



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB
INSTITUTO DE ARTES – IdA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS – PPG-CEN

A Vulnerabilidade como aspecto de atuação na Coletiva Teatro

Pedro Henrique Silva Lopes

Brasília, setembro de 2022

Pedro Henrique Silva Lopes

**A Vulnerabilidade como aspecto de atuação na Coletiva
Teatro**

Orientadora: Profa. Dra. Nitza Tenenblat

Dissertação de mestrado apresentada ao
Programa de Pós-Graduação em Artes
Cênicas da Universidade de Brasília, na
linha de pesquisa Processos
Composicionais para a Cena.

Brasília, setembro de 2022

LL864v Lopes, Pedro
 A Vulnerabilidade como aspecto de atuação na Coletiva
Teatro / Pedro Lopes; orientadora Nitza Tenenblat. --
Brasília, 2022.
 107 p.

 Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) -- Universidade de
Brasília, 2022.

 1. Vulnerabilidade. 2. atuator. 3. processo artístico. 4.
teatro de grupo. 5. mentalidade. I. Tenenblat, Nitza,
orient. II. Título.

Pedro Henrique Silva Lopes

A Vulnerabilidade como aspecto de atuação na Coletiva Teatro

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade de Brasília como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Artes Cênicas.

Data da defesa: 23 de setembro de 2022

Banca Examinadora

Profa. Dra. Nitza Tenenblat – UnB – Orientadora

Prof. Dr. Renato Ferracini – UNICAMP – Membro externo

Profa. Dra. Giselle Rodrigues – UnB – Membro externo

Prof. Dr. Denis Camargo – IESB – Suplente

Resumo

O objetivo desta pesquisa é investigar a vulnerabilidade como um aspecto da atuação bem como sua percepção e utilização técnica dentro do teatro de grupo Coletiva Teatro. Bebendo em fontes como a bioética, ciências sociais e psicologia busco entender sobre as definições do conceito de vulnerabilidade e a respectiva aplicabilidade para o trabalho do ator. Utilizo a definição de vulnerabilidade segundo Brene Brown (2012) com suporte teórico-conceitual dos autores Donald M. Kaplan (1969), Declan Donnellan (2008), Gabbard (1979), William Saad Hossne (2009), J. G. Simmonds E J. E. Southcott (2012) em diálogo na atuação com Stanislavski (2001), Renato Ferracini (2013), Josette Féral (2015) e Giselle Rodrigues de Brito (2020). A partir da prática de teatro de grupo gerada pela Coletiva Teatro analiso sob a ótica da vulnerabilidade do ator os projetos *#poesiadodia* (2017), *O Amor que Habito* (2018) e *Baú de Histórias* (2018), todos de autoria do grupo. Aplicando um questionário investigo como a vulnerabilidade é utilizada por membros da Coletiva Teatro e procuro entender, de forma qualitativa, o uso e as reverberações da vulnerabilidade do ator nas diferentes fases de exploração do processo criativo: composição, pré-apresentação, apresentação e pós-apresentação. Finalmente, a partir da perspectiva neurocientífica de stress proposta por Andrew Huberman e o conceito de *mindset* de Alia Crum, proponho um guia para auxiliar atores na identificação da vulnerabilidade em sua forma produtiva e contraprodutiva bem como em sua ativação. Resultados obtidos na pesquisa e observados na prática indicam a vulnerabilidade enquanto aspecto relevante no trabalho de ator na Coletiva Teatro e o *mindset* individual sobre a vulnerabilidade como determinante na sua utilização. A partir destes resultados, o guia proposto objetiva auxiliar atores a utilizar a vulnerabilidade como uma ferramenta técnica, criativa e produtiva desde o momento de exploração no processo artístico até o pós-apresentação, seja em sua prática individual ou coletiva.

Palavras-chave: Vulnerabilidade, ator, atuação, processo artístico, artes cênicas, teatro de grupo, mentalidade, Coletiva Teatro.

Abstract

The goal of this research is to investigate vulnerability as an aspect of acting as well as its perception and technical use within the group theater Coletiva Teatro. Drawing from fields of study such as bioethics, social sciences and psychology I seek to understand definitions and concepts of vulnerability and their applicability towards acting. I use the definition of vulnerability according to Brene Brown (2012) with theoretical-conceptual support of Donald M. Kaplan (1969), Declan Donnellan (2008), Gabbard (1979), William Saad Hossne (2009), J. G. Simmonds and J. Southcott (2012) in dialogue with Stanislavski (2001), Renato Ferracini (2013), Josette Féral (2015) and Giselle Rodrigues de Brito (2020) from the field of acting. Based on the group theatre practice generated by Coletiva Teatro I analyze from the perspective of the actor's vulnerability the performance projects *#poesiadodia* (2017), *O Amor que Habito* (2018) and *Baú de Histórias* (2018), all created by the group. Applying a questionnaire I investigate how vulnerability is used by Coletiva Theatre members and seek to understand, in a qualitative manner, the use and reverberations of the actors' vulnerabilities during the different exploratory phases of the creative process: composition, pre-presentation, presentation and post-presentation. Finally, from the neuroscientific perspective of stress proposed by Andrew Huberman and Alia Crum's concept of mindset, I suggest a guide to help actors identify vulnerability in its productive and counterproductive forms as well as its activation. Results obtained in the research and observed in practice indicate vulnerability as a relevant aspect of acting in Coletiva Teatros's work and ones individual mindset as determinant of its utilization. From these results the proposed guide intends to help actors use their vulnerability as a technical, creative and productive tool from the moment of exploration in the artistic process to the post-presentation, wether in an individual or collective praxis.

Keywords: Vulnerability, actor, acting, artistic process, theatre arts, group theatre, mindest, Coletiva Teatro.

Agradecimentos

Agradeço à minha família de modo geral destacando minha mãe Eleni que sempre me amou, me incentivou a buscar o melhor, me ensinou sobre ser gentil e proativo, a ajudar a quem de mim precisar e ir atrás dos meus sonhos. Logo em seguida agradeço à minha segunda mãe, minha tia-avó Neuzete que com tanta dificuldade me criou e proporcionou amor, bem-estar, estudos, suporte emocional e material e jamais largou minha mão. Agradeço ao meu filho-gato Salem por me inspirar a ser leve, ser destemido e a observar mais do que miar.

À Coletiva Teatro que me possibilitou realizar sonhos outrora jamais esperados. Obrigado por todo suporte dentro e fora da academia, por me inspirarem de diferentes maneiras e por me apontarem o arco-íris nos dias nublados.

Aos meus amigos por me lembrarem o quanto sou especial, por acreditarem na arte como extensão do meu ser e por me incentivarem a seguir as pistas que brotavam dentro de mim.

À minha espiritualidade, meus guias e ancestrais por nunca terem permitido que eu desistisse, mesmo quando eu acreditei não ser capaz.

E por fim, agradeço ao curso de artes cênicas, aos professores, às fontes de apoio financeiro, à Universidade de Brasília (UnB), ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas e ao Decanato de Pós-Graduação da UnB por todo suporte ao longo deste curso e por me proporcionarem tantos momentos marcantes. Axé!

Lista de Figuras

Figura 1. Palhaço Baú pede para entrevistar estudante Manu (2018).	37
Figura 2. Referência a um trecho do #poesiadodia- Intervenção Artística (2018). ..	37
Figura 3. Palhaço Baú entrevistando transeuntes na porta do Restaurante Universitário.	38
Figura 4. Foto do Viewpoint temático: Mãe- #poesiadodia (2016).	40
Figura 5. Foto do Palhaço Baú entrevistando estudantes no Bloco de Salas Norte. #poesiadodia- Intervenção Artística. (2018)	44
Figura 6. Foto do espetáculo <i>O Amor que Habito</i> (2018) no Centro Cultural Banco do Brasil em Brasília.	55
Figura 7 . Foto com estudantes da escola pública na UnB após uma sessão do <i>Baú de Histórias</i> (2018).	65
Figura 8. Foto da entrega das lembrancinhas para os estudantes da escola pública após uma sessão do <i>Baú de Histórias</i> (2018).	68

Lista de Tabelas

Tabela 1 Agente vulnerabilizante x Solução/atitude receptiva-ativa	63
---	-----------

Lista de Gráficos

Gráfico 1. Média Ponderada.....	90
--	-----------

Sumário

Resumo	5
Abstract	6
Agradecimentos	7
Lista de Figuras	8
Lista de Tabelas	9
Lista de Gráficos	10
Sumário	11
Introdução	12
Capítulo 1- Por que vulnerabilidade na atuação?	19
Capítulo 2- Como conceituar a vulnerabilidade na atuação	35
1. <i>A vulnerabilidade na intervenção urbana #poesiadodia</i>	38
2. <i>A vulnerabilidade no espetáculo O Amor que Habito</i>	50
3. <i>A vulnerabilidade no Baú de Histórias</i>	65
Capítulo 3- Compreendendo a vulnerabilidade na Coletiva Teatro	72
<i>Questionário 1: Vulnerabilidade</i>	72
1. <i>A Vulnerabilidade na Coletiva Teatro durante a Exploração (V1)</i>	75
2. <i>A Vulnerabilidade na Coletiva Teatro durante a Composição (V2)</i>	79
3. <i>A Vulnerabilidade na Coletiva Teatro no Pré-apresentação (V3)</i>	82
4. <i>A Vulnerabilidade na Coletiva Teatro durante a Apresentação (V4)</i>	84
5. <i>A Vulnerabilidade na Coletiva Teatro no Pós-apresentação (V5)</i>	88
Capítulo 4- Aplicando a vulnerabilidade ao trabalho do atador	96
Referências Bibliográficas	104

Introdução

O desejo e a curiosidade em pesquisar sobre vulnerabilidade no trabalho do ator¹ e tentar compreender melhor como isso pode funcionar me chegou como questionamento pessoal quando ainda cursava artes cênicas na Universidade de Brasília. Nas minhas indagações, enquanto futuro ator profissional e atrevido a comediante, me encorajei a desbravar e investigar o tema vulnerabilidade pela perspectiva do ator. Assim, desenvolvi dois projetos de iniciação científica na mesma universidade, de 2017 a 2019, apresentados nos 23º e 24º Congressos de IC da UnB e 14º e 15º do DF, sendo premiado com menção honrosa neste último.

Continuando o mergulho iniciado em 2016 no tema vulnerabilidade como proposta de pesquisa a nível de mestrado, utilizo três trabalhos artísticos específicos estreados e realizados pelo teatro de grupo Coletiva Teatro² do qual sou membro para verticalizar ainda mais neste tema de pesquisa que venho desenvolvendo há alguns anos.

O meu primeiro projeto de iniciação científica teve como objetivo identificar aspectos de vulnerabilidade do ator durante e após uma apresentação. De acordo com a pesquisa realizada por Brene Brown (2012) no livro **A Coragem de ser imperfeito**

O que muitos não conseguem entender, e que me consumiu uma década de pesquisa para descobrir, é que a vulnerabilidade é também o berço das emoções e das experiências que almejamos. Quando estamos vulneráveis é que nascem o amor, a aceitação, a alegria, a coragem, a empatia, a criatividade, a confiança e a autenticidade (p.24-25).

Renomada pesquisadora e cientista social, autora de 10 livros, Brown defini que “Vulnerabilidade é incerteza, risco e exposição emocional” (2012, p. 26).

¹ Termo utilizado por Renato Ferracini onde estão incluídos nesta definição: ator, dançarino ou performer (FERRACINI, 2013, p. 70). Este termo foi adotado nesta pesquisa mediante aos trabalhos artísticos escolhidos e analisados onde os membros ora estão como atores ora como performers.

² A Coletiva Teatro teve sua fundação em 2015 e desde então dedica-se à exploração de modos de criação e sistematização cênicas colaborativas gerando pesquisas e produções artísticas que permeiam a coletivização de procedimentos. As pesquisas do grupo abarcam aspectos estéticos, poéticos, políticos e éticos destes modos de produção e incluem espetáculos, intervenções urbanas, sessões de contação de histórias, palhaçaria, demonstrações técnicas, artigos, residências artísticas, oficinas e palestras. O grupo desenvolve trabalhos artísticos, formativos e acadêmicos com repercussão local, nacional e internacional. A Coletiva Teatro é uma linha do Grupo de Pesquisa Criação em Coletivo para a Cena com residência no Departamento de Artes Cênicas da Universidade de Brasília. Fonte e mais informações em: <http://www.coletivateatro.unb.br/>.

Neste primeiro projeto de iniciação científica intitulado **A Vulnerabilidade como Ferramenta na Criação em Coletivo Diante da Plateia** (2016) comecei a perceber que essa vulnerabilidade ao externo poderia ser trabalhada e manuseada, pelo ator, a fim de aumentar sua criatividade ao longo de todo processo artístico bem como sua capacidade em se conectar com a plateia. Percebi que a vulnerabilidade poderia ser enxergada como um dispositivo técnico potente para o ator ao invés uma fragilidade que deveria ser evitada, como comumente é entendida.

Notei que a maneira de se colocar, conscienciosamente, em estado de vulnerabilidade a serviço do trabalho cênico se iniciava pelos poros e sentidos, vias que permitem que o corpo faça trocas com o meio externo a si, os quais deveriam ser exercitados e treinados previamente ainda durante os ensaios.

Com a abertura dos poros e sentidos o ator pode então melhor se conectar consigo mesmo, com o que está externo a si, afiando o seu foco de atenção para o “aqui e agora”. Ele pode então acessar à sua sensibilidade, aprimorando o velejar consciente pelas circunstâncias internas e externas que o atingirem antes, durante e após cada apresentação.

Acionada a vulnerabilidade de forma consciente o ator poderá experimentar o momento, se engajar nas suas emoções e vivenciá-las de forma plena, ou seja, poderá manusear sua vulnerabilidade como uma ferramenta criativa a serviço do processo artístico.

De acordo com as percepções, discussões e vivências dos membros da Coletiva Teatro ao longo dos processos artísticos que se desenvolviam paralelamente com esta minha primeira pesquisa de iniciação científica (2016-2017), propomos que há cinco instâncias de estado de vulnerabilidade ao longo de um processo artístico e que estão diretamente relacionadas com o momento e o contexto do ator em relação ao trabalho artístico. Assim, defino que: V1 é a vulnerabilidade durante a exploração do trabalho cênico, V2 é a vulnerabilidade durante a composição do trabalho cênico, V3 é a vulnerabilidade sentida no período de pré-apresentação cênica, V4 é a vulnerabilidade *durante* a apresentação cênica e V5 é a vulnerabilidade *após* a apresentação cênica. Essa pesquisa de iniciação teve o seu foco nas instâncias V4 e V5.

A segunda pesquisa de iniciação científica intitulada **A Vulnerabilidade como Dispositivo Técnico do Palhaço diante da Plateia** (2016) partiu do entendimento das instâncias diferenciadas de vulnerabilidade no trabalho do ator e se aprofundou na instância de vulnerabilidade durante a apresentação cênica (V4) e sua utilização na

palhaçaria. Busquei, a partir de uma práxis pessoal com meu palhaço Baú, entender de que forma a vulnerabilidade poderia ajudar ou não na palhaçaria, em que circunstâncias ela se torna um elemento essencial para este tipo de trabalho, como o palhaço lida individualmente com essa sensação e como pode ou não manusear a vulnerabilidade a seu favor no momento da apresentação/performance.

Refletindo na minha experiência prévia em palhaçaria, juntamente com esta segunda pesquisa de iniciação científica, pude alcançar novos resultados de que o uso da vulnerabilidade é uma ferramenta perceptível e corriqueiramente utilizada no trabalho de outros palhaços (Márcio Ballas, Avner Eisenberg, Manuela Castelo Branco) embora a maioria destes não articule isso de forma explícita.

Após as duas pesquisas de iniciação científica foi possível constatar que a vulnerabilidade é amplamente utilizada nas artes cênicas, mas que quase não é articulada ou sistematizada de forma escrita como um recurso criativo e sensível para o trabalho do atador. Portanto, como proposta de mestrado decido me aprofundar na investigação da vulnerabilidade como recurso criativo e técnico para o atador como utilizamos na Coletiva Teatro.

Cada integrante da Coletiva Teatro possui uma linha de pesquisa individual (contação de histórias, trânsito do ator, direção teatral, potencialização entre outros) cuja fonte todos acabam compartilhando, possibilitando à minha pesquisa refletir também por caminhos plurais aos meus específicos, ampliando as interpretações sobre vulnerabilidade do atador.

Submergindo nas profundas águas que é o entendimento da vulnerabilidade do atador, direciono meu foco de pesquisa e, a partir da prática gerada pela Coletiva Teatro ao longo destes cinco anos de existência, perpassando as experiências vividas nacional e internacionalmente, reflito e analiso o aspecto vulnerabilidade para o atador em um contexto de teatro de grupo.

Após realizar leituras e pesquisas referenciais sobre vulnerabilidade considero e dialogo com outras perspectivas de diferentes autores a respeito deste conceito e direciono para o entendimento da mesma dentro das artes cênicas; exploro como a vulnerabilidade me afetou ao longo dos projetos artísticos autorais destacados a seguir, realizando consultas ao meu diário de bordo sempre que necessário; encaminho o foco para a Coletiva Teatro, onde apliquei um questionário sobre a vulnerabilidade do atador a fim de compreender as várias percepções do coletivo a respeito deste conceito.

Para uma parte das análises escolhi três projetos desenvolvidos dentro da Coletiva Teatro os quais me acionaram a sensação de vulnerabilidade com maior constância. São eles:

#poesiadodia

O *#poesiadodia* são intervenções artísticas que tiveram seu início no pátio do prédio BSAN do Campus Darcy Ribeiro na Universidade de Brasília. Em seguida as intervenções se ampliaram para outras áreas da universidade, como por exemplo o Restaurante Universitário da mesma universidade. Com este projeto a Coletiva Teatro realiza exercícios, explorações e cenas experimentais individuais e coletivas usando propostas temáticas variadas. Até o momento já foram realizadas cerca de oito intervenções.

O Amor que Habito

O espetáculo *O Amor que Habito* teve sua estreia e temporada nacional em abril de 2018 no Centro Cultural Banco do Brasil em Brasília. Em seguida foi convidado para abrir o Festival CÉU- Cena Universitária Nacional de Brasília, no ano de 2019. Sua estreia internacional foi em junho do mesmo ano onde se apresentou no *MainStage Theatre* da Universidade Estadual do Texas, EUA, realizando sua estréia internacional. No segundo semestre de 2019 se apresentou no Festival Analógico na cidade de Atenas, Grécia. Este é um espetáculo sobre encontros com a alma em tempos de modernidade líquida. Inspirados pelos escritos de José Saramago, Arthur Schopenhauer, Zygmunt Bauman, Michael A. Singer e Luiz Felipe Pondé a Coletiva Teatro convida um porteiro viciado em café, um coveiro obstinado, uma senhorinha simpática e uma moça perdidamente apaixonada a entrelaçarem-se aos atores em cena em seus encontros e desencontros amorosos. Tramada à história ficcional estão as histórias pessoais dos atores que vão revelando diante do público suas vivências particulares no que tange ao amor romântico e que também se conectam com as histórias dos personagens. A exposição dos atores ao desnudar suas experiências amorosas, dividindo com/diante da plateia as particularidades de um relacionamento amoroso é um dos temperos que geram um alto grau de vulnerabilidade nos atores do espetáculo.

Baú de Histórias

O *Baú de Histórias* é uma sessão de palhaçaria e contação de histórias para crianças entre 4 e 10 anos de idade. Com atividades interativas, o meu palhaço Baú, um contador de histórias- Jorge Marinho, membro da Coletiva Teatro- e a plateia brincam e se divertem, compartilhando histórias através de contos populares e literários. O espetáculo utiliza o

poder transformador das narrativas orais, um exercício eficaz e antigo de entretenimento, integração, reflexão, imaginação e escuta comunitária. As sessões propiciam o estímulo das potências criativas e interativas entre plateia, palhaço e contador de forma que se retro/alimentam/incentivam e criam juntos.

Seguindo com esta pesquisa, eu aplico um questionário sobre a vulnerabilidade sentida pelo ator dentro da Coletiva Teatro almejando identificar os graus e instâncias em que a vulnerabilidade se fez presente e ou necessária, articulando de forma técnica as implicações do uso consciente deste recurso criativo dentro deste coletivo ao longo de seus processos artísticos. Após a análise das respostas obtidas do questionário construo um guia para atores, ou a quem mais possa interessar, onde através de perguntas sobre sua prática e as reverberações que lhe atingem, indicam caminhos para que, refletindo de forma individual, o ator possa aprender como identificar e mapear o que chamo de agentes vulnerabilizantes, explico mais a frente, e assim direcionar e acionar de maneira consciente a vulnerabilidade a serviço da prática artística.

O dicionário **Michaelis** traz a seguinte definição de vulnerabilidade: 1 Qualidade ou estado do que é vulnerável; 2 Suscetibilidade de ser ferido ou atingido por uma doença; fragilidade; 3 Característica de algo que é sujeito a críticas por apresentar falhas ou incoerências; fragilidade (Dicionário Brasileiro de Língua Portuguesa, 2022). O entendimento comum de que ser vulnerável é estar suscetível a algo que lhe prejudique ou que não seja produtivo faz com que as pessoas, de modo geral, queiram sempre evitar estar vulneráveis.

De acordo com a Bioética:

O ser humano é sempre vulnerável; ele pode ou não estar em situação de vulnerabilidade. Portanto, ser vulnerável o ser humano é sempre; estar vulnerável pode ser sim ou não. Trata-se de ir de uma situação latente a uma situação manifesta; de uma situação de possibilidade para uma situação de probabilidade, do ser vulnerável ao estar vulnerável (HOSSNE, 2009, p. 42).

Para a Bioética, enquanto seres vivos, somos vulneráveis só por existir. Mas há uma diferença entre ser vulnerável e estar vulnerável. Nas leituras teórico-conceituais realizadas foi possível perceber que muitos atores associam o que identifiquei como vulnerabilidade como algo contraproducente ou algo que pode atrapalhar ao invés de potencializar sua apresentação (KAPLAN, SIMMONDS e SOUTHCOTT). Há diversos fatores que podem provocar a associação do que eu trato como sendo vulnerabilidade com sentimentos negativos, como medo ou pânico. Esses sentimentos podem ter sua

causa no receio do que ainda não aconteceu, algo sobre o qual não se tem controle: o futuro. Esse sentimento pode ocorrer ao longo do processo, durante a apresentação ou com os retornos recebidos após a apresentação.

Segundo o estudo feito pelo psicólogo Kaplan (1969), esse receio do inesperado acaba gerando sentimentos que acarretam entre outros sintomas, num medo de palco por parte dos atadores. Em comunhão com o que relata Kaplan (1969), entendo que, a vulnerabilidade no processo criativo do ator, nos momentos pré, durante e após apresentação, pode se transformar em outros sentimentos, e aqui afirmo também por experiência própria. A sensação de vulnerabilidade pode ser sentida, interpretada e transformada em nossos corpos gerando sensações e sentimentos como: medo, ansiedade ou receio desse momento que ainda não chegou ou da apresentação em si. Tais emoções poderão agir de forma sistêmica ou localizada no corpo, podendo chegar a sintomas físicos: “O medo do palco é um problema comum entre os artistas. Ele tem vários efeitos, que vão desde distúrbios de memória e pensamentos apreensivos até sintomas físicos como tremores e náuseas” (KAPLAN, 1969, p. 27-28). Entre alguns sintomas físicos relatados na pesquisa de Kaplan (1969) estão: interferência na memória, postura, movimentação, produção de voz, envolvimento emocional e controle respiratório durante a apresentação.

Cada atador tem uma forma de lidar com a sua própria vulnerabilidade de acordo com sua prática e seu histórico artístico vivencial, logo, lidar com a vulnerabilidade torna-se algo particular, individual. Nas minhas duas pesquisas de iniciação científica, os PIBICs, eu defendo o uso da vulnerabilidade pelos atadores como um recurso criativo técnico e essencial dentro e fora da cena, desde o processo de exploração até o pós-apresentação, onde o atador decide aceitar e abraçar a sua vulnerabilidade de maneira a acolher os sentimentos e sensações que lhe chegam ao invés de tentar abafá-los, implodi-los dentro de si. Essa escolha de acolher as suas emoções abre espaço para enxergar a vulnerabilidade por uma via produtiva, despertando assim a coragem, a criatividade e a sensibilidade artística.

Brown sugere que:

Nós gostamos de ver a vulnerabilidade e a verdade transparecerem nas outras pessoas, mas temos medo de deixar que as vejam em nós. Isso porque tememos que a nossa verdade não seja suficiente – que o que temos para oferecer não seja o bastante sem os artifícios e a maquiagem, sem uma edição pronta para exibição (BROWN, 2015, p.29-30).

A dissertação está dividida em quatro capítulos. O primeiro reflete e constrói diálogos com outros autores sobre a importância de se estudar vulnerabilidade nas artes cênicas. O segundo averigua a conceituação e definição que estou usando de vulnerabilidade no trabalho do ator. No terceiro capítulo realizo análises da vulnerabilidade sentida por mim nos processos *O Amor que Habito*, *#poesiadodia* e *Baú de Histórias*. O quarto capítulo é direcionado para a aplicabilidade prática da vulnerabilidade, entendendo-a como um aspecto importante para a atuação bem como uma potente ferramenta prática de criação e expansão artística. Após as descobertas geradas ao longo da pesquisa eu sugiro um guia para atores com o intuito de guiá-los a desbravar os vários caminhos que vulnerabilidade de ator pode apresentar ao longo de um processo artístico criativo na individualidade de cada um.

Assim, este estudo verticaliza no entendimento de vulnerabilidade do ator com o objetivo de descobrir novas percepções que problematizem e ou colaborem para a reflexão, sistematização e desenvolvimento do conceito de vulnerabilidade na arte do ator dentro da Coletiva Teatro e que vislumbro poder auxiliar outros atores de outros teatros de grupo a entender e usar essa ferramenta de forma mais eficaz.

Capítulo 1- Por que vulnerabilidade na atuação?

Como mencionado anteriormente o desejo de tentar entender melhor a minha vulnerabilidade me chegou como desafio pessoal durante minha formação como ator quando cursava artes cênicas na Universidade de Brasília. Diante de alguns momentos durante o curso, ao me perceber vulnerável, percebi que uma grande muralha se formava dentro de mim e me impedia de avançar no caminho profissional. Esse desafio e incômodo em relação a minha vulnerabilidade se deu com maior intensidade e potência quando tive a oportunidade de criar e integrar um teatro de grupo e pesquisa em 2015, mais tarde batizado como Coletiva Teatro³.

Minha primeira formação é como biólogo. Após tomar coragem para mudar de carreira e uma vez no curso de artes cênicas, percebi que a forma de estudar e pesquisar no novo curso era bem diferente do anterior. De alguma forma, e acredito que por vir da área de ciências exatas, eu me sentia menos artista do que meus parceiros de Coletiva Teatro. Sentia que, técnica e criativamente, eu ficava para trás em relação aos meus pares. Comecei a notar que isso me vulnerabilizava em muitas situações e interferia diretamente na minha capacidade técnica como ator e criador. Insatisfeito com essa situação me propus a encarar de frente a minha vulnerabilidade, que até aquele momento eu a identificava como uma fraqueza ou fragilidade como ator, e pesquisar sobre o tema.

Ainda no meu primeiro projeto de iniciação científica (PIBIC), ao me debruçar sobre a temática de vulnerabilidade do ator em cena, não encontrei na literatura conteúdo que tratasse especificamente da vulnerabilidade nas artes cênicas. Apresentei, então, o elemento técnico da pesquisa, a vulnerabilidade, segundo Brene Brown (2012) com suporte teórico-conceitual dos autores Donald M. Kaplan (1969), Declan Donnellan (2008), Gabbard (1979), William Saad Hossne (2009), J. G. Simmonds E J. E. Southcott (2012). Naveguei por diferentes áreas de estudo como bioética, ciências sócias e psicologia para entender sobre as definições e conceituações publicadas sobre vulnerabilidade. Essas definições, embora não diretamente ligadas às artes cênicas, foram fundamentais para uma aproximação e entendimento da vulnerabilidade aplicada à atuação.

³ Site: <http://www.coletivateatro.unb.br/index.php/pt/>.

Com as pesquisas de iniciação científica notei que a vulnerabilidade está intrinsicamente ligada às entranhas do trabalho do atador e acredito que a grande maioria dos profissionais a percebem como uma debilidade. Ainda nessas pesquisas encontrei nos estudos de Simmonds e Southcott (2012, p.323) narrativas sobre medo e alegria de performers. Entre essas trago o relato de uma musicista que discorre sobre momentos contraproducentes vivenciados durante sua apresentação causada por ansiedade e insegurança com um de seus braços:

É como se eu me tornasse uma pessoa diferente, não sou eu mais. Eu perco todo o controle de meu corpo e da minha mente, e eu fico muito distante. Alguém descreveu isso como se, quando me assistia performar, eu estivesse paralisada, e particularmente com a viola, minha ansiedade iria para o meu braço esquerdo, que é o que eu estava mais preocupada (SIMMONDS e SOUTHCOTT, 2012, pg. 323) (Tradução livre).

Sentir vulnerabilidade seria como o calcanhar de Aquiles que buscamos a todo custo proteger e ou esconder. Na caminhada que venho trilhando ao pesquisar sobre a vulnerabilidade do atador eu busco uma maneira de ressignificar e fortalecer esse calcanhar afim de firmar os meus passos dentro das surpresas e incertezas que há no fazer artístico. Somando as pesquisas de iniciação científica, as experiências vividas como atador amador e junto com a Coletiva Teatro ao longo dos sete anos, me indicam que há potência na vulnerabilidade e identifico que ela pode ser uma ferramenta criativa formidável se bem articulada.

Ainda durante as pesquisas de iniciação científica encontrei o trabalho da renomada pesquisadora e cientista social, autora de dez livros, Brene Brown que define: “Vulnerabilidade é incerteza, risco e exposição emocional” (2012, p. 26). Em seu livro **A Coragem de ser imperfeito** (2012) ela explica:

O que muitos não conseguem entender, e que me consumiu uma década de pesquisa para descobrir, é que a vulnerabilidade é também o berço das emoções e das experiências que almejamos. Quando estamos vulneráveis é que nascem o amor, a aceitação, a alegria, a coragem, a empatia, a criatividade, a confiança e a autenticidade (BROWN, 2012, p.24-25).

