



ESTEBAN JAVIER ALVAREZ CAMPOS

**O TRABALHO DO ATOR COM AS EMOÇÕES: UMA
REFERÊNCIA CONCRETA**

**CAMPINAS
2014**



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
INSTITUTO DE ARTES
PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES DA CENA

ESTEBAN JAVIER ALVAREZ CAMPOS

**O TRABALHO DO ATOR COM AS EMOÇÕES: UMA
REFERÊNCIA CONCRETA**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas, para obtenção de título de Mestre em Artes da Cena.

Orientação: Prof. Dra. Verônica Fabrini Machado de Almeida

Este exemplar corresponde à versão final da Dissertação defendida pelo aluno, e orientada pela Prof. Dra. Verônica Fabrini Machado de Almeida

Assinatura da Orientadora

CAMPINAS
2014

Agência(s) de fomento e nº(s) de processo(s): Não se aplica.

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca do Instituto de Artes
Eliane do Nascimento Chagas Mateus - CRB 8/1350

Es85t Alvarez Campos, Esteban Javier, 1982-
O trabalho do ator com as emoções : uma referência concreta / Esteban Javier Alvarez Campos. – Campinas, SP : [s.n.], 2014.

Orientador: Verônica Fabrini Machado de Almeida.
Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes.

1. Emoções. 2. Atores. 3. Metodo Alba Emoting. I. Almeida, Verônica Fabrini Machado de, 1960-. II. Universidade Estadual de Campinas. Instituto de Artes. III. Título.

Informações para Biblioteca Digital

Título em outro idioma: El trabajo del actor con las emociones : una referencia concreta

Palavras-chave em inglês:

Emotions

Actors

Alba Emoting Method

Área de concentração: Artes da Cena

Titulação: Mestre em Artes da Cena

Banca examinadora:

Verônica Fabrini Machado de Almeida [Orientador]

Marcelo Ramos Lazzaratto

Eduardo Osório Silva

Data de defesa: 25-07-2014

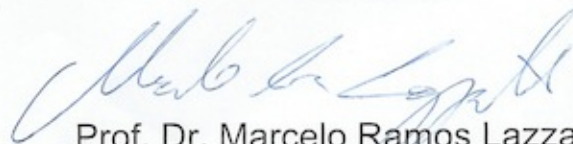
Programa de Pós-Graduação: Artes da Cena

Instituto de Artes
Comissão de Pós-Graduação

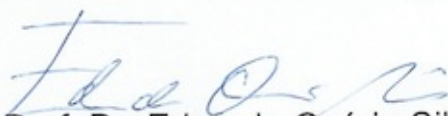
Defesa de Dissertação de Mestrado em Artes da Cena, apresentada pelo
Mestrando Esteban Javier Alvarez Campos - RA 134493 como parte dos
requisitos para a obtenção do título de Mestre, perante a Banca Examinadora:



Profa. Dra. Verônica Fabrini Machado de Almeida
Presidente



Prof. Dr. Marcelo Ramos Lazzaratto
Titular



Prof. Dr. Eduardo Osório Silva
Titular

RESUMO

Esta dissertação pretende expor uma visão positiva das emoções, a partir das descobertas científicas feitas na área da neuroplasticidade e das ideias sobre corpo, emoção e mente, propostas pelo neurocientista António Damásio, com o objetivo de desmistificar a tradicional noção cartesiana que supõe uma separação radical entre razão e emoção. A presente investigação procura levantar uma discussão pouco explorada a respeito do trabalho e treinamento do ator com as emoções, propondo uma abordagem biológica e concreta, situando as emoções em um terreno mais acessível para o ator, utilizando o corpo como referência. No primeiro capítulo, busca-se aprofundar e organizar a confusa percepção que temos das emoções, classificando-as segundo a visão evolucionista e apontando à importante diferença que existe entre emoção e sentimento. Visando estabelecer um referencial histórico a respeito do trabalho do ator com as emoções, o segundo capítulo ressalta os diversos estilos e perspectivas que, desde as origens do teatro ocidental até hoje, os atores têm utilizado para trabalhar com a expressão e interpretação das emoções. Vislumbrando uma possível saída ante a problemática própria do dilema do ator, que implica na decisão do ator de involucrar-se, ou não, com as emoções do personagem, no terceiro capítulo será apresentada a metodologia de indução emocional, Alba Emoting™, desenvolvida pela psicóloga chilena Susana Bloch.

Palavras-chave: emoção; trabalho do ator; Alba Emoting™.

ABSTRACT

This research intends to present a positive view of emotions, from scientific discoveries made in the field of neuroplasticity and from the ideas about body, mind and emotion, proposed by neuroscientist António Damásio, aiming to demystify the Cartesian notion that presupposes a radical separation between reason and emotion. The following investigation seeks to raise a little explored discussion about the actor's work and training with emotions, proposing both biological and concrete approaches, situating emotions in a more "accessible" way for the actor, using the actor's body as a reference. In the first chapter, we seek to deepen and organize the confused perception we have of emotions, classifying them according to the evolutionary view and pointing out the important difference between emotion and feeling. To establish a historical reference about the actor's work with emotions, the second chapter highlights the diverse styles and perspectives that the actors have used to work with the expression and performance of emotions, from the origins of Western theater until today. Envisioning a possible solution before the problematic actor's dilemma, which means the actor's decision to be involved, or not, on the character-emotions, in the third chapter, the methodology of emotional induction Alba Emoting™, developed by the Chilean psychologist Susana Bloch, will be presented.

Key words: emotion; actor's work; Alba Emoting™.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	3
1. As Emoções	9
1.1 A Origem das Emoções	11
1.1.2. O Cérebro Tri-uno do MacLean	13
1.2. A Neuroplasticidade	15
1.2.1. O Cérebro é Plástico	18
1.3. Corpo, Cérebro e Emoção	20
1.3.1 A Hipótese do Marcador Somático	22
1.3.2 Dor e Prazer	26
1.3.3. Programas Abertos e Fechados	29
1.4. Emoções Básicas, Sociais e Culturais	31
1.5. Emoções e Sentimentos	37
1.5.1. Alterando Mapas Corporais	41
2. O trabalho do Ator e As Emoções	43
2.1. Retórica	45
2.1.1. Aristóteles	45
2.1.2 Roma	48
2.2. Recuperação dos clássicos	51
2.3. O Paradoxo	53
2.4. Outras Abordagens Emocionais	56
2.4.1. Uma Nova Perspectiva Sobre o Trabalho com as Emoções	59

3. Uma Referência Concreta: Alba Emoting™	61
3.1. Os Padrões B.O.S.	63
3.2. O Alba Emoting™	64
3.2.1. Os Padrões de Efeito	67
3.2.2. A primeira grande descoberta	65
3.2.3. Emoções Fásicas e Tônicas	68
3.3. As Seis Emoções Básicas	70
3.3.1. A Raiva	71
3.3.2. O Medo	74
3.3.3. A Tristeza	76
3.3.4. A Alegria	78
3.3.5. A Ternura	80
3.3.6. O Amor Erótico	82
3.3.7. Step-out	85
3.4. O <i>Alba</i> no Teatro	88
3.4.1. Um aparte sobre a Neuroplasticidade	89
3.5. O Treinamento do Ator com as Emoções	90
3.5.1. Percepção do Tônus	90
3.5.2. Treinamento Respiratório	90
3.5.3. Modulação do Tônus em diferentes posturas	91
3.5.4. Musculatura facial	91
3.5.5. Exercícios de controle da inibição	91
3.5.6. Exercícios cognitivo-sensoriais	92

3.6. Treino específico dos padrões de efeito	93
3.6.1. Modulação de intensidade.....	94
3.6.2. Modulação emocional em movimentos isolados, gestos, ações e vocalizações.....	94
3.6.3. Transitar os padrões.....	95
3.7. As emoções mistas	95
3.8. Algumas considerações sobre o método.....	101
3.8.1. Sobre efeitos secundários psico-terapêuticos.....	102
 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	 107
LISTA DE FIGURAS.....	111
BIBLIOGRAFIA.....	112

Con mucho amor, a mi familia.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao **FONDART** (*Fondo Nacional de Desarrollo Cultural e las Artes – Línea Becas, Valparaíso, Chile.*), sem cujo apoio financiero não seria possível esta pesquisa.

À minha orientadora, **Prof. Dra. Verônica Fabrini**, pela confiança incondicional, pelo apoio e pela eterna disposição para me apontar caminhos, não apenas academicamente, como também artísticos e poéticos.

