

## GROTOWSKI DENTRO DA ESCOLA PÚBLICA: O TRABALHO COM NÃO ATORES A PARTIR DA PEDAGOGIA PARA O ATOR

Cleyton Alves<sup>1</sup>

**RESUMO:** Este artigo analisa a reverberação de um processo artístico-pedagógico, voltando o olhar na participação de alunos da escola pública, em uma vivência cênica não obtida anteriormente. Suas evoluções, a partir da preparação do ator, dentro e fora do âmbito escolar, ampliam seus acervos culturais, proporcionando resoluções de problemáticas interpessoais, norteadas pela exaustão física e a pedagogia do ator, conduzindo-os a uma nova visão de mundo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exaustão; Formação do ator; Grotowski; Organicidade; Via Negativa.

### GROTOWSKI INSIDE THE PUBLIC SCHOOL: WORKING THE ACTING PEDAGOGY WITH NON-ACTORS

**ABSTRACT:** This article analyzes the effects of an artistic-pedagogical process focusing on the participation of public school students in a scenic experience they had not tried previously. Their evolution inside and outside the school environment using the actor's training as a starting point guided by physical exhaustion and the actor's pedagogy, expand their cultural repertoire providing solutions to interpersonal problems and leading them to a new world view.

**KEYWORDS:** Exhaustion; Actor training; Grotowski; Organicity; Negative technique.

---

<sup>1</sup> Formado em Licenciatura em Teatro pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Ator formado na Escola Técnica de Artes (ETA) da mesma instituição. E-mail: cleytonalvesator@gmail.com

## ONDE E COM QUEM REMAMOS

Com a finalidade de compartilhar as experiências e reflexões vividas pelos alunos do ensino médio da escola pública Julieta Ramos Pereira – Paripueira/AL, engajados junto aos bolsistas e discentes do curso de Licenciatura em Teatro e Música no projeto “Tragédias e Cenas: Pedagogia e encenação na escola pública”, vinculado à Universidade Federal de Alagoas - UFAL, a partir do edital ProCCAExt: Programa Círculos Comunitários de Atividades Extensionistas. Aborda-se a análise dos participantes/atores/não atores, suas descobertas internas e externas, o autoconhecimento, o novo acervo cultural (graças aos estudos dos clássicos gregos) e a uma visão de mundo diferenciada, conectando-se com suas emoções e dissipando tensões, a partir da vivência cênica e da prática teatral dentro da escola pública, com base na exaustão física e na pedagogia de Grotowski<sup>2</sup> para o ator.

O foco desta pesquisa está na reverberação dos exercícios aplicados aos participantes e seus relatos pós-atividade. Vale a pena frisar que esses alunos não eram providos das práticas teatrais antes da iniciação desde projeto.

A utilização da exaustão física como fio condutor para o posterior alinhamento entre mente e corpo, com a utilização, também, da bioenergética, proporciona o rompimento das barreiras psicológicas e sociais, uma vez que o ser humano é moldado de acordo com o seu ciclo social e com os padrões impostos por grande parte da sociedade, ocasionando tensões e bloqueios de suas emoções.

O processo citado utiliza em conjunto a *via negativa*, permitindo acessar o ponto mais íntimo e problemáticas desses participantes, retirando deles suas máscaras cotidianas e os alocando em um estágio de prontidão para a cena e, conseqüentemente, para a vida. Desconstruímos para em seguida construirmos. Ou, como diz o pedagogo polonês, “renascemos”.

[...] não pretendemos responder as perguntas do tipo: “Como se demonstra raiva? Como se anda? Como se representa Shakespeare?”. Pois estas são as perguntas usualmente feitas. Em vez disso, devemos perguntar ao ator: “Quais são os obstáculos que lhes impedem de realizar o *Ato Total*, que deve engajar todos os seus recursos psicofísicos, do mais instintivo ao mais racional?”. [...] eu quero

---

2 Jerzy Grotowski (1933 - 1999) - Diretor de teatro polaco e figura central no teatro do século XX, principalmente no teatro experimental ou de vanguarda. Seu trabalho mais conhecido em português é “Em Busca de um Teatro Pobre”.

eliminar, tirar do ator tudo que seja fonte de distúrbio. [...] deve-se encontrar solução para a eliminação desses obstáculos, que variam de ator para ator. Isto é o que quero dizer quando falo em *via negativa*. (GROTOWSKI, 1992, p. 108, 180)

Constatamos também, em meio a execução do projeto, que o estudo dos clássicos gregos e suas origens permitem aos alunos que nunca tiveram contato antes com o teatro usufruírem das essências e ritos vivenciados em outros tempos, percorrendo a cronologia teatral desde a Grécia Antiga até os dias atuais, isto é, o caminhar do teatro com suas transformações e modificações ao passar dos anos.

