138. (Também em *Theatre Quarterly*, Vol. 1, No. 2, 49-66.)

<sup>18</sup> Grotowski, op. cit., p. 37.

como uma reflexão ou reprodução da realidade, uma segunda realidade, mas como uma espécie de realidade primária em si mesmo, e depois despertar o interesse das pessoas para essa realidade da performance.

No começo do capítulo eu descrevi os exercícios verbo-físicos. Eu quero retomar o assunto do treinamento vocal. O trabalho com a voz é intrínseco a cada passo do treinamento. Enquanto fazem os exercícios de associação, os performers são encorajados a emitir o som que quiserem. Esses sons não devem ser forçados, mas sim uma função do trabalho físico e de associações. Alguém que não estivesse acostumado com os exercícios iniciais do Performance Group e ouvisse a primeira hora de um workshop, provavelmente acharia que as pessoas estavam loucas, sentindo muita dor, histéricas, à beira de um transe ou de um orgasmo. Todo som que pode ser imaginado é feito, desde risadas até gritos, soluços, respirações, murmúrios, gorgolejos, músicas, berros, trava-línguas, escalas etc.

O corpo molda a voz, controla sua intensidade, volume, altura, ritmo, duração, variação e timbre. Nos exercícios verbo-físicos, o performer não pensa sobre o que diz. Ele não usa a sua voz para dizer o que ele sabe, ele usa a voz para *descobrir o que ele está dizendo*. Usar a voz não precisa ser a expressão de uma outra coisa, usar a voz é em si mesmo um ato essencial. Assim, novos sons, novas músicas e uma nova linguagem viram possibilidades. O diálogo não está limitado à linguagem verbal, ou às maneiras convencionais de se usar a linguagem verbal. Às vezes, simplesmente cantar uma música enquanto se faz um exercício intenso como a rotação do corpo revela novos sentimentos, novas maneiras de cantar. Às vezes os performers “conversam” uns com os outros através da respiração e da dança, uma forma não verbal, uma linguagem sem som. O não verbal é a contrapartida sonora do inconsciente, é um sistema de relações linguísticas ainda não moldado à fala ou à música convencionais. Assim como o inconsciente está em constante comunicação com

o consciente através dos sonhos, das fantasias e das associações, o não verbal está sempre em comunicação com o verbal, através dos “uhhs” e “ohhs” que acompanham a fala, dos sons da respiração, dos sons do corpo, como a digestão, os assovios no ouvido, o som de engolir, e outros sons que pessoas educadas aprendem a ignorar e suprimir, como gases, soluços, risadas, murmúrios e guinchos súbitos. O trabalho com as associações ajuda o performer a se relacionar com esses sons.

Quando o processo de liberação da voz acontece, quando ela não é mais escrava da gramática, do decoro e da poesia literária, ela é capaz de *criar linguagem tanto quanto de usá-la*. Jerome Rothenberg, no prefácio denso e extremamente rico para o seu extraordinário livro, *Technicians of the Sacred*, coloca a questão nos seguintes termos:

Os poemas são carregados pela voz e são cantados ou recitados em situações específicas. Nessas circunstâncias, diz a resposta fácil, o “poema” seria simplesmente a letra-da-música. Mas um pouco depois surge a pergunta: quais *são* as palavras, e onde elas começam e terminam? A tradução, na sua forma impressa, pode mostrar apenas o elemento “significativo”, geralmente não mais do que uma simples “linha” isolada; assim

*Uma lasca de pedra que é branca* (Khoisan)

*Sêmen branco como a névoa* (Australiano)

*Minhas-horas-de-brilho* (Ojibwas: uma palavra)

Mas na prática essa única “linha” provavelmente será repetida à exaustão. (Será que ela continua sendo “única” nesse caso?) Às vezes ela é alterada foneticamente e as palavras são distorcidas das suas formas “normais”. Vocábulos sem um significado fixo podem ser intercalados. Todos esses dispositivos criam uma distância maior e maior entre o resíduo “significativo” da tradução e aquilo-que-realmente-estava-lá. Nós encontramos um “poema” diferente dependendo de onde o movimento está, e podemos começar a nos perguntar: Existe alguma coisa por trás desse



trabalho que é o “poema”, ou será que tudo é o poema?

Rothenberg responde sua própria questão:

A raiz animal-corporal da poesia “primitiva”: reconhecer uma base “física” para o poema no corpo do homem – ou como um ato conjunto do corpo e da mente, da respiração e/ou do espírito; em muitos casos também a manipulação direta e aberta do imaginário sexual, e (nos “eventos”) das atividades sexuais como fatores chaves na criação do sagrado; o poeta como xamã, ou o xamã primitivo como poeta e vidente através do controle dos meios já citados: uma situação “visionária” aberta anterior a toda a criação do sistema (“sacerdócio”) no qual o homem cria através dos sonhos (imagens) e palavras (música), “que a Razão pode ter idéias sobre as quais construir” (W. Blake).<sup>19</sup>

Empregar esses conceitos não é tão difícil quanto parece. Paul Epstein, ao criar a música para *Makbeth*, relacionou-se com o som *topograficamente*, como formas em vez de ruídos. Por exemplo, aqui está o texto de Epstein para a leitura de Lady Makbeth da famosa carta de Makbeth.

