
Afetos e liberdade muscular - Relato Pessoal
Affects and Muscular Release - Personal Report
Affects and Muscular Release - Informe Personal

*Mariana Rosa e Silva Santos (Universidade Federal Fluminense, Brasil) **

<https://doi.org/10.22409/poiesis.v21i35.38674>

363

RESUMO: Este artigo discorre sobre processos de formação de ator fazendo um diálogo entre a encarnação do afeto-paixão spinozista, com o que Matthias Alexander denominava hábito e com o bloqueio psicofísico de que fala Grotowski. Traz a Técnica de Alexander como uma ferramenta para o autoconhecimento e para a liberdade muscular que é um dos elementos do Método de Stanislavski. Concluímos com um relato pessoal de mudança perceptiva na influência do olhar sobre a emissão vocal e atuação.

PALAVRAS-CHAVE: afetos; liberdade muscular; Técnica de Alexander

* Mariana Rosa é atriz, fisioterapeuta pós-graduada, artista-pesquisadora e mestranda no Programa de Pós-Graduação em Estudos Contemporâneos das Artes da Universidade Federal Fluminense. E-mail: marianarosaess@gmail.com.
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9557-1492>

ABSTRACT: This article discusses the training processes for the actor by making a dialog with the Spinoza's concepts of *affects that lower potentia* to Alexander's *bad habits* ideas and Grotowski's *psychophysical blocks* formulations. It comprehends that Alexander Technique is a tool to self-knowledge and to muscular freedom which is one of Stanislavski's elements. We end up the article with a personal report of perceptive changes on the way of look and its influence on vocal emission and performance.

KEYWORDS: affects; muscular freedom; Alexander Technique

RESUMEN: Este artículo analiza los procesos de formación de actores haciendo un diálogo entre los afectos tipo pasión de Spinoza que Matthias Alexander podría llamar de hábitos y el bloqueo psicofísico que habla Grotowski. Comprende la Técnica Alexander como una herramienta para la autoconciencia y la liberación muscular, que es uno de los elementos del Método Stanislavski. Concluimos con un relato personal de cambio perceptivo de la influencia de la mirada sobre la emisión vocal y actuación.

PALABRAS CLAVE: afectos; liberación muscular; Técnica Alexander

Recebido: 15/11/2019; Aprovado: 7/1/2020

Citação recomendada:

SANTOS, Mariana Rosa e Silva, Afetos e liberdade muscular - Relato Pessoal. *Poiésis*, Niterói, v. 21, n. 35, p. 363-374, jan./jun. 2020.
[<https://doi.org/10.22409/poiesis.v21i35.38674>]

Afetos e liberdade muscular - Relato Pessoal

[...] cada vez que nos recordamos de uma coisa, ainda que ela não exista em ato, nós a consideramos, entretanto, como presente, e o corpo é afetado da mesma maneira. (SPINOZA, 2018, p. 128-129)

Quando nos recordamos de uma coisa, segundo Spinoza (2018), o corpo é afetado. Cada vez que nos lembramos, nosso corpo atualiza, traz para o presente aquilo que ficou guardado em nossa memória. Nosso corpo presentifica um outro corpo (ou outros corpos) com quem entramos em contato, com quem nos conectamos. Cada vez que a lembrança retorna, ainda que na imaginação, nosso corpo vibra.

Essa vibração pode ser lida como uma “ação em impulso”, uma reação do corpo-mente, que ainda não virou “ação em ato”, como coloca Barba (2012). O impulso é uma ação ainda não visível. Na pesquisa como atores somos estimulados a dar vida ao impulso, deixá-lo aparecer, deixar que ele se converta em ação. E a ação, por sua vez, só é crível quando parte de um impulso.

E, neste momento, se libera sempre o que não é fixado conscientemente, o que é menos apreensível, mas, de algum modo, mais essencial na ação física. É ainda física e já pré-física. A isto eu chamo “impulso”. Cada ação física é precedida por um movimento subcutâneo que flui do interior do corpo, desconhecido, mas tangível. (GROTOWSKI, 2001, p. 16-17)

Visto que para o ator o estudo do impulso convertido em ação é fundamental, o que acontece se a reação autêntica estiver bloqueada?