Aos meus pais, **Ximena e Hernán**, e meus irmãos, Mauricio e Fernanda, que, na distância, me apoiaram e incentivaram ao longo deste processo.

Em especial, a **Bel e Lúcia**, pelo carinho e a paciência, o que me estimularam a seguir adiante com este trabalho.

Aos alunos da graduação que participaram desta investigação, especialmente à **turma Zerodez** e aos atores da montagem *Macbeth*, por me entregarem momentos gratos e inesquecíveis que me acompanharão pelo resto da vida.

Aos funcionários do Instituto de Artes, em especial **Vivian, Letícia e Rodolfo**, que sempre me ajudaram prontamente com todos os trâmites burocráticos deste processo.

Finalmente, gostaria de agradecer a todas as pessoas que, direta ou indiretamente, fizeram este projeto possível. A todos eles, *muchas gracias!*

“Cada movimento, qualquer que seja a sua causa, é criador.”

- Edgar Allan Poe -

INTRODUÇÃO.

Esta investigação surge como necessidade de apresentar uma nova abordagem em relação ao trabalho do ator com as emoções, dirigida especialmente a estudantes de atuação e atores, assim como também a todas as pessoas que estejam interessadas na complexa temática das emoções. De acordo com a linha de pesquisa na qual esta investigação se insere, TÉCNICAS E PROCESSOS DE FORMAÇÃO DO ARTISTA DA CENA, uns dos objetivos desta dissertação é oferecer referências para a preparação e trabalho do ator, especificamente com as emoções, visando uma abordagem mais definida e material, em relação a um tema tão abstrato e controverso como as emoções.

Por outro lado, esta investigação busca apresentar e defender uma visão positiva em relação ao fenômeno das emoções, erradicando a ideia, arrastada por anos, de que as emoções são prejudiciais para nós, quer como pessoas, quer seja no trabalho do ator. Veremos que as emoções são processos inseparáveis da nossa vida e experiência e, além disso, elas contribuem e fazem parte do desenvolvimento *natural* do ser humano. Também, procura-se expor o íntimo relacionamento que existe entre corpo, mente e emoção, reforçando a ideia de que as emoções, além de vivenciadas, podem ser *treinadas* e *trabalhadas*. Como processo de formação do ator, busca-se apresentar as emoções enquanto material de construção poética.

Falar das emoções é um tema complexo, já que estas têm sido um tema de discussão bastante polêmico entre pesquisadores, em decorrência das múltiplas abordagens realizadas em diversas áreas do conhecimento, como a filosofia, as artes e as ciências. Até hoje, os pesquisadores não conseguiram chegar a um acordo que contemple o abrangente espectro em que as emoções e sentimentos operam, devido à multiplicidade das camadas em que as emoções se apresentam, seja como fenômeno social, cultural, biológico, psíquico, pedagógico, etc.

Esta pesquisa propõe uma abordagem biológica do fenômeno afetivo, que inclui as emoções e os sentimentos, procurando um entendimento mais concreto e detalhado dos processos afetivos por parte do leitor. Ao mesmo tempo, esta investigação surge da minha constante inquietação em relação à preparação e treinamento do ator, considerando o corpo como a principal referência do trabalho do ator. Por outro lado, devo dizer que o tema das

emoções (e todo o universo que as rodeia) despertou um profundo interesse em mim, especificamente quando comecei a perceber a importância e influência que estas têm no nosso relacionamento com o mundo: sejam pessoas, lugares, pensamentos, animais ou coisas. Mas, voltando para a linha de pesquisa na qual esta investigação se insere: o quê trabalha um ator quando faz exercícios físicos como parte do seu treinamento?

Esta é uma pergunta que me inquieta já há algum tempo, quando era ainda um estudante de atuação da Pontifícia Universidade Católica do Chile, no início de 2002. Antes de ingressar na faculdade, a minha experiência com teatro era bastante restrita, fazendo com que eu abordasse muitas práticas sem saber o *porquê* e o *para quê* ou mesmo *o que* eram essas práticas em sua essência. Praticava exercícios de controle diafragmático, como parte do ensino da técnica vocal, ou, treinamento Butoh, baseado na exaustão física, ou, posturas pertencentes à Ioga, com suas respectivas respirações, isso apenas para nomear alguns exercícios que faziam parte de um variado conjunto de práticas corporais e técnicas, às quais um ator em formação deveria submeter-se. Eu conseguia entender, por exemplo, que um diafragma bem exercitado pode contribuir a uma melhor projeção vocal, ou que alguma seqüência de movimentos emprestada da Ioga ajudaria na elasticidade muscular e na plasticidade corporal, mas ainda assim não conseguia encontrar um objetivo mais profundo, ou seja, que fosse além do exercício em questão. Fica claro que tal fato não está ligado às técnicas em si, mas a uma aproximação utilitária destas, que não levava em consideração a complexidade de cada uma delas.

A ideia do corpo do ator ser ao mesmo tempo sujeito *e* instrumento de trabalho e que, por este motivo, deve ser treinado, não satisfazia minhas inquietações, pelo contrário, as estimulava. Os professores falavam de corpos “limpos” e neutros como os caminhos necessários para adquirir concentração e foco; mencionavam a importância do ator poder controlar e modificar seu corpo, assim como um instrumentista domina seu instrumento; apontavam que o ator, através destas práticas e técnicas corporais, devia entrar em contato com o próprio corpo. Todas essas idéias eram muito respeitáveis, mas nada disso, porém, tinha uma repercussão direta em mim em relação ao trabalho do ator no palco, ou à performance propriamente dita. Por exemplo, os exercícios podiam melhorar a minha capacidade aeróbica, no entanto, percebia que apenas isso não me faria necessariamente um “melhor ator”. Existia em mim a sensação de que algo estava faltando na hora de treinar o

corpo, algo que fizesse a ponte entre o treinamento corporal do ator – prático e concreto – e a complexa arte de atuar.

Foi o encontro com a metodologia Alba Emoting™, que será descrita no terceiro capítulo, e seu respectivo trabalho com as emoções, ocorrida no meu quarto e último ano de graduação, que me apresentaria novas possibilidades de busca à tão desejada resposta. No ano 2005, o Alba Emoting™ foi me introduzido pelo diretor e ator chileno, Andrés Céspedes, quem fora parte do grupo de atores recentemente formados no programa de três anos de Artes Cênicas da Universidade do Chile, treinados, na década dos 90, por um dos criadores desta metodologia, a psicóloga especialista em psicofisiologia, Susana Bloch. Céspedes era professor da disciplina de atuação “Teatro Contemporâneo” da Escola de Teatro da Pontifícia Universidade do Chile, e dentro de seus ensinamentos encontrava-se o *Alba*. O objetivo desta disciplina era criar uma montagem, inserida na estética do teatro contemporâneo, que seria logo apresentada no final do semestre. Decidimos montar uma peça de dramaturgia inédita chamada de *Yo antes quizás fui...*, composta por histórias e anedotas familiares dos próprios atores, interpretadas cenicamente a partir da prática do *Alba* e o trabalho com as emoções. Como preparação para a dita montagem, praticamos a metodologia sistematicamente, três vezes por semana, durante seis meses.

Comecei a perceber que a emoção é um fator determinante na construção de significados, não apenas para nós atores, como para todos os seres humanos. Como apontarei no primeiro capítulo, não podemos extirpar a emoção da nossa concepção que temos do mundo e, ainda mais importante, acredito que estas devem ser matéria essencial do repertório expressivo de um ator. Também percebi que as emoções, antes deste encontro com o *Alba*, não eram um tema central de discussão na sala de aula e que, diferentemente dos exercícios de preparação corporal, raramente eram trabalhadas ou treinadas. As emoções faziam parte de um terreno abstrato onde o ator tinha que “acessá-las” pelos próprios meios, sendo um tema praticamente desconsiderado do conteúdo pedagógico do programa.

Graças à característica *bottom up*¹, isto é, a ativação de determinadas posturas e padrões respiratórios, base do treinamento do *Alba*, comecei a experienciar, no próprio

¹ Nomenclatura utilizada para definir o modelo experimental (*bottom-up*), isto é, da periferia aos centros cerebrais, para gerar emoções, baseado na ativação conjunta dos sistemas respiratório, postural e facial e sua relação com as correspondentes emoções da vida cotidiana (BLOCH, 1991).

corpo, a indivisível relação que existe entre corpo e emoção. Ficou evidente, na prática do *Alba*, a mão dupla que existe entre o corpo e os processos afetivos que, como veremos mais adiante, o psicólogo estadunidense Paul Ekman² (1934, Washington DC) já havia proposto. Assim como os processos afetivos modificam expressivamente nosso *bios*, a reprodução voluntária de certos componentes expressivos próprios da reação afetiva – como, por exemplo, sorrisos, punhos apertados ou uma respiração fluida e calma – também estimulam modificações afetivas por parte de quem as executa. O vazio que acreditava existir entre o treinamento dirigido ao corpo propriamente dito e a performance cênica propriamente dita parecia ser preenchido pelo novo universo das emoções. Desta forma, preparar e treinar o corpo já não era simplesmente um trabalho físico, mas também passava a ser um trabalho *emocional*.