A definição de Brown é a que, até agora, melhor abarca a complexidade do tema e que utilizei para desbravar as pesquisas de PIBIC e assim sigo nesta dissertação.

Outro pesquisador que deu suporte teórico para minhas pesquisas anteriores sobre o tema foi o psicólogo Kaplan (1969), que sugere que o receio do inesperado acaba

gerando sentimentos que acarretam entre outros sintomas, num medo de palco⁴ por parte dos atores. Em comunhão com o que relata este pesquisador entendo que, a vulnerabilidade no processo criativo do ator, nos momentos pré, durante e após uma apresentação, pode se transformar em outros sentimentos. A sensação de vulnerabilidade pode ser sentida, interpretada e lida por nossos corpos como: medo, ansiedade, pânico ao pensar e reencenar uma situação que ainda não existe ou mesmo do momento da apresentação em si. Tais emoções poderão agir de forma sistêmica ou localizada no corpo, podendo acarretar em sintomas físicos: “O medo do palco é um problema comum entre os artistas. Ele tem vários efeitos, que vão desde distúrbios de memória e pensamentos apreensivos até sintomas físicos como tremores e náuseas” (KAPLAN, 1969, p. 27-28).

Investigando há sete anos os diferentes portais que a vulnerabilidade pode abrir para o ator pude apreender com outras pesquisas sobre como ela age e trago essas descobertas para dialogar com esta pesquisa, apontando para uma importante reflexão do por que buscar entender os aspectos da vulnerabilidade nas artes da cena.

Ainda durante os PIBICs encontrei uma definição que melhor se encaixava para as artes da cena, que é o interesse, bem como identifiquei que ao longo de um processo artístico há cinco etapas de vulnerabilidade, que irei elucidar de forma mais detalhada nos capítulos seguintes desta pesquisa. Para lembrar, o conceito de vulnerabilidade adotado é definido pela pesquisadora Brene Brown (2012) que explica: “Vulnerabilidade é incerteza, risco e exposição emocional. (2012, p. 26)”. Com essa definição em mente, entendo que para as diferentes etapas do processo artístico, possivelmente diferentes graus e níveis de vulnerabilidades, incertezas, riscos e exposições emocionais serão percebidos em cada etapa. Assim, para permitir uma análise mais detalhada e rigorosa da vulnerabilidade na atuação é preciso considerá-la em suas diversas etapas. As etapas definidas em pesquisa anterior foram⁵: o V1 é a vulnerabilidade sentida durante a exploração do trabalho cênico que inclui os momentos iniciais de um projeto quando os integrantes estão, por exemplo, buscando referências, realizando explorações ou investigando sobre a temática ; V2 é a vulnerabilidade sentida desde a composição do trabalho cênico até a compilação final resultante da exploração; V3 é a vulnerabilidade sentida durante a pré-apresentação cênica que vai desde o período onde o trabalho

⁴Em inglês: *Stagefright*.

⁵ Disponível em:

<https://conferencias.unb.br/index.php/iniciacaocientifica/23cicunb14df/paper/view/6840>. Acesso em: 23 ago. 2022

artístico está pronto para ser dividido com o público até o momento imediatamente antes da apresentação, V4 é a vulnerabilidade sentida durante a apresentação cênica, do início ao fim da performance/apresentação/espétaculo e V5 é a vulnerabilidade sentida após a apresentação cênica que inclui os momentos de auto avaliação e recebimento de críticas e avaliações externas sobre o trabalho apresentado. Esta divisão proposta serve como tentativa para facilitar a análise, embora nem sempre os inícios e finais de cada etapa são precisamente delimitadas, podendo se justapor. Essas terminologias, tão úteis nas primeiras pesquisas de iniciação científica, serão novamente adotadas nesta dissertação.

Além da minha busca pessoal, outro motivo para estudar a vulnerabilidade é o fato dela ter sido descrita por Stanislavski, um dos maiores estudiosos sobre o trabalho do ator e também criador de uma das técnicas mais difundidas mundialmente e utilizadas na atuação desde a sua criação até a contemporaneidade. Para iniciar nossa reflexão trago um trecho do livro **A preparação do Ator** de Constantin Stanislavski (2001), como já mencionado, um importante autor e contribuinte para as artes cênicas. Em um contexto de avaliação de interpretação o personagem ficcional, criado pelo autor para representar sua própria trajetória na arte da atuação, denominado Kostia, apelido de Constantin, relata: “É hoje o dia da prova de atuação. Pensei que podia prever exatamente o que aconteceria. Senti-me cheio da máxima indiferença até que entrei no meu camarim. Mas, uma vez lá dentro, o coração disparou e eu quase tive um enjoo” (STANISLAVSKI, 2001, p. 35). Neste trecho identifico a vulnerabilidade do atador agindo em seu corpo no momento pré-apresentação ou o que chamaremos nesta pesquisa de etapa V3, onde percebemos logo no início da fala de Kostia, a exemplificação sobre como ele se sente no período antes da apresentação. Acredito que para a grande parte dos atadores exista esse misto de pensamentos e sensações sobre o momento da apresentação. Nós atadores nos preparamos muito previamente para o momento chave, a apresentação propriamente dita, porém a ideia de que temos o controle de tudo e que podemos prever como a apresentação ocorrerá é uma ilusão e ao percebermos essa verdade nos abalamos emocionalmente.

O “personagem” do livro de Stanislavski (1999) afirma que se sentia indiferente, porém ao chegar mais próximo do evento seu coração dispara e sente enjoo. Eu identifico nesta fala que ele está se sentindo vulnerável devido à aproximação do momento da apresentação e, acredito que, entender como lidar com essa vulnerabilidade não só neste momento, mas em todo o processo, pode ser uma potente alavanca para atador. Ele pode aproveitar as circunstâncias do momento para potencializar seu estado de presença e

alerta para a apresentação ao invés de se sentir fragilizado diante do desafio que se aproxima.

Nosso corpo e mente estão intrinsicamente conectados e poder gerenciar, conscienciosamente, nossos pensamentos a fim de mediar alguns processos físicos desencadeados pelos mesmos seria de grande suporte para o ator. Assim, ao invés de se sentir refém daquele estado/situação, o ator pode trabalhar com e em prol do seu desejo/necessidade cênica. Mais adiante no trecho Kostia segue narrando

No palco, a primeira coisa que me perturbou foi a extraordinária solenidade, o silêncio e a ordem que ali reinavam. Passando da escuridão dos bastidores para a plena iluminação da ribalta, das gambiarras, dos refletores, senti que estava cego. O brilho era tão intenso que parecia formar uma cortina de luz entre mim e a plateia. Senti-me protegido contra o público e, por um momento, respirei livremente, mas os meus olhos logo se habituaram à luz, pude enxergar no escuro e tanto o temor quanto a atração do público pareceram-me mais fortes do que nunca (STANISLAVSKI, 2001, p. 35-37).

A vulnerabilidade sentida durante a apresentação chamaremos de V4, ou seja, a partir do momento que o ator entra no palco até finalizar sua apresentação. Muitos são os fatores que acionam a vulnerabilidade do ator em V4 e o personagem de Stanislavski (1999) revela alguns desses, que identifico como agentes vulnerabilizantes. Estes podem ser: uma ação física, uma situação, um pensamento, uma sensação corpórea, enfim, algo que gere o estado de vulnerabilidade no ator. Como ele mesmo diz até o silêncio e a ordem podem perturbar, ao mesmo tempo que ele se abriga por detrás de uma cegueira causada pelo brilho da intensa iluminação. Quando o ator se sente ‘protegido contra’ o público, é sinal de que o vê como uma ameaça ou algo que possa desestabilizá-lo. Noto que essa percepção por parte do personagem é uma identificação de agentes vulnerabilizantes. Graças ao impedimento visual ele pode respirar livremente, mas assim que se habitua, tudo muda e ele identifica em seu corpo o ‘temor’ se intensificar.

Como ator acredito que não há nada pior do que se sentir impotente diante do público. Perceber que o que está dificultando o desenvolvimento do meu trabalho é justamente com quem eu almejo comungar do meu trabalho, o público. A sensação de incerteza e exposição ao estar sendo observado, assistido, analisado, julgado pela plateia engatilha a liberação de adrenalina na corrente sanguínea, o que me parece ser toneladas, e que, numa reação em cadeia, provoca outros tantos sintomas físicos e mentais, apresentados mais a frente. O ator tem uma certa noção do poder desestabilizante que uma apresentação ao vivo pode gerar. Dentre os vários fatores externos que podem se apresentar naquele momento como potenciais agentes vulnerabilizantes, o ator que é

por natureza vulnerável, precisa ainda conciliar os potenciais agentes vulnerabilizantes de ordem interna que podem se apresentar, ou seja, seus sentimentos e emoções de caráter pessoal, para que não se tornem armadilhas para si mesmo. Como percebemos, e em diálogo com a definição de Brown (2012), o ator precisa lidar com vários fatores que lhe trazem incerteza, risco e exposição emocional ao mesmo tempo e isso pode acionar um estado de vulnerabilidade mais incisivo. Ter a capacidade de gerenciar todos esses vetores, agentes vulnerabilizantes, que entram e saem do seu corpo antes, durante e após as apresentações e que possuem direções e tamanhos distintos, poderá lhe garantir uma melhor e mais efetiva experiência da atuação ao invés de uma falsa sensação de controle da situação.

O personagem segue narrando:

Estava disposto a me virar pelo avesso, a dar-lhes todo que tinha e, entretanto, dentro de mim, nunca me sentira tão vazio. O esforço para espremer mais emoção do que eu possuía e a incapacidade de fazer o impossível encheram-me de um temor que petrificava minhas mãos e meu rosto. Todas as minhas forças se gastavam em esforços infrutíferos e inaturais. Minha garganta contraiu-se, todos os meus sons pareciam subir para uma nota aguda. Minhas mãos, meus pés, meus gestos, minha fala tornaram-se, todos, violentos. Senti vergonha de cada palavra, de cada gesto. Chorei, cerrei os punhos e me apertei contra o espaldar da poltrona. Estava fracassando e, na minha impotência, raiva de súbito me dominou (STANISLAVSKI, 2001, p. 35-37).

O ator na sua ânsia em acertar e realizar o que fora ensaiado, segue para a apresentação com esse instinto: dar tudo de si. Mas acontece que a apresentação é diferente do ensaio. Neste caso, o ator precisa sentir, ele deseja sentir, estar naquele momento pleno e conectado com o seu interno e com suas emoções. Mas e quando ele não sente nada? A apresentação ainda precisa ser realizada e ele se encontra vazio. A incapacidade de realizar o que seria o ideal ou o que ele gostaria que fosse acaba gerando o efeito contrário, deixando-o sem alternativa a não ser expressar a frustração e raiva do descontentamento com a incapacidade técnica. Como mencionado anteriormente, a mente tem vigorosos efeitos sobre o corpo e, como detalharei mais adiante nos capítulos seguintes, sintomas físicos indesejados podem ocorrer agravando a situação que já se apresenta alarmante para o ator neste momento de extrema incerteza, insegurança e risco emocional. O tentar desesperado em sair daquela situação só prende Kostia cada vez mais, está amarrado em si. Ele percebe que perde o controle ao sentir a raiva e o fracasso e ao permitir que tais sentimentos o dominem nos alerta sobre a importância em saber reconhecer e trabalhar nossas emoções e sentimentos, ter um bom autoconhecimento e principalmente saber identificar nossas vulnerabilidades.

Compartilhando um pouco da perspectiva de vulnerabilidade na atuação que trago para ser desenvolvida nesta pesquisa enxergo no trecho acima toda essa energia que transborda do atuator como um provável caminho de atuação. Acredito que esse caminho é bifurcado onde o atuator poderá seguir e experienciar a vulnerabilidade: pela perspectiva produtora, ou seja, quando ele sente que a vulnerabilidade alavanca seu trabalho ou pela contraprodutora, quando sente que a vulnerabilidade realiza o inverso. O caminho percorrido pela perspectiva produtora é aquele onde o atuator se percebe vulnerável e, manuseando suas energias internas e tudo o mais que lhe atinge, não freia suas emoções ou tenta se livrar delas, mascarando-as. Ele enxerga potência e se abre para o jogo transformando e criando em tempo real *com* essa sensação de vulnerabilidade. O caminho pela perspectiva contraprodutora, geralmente, ocorre quando o atuator ao se sentir vulnerável se paralisa, como o personagem do trecho acima. Ele segue num contra fluxo da sua vulnerabilidade, se perde tentando evitá-la e se fragiliza tecnicamente. Ambas as perspectivas serão aprofundadas no capítulo mais a frente, mas o que adianto aqui é: a possibilidade de manusear, de forma consciente a vulnerabilidade afim de potencializar o trabalho cênico, usando justa e unicamente o que se tem no aqui e agora da apresentação é um grande ganho para o trabalho técnico do atuator seja pela perspectiva produtiva ou contraprodutora. Ser capaz de perceber, entender e manusear a vulnerabilidade a favor da atuação e não contra ela.

Stanislavski, representado por Kostia, continua a sua descrição:

Arremessei o verso célebre: “Sangue, Iago, sangue!” Senti nessas palavras todo o ultraje à alma de um homem confiante. A interpretação dada por Leão a Otelo subiu-me de repente à memória e despertou-me a emoção. Além disso, parecia quase que os ouvintes, por um instante, se haviam inclinado, tensos, e que um murmúrio percorria a plateia. Assim que senti essa aprovação, uma espécie de energia referveu em mim. Não posso lembrar-me de como terminei a cena, porque a ribalta e o buraco negro desapareceram do meu consciente e eu fiquei livre de qualquer temor. Recordo-me de que Paulo, a princípio, ficou atônito com a mudança em mim. Depois, ela o contagiou e eles se pôs a atuar com abandono (STANISLAVSKI, 2001, p. 35-37).

O personagem, ainda lutando para sentir, encontra na sua própria fala um ponto luminoso de esperança. Uma memória é suficiente para despertar nele a emoção tão procurada. Junto a essa novidade no momento da apresentação se acrescenta a nova perspectiva que o personagem começa a ter sobre a plateia. Ele capta uma aprovação através dos murmúrios, ou seja, ele se sente estimulado pela plateia, diferente de quando tenta se proteger da mesma. Sente uma energia ‘referver’, o que implica que essa energia já estava lá, outrora fria ou desconhecida. Essa energia então toma conta dele de tal forma

que ele se quer consegue se lembrar de como terminou a cena, sentindo-se livre do temor que o petrificava. É curioso perceber que, segundo o que Kostia relata, há uma mudança de pensamento e de energia. Ao meu ver ele muda a sua perspectiva sobre o que está sentindo, saindo de uma perspectiva contraproducente e enxerga o que sente de forma mais produtiva. Percebo que, mesmo seguindo pela perspectiva produtiva, há ainda uma insegurança que o freia. Níveis altíssimos de estresse e adrenalina acumulados no corpo interferem na memória (Huberman 2021), ele não se lembra como termina a cena e confesso que isso já me ocorreu também.

Para finalizar a análise do trecho temos:

O pano baixou, ouviram-se aplausos na plateia e eu me senti cheio de confiança em mim mesmo. Com ares de astro em *tournee*, com fingida indiferença, desci para a plateia, no intervalo. Escolhi um lugar de onde podia ser visto facilmente pelo diretor e seu assistente e sentei-me, na expectativa de que me chamariam para tecer-me comentários elogiosos. [...] O diretor, pareceu-me, estava eletrizado. Mas não tinha eu também feito a mesma coisa com aquela única frase: “Sangue, Iago, sangue!”, quando tive plateia inteira em meu poder? (STANISLAVSKI, 2001, p. 35-37).

O momento pós apresentação é a etapa que chamamos de V5, a vulnerabilidade sentida após as apresentações. Consigo me lembrar de momentos em que me senti, como ator, com a mesma reação do personagem à plateia, confiante em relação ao trabalho. Em apresentações com público ao vivo, a reação da plateia gera sentimentos de estímulos ou desestímulos no ator. Ele busca pela conexão e aprovação da plateia e quando essa aprovação não vem o ator se desestabiliza, sentindo sua vulnerabilidade aumentando, porém de forma contraproducente. Muitas vezes essa sensação de dependência da opinião da plateia juntamente com a insegurança causada por essa dependência é um caminho sem volta, uma grande bola de neve que desce ladeira abaixo sem freio e em aceleração. Ter em mente e de forma ativa o lidar com a sensação de vulnerabilidade buscando encontrar o caminho saudável, no aqui e agora diante dos objetivos do trabalho bem como dos retornos sobre o mesmo, poderá permitir voos mais livres e leves, o que também poderá gerar revisões e potente material criativo posteriormente ao invés de frustração, impotência e sentimentos de fracasso diante uma crítica. O momento do V5 é quando o ator mede se foi “aprovado” ou não. A opinião do público juntamente com os retornos dos críticos externos, dos companheiros de grupo, atores e direção, trarão uma perspectiva externa do que foi a execução da atuação. Um ator, após passar pelo turbilhão de emoções e sensações vividas durante a apresentação, se encontra à flor da pele. Receber esses retornos logo após o espetáculo é delicado e pode ocasionar

percepções que irão afetar severamente as apresentações futuras deste atuator. Ouso desafiar um atuator que nunca se esqueceu de um *feedback* recebido como uma lembrança marcante, seja de forma produtiva ou contraproducente. Caminhar pela via produtiva ou contraproducente especialmente nesta fase de percepção dos resultados obtidos poderá definir importantes decisões daquele momento em diante. Entendo que saber gerenciar a recepção dessas opiniões alheias poderá auxiliar o atuator num recebimento cada vez mais técnico e saudável, direcionando para e exclusivamente o profissional, descolado das críticas que tenham outros objetivos que não o seu crescimento técnico e profissional.

Uma vez que vulnerabilidade é incerteza, risco e exposição emocional, a vulnerabilidade do atuator está diretamente relacionada a sua vivência e suas experiências, logo, ela irá variar de indivíduo para indivíduo. Da mesma maneira, que o significado de incerteza, risco e exposição emocional não necessariamente será o mesmo para diferentes atuadores. O momento do aqui e agora e os eventos sucedidos irão provocar uma reação no atuator que, por sua vez, irá lidar de forma particular, pois cada atuator possui um histórico de vivências distintas e que irão guiar a forma de lidar daquele evento/situação naquele momento específico. Não há como padronizar um tipo de reação a eventos inesperados ou perturbadores e que vulnerabilizam o atuator, mas é possível pensar em caminhos e estratégias para seguir no jogo com a plateia ao invés de ficar petrificado diante da dificuldade surgida ou se perder na avalanche das emoções durante uma experiência.

Ao analisar os diferentes projetos- *O Amor que Habito*, *Baú de Histórias* e *#poesiadodia* - observei que a experiência vivida pelos atuadores envolve uma carga de risco e exposição altas, principalmente pela interação e criação direta com a plateia. Assim, para deixar a discussão mais robusta, trago para este diálogo a pesquisadora Eleonora Fabião (2008). Sobre a etimologia da experiência (ao definir um programa) a pesquisadora Fabião (2008) diz que:

Um programa é um ativador de experiência. Longe de um exercício, prática preparatória para uma futura ação, a experiência é a ação em si mesma. Em *Do Ritual ao Teatro*, o antropólogo Victor Turner entrelaça diferentes linhas etimológicas do vocábulo “experiência” e esclarece: etimologicamente a palavra inclui os sentidos e risco, perigo, prova, aprendizagem por tentativa, rito de passagem (2008, p.237).

Nós conseguimos nos colocar vulneráveis de forma consciente através da percepção do que está acontecendo ao nosso redor utilizando os nossos sentidos para

experienciar o mundo. Assim, acredito que quanto maior for a afinidade e autoconhecimento com a sua própria vulnerabilidade maior será a capacidade de experiência do atador por uma perspectiva produtiva, seja em qualquer uma das etapas de um processo artístico, em V1, V2, V3, V4 e V5.

Compreender melhor a vulnerabilidade não é apenas relevante no que tange à experiência, mas também para a compreensão de como atuam a performance e a arte contemporânea. Neste sentido:

Como a *performance* indica, desafiar princípios classificatórios é um dos aspectos mais interessantes da arte contemporânea. A suspensão de categorias classificatórias permite o desenvolvimento de “zonas de desconforto” onde sentido se move, onde espécimes ontológicos híbridos, alternativos e sempre provisórios podem se proliferar. Porém, é preciso frisar: não se trata de um elogio à falta de clareza, de fetichisar o misterioso, muito pelo contrário: trata-se simplesmente de reconhecer e investigar a extrema vulnerabilidade dos ditos “sujeitos” e “objetos” e torná-la visível (FABIÃO, 2008, p. 239).

Essa possibilidade de surgimento de novas ideias e perspectivas diante do desconforto se encontra dentro dos momentos de vulnerabilidade. Caminhar dentro do escuro, buscando não barrar uma desconhecida sensação ao não saber como lidar com algo inesperado durante o momento da experiência, mas absorver a potência disso é enxergar na vulnerabilidade a ferramenta criativa que aposto ser possível.

Outra pesquisadora que contribui para a discussão sobre a vulnerabilidade nas artes cênicas é Giselle Rodrigues de Brito (2020):

Ao aguçar a sensibilidade dos aspectos psicofísicos dos atuantes, foi possível detectar maneiras como cada participante habitualmente se relacionava com as coisas a sua volta e, a partir dessa detecção e tomada de consciência nos aspectos observados, abriu-se novas possibilidades de relações. A constatação de certos hábitos gerou uma crise no atuante, deixando-o vulnerável ao momento, e muitas vezes, abriu-lhe outros caminhos de se relacionar com tempo, espaço, outro, objeto, movimento, comportamentos, etc. (BRITO, 2020, p. 86).

No trecho acima Brito traz a consciência sobre si e como a vulnerabilidade pode propiciar oportunidades novas de se relacionar com o meio externo. O exercício do atador, ao meu ver, seria em entender como essa ‘crise’ pode ser produtiva, reconhecendo e desenvolvendo uma consciência, uma linha de ação diante dessa possível falta de clareza no estado vulnerável durante o jogo. Como já dito em momentos anteriores a plateia é um agente que pode vulnerabilizar o atador. E a plateia, ao se ver nesse atador ou na situação vivida no momento também se contamina com essa vulnerabilidade. Percebo que a vulnerabilidade pode ser uma ferramenta não só de

criatividade artística potente, mas que também pode ser um elo que unirá as duas partes, ator e plateia, gerando a possibilidade de uma conexão mais constante e profunda entre ambos. Na minha experiência, quando o ator dá visibilidade para essa vulnerabilidade ele traz a plateia mais para o jogo do aqui e agora e comunga com a plateia sobre uma perspectiva nova dentro desse desconforto ou incerteza.

Fabião (2008) sugere ainda que:

Esta é a potência da performance: des-habituar, des-mecanizar, escovar à contra-pêlo. Trata-se de buscar maneiras alternativas de lidar com o estabelecido, de experimentar estados psicofísicos alterados, de criar situações que disseminam dissonâncias diversas: dissonâncias de ordem econômica, emocional, biológica, ideológica, psicológica, espiritual, identitária, sexual, política, estética, social, racial (FABIÃO, 2008, p. 237).

Penso que todas essas possibilidades de ação mencionadas se encontram disponíveis quando se está em estado de vulnerabilidade. Sugiro que a vulnerabilidade na atuação trabalha justamente nesse como lidar com o que está posto, em particular quando seja algo que gere insegurança, incerteza, risco. O se abrir, se deixar poroso e permeável para os diversos estados alterados que uma apresentação pode oferecer ao ator pode abrir espaço para uma criatividade que é viva, orgânica e em tempo real. “A arte do performer, eu arrisco, trata de evidenciar e potencializar a mutabilidade e a vulnerabilidade do vivo e da vivência.” (FABIÃO, 2008, p. 239).

Tendo consciência das alterações psicofísicas que ocorrem com o ator podemos elucubrar a quantidade de dissonâncias que sucedem dentro dele. Ser capaz de identificar, ter disponibilidade de encarar e desenrolar um plano de atuação no momento em que as dissonâncias se apresentam significa ter a habilidade de reconhecer e encarar a sua vulnerabilidade a serviço da atuação. Significa perceber suas emoções, sua biologia, suas identidades, sua estética etc. como coloca Fabião (2008) e usá-las a favor da ampliação do seu trabalho sensível criativo.

Diante da posição relevante que a vulnerabilidade ocupa no trabalho do ator mencionado por Stanislavsky (2001), na performatividade e na atuação, mencionada por Fabião e Brito, examinar mais profundamente a vulnerabilidade permite encontrar caminhos que sejam úteis para os atores. Observar e coletar dados dentro de um coletivo que revelem como e o quanto a vulnerabilidade pode auxiliar ou não o trabalho do ator. Segundo Ferracini (2013) “sabemos que os manuais têm pouco ou nada a oferecer aos atores, pois normas e procedimentos fixos não permitem a criação das condições fundamentais da arte de atuar” (p. 20). Os caminhos sugeridos podem ser

norteadores, assim como os ensaios antes da apresentação. Mas a vivência de cada ator irá ser única e particular, da mesma maneira que será única e particular a reação de cada ator à sua vulnerabilidade, pois os agentes vulnerabilizantes que podem gerar a sensação de incerteza, risco e exposição emocional também serão particulares.

Refletindo sobre o foco e a capacidade de afetar e ser afetado dos atores Ferracini (2013) sugere ainda que:

O foco de suas experiências deve estar voltado para as microsensações, microafetos. Sua potência deve estar localizada, territorializada em sua capacidade de ser afetado, ou seja, em sua capacidade de deixar-se afetar pelo espaço, tempo, outro. Gerar poros de entrada em seu corpo para que esses afetos sejam seu material de trabalho primeiro. O ator, portanto, não é um fazedor profissional de ações, pois esse não é seu objetivo primeiro (aprender técnicas codificadas), mas é um atleta afetivo [...] O ator, como eterno improvisador na zona de virtualidades, se deixa afetar e assim afeta o outro. Um atleta afetivo da sensação. O atleta de um território paradoxal *receptivo* (FERRACINI, 2013, p. 31).

Como Ferracini (2013) bem discorre sobre essa capacidade de afetar e ser afetado, que é tão necessária no labor do ator, acredito que a vulnerabilidade é o ingrediente que dará liga para essa afetação, pois ela permite que o ator se exponha, sem filtros ou máscaras aumentando assim seu espectro em se afetar. Entendo que para se por vulnerável a serviço do trabalho cênico, primeiro é preciso que os poros, seus sentidos, estejam abertos permitindo que haja uma permeabilidade por parte do ator. Assim, a capacidade de estar sensível, de sentir, abrirá caminho para o estado de vulnerabilidade. Este estado vulnerável pode permitir, dependendo de como o ator lida com a sua vulnerabilidade, que ele tenha uma maior zona de contato, figurativamente falando, de afetar e ser afetado. Por ser um atleta afetivo da sensação, como citado acima, ele encontrará na vulnerabilidade uma ferramenta afiada para ampliar suas possibilidades de afetação. Ainda dialogando com Ferracini (2013) acredito que a localização e territorialização da capacidade de se afetar que o ator deve ter, passa diretamente dentro da capacidade de se por vulnerável em cena afim de melhor canalizar suas emoções e sensações, verdadeiras matérias primas para sua obra e que lhes são tão caras. A vulnerabilidade pode auxiliar e muito a parte técnica da atuação, que é também “disparar processos de compartilhamento de sensações, utilizando-se da materialidade corpórea como meio” (2013, p.71).

Refletindo em como a vulnerabilidade trás em sua definição a questão do risco e direcionando para as artes, a pesquisadora Féral (2015) diz que “No teatro performativo, o ator é chamado a “fazer”, a “estar presente”, a assumir os riscos e a “mostrar o fazer”,

em outras palavras, a armar a *performatividade* do processo ” (p.133). Segundo a autora esse ator é convidado a estar presente, a fazer e assumir os riscos que por ventura se apresentem, que acredito fortemente ser possível graças à presença da vulnerabilidade. Penso que uma tomada de atitude “arriscada” quase sempre contém altos níveis de vulnerabilidade que será o combustível que moverá a performatividade. A vulnerabilidade por si só possui características que transmitem organicidade, pulsação, calor, movimento. A performatividade pede que a troca com a plateia seja a mais desnuda de véus/máscaras possível. O ator precisa estar inteiro e ofertando e jogando com tudo o que possui, embora nem sempre a plateia queira se envolver, se permitir estar vulnerável.

Eu dizia que havia duas ideias principais no cerne da obra performativa. A segunda consiste no *engajamento total do artista*, colocando em cena o desgaste que caracteriza suas ações (Nadj, Fabre). Não se trata necessariamente de uma intensidade energética do corpo no modelo grotowskiano, mas de um investimento de si mesmo pelo artista. Os textos evocam a “vivididade” (*liveness*) dos *performers*, de uma presença fortemente armada que pode ir até uma colocação em risco real e um gosto pelo risco (FÉRAL, 2015, p. 130).

Vulnerabilidade é entrega, exposição, engajamento, é como diz Brown (2012) em seu livro, **A coragem de ser imperfeito**, enfrentar as incertezas e os riscos sabendo que se é o bastante. Ao reconhecer e utilizar a vulnerabilidade o ator poderá manuseá-la para alcançar essa inteireza de que fala Féral (2015). Quando o ator, diante de um risco que se apresenta, busca ser honesto, sem subterfúgios que o impeçam de olhar de frente para uma determinada situação-problema-desafio, ele aceita a vulnerabilidade que há dentro de si, o que lhe dá suporte para enfrentar a incerteza de maneira criativa e também direta, ele não esconde que está sentindo naquele aqui e agora. O ator pode, assim, se permitir mergulhar em águas turvas, sentindo a adrenalina do risco em que está conscienciosamente. Esse mesmo risco poderá ser a faísca de um grande incêndio de emoções e sensações causadas pelo mergulho nas turvas águas. Reconhecer que está exposto diante do público, mas que pisar no freio não é uma opção sincera com a entrega que se quer alcançar como ator. Proponho vivenciar a vulnerabilidade em cena com os riscos que são inerentes à vida, mas não como uma fragilidade e sim ter na vulnerabilidade um paraquedas que se abre diante do mergulho a céu aberto diante da plateia, onde o acionamento desse mesmo paraquedas está nas mãos do ator sempre que ele quiser: navegar por novas correntes de ideias; flutuar com os bons ventos trazidos e criados pelo acolhimento da vulnerabilidade durante a queda e poder ter mais tempo

para apreciar a vista que se forma diante de si quando consegue relaxar no meio da intranquilidade.