Esse bloqueio, termo que aparece diversas vezes no legado de Grotowski, pode ser encarado como um mau hábito cristalizado do ator, um hábito que impede a reação natural. Não queremos, neste artigo, colocar o bloqueio psicofísico somente como um trauma psicológico, mas tudo aquilo que impede o fluxo das ações. Mesmo um gesto estereotipado pode “cobrir” a reação autêntica, por isso trataremos aqui o bloqueio como qualquer mobilização muscular que impeça a revelação da natureza do ator. Stanislavski dizia, por exemplo, que

o ator, devido ao medo do palco, possui um ponto em seu corpo onde as contrações inúteis têm início. Por exemplo, alguns atores contraem o músculo da testa, um outro ator contrai os ombros, outro o pescoço, outro em algum lugar mais embaixo nas costas, outro, as pernas. E, se vocês conseguirem relaxar o ponto de partida de suas contrações artificiais, pode ser que as outras contrações inúteis também relaxem. (RICHARDS, 2012, p. 112)

Como o bloqueio psicofísico interfere no fluxo orgânico do corpo? “O que devem fazer é desbloquear o corpo-memória”, dizia Grotowski (in FLASZEN; POLLASTRELLI, 2010, p. 173), diretor polonês que continuou a pesquisa do mestre russo Stanislavski sobre o impulso e a ação física.

Durante sua pesquisa, Grotowski percebeu que treinar o ator através da aquisição de habilidades era um erro, pois até isso poderia bloquear o ator. (LIMA, 2012) Então, segundo ele, o ator teria que desdomesticar o corpo. Em meados dos anos 1970, Grotowski articula o conceito de *via negativa*.

A *via negativa* é uma ideia de eliminação do não-essencial para o corpo, para os elementos da cena. Aquilo que era essencial, para Grotowski (in FLASZEN; POLLASTERL-

LI, 2010), deveria ser preservado. Spinoza definia a essência atual como um “esforço pelo qual cada coisa se esforça por perseverar em seu ser”. (SPINOZA, 2018, 105) Em seu texto, Spinoza se referia à “essência atual” e essa ideia de atualidade remete a *conatus*.

O *conatus* é o esforço de preservar a sua existência. “A nossa essência atual é *conatus*”. (SILVA, 2012, p. 82) Para nos conservar, segundo Spinoza (2018), precisamos do contato com outros corpos para nos regenerar. Mas o que se regenera que é próprio nosso, que confere a chamada “singularidade”?

Se pudermos pensar que preservar o essencial é preservar esse esforço onde perseveramos em Ser (a essência atual), podemos pensar que bloqueio é a dificuldade ou incapacidade de deixar fluir o nosso Ser. Bloqueio então poderia ser um desvio de Ser na sua fluidez. Nossos corpos reagem a alguma coisa, ou a alguém, atualizando-se. “O corpo humano é afetado pelos corpos exteriores de muitas maneiras. Dois homens podem, portanto, ser afetados, no mesmo momento, de maneiras diferentes.” (SPINOZA, 2018, p. 131)

Por afeto compreendo as afecções do corpo, pelas quais sua potência de agir é aumentada ou diminuída, estimulada ou refreada e, ao mesmo tempo, as ideias dessas afecções. [...] por afeto compreendo, então, uma ação; em caso contrário, uma paixão. (SPINOZA, 2018, p. 98)

Quando a nossa mente padece, o afeto é uma paixão. O que quer dizer o afeto do tipo paixão para o ator? Para Spinoza existem dois tipos de afeto: afetos que nos mobilizam, que aumentam nossa potência de agir, transformando-se em ação; e afetos que nos refreiam, ou seja, afetos paixão (*pathos*). Se o afeto não se torna uma ação não é impulso convertido em ação, é paixão. Paixão que refreia nossa potência de agir é patológica. Aquilo que refreia nossa potência de agir é bloqueio. Bloqueio é um desvio de fluxo.

Shoeger (2012), que assim como Spinoza diferenciava afeto-ação e afeto-paixão, distingue resposta e reação. Para ela, a reação é “uma resistência a outra ação”. É importante pensar na encarnação da ideia de resistência. Quando resistimos, estamos nos opondo a outra coisa.