Foi este treinamento que me estimulou a desenvolver uma nova percepção a respeito de qualquer tipo de preparação física do ator, independentemente do estilo, origem ou aplicação. Comecei a acreditar que todo trabalho físico teria, além de benefícios corporais, uma repercussão direta no trabalho do ator com as emoções. Desta forma, percebi que os *padrões de efeito*³, ou seja, que conjunto de repostas físicas produto de uma emoção estudado pelo Alba Emoting™, não eram apenas uma simples ferramenta para vivenciar ou representar emoções, senão, também, um conjunto de constantes úteis para decifrar o complexo sistema de equações do nosso comportamento emocional. Os padrões de efeito, ou “rudimentos emocionais” – como gosto de nomeá-los – funcionam como uma espécie de mapa que permite rastrear e identificar as inúmeras conexões que existem entre o corpo e a emoção.

O fato de o *Alba* estar codificado nestes *padrões de efeito*, ou seja, um tipo de respiração, postura e máscara para cada emoção em particular, pode colaborar fortemente na identificação de processos e comportamentos afetivos, tanto no próprio ator como nos outros. Isto não é restrito à prática específica dos padrões, já que depois de tê-los exercitado, existe uma referência material e experiencial que contribui para um entendimento mais concreto e codificado do comportamento emocional. Um bom exemplo

² EKMAN, 2011.

³ Os padrões de efeito são um conjunto de repostas físicas produto de uma emoção, distinguíveis em três parâmetros: postura, máscara-face e respiração. Estes padrões de efeito ou, *effector patterns*, serão apresentados e discutidos no terceiro capítulo desta investigação.

disto é uma situação que aconteceu durante um ensaio da peça *Yo antes quizas fui...*, quando o diretor Andrés Céspedes pediu para um ator entrar furioso em uma cena, na qual o personagem – um pai de família – tinha acabado de descobrir que havia sido enganado pelo próprio filho. O ator, tentando fazer seu melhor, entrou gritando o texto, caminhando rápido e a passo firme, com o rosto vermelho e a voz esganiçada. Porém, o diretor não ficou satisfeito com a cena e por mais que o ator tenha esbravejado, não conseguiu transmitir a fúria para os espectadores. Apesar de o ator estar fazendo tudo o que uma pessoa furiosa faria, a emoção não estava acontecendo, tanto na realidade para o ator, como na ficção cênica para nós espectadores/diretor. Um gatilho do problema detectado pelo diretor foi que o ator realizava todas suas ações inspirando e expirando pela boca. Céspedes (o diretor-professor) pediu para o ator repetir tudo o que tinha feito antes, mas, desta vez, inspirando e expirando pelo nariz. Para surpresa de todos nós, a cena melhorou radicalmente. O que tinha acontecido era que, ao respirar pela boca, ou seja, o padrão respiratório próprio do medo, o ator transmitia uma imagem mais próxima ao desespero que à raiva, cujo padrão respiratório é feito exclusivamente pelo nariz. A respiração feita pela boca fazia com que o passo firme da caminhada, os gritos, o rosto vermelho e o esbravejamento, ficassem diluídos numa base emocional medrosa, tirando do ator o vigor característico da raiva. Em outras palavras, as ações escolhidas pelo ator para compor um estado emocional de raiva excessiva, ou fúria, estavam sendo “re-compostas” pela respiração do medo, sem que o ator tivesse consciência disto. Foi assim que percebi que trabalhar com as emoções é um processo frágil e delicado, mas que com as ferramentas necessárias, o ator pode ajustar-se corporalmente para aperfeiçoar seu *output*⁴ (algo como desempenho) emocional.

No primeiro capítulo, visando um melhor entendimento a respeito dos processos emocionais e afetivos, assim como também defender uma visão positiva no que se refere às emoções, examinaremos a complexa relação que existe entre os processos fisiológicos próprios da emoção e da mente, especificamente a partir da *Hipótese do Marcador Somático*⁵, exposta pelo neurocientista português António Damásio (Lisboa, 1944). Ainda neste capítulo, discutiremos uma das grandes descobertas dos últimos tempos feita na área

⁴ A tradução literal desta palavra seria “desempenho” ou “rendimento”, assim como também “saída”, mas acredito que a escolha por qualquer uma dessas palavras reduziria o sentido do termo.

⁵ DAMÁSIO, 1996.

da neurociência: a Neuroplasticidade. O objetivo deste capítulo é fornecer informações com embasamento científico, que acredito relevantes para o trabalho do ator com as emoções e seu treinamento, complementando os conceitos e práticas apresentados no terceiro capítulo.

No segundo capítulo, com o objetivo de estabelecer um percurso histórico no que se refere ao trabalho do ator com as emoções, farei um panorama dos diferentes estilos e abordagens que os atores têm utilizado para trabalhar com as emoções, desde a Grécia clássica até chegar à problemática do *Paradoxo do Comediante*, exposto pelo pensador francês, Denis Diderot (1713-1784). Também farei referência a uma nova perspectiva em relação ao trabalho do ator e as emoções, independente do estilo ou poética que possam ser utilizados para abordar tal problemática. Este capítulo tem por objetivo destacar os diferentes caminhos que um ator pode optar na hora de trabalhar com as emoções, e não pretende fazer uma análise exaustiva a respeito do tema.

No terceiro capítulo, descreveremos a metodologia de indução emocional Alba Emoting™ e analisaremos as diferentes possibilidades que esta metodologia apresenta em relação ao trabalho do ator com as emoções e seu treinamento. Como exemplo serão apresentados exercícios aplicados por mim durante essa pesquisa, nas disciplinas *Laboratório de Criação: Investigações sobre o Trágico* (2012, Programa de Pós Graduação em Artes da Cena, UNICAMP), como PED (2012, Programa de Estágio Docente, Graduação em Artes Cênicas, UNICAMP) na disciplina Laboratório de Práticas Corporais e na disciplina Projeto Integrado de Criação Cênica (2013, Graduação em Artes Cênicas, UNICAMP), assim como na minha própria formação como ator.

1. As Emoções.

Nós, enquanto seres humanos, homens e mulheres, independentemente da nossa idade e cultura de origem, sem importar nível de instrução ou poder econômico, temos emoções. As emoções são parte inseparável da nossa vida e influenciam profundamente o nosso desenvolvimento como seres humanos, sendo um elemento fundamental na configuração do nosso comportamento, experiência e aprendizado. Nós as utilizamos (ou elas nos utilizam?) cotidianamente, de maneira consciente ou não, com variados fins, nas mais diversas áreas das nossas vidas. Por exemplo, podemos atentar para as emoções dos outros quando queremos conseguir algo deles, assim como também cultivamos passatempos que manipulam nossas emoções seja para bem ou para mal, ou mesmo preferimos uma determinada cor simplesmente porque gostamos da sensação que ela produz em nós.

Poderíamos dizer que, em grande medida, governamos nossas vidas buscando uma emoção em particular: a felicidade. Enquanto que, por outro lado, procuramos evitar ações, pensamentos ou comportamentos que tenham como consequência a vivência de emoções desagradáveis. A emoção humana não diz respeito apenas aos prazeres sexuais ou ao medo que, por exemplo, podemos ter das cobras. Diz respeito também ao horror que sentimos ao testemunhar o sofrimento do outro e a satisfação em ver a justiça sendo aplicada, ao nosso encanto com a “fofura” de um filhote de cachorro, ou com a densa beleza que podemos encontrar nas palavras e nas idéias da escritura de Shakespeare. As emoções são inerentes à espécie humana e, como veremos mais adiante, correspondem a mecanismos *vitaís* que contribuem na regulação do nosso organismo na interação com o ambiente.