Féral (2015) aponta ainda que:

No ator, as forças do simbólico sempre superam o instinto que, no entanto, surge com frequência de modo imprevisto. A beleza do jogo do ator provém, precisamente, desse combate incessante entre a maestria de seu corpo e o permanente transbordamento que o ameaça (FÉRAL, 2015, p.113).

Especulo que essa beleza entre a maestria e o transbordamento que ameaça só é vista graças a também exposição e uso da vulnerabilidade do atuator que pode e acredito deva ser utilizada também tecnicamente. Se pensamos na atuação como um percurso que envolve técnica, seja como uma proposta mais interpretativa como a de Stanislavski (1999) ou mais performativa conforme Fabião (2008) e Féral (2015), concordo com o ator e palhaço Ricardo Puccetti que pontua, “Mas sem nunca esquecer que qualquer técnica seria vazia sem o detalhe da vulnerabilidade” (PUC CETTI, 2008, p. 124). A técnica pela técnica não afeta, não emociona, não toca. O coração de uma técnica é a vulnerabilidade.

O espectador lê o jogo de fricções e tensões perceptível na ação cênica. Tem prazer em reconhecer os signos que se expõem a seu olhar e sua subversão permanente pelo próprio ato de ilusão. Dessa forma, nota o esforço do ator para controlar a tensão profunda no interior do jogo – tensão que o coloca em perigo, em estado contínuo de vulnerabilidade (FÉRAL, p.113, 2015).

O que percebo é que a tensão não tem um controle, mas sim um direcionamento para a afetação que se almeja. Para manter vivo o interesse e a ligação com a plateia o atuator manuseia sua presença e através da manutenção contínua do estado de vulnerabilidade mantem o jogo sempre ativo, pulsante.

Quanto ao espectador, *ele está, assim como o performer, situado na intimidade da ação*, absorvido por seu imediatismo ou pelo risco colocado em jogo (*Le Dortoir*, de Gilles Maheu), mas ele pode também ficar no exterior da ação, gravar com frieza as ações que se desenrolam diante dele, mantendo um direito de olhar que permanece exterior, como ele o faz diante de certas performances (FÉRAL, 2015, p.130-131).

Quando essa ‘frieza’ toma conta da plateia fica ainda mais difícil para o atuator se manter quente, vulnerável, afim de manter a conexão entre ele e a plateia que se esquia e observa.

Quando Brito (2020) reflete sobre a crise que deixa o atuante vulnerável, que abre caminhos outros de se relacionar, percebo que a vulnerabilidade possui essa característica

de expansão da inventabilidade, da criatividade e de conexão. A maneira como o atador irá se relacionar com os agentes vulnerabilizantes a sua volta e dentro de si permitirá uma maior ou menor capacidade de abertura para acessar outros caminhos e ou formas de caminhar. Essa escuta do eu, da minha vulnerabilidade é importante e difícil, uma vez que ninguém quer se ver em crise. “A necessidade de estabilizar e buscar equilíbrio, alcançar algum controle, parece ser justamente o que intensifica a crise, ativa as vulnerabilidades.” (BRITO, 2020, p.33) Crise essa que pode ser representada por uma caixinha de pandora que se não abraçada com naturalidade, pode se tornar uma armadilha fatal. Quando o atador escolhe sentir e conscienciosamente abrir sua caixa, esta se aparenta menos assustadora, com mais oportunidades para novos caminhos e descobertas diante das ferramentas que possui do que erros, falhas ou armadilhas.

Brito (2020) continua:

Acredito que esse processo desestabilizante pode ser considerado como uma possibilidade complementar ao processo de formação do atuante cênico, estimulando-o mais intensamente ao encontro com as diferenças, com o não familiar, e que o efeito de vulnerabilidade coletiva e pessoal que emerge daí pode ativar a disponibilidade sobre as relações coletivas e o trabalho sobre si (BRITO, 2020, p.90).

Para essa autora o efeito da vulnerabilidade também se revela no âmbito coletivo. Partindo do que tenho visto dentro da Coletiva Teatro eu não poderia concordar mais com essa colocação. Os membros da Coletiva Teatro bem como suas experiências e visões de mundo diferenciadas se atritaram bastante no início dos nossos processos nos anos do grupo. Nós tínhamos pontos de vistas distintos o que agregava para a discussão, mas que também deixavam o processo mais lento. Conforme fomos nos alinhando, nos antropofagizando⁶ (perspectivas/saberes/experiências/propostas) coletivamente percebemos nossa potência criativa coletiva. Aos poucos os membros da Coletiva Teatro foram se permitindo estar vulneráveis uns com os outros, foram abraçando as vulnerabilidades alheias e foram descobrindo e construindo novas relações, pontes de contato entre si, dentro e fora da cena que nos auxiliaram o trabalho coletivo e em seu fortalecimento como teatro de grupo. Acredito sim que um ambiente de confiabilidade ajuda a apaziguar o sentimento de vulnerabilidade que fragiliza, que gera improdutividade. Entender as vulnerabilidades alheias com um olhar empático nos

⁶ No ano de 2016 a Coletiva Teatro participou da conferência anual itinerante **The Association for Theatre in Higher Education (ATHE)**, na cidade de Chicago (IL, EUA), que teve como tema *Only Cannibalism Unites Us: Socially, Economically, Philosophically*. Realizamos uma demonstração técnica com o título: **Anthropophagic Practices in Devised Theatre: a Demonstration**.

permite deglutir as nossas, em coletivo, vulnerabilidades no sentido plural do termo. Fomos percebendo como cada membro funcionava, percebendo nossos corpos no espaço de trabalho, nossas tendências e ações a ponto de afirmarmos nossa conexão no jogo em cena. Ainda sobre os efeitos da vulnerabilidade no processo em coletivo Brito (2020) coloca:

O desestabilizar tem como efeito a vulnerabilidade, presente como um esforço/tensão do sistema todo ao processo de lidar com algo novo, sendo esse esforço que mantém o sistema ativo e vivo. Ademais, há uma sensação de que os corpos em vulnerabilidade manifestam um aumento do nível de energia potencial do sistema em fluxo, como se o estado desestabilizado do coletivo, proveniente dos atravessamentos arbitrários entre as diversas dinâmicas presentes, engendrem possibilidades de quebras na regularidade das formas e de combinações tendenciais das relações, e assim carregue a energia para impulsionar outras relações em constante transformação (BRITO, 2020, p.92).

De fato, as instâncias em que a vulnerabilidade se apresenta e que se mostra como fonte de energia para a vivacidade do jogo, da brincadeira, do exercício em coletivo em cena é curiosamente surpreendente. Uma surpresa para quem não a percebe como uma ferramenta útil e potencializadora capaz de, ao mesmo tempo, mover o indivíduo e o coletivo, propiciando uma atividade que mantém o fluxo de energia dentro do grupo em constante transformação.

Assim, estudar a vulnerabilidade no trabalho do ator tem uma importância salutar, pois além de ser um assunto pouco aprofundado na área, permeia o trabalho do ator em várias instâncias diferentes, seja dentro ou fora de cena; no teatro ou em performance; afeta o indivíduo e sua relação com o coletivo, bem como afeta na manutenção da conexão entre ator e público.

Capítulo 2- Como conceituar a vulnerabilidade na atuação

Desde o ano de 2016 venho caminhando nesta investigação sobre a vulnerabilidade do ator. Adotei a definição de vulnerabilidade da pesquisadora estadunidense Brene Brown, da área das Ciências Sociais, que a “Vulnerabilidade é incerteza, risco e exposição emocional. (2012, p. 26)”. Assim, abracei esta definição de vulnerabilidade oriunda das ciências sociais e, na pesquisa, apliquei ao contexto do ator.

Na mesma época em que desenvolvia a pesquisa meu companheiro de Coletiva Teatro, Jorge Marinho (2017), em seu projeto de iniciação científica, pesquisava sobre os conceitos de permeabilidade e porosidade no trabalho do ator, conceitos esses que conversam bastante com a minha pesquisa sobre vulnerabilidade. Ele define:

Transmutando essas definições para o escopo que nos interessa quanto ao trabalho técnico do ator criador, hoje enxergo a porosidade como a capacidade técnica do performer de reconhecer e consequentemente reter ou conter estímulos e ativá-los em prol da atuação. Já a permeabilidade se verifica como outra capacidade técnica também do performer de permitir que variados estímulos o atravessem ou não de maneira a influir sobre suas ações e escolhas criativas em cena (MARINHO, 2017).

Assim, entendo que o ator para se por vulnerável de forma consciente, antes, precisa estar poroso e permeável. A seguir trarei exemplos pessoais vividos junto com a Coletiva onde me vi sensível, poroso, permeável e/ou vulnerável para ajudar na diferenciação desses elementos.

Entendo que para o ator chegar em estado de vulnerabilidade de forma consciente é preciso que ele esteja sensível, poroso e permeável a si e ao meio em que se encontra. Como em reação em cascata, a sensibilidade permite que eu me torne poroso e uma vez consciente dos meus poros eu consigo filtrar de forma permeável o que e ao que eu estarei me permitindo vulnerabilizar.

Em 2017 realizei o projeto de iniciação científica intitulado **A vulnerabilidade como Dispositivo Técnico do Palhaço diante da plateia**⁷. Uma das atividades práticas era realizar performances temáticas como palhaço Baú. Tendo um tema e algumas perguntas engatilhadas eu saía entrevistando as pessoas e com elas interagindo de acordo

⁷ Vídeo trailer disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=z4bXn7TxrFk>

com suas respostas. Para refletir sobre sensibilidade trago a performance temática **Halloween: manias e superstições** (2018). Nessa performance eu perguntava para as pessoas se elas tinham alguma superstição ou mania, seja no dia a dia ou em datas comemorativas. Parado na frente do restaurante universitário eu avisto dois alunos que estão passando, uma moça e um rapaz, de nome Manu. Peço então para entrevista-los, jogando a cabeça para trás, com um sorriso e insistência digo de forma alongada: diga que siiiiim...? Ele então, também jogando a cabeça para trás aceita o meu pedido com um sorriso, nos conectamos. Entendo que graças à sensibilidade que ambos, Manu e palhaço Baú sentiram, nos permitimos nos conectar. Imediatamente e graças à sensibilidade que se fazia presente, nos tornamos porosos, abertos para receber os estímulos que nos chegavam. Iniciando as perguntas com o casal de amigos, percebo que há uma senhora sentada num banco logo atrás de mim. Ela observa atentamente à entrevista e por vezes solta uma gargalhada ou outra. Lembrando que estamos em frente de uma das saídas/entradas do Restaurante Universitário, no momento pós almoço onde há um grande fluxo de pessoas e mesmo assim sua presença me atinge. Ainda entrevistando o Manu e sua amiga descubro algo novo em relação às superstições, algo que eu jamais esqueci. Ele explica o motivo do porque não comermos carne de aves em geral no ano novo e porque de escolhermos comer carne de porco. O motivo é que aves ciscam para fora, espalhando e o porco fuça para frente. Assim, trazendo os movimentos dos animais, galinhas e porcos, para os nossos corpos nós dois realçamos a minha recém descoberta. Neste momento percebo que eu estava completamente vulnerável. Eu estava com a minha sensibilidade em alerta, me permitia estar poroso no meio onde me encontrava e para realizar a entrevista de forma produtiva, mesmo em meio a multidão que passava, que assistia ou somente comprava doces na banca logo atrás de mim, eu filtrava em tempo real o que me afetava e de que maneira eu gerenciava todos os estímulos externos. Ao finalizar essa entrevista eu segui para a a senhora que, atenta, observou e ouviu toda a entrevista anterior. Lembro-me que ela estava muito feliz, deu uma pequena entrevista sobre o tema e ainda consegui fazer registros muito sensíveis dessa intervenção. Consegui aí distinguir a minha sensibilidade, do sentir porosidade e me permitir ser permeável de forma produtiva, em relação ao objetivo que trilhava. Eu, de forma intencional, abri os meus sentidos para aquela atmosfera caótica de certa maneira para tentar encontrar um possível diálogo com algum estudante ou pessoa interessada em participar da entrevista. Uma vez que e eu encontrei um entrevistado, me conectei com ele e aprendi a ser permeável, mesmo na confusão que se fazia naquele local. Permiti que o jogo entre

palhaço e aluno se fizesse de maneira fluida, calibrando os meus filtros e escolhendo o que eu deixava afetar na minha interação com o entrevistado.



Figura 1. Palhaço Baú pede para entrevistar estudante Manu. (2018).

Link para acesso ao vídeo: <https://youtu.be/z4bXn7Txfk>

Acesso em: 22 set. 2022. Fonte: Canal do YouTube da Coletiva Teatro



Figura 2. Referência a um trecho do #poesiadodia- Intervenção Artística (2018).

Palhaço Baú entrevistando estudantes na porta do Restaurante Universitário, sendo observado pela senhora do banco.

Link para acesso ao vídeo: <https://youtu.be/z4bXn7Txfk>

Acesso em: 22 set. 2022. Fonte: Canal do YouTube da Coletiva Teatro



Figura 3. Palhaço Baú entrevistando transeuntes na porta do Restaurante Universitário. (2018).

Senhora do banco foi convidada a participar da intervenção. Link para acesso ao vídeo:

<https://youtu.be/z4bXn7Txrfk>

Acesso em: 22 set. 2022. Fonte: Canal do YouTube da Coletiva Teatro

Essa permeabilidade e porosidade aos estímulos acionada conscientemente permitirá um estado sensível, para sentir e vivenciar as emoções. Alcançado esse estágio de sensibilidade o ator poderá fluir pela porta da vulnerabilidade.

Diante da definição de vulnerabilidade de Brown (2012) e das diferentes incertezas, riscos e exposições emocionais envolvidas em cada etapa do processo criativo, como mencionado anteriormente, propusemos a divisão dos Vs (V1, V2, V3, V4 e V5) de acordo com o observado nos nossos processos. Com estes conceitos engatilhados e a partir desta ótica irei fazer, nos próximos tópicos deste capítulo, a análise de três trabalhos artísticos que realizei junto com a Coletiva Teatro, que é o teatro de grupo que integro desde o ano de 2016, onde a prática desta pesquisa foi desenvolvida. Os trabalhos escolhidos foram o *#poesiadodia*, *O Amor que habito* e o *Baú de Histórias* os quais apresentarei mais detalhadamente a seguir.

1. A VULNERABILIDADE NA INTERVENÇÃO URBANA #POESIADODIA

O *#poesiadodia* foi um projeto criado pela Coletiva Teatro em 2016 com o intuito de realizar intervenções poéticas dentro do campus Darcy Ribeiro da Universidade de Brasília, DF, e proporcionar momentos, respiros e pausas poéticas aos transeuntes. Inicialmente, o espaço físico onde aconteceram as intervenções foi o pequeno teatro de arena de concreto que há no meio do Bloco de Salas Norte, BSAN, prédio onde o coletivo

mantém seu laboratório. As intervenções aconteciam sempre no horário de intervalo das aulas no período da manhã e duravam aproximadamente 20-30 minutos.⁸

Conforme o projeto foi se desenvolvendo sentimos a necessidade de ocupar novos espaços, como por exemplo a entrada do Restaurante Universitário do mesmo campus. Dentro deste projeto nós desenvolvemos intervenções artísticas com o público transeunte, cenas prontas, exercícios temáticos de *Viewpoints*⁹ e palhaçaria. Os atadores se colocavam de encontro com o público, que era em sua grande maioria composta por alunos, professores e servidores da UnB de diversas áreas.

O *#poesiadodia* foi o meu primeiro modelo de experimento para buscar entender melhor o que significava e como funcionava a sensação de vulnerabilidade no meu corpo. Através deste projeto, que foi uma das bases de dados para análise do primeiro PIBIC, comecei a perceber a potência criativa gerada pela presença e auto reconhecimento da vulnerabilidade no meu corpo, acionada por diversos sítios tais como o tema do dia que seria abordado, pela interação com meus parceiros de cena, pela presença do público na apresentação seja de forma ativa ou passiva, pelos *feedbacks* do coletivo no pós-apresentação e pela minha autoavaliação da apresentação.

Ao longo do desenvolvimento do projeto identifiquei diferentes sensações físico-corpóreas no meu corpo tais como medo, ansiedade, euforia, vergonha, tremores no corpo, felicidade, estresse, sudorese, insegurança. Dentro daquele mini teatro de arena eu lidava com várias sensações e sentimentos e ainda tinha que administrar: como eu me sentia em relação às pessoas que passavam por ali no momento da apresentação e não paravam para assistir; lidar com aquelas que escolhiam nos assistir e buscavam um lugar na plateia; gerenciar minha presença para alcançar à plateia mais “tímida¹⁰” e que se mantinham a uma distância “segura”¹¹ na varanda do prédio, no segundo pavimento (visível na figura abaixo); administrar fatores como o sol, chão de concreto irregular e esburacado; disputar com o alto volume das conversas paralelas que ressoavam por todo o prédio, uma vez que era o horário de intervalo das aulas; lidar com uma acústica que não nos favorecia em nada, a céu aberto, nos obrigando a intensificar ao extremo a projeção vocal para sermos ouvidos e percebidos.

⁸ Total de 5 intervenções com os temas: 1. Quinestesia com você- parte 1 e 2; 2. Amar alguém só pode fazer bem?; 3. Mãe- parte 1 e 2;

⁹ Viewpoints é uma técnica de exploração e composição sistematizada por Anne Bogart e Tina Landau descrita no **O Livro dos Viewpoints: um guia prático para viewpoints em composição** (2017).

¹⁰ Entre aspas, pois essa era minha percepção da plateia

¹¹ Idem a nota anterior



Figura 4. Foto do Viewpoint temático: Mãe- #poesiadodia (2016)

Atuadores de branco. Da esquerda para a direita Nei Cirqueira, Jorge Marinho, Xandre Martinelli e Pedro Lopesi. Diretora Nitza Tenenblat sentada o fundo ao lado do banner, nas escadas.

Fonte: arquivo Coletiva Teatro

Identifico que foi um período onde atingi intensos picos de estresse e ansiedade por diversas vezes. Em algumas dessas consegui lidar com os picos de estresse e ansiedade, somado às variáveis externas mencionadas acima, e realizar o trabalho. Outras vezes eu senti que falhei drasticamente, segundo os retornos recebidos do coletivo e minha autocrítica ou os dois (retorno e autocrítica) em diálogo. Em cada apresentação eu ia captando, através de tentativa e erro, o que meu corpo estava sentindo, como eu lidava com o que sentia e o que acionava determinadas emoções e sensações.

Percebendo que, ao longo das tentativas e erros, eu sentia altos níveis de estresse no meu corpo, decidi ir buscar mais informações sobre, bem como seus efeitos. Assim, encontrei interessantes descobertas sobre o estresse nos estudos do Dr. Andrew Huberman, neurocientista e professor titular no Departamento de Neurobiologia da Universidade de Stanford. Em seu *podcast* intitulado **Tools for Managing Stress & Anxiety**¹² (2021) ele discorre sobre o que é o estresse ou a resposta para o estresse, bem como aponta ferramentas para lidar com o estresse em tempo real. Ele afirma ainda que o estresse é um sistema que mobiliza outros sistemas no cérebro e corpo e que age de

¹² Disponível em: <https://youtu.be/ntfcfJ28eiU>

maneira genérica, ou seja, atinge diferentes partes do corpo de forma não específica. Huberman (2021) informa que assim como há dentro de nós um sistema que ativa o estresse há outro que o desativa, assim temos a capacidade de gerenciar o estresse. Do ponto de vista do atuador, que passa por esse estado de estresse por diversas vezes antes, durante e após uma determinada apresentação, ter conhecimento dessas ferramentas seria um trunfo a mais nos momentos de tensão e pressão que frequentemente vivenciamos.

Huberman (2021) propõem que há uma distinção entre fatores estressantes e o estresse, que é uma resposta psicológica e fisiológica aos fatores estressantes. Os fatores estressantes podem ser psicológicos ou físicos e o corpo não distingue o estresse entre emocional ou físico. No nosso corpo há uma resposta rápida ao estresse de curta duração, *short-term stress*, onde uma série de neurônios que se situam na cadeia simpática, localizada do pescoço ao umbigo, quando ativados liberam um neuromodulador neuroquímico chamado acetilcolina, em vários pontos do corpo, que é geralmente usada para mover os músculos.

Há uma outra classe de neurônios que respondem à acetilcolina e liberam epinefrina, que é equivalente à adrenalina. Portanto, quando estamos estressados esses neurônios, localizados no meio do nosso corpo, liberam essa resposta química e a adrenalina, ou epinefrina, é liberada em determinados órgãos e age de maneiras específicas. Acredito que por isso sinto como se estivesse no topo de uma montanha russa antes mesmo de entrar em cena: o corpo está sendo encharcado de epinefrina. A epinefrina age de duas maneiras diferentes. Alguns músculos, como os da perna e do coração, que precisam estar ativos quando você está sob o efeito de estresse, possuem um receptor de epinefrina, os beta receptores. Essa ativação provoca uma resposta: dilatação dos vasos sanguíneos. Confio que essas reações neuroquímicas são as que trazem consigo alguns sintomas como respiração acelerada, uma vontade forte de movimentar o corpo ou até mesmo a vontade de ir ao banheiro naqueles momentos antes de iniciar a apresentação. Ao mesmo tempo em que isso ocorre a epinefrina ativa outros receptores em outros tecidos que não precisamos ativar sob efeito de estresse. Estes estão envolvidos com digestão, reprodução entre outros. Assim, há o acionamento de outros receptores que contraem os vasos sanguíneos. Percebo que há uma série de zonas sendo acionadas e outras desligadas, o que me faz entender, por exemplo, o porque de ter me machucado durante uma cena e não sentir dor ou quando sentia que não ia me lembrar do texto por sentir um estresse e ansiedade tamanho antes de chegar na cena de fato e milagrosamente o texto surgia no momento que deveria.

Huberman (2021) sintetiza que a resposta ao estresse ocorre em três momentos: inicialmente, é algo genérico; em seguida, é uma resposta que impulsiona que certos sistemas sejam ativados e outros sejam desativados; e finalmente há um sentido de ativação no corpo que faz com que o indivíduo queira se mover e aqui Huberman (2021) explica esse mover tanto em termos de ação ou em termos de dizer/falar algo.

Como ator já experimentei por diversas vezes esses impulsos no meu corpo durante a cena. Mais especificamente me recordo de sentir tais impulsos em demasia na apresentação do meu primeiro exercício prático da matéria de Interpretação 2 do departamento de artes cênicas da Universidade de Brasília no ano de 2015, ministrada pela Profa. Dra. Nitzia Tenenblat. Ele era chamado de exercício do Jardim, uma cena criada através da imaginação realizando ações. Eu estava tão nervoso que não me lembro como iniciei a cena. Um breve resumo das ações que realizava durante a cena: chamar várias galinhas jogando milho para atraí-las, escolher uma galinha, correr atrás dela pelo palco, realizar uma ou duas paradas acuando a galinha escolhida e finalizava a cena de frente para a plateia pulando sobre a galinha e congelando numa foto. Lembro que antes da cena eu já havia ensaiado mais de uma vez, e a cena me exigia uma boa carga de energia. Mesmo assim antes da cena era como se eu tivesse acabado de tomar uma bomba de energético. Sentia uma vontade de começar logo a cena e me mexer, acelerar! Lembro de sentir uma sudorese fria escorrendo pela testa e mãos, geladas, até finalizar a cena não me lembrar de quase nada do que havia realizado.

Como plateia assistindo a espetáculos e sendo da área das artes cênicas também já vivenciei momentos onde podia ler no corpo do ator que parecia haver algo fora do controle, uma inquietação física que comunicava ruídos sem nexos e/ou direção contundente na cena. Me passava a mensagem de que ele não sabia ou não tinha entendimento do que estava/deveria realizar na cena, uma incerteza. Huberman (2021) sugere que caso haja uma tentativa de segurar o impulso de se mover, tremores surgem pelo corpo. Logo, ele explica que se o objetivo é controlar o estresse se faz necessário aprender a trabalhar com a agitação. Essa informação é crucial para o ator quando sente as famosas tremedeiras nas pernas ou nas mãos ou mesmo, como mencionei no meu exercício do Jardim, sentir a bomba de energia querendo explodir de dentro para fora do meu corpo. Penso que a maioria dos atores busca, sem sucesso, controlar esses impulsos físicos. Entender que há maneiras mais eficazes de lidar/redirecionar com essas reações/atividades corpóreas permite ao ator trilhar esse caminho tortuoso e imprevisível de maneira produtiva.

O *#poesiadodia* foi um período intenso de autoconhecimento enquanto atuator num trabalho que era realizado em grupo e individualmente. O meu corpo era o meu centro de observação primeiro e a base de onde eu retirava todas as minhas conjecturas sobre o que é ser/estar vulnerável e como esse estado reverberava dentro de mim nos períodos de pré, durante e pós cena.

Esse projeto começou como exercícios utilizando a técnica de *Viewpoints* de Bogart e Landau. Nós enquanto grupo decidíamos qual seria o tema da exploração do dia. Os atuadores, ainda na sala de ensaio, realizavam um aquecimento físico e imaginativo. Durante o intervalo das aulas nós seguíamos para o miniteatro de arena e viewpointávamos¹³. O mesmo ocorria quando eu realizava um *#poesiadodia* temático, com o meu palhaço Baú, vários pequenos encontros com os transeuntes no campus.

O Baú é um palhaço que nasceu dentro de um PIBIC. Ele é baiano, possui sotaque carregado e não tem filtro social algum, por isso do nome Baú. A verdade verdadeira por trás desse nome veio de um bordão que minha irmã, quando queria fazer uma fofoca e já sabendo que eu ia repreendê-la, dizia: “Ah, eu não sou baú para guardar segredos!” E ambos caíamos na risada.

O programa, no sentido de Fabião, para esta atividade palhacística era sair ao encontro do público pelo campus, tendo duas ou três perguntas temáticas engatilhadas e agir/reagir/interagir com o que o público oferecia às minhas investidas.

Estar diante/com o público explorando e interagindo sempre me estimulou muito como atuator. É um lugar de descoberta e troca sensível onde encontro muita potência criativa e vulnerabilidade. Me sinto exposto, em risco, sinto a adrenalina pelo meu corpo e fazer contato visual me estimula a estar vulnerável durante o encontro.

¹³ Nós da Coletiva Teatro criamos e usamos este termo para designar sessões de open viewpoints onde realizamos essa técnica de treinamento com temática livre. As autoras do livro definem Viewpoints como “uma filosofia traduzida em uma técnica para a formação de artistas, montagem e criação de movimento para o palco. É um conjunto de nomes dados a certos princípios do movimento através do tempo e do espaço, estes nomes constituem uma linguagem para falar sobre o que acontece no palco. São pontos de consciência que um artista ou criador utiliza enquanto trabalha” (BOGART; LANDAU, 2005, p.8) (Tradução livre).



Figura 5. Foto do Palhaço Baú entrevistando estudantes no Bloco de Salas Norte. #poesiadodia-Intervenção Artística. (2018)

Link para acesso ao vídeo: <https://youtu.be/z4bXn7Txrfk>
Acesso em: 22 set. 2022. Fonte: Canal do YouTube da Coletiva Teatro

Ao sentir essa energia, adrenalina, passando pelo corpo sinto que provoca o que Huberman (2021) chama de estresse a curto prazo ou pico de estresse. Segundo Huberman a resposta ao pico de estresse causa dilatação da pupila, mudanças na ótica dos olhos, aguçamento da cognição e traz ao cérebro alguns elementos que facilitam o foco/concentração. Para o ator é salutar que sua capacidade de focar e se concentrar esteja na sua máxima potência durante o trabalho afim de que possa agir e reagir em tempo real no aqui e agora de forma eficiente. Esses sintomas gerados pelo estresse estão relacionados com nosso instinto de fuga, uma vez que o corpo não distingue um tipo de estresse, se é de curto ou longo prazo.

O estresse a longo prazo é aquele que pode durar de dias até várias semanas. O limite ou limiar de estresse é na verdade a habilidade de, cognitivamente, regular o que está acontecendo no nosso corpo. Segundo Huberman há algumas ferramentas que nos permitem modular nossa capacidade ao estresse. Uma delas é nos colocar numa situação de estresse, não limiar, para que nos sintamos inundados de adrenalina. Esse exercício é para que cognitiva, mental e emocionalmente aprendamos a nos acalmar e nos sentirmos confortáveis com essa resposta em nosso corpo. A chave é relaxar a mente enquanto o corpo está muito ativado. Assim, aumentamos nossa capacidade ao estresse. Identifico

uma similaridade notável com o trabalho de treinamento de atuadores onde por diversas vezes repetimos uma determinada cena com o intuito não de executá-la eficientemente, mas perceber como o corpo funciona e, a cada repetição, mapear as sensações, movimentações e intenções da/na cena afim de gravá-la em nosso corpo por assim dizer.

Huberman (2021) sugere que a chave para aprender esta modulação de estresse está em se voltar para a fisiologia e não psicologia. A respiração controla os batimentos cardíacos através do sistema nervoso simpático e parassimpático, basicamente chamado de HRV, variabilidade do batimento cardíaco. Para Huberman (2021) é possível se colocar intencionalmente em estado de alerta usando a respiração Tummo. A Respiração Tummo é uma hiperventilação intencional onde para ativar o estresse intencionalmente realiza-se cerca de 25 ciclos de inspirações e expirações nas quais as inspirações devem ser mais intensas/vigorosas que as expirações, o que promoverá a liberação de adrenalina no corpo devido ao padrão de movimentos do diafragma, gerando o estado de alerta. Porém, o indivíduo precisa ser capaz de desligar a resposta ao estresse quando não for mais necessário. Ou seja, para desativar a liberação intensa de adrenalina a essa resposta pode-se realizar o modelo de Tummo onde as expirações devem ser mais intensas/vigorosas que as inspirações. Huberman (2021) afirma ainda que o pico de estresse é bom e a chave é ser capaz de desligar o sistema quando você não mais precisar. Assim, variando as intensidades relativas entre as inspirações e expirações, é possível tecnicamente que um ator gerencie um pico de stress corpóreo.