## PRINCÍPIOS ÉTICOS NA PRÁTICA ATORAL

Adentramos no trabalho do ator e em sua pedagogia. O início se deu a partir do esclarecimento aos participantes sobre uma visão errônea e de senso comum em parte da sociedade, segundo a qual o ofício do ator se restringe a simplesmente decorar textos e apresentar espetáculos para o público e, conseqüentemente, tendo melhor desenvoltura em cena aquele ator que tiver *mais talento*. Vários dos grandes pesquisadores do teatro já abordaram algo a respeito do *talento*, como Grotowski que, em uma de suas escritas nominada “Holiday”, disse: “O talento em si não existe, apenas a ausência dele”. Explica: “Quando alguém faz algo que não lhe cabe, isto é, falta de talento”. (GROTOWSKI apud SLOWIAK, 2013, p. 113)

A distorção da profissão do ator, ocorre também em muitas escolas de artes cênicas que comprometem o entendimento das pesquisas de alguns dos grandes diretores, encenadores, pesquisadores e pedagogos do teatro, como: Constantin Stanislávski<sup>3</sup>, Antonin Artaud<sup>4</sup> e Jerzy Grotowski, utilizando-as de formas diluidoras. Dessa maneira, impedindo que ocorra o trabalho pelo conjunto da obra dramática, pela organicidade e espontaneidade do ator em cena, deixa-se de lado o treinamento e preparação do ator, dando espaço a uma construção rasa e imediatista em seus processos artísticos. Essas utilizações equivocadas ocorrem há muitas décadas.

3 Constantin Stanislávski (1863 - 1938) – Foi ator, diretor, pedagogo e escritor russo de grande destaque entre os séculos XIX e XX. É mundialmente conhecido pelo seu “sistema” de atuação para atores e atrizes, onde reflete sobre as preparações e os procedimentos de ensaios.

4 Antonin Artaud (1896 - 1948) - Foi um poeta, ator, escritor, dramaturgo, roteirista e diretor de teatro francês de aspirações anarquistas. Ligado fortemente ao surrealismo, foi expulso do movimento por ser contrário à filiação ao partido comunista.

Stanislávski estudou certos aspectos concretos do nosso ofício para reencontrar a precisão e, por meio da precisão, um terreno fértil. Outros se escondem atrás de seu nome para fazer algo que aparentemente é similar, mas que é na realidade, estéril. Vocês podem encontrar grandes *especialistas* nesse campo: imitam somente a aparência das coisas e evitam todas as dificuldades fundamentais [...], assim se auto hipnotizam por meio de uma espécie de engano psíquico e acham que isso seja trabalho. [...] eis o que se faz em nome de Stanislávsk. (GROTOWSKI in FLASZEN, 2010, p. 166)

A partir desses estudos, o projeto não pretendia seguir o caminho dos demais *especialistas* que se apropriam desses nomes em suas escolas, como forma de marketing no intuito de encher os olhos dos interessados, porém ingênuos, jovens com curiosidade na carreira de ator, pois:

Talento é a feliz combinação de muitas faculdades criadoras numa pessoa, dirigida por sua vontade geradora. [...] em nossa arte é muito perigoso amadurecer rápido demais, [...] sem esforços decididos. [...] O talento pode não ser nada além de uma bela tagarelice. (STANISLAVSKI, 1997, p. 179, 180)

Então, o esclarecimento dessa visão errônea sobre o trabalho do ator encontrou-se como ponto de partida. Um foco para ajustar a visão turva do trabalho que estávamos iniciando. Nossos encontros semanais, com seis horas de duração, em média, sempre foram divididos em dois momentos: o debate e reflexões das aulas anteriores, a partir dos *protocolos*, e, logo em seguida, os exercícios.