Desde Platão (428/427 – Atenas, 348/347 A.C.), muitos pensadores ocidentais mostraram-se inclinados a considerar as emoções como obstáculos da inteligência e da lógica, ou no melhor dos casos, como luxos dispensáveis. Tal fato veio a criar, segundo o acadêmico britânico Dylan Evans⁶, uma visão negativa das emoções. Não é muito difícil achar na nossa vida exemplos que sustentem uma visão negativa das emoções e são

⁶ EVANS, 2003

variados os casos onde podemos ver que o excesso de emoção pode ser prejudicial. É verdade que uma pessoa, movida pela emoção, pode chegar a tomar decisões impulsivas e completamente ilógicas, desconsiderando conseqüências negativas a até graves, dependendo da situação, mas daí para ter as emoções como unicamente nefastas é considerar apenas um lado desse complexo fenômeno.

Em oposição a esta ideia negativa das emoções que dominou grande parte do pensamento científico ocidental até o século XIX, a ideia oposta – uma visão positiva das emoções – na qual prevalece a noção de que as emoções são fundamentais para nossa sobrevivência e inteligência surge com grande força na ciência contemporânea, especialmente por meio dos estudos das neurociências. Ainda assim, é importante sublinhar que na Arte, a crença na importância das emoções aparece em ondas cíclicas, como por exemplo, no romantismo e depois no expressionismo, movimentos nos quais as emoções são fundamentais.

A visão positiva das emoções não estabelece que as emoções sejam sempre úteis (aliás, não se trata de abordá-las de modo utilitário), mas estipula que a razão pura não parece ser tão benéfica quanto aparenta. Se as desvantagens de possuir emoções fossem maiores às vantagens, estas nunca teriam evoluído numa primeira instância. Desta maneira, o fato de que tenhamos emoções significa que, pelo menos em algum ponto do nosso percurso evolutivo, estas tenham ajudado aos nossos ancestrais a sobreviver e reproduzir-se.

Esta investigação procura estabelecer uma visão positiva das emoções, sublinhando a incidência que estas têm no nosso comportamento e o importante vínculo que estas criam entre o corpo e a mente. Um dos objetivos desta dissertação é defender e destacar os processos emocionais como parte essencial da nossa concepção de realidade e, especificamente no trabalho do ator, como material dramático e expressivo. É um convite para o ator (e qualquer pessoa que leia este trabalho), a aproximar-se das emoções sem preconceitos e pretende desvelar a natureza holística⁷ do fenômeno afetivo.

⁷ O termo “holístico” é utilizado para sublinhar o caráter abrangente do fenômeno afetivo e não pretende, necessariamente, abordá-lo sob uma perspectiva espiritual ou “alternativa”.

1.1 A Origem das Emoções.

Para poder entender da melhor maneira o fenômeno das emoções, é preciso remontar à origem destas. Como primeiro passo, devemos considerar a Teoria da Evolução por Seleção Natural, proposta por Charles Darwin (1809-1882), essencialmente no seu livro “A Origem Das Espécies”, publicado em 1859⁸. Desta maneira, e segundo Darwin, a aparição das emoções tem a ver com mecanismos evolutivos que as espécies foram desenvolvendo ao longo da história, visando incrementar as chances de sobrevivência do organismo na interação com seu entorno.

O desenvolvimento destes mecanismos, que hoje chamamos de emoções, está intimamente ligado à evolução do sistema nervoso, especificamente de formas ancestrais de organismos vertebrados aquáticos, de estrutura similar aos peixes, como por exemplo, o *amphioux*. Os sistemas nervosos destes vertebrados primitivos consistia em pares de nervos periféricos que se conectavam à pele do animal com um sistema nervoso central, constituído por uma medula. Esta medula seria levemente maior em um dos extremos, o que seria considerado o “cérebro” do vertebrado⁹. Estímulos como mudanças químicas na água, ou algum toque no animal, gerariam impulsos nervosos que iriam desde a pele, através dos nervos periféricos localizados na zona estimulada, até a medula. Dentro da medula, os impulsos seriam retransmitidos aos nervos motores, que acionariam os músculos, fazendo o animal se locomover. Aqui é importante sublinhar este fato como primórdio da emoção: o da locomoção, o do movimento como resposta ao meio, pois como veremos adiante, a emoção *nos move*. Devemos mencionar que o comportamento destes animais primitivos era essencialmente reflexo e automático, mas, como veremos, isso não seria definitivo.

⁸ DARWIN, Charles. **A Origem das Espécies**: por Meio da Seleção Natural ou A Preservação das Raças Favorecidas na Luta Pela Vida. São Paulo: Escala, 2009.

⁹ STORER & USINGER, 1957

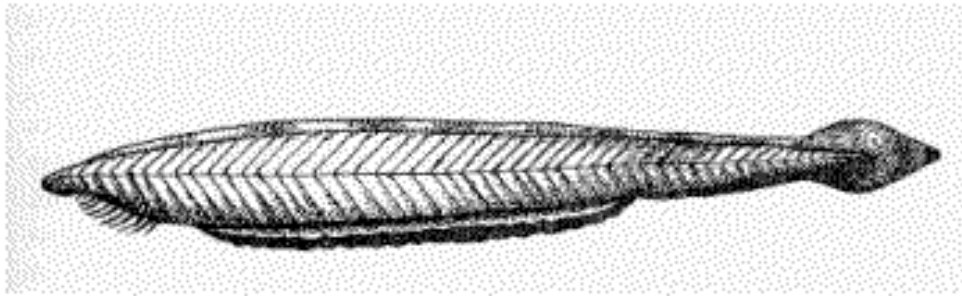


Figura 1 – Amphioxus

Com a evolução dos vertebrados, agora sim, com a aparição dos próprios peixes, o sistema nervoso central foi tornando-se cada vez mais complexo. Ainda que considerado um órgão simples, um cérebro mais definido foi se desenvolvendo, ampliando as suas funções dependendo da área de atividade neuronal onde estas fossem processadas. A parte mais interna do cérebro é a mais primitiva e está dedicada a processar comportamentos reflexos similares a dos seus antepassados primitivos. A parte média do cérebro, processa funções vitais como dormir, alimentar-se, reproduzir-se, e respostas emocionais básicas, ainda consideradas reações estereotipadas (pré-programadas). A área frontal seria a encarregada pela recepção de estímulos olfatórios e pela estimulação do organismo em geral. Assim, quando os estímulos olfatórios entram em contato com a área olfatória do cérebro frontal, impulsos são enviados às outras partes inferiores do cérebro, o que faz o animal se ativar. Como podemos ver, o cérebro já começa a se configurar por camadas que, cada vez mais internas, respondem a estruturas nervosas mais primitivas na escala evolutiva. Este cérebro primitivo seria o precursor do sistema límbico, que mais tarde seria considerado a base da atividade emocional dos vertebrados superiores – como nós, seres humanos. Originalmente, a função deste mecanismo era estimular o organismo para ação segundo as mudanças do ambiente ou entorno, possibilitando reações de escape ou ataque frente ao perigo, assim como também obter alimento, só que desta vez as reações já não eram simplesmente reflexas.

Durante a evolução dos mamíferos, a parte frontal do cérebro foi desenvolvendo centros de recepção sensoriais na camada mais externa, ou *córtex*, para o registro de outros estímulos sensoriais além do olfatório, tais como luz, som e tato. Os sentidos começavam a desenvolver-se. Estes estímulos sensoriais eram antes processados, só que de maneira mais

simplificada, por partes mais internas do cérebro. Podemos ver que nos primatas menos desenvolvidos da escala evolutiva, o cérebro ainda é mais especializado em processar estímulos olfatórios. Porém, nos primatas mais desenvolvidos, como o mandril, o orangotango, ou o homem, as áreas destinadas a processar estímulos sensoriais diferentes do olfatório – especialmente a visão – foram altamente desenvolvidas¹⁰. Com o desenvolvimento dos sentidos, também surgiram no cérebro áreas especializadas adicionais, chamadas de *áreas de associação*. Estas áreas de associação funcionam integrando estímulos de duas ou mais áreas sensoriais do cérebro, como a visual com a auditiva, por exemplo. Isto permite ao animal modificar seu comportamento de acordo com seu entorno, só que desta vez, processando conjugações de informações mais complexas em comparação aos seus antepassados primitivos. As *áreas de associação* também fornecem ao organismo um mecanismo de recopilação de informação, de modo que o animal possa registrar experiências e, assim, aprender. É importante mencionar que essas *áreas de associação* permitem ao animal “tomar decisões” baseadas na percepção de estímulos do entorno e nas informações – experiências – recopiladas. Finalmente, no córtex foi desenvolvida uma área ainda mais especializada, destinada a processar respostas motoras voluntárias, ou seja, comportamento executado pela vontade¹¹. É necessário salientar que o comportamento mediado pelo córtex motor inclui habilidades motoras aprendidas e variáveis, diferente do comportamento estereotipado, que é mediado pelas áreas mais internas do cérebro.