Durante essas apresentações e encontros no *#poesiadodia*, período que eu ainda não tinha conhecimento sobre as pesquisas descritas por Huberman, percebi em mim uma vulnerabilidade imensa, com um poder criador crescente e exponencial. Pude aprender intensamente com o público e também com os meus parceiros de cena durante as apresentações e interações, o que identifiquei como uma experiência divisora de águas para mim como ator em interação/jogo com a plateia de forma direta.

Porém, algumas coisas foram se tornando complexas e difíceis no meu entendimento durante o projeto. Havia também uma certa cobrança no grupo para um aperfeiçoamento da técnica de atuação e as explorações temáticas estavam ali também como palco para o alcance deste objetivo. Assim, após cada apresentação do *#poesiadodia* realizado os membros do grupo se reuniam para dar e receber suas percepções a respeito da exploração com/para o público. Com o passar das explorações eu percebi que alguns dos *feedbacks* recebidos me foram enrijecendo e tirando minha espontaneidade/vontade em simplesmente explorar sem me preocupar com um certo ou

um errado. Diante disso comecei, de forma não intencional, a tentar me dirigir de dentro para fora durante as explorações, bipartindo minha atenção entre realizar a apresentação do #poesiadodia dirigindo minha atuação ao mesmo tempo que analisava a plateia tentando prever o que ela estaria achando do meu desempenho, querendo a todo custo “acertar”.

Durante os retornos, no V5, haviam três *feedbacks* que identifiquei hoje como sendo os principais gatilhos que me tiravam totalmente da exploração e me deixavam muito vulnerável de forma improdutiva:

1. “Mão de monstro” - esse *feedback* foi dado pela diretora onde, enquanto eu realizava as explorações, segundo ela, meus dedos enrijeciam e se curvavam. Assim minhas mãos adquiriam a forma de garras, segundo o que entendi. Acredito que pelo estresse e tensão no meu corpo eu direcionava essa tensão para as mãos e provocava essa reação física.
2. Tônus muscular- Um outro *feedback* que começou a me levar para um lugar de insegurança, incerteza e exposição era sobre a minha falta de tônus corporal, uma flacidez que alguns membros pontuaram que havia no meu corpo. Desta maneira, minha atuação perdia a potência e expressividade que poderia alcançar durante as explorações. Segundo eles, eu possuía um corpo forte, musculoso, mas em cena eu não utilizava a força/músculos que possuía, agia de maneira flácida. Me era sugerido/cobrado que eu fizesse alguma atividade física que me trouxesse essa característica, tônus muscular. Academia, karatê e a capoeira foram citadas como soluções e eu particularmente não tinha condições financeiras para realizar uma academia ou alguma luta. Acredito também que, além dessa vulnerabilidade financeira, havia uma tensão não gerenciada pela alta expectativa que eu me empunha. Acredito que buscava me concentrar tanto para conseguir alcançar o meu objetivo, de acordo com os *feedbacks* que acabava por gerar tensão desproporcional em outras partes do corpo que não as desejadas, e aqui acredito também pela quantidade de adrenalina espalhada pelo corpo.
3. Sair do cabeção- Essa expressão também foi criada dentro do grupo e significava que o ator estava pensando/racionalizando demais durante a realização do exercício. Esse apontamento me fazia entrar ainda mais nas minhas elucubrações durante os exercícios, como num *loop* mental.

Desta maneira, eu comecei a internalizar essas inseguranças e exposições e não entendia muito bem como agir. O que fazer para lidar e superar esse bloqueio e essa

resistência que aos poucos foi me tomando quando o assunto era viewpoint? Como eu não conseguia avançar, sair deste modo de operação, os *feedbacks* se repetiam sempre pontuando essas mesmas questões. E tudo se agravava porque algumas vezes, de forma interna, eu não concordava com alguns *feedbacks* recebidos, ao mesmo tempo que não me sentia encorajado a discordar e não ficar parecendo que eu estava sendo resistente e tentando me justificar. Era difícil entender a linha que parecia ser tênue entre poder responder a um *feedback* externo afirmando as minhas sensações, perspectivas e intenções enquanto atuador e ouvir que não devia ficar justificando. Era melhor ouvir e melhorar para a próxima. Essa era a sensação que eu tinha. Comecei a usar o diário de bordo como uma válvula de escape para desabafar como eu estava me sentindo após as apresentações. Relembro abaixo um feedback desta fase do processo registrado no meu primeiro diário de bordo:

#poesiadodia 06/06/2017 Vulnerabilidade: antes de entrar para a apresentação eu comecei a fazer meu aquecimento sempre mentalizando pra eu me abrir, me deixar ser visto e vulnerável. Comecei a ficar ansioso e tenso antes de entrar, mas aceitei a sensação e tudo que tava sentindo. Inclusive a energia que passava pelo meu corpo. Mas eu estava absorvendo tudo isso em prol da minha cena. Ao chegar lá eu mesmo falei (com o público) na abertura do *#poesiadodia* falando quem somos e o que fazemos. Foi já um início, um ponta pé e foi ótimo porque eu já me coloquei em performance. Foi ótimo ver as pessoas e de certa forma o povo já tá sabendo quem somos e o que estamos fazendo e queriam me ouvir e me ver. Eu senti uma receptibilidade boa de quem queria me ouvir e me ver e ouvir a minha estória. O estado de performance me é um lugar bem vulnerável e me deixa com vontade de interagir com as pessoas (diretamente). Ir ao encontro da plateia é um exercício muito legal! Há, no início, uma membrana entre mim e a plateia que é quebrada e a interação se instaura! E é um estímulo que me instiga a ficar ali e a me jogar nessa situação que é de alto grau de sensibilidade e vulnerabilidade ao mesmo tempo, a flor da pele. Hoje eu entrei em cena sem lembrar que a Nitza estava me avaliando. Não sei se isso reverberou no meu cérebro, mas foi mais fluido, genuíno e divertido estar falando e fazendo. Nitza acabou de me dizer que eu estou focado no objetivo e isso me gera pressão. O caminho é a a solução (para o meu bloqueio) e a consequência desse caminho que é o objetivo (Diário de bordo, 2017).

Vejo aqui que havia um sentimento de insegurança e de risco pessoal. Risco de estar em atuação diante de um público e de estar sendo avaliado por uma profissional super gabaritada. Creio que essas variáveis dentro da apresentação/exploração me acionavam muito a sensação de vulnerabilidade e, neste primeiro momento ainda entendendo como agia no meu corpo, os gatilhos que eram acionados e como eu geralmente recebia a vulnerabilidade, tudo isso virava um vulcão desastroso dentro de mim antes, durante e após cada apresentação porque eu ainda não separava os Vs, não compreendia como a vulnerabilidade poderia me acionar de forma diferente em cada

etapa do processo criativo. Tudo ainda era sentido e compreendido como uma coisa só, o que complexificava ainda mais a busca por possíveis soluções

Desta maneira, entendendo quais eram os meus agentes vulnerabilizantes pude aos poucos ir mapeando essas minas explosivas de vulnerabilidade a meu favor. Fui apreendendo que algumas dessas minas tinham mais impacto no meu corpo do que outras; que me geravam explosões distintas, ora me alavancando ora me despedaçando; aprendi que eu mesmo poderia implantar algumas dessas minas para que eu pudesse usar quando e onde quisesse; que passando por essas minas e sentindo os seus efeitos em mim eu aprendia a melhor forma de redirecionar a energia que impactava meu ser, projetando para o meu objetivo final ao invés de simplesmente dispersar a energia num descontrole físico/mental. Fui criando uma autoconsciência da minha vulnerabilidade e como eu era afetado por ela.

Graças a esse entendimento e autopercepção da vulnerabilidade fui compreendendo que eu a sentia em maneiras e intensidades distintas dependendo da etapa que eu cumpria dentro do processo artístico, ou seja, como a vulnerabilidade estava diretamente relacionada com a minha relação pessoal com os agentes vulnerabilizantes no momento. Diante da definição de Brene Brown (2012) sobre a vulnerabilidade, onde ela diz que é incerteza, risco e exposição emocional, assentei a ideia da variação da sensação de vulnerabilidade sentida em momentos diferentes do processo. Assim, entendo que a vulnerabilidade na atuação possui um V1 que é a vulnerabilidade sentida durante a exploração do trabalho cênico que inclui os momentos iniciais de um projeto quando os integrantes estão ainda buscando referências, realizando explorações e investigando materiais cênicos. Alguns agentes vulnerabilizantes que podem surgir nesta fase são inseguranças em relação ao tema, ao nível de conhecimento técnico em relação aos pares, dificuldade pessoal com o tema escolhido, dificuldade em colaborar com metodologias e opiniões diferentes, auto pressão do atuator para alcançar um objetivo ou mesmo em descobrir um produto cênico de relevância; Em V2 ,que é a vulnerabilidade sentida desde a composição do trabalho cênico até a compilação final resultante da sua exploração, levanto que a não flexibilização do atuator durante as escolhas dos materiais que serão selecionados para compor o produto artístico bem como o apego do atuator por determinada cena criada ou proposta por ele podem ser agentes vulnerabilizantes potentes nesta etapa, principalmente se tiverem muitos integrantes para participar das escolhas; No V3, que é a vulnerabilidade sentida pelo atuator desde o período onde o trabalho artístico está pronto para ser compartilhado com o público até o momento imediatamente

antes da apresentação, percebo que os agentes vulnerabilizantes mais presentes nesta etapa são: insegurança do atador consigo e com os parceiros, insegurança com o resultado do trabalho, ansiedade em estreir, ansiedade em finalizar a apresentação, medo de esquecer o texto, medo de perder a voz, medo de errar o as marcas dos ensaios, medo de atrapalhar os pares, vontade de ir ao banheiro, calcular a quantidade de pessoas na plateia, entre outros; V4 é a vulnerabilidade sentida durante a apresentação cênica, que compreende o momento do início ao fim da apresentação e nesta etapa os agentes vulnerabilizantes que podem surgir são: quando atador se dirige enquanto atua, quando o atador se julga no momento da apresentação, quando atua e pensa qual esta sendo a percepção da plateia, quando se fecha para o aqui e agora com seus pares ou quando se pressiona tanto com medo de errar qualquer marca realizada durante os ensaios; V5 é a vulnerabilidade sentida após a apresentação cênica que inclui: o momento de auto avaliação após a apresentação bem como *feedbacks* e críticas externas. Alguns agentes vulnerabilizantes que podem surgir nesta etapa são: críticas direcionadas ao trabalho, mas que atador toma como pessoais bem como insatisfação com seu desempenho técnico, insatisfação e internalização das críticas externas, auto depreciação do trabalho e das habilidades como atador.

2. A VULNERABILIDADE NO ESPETÁCULO *O AMOR QUE HABITO*

O Amor que Habito (2018) foi o primeiro espetáculo teatral estreado pela Coletiva Teatro desde sua fundação. É um espetáculo autoral com processo iniciado em 2016, buscando referências externas e internas ao Coletivo, sobre amor romântico e o encontro com a alma no amor, ou seja, o encontro do indivíduo com sua própria alma através de um amor. Esse processo durou dois anos aproximadamente e trouxe consigo a fortificação e estabelecimento do grupo, ao meu ver, enquanto coletivo de teatro e de pesquisa. Com esse espetáculo nós nos estabelecemos como teatro de grupo, desenvolvemos nossa potência criativa em coletivo, descobrimos dispositivos técnicos, realizamos pesquisa de forma individual, coletiva bem como colaborativa em/com outros países e grupos.

Foi um processo de exploração árduo e intenso. Por quase dois anos estive explorando, criando e ensaiando um espetáculo onde atritei minha visão de mundo e arte com a de outras quatro pessoas. Trouxemos referências que nos tocavam e que nos sensibilizavam para que nos movessem enquanto Coletivo. Acredito que, no processo, quanto mais pessoas, mais ideias, mais discussões, mais opiniões e mais distintos pontos de vista. Ensaíamos muito, criamos bastante, filmamos quase tudo, descartamos boa parte. Foram tantas ideias que não couberam dentro de um só espetáculo. Assim, guardamos boa parte do material para projetos futuros.

Naquela época eu me sentia ainda muito cru como ator/criador. Estávamos começando a nos conhecer melhor pessoal e profissionalmente. Me sentia como o aluno que vinha de um curso de exatas¹⁴, com um pensamento limitado, e que mantinha várias inseguranças de si em relação aos meus parceiros, todos mais experientes na área das artes e por muitos momentos isso se evidenciava no trabalho em coletivo.

O meu processo de exploração dentro desse espetáculo foi um intensivo de aprendizagem em vários sentidos. Eu me sentia pisando no freio a todo momento quando explorava e tinha uma nuvem de pensamentos sobre a minha imaginação que me podava, o famoso cabeção¹⁵. Acredito que por medo de não superar as expectativas que eu criava sobre mim e também achava que o grupo tinha a meu respeito. Por sempre pensar demais, talvez. Afinal de contas eu tinha sido convidado a integrar o grupo e sendo o último

¹⁴ Eu me formei em biologia em 2012, trabalhei como biólogo profissional na UnB até 2015. Entrei no curso de artes cênicas em 2014.

¹⁵ Quando o ator, ao explorar, mantém seu foco nas ideias que quer desenvolver, mas que não traz para a prática.

integrante a entrar eu acreditava que devia mostrar serviço. Esses pensamentos só atrapalhavam meu crescimento dentro/com o grupo. Por ser o “novato” eu me impunha e me arriscava muito menos. Me sentia o que menos sabia, o que menos tinha técnica e o que mais estava para aprender. Sentia dificuldades para entender como alcançar o objetivo, desabrochar como artista “Às vezes acho que fica confuso entender o que de fato tenho que alcançar” (Diário de bordo, 2016).

Dentro do coletivo nós sempre usamos muito o diário de bordo. Nele eu pude confessar sem pudores todos os meus receios e me acarinhar com meus acertos. Os *feedbacks* do grupo eram o meu termômetro. Se para eles não estava bom então a minha bússola interna apontava para o fracasso. Caso o inverso acontecesse eu me sentia um verdadeiro estudante de artes cênicas que merecia estar ali com esses outros colegas artistas. Um exemplo disso foi quando trouxe uma cena individual com o tema alma versus corpo. Foi uma cena difícil de realizar, pois era individual, ou seja, o foco estaria todo na minha capacidade criativa de atuação e exposição do produto autoral criado e também porque a diretora havia me sugerido realizar a cena nu, o que me provocou demais positivamente, embora não me sentisse a vontade naquele momento em me expor fisicamente por questões minhas. Ressalto que a intenção da diretora foi apenas potencializar a cena e em momento algum senti imposição da sugestão, apenas uma provocação de diretora. Eu me senti extremamente vulnerável uma vez que tinha sim muita vergonha em realizar uma cena nu, seria a primeira da minha vida. Nos bastidores ouvia os meus parceiros relatando suas histórias e vivências anteriores afirmando que realizar uma cena nu era um mero detalhe. Então decidi que para mim também seria.

Antes de entrar em cena eu fico 20 minutos despido dentro do box do banheiro do Teatro Helena Barcellos, UnB, onde estávamos ensaiando, criando coragem para sair e realizar a cena. Foi marcante e intenso. Começo a cena vestido e em seguida a ideia é arrancar a roupa do corpo como se estivesse pegando fogo. Logo no início da cena eu me acerto, sem querer, uma joelhada na boca, abrindo o lábio superior. A priori sinto minha boca dormente e em seguida sinto o gosto do sangue na boca. A dor lancinante e a pancada me deixam ligeiramente tonto e, numa fração de segundos tenho que decidir se paro ou continuo a cena. Não posso parar a cena, eu pensei, afinal de contas eu sou um profissional e devo agir como tal. Toda a tensão/pressão/estresse que eu sinto no momento por ter que realizar a cena nu se soma com os acontecimentos inesperados relatados. O resultado dessa experiência eu escrevi no meu diário bordo:

Diário de bordo 26/04/16 Apresentação da cena Alma Nua. Feedbacks do coletivo: “Como é o desnudar da alma?” “Parecer mais difícil tirar a roupa. Terminar ela (a cena) suando” “É difícil eu me desmontar de mim” “O texto fica mais potente com a nudez” “A nudez é consequência de a alma finalmente conseguir dizer: nós vamos ter essa DR!” (CENA FECHADA!!! Sangrei a boca com uma joelhada e foi ótimo) (Diário de bordo, 2016).

Coincidência ou não tudo contribuiu para que eu, de alguma maneira, relaxasse e me entregasse totalmente para aquele momento. Analiso hoje pela ótica de Huberman (2021) que o pico de estresse alcançado possibilitou uma maior concentração e estado de intencionalidade no momento. Me senti entregue naquele aqui e agora com aquela plateia assumindo e revelando o que e como eu era/estava. Fiquei feliz com o meu desempenho e também com os retornos do grupo. Lembro dos olhos aflitos e preocupados dos meus parceiros ao mesmo tempo que via neles a alegria e satisfação do que havia sido aquela cena. Isso me ajudou a perceber que quanto mais eu me revelava vulnerável, mais criativo eu me sentia e mais digna era a cena. Tive a sensação de que a plateia se conectava com a cena através da sua própria vulnerabilidade, que refletia nos olhos dos meus parceiros/público e, posteriormente, os *feedbacks* me confirmaram essa sensação: estávamos todos juntos e vulneráveis e conectados.

Porém, nem sempre esses *feedbacks* eram positivos em relação ao meu trabalho durante a criação do espetáculo. Na época, eu os recebia como sendo direcionados a minha pessoa, sem separar as duas esferas, pessoal e profissional. Era problemático. Dessa forma e tendo a bússola do “sucesso” localizada no que os outros diziam eu me cobrava muito. E me frustrava bastante.

Acorda! Você fez 27 anos devia estar lendo Pina Bausch ou titio Stanis! [Stanislavski]. Melhore essa circunstância interna porque seu personagem está bem frágil... Estudar para prova, pagar cento e tantos numa prova de algo que você nem está afim. Se você quer teatro porque raios você vai fazer bio? Toma coragem e assume o que você quer de verdade deixa o medo de não dar certo pra lá. Você pode! Eu confio na gente (Diário de bordo, 2016).

Na época da criação deste espetáculo eu ainda trabalhava profissionalmente como biólogo no departamento de Genética e Morfologia do laboratório de Evolução da UnB e, por pressão da minha chefe, eu ia tentar fazer a prova de mestrado na área de biologia pela segunda vez. Eu vivia uma jornada dupla entre os departamentos.

Outro fator que me tirava do meu centro de equilíbrio para poder explorar no meu máximo com meus parceiros era quando recebia um retorno sobre a minha condição física. Havia uma pressão de que eu era um ator e deveria estar em melhor forma para poder expressar e representar melhor. Esses retornos geralmente aconteciam em cenas

que exigiam muito esforço físico. Nesses momentos as comparações com meus parceiros de cena eram quase inevitáveis, tanto de minha parte quanto de outros *feedbacks*. Sugestões para procurar uma academia ou fazer alguma arte marcial me eram oferecidas, mas minha vulnerabilidade neste caso econômica¹⁶, não me permitia. Assim, eu tentava me por a prova e me superar em cada desafio cênico que surgia. A minha meta pessoal era sempre aprender mais e me superar no que fosse preciso como dava, fazer acontecer e alcançar a meta do processo criativo.

Foram vários os *viewpoints* temáticos para desenvolvimento de cenas. Temas variados surgiram dentro do coletivo como: amor romântico, amor de mãe, legado, morte, *bullying*, encontro e desencontro com a alma entre outros. O tema de exploração do dia influenciava muito no quanto eu me abria para a exploração em coletivo e como eu pisava mais ou menos no freio do auto boicote durante as explorações. Explorar era sempre muito gostoso, pois além de ter parceiros super criativos, novas ideias sempre surgiam. Meu termômetro se o ensaio tinha sido bom era quando de alguma forma, no retorno da diretora, eu havia ajudado para o objetivo da exploração. Em resumo, minha vulnerabilidade na exploração do trabalho cênico (V1) se revelava da seguinte forma: acompanhe seus parceiros de equipe, se abra para o jogo, pense menos e se permita explorar. Embora muitas vezes eu achasse que estava realizando tudo isso os retornos me diziam que não e assim a frustração vinha.

Nossas composições (V2) se davam de forma individual, mas também de forma coletiva, duplas e trios. Éramos cinco atores neste processo e me sentia pessoalmente muito a vontade para explorar com todos eles, bem como para compor cenas. Compor cenas em conjunto era ligeiramente mais complicado, pois eram dois ou três atores que eram criadores podiam ter visões confrontantes.

Embora uma proposta, coletiva, criada e apresentada tivesse que passar pela aprovação do restante do grupo, ainda dentro daquele núcleo de composição de uma cena haviam demonstrações de hierarquias nas escolhas para a cena entre os atores criadores. Percebia que eu ou cedia a forma de compor do outro ator, caso houvesse

¹⁶ Foi/é um momento delicado, pois a vontade de melhorar minhas habilidades pegando as sugestões dadas era forte, porém eu não tinha como. Acredito que vários atores passam pelo mesmo dilema. Moro na periferia de Brasília e cursar arte foi um grande desafio e coragem, uma vez que mudei de profissão. Na biologia as coisas eram mais fáceis e fartas. Os laboratórios tinham maiores condições, verbas financeiras. Conseguia realizar minhas pesquisas com maior conforto e suporte. Minha remuneração também era boa e havia mais oportunidades. Fazer parte de um teatro de grupo tem inúmeras gratificações, porém o esforço é dobrado, eu diria. Para participar/realizar de um projeto pesquisa, extensão ou produção artística eu preciso girar vários pratos.

divergência de pensamento, ou, quando me sentia a vontade, sentia que podia expor mais o meu desejo de forma mais incisiva e sentia ao final que era uma composição mais equilibrada.

Como havia dito nós criamos muito material. Foram muitas cenas individuais e coletivas criadas ao longo desses dois anos e precisávamos escolher as melhores das melhores para finalmente compor (V2) o espetáculo. Discutimos muito sobre e elencamos três grandes grupos para as cenas que melhor se relacionavam. Entendemos que, para aquele espetáculo, só realizaríamos um dos três grupos de cena. Logo, começamos a organizar esses grupos. A parte mais crítica para mim foi ter que deixar de fora algumas cenas que eu gostava de realizar. Todos tínhamos direito de argumentar para que determinada cena de interesse individual entrasse no espetáculo, mas os argumentos tinham que ser convincentes para que o grupo junto aprovasse ou retirasse uma cena.

Para finalmente fechar a escolha das cenas que iriam compor o espetáculo (V2) sentia que nas discussões quando me opunha na grande maioria das vezes eu me sentia voto vencido. E aí refletia sobre se meus argumentos, dito pelo grupo como frágeis. Acabava que não me empenhava muito numa discussão, pois ainda tinha o pensamento de que eu era o que menos sabia, logo o grupo estava correto. Mesmo desejando um produto criativo eu acabava cedendo caso esta cena não fosse elencada. Entendo que alguém, numa discussão como essa, tem que ceder. Ao final de tudo me senti contemplado em como o espetáculo *O Amor que Habito* se concretizou bem como as cenas escolhidas pelo grupo, me sinto representado nele. As vezes é complicado separar o desejo e a vontade individual dentro/para com o coletivo. Sentia-me inseguro com relação à minha experiência diante do restante do grupo, logo, contra-argumentar para mim era mais delicado do meu ponto de vista.

Quando finalmente chegamos a uma dramaturgia que comunicava nossas intenções, quando percebemos que havíamos encontrado uma encenação que nos representava e assumimos que o nosso tão esperado e aguardado espetáculo estava finalizado começamos numa busca pela melhor forma de estrear na cidade. Nesta fase se inicia a vulnerabilidade *da* pré-apresentação cênica (V3), ou seja, a vulnerabilidade sentida pelo ator antes de se apresentar que vai desde o período onde o trabalho artístico está pronto para ser apresentado até o momento imediatamente antes da apresentação. Era o nosso primeiro produto e aparição para comunidade enquanto teatro de grupo o que a meu ver aumentava os níveis de vulnerabilidade sentida por todo o coletivo. Fizemos algumas buscas e conexões e acabamos por colaborar com o Centro

Cultural Banco do Brasil-Brasília. Para mim, entrando e me estabelecendo como ator profissional foi uma estreia cheia de expectativas onde sentia minha vulnerabilidade transbordar como suor por todo o meu corpo. Estava vivendo um sonho. Me sentia agradecido e ao mesmo tempo me cobrava mais e mais para que tudo fosse perfeito de minha parte.



Figura 6. Foto do espetáculo *O Amor que Habito* (2018) no Centro Cultural Banco do Brasil em Brasília.

Atuadores da esquerda para a direita: Jorge Marinho, Xandre Martinelli, Nei Cirqueira e Pedro Lopesi.

Fonte, apoiadores, mais imagens e informações disponíveis em:

<http://www.coletivateatro.unb.br/index.php/pt/acoes-artisticas-pt/espetaculos-pt/o-amor-que-habito>

A vulnerabilidade que eu sentia no momento pré apresentação (V3) era a ferramenta que me auxiliava a me manter concentrado no objetivo que eu tinha: confiar nos meus pares. Realizávamos os nossos rituais e isso ia me ancorando fora de um sentimento de ansiedade, desespero e angústia. A sequência do ritual diário coletivo era:

Diário de bordo 22/08/2016- Ritual de trabalho1-Limpeza e purificação: limpar o chão e abrir janela; 2- Convite/auto permissão: alongamento e círculo com os integrantes; 3- Se oferecer para o trabalho: círculo com os integrantes, reverência; 4- escuta sensível: atividade do dia (Ensaio de fato); 5 Release (*Let it go*): fechar a janela, reverência e 6- Agradecimento (Diário de bordo, 2016).

Quando não havia janelas físicas no local onde estivéssemos trabalhando nós realizávamos dentro de nossas mentes, em silêncio. Segurávamos uns as mãos dos outros para nos sentirmos e nos conectarmos. Olhávamos uns nos olhos dos outros, um por um,

para de verdade nos enxergarmos. Aos poucos dividíamos e compartilhávamos as energias, os anseios, as vontades e os receios de cada um naqueles minutos antes de entrar no palco (V3). Nos ancorávamos em nós mesmos, nos alicerçávamos. Como mencionou Nei Cirqueira, certa vez, era uma “Antropofagia de estado de presença” (2016). O peso da responsabilidade de estreiar um espetáculo numa casa super conhecida da cidade, com plateia cheia todos os dias, tendo fila de espera com mais de uma hora de antecedência para começar o espetáculo, todos os dias, era convertido por mim em agradecimento, confiança em todo o trabalho realizado pelo coletivo e mais expectativas para comigo.

Saber toda a trajetória que trilhamos para chegarmos até ali me permitia respirar e me entregar confiante. Eu, ainda antes de entrar no palco (V3) direcionava minha tensão e estresse pelo momento que se apresentava para um desejo de me entregar com tudo que tinha e sentia naquele aqui e agora que estava por vir com aquela plateia e com os meus parceiros. Eu tinha tanta confiança no que havíamos criado que o medo/nervosismo/pânico pré-apresentação (V3) dava espaço para uma ansiedade e estresse sadios e uma vontade de trocar com meus parceiros e com o público para juntos criarmos um momento que seria marcante positivamente para todos e todas.

Este espetáculo começava com os atores, na entrada do espaço e entre as fileiras de assento, recepcionando e direcionando o público para os assentos disponíveis. Desde esse primeiro contato com a plateia eu já direcionava minha porosidade e permeabilidade afim de expandir minha vulnerabilidade. Cada olhar que se encontrava com o meu, cada pessoa que ajudava a encher aquele espaço, cada “boa noite” dado e recebido era um impulso, me estimulando a ser, estar e permanecer vulnerável. Entendia a vulnerabilidade como um dispositivo, uma ferramenta técnica que me auxiliaria a manter as minhas intenções e emoções vivas e orgânicas durante todo o espetáculo. Sentia que me descamava como ator diante da plateia nesse exercício de me colocar em cena e me expor vulnerável de forma confortável para que outras pessoas pudessem, talvez, se ver e refletir sobre sua própria vulnerabilidade, acreditando que há beleza e grande potência nela.

