

GATILHOS CORPÓREOS PARA EXPLOSÕES PERFORMATIVAS

Fernanda Gabriell - Uergs[1]
Tatiana Cardoso da Silva - Uergs[2]

Resumo: A partir de ponderações sobre o que se pode esperar da morte e da vontade de exercitar a criação teatral centrada na corporeidade, desenvolve-se este projeto de pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso, dentro da Graduação em Teatro: Licenciatura da Universidade Estadual do Rio Grande do Sul (UERGS). O objetivo é identificar gatilhos emocionais no corpo da atriz e de outras referências artísticas e experimentá-los como impulsos a reações corpóreas que serão, posteriormente, codificadas e transformadas em repertório para a criação e estudo das ações físicas e sua dramaturgia. A metodologia é baseada pela prática, a partir de coleta de materiais, observação, experimentação, criação e produção da cena, paralela à reflexão e escrita monográfica que se dá na triangulação entre prática, teoria e diários de bordo da aluna. Algumas noções como impulso, partitura de movimentos e dramaturgia de ações são estudadas. O principal referencial teórico vem de Jerzy Grotowski, Eugenio Barba e Antonin Artaud. Temas como a morte, o patriarcado e as relações de amor são experimentados a partir da obra dramatúrgica *Como Se Fosse Esta Noite* (Gracia Morales). Observa-se que as reações impulsionadas por gatilhos podem ser trabalhadas de forma mais consciente, explorando caminhos mais desapegados das emoções originadas por eles. Espera-se que seja possível identificar maneiras mais conscientes de entender os processos de impulso e composição das ações físicas, bem como compreender se é possível que através da arte é possível ressignificar reações geradas por gatilhos emocionais.

Palavra-chave: gatilho emocional. Impulso. Dramaturgia de ações.

INTRODUÇÃO

Paralelamente ao surgimento de questões pessoais e coletivas advindas do período da pandemia mundial e à consciência de que eu existia também de forma inconsciente, diversas provocações sobre a ideia de morrer me começaram a surgir. Movida por desconfortos pessoais atrelados a inquietações sobre o que pode acontecer após a morte, encontrei-me em um lugar desconhecido e sombrio para mim mesma. Como o corpo se porta quando estamos submersos em um oceano de emoções negativas e que nos sufocam? Como podemos encontrar impulsos para que possamos retornar à superfície? Qual seria o estopim para que esses impulsos possam ser reconhecidos de forma consciente para que possamos, talvez, reagir a eles fisicamente? Teatralmente, como aproximar-me dessas questões de forma artística e palpável?

[1] Graduanda em Teatro: Licenciatura pela Universidade Estadual do Rio Grande do Sul (UERGS).
[2] Professora adjunta do curso Graduação em Teatro: Licenciatura da UERGS. Diretora, atriz e pesquisadora. Atriz integrante do grupo internacional *Vindenes Bro.* Integrante da Rede Internacional de Estudos da Presença (UFRGS). Líder do GESTA: Grupo de Pesquisa em Teatro e Educação (CNPq).

Para entender de forma prática o papel desempenhado pelas emoções, Paul Ekman (2011) argumenta que elas "se desenvolvem e nos preparam para lidar rapidamente com eventos essenciais de nossas vidas" (EKMAN, 2011, p. 36). Assim, como raiz dessa construção emocional, é necessário que haja uma relação mais sensível com o meio, observando sinais que auxiliem a reagir de forma apropriada – mesmo que o corpo não esteja respondendo conscientemente às emoções.

> As emoções podem começar rapidamente, e isso ocorre muitas vezes; tão rápido que nossa consciência não participa ou testemunha o que ativa uma emoção em nossa mente em determinado momento. Essa velocidade pode salvar nossas vidas em uma emergência, mas também pode arruiná-las quando reagimos de forma exagerada. Não temos muito controle a respeito do que nos deixa emocionados, mas é possível, embora não seja fácil, fazer algumas mudanças naquilo que ativa nossas emoções e em nosso comportamento quando nos emocionamos. (EKMAN, 2011, p. 14).

Paralelo a isso, entende-se que um gatilho está associado a algo que afeta o estado emocional, que causa extrema sobrecarga e que afeta a capacidade de permanecer presente no momento (RAYPOLE, 2019; tradução livre). Dessa forma, em prol de construir caminhos para construir um controle mais autônomo, o objetivo desta pesquisa é entender como (e se) podemos utilizar determinados gatilhos emocionais como certos *impulsos* para a ação física. Desejo aproximar-me da abordagem de Jerzy Grotowski sobre a ação física, definindo-a como uma relação entre "estímulo, impulso e reação" (GROTOWSKI, 1992, p. 186-187) e observando as possibilidades cênicas de criação.