1.1.2. O Cérebro Tri-Uno do MacLean.

Segundo a hipótese do cérebro tri-uno do neurocientista americano, Paul MacLean, o cérebro humano está conformado por três sistemas neuronais interligados, onde cada um deles possui uma inteligência específica, assim como suas funções próprias¹². Estes sistemas respondem ao processo evolutivo que acabamos de descrever e são classificados como *Sistema Reptiliano*, *Sistema Límbico* e *Neocórtex*.

¹⁰ CLARK, 1959

¹¹ ROMER, 1970; DETHIER & STELLAR, 1964

¹² APARICIO, 2009

O *sistema reptiliano* seria o mais primitivo dos três e encontra-se localizado na parte superior da medula, na base do pescoço e, como nos nossos antigos parentes primitivos aquáticos, processa a informação absorvida pelas conexões existentes entre a medula e a pele. O estranho nome vem da similaridade com as estruturas cerebrais dos répteis e corresponderia ao “controle” de comportamentos instintivos e reflexos dos seres humanos. Cobrindo o cérebro reptiliano (*sistema reptiliano*) encontra-se o *sistema límbico*, que é um conjunto de estruturas cerebrais cuja função está relacionada às respostas emocionais, à aprendizagem e à memória e, apenas para manter presente o tema dessa dissertação, funções essenciais ao trabalho do ator. Entre as estruturas que o compõe, podemos encontrar o tálamo, o hipotálamo e a amígdala, entre outros. Este seria o centro de operações emocionais do organismo, mas, como veremos posteriormente, as coisas são menos segmentadas do que parecem. Finalmente, e localizado por sobre os outros dois sistemas já mencionados, temos o *neocórtex*. O neocórtex seria o sistema mais novo do cérebro humano onde se processam atividades cognitivas, como o pensamento consciente, a lógica, a linguagem, ou seja, poderíamos considerá-lo o nosso cérebro racional. Como mencionávamos anteriormente, nele se encontram os receptores dos estímulos visuais e auditivos¹³.

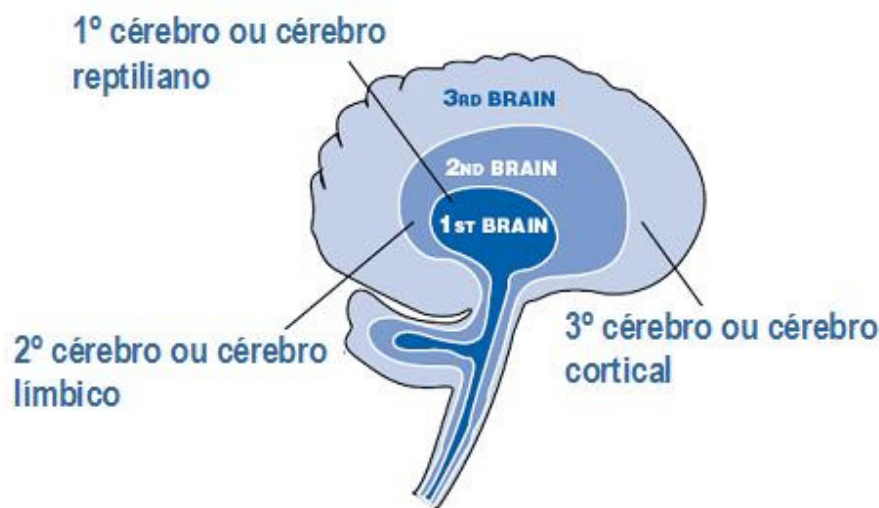


Figura 2 – O cérebro tri uno proposto por MacLean

¹³ Idem.

1.2. A Neuroplasticidade.

Até agora, temos a noção geral de que o cérebro funciona por partes, e que cada uma destas partes cumpriria uma função específica no organismo. Este modo de pensar pertence a uma corrente da neurociência conhecida como localizacionismo ¹⁴. O localizacionismo foi proposto pela primeira vez em 1861, quando o médico e anatomista francês, Paul Broca (1824-1880, França), teve um paciente que, devido a um derrame cerebral, perdeu a capacidade de falar. Depois de morto o paciente, Broca decidiu dissecar o cérebro descobrindo lesões no tecido do lóbulo frontal esquerdo. Por esta razão, dita área do cérebro passaria a ser conhecida como *área de Broca* e presumia-se que coordenava os movimentos dos músculos da língua e os lábios. Logo depois, outro médico, Carl Wernicke (1848, Polônia - 1905, Alemanha), relacionou o dano de outra parte do cérebro a um problema diferente: a incapacidade de entender a linguagem. A proposta do Wernicke era que a área afetada era a responsável da representação mental das palavras e pela compreensão. Conseqüentemente, dita área veio a ser conhecida como *área de Wernicke*. Durante o próximo século, o localizacionismo foi tornando-se cada vez mais específico e cristalizado, e foi tomando força à medida que novas pesquisas identificavam diferentes partes do cérebro com diferentes funções.¹⁵

Mas este espírito mecanicista já vinha desenvolvendo-se há uns séculos. Suas raízes remontam ao filósofo francês, René Descartes (1596-1650). Este postulava que o sistema nervoso, junto com o cérebro, tinha o funcionamento muito similar ao de uma bomba, como se fosse uma máquina. Argumentou que os nossos nervos eram verdadeiros tubos, que, quando acionados por algum estímulo qualquer, uma substância líquida fluiria pelos tubos até o cérebro, e mecanicamente seria enviada de volta pelo cérebro até os músculos. Curiosamente, ele não estava muito afastado da noção que hoje temos sobre o funcionamento básico do sistema nervoso, já que os cientistas logo comprovaram que em vez de tal fluido, uma corrente de tipo elétrico movia-se pelos nervos.¹⁶

¹⁴ DOIDGE, 2007

¹⁵ Idem.

¹⁶ Idem.

A ideia de Descartes de o sistema nervoso ser uma máquina complexa culminaria na nossa concepção atual que temos do cérebro como computador. O cérebro passou a ser considerado uma máquina composta por várias peças, onde cada uma delas possui uma localização e função pré-atribuída, de modo que, se alguma das peças fosse danificada, a função correspondente à peça seria igualmente danificada. Isto também foi aplicado aos sentidos, ou seja, teorizou-se que cada sentido – visão, audição, paladar, tato e olfato – dispõe de células receptoras especializadas em captar várias formas de energia que nos rodeiam como, por exemplo, o calor e a luz. Quando estimuladas, essas células especializadas enviam um sinal elétrico por seu nervo a uma área específica do cérebro que processa o sinal, criando uma *imagem* ou *mapa* cerebral. A maioria dos cientistas acreditava que essas áreas do cérebro eram tão especializadas que uma não poderia fazer o trabalho da outra. Se considerarmos isto ao pé da letra, poderíamos pensar que se uma peça do cérebro estragasse, nada poderia ser feito para substituí-la; afinal, as máquinas não desenvolvem peças novas.

Tudo isto viria a ser contestado por uma das descobertas mais revolucionárias na área da neurociência: a neuroplasticidade. Em termos básicos, a neuroplasticidade propõe que o nosso cérebro, ao longo da nossa vida toda, tem a habilidade de reorganizar e/ou criar novas conexões neuronais. Uns dos pioneiros nesta área foi o médico americano Paul Bach-y-Rita (1934-2006, New York), que começou a pesquisar a neuroplasticidade já no começo da década de sessenta. Bach-y-Rita foi o primeiro em propor o conceito de *substituição sensorial* que estabelece que o cérebro tenha, junto ao corpo, a capacidade de criar novas vias de percepção.