O que vem a ser protocolo? [...] esse documento, que não tem que obedecer à rigidez formal de uma ata ou de um relatório, é o ideal para que se tenha a noção de continuidade do processo, sem que seja necessário o emprego de tempo demasiado em sua elaboração. [...] protocolo, registro das ações, que se tem revelado um apoio significativo na condução de uma prática educativa menos severa, sem deixar de ser eficiente. (SANTIAGO, In KOUDELA, 1992, p. 94, 95)

Os relatos rotineiros desenvolvidos pelos alunos foram utilizados como também propõe Bertolt Brecht<sup>5</sup> no uso dos protocolos na peça didática: “[...] como um *contínuo*, mediante o qual esse trabalho é avaliado cotidianamente, permitindo-nos, [...] além de avaliá-lo, tomá-lo como modelo”. (SANTIAGO, In KOUDELA, 1992, p. 94,95).

5 Bertolt Brecht (1898 - 1956) - foi um destacado dramaturgo, poeta e encenador alemão do século XX. Seus trabalhos artísticos e teóricos influenciaram profundamente o teatro contemporâneo, tornando-o mundialmente conhecido.

## UMA POSSÍVEL DIDÁTICA GROTOWSKIANA

Os exercícios contêm o propósito de chegar na eliminação dos obstáculos e no despertar da organicidade cênica. A prática permeia pela desconstrução, *via negativa*, identificando, em meio há exercícios, os corpos dos participantes e como futuramente responderão aos estímulos da cena, após o estágio da exaustão física. Exercícios aeróbicos acompanhados de jogos teatrais adaptados, guiados e prolongados por um determinado tempo, seguido das investigações corpóreas, direcionam o participante para a exaustão. O lugar que buscamos.

Caminhar pelo espaço disposto ao processo, percebendo como o corpo de cada um, em sua totalidade, reagem aos exercícios. Atenção aos comandos: correr, andar, parar, pular, deitar, agachar, abraçar, gritar, entre outros. Números que simbolizam ações pré-concebidas. Níveis/planos: andar abaixado, curvado, de pé, quatro apoios. O silêncio, o mapeamento corporal. As posturas do gato. A prática da respiração curta e longa. São alguns dos exercícios, atrelados há músicas, que conduzem os participantes aos primeiros rompimentos dos bloqueios e tensões, permitindo habitar em um novo universo interno, reverberando o instinto do corpo e o estar presente na vivência cênica.

Alguns trechos de protocolos podem ilustrar a reverberação desses instrumentos didáticos que proporcionam o estágio de exaustão física nos integrantes:

Eu achei muito legal essas aulas aos sábados e muito interessante também. Gostei bastante da aula teórica, pois aprendi e vi coisas novas. [...] Na minha opinião, a melhor parte é a aula prática, pois vamos tentar executar o que aprendemos na teoria". [...] "Para mim, foi ótimo! Pois antes me sentia fechado e com vergonha. A partir que isso passou, percebi que as coisas ficaram mais fáceis, como se fossemos uma máquina e cada um de nós, as suas engrenagens. Quando nos concentramos, geramos uma energia positiva. (ALVES, 2018, p. 24, 25)

Os encontros iniciavam sempre com os mesmos *rituais*<sup>6</sup>: arrumação e limpeza da sala, formação de um círculo, o esfregar das mãos e o contato com os demais, passando energia de mãos em mãos, leituras dos protocolos, debates de assuntos e o iniciar da prática. O aquecimento, parte relatada anteriormente, permeava por aproximadamente quarenta minutos. Logo após, vinham os alongamentos e, em seguida, iniciava-se o

6 Ritual - é um conjunto de gestos, palavras e formalidades, geralmente imbuídos de um valor simbólico, cuja performance é, usualmente, prescrita e codificada por uma religião ou pelas tradições da comunidade.

trabalho respiratório, em busca da respiração total<sup>7</sup>. Percebíamos como estavam após todo o percurso aeróbico. Vale a pena salientar que, antes, a hiperoxigenação<sup>8</sup> ou hiperventilação sempre era utilizada nesse processo como parte crucial no trajeto da exaustão.