Em busca de relacionar minhas questões sobre gatilho emocional com a morte, a violência e com questões de gênero como a feminilidade, acabei me conectando com as obras de Sarah Kane (1971-1999), dramaturga pioneira do Movimento *In-Yer-Face*[3] (Na-Tua-Cara; tradução livre) na década de 90. Sua obra mais conhecida, *Psicose 4:48* (2000), pode ser lida como o seu "último suspiro", pois após escrevê-la, cometeu suicídio e, postumamente, foi publicada. Abaixo um trecho da obra:

[3] Movimento teatral nascido na Grã-Bretanha, que tinha um objetivo abertamente político (ou não) de chocar o(a) espectador(a) e tirá-lo(a) de sua zona de conforto a partir de uma poética violenta e radical, desvelando "toda uma percepção de mundo experenciada pela geração que vivenciou, desde o nascimento, o pano de fundo sombrio do neoliberalismo, do individualismo e da ascendente globalização". Disponível em: <https://revistas.gel.org.br/estudos-linguisticos/article/view/812>. Acesso em: 22 set 2023.

Olhar as estrelas
prever o passado
e mudar o mundo com um eclipse de prata
a única coisa permanente é a destruição
nós todos vamos desaparecer
tentando deixar uma marca mais permanente do que eu mesma
[...]
um medo cíclico
não é a lua é a terra
Uma revolução (KANE, 2000, p. 41-42)

A dramaturgia, entre muitas definições, pode ser entendida como uma "representação estética da experiência humana" (SOBRAL, 2021). Assim, na tentativa de trazer reverberações sobre noções de gênero e de violência sob uma perspectiva feminina para os âmbitos técnico e corporal do trabalho da atriz, decidi utilizar sua obra como ponto de partida para minhas pesquisas.

METODOLOGIA

Procuramos abordar metodologias de cunho qualitativo e que vão ao encontro da pesquisa performativa, divididas em fases de observação, experimentação, criação e produção. Além de Grotowski (1992), alguns dos principais autores que sustentam o projeto são Eugenio Barba (1991), Constantin Stanislavski (1999) e Antonin Artaud (2006). Com eles, busco desenvolver e experimentar as relações entre corporeidade e gatilho a partir de conceitos como o *impulso*, o *corpo-memória*, a *pré-expressividade*, o *signo* e a *justificativa*, para que seja possível pensar em formas de construir uma dramaturgia de ações para que sejam codificadas para diversos contextos cênicos.

Certos procedimentos consistem em diálogos, práticas de trabalho corpóreo, experimentações e exercícios de respiração, jogos sensoriais e de improviso adaptados para que haja uma resposta espontânea do corpo a reações movidas por gatilhos emocionais simples deflagrados em mim mesma. Os gatilhos podem partir de sentimentos como raiva, exaustão, medo e ansiedade; dessa forma, servirão como base para entender como estudar o impulso e a ação física a partir de técnicas de trabalho do ator.

Além desses procedimentos, vem sendo feita uma coleta de materiais arquetípicos em mídias diversas (filmes, séries, redes sociais, entre outras) que destaquem temas

como a morte, o patriarcado e o amor, com o intuito de entender quais gatilhos poderiam ser observados de fora e impulsionados em mim mesma, quais discursos e críticas sociais podem evocar e as relações que são provocadas a partir do diálogo entre o indivíduo, o outro e o meio.

Com essa abordagem, pretende-se investigar a dramaticidade dessas reações corpóreas, tendo como base de criação o texto *Como Se Fosse Esta Noite*, de Gracia Morales (2002), com trechos do *Psicose 4:48* e como convidada da prática performativa a atriz, diretora e professora de teatro Anita Coronel. Faço estas escolhas, também, para tentar abordar a questão de gênero ao relacionar temas como morte, amor e patriarcado – visando questionar como nossa percepção sobre amor romântico pode, muitas vezes, ser prejudicial em nossas conexões com o outro e com o meio; buscando investigar caminhos para que eu mesma possa começar a compreender o amor como *ação*, como defende bell hooks:

> Toda adoração à morte que vemos em nossas televisões, todas as mortes que testemunhamos diariamente não nos preparam de jeito algum para encarar a mortalidade com consciência, clareza ou paz de espírito. Quando o culto à morte está fundamentado no medo, ele não nos permite viver plenamente ou bem. Para viver plenamente, precisaríamos abandonar o nosso medo de morrer. Esse medo só pode ser abordado a partir do amor pela vida. (HOOKS, 2021, p. 157).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Até o momento, foi observado que a partir do ponto em que há uma análise mais cautelosa de si e uma disposição para experimentar certos gatilhos como objeto de criação em arte, cria-se um certo distanciamento do que motiva determinadas emoções, permitindo novas e constantes reelaborações sobre elas. Isso pode advir de um trabalho corporal disciplinado e empírico, bem como de outras ações conscientes em relação a emoções que nos dissociam de nós mesmos. Algumas reações impulsionadas por gatilhos podem não ser mais completamente associadas a um estado de dor e sofrimento, mas encontrando-se em um caminho de transição do inconsciente para o consciente, podendo auxiliar a encontrar novas vertentes para ressignificar o sentimento. Na observação e extravasamento de certos sintomas no corpo, provocados por gatilhos

emocionais, há uma atenção concentrada no micro (na deflagração de novos impulsos, por exemplo) em relação ao macro (reações corpóreas que surgem a partir desses gatilhos) e maior autonomia para gerenciar e entender qual gatilho causou determinada reação corpórea, de forma geral.