Bach-y-Rita começou a duvidar do localizacionismo quando trabalhava, junto a uma equipe, em experiências para determinar como a visão funcionava, medindo com eletrodos as descargas elétricas da área de processamento visual do cérebro de um gato. O esperado era que, quando imagens foram mostradas para o gato, picos elétricos revelariam que dita área cerebral processava a imagem. E assim foi. O inesperado foi que, quando alguém acidentalmente roçou a pata do gato, a área visual do cérebro também se ativou, indicando que dita área também processava o tato. Seqüencialmente, descobriram que a área visual do cérebro do gato também era ativada quando o gato ouvia sons. Isto levou a Bach-y-Rita a conceber grande parte do cérebro como “polissensorial” – isto é, as áreas sensoriais eram

capazes de processar sinais de mais de um sentido. Norman Doidge explica que isto pode acontecer, já que:

Todos os nossos receptores sensoriais traduzem diferentes tipos de energia do mundo externo, independente da origem, em padrões elétricos que são enviados por nossos nervos. Estes padrões elétricos são a linguagem universal “falada” dentro do cérebro – não há imagens visuais, sons, odores ou sensações movendo-se dentro dos nossos neurônios. Bach-y-Rita percebeu que as áreas que processam esses impulsos elétricos são muito mais homogêneas do que julgaram os neurocientistas (...)¹⁷

É importante estabelecer que na substituição sensorial, o cérebro precisa reaprender e se adaptar aos novos sinais para poder processá-los. Esta capacidade de adaptação implica a plasticidade do cérebro no sentido de que ele pode reorganizar seu próprio sistema sensorio-perceptivo. Isto levou a Bach-y-Rita a realizar a construção de diversas máquinas e aparelhos dedicados a substituição sensorial, trabalhando com pacientes com deficiências de tipo sensorial, como por exemplo, a cegueira. O objetivo de Bach-y-Rita era reeducar os cérebros dos pacientes com o uso desses aparelhos, o que criou um alto ceticismo na comunidade científica. Francamente, as experiências com os pacientes são tão alucinantes que parecem histórias extraídas da ficção científica.



Figura 3 – Paul Bach-y-Rita

¹⁷ DOIDGE, 2007, p. 31

1.2.1. O Cérebro é Plástico.

Uns dos casos mais emblemáticos de substituição sensorial é a experiência de Cheryl Schiltz. Em 1997, depois de uma histerectomia de rotina, Cheryl, então com 39 anos, teve uma infecção pós-operatória e tomou, só que em dosagens além das recomendadas, o antibiótico gentamicina. O que aconteceu foi que Cheryl perdeu seu aparelho vestibular em 98%, já que o excesso de gentamicina envenena as estruturas internas do ouvido, podendo produzir danos irreparáveis, neste caso, no aparelho vestibular de Cheryl. O aparelho vestibular, localizado no ouvido interno, é o órgão sensorial do sistema de equilíbrio e confere nosso senso de orientação. A perda deste órgão fez Cheryl sofrer de vertigem constante, impossibilitando-a trabalhar, caminhar e até pensar normalmente, transformando sua vida num inferno.

Na experiência projetada por Bach-y-Rita e a sua equipe, Cheryl deveria usar um capacete de operário com buracos nas laterais, que possui um dispositivo chamado acelerômetro, o qual tem por objetivo substituir as funções do aparelho vestibular. Este capacete consegue reconhecer os três eixos nos quais o sistema vestibular opera: para cima e para baixo, para frente e para trás e, finalmente, esquerda e direita. Ou seja, determina a posição da cabeça de Cheryl em relação ao espaço. A informação recopilada pelo capacete é enviada a um computador para ser processada, e é logo reenviada a uma fina tira de plástico dotada de pequenos eletrodos. Quando a cabeça é acenada, o movimento é traduzido num diagrama na tela do computador, permitindo que a equipe monitore. O mesmo diagrama que aparece na tela do computador é reproduzido em uma minúscula matriz de 144 eletrodos implantados na tira plástica, localizada embaixo da língua da paciente. Quando o capacete vai para frente, os choques elétricos, que são percebidos pela língua como bolhas de champanha estourando, são acionados na parte da frente da fita, estimulando a área frontal da língua. Quando o capacete é inclinado para trás, os choques elétricos acontecem na parte posterior da fita que, conseqüentemente, estimula o fundo da língua.

Na primeira experiência com o capacete, Cheryl deixa de sentir vertigem pela primeira vez em cinco anos, já que seu cérebro está decodificando os sinais do aparelho vestibular artificial. O “milagre” neuroplástico acontece porque, de algum modo, a

sensação de formigamento na língua, que normalmente segue para a parte do cérebro chamada córtex sensorial (a camada fina na superfície do cérebro que processa o tato) achou um novo caminho cerebral para alcançar a área encefálica que processa o equilíbrio.

Mas esta não seria a descoberta mais importante da experiência. Ao remover o capacete, depois de tê-lo usado por apenas um minuto, um “efeito residual” fez que Cheryl mantivesse seu senso do equilíbrio, durante 20 segundos, ou seja, um terço do tempo que ela tinha usado o dispositivo. Isto significa que o cérebro de Cheryl, sem aparelho vestibular natural nem artificial, alguma coisa tinha “aprendido”. Numa segunda experiência, Cheryl usou o capacete durante dois minutos com um efeito residual de 40 segundos. Logo, eles conseguiram chegar até 20 minutos de uso, mas, em vez de durar um terço do tempo, o efeito residual passou a ser o triplo do tempo de uso do capacete, ou seja, uma hora. Os cientistas perceberam que o cérebro estava recrutando novas vias neuronais e que estas eram reforçadas através da prática. Em todas as experiências de substituição sensorial realizadas, a motivação do paciente e a prática são fatores fundamentais na reabilitação. No ano seguinte, Cheryl usou o dispositivo com mais frequência para conseguir alívio e aumentar seu efeito residual, que progrediu até várias horas, dias e, mais tarde, até quatro meses. Hoje, ela não usa mais o dispositivo e se encontra totalmente reabilitada.

Retomando novamente o escopo dessa investigação, bem como a linha de pesquisa na qual se insere (TÉCNICAS E PROCESSOS DE FORMAÇÃO DO ARTISTA DA CENA) é importante sublinhar nessa experiência a importância da prática e da motivação como fundamentais para a construção de novas vias neuronais. Sendo o corpo a matéria prima da arte atoral, é notável como nos últimos anos as neurociências tem esclarecido e colaborado com as práticas corporais nas artes da cena, assim como é notável observar como coisas que as neurociências hoje explicam com a linguagem científica, as artes da cena há muito intuía e praticavam.



Figura 4 – Tira de plástico e capacete sendo utilizados por Cheryl

1.3. Corpo, Cérebro e Emoção.

É claro que a neuroplasticidade está apenas começando a mudar a ideia que a ciência em geral tem sobre o funcionamento do cérebro e suas capacidades, considerando a forte herança localizacionista instaurada durante os últimos 200 anos. Mas, como mencionávamos anteriormente, a tendência “separatista” das ciências no mundo ocidental, foi fortemente influenciada pela noção dualista do filósofo Descartes (1596, Touraine - 1650, Estocolmo), criador da emblemática frase “penso, logo existo”¹⁸. Se considerarmos tal afirmação ao pé da letra, podemos entender que, pensar e ter consciência de pensar são os verdadeiros substratos da existência. Ao mesmo tempo, Descartes propõe que o ato de pensar é uma atividade separada do corpo, considerando este uma extensão da mente, sendo composto, simplesmente, por partes mecânicas. Brincando com a linguagem dos computadores, poderíamos entender tal dualidade como se a nossa mente fosse o *software* que opera no *hardware* do corpo.

Podemos ver que este pensamento cartesiano também é predominante na concepção que temos das emoções. Estamos acostumados a acreditar que as decisões sensatas, por exemplo, são uma atividade puramente racional e que são produto de uma cabeça “fria”, onde as emoções não devem intervir. Provavelmente, mais de alguma vez tivemos a experiência de observar ou participar de situações onde as emoções nos levaram a tomar decisões absurdas e totalmente irracionais. Isso é verdade, mas já veremos que nem sempre

¹⁸ DAMÁSIO, 1996

é assim. O neurocientista português, António Damásio, tem investigado durante os últimos 30 anos a relação que existe entre o cérebro, a mente, o corpo e as emoções, revelando o grande sinergismo que existe entre estas partes que compõem um todo biológico: o organismo.

Damásio propõe que o cérebro humano e o resto do corpo constituem um organismo indissociável, formando um conjunto integrado por meio de circuitos reguladores bioquímicos e neurológicos mutuamente interativos. Este organismo interage com o ambiente como um conjunto, ou seja, a interação com o ambiente não é exclusivamente do corpo nem do cérebro. Também estabelece que as operações fisiológicas que chamamos de mente derivam desse conjunto estrutural e funcional e não apenas do cérebro, ou seja, os fenômenos mentais só podem ser cabalmente compreendidos no contexto de um organismo em interação com o entorno que o rodeia. Este é um ponto crucial para podermos entender o fenômeno das emoções, já que estas precisam, necessariamente, de um ambiente, uma situação, para acontecer. E, nós atores, devemos estar sempre cientes disto. Por outro lado, o fato do ambiente ser, em parte, um produto da atividade do próprio organismo, apenas coloca ainda mais em destaque a complexidade das interações que devemos ter em conta na hora de avaliar tais fenômenos. Dito em outras palavras, assim como o ambiente nos modifica, nós também modificamos o ambiente. Finalmente, Damásio afirma que “(...) em relação ao cérebro, o corpo em sentido estrito não se limita a fornecer sustento e modulação: fornece, também, um tema básico para as representações cerebrais.”¹⁹

Como apontávamos anteriormente, o cérebro e o resto do corpo encontram-se indissociavelmente interligados, essencialmente por duas vias principais de interconexão. A primeira, e a mais óbvia, é constituída por nervos motores e sensoriais periféricos que transportam sinais de todas as partes do corpo para o cérebro e vice-versa. A segunda, e bem mais antiga que a primeira em termos evolutivos, é a corrente sanguínea, encarregada de transportar sinais químicos, como os hormônios, os neurotransmissores e os neuro-moduladores.