Ainda falando sobre V4 no *Amor que Habito*, depois de estreiar no Brasil o espetáculo teve a oportunidade de ser apresentado no *Mainstage Theatre* da Universidade Estadual do Texas, EUA (2018). Algumas coisas mudaram para mim. Por mais que eu soubesse que haveria legendas em inglês, que eu apresentaria o espetáculo em português, minha língua materna, que eu já havia estreado esse espetáculo, que eu havia realizado diversas apresentações, que eu confiava cegamente nas pessoas que estavam comigo ali

apresentando esse trabalho tão sensível e poético... a vulnerabilidade sentida neste pré apresentação (V3) me deixou severamente inseguro, diferentemente de quando apresentei no Brasil. No momento da apresentação (V4), relembra das apresentações realizadas aqui no Brasil e desta forma eu não conseguia não fazer comparações, o que me desconcentrava em cena. A resposta do público vinha com um certo *delay*¹⁷, o que me deixava desestabilizado de certa forma, sem parâmetro de/para entendimento da plateia da apresentação. Começava a me sentir vulnerável, porém estava vivenciando-a pela perspectiva contraproducente. Me sentia exposto, em risco e sem qualquer plano de ação para lidar com aquelas sensações em tempo real. Queria a todo custo os resultados satisfatórios outrora obtidos no Brasil ou pelo menos algo que se assemelhasse a eles. Por ser um espetáculo que possui interações com o público eu me sentia cada vez mais inseguro por possuir um inglês mediano, me deixando sem coragem de arriscar em interações diretas com a plateia, como eu me arriscara nas apresentações no Brasil. Eu criava expectativas sobre o espetáculo ao mesmo tempo em que apresentava. Ao final percebi que senti a vulnerabilidade no momento da apresentação (V4) pela de maneira improdutiva e não consegui reverter muito para a perspectiva produtiva. O que me faz pensar que só sentir vulnerabilidade não é garantia de uma explosão de criatividade e conectividade com a plateia durante o espetáculo, mas, assim como outras ferramentas disponíveis ao atador, a vulnerabilidade sentida também deve ser treinada para ser bem aproveitada/utilizada em qualquer um dos Vs, seja na exploração (V1), na composição (V2), na pré apresentação (V3), durante a apresentação (V4) ou após a apresentação (V5) para que o atador possa usufruir da vulnerabilidade de forma sadia e construtiva. Ser capaz de em um dia conseguir usar sua vulnerabilidade de forma produtiva em um determinado V não é garantia de conseguir repetir o feito em um outro dia. Da mesma maneira entendo que o atador está sujeito a lidar com uma vulnerabilidade de forma produtiva ou contra produtiva numa mesma etapa do processo criativo. De qualquer maneira sentir essa vulnerabilidade, tendo a consciência da mesma e percebendo, durante o desenvolver (V4) que estava vivenciando-a pela perspectiva contraproducente me trouxe ganhos significativos: a consciência de que eu preciso me por no modo de sempre querer abraçar a minha vulnerabilidade. Acredito que, assim como ocorreu durante a cena em que me machuquei e por isso me encontrei numa situação que parecia totalmente desfavorável ao que eu me propunha a fazer, eu poderia ter encontrado novos estados e

¹⁷ *Delay* ocorria por que as pessoas precisavam: assistir a cena; buscar o significado nas legendas; racionalizar as duas coisas e fazer sentido, tudo ao mesmo tempo num curto período de tempo.

maneiras mais satisfatórias de vivenciar e atuar o espetáculo no Texas. Hoje percebo que pela insegurança no meu inglês o desafio maior naquele momento era me comunicar tão eficazmente quanto na minha língua materna. Isso me causou um bloqueio criativo, pois mais uma vez estava me pressionando a atingir o objetivo que eu construía na minha cabeça (fazer bonito no exterior) e esqueci de me abrir para aquele momento do jeito que ele se apresentava, naquelas circunstâncias, com aqueles riscos e incertezas. Não me permiti arriscar, me expor (quem sabe até errar cenicamente) e segui com o plano somente executando marcas, sem me permitir deixar afetar pela atmosfera que ali existia.

Em 2019 o espetáculo participou do Festival Analógico na Grécia. Mais uma vez iríamos apresentar em português, mas desta vez com legendas em grego. Se no Texas eu tinha poucas esperanças em conseguir interagir e executar os momentos de interação com o público agora eu achava que essa possibilidade era inexistente. Fui mais resignado desta vez e desde o momento pré-apresentação (V3) busquei me abrir para o momento e graças à experiência no Texas eu agora iria focar em formas não verbais para me expressar e comunicar com/para o público. Foi, mais uma vez, desafiador o exercício de me apresentar em um tempo e receber as respostas do público num outro mais tardio e desenvolver a melhor versão do espetáculo naquelas circunstâncias dadas.

Os maiores momentos em que me senti completamente vulnerável durante o espetáculo (V4), seja no Brasil, EUA ou Grécia, foram quando o contato visual se estabelecia com a plateia. Entrar em contato visual direto com a plateia é um agente vulnerabilizante que identifico como um potencializador e me encaminha para uma vivência da vulnerabilidade de forma produtiva. O conectivo maior de expressão e demonstração de vulnerabilidade, ao meu ver, são as janelas da alma, também conhecidas como o olhar.

Após as apresentações (V5) eu entro num outro estado de ser. Me sinto mais resiliente comigo mesmo, embora ainda me cobre muito. Na Grécia eu senti o V5 mais produtivo, pois comparando com o pós-apresentação dos EUA eu fui capaz de lidar e direcionar o mesmo tipo de frustração em não conseguir realizar as interações verbais com a plateia de uma maneira mais eficiente. Consegui acessar o mesmo lugar de vulnerabilidade, identificando o agente vulnerabilizante e aproveitar o aprendizado para escolher outras formas de me conectar e interagir com o público sem ser pela linguagem falada. Por enquanto reconheço que sou o tipo de ator que identifica as suas falhas ainda durante o espetáculo, buscando deixar o sentimento de incapacidade lá na apresentação. Faço esse exercício entendendo que o que já passou é algo que não posso

mais mudar. Para ser produtivo devo lidar de maneira inteligente com as falhas e levar apenas as anotações mentais do que devo fazer diferente. Nada de autoflagelamento protelado, eu insisto em dizer para mim mesmo. Entendo que o aqui e o agora em que estou é único e por ser único, insistir em repetir ou me manter num determinado estado, como por exemplo quando erro em cena, é um hábito ruim e desnecessário. Há que se andar para frente. Aprender e superar. E este foi basicamente o pensamento que mantive durante o pós-apresentação (V5) na Grécia que foi me libertando de um sofrimento desnecessário. Me senti grato, realizado e contente com o meu desempenho e com os *feedbacks* do espetáculo. Foram muitas críticas positivas e houveram também as negativas, o que ajudou bastante. No Texas foi diferente porque, como havia mencionado, entrei pela perspectiva contraproducente da vulnerabilidade durante a apresentação (V4) e não consegui reverter a situação, abraçando-a e/ou permitindo olhar por um viés diferente naquele momento. Assim, no pós-apresentação do Texas (V5) eu ainda me mantinha na perspectiva improdutiva, remoendo as incapacidades, e a forma como reagi aos *feedbacks* foi diferente do CCBB e Grécia. Não conseguia muito enxergar aspectos que eu pudesse pontuar como positivos, mas seguia descendo num ralo de desgosto pela minha atuação. Não conseguia abstrair e usar a vulnerabilidade naquele momento para usufruir das críticas e alavancar minhas futuras apresentações.

Tempo. Eu precisei de tempo para voltar e me ouvir e seguir o mantra que eu mesmo havia descoberto e que me levava para um pós apresentação produtivo: nada de auto flagelamento, há que se andar para frente, aprender com o que não foi produtivo e seguir.

O pós-apresentação (V5) na Grécia, Atenas (2019), foi um meio termo das sensações sentidas na mesma etapa no CCBB e no Texas. Embora tivesse me preparado psicologicamente para uma apresentação parecida com a do Texas eu consegui equilibrar minha vulnerabilidade para me manter na perspectiva produtiva. Tinha em mente que me expor, abraçar minhas inseguranças e incertezas e me desafiar a arriscar poderia me trazer possibilidades criativas novas no jogo dentro da cena e com a público, no aqui e agora, no momento presente. Eventos inesperados para a cena trazem consigo possibilidades de jogos também inesperados. O abraçar disso tudo é que vai fazer a diferença na hora de agir, produtivamente, ou paralisar, na via contraproducente. Oscilei em alguns momentos quando, durante a apresentação (V4), eu via o *delay* se repetindo e por vezes me desconcentrava, e por vezes me paralisava não me gerando oportunidades para o jogo onde eu quase queria prever a reação do público. O pós-apresentação (V5) da Grécia foi

mais proveitoso no sentido de que já havia vivenciado um (V5) pela perspectiva contraproducente no Texas e tinha mais habilidade para lidar com a sensação de insegurança, ansiedade e estresse de forma mais saudável, sadia. Analiso que consegui, nesta nova, mas semelhante situação, abraçar a minha vulnerabilidade.

Atualmente, quando chega o momento de receber os retornos técnicos tento não os pontuar como pessoal. Assim, faço o exercício de expandir e receber a minha vulnerabilidade de forma intencional, buscando absorver tudo o que vier, canalizando os retornos como portas para novos horizontes. Encaminho as mensagens todas recebidas para o meu diário de bordo afim de num outro momento, com o pensamento mais tranquilo e com menos adrenalina no meu sangue, poder filtrar e peneirar somente o que me for de interesse. Demorei bastante para me desapegar da opinião do outro como uma verdade que deve ser absoluta, transformando em sugestões de fortalecimento do meu trabalho. *O Amor que Habito* me calejou e me treinou para realizar esse filtro tão importante. Por eu deixar a minha bússola interna ser a visão do outro exclusivamente, eu acabei me ferindo ao confundir as críticas direcionadas ao meu trabalho com a minha pessoa, no pós-apresentação (V5). É muito importante que, durante os retornos, se esteja aberto, vulnerável, receptivo-ativo. É um exercício de humildade para aprender com o outro sobre o seu próprio trabalho. Caso esteja fechado ao que outro tem a oferecer poderá perder melhorias significativas da sua prática/material artístico. Sugiro aos atuadores que em (V5) se permitam estar vulneráveis, porém tenham um filtro interno. Há que se ter parcimônia e peneirar os retornos alheios, buscando não se fechar, mas sendo permeável ao que o atuator julgue interessante e que vá lhe acrescentar. Trago um *feedback* muito potente do meu diário de bordo:

Diário de Bordo- 25/02/2016 Feedback do coletivo- Aproveitar todos os momentos como aprendizado. Não é porque não dá conta, mas é uma técnica que precisa ser melhorada. “O que você quer versus o que você está dizendo” (Nei Cirqueira). Ser estimulado pelas incapacidades. “Usar” grupo para que você se permita ser quem você é. Aprofundar no que e quem você quer ser. Ser generoso e oferecer ao outro o que você quer ou não (Diário de bordo, 2016).

De maneira objetiva eu concluo que o abraçar da vulnerabilidade se resumiu no meu dizer sim para aquela situação. Dizer sim me abre para o momento; me desresponsabiliza de ser exato e perfeito; me faz perceber que jogar e receber em cena é melhor do que só executar e supor o que vai acontecer em seguida; me mostra alternativas criativas diante das barreiras que se constroem dentro de mim quando o medo, a insegurança e a ansiedade prevalecem e os meus hormônios tomam conta do meu corpo.

Uma vez que tinha compreendido mais como a minha vulnerabilidade me auxiliava a vencer barreiras internas e externas, de ordem prática e criativa, utilizei essa ferramenta de forma prática num exercício novo da Coletiva Teatro. Nossa diretora propôs que trouxemos possibilidades, cada um, para cenas individuais de como você se encontra com sua alma com o tema Amor romântico. Essa proposta era para produzir cenas que trouxessem uma perspectiva pessoal de cada ator. Na minha opinião isso por si só já abria várias janelas e portas para adentrar na torre sem fim que é a vulnerabilidade. Entendendo que ali naquela cena, talvez muito mais do que nas outras, eu estaria me expondo e abrindo a minha intimidade. Era um nível outro de exposição. Bem, me pus vulnerável e aceitei o desafio. Eu moro há 45 minutos de ônibus da UnB, onde cursava artes cênicas. Depois fazia de 15-20 minutos de caminhada para chegar até ao departamento. Bem, às 7 horas da manhã, horário em que pegava o ônibus, me indagava se as pessoas ao meu redor também estavam tão vulneráveis quanto eu. Naquele momento eu precisava usar e direcionar a minha vulnerabilidade me colocando neste estado a serviço do que eu desejava: escrever uma cena romântica baseada na minha vivência pessoal. Sentado nas escadas da porta traseira do ônibus lotado eu comecei:

Tá vendo, por isso que eu vim aqui defender o platonismo! Eu não tenho miséria de amor. Eu gosto de amar! De estar apaixonado! De viver dopado de vasoprecina, oxitocina, dopamina e cortisol! Eu já sou lerdo na vida pra algumas coisas, então mais demente ou menos demente pra mim, se for por amor, tá massa! Dizem as pesquisas, que enquanto você tá dopado e demente de amor você, está só na primeira fase do amor, que dura até 24 meses. Pois eu sou a errata pra dizer que eu amei de forma apaixonada por 5 longos anos! Eu duvido que alguém já tenha vivido numa relação platônica, feliz e duradoura por 5 anos! Alguém? Bora, quando eu falar 'ih' vocês levantam a mão e gritam 'já!' Não é assim, Jorge? Ih... já! Pois eu encontrava com o meu amor uma vez por ano por 4 dias consecutivos. Eram os melhores 4 dias do ano... Eu colocava a música Emotion no repete e casava com você em todas elas. E eu percebi que o platonismo é uma das formas mais lindas de se amar alguém e da forma mais genuína porque não exige absolutamente nada do ser amado. Só te ver, mesmo que de longe, uma ou duas vezes ao ano e tá tudo certo. A pessoa vai receber o amor mais afetuoso e sem as exigências que a gente vê nos relacionamentos heteronormativos presenciais tradicionais. Não, o platonismo ultrapassa isso! Nós amamos sem nem que a pessoa saiba que nós a amamos! Isso é o supra sumo da real evolução humana! Quer alma mais evoluída do que a minha? Ora, isso é negócio de Buda, dar sem esperar nada em troca! Pra ser bem honesto, querer eu sempre quis que por alguma traquinagem do destino, meu amor chegasse, me agarrasse, me desce um beijão de língua que nem no Porteirão, bem demorado e dissesse que também me ama! Esse seria o dia mais feliz da minha vida! Mas pra que eu, com a minha idade já vou ter o dia mais feliz da minha vida? Não! Sai pra lá! Assim eu fico sem objetivo de vida! Amor puro mesmo, de raiz, com substância, é amor platônico! E tem mais: pra que duas pessoas sofrerem se pode sofrer só uma? Não faz o menor sentido! Dia desses eu caí na besteira de me envolver afetivamente! Presencialmente expondo o que eu realmente sentia e queria! Não era amor, mas saía da mesma fonte inesgotável de amor que eu tenho! O que aconteceu? Provei do fruto proibido! E que fruto meu pai! Agora não

consigo mais amar platonicamente porque eu fui corrompido pela magia que é o toque humano na hora do sexo. Agora eu cismeio que eu preciso da pessoa ali comigo, me abraçando diariamente, me dizendo que eu sou importante pra ela, que quer me ver, que vai me dar flores, que vai abrir a porta do carro pra mim, dizendo que eu sou a melhor coisa que aconteceu na vida dela e em breve vai me surpreender numa festa com todos os nossos amigos e parentes e vai me pedir em casamento num lugar bem inusitado! Pode uma coisa dessas? Esse amor ftb (família tradicional brasileira) não era pra mim! Eu sou do tipo de pessoa que gosta de gente! Eu não me importo se você é homem ou mulher, não sendo outro tipo de animal... eu preciso amar! Amar muito! Amar até eu me senti completamente em estado hipermotivacional, demente, estressado, compulsivo e possessivo de amor! (COLETIVA TEATRO, 2018).

Antes mesmo de chegar até a minha parada de descida eu já tinha terminado o texto. Abri-me para aquela escrita por completo, usando de forma produtiva o meu foco, meus objetivos, me mantendo receptivo-ativo, aproveitando tudo o que aquele estado de vulnerabilidade poderia me ofertar de maneira criativa. Fiquei satisfeito com o resultado e os *feedbacks* dos meus companheiros que também foram positivos.

Aos poucos fui percebendo e mapeando algumas estratégias que me auxiliavam a abraçar com maior facilidade a minha vulnerabilidade, podendo assim dizer. Abaixo segue uma tabela baseada na minha vivência onde identifico alguns dos meus agentes vulnerabilizantes, percebidos ao longo da minha trajetória com o estudo da vulnerabilidade de ator, bem como atitudes que tomei para então direcionar o aspecto de vulnerabilidade sentida em produtividade.

Tabela 1 Agente vulnerabilizante x Solução/atitude receptiva-ativa

Agente vulnerabilizante	Solução/atitude receptiva-ativa
<p>(V1)</p> <p>1) Dificuldade do atuator ou resistência a um tema a ser explorado</p> <p>2) Não estar conseguindo se conectar consigo mesmo ou se abrir para a exploração, forçando um estado de representacional</p>	<p>1) Evitar bloquear as sensações e sentimentos que chegam com o desconforto do tema e aproveitá-los para, no primeiro momento somente explorar e em seguida levar para o diário de bordo para posterior análise. Sem auto cobranças</p> <p>2) Buscar ainda no aquecimento sensorio/corpóreo/mental exercícios que auxiliem na abertura dos poros, se vulnerabilizando e expandindo a permeabilidade interna e externa.</p>
<p>(V2)</p> <p>1) Atuator apegado com uma cena que goste muito de realizar ou que acredita ser potente para o espetáculo</p>	<p>1) Exercitar buscar um equilíbrio entre o individual e o coletivo entendendo que um bom material nunca será descartado, reaproveitado em um momento outro.</p>
<p>(V3)</p> <p>1) Acreditar que, uma vez que o espetáculo está ensaiado e pronto para ser compartilhado está finalizado e buscar por um controle sobre sua realização.</p>	<p>1) Entender que o controle é algo ilusório, principalmente em apresentações ao vivo e se abrir para o momento quando ele realmente chegar, sem antecipar etapas.</p>
<p>(V4)</p> <p>1) Insistir em se auto julgar no momento da apresentação, se auto impondo resultados imediatos</p> <p>2) Dividir a concentração em duas ondas: um foco está em atuar e o outro em tentar adivinhar no que a plateia está achando sobre a apresentação.</p>	<p>1) Viver o aqui e o agora de cada apresentação com cada plateia, apreciar o fazer, o processo e o encontro em cada exploração e/ou apresentação</p> <p>2) Fazer contato visual com a plateia, se permitindo conectar através deste contato, enxergando-a e se permitindo ser visto por ela.</p>
<p>(V5)</p> <p>1) Internalizar críticas</p> <p>2) Remoer falhas técnicas</p> <p>3) Medir a taxa de aproveitamento com balança externa</p>	<p>1) Perceber a importância das críticas utilizando-as, todas, para a melhora do seu trabalho, sem levar para o pessoal</p> <p>2) Entender que as falhas fazem parte do processo natural, ressignificar para potencializar</p>

	<p>3) Entender que, embora as críticas e retornos sejam importantes, uma boa auto avaliação com autocuidado alimenta o potencializa o trabalho individual do atuator.</p>
--	---

3. A VULNERABILIDADE NO BAÚ DE HISTÓRIAS

Este é um projeto que mescla contação de histórias com palhaçaria voltado para o público infantil. Este projeto estreou na Universidade de Brasília, seguiu para uma brinquedoteca e escolas públicas¹⁸. Essa parceria entre contação e palhaçaria se iniciou em 2018 em colaboração com o projeto de extensão Política na Escola da Universidade de Brasília. À convite do projeto Política nas Escolas do INSTITUTO DE CIÊNCIA POLÍTICA da UnB, a Coletiva Teatro realizou uma primeira apresentação no anfiteatro 9 (ICC Sul), UnB, para crianças estudantes da rede pública do Recanto das Emas, DF. Esta foi uma atividade de extensão parte da programação da XVIII Semana Universitária da UnB (2018).



Figura 7 . Foto com estudantes da escola pública na UnB após uma sessão do *Baú de Histórias* (2018).

Fonte: <http://www.coletivateatro.unb.br/index.php/pt/acoes-artisticas-pt/contacao-de-historias/bau-de-historias>

Acesso em: 22 ago. 2022.

O projeto começou despretensiosamente quando o Política nas Escolas fez o convite e nós decidimos qual a melhor forma de atender à demanda. Pensamos em

¹⁸ Link com mais informações sobre o projeto disponível em: <http://www.coletivateatro.unb.br/index.php/pt/acoes-artisticas-pt/contacao-de-historias/bau-de-historias>.

misturar os dois tópicos de pesquisa desenvolvidos por mim e por Jorge Marinho, palhaçaria e contação de histórias respectivamente, num só evento. A experiência teve grande êxito e ganhou nosso gosto e admiração, principalmente pela oportunidade que eu teria de voltar a trabalhar com o público infantil, que ao meu ver está sempre esbanjando vulnerabilidade na sua forma de ser e expressar.

Então, após dois anos desenvolvendo o tema vulnerabilidade dentro da Coletiva Teatro e da palhaçaria com o público adulto, com esse novo projeto tive a oportunidade de investigar como a vulnerabilidade se manifestaria em mim ao jogar/brincar com o público infantil.

Me lembro de, junto com a Coletiva Teatro, pensar na sala de ensaio quais brincadeiras e jogos iriam compor as interações com as crianças (V2). A ideia era que, primeiramente o palhaço preparasse as crianças, recebendo-as e animando-as para o momento da contação de histórias. Desta maneira, fiz um retrospecto na minha vivência como palhaço nos anos de 2005-2008, pesquisei sobre brincadeiras interativas com comandos e utilizei o conhecimento sobre vulnerabilidade adquirido até então para desbravar esse novo desafio.

Minha parceria com o contador Jorge Marinho, um dos membros fundadores da Coletiva Teatro, foi bem tranquila e a composição (V2) do projeto não teve muitos complicadores, nossas ideias casaram logo de início, o que facilitou a conclusão dessa etapa. Acredito que essa facilidade se deu por já termos trabalhado juntos nos projetos *O Amor que Habito* e *#poesiadodia*, onde obtive ganho técnico como ator.

O espetáculo possuía duas partes bem definidas e nós entendemos bem onde uma começava e onde a outra terminava. Eu senti que tive mais autonomia do que no projeto anterior devido ao número reduzido de parceiros para conciliar as ideias, à intimidade e experiência adquirida com/no grupo e a não existência de um diretor(a) de forma direta. Noto que, claramente a existência do diretor(a) para mim é um agente vulnerabilizante no sentido de me sentir sendo avaliado/julgado a todo instante. Eu fiquei com a parte de escolher as atividades e brincadeiras que seriam realizadas pelo Baú (V2) e o Jorge ficou com a escolha das histórias que seriam contadas por ele no projeto. Nossas pesquisas se entrecruzaram e se somaram. Trazendo um pouco da ideia que realizei com o público adulto, onde lhes doe um doce no dia das crianças, decidimos que doaríamos uma pequena lembrança, um nariz de palhaço, para acarinhar e alegrar a primeira vez das crianças à Universidade. Uma vez finalizada a parte de composição (V2), partimos para os afazeres: fizemos uma campanha de arrecadação de nariz de palhaço. Muitas pessoas

contribuíram a ponto de sobrar narizes de palhaços, o que nos deixou muito felizes. A priori eu estava tenso e ansioso, pois sem recursos não sabia se iríamos conseguir as lembrancinhas para todas as crianças e estreiar o projeto como planejado (V3). Recebemos também doações em dinheiro que utilizamos para comprar pirulitos e assim incrementar as lembrancinhas que seriam doadas para as crianças.

Para a estreia do *Baú de Histórias* senti que minha vulnerabilidade pré-apresentação (V3) atingiu um pico diferente de quando eu estreei com o palhaço Baú no *#poesiadodia*. Eu sabia que seriam muitas crianças ao mesmo tempo e acredito que a mudança no público alvo mexeu com a minha vulnerabilidade. Eu tinha noção de que o público infantil exigiria um engajamento diferente da minha parte. Quando estávamos no anfiteatro, já a espera da garotada eu sentia um frenesi diferente (V3). Acredito que as crianças aumentaram a minha sensação do fator de risco da apresentação. Eu iria, como palhaço, interagir com um público muito maior do que eu já tinha lidado antes, cerca de 170 crianças numa faixa etária de 5-12 anos, com uma abordagem diferente, usando um microfone, dentro de um anfiteatro, diferentemente do que eu já fazia há um tempo com o Baú. O *#poesiadodia* era ao ar livre onde eu poderia interagir com no máximo umas dez pessoas ao mesmo tempo e sem microfone. As circunstâncias mudaram drasticamente e me senti diferente. À flor da pele e exalando energia por todos os meus poros, era o que eu sentia. Percebi minha atenção ao externo sendo aumentada no volume máximo quase como se eu pudesse enxergar num ângulo de 360 graus.

Quando a multidão de estudantes adentrou o anfiteatro eu já estava posicionado no centro do palco à espera, ouvindo e absorvendo tudo (V4). Conseguia me ouvir no meio da massa de vozes eufóricas, mas também ouvia a multidão a fim de buscar pequenas pontes e me conectar com a criançada. Considero que minha vulnerabilidade estava no 100% e meus ouvidos também. Eu me sentia extremamente exposto e em risco, que são dois fatores que estão na definição de vulnerabilidade de Brown (2012). Escutei algumas piadinhas homofóbicas vindas de crianças com 8 ou 10 anos de idade, que me desestabilizaram internamente por um momento, mas também enxerguei expressões muito curiosas sobre a figura do palhaço. Demorou um pouco para que eu conseguisse de fato a atenção da multidão. Ter o foco de uma criança as vezes pode ser complicado e a de várias crianças ao mesmo tempo, naquele momento, achei ser uma missão impossível.



Figura 8. Foto da entrega das lembrancinhas para os estudantes da escola pública após uma sessão do Baú de Histórias (2018).

Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=d20rHJY7clE&list=TLGGS05iAd7zY6wyMjA4MjAvMg>
Acesso em: 22 ago. 2022.

Conforme as apresentações foram acontecendo em outros espaços¹⁹ fui entendendo como deveria ajustar e modelar minha vulnerabilidade. Eu precisava ser poroso o suficiente durante a apresentação para não deixar passar a comunicação com nenhuma das crianças que se direcionavam a mim, ao mesmo tempo que: eu precisava estar sensível para fazê-las se sentirem incluídas e atuantes nas brincadeiras; direcionar a energia delas para o jogo que eu propunha; mantendo a liberdade de expressão e diversão das crianças (V4). Elas foram sempre muito solícitas para o jogo, para a troca e exigiram que sua oferta fosse aceita por mim. As crianças são mais ousadas nas interações, mais participativas o que aumenta o risco e a incerteza de como a interação pode se dar, exigindo de quem contracena com elas um maior jogo de cintura e agilidade no jogo que se torna um evento de imprevisibilidades. Jogar com o público infantil é como descer por uma montanha russa cheia de altos e baixos, curvas e paradas inesperadas, o que avança os níveis de vulnerabilidade de forma acentuada. Claramente a maneira como os dois públicos lidam com a sua vulnerabilidade é bem distinta tendo o público infantil uma maior disponibilidade para a troca com os atores desde o início da apresentação, desprovida de filtros sociais que os adultos geralmente possuem. Me senti fazendo um grande malabarismo para atendê-las. A minha vulnerabilidade com o público infantil atinge níveis diferenciados do público adulto. Percebo que as crianças me convidam a desfazer

¹⁹ O *Baú de Histórias* já se apresentou na Ioiô brinquedoteca, no SIG, Brasília, e na Escola bilíngue de libras e português escrito de Taguatinga, DF (2019).

dos meus próprios filtros, mergulhando mais ainda na minha vulnerabilidade e exposição. Entrar no jogo cênico com as crianças é entrar para brincar e demanda do atuator uma porosidade, simplicidade no agir e uma entrega completa para o momento do aqui e agora. Sento que, de modo geral durante o jogo, as crianças esperam que sua participação seja atendida, porém todas querem ser atendidas ao mesmo tempo. Quando estão juntas, principalmente, elas perdem o freio e isso me gerou uma sensação de adrenalina e de risco crescentes (V4). Diferentemente, com o público adulto eu preciso puxar mais a participação ao mesmo tempo que consigo dar o tom da interação, seja freando ou acelerando. Acredito que pela troca que se estabelecia esse risco me levava para a perspectiva produtiva da vulnerabilidade, me desafiando a ser um mestre nesse jogo de dar atenção, jogar a bola figurativamente falando, para varias direções diferentes quase que simultaneamente. Há que se ficar atento para manter o equilíbrio nessa troca tão ausente de filtros. Quando convidadas, e por vezes sem convite, as crianças entram no jogo e na história proposta, mergulhando de cabeça e construindo uma realidade alternativa em tempo real onde o atuator deve jogar e desenvolver junto, tentando abraçar as proposições e guiar o jogo de maneira produtiva. O atuator se arrisca e se joga junto com/como as crianças e sua imaginação mais que fértil, ambos navegando e desbravando caminhos e corredeiras, surfando alto nas nuvens, criando possibilidades novas. A magia da interação costurada com a vontade de abraçar a vulnerabilidade se predispondo a dizer sim para o inesperado, não revelado, desconhecido!

Mesmo com um programa bem definido eu sentia a exposição, o risco e a insegurança tomarem conta de mim durante as apresentações (V4), tamanha a espontaneidade e atividade das crianças. Elas querem tocar nas roupas do palhaço, apertar seu nariz, abraçar, pegar os livros, elas querem o foco para si, todas juntas ao mesmo tempo. O jogo precisa acontecer, os limites precisam ser estabelecidos sem limar o desabrochar natural da vulnerabilidade, ao mesmo tempo que produz uma troca orgânica e respeitosa. Após esse mergulho com o público infantil pude reavaliar e alcançar níveis mais profundos de entrega durante a apresentação e por consequência níveis maiores de imersão na minha vulnerabilidade.

O pós-apresentação era marcado por momentos únicos e inesquecíveis como quando realizamos uma maratona de várias apresentações com várias turmas de crianças com idade de 4-6 anos. A Ioiô Brinquedoteca nos contratou para realizar quatro dias de apresentações nos turnos da manhã e tarde. Um espaço cheio de brinquedos e cores, um verdadeiro paraíso para as crianças. Já havia realizado a primeira parte da apresentação

com as brincadeiras e jogos e elas já estavam animadas para a segunda parte, a contação de histórias.

Após recebê-las e conseguir sua atenção o contador Jorge Marinho seguiu introduzindo sobre o que fariam a partir daquele momento, sobre as histórias que ia contar, quando uma menina, Ana Luiza, deu um berro na pausa exata do silêncio: **BOTA UM FILME AI!** (Havia uma televisão no fundo do mini palco onde o Jorge se encontrava). Foi um momento de extrema sinceridade, sem filtro algum. Geralmente no momento da contação de histórias eu me sento atrás das crianças, para não chamar atenção delas, levando minha atenção e foco para a contação, motivando que elas façam o mesmo. Jorge neste episódio conseguiu manter o foco das crianças mesmo com esse pedido que poderia contaminar as demais crianças e virar um grande coro exigindo um filme, mas ao final da apresentação Jorge e eu rimos e foi uma situação que nos marcou. Percebemos que trabalhar com crianças é duvidar do nosso próprio programa. As crianças são extremamente vulneráveis e sensíveis e dificilmente escondem isso. Elas captam tudo e percebem tudo no ambiente ao seu redor e agem como rebatedores ou, por vezes, multiplicadoras das emoções que sentem. Assim, exigem que nós tenhamos que redobrar nossa permeabilidade, sensibilidade e vulnerabilidade para conseguir nos conectar com elas e manter a conexão firme de maneira que possamos nos retroalimentar criativamente.