Essa é a instrução de Epstein para os performers: “A notação gráfica sugere um tratamento intensificado das palavras chaves. A notação é tanto uma transcrição/interpretação aproximada de coisas que surgiram no ensaio, quanto uma partitura para ser reinterpretada pelo performer.” A música de *Makbeth* foi criada em colaboração entre Epstein e os per-

mers, no ambiente da Garagem. (Ao contrário do resto da produção, Epstein compôs a música depois que o Grupo voltou da Iugoslávia.) A peça de Epstein, *Concert for TPG*, é também uma colaboração.<sup>20</sup>

Epstein escreve sobre *Makbeth*:

A seleção do texto, baseado nos critérios do conteúdo fonético e do significado, foi uma parte significativa do trabalho de composição da música para *Makbeth*. A composição do texto da música, no final das contas, acabou sendo um processo de encontrar relações entre pedaços do texto e o contexto da ação cênica. A procissão funerária de Duncan se transforma na marcha da coroação de Makbeth. A transição é feita com a música, à medida que os cantos funerários são substituídos por pequenas fanfarras, e os temas dos fragmentos de texto mudam de purificação e sono para dever, honra, e a coroa. ...

Enquanto Makbeth assassina Duncan, os Poderes Negros interpretam uma cena de bebedeira, paralela em sua forma rítmica geral. À medida que Makbeth lida com o punhal e gradualmente se encaminha para a ação, os sons da bebedeira ficam languidamente sedutores. Fragmentos do texto ressoam de uma parte do texto para a outra, e as frases sinuosas de discurso modulado relacionam a bebedeira ao desejo de Makbeth pela coroa. Os clímaxes das duas cenas acontecem ao mesmo tempo, e o som dos Poderes Negros diminui até virar frases sussurradas, as palavras escolhidas tanto pela sua qualidade sibilante quanto pelo seu sentido.<sup>21</sup>

<sup>19</sup> Rothenberg, Jerome, ed. 1968. *Technicians of the Sacred*. Garden City: Doubleday, p. xxi-xxiv.

<sup>20</sup> A segunda parte de *Concert*, “Intersections 7”, saiu impressa em *Scripts 2*, Vol. 1, No. 2 (Dezembro de 1971), p. 62-70. Ali, Epstein detalha o uso do espaço, a notação especial desenvolvida para *Concert*, e o processo dos ensaios.

<sup>21</sup> No seu ensaio em duas partes, “Music and Theatre”, Epstein descreve sua estética e seus procedimentos. Ver *Performance* (Vol. 1, Nos. 2 e 4, 1972). Epstein e eu trabalhamos juntos desde a fundação do New Orleans Group, em 1965.

*Makbeth* não é uma ópera, mas uma tentativa de trazer de volta para o teatro ocidental as complexidades, possibilidades, alcances e significados viscerais que o som tem nos teatros asiáticos e “primitivos”, onde não existe nenhuma divisão rígida entre música, dança e teatro.

De certa maneira, o trabalho com a voz transcende todas as quatro etapas do desenvolvimento do performer. O trabalho vocal é ao mesmo tempo o mais sofisticado e o mais primitivo elemento do treinamento e da performance. A voz é idêntica à respiração, à noção antiga de *espírito*, da vida que vem de fora e possui o corpo, ou da vida interior essencial do homem<sup>22</sup>. O som é para a respiração o que o gesto é para o movimento. As pessoas estão sempre respirando, e portanto sempre fazendo algum som básico, mas transformar a respiração em som é produzir signos, e o alcance dos signos e das linguagens é incalculável. Claude Lévi-Strauss entende, como poucos, que a dimensão vocal toca em questões básicas da cultura humana.

... inumeráveis sociedades, tanto passadas quanto presentes, conceberam a relação entre a língua falada e a música como análoga àquela entre o contínuo e o intermitente. Isso equivale a dizer que, dentro de uma cultura, cantar difere da língua falada da mesma maneira que a cultura difere da natureza; quer cantado, quer não, o discurso sagrado do mito apresenta o mesmo contraste em relação ao discurso profano. De novo, o canto e os instrumentos musicais são muitas vezes comparados a máscaras; eles são equivalentes sonoros para aquilo que as máscaras representam

no nível visual (e, por esse motivo, especialmente na América do Sul, eles são associados, mental e fisicamente, com as máscaras).<sup>23</sup>

Lévi-Strauss estabelece vários pares opostos de transformação:

contínuo	intermitente
falado	cantado/entoado
profano	sagrado
mundano	místico
sem enfeite	mascarado
natureza	cultura

O primeiro termo é sempre o mais inclusivo, a matriz do segundo. Mas o segundo termo se decompõe (no sentido musical) no primeiro. Por exemplo, o rosto normalmente não está adornado, está sem máscara, mas é justamente pintando o rosto, vestindo-o, imitando-o, distorcendo-o, que as máscaras são criadas e usadas. Quando a cerimônia/celebração acaba e a máscara é retirada e/ou destruída, o rosto continua a ser o que era antes.