Praticamente todas as partes do corpo, como músculos, articulações ou órgãos internos, podem enviar sinais para o cérebro através dos nervos periféricos. Estes sinais entram no cérebro no nível da medula espinal ou do tronco cerebral (cérebro reptiliano) e

¹⁹ DAMÁSIO, 1996, p. 17

são transportados para seu interior. Na direção oposta, o cérebro pode atuar, por intermédio dos nervos, em todas as partes do corpo. Os agentes dessas ações são o sistema nervoso autônomo (ou visceral) e o sistema nervoso musculoesquelético (ou voluntário). Os sinais direcionados para o sistema nervoso autônomo têm origem nas regiões evolutivamente mais antigas (sistema límbico e reptiliano), enquanto os sinais para o sistema nervoso voluntário têm origem em vários córtices motores e núcleos motores sub-corticais. É importante considerar que o cérebro recebe sinais não apenas do resto do corpo, mas, em alguns dos seus setores, de partes de sua própria estrutura, as quais recebem sinais do corpo. O fato do cérebro e do resto do corpo estarem interligados como componentes indissociáveis de um todo orgânico, não simplifica a nossa compreensão sobre o tema, muito pelo contrário, revela a imensa complexidade de interações que o organismo tem com ele próprio e com o ambiente.

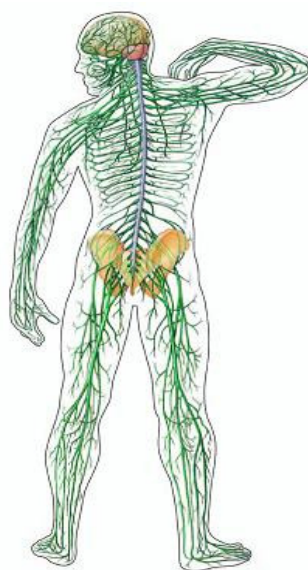


Figura 5 – Sistema nervoso do corpo humano

1.3.1 A Hipótese do Marcador Somático.

Mas o que é que têm a ver tudo isto com uma dissertação que fala sobre as emoções? Damásio²⁰ acredita que as emoções são essenciais na hora de tomar decisões, por

²⁰ DAMÁSIO, 1996.

mais racionais que os nossos propósitos sejam. As emoções viriam a ser “âncoras” da razão, enterradas no corpo. Isto contestaria o dualismo cartesiano que separa o corpo da mente, propondo uma abordagem mais holística sobre a compreensão do fenômeno emocional. Pelo menos, já não deveríamos aceitar a presumida oposição entre emoção e razão com tanta facilidade e sem questionamento.

As descobertas provêm do estudo de vários indivíduos com lesões cerebrais pré-frontais. Estas lesões, localizadas entre o sistema límbico e o córtex frontal, estão diretamente associadas a um distúrbio na capacidade de decidir vantajosamente em situações que envolvem risco e conflito. Observaram-se nos pacientes uma redução significativa na capacidade de raciocinar emocionalmente nessas mesmas situações. Antes da ocorrência da lesão cerebral, os indivíduos assim afetados não apresentavam essa dificuldade, existindo um “antes” e um “depois” relacionados ao momento da lesão neurológica.

Esses indivíduos ainda possuíam os instrumentos da sua racionalidade e ainda eram capazes de evocar o conhecimento sobre o mundo que os cercava. A capacidade para lidar com a lógica de um problema permanecia intacta. Ainda assim, muitas de suas decisões pessoais e sociais eram irracionais, o mais das vezes desvantajosas para eles próprios e para outras pessoas. Damásio supôs que neles, o delicado mecanismo de raciocínio não era mais influenciado, inconscientemente e por vezes até mesmo conscientemente, por sinais provenientes do mecanismo neural subjacente à emoção. Dita suposição seria chamada, por Damásio, a Hipótese do Marcador Somático.²¹

Imagine que antes de aplicar qualquer análise de custos/benefícios e antes de raciocinar com vista à solução de um problema, sucede algo importante. Quando surge um mau resultado associado a uma dada opção de resposta, por mais fugaz que seja, você sente, por exemplo, uma sensação visceral desagradável. Como a sensação é corporal, Damásio atribuiu ao fenômeno o termo técnico de estado somático (em grego, soma quer dizer corpo); e, porque o estado “marca” uma imagem, foi chamado de marcador. O marcador somático faz convergir a atenção para o resultado negativo ou positivo a que a ação pode conduzir, e atua como um sinal de alarme automático que nos assinala o perigo decorrente (ou não) de escolher a ação que terá esse resultado. Por exemplo, o sinal pode fazer com

²¹ Idem.

que você rejeite imediatamente o rumo de ação negativo, levando-o a escolher considerando outras alternativas. A análise custos/benefícios e a capacidade dedutiva adequada ainda têm seu lugar, mas só depois de esse processo automático reduzir drasticamente o número de opções.

Isto não significa que as emoções tomem decisões por nós, mas os marcadores-somáticos provavelmente aumentam a precisão e a eficiência do processo de decisão, enquanto sua ausência as reduz. Os marcadores-somáticos possuem um papel auxiliar na tomada de decisão, incrementando sua eficiência. Começemos por considerar uma situação que requer uma escolha: imagine que você é um empresário que está perante a possibilidade de se encontrar, ou não, com um potencial cliente que significaria um lucro para você e sua empresa, nada desprezível. Mas, ao mesmo tempo, este potencial cliente é também o arquiinimigo do seu melhor amigo. O cérebro de um adulto provavelmente reagiria à situação criando rapidamente cenários de opções de resposta possíveis, assim como também cenários dos correspondentes resultados. Na nossa consciência, os cenários são construídos por múltiplas cenas imaginárias, não propriamente uma narrativa “aristotélica” de ordem seqüencial, mas instantes pictóricos de imagens-chave nessas cenas, que saltam de umas para as outras em justaposição rápida. As imagens poderiam ser, por exemplo, o encontro com o cliente, perder um bom negócio, você falando para seu amigo sobre a situação, etc. É necessário notar que a mente não está vazia no começo do processo de raciocínio, pelo contrário, encontra-se repleta de um repertório variado de imagens, originadas de acordo com a situação enfrentada e que entram e saem de sua consciência numa apresentação demasiado rica para poder ser rápida ou completamente abarcada.

Ainda assim, você pode acreditar que o problema pode ser abordado sob a perspectiva da “razão nobre” ou cartesiana, partindo do princípio que, para alcançar os melhores resultados, as emoções têm de ficar de fora. Mas, para ter uma melhor perspectiva sobre o assunto, vejamos o que acontecia com um paciente de lesão pré-frontal, na hora de tomar decisões, quando este perdeu a capacidade de processar emoções. No começo do dia, ele já precisava de um incentivo para prepara-se para ir a trabalhar. Uma vez no trabalho, o paciente tinha sérios problemas para usar o tempo adequadamente, e era praticamente impossível confiar e esperar que este respeitasse os prazos prometidos. Se o trabalho requeria a interrupção de uma atividade para ocupar-se de outra, era comum que persistisse

na primeira, perdendo o foco do objetivo principal. Também era comum que fizesse o contrário, desistindo abruptamente da atividade que estava realizando, para dedicar-se a algo que o cativasse mais naquele preciso momento. Por exemplo, ele podia classificar os documentos de um determinado cliente, compreendendo inteiramente a importância do material, sabendo com certeza classificá-lo de acordo com a semelhança ou a disparidade do seu conteúdo. O problema consistia na possibilidade de abandonar subitamente a tarefa de classificação que tinha iniciado para se pôr a ler um desses papéis, de forma cuidadosa e inteligente, durante todo o resto do dia. Podia passar a tarde toda analisando documentos, mas não sob o critério que tinha que ser aplicado, ou seja, a classificação era executada com demasiada perfeição, mas à custa do objetivo global.