Entendo que há uma quantidade de forças que me acertam, vetores em diferentes direções, durante a apresentação e interação com as crianças. O medo de não conseguir realizar a interação ou mesmo de fazer a primeira parte do espetáculo direito, que é de minha responsabilidade; a pressão de, por descuido, falar algo indevido pela faixa etária; a exposição por si só diante de vários sereszinhos, que quase não possuem filtros, metralhando ideias e possibilidades; a modulação da minha energia e intenção mesmo quando não estou em cena propriamente dita para impulsionar o meu parceiro e as crianças; a percepção da velocidade com que as crianças criam e mudam em tempo real; a alegria de poder experimentar esse desafio artístico criativo, enfim, todas essas e mais algumas forças são exemplos que enxergo como potencializadoras da minha sensação de vulnerabilidade. A cada nova guinada ou curva diante daquilo que eu esperava que poderia acontecer no jogo com as crianças era uma nova percepção de acionamento diferente da minha vulnerabilidade, ora produtiva ora improdutiva. Para ser honesto a paciência é um ponto chave para manter o trem nos trilhos, seguindo adiante e desenvolvendo. Pude identificar um espectro grande desse vasto campo de forças que me atravessam antes, durante e após as apresentações. Fui construindo um arsenal de

maneiras de como me colocar disponível e vulnerável para aquele evento único. Quanto mais eu me abria para essas possibilidades novas de me por vulnerável a serviço do jogo, mais eu expandia o nível de percepção e consciência dessa sensação no meu corpo e suas reverberações. Me sentia no controle ao entender que o controle não existia²⁰ naquele jogo com as crianças e que o sim e o abraçar das proposições que chegavam até mim é que me calçavam num equilíbrio entre o conhecido e esperado e a incerteza e o novo. Essa nova percepção da minha vulnerabilidade com o Baú, diferentemente com o público adulto no #poesiadodia, era impulsionada por uma maior exposição minha, aumentando o risco envolvido no jogo, o que dilatou a minha percepção de porosidade, permeabilidade e sensibilidade aos vários vetores de estímulos que incidiam sobre mim, sejam eles internos ou externos a mim.

²⁰ No minuto 9:15 do vídeo *Baú de Histórias* na Semana universitária da UnB (no vídeo Conheça Melhor o projeto) mostra um trecho onde eu perco o “controle” das crianças quando iria entregar as lembrancinhas. Eu havia idealizado na minha cabeça que a entrega seria eu sentado na frente do palco de um lado com os narizes, o Jorge no outro extremo com os pirulitos e as crianças desciam em fila indiana passando por mim e indo em direção ao Jorge e de lá subindo pela escada para fora do anfiteatro. Porém, não funcionou nem de perto como imaginei e todas as crianças vieram de uma só vez para cima e tivemos que lidar com esse imprevisto. Disponível em: <http://www.coletivateatro.unb.br/index.php/pt/acoes-artisticas-pt/contacao-de-historias/bau-de-historias>

Capítulo 3- Compreendendo a vulnerabilidade na Coletiva Teatro

Percebi que, embora eu estivesse já há cinco anos desenvolvendo minha vulnerabilidade eu não sabia como os outros componentes do grupo lidavam com as suas respectivas vulnerabilidades. Então, surgiu-me a vontade de criar um questionário para investigar e entender qual é o entendimento de vulnerabilidade nas artes que os meus pares possuem nas diferentes etapas do processo artístico, desde a exploração (V1), composição (V2), no período de pré-apresentação (V3), durante a apresentação (V4) e após a apresentação (V5). Então criei um questionário com o objetivo de entender melhor como a vulnerabilidade, ativada de forma intencional e consciente, estava funcionando dentro da Coletiva Teatro e entender de forma qualitativa o uso e suas reverberações nas diferentes fases do processo artístico. Este questionário foi usado como metodologia para entender como a vulnerabilidade do grupo se aplicava no fazer artístico bem como a mentalidade que se tinha sobre ela. A seguir apresentarei o questionário na íntegra que foi respondido pelo núcleo duro do grupo²¹: Jorge Marinho, Nei Cirqueira, Nitza Tenenblat e Pedro Lopesi.

Ao perceber nas minhas pesquisas iniciais que, ao realizar uma autoanálise, uma mesma etapa criativa pode gerar estados de vulnerabilidades diferentes em espetáculos diferentes (por exemplo, o meu V1 no *#poesiadodia* foi diferente do V1 em *O Amor que Habito* que por sua vez foi diferente de V1 no *Baú de Histórias*), a entrevista a seguir levou em conta a experiência acumulada do grupo com os trabalhos até então realizados e o respectivo entendimento sobre a vulnerabilidade de cada um. Porém, em um trabalho mais aprofundado no tema em questão, imagino que no doutorado, será interessante identificar se cada ator verificaria diferenças entre os Vs dependendo do processo criativo.

QUESTIONÁRIO 1: VULNERABILIDADE

COMO E O QUANTO VOCÊ SE ABRE PARA UM PROCESSO DE EXPLORAÇÃO CÊNICO (V1)

²¹ A Coletiva Teatro é composta por quatro membros que integram o núcleo duro e possui alguns colaboradores que desde o início dos trabalhos colaboram com o Coletivo, mas não se envolvem nas decisões direcionais e administrativas.

O V1 é a vulnerabilidade na exploração do trabalho cênico. Esta fase inclui os momentos iniciais de um projeto quando os integrantes estão: buscando referências que julgam serem produtivas para o trabalho; realizando explorações de possíveis cenas que irão integrar a obra; investigando materiais cênicos; explorando sonoridades, cores, formas, cenários, figurinos etc.

1. O que te deixa vulnerável nesta fase de exploração do trabalho cênico?
2. Quais são as principais sensações/emoções, pensamentos, reações físicas etc. sentidas por você nesta fase de exploração cênica?
3. Já sentiu a vulnerabilidade de forma negativa ou positiva nesta fase de exploração cênica? Descreva.
4. Nesta fase do processo, a vulnerabilidade é algo que te ajuda ou atrapalha?
5. Como você *reage* quando se sente vulnerável nesta fase? (de exploração)?
6. Você já manipulou sua vulnerabilidade intencionalmente nesta fase? Se sim, descreva o que você fez. Se não, acha que seria possível?
7. Numa escala de 0 a 10, onde 0 é nem um pouco vulnerável e 10 é totalmente vulnerável, como você se avalia nesta fase?

O QUANTO VOCÊ SE ABRE PARA COMPOR (V2)

V2 é a vulnerabilidade na composição do trabalho cênico até a compilação final resultante da sua exploração. Este momento inclui repetições e rearranjos de trechos de cenas, bem como seleções e análises das melhores experimentações realizadas em V1 e que virão a compor a obra final.

1. O que te deixa vulnerável nesta fase de exploração do trabalho cênico?
2. Já sentiu a vulnerabilidade de forma negativa ou positiva nesta fase de exploração cênica (de composição)? Descreva.
3. Nesta fase do processo (de composição), a vulnerabilidade é algo que ajuda ou atrapalha?
4. Como você *reage* quando se sente vulnerável nesta fase (de composição)?
5. Você já manipulou sua vulnerabilidade intencionalmente nesta fase? Se sim, descreva o que você fez. Se não, acha que seria possível?
6. Você se permite conectar com as outras pessoas e criações artísticas que irão compor com você? Descreva.
7. Numa escala de 0 a 10, onde 0 é nem um pouco vulnerável e 10 é totalmente vulnerável, como você se avalia nesta fase?

COMO VOCÊ LIDA COM SUAS EMOÇÕES DURANTE O PERÍODO DE PRÉ-APRESENTAÇÃO (V3)

V3 é a vulnerabilidade *da* pré-apresentação cênica, ou seja, a vulnerabilidade sentida pelo ator antes de se apresentar que vai desde o período onde o trabalho artístico está concluído até o momento imediatamente antes da apresentação.

1. O que te deixa vulnerável nesta fase?
2. Quais são as principais sensações/emoções, pensamentos, reações físicas etc. sentidas por você nesta fase de pré-apresentação?
3. Já sentiu a vulnerabilidade de forma negativa ou positiva nesta fase (antes de se apresentar)? Descreva.
4. Nesta fase (antes de se apresentar), a vulnerabilidade é algo que ajuda ou atrapalha?
5. Como você *reage* quando se sente vulnerável nesta fase, antes da apresentação?
6. Você já manipulou sua vulnerabilidade intencionalmente nesta fase? Se sim, descreva o que você fez. Se não, acha que seria possível?
7. Como você reage quando algo inesperado surge nesta fase de pré-apresentação? (Por exemplo: mudança do local de apresentação; mudança no elenco; mudança espacial no cenário; gripe ou rouquidão sua ou de algum integrante na véspera da apresentação)?
8. Numa escala de 0 a 10, onde 0 é nem um pouco vulnerável e 10 é totalmente vulnerável, como você se avalia nesta fase?

COMO VOCÊ LIDA COM SUA VULNERABILIDADE DURANTE A APRESENTAÇÃO (V4)

V4 é a vulnerabilidade *na* apresentação cênica, ou seja, durante a sua apresentação. Ela abarca todo o momento da apresentação em si. Do início ao fim da performance/apresentação.

1. O que te deixa vulnerável nesta fase?
2. Quais são as principais sensações/emoções, pensamentos, reações físicas etc. sentidas por você durante a apresentação?
3. Já sentiu a vulnerabilidade de forma negativa ou positiva durante a apresentação? Descreva.
4. Durante a apresentação a vulnerabilidade é algo que ajuda ou atrapalha?
5. Como você *reage* quando se sente vulnerável durante a apresentação?

6. Você já manipulou sua vulnerabilidade intencionalmente nesta fase? Se sim, descreva o que você fez. Se não, acha que seria possível?
7. Numa escala de 0 a 10, onde 0 é nem um pouco vulnerável e 10 é totalmente vulnerável, como você se avalia nesta fase?

COMO VOCÊ LIDA COM SUA VULNERABILIDADE APÓS SUA APRESENTAÇÃO (V5)

V5 é a vulnerabilidade após a apresentação cênica. Esta fase inclui: o momento de auto avaliação após a apresentação; feedback(s) de parceiras/parceiros de cena após a apresentação; feedback(s) de diretor(a) após a apresentação; reações nas mídias sociais e meios de comunicação etc. após a apresentação.

- a) O que te deixa vulnerável nesta fase (após a apresentação)?
- b) Quais são as principais sensações/emoções, pensamentos, reações físicas etc. sentidas por você após a apresentação?
- c) Já sentiu a vulnerabilidade de forma negativa ou positiva nesta fase (após apresentação)? Descreva.
- d) Após a apresentação, a vulnerabilidade é algo que ajuda ou atrapalha?
- e) Como você *reage* quando se sente vulnerável nesta fase (após apresentação)?
- f) Quem ou quais aspectos influenciam a sua vulnerabilidade após a sua apresentação?
- g) Numa escala de 0 a 10, onde 0 é nem um pouco vulnerável e 10 é totalmente vulnerável, como você se avalia nesta fase?

1. A VULNERABILIDADE NA COLETIVA TEATRO DURANTE A EXPLORAÇÃO (V1)

Nesta fase 3 dos 4 membros do coletivo mencionou que as referências apresentadas para o desenvolvimento do trabalho são convites para se colocarem em estado de vulnerabilidade. As referências servem como portas para abertura de seus poros, de sua sensibilidade e por fim sua vulnerabilidade àquela referência.

Por unanimidade a euforia foi a principal reação relatada nesta fase e em seguida a ansiedade, sentida por 3 dos 4 membros do coletivo.

O grupo se divide ao meio quanto a sentir a vulnerabilidade de forma não produtiva nesta fase e a dependência desta sensação à abertura ou não para o material e para o coletivo. Um membro do coletivo relatou uma relação direta de exposição e sentir-se vulnerável de forma improdutiva “Sempre que me exponho e não consigo materializar

minhas ideias em experimentos cênicos me sinto negativamente vulnerável” (Questionário: Vulnerabilidade, 2021).

Sobre as reações de cada um quando se sente vulnerável nesta fase cada membro (P1- P4) trouxe uma percepção:

(P1). Quando a vulnerabilidade é experienciada negativamente, muitas vezes fico muito triste ou me fecho; quando ela é positiva, me empolgo mais ainda e o trabalho rende mais e se verticaliza com maior intensidade.

(P2). Atualmente, se pré-sinto que determinada exploração não convida a minha vulnerabilidade, prefiro não fazer parte dela. Agora se essa determinada exploração envolve uma remuneração interessante, ou eu cutuco essa vulnerabilidade (mas no meu âmbito privado) pra que ela aconteça em prol da minha exploração, ou me blindo para me proteger, contribuindo com explorações já dentro da minha zona de conforto e que eu já sei que funciona”.

(P3). Atualmente eu tento não travar esse sentimento. Procuo escutar e refletir no que está me levando pra esse lugar e deixar reverberar pelo meu corpo e intuição. Deixar acontecer, respirar e usar a favor do que eu preciso.

(P4). Me sinto confuso, pois uma parte de mim percebe que estou adquirindo novos conhecimentos sobre mim e o mundo a minha volta e outra se machuca com a exposição (Questionário -Vulnerabilidade).

Metade do coletivo afirmou já ter manipulado²² intencionalmente a vulnerabilidade. Um membro do grupo diz: “Penso que ajuda por um lado (de aguçar/colocar minha sensibilidade para fora) e atrapalha por outro (quando sua exposição não é respeitada/valorizada pelo grupo) ” (Questionário –Vulnerabilidade, 2021) A resposta indica que o trato que é dado à vulnerabilidade nesta etapa do processo pelos membros dentro do coletivo vai indicar se a via experienciada será produtiva ou improdutiva, mostrando assim que há uma responsabilidade coletiva pela boa manutenção desse dispositivo.

Análise V1

Em V1 é possível perceber que há uma relação de vulnerabilidade com exposição e como essa exposição é acolhida pelo coletivo. Percebo que a ela é vista como uma faca de dois gumes. A vulnerabilidade pode ser maravilhosa se for bem-vinda dentro do coletivo e se

²² No questionário foi usado a palavra manipulação, mas com as conversas e reflexões posteriores entendo que o melhor seria o manuseio intencional da vulnerabilidade, pois não creio que haja uma manipulação, mas sim um redirecionamento das sensações e emoções.

o membro sentir que sua exposição está sendo respeitada, mas quando essa vulnerabilidade não é acolhida pelo coletivo ela é experienciada de forma inversa, ou seja, contraproducente.

Quando perguntado se a vulnerabilidade é algo que te ajuda ou atrapalha nesta fase um membro relata

(P1). Depende. Se há um entendimento coletivo de que a vulnerabilidade é bem-vinda no projeto, acho que me mais me ajuda do que atrapalha. Se não há essa compreensão, desejo ou confiança construída, mais me atrapalha do que ajuda. Por exemplo: há projetos que são muito pontuais e dentro de contextos mais "industriais", então não vale a pena investir muito na vulnerabilidade com o projeto se ela não será ouvida, acolhida. Nesses casos, tenho percebido que é melhor simplesmente "fazer o seu" bem feito (Questionário- Vulnerabilidade, 2021).

Os projetos pontuais citados acima são referentes a trabalhos realizados fora da Coletiva Teatro. Os trabalhos que são realizados dentro da Coletiva Teatro, sejam eles artísticos ou de pesquisa, possuem uma prática coletivizadora, por isso a compreensão do membro de que a vulnerabilidade é bem-vinda.

Rosyane Trotta em sua dissertação de mestrado diz que:

Só há grupo quando o objetivo de cada integrante é o de formar e expressar a personalidade e profissionalização do coletivo – e não uma sua própria, ou melhor dizendo, quando as individualidades se colocam disponíveis para criar uma cultura comum e serem formadas por ela (TROTТА, 1995, p.27).

Entendo que o contexto de teatro de grupo fortalece e encoraja os membros a se permitirem ser vulneráveis artisticamente.

Numa outra pergunta onde o interesse era saber se o membro já havia redirecionando intencionalmente sua vulnerabilidade nesta fase ele expõem sobre uma experiência de trabalho fora da Coletiva Teatro:

(P1). Posso contar sobre um episódio específico também: uma vez fui selecionando em um edital para gravar uma história em um estúdio (detalhe: só soubemos dessa história depois da seleção - ou seja, me candidatei pra algo cujo conteúdo eu não tinha ideia, sabia apenas que se tratava sobre Brasília e que a remuneração era boa. Quando recebi o texto, achei ele muito frágil. E isso não me motivava a trabalhar com ele e dificultava até minha memorização das palavras (tratava-se de um caso em que isso era demandado). Inicialmente, apenas o cachê me movia. Daí nesta fase de exploração, de ensaios na minha casa, escolhi me aprofundar nesse texto (o que me demandou muito mais tempo e ensaio) pra cavar e criar algo de interessante, buscando como eu poderia me implicar naquele conteúdo a priori tão desinteressante pra mim. Aos poucos fui encontrando a minha interpretação sobre aquele texto, encontrando inclusive maneiras de questioná-lo com ações, gestos e objetos, sem mudar suas palavras. Enfim... foi uma trabalhadeira danada pra implicar a minha vulnerabilidade naquele projeto pra que eu pudesse gravar/contribuir com algo que não fosse puramente mecânico. Mas no final, a edição picotou tudo como queriam e toda essa interpretação mais artística não foi para o vídeo. Não valeu a pena. Se voltasse hoje, eu escolheria me blindar e trabalhar apenas

na superficialidade, de forma mais simples, direta e bem executada, como aparentemente queriam (Questionário –Vulnerabilidade, 2021).

Claramente o membro sentiu que sua vulnerabilidade usada de forma cênica e artística não foi aproveitada e isso causou-lhe frustração e arrependimento, causando o raciocínio de que preferiria trabalhar na superficialidade e de forma simples. Este retorno reforça que fora da Coletiva Teatro, quando a vulnerabilidade não foi bem aceita, o ator acabou usando a vulnerabilidade de forma contraproducente.

Outra resposta interessante foi a percepção pessoal de que ser sensível à criação leva a ser vulnerável. Em resposta a pergunta “O que te deixa vulnerável nesta fase de exploração do trabalho cênico? ”, um membro respondeu: “Penso que a própria exploração em si. A busca criativa. Estar em estado de criação te convida a ser sensível. E ser sensível tem me feito ser vulnerável” (Questionário –Vulnerabilidade, 2021). Conceitualmente entendo que: primeiramente abrimos nossos poros, que são os sentidos e meios pelos quais fazemos trocas com o que é externo a nós, para assim podermos sentir e nos tornar sensíveis. Em seguida, com os poros abertos e podendo sentir de forma sensível, a vulnerabilidade pode ser percebida de forma consciente e acionada intencionalmente. Acredito que há um entendimento equivocado na fala do membro sobre a ordem dos fatores em questão o que conseqüentemente vai afetar na sua percepção sobre a vulnerabilidade.

Sobre a o cuidado do coletivo com a vulnerabilidade de seus membros temos um exemplo com as seguintes respostas:

(P1). Depende. Se há um entendimento coletivo de que a vulnerabilidade é bem-vinda no projeto, acho que mais me ajuda do que atrapalha. Se não há essa compreensão, desejo ou confiança construída, mais me atrapalha do que ajuda. (P2). Penso que ajuda por um lado (de aguçar/colocar minha sensibilidade pra fora) e atrapalha por outro (quando sua exposição não é respeitada/valorizada pelo grupo) (Questionário –Vulnerabilidade, 2021).

As reações à vulnerabilidade em VI ficam entre se abrir e verticalizar na vulnerabilidade sentida ou se fechar, blindar para não a sentir.

Sobre redirecionar/manusear a vulnerabilidade metade do coletivo tem a consciência dela e a usa para se beneficiar e aprimorar seu trabalho artístico. Um membro do grupo correlacionou a sensibilidade e o estado de criação, demonstrando uma proximidade nos entendimentos de vulnerabilidade e sensibilidade.

(P1). Acho que não entendi bem a pergunta. Mas pensando em sensibilidade e como aguça-la eu vejo que sim. Me relacionar com o tema da exploração

requer de mim uma busca de recursos que dialoguem com minha sensibilidade para me colocar em estado de criação (Questionário –Vulnerabilidade, 2021).

O fato de somente metade do grupo saber usar e explorar a vulnerabilidade como uma ferramenta mesmo após cinco anos que venho desenvolvendo essa pesquisa me indica que esse conhecimento deve ser melhor trabalhado e compartilhado dentro do coletivo para ser melhor aproveitado.

2. A VULNERABILIDADE NA COLETIVA TEATRO DURANTE A COMPOSIÇÃO (V2)

As escolhas que serão realizadas a respeito do material que irá compor o trabalho deixam 3 dos 4 membros do grupo em estado de vulnerabilidade. Ainda sobre essa questão destaco a resposta de um membro

(P1). Minha expectativa sobre o projeto em sua expressão pública. Além disso, em geral, o fato de que muitas vezes esta fase, pra mim, coincide com a administração de demandas de produção, entre as quais muitas vezes estou contribuindo com intensidade. Já houve projeto em que faltei enlouquecer (Questionário –Vulnerabilidade, 2021)

Percebo que o acúmulo de funções dentro do coletivo, aqui destacado em V2 que é a fase de composição do material, promove uma maior sensação improdutivo ao sentir vulnerabilidade.

Todos os membros já sentiram vulnerabilidade de forma contraproducente nesta fase de exploração e acreditam que a vulnerabilidade atrapalha. Metade do coletivo afirmou e relatou quando sentiu vulnerabilidade de forma produtiva e citaram as circunstâncias em que a vulnerabilidade ajudou nesta fase.

Cada membro reage de uma forma distinta quando se sente vulnerável nesta fase:

(P1). Chego em casa e fico ruminando o material mil vezes e pensando em alternativas para o ensaio seguinte. Meu cérebro não para quieto, mas até que não me incomoda. Só fico bem cansada e minha atenção para outras coisas cai drasticamente. (P2). Tento exercitar o desapego. O diário de bordo me ajuda (P3). Eu me sinto impotente quando não consigo talvez ver o que eu projetei na minha mente como a melhor composição. É um misto de frustração com incapacidade. Mas também é um aprendizado, pois consigo absorver outros pontos de vistas e enxergar por outras lentes que não só a minha, acabo aprendendo. (P4). Abrindo mão das minhas ideias e me retraindo (Questionário –Vulnerabilidade, 2021).

Enxergo os pontos produtivos encontrados aqui com: o exercício do desapego, a utilização do diário de bordo como ponto de apoio e conteúdo para ser investigado

posteriormente e o entendimento dessa fase como uma oportunidade de aprendizado através da visão do outro. Pontos contraproducentes: a incapacidade de desligar-se do material após o término do trabalho, frustração através de idealizações mentais e a anulação e retração de si diante do coletivo. Sobre se permitir conectar com as outras pessoas e criações artísticas o coletivo foi unanime afirmando que sim se permitem. Um membro afirmou que fora da Coletiva Teatro essa permissividade é diferente “Depende. Na Coletiva Teatro, muito. Fora dela, pouco” (Questionário –Vulnerabilidade, 2021). Entendo que dentro do contexto de teatro de grupo os membros sentem segurança para expressarem suas vulnerabilidades e se conectarem. Acredito que seja pela rede de suporte que é criada dentro do coletivo, enquanto que fora desse contexto o mesmo pode não acontecer. Avalio significativamente a permissividade de 100% do coletivo em se conectar uns com os outros e os efeitos disso para as produções do grupo. Reflito que sentimentos como confiança, segurança, respeito às diferenças, cumplicidade entre outros que são alcançados graças a essa conexão entre os membros, são fortalecedores não só para a prática artística em si, mas para a ética do teatro grupo que vai além da produção de produtos estético-artísticos.

Análise V2

Fazendo uma análise dos dados obtidos para V2 percebo que o momento de escolher quais cenas irão entrar para o espetáculo afeta a vulnerabilidade dos membros de forma contraproducente. O exercício que todos devem fazer de ter que abrir mão de determinada cena ou mesmo quando um membro acredita que determinada cena, que não foi incluída, era importante para a mensagem que se quer no espetáculo gera uma vulnerabilidade improdutiva. Assim também o acúmulo de funções potencializa a vulnerabilidade de forma contraproducente. Metade do coletivo afirma que a vulnerabilidade pode ajudar e pode atrapalhar em pontos distintos e metade afirma que mais atrapalha do que ajuda.

(P1). Mais atrapalha do que ajuda. (P2). Acho que pode ajudar e atrapalhar, caso eu não tenha um certo sentimento de desapego. As cenas têm que ser eficientes para o trabalho e nem tudo vai entrar. Quando me entendo melhor com essa circunstância ai creio que levo pro lado positivo. Caso isso não ocorra creio que me atrapalha muito. (P3). Atrapalha. (P4). Acho que atrapalha no sentido de que implica "calor" em situações que merecem maior "frieza" no sentido de analisar composições em suas potências e limites, forças e fragilidades. Acho que a vulnerabilidade nessa fase muitas vezes pode se transformar em vaidade, apego e dificuldade de deixar ir. E muitas vezes é necessário deixar ir, apagar. Acho que ajuda no sentido de manter o elo entre composição e coração (Questionário –Vulnerabilidade, 2021).

Quando perguntados sobre como reagem quando se sentem vulneráveis nesta fase de composição destaco a resposta de um membro que diz: “Abrindo mão das minhas ideias e me retraindo” (Questionário –Vulnerabilidade, 2021). Identifico por esta resposta que a há um alto nível de sensação de vulnerabilidade de forma contraproducente num nível no mínimo alarmante. Quando se fala em trabalho coletivo e coletivização de ideias e procedimentos não deveria haver abandono de perspectiva individual e consequente retração por isso. A vulnerabilidade se gerenciada por uma via produtiva poderia auxiliar no coletivo a escuta sensível do indivíduo. Quanto mais os membros do coletivo, ao exporem suas vulnerabilidades, sentirem que estão sendo abraçados nas instâncias individuais de forma equilibrada com as instâncias coletivas menor serão as possibilidades de auto retração ou abandono da sua perspectiva criativa como contribuição para a composição do trabalho.

Numa escala de 0 a 20, onde 0 é nem um pouco vulnerável e 20 é totalmente vulnerável a média ponderada do grupo foi 11,5 e grande parte das respostas obtidas nesta sessão afirma sentir pela via contraproducente, ou seja, que mais atrapalha do que ajuda. Entendo também que ainda há uma mentalidade negativa do atuadores sobre a vulnerabilidade.

3. A VULNERABILIDADE NA COLETIVA TEATRO NO PRÉ-APRESENTAÇÃO (V3)

Entre os principais sentimentos e reações físicas sentidas na fase de pré-apresentação, que vai desde o período onde o trabalho artístico está pronto para ser apresentado até o momento imediatamente antes da apresentação, a ansiedade acometeu todo o grupo em níveis variados. Metade dos integrantes relata ter sentido medo. Das diferentes reações corpóreas relatadas, metade dos integrantes fala sobre alteração nos batimentos cardíacos. Um integrante afirma que esta é a fase onde mais se sente vulnerável “É a fase mais difícil pra mim. Tudo. Em geral, o pouco tempo, o acúmulo de atividades e de estresse, as relações, as expectativas, a sensação de que não está tudo bem polido, etc.” (Questionário –Vulnerabilidade, 2021).

Ao contrário do que se podia esperar o estresse foi também produtivo nesta fase. O grupo em sua totalidade afirma que sente a vulnerabilidade de forma produtiva, acreditando ser por motivos como: estar forte antes de entrar em cena, ficar em estado de alerta, quando usa as emoções a seu favor e entende a estreia do trabalho como vitória. Porém, relataram buscar olhar por essa ótica para não ter que lidar com uma vulnerabilidade que pudesse atrapalhá-los. Entre as sensações e sentimentos relatados para essa forma de estar/sentir vulnerabilidade temos: tensão da musculatura, borrão branco da cena feita e vontade de fugir. Um integrante afirma que nem ajuda nem atrapalha por entender a vulnerabilidade como uma condição, ou seja, algo para se lidar, não podendo se ausentar em senti-la. O entendimento de condição poderia ser também interpretado como um estado, logo de fato sempre existiria, pois estamos vivos. Como visto anteriormente, de acordo com a Bioética o fato de estarmos vivos já nos torna vulneráveis. Assim, dependendo dos agentes vulnerabilizantes que incidem sobre nós estaríamos uns em menor ou maior grau de incerteza, risco e exposição emocional. Essa afirmação me leva a crer que há uma mentalidade limitada sobre o uso da vulnerabilidade onde ela é percebida de maneira encrostada, rígida e como se não houvesse o que fazer a esse respeito a não ser lidar. Acredito que a mudança dessa mentalidade poderia mostrar caminhos outros para que o membro entenda que há maneiras de orientar ou redirecionar a vulnerabilidade sentida a serviço do objetivo desejado. Maneiras de gerenciar este estado para que seja experienciado de maneira técnica e produtiva.

Quanto às reações dos integrantes quando se sentem vulneráveis nesta fase, metade tenta administrar as emoções para não perder o foco. Um integrante buscou

expressar a vulnerabilidade afim de tornar a cena afável e acalmar os ânimos mais intensos “Hoje, como posso, tento expressá-la com o público. Acho que isso ajuda a humanizar a cena e a relação entre quem faz e quem assiste. Acalma os ânimos mais intensos” (Questionário –Vulnerabilidade, 2021). Sobre redirecionar a vulnerabilidade nesta fase possivelmente todos os atores afirmaram que sim, já o fizeram em algum grau.