Relaciono essas observações com alguns princípios do trabalho do ator e da atriz abordados por Grotowski, que defende que é possível:

> a) Estimular um processo de auto-revelação, recuando até o subconsciente e canalizando este estímulo para obter a reação necessária.
> b) Poder articular esse processo, discipliná-lo e convertê-lo em gestos. Em termos concretos, isto significa compor uma partitura, cujas notas sejam minúsculos pontos de contato, **reações ao estímulo do mundo exterior: aquilo que chamamos de "dar e tomar"**.
> c) Eliminar do processo criativo as resistências e os obstáculos causados pelo organismo de cada um, tanto o físico quanto o psíquico (os dois formando um todo). (GROTOWSKI, 1992, p. 102-103; grifado por mim).

Reações pequenas – especialmente nas mãos e no rosto – têm sido a base de observações para que haja uma escuta na relação micro x macro e dialogando com o outro e com o espaço, além de possibilitar o exercício de um olhar mais atento sobre aspectos que possam auxiliar os procedimentos de trabalho da atriz para que o corpo *não dependa somente da emoção* para estar em cena, como coloca Stanislavski: "não me falem de sentimentos, não podemos fixar os sentimentos. Podemos recordar e fixar as ações físicas" (TOPORKOV *apud* BONFITTO, 2002, p. 25).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebo que minhas questões de pesquisa, por mais individuais que sejam, conversam e ressoam de alguma maneira com outras dores emocionais que estão relacionadas com o outro e o meio e que elas, geralmente, são ignoradas ou soterradas quando são manifestadas. Com o desenvolvimento do projeto, é cada vez mais nítido e urgente um entendimento mais profundo de nossas emoções, para que haja mais consciência de nossas ações.

Espero que, a partir desta pesquisa, seja viável reconhecer gatilhos emocionais para além da dor, permitindo que por meio do trabalho sobre si, determinadas reações

físicas possam encontrar um meio de ressignificação através da arte e da subjetividade. A longo prazo, também espero que outras possibilidades cênicas possam surgir e conversar com o estudo dos impulsos e de nossas conexões conscientes e inconscientes, em atravessamentos com a desafiadora época em que estamos inseridos, assim como coloca Artaud:

> Não consideramos que a vida tal como é e tal como a fizeram para nós seja razão para exaltações. Parece que através da peste, e coletivamente, um gigantesco abscesso, tanto moral quanto social, é vazado; e, assim como a peste, o teatro existe para vazar abscessos coletivamente. (ARTAUD, 2006, p. 24).

Estamos cada vez mais consolidados a ser "antiencontro" e "antiafeto", e minha esperança com a pesquisa é poder construir um suporte a partir do teatro e relacionar minhas descobertas com o tempo presente, deixando aberturas para que sejamos mais capazes de buscar opções dentro de nós mesmos – mesmo que, muitas vezes, essa busca possa ser encarada como mais uma *peste*.

Referências:

ARTAUD, Antonin. *O Teatro e seu Duplo*. São Paulo: Editora Martins Fontes, 2006.

BONFITTO, Matteo. *O ator-compositor:* as ações físicas como eixo – de Stanislavski a Barba. São Paulo: Perspectiva, 2002.

EKMAN, Paul. *A linguagem das emoções*. São Paulo: Lua de Papel, 2011.

GROTOWSKI, Jerzy. *Em busca de um teatro pobre*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.

HOOKS, bell. *Tudo sobre o amor*: novas perspectivas. São Paulo: Editora Elefante, 2011.

KANE, Sarah. *Psicose 4:48*. Methuen: Bloomsbury Methuen Drama, 2000.

RAYPOLE, Crystal. *What It Really Means To Be Triggered*. In: Healthline, revisado medicamente por LEGG, Timothy J., PhD. Disponível em: <https://www.healthline.com/health/triggered>. Publicado em: 25 abril de 2019. Acesso em: 07 maio de 2023.

SOBRAL, Cristiane. *Oficina de Escrita Dramatúrgica*: Escritos Cênicos Multidimensionais para o Teatro. Distrito Federal: SESC Dramaturgias, modo on-line. Realizada em abr. 2021.