Quando há resistência que refreia a potência da ação, em vez de ampliá-la, quando essa resistência é uma reação psíquica de proteção, um esconderijo para o ator, ela se traduz como tensão ou flacidez muscular e pode conduzir ou limitar as possibilidades expressivas do ator. Stanislavski já falava sobre isso. Ele pontuava esse tipo de dificuldade no ator e propunha dentro do seu Método a busca do que ele chamava *liberdade muscular*, conforme descreve D'Agostini (2018), pedindo aos atores que estudassem suas reações.

Essa comprovação levou Stanislavski a estabelecer, em seu processo pedagógico, um treino psicofísico que ajudasse o ator a liberar as contrações supérfluas antes de iniciar qualquer trabalho criativo. Era necessária a aquisição de um hábito que conduzisse a uma luta permanente para o desenvolvimento de uma observação e de um controle que possibilitassem a elevação da consciência corporal e, com isso, a criação de uma segunda natureza. [...] A observação e a *mímesis* dos animais passaram a ser estudo obrigatório, desenvolvido nos programas das "escolas-estúdios". (D'AGOSTINI, 2018, p. 106-109)

Devemos lembrar que liberdade não é o mesmo que hipotonia muscular, ou seja, um mínimo de resistência tem que operar

em nosso corpo. Um dos meios para criar essa resistência seria através do princípio da oposição proposto por Eugenio Barba. Esse princípio é um elemento técnico *extra-cotidiano* de dilatação do corpo. Isso quer dizer que forças contrapostas agindo simultaneamente ampliam o corpo do ator, põem-em-visão para o espectador. É um princípio muito presente nas técnicas orientais e que foi adotado por Barba em seu trabalho.

Quais ferramentas temos para estudar nossa liberdade muscular ou a falta dela?

Neste ponto trazemos a contribuição de Frederick Matthias Alexander, declamador de Shakespeare nascido em 1869 na Austrália. Alexander, que era contemporâneo de Stanislavski, teve um problema vocal sério que o impediu momentaneamente de declamar. Foi a diversos médicos e terapeutas sem resultado, que apareceria somente através da investigação do "uso de si mesmo"¹. Em frente a espelhos ele pôde observar quais hábitos da declamação comprometiam sua saúde. A partir de suas observações e estudos posteriores, ele desenvolveu uma técnica muito difundida nos Estados Unidos e Europa.

A Técnica de Alexander é uma técnica de “orientação e controle conscientes”. (ALEXANDER, 2014) Estudamos nossos hábitos e aprendemos a lidar com eles. O que Alexander chama de hábitos (corporais ou de pensamento) podemos ler como bloqueio psicofísico. Ele diz que “traduzimos tudo seja físico, mental, espiritual em tensão muscular”. (ALEXANDER apud SCHRAMM, 2018)

Para um fisioterapeuta, observar as tensões musculares dos hábitos é essencial para compreender sua interferência nas articulações, tônus, energia, consciência e engajamento do paciente em seu processo de cura. Sou atriz e fisioterapeuta. Quando iniciei o estudo com a Técnica de Alexander, experimentei uma espécie de atualização na maneira de olhar, porque eu não entendia, e muitas vezes não entendo, o que acontece com meu corpo. É como se o pensamento saísse diretamente do meu corpo e, mesmo estando com olhos para mim mesma, minha compreensão sobre o outro se amplia, o que me permite usar esse conhecimento também para preparar ou dirigir um ator, trabalhando para eliminar aquilo que impede seu fluxo.

Como atriz, muitas vezes crio de “fora para dentro”, através da captação de um detalhe, energia do outro, que me atravessa e que se torna meu, primeiro por imitação, depois por adaptação; a ideia da adaptação traz consigo um jogo-de-cintura, um fazer com as circunstâncias, com os limites, talvez extrapolando-os.

O ator stanislavskiano deveria saber se adaptar, ou seja, reagir conforme as circunstâncias que aparecem na cena, no jogo teatral. Conforme trabalha sobre isso, estimula a inteligência, atua com sua natureza, imaginação, comunicação. Adaptar-se pode ser considerado um “regenerar-se” com outros corpos. Esse modo de olhar vem da curiosidade do desconhecido e também do conhecimento técnico.