Quando perguntados sobre suas reações quando algo inesperado surge nesta fase de pré-apresentação metade afirma sentir insegurança e todos os membros buscam maneiras de lidar com suas emoções adotando estratégias para melhor o fazer

(P1). Imediatamente tento encontrar soluções práticas e estratégicas para o bem do espetáculo e de todos envolvidos e/ou buscar ajuda. (P2). Por dentro, tendo a ficar puto e inseguro. Por fora, tendo a ficar mais recluso, falar menos, lidar menos diretamente com as pessoas (como posso) e me mexer menos, dou uma "paralisada"/"aquietada" no corpo. Acho que faço isso como uma forma de tentar lidar mais objetivamente com essas situações. (P3). Eu busco refletir internamente, me concentrando ao máximo naquilo que foi mudado, planejando um rearranjo pra nova situação. Tento aceitar e fazer o meu melhor. (P4). Sinto mais ansiedade e insegurança do que o normal, mas tento administrar essas tensões para conseguir ter foco para equalizar as questões.(Questionário– Vulnerabilidade, 2021)

Análise V3

Quando perguntados sobre o que vulnerabiliza nesta fase os membros trazem:

(P1). Se alguém fica muito nervoso ou com dúvidas de última hora e/ou se a há intempéries mais desafiadores que eu como diretora preciso resolver. (P2). É a fase mais difícil pra mim. Tudo. Em geral, o pouco tempo, o acúmulo de atividades e de estresse, as relações, as expectativas, a sensação de que não está tudo bem polido, etc. (P3). A aproximação da data X. Acho que a expectativa de me apresentar, de ver os resultados alcançados... (P4). A ansiedade e insegurança em relação a recepção do trabalho pelo público. E a euforia para a estreia do espetáculo (Questionário –Vulnerabilidade, 2021).

As respostas traduzem para mim que os sentimentos predominantes são a ansiedade e a insegurança. Há uma preocupação, um estado de alerta que antecede o momento da apresentação que engloba o grupo como um todo, se apresentando de diferentes maneiras para cada membro ou engatilhados por diferentes fatores.

Dois integrantes apresentam um perfil mais introspectivo ao lidar com o algo inesperado, de forma a levar o foco para dentro de si.

(P2). Por dentro, tendo a ficar puto e inseguro. Por fora, tendo a ficar mais recluso, falar menos, lidar menos diretamente com as pessoas (como posso) e

me mexer menos, dou uma "paralisada"/"aquietada" no corpo. Acho que faço isso como uma forma de tentar lidar mais objetivamente com essas situações. (P3). Eu busco refletir internamente, me concentrando ao máximo naquilo que foi mudado, planejando um rearranjo pra nova situação. Tento aceitar e fazer o meu melhor (Questionário –Vulnerabilidade, 2021).

Entendendo a individualidade de cada um dentro do coletivo, percebo a ação de se voltar para si como algo que pode prejudicar na conexão entre os parceiros e é tão necessária para o bom desenvolvimento da apresentação. Será que, enquanto grupo, podemos encontrar maneiras coletivas para lidar com imprevistos e estratégias para não nos desconectarmos uns dos outros? Refletirei sobre no próximo capítulo sobre esse assunto.

Os outros dois membros tentam ser mais objetivos quando surge algo inesperado e buscam soluções práticas trazendo o seu foco para o externo afim de manusear a vulnerabilidade sentida e encontrar caminhos para melhor lidar com a situação.

4. A VULNERABILIDADE NA COLETIVA TEATRO DURANTE A APRESENTAÇÃO (V4)

Metade do grupo afirma que o que os deixa vulneráveis nesta fase são os erros cênicos durante o espetáculo. A outra metade afirma que o encontro/estar com plateia é causador deste sentimento. Quando perguntados sobre as principais sensações/emoções, pensamentos, reações físicas etc. sentidas nesta fase, metade do coletivo respondeu por uma perspectiva de algo que deu errado

(P1). Tento anotar o que vejo para encontrar soluções para o dia/apresentação seguinte. Meu coração vai na boca e volta pra dar tempo para eu escrever/anotar o ocorrido. (P2). Culpa, frustração, angústia, tristeza e desânimo. E o momento presente da cena nos convida a sermos resilientes para seguirmos em frente com a cena e o espetáculo solucionando de forma positiva/criativa o erro cometido (Questionário 1-Vulnerabilidade).

Ainda sobre as reações e emoções um membro não consegue articular suas emoções e reações nesta fase, acredita que é algo intuitivo. Outro membro sente um misto de sensações corpóreas e os sentimentos de medo e ansiedade:

(P3). Especialmente quando o trabalho é no teatro ao vivo, tendo a ser todo intuição. Tudo acontece muito rápido dentro de mim e, olhando agora de fora, não consigo fragmentar o que sinto em sensações/emoções, pensamentos e reações físicas. O que sinto algo forte que estou chamando de intuição... uma intuição ativa. Mas se estou apenas no cabeção, quando essa intuição não está aivada, posso sentir vergonha de estar me expondo. (P4). Adrenalina, suor,

coração acelerado, mãos frias, excitação, alegria, um pouco de medo, ansiedade (Questionário –Vulnerabilidade, 2021).

Quanto a sentir a vulnerabilidade de forma produtiva ou contraproducente, 3 dos 4 membros afirmam terem sentido de ambas as formas e um membro acredita que a resiliência proporciona uma experiência produtiva da vulnerabilidade “Sempre que consigo ser resiliente diante da vulnerabilidade nesses momentos sinto que foi positivo” (Questionário –Vulnerabilidade, 2021)

No que se refere a ajudar ou atrapalhar, o grupo se divide entre quem acredita que ajuda muito, passando por quem acredita que é uma condição até quem procura não estar vulnerável:

(P1). Acho que ajuda muito! Ela me permite sentir tudo o que está acontecendo, registrar e depois levar em consideração/questionar para futuras alterações e/ou mudanças desejadas (P2). Se souber usar e aproveitar pode ser sim algo que ajuda, mas se descontrolar e se entregar ao medo ai tudo pode desmoronar. Tem que saber lidar, jogar, aceitar. (P3). Procuro não pensar em estar vulnerável e sim, sensível para absorver tudo o que o fenômeno efêmero da apresentação teatral tem a oferecer para potencializar o encontro entre atores e espectadores. (P4). De novo, acho que nem ajuda nem atrapalha. Pra mim, é uma condição. Na minha visão por enquanto, o que ajuda ou atrapalha não é a vulnerabilidade em si, mas o preparo empreendido ou não e a apropriação sobre o trabalho construída ou não (Questionário – Vulnerabilidade, 2021).

Mais uma vez acredito que, dada a variedade de respostas, o grupo tem percepções e mentalidades distintas sobre como a vulnerabilidade pode agir no trabalho do ator. Vai desde quem afirma que pode ser produtiva, passando por um entendimento que é preciso saber gerenciar a vulnerabilidade para que possa ser produtiva até quem busca não estar vulnerável, mas sensível, o que ao meu ver é um entendimento equivocado sobre a relação entre vulnerabilidade e sensibilidade. Percebo que se faz necessário um maior compartilhamento do entendimento do conceito de vulnerabilidade que proponho, acionada e abraçada de forma intencional, para que assim possa ser usada como ferramenta criativa, potencializadora e produtiva para o trabalho artístico. Analiso que os meus parceiros enxergam ainda a vulnerabilidade como eu enxergava no início das pesquisas de PIBIC. Eu sentia receio de sentir-me vulnerável, pois tinha uma mentalidade contraproducente sobre a vulnerabilidade. Procurava meios de vencê-la quando na verdade a ela era a minha força. Essa mentalidade produtiva veio com tempo, pesquisa e observação de como eu recebia a vulnerabilidade e como eu agia diante dela. Quais eram as consequências quando eu decidia abraçar e o quais eram os resultados do processo quando eu decidia implodi-la. Há que se ampliar a mentalidade sobre a vulnerabilidade

dentro do grupo para que, assim como eu pude vivenciar essa descoberta de potência criativa através das várias práticas abordadas nos capítulos anteriores, meus pares também possam se dar a oportunidade de experienciar em seus corpos como o abraçar da vulnerabilidade pode abrir portas inventivas.

Metade dos integrantes afirmaram já terem redirecionado a vulnerabilidade intencionalmente nesta fase ao buscar ouvir e sentir a plateia e, ao sentirem sua vulnerabilidade aumentando, buscaram auxílio na interação com seus parceiros de cena. A outra metade mostra incerteza se manuseia sensações/tensões/sentimentos

(P1). Não sei se manipulo minha vulnerabilidade ou se manipulo minhas emoções/tensões, que acabam afetando minha vulnerabilidade. Tendo a fazer exercícios de respiração para me acalmar (se eu estiver irritadiça) e/ou para não ser grosseira com meus pares. (P2). Penso que a resposta da questão 5 se aplica aqui também, embora essa administração de sensações e sentimentos não seja um exercício fácil de se fazer (Questionário –Vulnerabilidade, 2021).

Entendo que ter consciência da vulnerabilidade é de importância ímpar para que ela possa ser aproveitada na sua ampla capacidade. Da mesma forma vejo na insegurança sentida pelo atuator uma oportunidade de buscar autoconhecimento afim de perceber suas fragilidades, reconhecer suas fortalezas, melhorando assim sua capacidade técnica.

Análise V4

Percebo que há dois perfis distintos de como agir com a vulnerabilidade nesta fase, um mais racional e prático e outro mais introspectivo e intuitivo. Percebo que o grupo tem uma estratégia de compartilhar com o público em momentos de “erro cênico”, ou seja, divide algo que acontece na cena que não estava programado, afim de aproveitar esse momento inesperado. Analisando as respostas percebi que erros cênicos eram entendidos por alguns membros como momentos de vulnerabilidade. Quanto a entender se ajuda ou atrapalha, a diversidade das respostas me indica um não reconhecimento pela maioria do grupo das múltiplas opções de como a vulnerabilidade pode agir produtivamente durante a apresentação, uma vez que afirmam usá-la apenas para se relacionar e se conectar com a plateia.

Sobre o redirecionamento da vulnerabilidade nesta fase há o entendimento de uma conexão sensível entre atuator e plateia que é realizada através do olhar bem como há aceitação da condição em ser vulnerável e a partilha disso com o público

(P1). Acho que sim. Penso que quando trago água ou chá para ficar bebendo durante a apresentação, estou tentando me acalmar e me abrir para sentir mais e melhor a apresentação e a plateia. (P2). Acho que sim, incluindo essa

sensação na cena e a compartilhando com o público. Ou seja, na medida do possível, explicitando essa condição, e não fingindo que ela não existe. (P3). Sim, durante as entrevistas que realizava como palhaço Baú eu usava justamente da minha vulnerabilidade para chegar até os entrevistados e fazer o jogo acontecer. Abria meus sentidos para aquele momento e deixava as coisas acontecerem da melhor forma, da forma como tinha que acontecer (P4). Sempre busco colocar minha sensibilidade a disposição do encontro com o público. E para isso busco estar presente por meio de ações relacionais como, por exemplo, olhar nos olhos das pessoas da plateia. Fazendo isso, eu penso, que estou administrando minha sensibilidade em prol de um encontro potencialmente sensível e criativo entre ator e espectador (Questionário – Vulnerabilidade, 2021).

Ainda enxergo uma correlação dos conceitos de sensibilidade e vulnerabilidade quando metade do grupo, perguntado sobre manipulação de vulnerabilidade discorre sobre manipulação de sentimentos/emoções.

Para discorrer sobre a definição de sentimento e emoção trago os estudos do Dr. Antônio Damasio, renomado neurocientista que dirige o Instituto Cérebro e Criatividade da Universidade do Sul da Califórnia. Sua pesquisa se concentra na neurobiologia da mente e do comportamento, com ênfase em emoção, tomada de decisão, memória, comunicação e criatividade. Sua pesquisa ajudou a descrever as origens neurológicas das emoções e mostrou como as elas afetam a cognição e a tomada de decisão. Na entrevista intitulada **How Our Brains Feel Emotion** (Big Think, 2011), Damasio diz que o sentimento de uma emoção é um processo que é distinto de ter a emoção em primeiro lugar. A emoção é a execução de um programa muito complexo de ações. Algumas ações que são realmente movimentos (como movimentos musculares externos e/ou internos e ainda movimentos que na verdade não são movimentos musculares, mas sim, liberações de moléculas, por exemplo, no sistema endócrino para a corrente sanguínea), mas é movimento e ação no sentido amplo do termo. Uma emoção consiste em um conjunto muito bem orquestrado de alterações no corpo que tem, como um propósito geral, tornar a vida mais suportável, seja cuidando de um perigo, de uma oportunidade ou algo no meio. E é algo que está definido em nosso genoma e que todos nós temos com uma certa natureza programada que é modificada pela nossa experiência individual e assim temos variações no padrão, mas a essência do processo vai ser a mesma para todos. Então o sentimento é na verdade um retrato do que está acontecendo nos órgãos quando você está tendo uma emoção. Logo, o sentimento é realmente a próxima coisa que acontece. Se você tiver apenas uma emoção, você não necessariamente sentiria, afirma Damasio. Em seu livro **The Feeling of what Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness**, Damasio (1999) diz que é através dos sentimentos, que são

internamente dirigidos e privados, que as emoções, que são dirigidas externamente e públicas, iniciam o seu impacto na mente; mas o impacto pleno e duradouro dos sentimentos requer consciência, porque só com o advento de um sentido de eu é que os sentimentos se tornam conhecidos pelo indivíduo que os tem. Assim, acredito que as etapas ou ordem dos acontecimentos que se seguem do ponto de vista neurobiológico seria emoções, sentimentos e vulnerabilidade. Acredito que, positivamente, é uma correlação que faz alusão a estar aberto e poroso para trocar com o meio externo de forma consciente. Por outro lado, essa correlação prejudica o entendimento da vulnerabilidade como ferramenta técnica, uma vez que ela auxilia na compreensão e redirecionamento das emoções e sensações do atador.

A média ponderada de vulnerabilidade continua crescendo e chega ao seu máximo nesta etapa 17,5 de 20. Isso me revela que o grupo como um todo sente sua vulnerabilidade agindo com maior intensidade durante a apresentação, diante do público, o que me indica a importância da percepção, entendimento e capacidade de manusear conscientemente a vulnerabilidade no trabalho do atador a fim de que ela possa ajudá-lo tecnicamente. Entendo que outros contextos, como ensaios abertos por exemplo, poderiam auxiliar o atador a desenvolver sua vulnerabilidade de forma técnica. A repetição constante de entrada e saída deste estado pode abrir caminhos para novas descobertas sobre si e como a vulnerabilidade influencia no fazer artístico de cada um.

5. A VULNERABILIDADE NA COLETIVA TEATRO NO PÓS-APRESENTAÇÃO (V5)

As críticas e feedbacks são o que deixa 3 dos 4 integrantes vulneráveis e um membro acredita que sua própria mente é a causadora da vulnerabilidade sentida. As principais sensações e emoções sentidas pelo coletivo se dividem em: metade do grupo tem uma sensação de dever cumprido e sentem relaxamento enquanto que a outra metade sente exaustão física e mental.

Quanto à sensação de que se ajuda ou atrapalha metade afirmou que poderia tanto ajudar quanto atrapalhar. Um membro novamente voltou a pontuar a relação entre vulnerabilidade e sensibilidade. Quanto às reações à vulnerabilidade nesta fase temos variados perfis, dentre eles o que escolhe ao que irá se permitir ficar vulnerável, se fechando parcialmente; o que se fecha para tudo; o que se abre para tudo e o que reflete

a sensibilidade, mais uma vez conectada com vulnerabilidade, para reagir da melhor maneira.

(P1). É bem difícil não me tornar uma 'vulnerável seletiva' nesta fase. Ou seja, me deixar estar/ ficar vulnerável apenas em quem confio. (P2). Tendo a ficar mais recluso, sozinho. Não quero proximidade com as pessoas. Só quero ficar quieto. Reação de "encarapachamento". (P3). Tento absorver tudo com parcimônia, não levar para o lado pessoal. Busco escrever no diário de bordo para poder ler com mais calma futuramente e pesar o que levo e o que descarto. Me sinto aberto pra receber tudo. Não bloqueio nada. (P4). - Tento sempre acessar a sensibilidade construtiva para reagir bem (Questionário – Vulnerabilidade, 2021).

Sobre quem ou quais aspectos influenciam a vulnerabilidade dos integrantes metade afirma que a autorreflexão/avaliação e a relação com a plateia como fatores que acionam a vulnerabilidade.

Análise V5

Analisando os dados obtidos em V5 entendo que há dois perfis no grupo: quem tem sua vulnerabilidade mais influenciada por fatores internos e quem é mais influenciado por fatores externos. Há também dois perfis no que tange às sensações sentidas: os que se sentem aliviados e relaxados e os que se sentem esgotados física e mentalmente.

Segundo um dos integrantes a vulnerabilidade ajuda quando possibilita acesso a uma sensibilidade construtiva e assim ajuda a lidar de forma positiva com críticas e feedbacks. A vulnerabilidade é sentida de forma contraproducente quando levada para o lado pessoal, quando há auto cobrança e interferência do próprio ego e uma reatividade aos feedbacks ao tentar justificar as escolhas.

Por fim, mais uma vez identifico dois perfis: o que se abre quando sente confiança e o que se fecha, não desejando trocar com ninguém. As diferentes escalas e seus valores me afirmam esses dois perfis.

A média ponderada ao longo das etapas V1, V2, V3, V4 e V5 foram: 13; 11,5; 17; 17,5 e 15 respectivamente. Assim, podemos observar no gráfico abaixo que, de V1 a V5, a vulnerabilidade no grupo inicia baixa nas duas primeiras etapas (V1 exploração e V2 composição), tem um crescimento considerável nas etapas duas etapas seguintes (pré apresentação, V3, e durante a apresentação, V4) e tem uma ligeira queda na última etapa (pós apresentação, V5). Assim, as etapas de pré- apresentação e apresentação são momentos onde os atores percebem sua vulnerabilidade agindo de forma mais acentuada e essa percepção/ tomada de consciência é importante, pois permite que eles trabalhem tecnicamente sua vulnerabilidade a fim tornar o processo mais orgânico,

possibilitando aumentar sua capacidade de gestão de sentimentos como ansiedade, insegurança e medo relatados em V3 e aumentando sua capacidade de troca e inclusão da/com a plateia em V4 de forma criativa.

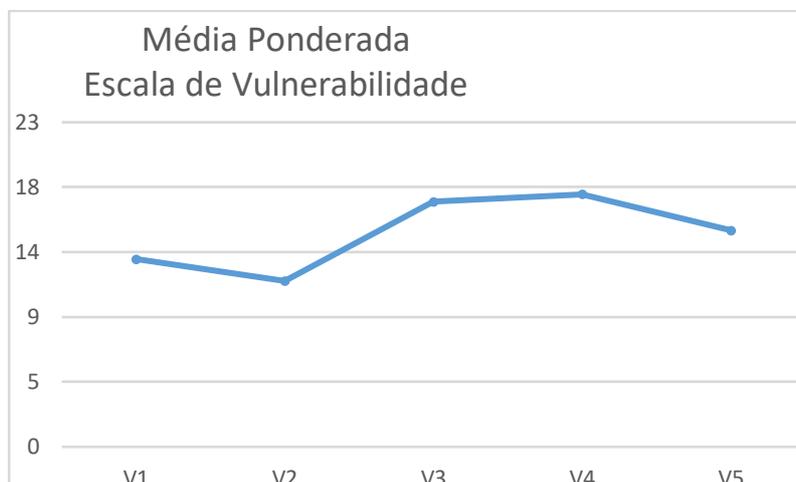


Gráfico 1. Média Ponderada

Buscando me aprofundar nas análises do questionário e buscando entender melhor as diferentes percepções da vulnerabilidade bem como sua usabilidade dentro da Coletiva Teatro, trago o conceito de *mindset* da pesquisadora Alia Crum.

Dra. Alia Crum é diretora do Laboratório de Mente e Corpo de Stanford, na Califórnia (EUA). Crum é especialista renomada mundialmente em mentalidades e crenças e como estas moldam as nossas respostas ao estresse, exercício e mesmo aos alimentos que comemos. Convidada pelo Dr. Andrew Huberman para o podcast intitulado **Dr. Alia Crum: Science of Mindsets for Health & Performance** (The Huberman Lab Podcast, 2022), Crum discorre sobre sua pesquisa e explica que juntamente com sua equipe de pesquisadores definem *mindsets*, ou mentalidades em português, como crenças ou pressupostos centrais que temos sobre um domínio ou categoria de coisas que nos orientam para um conjunto particular de expectativas, explicações e objetivos. Crum (2022) diz ainda que tais mentalidades, crenças centrais, orientam o nosso pensamento, mudam o que esperamos que nos aconteça quando estamos estressados, como explicamos o que nos ocorre, o que acontece ou se desdobra quando estamos estressados, bem como mudam a nossa motivação para aquilo em que nos empenhamos quando estamos estressados.

Crum relata que, ao investigar a natureza do estresse, há uma grande quantidade de provas para apoiar o fato de que a experiência do estresse, ou seja, encontrar

adversidade ou desafio nos esforços relacionados com os objetivos, não tem de ser debilitante. E em muitos casos, o estresse enquanto resposta do corpo foi concebido para melhorar a nossa capacidade de gestão nesses momentos. Ela afirma que algumas pesquisas mostram que o estresse aumenta a nossa atenção e acelera o ritmo em que somos capazes de processar informação. Crum afirma que há pesquisas que mostraram o processo de liberação de hormônios catabólicos e que a resposta corporal ao estresse recruta ou ativa hormônios anabólicos, que ajudam a construir os nossos músculos, a construir os nossos neurônios, para nos ajudar a crescer e a aprender. Crum explica que há todo um corpo de investigação emergente no crescimento pós-traumático ou neste fenômeno em que mesmo a experiência dos fatores de estresse mais traumáticos, os fatores de estresse mais crônicos e duradouros, poderia levar não à destruição, mas, de fato, exatamente ao contrário, a um maior sentido de ligação aos nossos valores, ligação aos outros, ao sentido de alegria e à paixão por viver.

Crum investiga não apenas o estresse, mas a natureza do estresse. Assim, Crum juntamente com Peter Salovey e Shawn Achor se propuseram a conceber uma série de estudos para testar até que ponto estas mentalidades sobre o estresse eram importantes. Juntos conceberam uma medida para testar a mentalidade das pessoas sobre o estresse. Perguntas simples como, até que ponto você acredita ou concorda ou discorda de afirmações, como por exemplo, “o estresse melhora o meu desempenho e produtividade”. Assim, descobriram uma série de estudos correlacionais de que uma crença positiva em relação ao estresse estava ligada a melhores resultados de saúde, melhor bem-estar e melhor desempenho.

Em seguida eles investigaram se era possível mudar a mentalidade das pessoas. Num primeiro teste, decidiram criar filmes multimídia que mostram pesquisas, anedotas, fatos sobre o estresse, tudo verdade, mas orientado para uma ou outra mentalidade: um conjunto de filmes mostrou basicamente as mensagens que existiam no contexto da saúde pública onde o estresse é compreendido como algo que faz mal; o outro conjunto mostrou que, embora haja esse senso comum negativo sobre o estresse, a resposta do corpo ao estresse é algo projetado da nossa própria biologia. E a pergunta era: orientar as pessoas para diferentes mentalidades mudaria a forma como respondem ao estresse?

Então, um grupo de pessoas assistiram vídeos que indicavam que o estresse iria prejudicá-las, diminuí-las, reduzi-las e outras assistiram vídeos muito semelhantes, que indicavam que o estresse iria fazê-las crescer, dar o seu melhor, e talvez até levá-las a níveis de desempenho mais elevados que nunca experimentaram antes.

O estudo foi realizado logo após o momento crise financeira que ocorreu em 2008. Os pesquisadores trabalharam numa empresa de serviços financeiros que estava despedindo pessoas em massa. Por isso, os trabalhadores desta empresa estavam sob maior pressão. Eles foram divididos aleatoriamente em três condições: um grupo não assistiu os vídeos, outro grupo assistiu vídeos que indicavam que o estresse poderia lhes prejudicar outro grupo assistiu vídeos que indicavam que o estresse poderia fazê-las crescer. O objetivo com os vídeos era descobrir se o mindset (crença) que se tinha sobre estresse poderia afetar de alguma maneira. A descoberta foi que os vídeos levaram a mudanças nas mentalidades dos funcionários a respeito do estresse, que teve como consequências mudanças nos seus respectivos sintomas fisiológicos associados ao estresse. Desta maneira, os trabalhadores que assistiram aos filmes em que o estresse poderia fazê-las crescer tiveram menos dores nas costas, tensão muscular, insônia, coração acelerado entre outros. Eles também relataram um melhor desempenho no trabalho em comparação com os funcionários que assistiram aos vídeos que indicavam que o estresse poderia prejudicá-las e, curiosamente, estes vídeos não prejudicaram nenhum funcionário, pois aquilo não era novidade para eles. Foi mais a perspectiva de melhoria que se revelou inspiradora.

Outro estudo realizado por Alia Crum em parceria com Ellen Langer, professora de psicologia em Harvard, com o tema mentalidades foi com o objetivo de testar o efeitos placebo de exercícios físicos (2007). Para Crum, o efeito total de qualquer coisa é um produto combinado do que se está a fazer e do que se pensa sobre o que se está a fazer. Então, encontraram um grupo de pessoas que faziam muito exercício, mas que não tinham consciência disso: um grupo de empregadas domésticas de um hotel. Estas são mulheres que trabalham de pé o dia todo, empurrando carrinhos, mudando roupa de cama, subindo escadas, limpando banheiros e aspirando. O que foi interessante, segundo Crum (2022), foi quando lhes perguntaram quanto de exercício elas achavam que estavam fazendo, um terço delas disse, zero “Eu não faço exercício nenhum”. E a resposta média foi três, numa escala de zero a dez. Portanto, é evidente que, embora estas mulheres fossem ativas, não tinham essa mentalidade, relatou Crum. Elas tinham a mentalidade de que o seu trabalho era apenas trabalho. Mas não que fosse bom para elas, que fosse um bom exercício. Então, as pesquisadoras pegaram estas mulheres e de forma aleatória separaram em dois grupos, onde para uma metade delas disseram que o seu trabalho era um bom exercício, o que foi uma informação verdadeira e factual. Este grupo foi orientado para compreender os benefícios que estavam recebendo das atividades físicas que realizavam no trabalho. As

empregadas tiveram suas métricas fisiológicas, peso, gordura corporal e pressão sanguínea retiradas previamente. Quatro semanas mais tarde foram novamente testadas e as pesquisadoras descobriram que estas mulheres que foram orientadas sobre os benefícios que seu trabalho estavam lhes trazendo, apesar de não terem mudado nada no seu comportamento ou não terem reportado quaisquer alterações na sua dieta, obtiveram benefícios para a sua saúde. Elas perderam peso, diminuíram a sua pressão arterial sistólica em cerca de 10 pontos em média e começaram a sentir-se melhor consigo próprias, com o seu corpo e o seu trabalho. Deste estudo podemos perceber como a tomada de consciência sobre determinado fator bem como ter uma crença que algo pode lhe fazer crescer, melhorar seu desempenho, influencia diretamente tanto na fisiologia do indivíduo quanto no desempenho das atividades que desenvolve. Assim, acredito que a vulnerabilidade é um fator que, quando o atuator possui uma crença de crescimento nesse sentido, influencia produtivamente no seu trabalho lhe permitindo expandir sua capacidade criativa.

Olhando para as análises das respostas obtidas através do questionário aplicado dentro da Coletiva Teatro, percebo que os *mindsets* dentro do grupo são muito distintos. Cada integrante, através das suas experiências e vivências, possui percepções distintas sobre a vulnerabilidade. Tais percepções afetam diretamente como cada um lida e decide usar para o trabalho artístico. Ora, se o entendimento que se tem sobre a vulnerabilidade é de um possível fragilizador, isso afetará diretamente em como o corpo e a mente desse atuator irá agir quando sentir-se em estado de vulnerabilidade, possivelmente o fragilizará. Mas caso este atuator tenha em mente o tamanho e a força que há em não só sentir vulnerabilidade, mas ter consciência da mesma, buscando aproveitá-la a seu favor, poderá alcançar lugares de descobertas e potências desde a fase inicial de exploração dos materiais cênicos (V1) até o momento pós-apresentação (V5). Entender que a vulnerabilidade pode e deve ser uma ferramenta de criação pode ser um *mindset* a ser estimulado, como aconteceu nos diferentes estudos de Crum, afim de potencializar o trabalho técnico do atuator.

A seguir, faço um resumo onde identifico alguns agentes vulnerabilizantes que mapeei durante a minha prática e, de acordo com as respostas obtidas no questionário, na dos meus pares dentro da Coletiva Teatro. Indico também os agentes levantados ao longo da pesquisa que afetam o atuator lhe gerando uma *mindset* contraproducente do uso da vulnerabilidade. Ao mesmo tempo, trago algumas sugestões de *mindset* mais produtivas, dentre elas indico algumas práticas adotadas dentro da Coletiva Teatro que nos auxiliam

e dão suporte para uma com-vivência mais sadia, harmônica e honesta diante de nossas vulnerabilidades e que acredito poderem auxiliar outros atadores e coletivos.

Em V1, que é a vulnerabilidade na exploração do trabalho cênico, trago como agente vulnerabilizante a exposição do atador e a falta de acolhimento da sua vulnerabilidade por parte dos seus pares. Esses dois fatores são de suma importância para esta fase, pois é quando os integrantes precisam se abrir e se expor para a exploração. Assim, é necessário que haja uma boa comunicação entre os pares bem como um acolhimento da vulnerabilidade sentida tanto de forma individual quanto coletiva (não só nesta, mas em todas as fases). Sugiro rodas de conversa entre os integrantes, um espaço para troca de vivências e a criação de um Manifesto feliz. Este é um acordo feito por todos os membros do grupo para que possam ter uma relação mais sadia e justa. Uma lista de direitos e deveres é levantada pelos membros, em conjunto, para que todos possam seguir e melhorar sempre que necessário.