O trabalho com a voz era desenvolvido a partir de canções e projeções de vogais entre os participantes espalhados no espaço do laboratório cênico.

Tenho repetido aqui, diversas vezes, porque acredito ser essencial, que se deve ser rigoroso no próprio trabalho, e que se deve ser organizado e disciplinado, e o fato de que o trabalho cansa é absolutamente necessário. Muitas vezes, tem-se de estar totalmente exausto para quebrar a resistência da mente e começar a representar com autenticidade. (GROTOWSKI, 1992, p. 197)

Assim como Grotowski, caminhamos pelos mesmos pensamentos: o homem é moldado pelas *máscaras cotidianas*, tornando-se alguém que precisa representar diversas personagens todos os dias nos vários ambientes em que transita. Portanto, para que em cena ocorra a imersão, é necessária a retirada dos bloqueios e máscaras, percorrendo um passeio pela *via negativa*, proporcionando, posteriormente, uma vivência orgânica.

Um homem descansado depois de um banho se arruma, veste-se e sai de casa. Ao abrir a porta, depara-se com um gramado. Se este homem tivesse a necessidade de sentar naquele momento, sentaria na grama? Possivelmente não! Buscaria qualquer outro lugar para sentar-se, pois pensaria imediatamente que poderia sujar suas roupas, além de se preocupar com os olhares alheios e perguntas como: o que um homem tão arrumado faz sentado numa grama? Porém, se este mesmo homem, voltando para casa, exausto, passa pela mesma grama e sente a necessidade de sentar-se, não pensaria duas vezes e nem passaria pela sua cabeça se as pessoas iriam comentar ou não. Ele sentaria! A diferença está em um detalhe, a exaustão! O corpo exausto encontra-se instintivo; ele externa seus sentimentos e desejos mais íntimos, sem se preocupar com as máscaras e com os filtros. A mente se alinha com o corpo. Ocorrendo o sentir/externar.

Se só nos entregarmos superficialmente neste processo de análise e abandono – e isto pode produzir amplos efeitos estéticos –, quer dizer, se retirarmos nossa máscara cotidiana de mentiras, então testemunharemos um conflito entre a máscara e nós mesmo. Mas se este processo é levado ao seu limite extremo, poderemos,

7 Respiração total – que começa no abdômen, alargando as costelas e depois, sutilmente, emprega o peito em um segundo nível.

8 Hiperoxigenação - modalidade terapêutica que consiste na respiração de oxigênio puro a pressões maiores que a pressão atmosférica.

conscientemente, tirar a máscara cotidiana, sabendo agora a que objetivos ela serve e o que ela ocultava. Esta é uma confirmação não do negativo que existe em nós, mas do positivo, não do que é pobre, mas do que é mais rico. (GROTOWSKI, 1992, p. 40)

A exaustão eleva nosso corpo e mente a um novo lugar que, quando ativo, guia-nos dentro de um processo de descoberta e autoconhecimento. “O estado necessário da mente é uma disposição passiva a realizar um trabalho ativo, não um estado pelo qual *queremos fazer aquilo, mas desistimos de não fazê-lo*”. (GROTOWSKI, 1992, p. 15).

[...] no momento que senti o outro junto à música, me bateram lembranças tristes, mas a energia que sentia era tão acolhedora que me trouxe paz como nunca havia sentido; [...] eu explodi! Meus olhos não seguraram as lágrimas. [...] ali eu estava presente não havia pudor em tocar os corpos. O ritmo contínuo do grupo pulsava. Nós éramos um. (ALVES, 2018, p. 33, 34)

É perceptível, no relato, o estado de permissão para com o outro após os rompimentos dos bloqueios e as caídas das máscaras, através de um simples tocar de corpos, o expressar dos sentimentos mais íntimos. O encontro entre eles.

De olhos vendados, os integrantes tocam os seus próprios corpos, com o objetivo conhecê-los e senti-los sem receios nessa investigação. A busca que iniciará no seu corpo, transfere-se para um outro corpo... e para um outro... e para um outro.