Essa mesma elevação da transformação caracteriza a performance. A partir das tarefas diárias, treinar e ensaiar, surge uma performance, passo a passo. Ela é executada pelo tanto de vezes que for, e depois ela é desmontada. Um ritmo parecido afeta cada performer. Ele chega ao teatro antes da hora de abrir, prepara-se de alguma maneira para a excitação peculiar da performance, atua, e quando o espetáculo termina, ele passa por um processo de desaceleração e volta a um estado de equilíbrio. A sequência aquecimento-performance-desaquecimento

<sup>22</sup> A etimologia da palavra *espírito* é esclarecedora nesse sentido. Sua raiz latina é *spirare*, de onde vem respirar, uma palavra onomatopaica. O latim *spiritus* significa sopro vital, a própria vida, o espírito, e ao mesmo tempo uma simples respiração. Palavras derivadas dessa raiz incluem ações tão diversas quanto conspirar, espirar, perspirar, transpirar e aspirar.

<sup>23</sup> Lévi-Strauss, Claude. 1969. *The Raw and the Cooked*. Trad. J. And D. Weightman. New York: Harper & Row, p. 28



é uma unidade de ação. A performance em si é uma atividade intensa, um estado exaltado que é intermitente, sagrado, místico e mascarado. É um jeito especial que o homem tem de cantar.

O performer compartilha características com o curandeiro e com a pessoa em êxtase. “O xamã se torna o exemplo e o modelo para todos aqueles que querem o poder. O xamã é o homem que *sabe e lembra*, isto é, que entende os mistérios da vida e da morte.”<sup>24</sup> Poucos performers ocidentais chegam a essa compreensão, mas os ecos e os desejos permanecem. O trabalho do teatro ambiental é mexer na brasa, levantar a temperatura do teatro.

O homem medicinal é um manipulador profissional de vários tipos de ansiedades ligadas à destruição do corpo e às cenas primais. A sua iniciação é a remoção dos seus próprios intestinos corrompíveis, i.e., ele enfrenta a punição pelas fantasias de destruição do seu próprio corpo, mas também pela compensação exagerada dessa posição de ansiedade... As fantasias de restauração, que sempre se seguem às tendências de destruição do corpo, são introvertidas e direcionadas ao seu próprio corpo, e depois re-extrovertidas para os seus pacientes, que ele cura pelo estímulo de suas próprias fantasias de restauração. Ao cu-

rar os pacientes, ele também se cura, através de uma série permanente de restaurações.<sup>25</sup>

Uma performance é sempre sobre duas coisas no mínimo: o corpo do performer e a história. A performance estimula o público a reagir àquilo que acontece com o performer *no próprio corpo deles*. As histórias são variações de alguns temas básicos, todos eles envolvendo desmembramento e restauração. O performer diz para o público: “Observe o meu interior antes dele ser removido, veja enquanto eu derramo minhas vísceras diante de vocês, para vocês, por vocês, observem enquanto eu sou curado.” Ao observar, o público participa de um ciclo de conflito, agonia, morte, desmembramento e restauração. É verdade que a história que está sendo contada pode ter profundas consequências e significados no nível social. Ao mesmo tempo, porém, acontece uma profunda experiência visceral, que toca e produz reverberações profundas no público. A cada performance, o performer tenta encontrar para si – e vivenciar diante do público – o processo de nascimento, crescimento, abertura, derramamento, morte e renascimento. Esse é o mistério do ritmo da vida do teatro, o “teatro ao vivo”. Esse é o centro da experiência mais pessoal do teatro, o lugar onde arte, medicina e religião se encontram.

---

**RESUMO:** O artigo é um texto histórico de Schechner escrito nos anos 1970. O diretor novaiorquino descreve não só o treinamento e exercícios usados pelos integrantes do Performance Group, mas a abordagem teórica subjacente sobre direção, composição, design, espaço da performance e formação de grupo. Parte de um livro central na obra teórica do autor, O Teatro Ambiental – termo que ele tomou emprestado das idéias de Allan Kaprow sobre performance, assamblages e happenings – se constitui em um testemunho histórico do teatro experimental norte americano dos anos 60-70, fonte de inspiração para o teatro performático e político dos nossos dias.

**PALAVRAS-CHAVE:** Richard Schechner, The New Orleans Group, Performance Group, Teatro Ambiental, Performance, performer, processo, treinamento, associação, presença, público.