Esta pesquisa se iniciou a partir do contato com o pensamento de Grotowski, em especial sobre a *via negativa* e prosseguiu com a Técnica de Alexander. Como atriz, estudo o que impede meu fluxo orgânico e uso as direções aprendidas com a Técnica. A Técnica de Alexander revela muito mais rapidamente os meus bloqueios e amplia a minha percepção em relação aos outros indivíduos. Um exemplo de mudança de per-

cepção está no diário de trabalho sobre a personagem Anna Dostoievskaja², onde relato a diferença do uso da voz a partir da posição dos olhos. Aqui está um fragmento:

[...] então, se copio aquele olhar da foto de Anna, minha voz vai para aquele lugar comum da fantasia e se torna mais aérea, como já ouvi antes essa característica em outros trabalhos. Se olho pouco mais abaixo, está mais terrena e talvez mais em contato com o espectador, não sob o ponto de vista da fantasia, mas com o peso que cabe àquela cena. Tudo isso por causa da posição dos olhos.

Não é que os olhos estavam impedidos de se mover para outra posição (como se estivessem bloqueados), mas minha forma de compreender a personagem trabalhava apenas no registro fantasioso. Um dia, porém, percebi esse hábito, que é um hábito que aparecia em outros personagens. É um hábito de pensamento que impede outras experiências. O modo de olhar a personagem. De vez em quando, tomo a Técnica de Alexander emprestada também para experimentar. Nesse dia tive essa intuição “técnica” (que é ao mesmo tempo uma intuição sobre Ser).

Durante uma aula com a Técnica de Alexander, Márcia Formolo Raug, do Centro de Estudos da Técnica de Alexander e minha professora há dois anos, direcionou minha atenção para o modo de me expressar. Frequentemente, absorvida pelas ideias, gesticulo com as mãos para o alto e meu olhar direcionado para cima, procura as palavras no ar. Após alguns exercícios, eu olhava para meu corpo ou o espaço próximo além dele, mas mais terreno.

Então, com essa informação, fui ensaiar. Em poucos minutos, percebi o hábito de olhar para cima, que estava conscientemente escolhido por causa da fotografia da Anna Dostoievskaja (Fig. 1 e 2). Mas eu não sabia de sua interferência na qualidade da voz. Fui percorrendo o olhar em outras direções e percebi as mudanças no modo de falar. De repente, tive um *insight*: compreendendo que, em outros trabalhos, se o personagem parecesse mais ou menos romântico (na minha idealização) eu inconscientemente acabava por deixar a voz mais “aérea”. Essa percepção mudou a minha forma de trabalhar comigo mesma e com os outros. Esse tipo de hábito é muito comum em vários atores. Há *insights* que viram técnica e há técnicas que favorecem *insights*.



Fig. 1 - Anna Grigorievna Dostoevskaya, 1871.



Fig. 2 - Mariana Rosa interpretando Anna Dostoievskaia em *Sapientíssima Serpente*, direção de Celina Sodré, 2018. Fotografia de Larissa Brujin.
(Fonte: acervo pessoal)

Esse “trabalho do ator sobre si mesmo”, defendido por Stanislavski – expressão que dá título às suas obras mais importantes –, pode ser amparado com a ferramenta Técnica de Alexander. Esse conhecimento pode facilitar o uso do Método de Stanislavski para o ator. Para que isso seja possível tem que estar atento aos seus hábitos.

Quando estamos em processo, observando nossos modos de agir e perceber, estamos estudando os afetos que aumentam nossa potência de agir e os afetos que nos refreiam, o que interfere no nível relacional dos afetos. Nessa via de mão-dupla, estudamos nós mesmos e os outros e ampliamos a criatividade. O conhecimento é defendido por Spinoza como a única saída possível para preservar a alegria de ser, para preservar nossa essência. (SILVA, 2012) E defendemos aqui também o uso do conhecimento, mais especificamente do conhecimento de si, para preservar nossa capacidade criativa.

“É o conhecimento que aumenta a nossa potência de intuir” (ROCHA, 2009, p. 1), mas não é possível conhecer o conhecido, ou estaremos assumindo o hábito de permanecer estagnados. E se “o que constitui a essência da mente é o corpo existente *em ato*” (SPINOZA,

2018, p. 106), a Técnica de Alexander, por estimular o pensamento com o corpo (ou através do corpo), pode ser uma possibilidade de transformar os afetos encarnados, de alterar o estado da mente, aumentando nossa potência de intuir e de agir.