Assim, duplas que, aos poucos se tornam grupos e logo após em um único grupo, sustentando uma energia suspensa e fina, permitindo a presença de um grande corpo pulsante. O individualista não existe, mas sim o conjunto. Os participantes permanecem presentes, livres. Estão ali de verdade, unidos entre si, juntos à energia e à música que ambienta. “A essência do teatro que procuramos é pulsar, movimento e ritmo”. (GROTOWSKI in FLASZEN, 2010, p. 39).

Frisarmos, mais uma vez, que, após a retirada das *máscaras*, permite-se acessar um estado psicofísico de desnudamento. Essa vivência orgânica proporciona, posteriormente, o acesso do *Ato Total*.

[...] através do canal da consciência e do pensamento, até aquele ápice tão difícil de definir e onde tudo transforma-se numa doação do eu que atinge os limites da transgressão das barreiras [...] chamo isto um ato total. Se o ator age desta maneira, transforma-se numa espécie de provocação para o espectador. (GROTOWSKI, 1992, p. 105)

Normalmente, em atividades como essas, os participantes que vivenciam esse estágio psicofísico alargam suas sensações e, conseqüentemente, enlaçam aqueles que à assistem. “A energia emanada é tão pura e forte que contagia até quem simplesmente vê!” (ALVES, 2018, p 35). A fala de um espectador que, após observar algumas horas da preparação, nos presenteia com um pequeno poema:

Tua energia forte, doce. Pulsa e profana em mim derrama, me perde, me localiza.  
Me leva a sentir uma bela dança. Sei o quão tão belo és, sabes o quão tão belo eu sou, bebo do teu interior profundo, embriagado de ti estou. (ALVES, 2018, p 35)

Ao utilizarmos o termo energia, explicamos para o leitor que o estágio alcançado oriundo da exaustão e da busca do alinhamento entre mente e corpo, dão-se por meio de uma investigação interior, permitindo a humanização, o autoconhecimento e o olhar diferenciado para o mundo/sociedade entorno do participante, diluindo todas as visões errôneas sobre o trabalho do ator e sua arte. Percebemos nos protocolos anteriores e futuros, como esse estado de encontro consigo permite estar presente e confiante naquilo que se pretende na vida e nos palcos.

[...] senti emoções das quais eu nunca vou esquecer [...] na maior parte elas batiam exatamente com o que estávamos sentindo internamente; e, após passarmos por elas, era como se algo ruim tivesse sido rompido, era como se eu estivesse mais leve e relaxada. Também devo dizer que nunca abracei tanta gente na vida”. [...] sei que depois de todo o sacrifício e a motivação para não desistir... só sabia sorrir e pensar em tudo que eu quero alcançar. Foi uma energia maravilhosa.[...] comecei a escutar a música e fazer com que ela tocasse em meu interior... o primeiro sentimento foi de “sentir e externar”. (ALVES, 2018, p. 35)

No último trecho do relato, ressaltam duas questões: a primeira se refere ao envolvimento com a música. Esse é promovido através de comandos precisos. Quando se realiza o pedido: - *ouçam*, automaticamente e inconscientemente, nós tangemos uma concentração. Ao contrário de quando se diz: - *Concentrem-se*. A concentração ocorre a partir do momento que ela não é o nosso objetivo final. “Quando existe a doação, existe concentração”. (GROTOWSKI in FLASZEN, 2010, p. 210). O ouvir, neste caso, seria a doação. Assim, semelhante ao comando *ouçam*, outras verbalizações existiam para a implementação de vários guias, conduzindo estímulos para experimentações em sentimentos, situações, sensações etc. Todos unidos à respiração.



Já a segunda questão, refere-se ao uso do termo *sentir e externar*, citados anteriormente, que, ao “limite” do trabalho físico e, conseqüentemente, do psicofísico, o instinto do corpo e da mente se colocam em uma posição de alinhamento e não de resistência. O resultado é: “A eliminação do lapso do tempo entre impulso e reação exterior, de modo que o impulso se torna já uma reação exterior”. (GROTOWSKI, 1992, p. 14).