Em V2, que é a vulnerabilidade na composição do trabalho cênico até a compilação final resultante da sua exploração, trago como agentes vulnerabilizantes a escolha do material que será eleito para o resultado final e o acúmulo de funções. No contexto de teatro de grupo, onde as escolhas e as funções são realizadas de forma coletiva, é preciso aprender a enxergar com diferentes lentes, praticar o desapego e dividir/ compartilhar de forma justa os direitos e deveres para não sobrecarregar uma parte do coletivo e desequilibra-lo internamente. Assim, sugiro que as divisões de tarefas sejam equitativas ou o mais próximo disso possível, que os atadores entendam a necessidade de saber guardar um material artístico para um momento futuro ao invés de se manter apegado e que possam, através das perspectivas dos seus pares, poderem ampliar sua forma de lidar com as decisões tomadas em coletivo. Em V3, que é a vulnerabilidade sentida durante o período de pré-apresentação cênica, aponto os sentimentos de ansiedade, insegurança e medo como agentes vulnerabilizantes para os atadores. É um momento de muita expectativa para finalmente dar vida ao projeto e isso pode causar uma pressa desnecessária, um desequilíbrio interno que pode afetar o externo de cada atador. Sugiro exercícios de respiração (Tummo); exercícios em Coletivo, no caso da Coletiva Teatro temos como ex: ao chegar no espaço de trabalho cada membro escolhe abrir uma janela do laboratório a fim de também se abrir para o trabalho que vai se iniciar, realizamos um *openviewpoints* com temática livre para aquecermos nossos corpos e imaginação em conjunto, criamos um ritual de conexão em roda onde com as mãos dadas nós fazemos contato olho no olho, um por um buscando apoio e conexão

mais afiada entre os pares. Em V4, que é a vulnerabilidade sentida durante a apresentação, a plateia e os ditos “erros de cena” são potentes agentes vulnerabilizantes nesta fase. Apresentar com plateia abre possibilidades inimagináveis de acontecimentos, inclusive erros técnicos ou de cena que podem ser acolhidos, evitando que se tornem um problema. Sugiro receber a vulnerabilidade de braços abertos buscando entender como seu corpo funciona neste estado com o objetivo de ser capaz de redirecionar os sentimentos que porventura surgirem. Ressignificar o chamado “erro cênico” redimensionando para criatividade e produtividade de algo novo diante do inesperado. O convite do ator para a plateia, almejando uma composição compartilhada do espetáculo diminui a auto pressão, autopreservação e beneficia na conexão de ambos. E por fim em V5, que é a vulnerabilidade após a apresentação cênica, noto que as críticas e os *feedbacks* podem ser agentes vulnerabilizantes contraproducentes certos e conseqüentemente fragilizar o ator, principalmente se ele os receber imediatamente após a apresentação. Acredito que há maneiras de amenizar um *mindset* contraproducente nesta fase. Sugiro usar o diário de bordo como apoio emocional e de liberação do pensamento numa escrita livre e também para posteriores autoanálises e autocríticas, a filtragem dos *feedbacks* a fim de não caminhar de forma contraproducente ainda durante o recebimento das críticas, buscando não as levar para o lado pessoal e articular o aspecto técnico da crítica ou *feedback* que pode ser alterado em ensaio. No momento posterior ao recebimento das críticas e *feedbacks* direcione a vulnerabilidade de forma produtiva para se aproveitar do que foi explicado, para melhorar o trabalho técnico, extraíndo as potências que críticas podem proporcionar. Fazer essa análise de preferência um dia depois, quando não mais estiver influenciado pelo calor do momento da crítica/*feedback*.

Capítulo 4- Aplicando a vulnerabilidade ao trabalho do atuator

Ao longo deste trabalho podemos perceber como a vulnerabilidade é um importante fator no trabalho do atuator. Fator esse que pode trazer consequências surpreendentemente produtivas conforme o *mindset* que se tem sobre a vulnerabilidade: se é um fator que pode auxiliar e fortalecer as possibilidades criativas do atuator ou se a crença de que a vulnerabilidade é sinônimo de fraqueza e/ou fragilidade. Penso que ter a um *mindset* de que a vulnerabilidade é potência abre o horizonte em possibilidades, diferentemente de quando se tem um *mindset* de que a vulnerabilidade significa fragilidade, e neste caso vejo que o efeito disso é como uma pororoca descendo na direção contrária ao objetivo que se espera, de forma contraproducente. Assim o uso da vulnerabilidade dependerá de como o atuator será in-gerida e trans-formada, seja explorando, montando, ou concebendo um produto artístico.

De maneira geral esse é o *mindset* que domina o senso comum: vulnerabilidade é uma fraqueza. Isso porque ao procurar num dicionário, como o exemplo do **Michaelis** citado no início da pesquisa encontramos: 1 Qualidade ou estado do que é vulnerável; 2 Suscetibilidade de ser ferido ou atingido por uma doença; fragilidade; 3 Característica de algo que é sujeito a críticas por apresentar falhas ou incoerências; fragilidade (Dicionário Brasileiro de Língua Portuguesa, 2022). Porém, através das minhas pesquisas, percebo que é o contrário: quando me ponho conscientemente vulnerável é que encontro minha fortaleza. Entendo que, ao longo dos meus PIBICs, eu fui mudando o meu *mindset* sobre vulnerabilidade, pois também acreditava inicialmente que era uma fraqueza. A propósito, ter essa mentalidade foi um dos motivos que me motivou a procurar entender melhor como a vulnerabilidade agia no meu corpo e mente. Essa mudança de *mindset* começou quando Brene Brown (2012) aponta que através da vulnerabilidade podemos ser ricamente criativos, produtivos e corajosos e alcançar lugares novos de descobertas sobre si mesmo. Assim, acredito que, para aproveitar com eficiência as maravilhas que a vulnerabilidade pode proporcionar ao atuator em seu labor, é necessário entender e compreender o seu valor e importância, percebendo-a como uma ferramenta criativa de grande potência.

Diante dos resultados de pesquisa de Crum, faz sentido propor que a mentalidade que o atuator tem sobre vulnerabilidade vai inferir diretamente no desenvolvimento do seu uso da vulnerabilidade, seja como fator fragilizador ou potencializador. Percebo que a mentalidade sobre a vulnerabilidade no trabalho do atuator pode e deve ser trabalhada e desenvolvida de maneira a se tornar mais uma ferramenta criativa para que o mesmo possa utilizá-la onde e quando lhe convier.

Inspirado pelo guia **Rethinking Stress**²³, criado pela Dra. Alia Crum e colaboradores (RETHINKING STRESS, 2022), onde o objetivo é indicar alguns passos para se repensar a forma de lidar com o estresse e aproveitá-lo para atingir um objetivo, venho neste capítulo propor alguns caminhos para que atuadores possam repensar a maneira com que lidam com sua vulnerabilidade. Almejando dar luz à essa ferramenta criativa, irei propor caminhos que auxiliem na identificação, reflexão, incorporação e uso consciente da vulnerabilidade como um instrumento de criação.

Sugiro que, ao longo das reflexões obtidas, os achados sejam escritos num diário de bordo e que de preferência sejam destacados, com uma cor por exemplo, para auxiliar nos momentos de resgate e revisão.

Entender e compreender a sua própria vulnerabilidade é um caminho percorrido ao longo do tempo e, através das diversas práticas artísticas, aos poucos desafios irão surgindo no caminho percorrido. Uma vez identificados, trilhas e atalhos poderão ser construídos pelo caminhante de acordo com seus objetivos, onde este será capaz de experimentar aproveitá-los em seu benefício próprio, sejam quais forem os desafios de cada passeio a que vier se aventurar.

A seguir indicarei algumas perguntas com o objetivo de suscitar o questionamento individual a respeito do entendimento e do *mindset* que se tem sobre a vulnerabilidade. A auto percepção é fundamental para a construção do saber identificar e direcionar a vulnerabilidade conscienciosamente afim de alcançar potência criativa em qualquer etapa do processo, desde a exploração até a recepção dos *feedbacks*.

²³ Disponível em: <https://sparqtools.org/rethinkingstress/>

Guia para Repensar a Vulnerabilidade

Identificando a vulnerabilidade

1. Qual o seu entendimento de vulnerabilidade?
2. Qual a mentalidade que você tem sobre vulnerabilidade: atrapalha ou ajuda no trabalho do ator?
3. Como ator, quais são as principais sensações/emoções, pensamentos, reações físicas etc. sentidas quando percebe que está vulnerável? Ex.: medo, insegurança, exposição, ansiedade, enrijecimento dos músculos, interferência na memória etc.

Re-conhecendo a vulnerabilidade

1. Ao sentir vulnerabilidade você consegue perceber algo que lhe seja importante ou significativo?
2. Como você *reage* atualmente quando se sente vulnerável?
3. Você já se colocou vulnerável, durante um processo artístico ou após, de forma conscientemente?
4. Você poderia relatar um momento, como ator, onde sentiu vulnerabilidade e descrever se foi produtivo ou contraproducente com o que almejava?

A partir das reflexões acima e, agora entendendo melhor como a sua vulnerabilidade desabrocha atualmente no seu corpo, indicarei modos de acionamento da vulnerabilidade para a prática do ator.

Acionando a sua vulnerabilidade

1. Uma vez entendido os benefícios que a vulnerabilidade pode lhe proporcionar como ferramenta artística, tendo como base interna uma mentalidade que afirma a vulnerabilidade como sinônimo de criatividade e empoderamento, escolha no mínimo 3 fatores que atualmente acionam a sua vulnerabilidade.
2. Antes de iniciar qualquer fase de um processo artístico ative-se mental e fisicamente para também ativar seus sentidos, proporcionando uma melhor abertura de seus poros.
3. Tendo um objetivo bem definido, explore na prática. Ao final, anote os resultados obtidos numa escrita automática buscando identificar quais foram as sensações, emoções ou comportamentos físicos que sucederam. Perceba o que bloqueou e/ou

ativou sua vulnerabilidade. O estado de vulnerabilidade foi mantido? O que auxiliou ou não a sua manutenção ao longo da exploração?

Mapeando os caminhos

1. A cada prática artística realizada faça uma escrita automática e lembre os momentos em que sentiu vulnerabilidade e como ela o afetou, quais foram suas reações, sensações, sentimentos etc. Num momento posterior revise as anotações das práticas, das anteriores até as mais recentes, e perceba se há algum padrão de sentimentos, emoções ou comportamentos físicos etc.
2. Perceba se, ao repetir um agente tido como vulnerabilizante para você, os resultados e objetivos foram produtores ou contraproducentes.
3. Assinale se encontrou novos fatores vulnerabilizantes e como eles o afetaram.

Ao longo das explorações e registros no diário de bordo o atuator poderá engendrar um modelo pessoal funcional que o auxiliará no acionamento e uso, de forma produtora da sua vulnerabilidade afim de direcionar para onde e como desejar. Notará que, para as diferentes fases do processo artístico, os agentes vulnerabilizantes identificados poderão mudar, o que é normal e até esperado, bem como para diferentes processos. A cada prática realizada, espera-se que o treinamento da vulnerabilidade se torne mais fino e preciso. O atuator seja capaz de, através do exercício consciente de entrar e sair deste estado de vulnerabilidade, compreender como o seu corpo opera e reage neste estado, entendendo que, de forma imagética, o atuator se encontra velejando num barco a vela onde ondas gigantes poderão surgir, os ventos poderão mudar de direção, a profundidade das águas poderão criar rotas em círculos, porém o navegante possui um remo que lhe permite dialogar com as intempéries externas e construir um velejar mais produtivo para si. Ele terá consciência de que possui mecanismos para potencializar ações programadas e desenvoltura para lidar com o inesperado, podendo redirecionar em tempo real aquela energia recém manifestada e dialogar, de forma produtiva. Ao dizer sim para o jogo, para o momento, para o desafio, para o inesperado ou para o não programado abre-se um corredor com infinitas portas de possibilidades criativas, onde o atuator pode desbravar e inventar novas formas de dialogar com o que está posto naquele aqui e agora.

Considerações Finais

Este trabalho é fruto de uma contínua e instigante busca em tentar entender o alcance, a importância e a aplicabilidade que a vulnerabilidade tem no trabalho do ator. Partindo de uma inquietação individual, quando comecei com a primeira investigação no PIBIC 1 (2016) para melhor entender minhas fragilidades como ator e ousar desejar “controlar” (ledo engano), a minha vulnerabilidade para que ela não me atrapalhasse, descobri um oásis. Foi através da minha vulnerabilidade que pude alcançar voos mais extensos como criador e ator, descobrindo potência de uma fonte inesperada.

No capítulo 1 busquei entender as implicações e reverberações da vulnerabilidade na/para a atuação. Atravessando diferentes áreas de conhecimento e bebendo de diferentes fontes descobri que a vulnerabilidade, como o esperado, também era evitada por outros atores. A vulnerabilidade, uma potente força, era lida pelos atores de forma contraproducente, na maioria das vezes, e se misturava com sentimentos de ansiedade, medo de palco, insegurança e até distúrbios fisiológicos.

Felizmente encontrei na definição de Brene Brown (2012) a direção que eu gostaria de encaminhar o vetor da minha vulnerabilidade dentro da atuação, como potência. Brown diz que vulnerabilidade é incerteza, risco e exposição emocional (2012, p. 26) e essa definição que encontrei é a que, até agora, melhor abarca a complexidade do tema.

Para permitir uma análise mais detalhada e rigorosa da vulnerabilidade na atuação é preciso considerá-la em suas diversas etapas, definidas como: V1 é a vulnerabilidade na exploração do trabalho cênico que inclui os momentos iniciais de um projeto quando os integrantes estão, por exemplo, buscando referências, realizando explorações etc. ; V2 é a vulnerabilidade na composição do trabalho cênico até a compilação final resultante da sua exploração; V3 é a vulnerabilidade pré-apresentação cênica que vai desde o período onde o trabalho artístico está concluído até o momento imediatamente antes da apresentação, V4 é a vulnerabilidade *durante* a apresentação cênica, do início ao fim da performance/apresentação e V5 é a vulnerabilidade após a apresentação cênica que inclui o momento de auto avaliação após a apresentação e *feedbacks*.

Neste capítulo incluo um dos maiores estudiosos sobre o trabalho do ator e criador de uma das técnicas mais difundidas mundialmente e utilizadas na atuação desde a sua criação, Stanislavski (1999) que descreve a vulnerabilidade e ao longo do capítulo isso vai se revelando. O que também se revela é que a vulnerabilidade do ator pode ser

entendida de maneira produtiva ou contraproducente, dependendo de como ela é recebida e administrada pelo atador. Uma vez que vulnerabilidade é incerteza, risco e exposição emocional, a vulnerabilidade do atador está diretamente relacionada ao que este compreende especificamente como risco, incerteza e exposição emocional diante de suas vivências e experiência, logo, esse processo se torna algo particular de cada atador. Diante da posição relevante que a vulnerabilidade ocupa no trabalho do ator mencionado por Stanislavsky, na performatividade e na atuação, mencionada por Fabião (2008) e Brito (2020), examinar mais profundamente a vulnerabilidade permite encontrar caminhos que sejam úteis para os atadores.

O estudo dos efeitos da vulnerabilidade sobre o trabalho do atador é de importância singular, pois além de ser um assunto com pouca pesquisa aprofundada no tema, ela atravessa diretamente o trabalho do atador em instâncias diferenciadas, dentro e fora da cena, de forma individual e coletiva.

No capítulo 2 me aprofundo na definição de vulnerabilidade e trago os conceitos de porosidade e permeabilidade usados na Coletiva Teatro. A permeabilidade e a porosidade aos estímulos acionada conscientemente permitirá um estado sensível, para sentir e vivenciar as emoções no aqui e agora de cada apresentação/performance/atuação.

Ainda neste capítulo trago experiências pessoais da minha prática dentro do teatro de grupo Coletiva Teatro para refletir e desenvolver o conceito e as reverberações da vulnerabilidade construídas e descobertas até aqui. Utilizando três práticas (*#poesiadodia*, *O Amor que Habito* e *Baú de Histórias*) com estilos diferentes de abordagem (trabalho enquanto performador, ator, palhaço) percorro os atravessamentos em que me encontrei e os resultados que obtive ao buscar entender a vulnerabilidade como uma ferramenta técnica e criativa ao longo dos processos artísticos.

A percepção dos efeitos corporais que surgiam quando me sentia vulnerável me possibilitou enxergar diversos efeitos, dentre eles o estresse. Entendemos neste capítulo, de acordo com as pesquisas do Dr. Huberman (2021), que o estresse possui um nível que é funcional, o que é ótimo para os atadores, e que através da respiração pode-se equilibrar tais níveis, gerindo-os, para que não se tornem contraproducentes, ou estresse de médio e de longo prazo. Embora haja vantagens ao sentir estresse no nível funcional, tais como melhoramento de foco e memória, o entendimento comum sobre stress é de que ele é algo contraproducente. Assim, o *mindset*, conceito abordado no capítulo 3, que

um atador tem sobre determinado conceito está diretamente relacionado em como esse conceito o afeta mental e fisiologicamente.

Após o entendimento de que deveria abraçar ao invés de rejeitar minha vulnerabilidade, e seus benefícios, fui capaz mapear e produzir uma tabela com dificultadores e facilitadores. Entendi que, para cada processo bem como para cada etapa (V1-V5), os níveis de vulnerabilidade atingidos variavam, me indicando que o processo de conhecer e entender a minha vulnerabilidade é algo mutável, variável.

No capítulo 3 desenvolvi um questionário sobre a vulnerabilidade sentida num processo artístico nas diferentes etapas (V1-V5) e apliquei no teatro de grupo Coletiva Teatro. Este questionário foi criado por mim com o objetivo de entender melhor como a vulnerabilidade, ativada de forma intencional e consciente, estava funcionando dentro da Coletiva Teatro e entender de forma qualitativa o uso e suas reverberações nas diferentes fases do processo artístico. Após as análises, de modo geral, percebi que os integrantes do grupo possuem *mindsets* diferentes sobre a vulnerabilidade; o contexto de teatro de grupo da Coletiva Teatro (particular no que tange à produção de pesquisas) fortalece e encoraja os membros a se permitir colocar vulneráveis; o trato dado a vulnerabilidade pelos mesmos indicará se a via experienciada será produtora ou contraproducente, sinalizando que há uma responsabilidade coletiva pela boa manutenção desse dispositivo, a confiança é diretamente proporcional ao nível de vulnerabilidade que se permite alcançar, o que indica que ao criar um clima de confiança entre parceiros de trabalho afeta a sua vulnerabilidade ao longo do processo artístico; entre os membros há os que são mais influenciados por agentes internos e outros que são mais influenciados por agentes externos. Através dos estudos da Dra. Alia Crum e parceiros descobrimos que o *mindset* que se tem sobre determinado assunto pode ser alterado, o que é crucial para o bom aproveitamento e aplicabilidade da vulnerabilidade no trabalho do atador, pontuados nesta pesquisa.

Usando uma média ponderada numa escala de 0 a 20, onde 0 é nem um pouco vulnerável e 20 é totalmente vulnerável, as etapas V3, pré-Apresentação, e V4, durante a apresentação, obtiveram as maiores pontuações, 17 e 17,5 respectivamente.

No capítulo 4 reforço a importância da vulnerabilidade no trabalho do atador, demonstrado ao longo da pesquisa, sugerindo caminhos para repensar a maneira, o *mindset*, de encarar a vulnerabilidade num processo artístico, entendendo-a como uma ferramenta artística de grande potencial. Através do **Guia para Repensar a**

Vulnerabilidade levanto uma série de perguntas que auxiliarão atadores a entender o *modus operandi* da sua vulnerabilidade. Com este, o atador poderá engendrar um modelo pessoal funcional que o auxiliará no acionamento e uso, de forma produtora da sua vulnerabilidade a fim de direcioná-la para onde e como desejar.

Por fim, entendo que esta pesquisa possui grande potencial para continuar se desenvolvendo, pois acredito que representa apenas uma ponta do *iceberg* sobre o tema. Acredito que o trabalho desta ferramenta, a vulnerabilidade, no desenvolvimento das habilidades do atador se equipara, em funcionalidade e importância, ao trabalho de corpo, voz, interpretação e representação, pois interfere sobre a totalidade da atuação bem como opera de maneira fundamental. Noto que há outras questões sobre a vulnerabilidade que podem e devem ser investigadas futuramente: podemos nos permitir estar muito ou pouco vulneráveis a algo em cena?; como medir a vulnerabilidade do atador, de forma biológica?; quais processos são desencadeados no corpo quando sentimos a vulnerabilidade acionada?; como vulnerabilidades distintas (atador e plateia) se relacionam?; uma vez percebido que o grupo como um todo sente a vulnerabilidade agir com maior intensidade durante a apresentação, qual a melhor forma de treinar o atador para usar sua vulnerabilidade em V4 de forma mais técnica? A vulnerabilidade é um aspecto da atuação que ainda carece de investigação e, como demonstrado nesta pesquisa, possui valor técnico-artístico singular. Quando o atador se põe em estado receptivo-ativo exercita a humildade que há em aprender com o outro sobre seu próprio trabalho e a vulnerabilidade é a matéria prima para que essa prática aconteça, possibilitando melhorias singulares à sua práxis.

Referências Bibliográficas

BALLAS, Márcio. TEDx Talks. **O olhar do SIM - Lições do palhaço e do improviso**. Setembro de 2016. YouTube. Disponível em: <https://youtu.be/hjhD0lhCGHk>. Acesso em 12 de junho de 2018.

BOGART, Anne; LANDAU, Tina. **O Livro dos Viewpoints: um guia prático para viewpoints em composição**. São Paulo: Perspectiva, 2017.

BRITO, Giselle Rodrigues de. **Abordagens Cênicas Inventivas: Prática Aisthesis**. Orientador: Roberta Kumasaka Matsumoto. 2020. 189 p. Tese (Doutor) - Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade de Brasília, Brasília, 2020.

BROWN, Brene. **A Arte da Imperfeição**. Ribeirão Preto, SP: Novo Conceito, 2012.

BROWN, Brené. **A coragem de ser imperfeito**. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

COLETIVA TEATRO. **#poesiadodia**. Direção: Nitza Tenenblat. Performers: Nei Cirqueira, Jorge Renan Mendes Marinho, Pedro Henrique Silva Lopes, Alexandre Batista da Silva. Brasília: Universidade de Brasília Campus Darcy Ribeiro, maio de 2017.

COLETIVA TEATRO. **Baú de Histórias**. Direção: Nitza Tenenblat. Performers: Jorge Renan Mendes Marinho e Pedro Henrique Silva Lopes. Brasília: Universidade de Brasília Campus Darcy Ribeiro, setembro de 2018

COLETIVA TEATRO. **O Amor Que Habito**. Direção: Nitza Tenenblat. Performers: Nei Cirqueira, Jorge Renan Mendes Marinho, Pedro Henrique Silva Lopes, Alexandre Batista da Silva e Iuri Pereira dos Santos. Brasília: Centro Cultural Banco do Brasil, abril de 2018.

CRUM, Alia; LANGER, Ellen. Mind-Set Matters: exercise and the placebo effect. **Journal PSCI**. Vol. 18 n. 2 p. 165-172, 2007.

DAMASIO, Antonio R. **The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness**. New York: Harcourt Brace & Company, 1999.

DAMASIO, Antônio. **How Our Brains Feel Emotion | Antonio Damasio | Big Think**. Junho de 2011. YouTube. Disponível em: <https://youtu.be/KsSv1KzdiWU>. Acesso em 7 de julho de 2022.

DONNELLAN, Declan. **The Actor and the Target**. Londres: Nick Hern Books Limited, 2002.

DORNELES, Juliana Leal. **Clown, o avesso de si: uma análise do clownesco na pós-modernidade**. Orientador: Tania Mara Galli Fonseca. 2003. Dissertação (Mestrado) -

Programa de Pós-graduação em Psicologia Social e Institucional, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio grande do Sul, Porto Alegre, 2003.

FABIÃO, E. Performance e teatro: poéticas e políticas da cena contemporânea. **Sala Preta**, [S. l.], v. 8, p. 235-246, 2008. DOI: 10.11606/issn.2238-3867.v8i0p235-246. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/salapreta/article/view/57373>. Acesso em: 23 ago. 2022.

FÉRAL, Josette. **Além dos Limites: teoria e prática do teatro**. 1. ed. São Paulo: Perspectiva, 2015.

FERRACINI, R. As setas longas do palhaço. **Sala Preta**, [S. l.], v. 6, p. 65-69, 2006. DOI: 10.11606/issn.2238-3867.v6i0p65-69. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/salapreta/article/view/57294>. Acesso em: 23 ago. 2022.

FERRACINI, Renato. **Ensaio de atuação**. 1. ed. São Paulo: Perspectiva, 2013. 256 p.

FISCHER, Stela. **Processo Colaborativo e Experiências de Companhias Teatrais Brasileiras**. 1. ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

GABBARD, Glen Owens. Stage fright. **International Journal of Psycho-Analysis**, [s. l.], ano 1979, p. 383-392, 1979.

HOSSNE, WS. Dos referenciais da Bioética – a vulnerabilidade. **Rev Bioethikos**. Centro Universitário São Camilo, 3(1):41-51, 2009.

HUBERMAN, Andrew. **Dr. Alia Crum: Science of Mindsets for Health & Performance | Huberman Lab Podcast #56**. Janeiro de 2022. Youtube. Disponível em: https://youtu.be/dFR_wFN23ZY. Acesso em 7 de julho de 2022.

HUBERMAN, Andrew. **Tools for Managing Stress & Anxiety | Huberman Lab Podcast #10**. Março de 2021. Youtube. Disponível em: <https://youtu.be/ntfcfJ28eiU>. Acesso em 7 de julho de 2022.

KAPLAN, Donald M. On Stage Fright. **The Drama Review: TDR**, vol. 14, no. 1, 1969, pp. 60–83. *JSTOR*, <https://doi.org/10.2307/1144506>. Acesso em: 23 ago. 2022.

LIMA, M. Tatiana. Atenção, Porosidade e Vetorização: Por onde anda o ator contemporâneo? **Subtexto, Revista de Teatro do Galpão Cine Horto**, Belo Horizonte, Número 06. Ano VI, p. 27-36, Dez, 2009. Disponível em: <https://galpaocinehorto.com.br/wp-content/uploads/2020/03/subtexto6.pdf>. Acesso em: 23 ago. 2022.

LOPES, Pedro H. S. **Diário de Bordo III**. Brasília: [s.l.], 2017.

LOPES, Pedro H. S. **Diário de Bordo IV**. Brasília: [s.l.], 2017.

LOPES, Pedro H. S. **Palhaço Baú PIBIC UnB 2017-18**- setembro de 2018. YouTube. Disponível em: <https://youtu.be/z4bXn7Txfk>. Acesso em 7 de julho de 2022.

LOPES, Pedro Henrique Silva. O Uso da Vulnerabilidade Como Ferramenta na Criação em Coletivo Diante da Plateia. **23º Congresso de Iniciação Científica da Universidade de Brasília e 14º Congresso de Iniciação Científica do Distrito Federal**, [s. l.], 23 out. 2017. Disponível em: <https://conferencias.unb.br/index.php/iniciacaocientifica/23cicunb14df/paper/view/6840> Acesso em: 23 ago. 2022.

MARINHO, Jorge. Porosidade como Elemento Técnico do Ator na Criação em Coletivo. **23º Congresso de Iniciação Científica da Universidade de Brasília e 14º Congresso de Iniciação Científica do Distrito Federal**, [s. l.], 23 out. 2017. Disponível em: <https://conferencias.unb.br/index.php/iniciacaocientifica/23cicunb14df/paper/view/7295> Acesso em: 23 ago. 2022.

MARTINS, S.; RIBEIRO, E. As Contribuições do Clown no Trabalho do Artista Cênico: Experiência e Formação. **O Mosaico**, [S. l.], 2010. Disponível em: <https://periodicos.unespar.edu.br/index.php/mosaico/article/view/1499>. Acesso em: 23 ago. 2022.

OIDA, Yoshi. **Um Ator Errante**. 1a. ed. [S. l.]: Via Lettera, 2012.

OLIVEIRA, José Regino de. **Dramaturgia da Atuação Cômica: O Desempenho do Ator na Construção do Riso**. Orientador: Marcus Mota. 2008. 167 p. Dissertação (Mestrado) - Curso de Pós-graduação do Departamento de Artes Visuais do Instituto de Artes da Universidade de Brasília, [S. l.], 2008.

PUC CETTI, R. O Riso em Três Tempos. **Revista do LUME**, Campinas: Unicamp, ano 1998, n. 1, p. 67-74, 1998. Disponível em: <https://orion.nics.unicamp.br/index.php/lume/article/view/161>. Acesso em 23 de agosto de 2022.

PUC CETTI, Ricardo. Lume Teatro. **Cabaré Efêmero – Improvisação contínua**. Abril de 2018. YouTube. Disponível em: <https://youtu.be/U31-r-f2AFs>. Acesso em 23 de agosto de 2022.

PUC CETTI, Ricardo. No caminho do Palhaço. **Revista do LUME**, Campinas: Unicamp, ano 2009, n. 7, p. 121-126, 2009. Disponível em: <https://orion.nics.unicamp.br/index.php/lume/article/view/231>. Acesso em 23 de agosto de 2022.

RUIZ, Roberto. **Hoje tem espetáculo? As origens do circo no Brasil**. Rio de Janeiro: Inacen/Minc, 1987.

SACCHET, Patrícia de Oliveira Freitas. **Da Discussão “Clown ou Palhaço” às Permeabilidades de Clownear-Palhaçar**. 2009. 150 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas do Instituto de Artes da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

SIMMONDS, Janette G; SOUTHCOTT, Jane E. Stage Fright and Joy: Performers in Relation to the Troupe, Audience, and Beyond. **International Journal of Applied Psychoanalytic Studies**, [S. l.], p. 318–329, 11 jan. 2012.

STANISLAVSKI, Constantin. **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

STEPTOE, Andrew *et al.* The impact of stage fright on student actors. **British Journal of Pychofogy**, Grã-Bretanha, p. 27-39., 22 fev. 1995.

TENENBLAT, Nitza. **On Potentializaing: A Collective-based Group Theatre and Directing Practice**. 2011. Tese (Doutorado) - Department of Theatre and Dance, University of California at Davis, Davis, 2011.

TROTTA, Rosyane. **Autoria Coletiva no Processo de Criação Teatral**. Tese (Doutorado) - Centro de Letras e Artes, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2008.

TROTTA, Rosyane. **Paradoxo do Teatro de Grupo**. Dissertação (Mestrado) - Centro de Letras e Artes, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 1995.

UESATO, André. **Hoje é dia de Palhaços**. Abril de 2013. YouTube. Disponível em: <https://youtu.be/NwlLc7yci8o>. Acesso em 23 de agosto de 2022.

WUO, Ana E. **CLOWN: “Desforma”, Rito de Iniciação e Passagem**. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, Campinas 2016.