Notas

¹ “O uso de si mesmo” é um termo de Alexander que deu título ao seu livro. Um dos princípios fundamentais de sua técnica, descrito por Michael Gelb, em seu livro *O aprendizado do corpo*, é o “uso”. Uso se refere ao processo de controle sobre as ações. Quando pensamos assim, que temos a capacidade de solicitar ao corpo certas instruções (direções), aceitamos a ideia de não estarmos completamente passivos aos estímulos ou mesmo demasiadamente ativos, e termos a possibilidade de respondê-los de modo harmônico. Direção e Inibição são os princípios pilares da Técnica. Estes princípios, no entanto, têm que ser vivenciados para que sejam compreendidos.

² Anna Dostoievskaia é uma personagem que construí para o espetáculo *Sapientíssima Serpente* - texto de Fiódor Dostoievski -, capítulo homônimo ao título da peça, do livro *Os Demônios* (2004) - (direção de Celina Sodré, com os atores Aléssio Abdon, Amanda Brambilla, Ana Cristina de Andrade, Aurea Sepulveda, Branca Temer, Bruna Felix, Carolina Exaltação, Conrado Nilo, Kethleenn Cajueiro, Jonyjarp Pontes, Michael Sodré), cujo processo teve início em 2016, com apresentações em 2017 e 2018, e que também faz parte do espetáculo “Noite das Russas” - textos de Andrei Tarkovski e Dostoievski - (direção de Celina Sodré; assistente: Amanda Brum; com os atores Branca Temer, Carolina Exaltação, Bruna Felix, Jonyjarp Pontes, Rachel Golassi; ao piano: Raisa Richter), apresentado na Caixa Cultural em 2019. O texto de Anna Grigorievna Dostoievskaia vem do livro de sua autoria *Meu Marido Dostoievski* (1999).

Referências

ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Suprema Herança do Homem; orientação e controle conscientes em relação à evolução humana*. São Paulo: Pólen, 2014.

BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. *A arte secreta do ator: um dicionário de antropologia teatral*. São Paulo: É Realizações, 2012.

BARBA, Eugenio. *A canoa de papel: tratado de antropologia teatral*. Brasília: Editora Dulcina, 2009.

D'AGOSTINI, Nair. *Stanislávski e o Método de Análise Ativa: a criação do diretor e do ator*. São Paulo: Perspectiva, 2018.

FLASZEN, Ludwik; POLLASTRELLI, Carla (Org.). *O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski-1959-1969*. São Paulo: Fondazione Pontedera Teatro; Edições SESC-SP; Perspectiva, 2010.

GELB, Michael. *O aprendizado do corpo: introdução à técnica de Alexander*. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

GROTOWSKI, Jerzy. Resposta a Stanislavski. Tradução de Ricardo Gomes. *Revista Folhetim*, Rio de Janeiro, n. 9, jan.-abr. 2001.

LIMA, Tatiana Motta. *Palavras Praticadas: o percurso artístico de Jerzy Grotowski, 1959-1974*. São Paulo: Perspectiva, 2012

RICHARDS, Thomas. *Trabalhar com Grotowski sobre as ações físicas*. São Paulo: Perspectiva, 2012.

ROCHA, André Menezes. Ciência intuitiva e transindividualidade. *Revista Conatus*, São Paulo, v. 3, n. 5, p. 27-34, jul. 2009.

SILVA, Adriano Pereira da. *Conhecimento e afetividade em Espinosa: da reforma da inteligência à potência do conhecimento como afeto*. Dissertação de Doutorado, UNESP, 2012.

SPINOZA, Benedictus de. *Ética*. Belo Horizonte: Autêntica, 2018.

SCHOEGGER, Kelley. *The anatomy of expression. Explorations on the intersection of acting and the Alexander technique*. Dissertação de Mestrado, Virginia Commonwealth University, 2012. Disponível em <https://scholarscompass.vcu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3872&context=etd>. Acesso em 4/9/2019.

SCHRAMM, Rosa. A pequena dança e a Técnica Alexander: um estudo do equilíbrio com a caminhada para trás. *Revista Repertório*, Salvador, ano 21, n. 31, p. 127-149, 2018.