Trabalhando com os participantes sempre no limite atual de suas possibilidades, permite que o processo permeie pelo caminho da lealdade e do relacionamento, no sentido da vivência entre estes dois seres: o ator e o diretor/preparador. Se o ator não é leal e livre junto ao diretor e vice-versa, ambos não poderão evoluir. “O diretor só pode ajudar o ator nesse processo completo e agônico, se for tão emocional e ardorosamente aberto para o ator quanto o ator o é em relação a ele”. (GROTOWSKI, 1992, p. 41). O relacionamento deve ser honesto, pois o trabalho se constitui no acesso de lugares íntimos. Portanto, para que possamos acessar e eliminar esses bloqueios, é necessário o encontro.

Há algo de incomparavelmente íntimo e fecundo no trabalho com o ator[...] o seu crescimento é seguido com observação, estupor e desejo de ajudá-lo; o meu crescimento é projetado sobre ele, ou melhor, é *descoberto nele* – e o nosso crescimento comum torna-se revelação. Isto não é instruir um aluno, mas total abertura a uma outra pessoa onde se torna possível o fenômeno de um “nascimento duplo ou compartilhado”. O ator renasce, não somente como ator, mas como homem – e com ele, eu renasço. É um modo desajeitado de exprimi-lo, mas o que se obtém é a aceitação total de um ser humano por parte de um outro. (GROTOWSKI in FLASZEN, 2010, p. 112)

Além proporcionarmos com o projeto a prática teatral na escola, o intuito também, e não menos importante, consistia na evolução dos alunos como seres humanos dentro e fora de cena. A utilização do teatro como forma de alargar suas visões para o mundo, para a vida e para o conhecimento, trabalhando diretamente com suas essências, possibilitando outros rumos em seus caminhos ou, como disse Grotowski, “possibilitando o renascimento” (GROTOWSKI in FLASZEN, 2010, p.112) autoconfiança, perseverança, otimismo e a crença em conquistas futuras. Eles tinham algumas alavancas que necessitavam de ativação, e aqui está o trabalho de ator para ativá-las.

Ainda no caminhar de nossos encontros e após vários dias trabalhando com a exaustão física, adentramos nos exercícios de bioenergética<sup>9</sup>. A vibração, “grounding”, o soltar da barriga, contato com o solo, entre outros exercícios utilizados no decorrer de duas horas diárias de prática de bioenergética, o estar presente, o se fazer vivo, vibrante e em prontidão.

De tal modo, o sentir e externar transmitido pelo relato do participante anteriormente, torna-se uma atividade contínua sem espaço para a desconexão. O alinhamento entre mente e corpo e seus processos energéticos junto à respiração permanecem intactos e firmes por um longo tempo.

## O FIM QUE GERA UM NOVO COMEÇO

Como culminância deste projeto, montamos e conduzimos a público o espetáculo Édipo Rei de Sófocles, lido e pesquisado anteriormente em aula e escolhido pelos participantes.

Agregando a disposição espacial, permitimos ao público estar próximo aos atores, com seus assentos colocados em volta do semicírculo de areia do mar e com incensos naturais em todo o ambiente. O objetivo era trazer os expectadores para dentro da obra, transportá-los para esse universo e a partir dos atores, acessar também suas emoções. Eles, então, seriam mais um Édipo, Tirésias, Coro, Corifeu ou quaisquer uma das personagens da obra, tornando-os o que suas emoções lhes proporcionassem ser, a partir da cena assistida e vivida pelos atores.

O espetáculo cria uma espécie de conflito psíquico com o espectador. Trata-se de uma modificação e de uma violência, mas só pode ter algum efeito quando baseado num interesse humano e, mais do que isso, num sentimento de simpatia, num sentimento de aceitação. (GROTOWSKI, 1992, p. 41)

Na estreia, além da superlotação da escola, os familiares dos alunos se surpreenderam com a dedicação e com a carga dramática obtida por eles, que, em outrora, nunca haviam participado de uma experiência ou processo teatral. Vimos os familiares e

---

9 Bioenergética – é uma técnica corporal desenvolvida pelo psicanalista estadunidense Alexander Lowen, a partir dos estudos de Wilhelm Reich. Ela tem uma função terapêutica imprescindível para o homem moderno, pois, através do corpo conecta, novamente, o indivíduo com suas emoções.

os atuais atores envolvidos em lágrimas e extasiados pelos resultados após o percurso de oito meses de trabalho. Todavia, o mais importante não foi a execução do espetáculo, mas a reverberação desse processo em suas vidas e, conseqüentemente, abrangendo a cena.

Em uma sequência de protocolos escritos posterior à estreia, notamos a modificação dos participantes:

[...] muito obrigada por trazer o teatro para minha vida e por me fazer vencer graças a ele. [...] o teatro me transformou em uma pessoa melhor! Hoje sou mais humana. Eu descobri um novo eu. [...] ali estava eu... a menina calada que ninguém acreditava ser capaz de fazer qualquer coisa. Eu só me sentia sufocada, sendo uma pessoa que não sou por conta dessa imposição alheia. Quando eu entrei nesse novo mundo, descobri que era muito mais do que eles diziam. [...] enquanto as pessoas nos aplaudiam, eu lembrei de tudo que nós passamos desde o começo. Dos risos, gritos, estresses, dores... eu nunca me imaginei sendo capaz de algo assim. [...] na semana antes da estreia, nosso orientador nos preparou de uma forma extraordinária, principalmente na exaustão física e na bioenergética [...] o que nos fez enxergar o que sempre esteve a nossa frente, nos fez encarar nossos medos. [...] sou muito grata por essa oportunidade de me preparar perante os meus medos, meus pensamentos negativos, a nunca pensar em desistir e acima de tudo sempre acreditar que sou capaz de conseguir tudo o que eu almejar. (ALVES, 2018, p. 45)

“Reconhecer que são capazes de driblar os obstáculos que possam vir pela frente e acreditarem em seus potenciais”. A importância de utilizar a pedagogia do ator de Jerzy Grotowski, a exaustão física, a via negativa, a bioenergética e todos os meios citados ao longo da escrita no processo artístico das vivências cênicas, proporcionam a retirada das máscaras, das tensões emocionais e seus bloqueios, conduzem a um abandono da visão alienada imposta pela sociedade.

A certeza de que eles mostram em suas escritas, enaltece a transformação e a contribuição no seguimento de suas vidas, a partir do processo e da prática teatral. Esse caminho da preparação para cena, que permeia a desconstrução e reconstrução do ator para a construção da personagem, pôde nos dar a constatação do poder da arte no engrandecimento humano. Aqui, buscamos o encontro do indivíduo com ele mesmo para, posteriormente, encontrar-se com a personagem e a cena. A exaustão, a respiração, a “bio” e a pedagogia do ator revelam o reconhecimento de seus potenciais ocultos, alargando novas visões de mundo fora da caixa da alienação que a sociedade nos impõe a cada dia,

conduzindo-nos para o uso das máscaras cotidianas e nos bloqueando de diversas formas. Entretanto, o teatro existe e, se usado sabiamente com ética, essência e respeito, ele pode transformar realidades.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Cleyton. **Formação Teatral na Perspectiva para o ator: Uma vivência com a Tragédia Grega na Escola Pública**. 2018. 59 f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Teatro) - Universidade Federal de Alagoas, UFAL, Maceió, Alagoas, 2018.

BERTHOLD, Margot. Grécia. In: BERTHOLD, Margot. **História mundial do teatro**; 6 ed. São Paulo: Perspectiva, 2014 (p. 103-137).

FLASZEN, Ludwik. **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**. Textos e materiais de Jerzy Grotowski e Ludwik Flaszen com um escrito de Eugenio Barba; curadoria de Ludwik Flaszen e Carla Pollastrelli com a colaboração de Renata Molinari; tradução de Berenice Raulino. 2 ed. São Paulo: Perspectiva SESC, 2010.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em busca do Teatro Pobre**. 4 ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.

LOWEN, Alexander. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. 1 ed. São Paulo: Ágora, 1985.

SANTIAGO, Socorro. O protocolo: Instrumento de trabalho de Bertolt Brecht, um recurso metodológico. In: KOUDELA, Ingrid Dormien. **Um vôo berchtiano: Teoria e Prática da Peça Didática**. 1 ed. São Paulo: Perspectiva: FAPESP, 1992.

SLOWIAK, James e CUESTA, Jairo. **Jerzy Grotowski**. 1 ed. São Paulo: É Realizações, 2013.

STANISLAVSKI, Constantin. **Manual do Ator**. 2 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

Recebido em: 25/10/2019

Aceito em: 30/07/2020