Quando um marcador-somático negativo é justaposto a um determinado resultado futuro, a combinação funciona como uma campanha de alarme. Quando, ao contrário, é justaposto um marcador-somático positivo, o resultado é um incentivo. É importante comentar que, por vezes, os marcadores-somáticos funcionam de forma velada, ou seja, sem surgir na consciência, mas isto não significa que eles não estejam operando. Podemos imaginá-los como um sistema de qualificação automática de previsões, que atua para avaliar os cenários extremamente diversos do futuro que está na nossa frente. Cotidianamente, nos referimos a estes processos de raciocínio velado como palpites.

O leitor pode estar pensando que muitas vezes fazemos coisas, ou tomamos decisões que não gostamos, nas quais a perspectiva imediata é nada agradável. Podemos acreditar que isto acontece porque nós temos a capacidade de remover o componente emocional da equação, permitindo que uma decisão lógica e pura justifique o nosso encontro com a tarefa indesejável. Quando tomamos este tipo de decisões, estas geralmente são de longo prazo, ou pelo menos não imediatas, onde procuramos algum benefício específico *posterior* à tarefa indesejada. Desta forma, um objetivo em longo prazo também é um possível cenário que pode acionar o gatilho de algum marcador-somático positivo no seu corpo. Do contrário, como aceitaríamos visitar o dentista, realizar um treino cedo de manhã ou encarar a escrita de uma dissertação?

Devo mencionar que os marcadores somáticos vão sendo adquiridos por meio da experiência, sob o controle de um sistema interno de preferências e sob a influência de um conjunto externo de circunstâncias que incluem não só entidades e fenômenos com os quais

o organismo tem de interagir, mas também convenções sociais e regras éticas. Por outro lado, conseguir viver coincide com conseguir reduzir os estados desagradáveis do corpo e atingir estados biológicos funcionalmente equilibrados. O sistema interno de preferências encontra-se inerentemente predisposto a evitar a dor e procurar o prazer, e é provável que esteja pre-sintonizado para alcançar esses objetivos em situações sociais.

1.3.2 Dor e Prazer.

O cérebro, criando representações cerebrais, ou *mapas*, monitora o nosso corpo o tempo todo. Em outras palavras, as representações cerebrais do corpo têm o caráter de *online*, onde cada modificação do estado do corpo modifica o mapa que representa tal estado corporal no cérebro. Só existirá uma mente normal se esses *mapas* contiverem representações básicas do organismo e se continuarem a monitorar os estados do organismo em ação. Em suma, estes mapas representam o organismo continuamente na medida em que este é perturbado pelos estímulos do meio ambiente físico e sociocultural, e na medida em que atua sobre esse meio. Se o tema básico dessas representações não fosse um organismo ancorado no corpo, é possível que tivéssemos alguma mente, mas com certeza não seria a que temos agora. O corpo contribui para o cérebro com mais do que a manutenção da vida e com mais do que efeitos modulatórios. Contribui com um conteúdo essencial para o funcionamento da mente normal. Nas palavras de Damásio:

Se o cérebro evoluiu, antes de mais nada, para garantir a sobrevivência do corpo, quando surgiram os cérebros ‘mentalizados’, eles começaram por ocupar-se do corpo. E, para garantir a sobrevivência do corpo da forma mais eficaz possível, a natureza, a meu ver, encontrou uma solução altamente eficiente: *representar o mundo exterior em termos das modificações que produz no corpo propriamente dito*, ou seja, representar o meio ambiente por meio da modificação das representações primordiais do corpo sempre que tiver lugar uma interação entre o organismo e o meio ambiente.²²

Um dos conceitos-chave para podermos entender o fenômeno afetivo é o da homeostase. A homeostase é a capacidade que os organismos têm de auto-regulação no que

²² DAMÁSIO, 1996. p. 260-1. Grifo do autor.

diz respeito à interação com o meio ambiente, visando à sobrevivência. Por exemplo, quando ficamos algum tempo sem comer, nosso nível de glicose desce, a representação do corpo no cérebro muda, sentimos fome e comemos, procurando restabelecer os níveis de glicose necessários para nos mantermos ativos. Da mesma maneira, se sentimos frio, procuraremos abrigo, e se temos sono, o mais recomendável para o organismo, seria dormir. A homeostase é tão antiga quanto os nossos peixes primitivos já mencionados, e tem acompanhado a evolução das espécies desde então. Quando estas reações homeostáticas se transformam em ação, ou seja, *comportamento*, podem ser chamadas de apetites, e quando estes apetites são conscientizados, são chamados de desejos.

As sensações de *dor* e *prazer* são as alavancas que o organismo precisa para que as estratégias homeostáticas atuem com eficácia. No caso da dor, o problema consiste em lidar com a perda de integridade de um tecido vivo em consequência de lesão, seja internamente, como decorrência de uma doença natural, seja externamente, induzida pelo ataque de um predador ou um acidente. No caso do prazer, a tarefa é nortear um organismo por atitudes e comportamentos que levem à manutenção de sua homeostase. No geral, a dor vincula-se à punição e a comportamentos como de retirada ou paralisação, nos quais o organismo procura afastar-se de seu meio. O prazer, por outro lado, vincula-se à recompensa e a comportamentos como os de busca e aproximação, levando os organismos a descontraírem-se, tornarem-se receptivos, aproximarem-se de seu meio, procurando com isso aumentar suas chances de sobrevivência.

Assim como os apetites e os desejos, as emoções são um conjunto de reações ligadas aos mecanismos homeostáticos que, segundo Damásio, não devem ser considerados um luxo dispensável:

As emoções são adaptações singulares que integram o mecanismo com o qual os organismos regulam sua sobrevivência. Mesmo sendo, na escala evolutiva, bastante antigas, as emoções são um componente de nível razoavelmente superior dos mecanismos de regulação da vida. Esse componente situa-se entre o kit de sobrevivência básico (por exemplo, regulação do metabolismo, reflexos simples, motivações, biologia da dor e do prazer) e os mecanismos do raciocínio superior, ainda fazendo parte, contudo, da hierarquia dos mecanismos de regulação da vida. Para espécies menos complexas do que a humana, e também para os humanos

distraídos, as emoções realmente produzem comportamentos bem aceitáveis do ponto de vista da sobrevivência.²³

Considerando a afirmação de Damásio, observa-se que as emoções são estratégias homeostáticas que possuem uma função dupla: uma externa, relacionada com o entorno, e uma interna, relacionada com o funcionamento fisiológico do organismo. A primeira é a produção de uma reação específica à situação indutora. Frente a um perigo iminente, como o encontro com uma fera selvagem, tal reação pode ocorrer, estimulada pelo medo, como sair em disparada, por exemplo. A segunda tem a ver com a regulação do estado interno do organismo, de modo que este possa estar preparado para realizar tal reação, neste caso, correr. Esta regulação interna poderia ser o fornecimento de um fluxo sanguíneo mais intenso às artérias das pernas para que os músculos recebam oxigênio e glicose adicionais, incrementando as chances de poder fugir da fera. Hoje poderíamos considerar que tal situação é um caso extremo ou pouco comum, talvez mais comum para nossos antepassados ou parentes mais selvagens, mas não deixa de ser um plano primoroso, rápido e confiável. É claro que o contrário também pode acontecer, ou seja, podemos ser vítimas de um estímulo extremamente positivo, como o encontro adiado por anos de um ser muito querido, o que também nos poderia fazer correr, só que de alegria e em direção ao estímulo indutor. De qualquer maneira, para certos tipos de estímulo claramente perigosos ou valiosos, no meio interno ou externo, a evolução reservou uma reação condizente, na forma de emoção.

Desta forma, as emoções são inseparáveis da nossa idéia de recompensa ou punição, prazer ou dor, aproximação ou afastamento, vantagem ou desvantagem pessoal. Inevitavelmente, as emoções são inseparáveis das ideias de bem e de mal, pelo menos sob uma perspectiva homeostática. A aparente oposição dessa divisão profunda vai diluindo-se à medida que o comportamento ganha complexidade na evolução. É aí que muitas vezes nos encontramos numa encruzilhada no momento de perceber que um mesmo estímulo possa ser considerado, ao mesmo tempo, benéfico e prejudicial para nós. Por outro lado, a dualidade entre dor e prazer não nos deve levar a desconsiderar o fato de que existem mais de duas emoções, algumas aliadas à dor, outras ao prazer.

²³ DAMÁSIO, 2001, p. 78-9

Segundo Damásio²⁴, os mecanismos cerebrais produtores de emoções ocupam um espaço relativamente restrito de regiões sub-corticais, começando no nível do tronco cerebral (sistema reptiliano) chegando até regiões localizadas na parte superior do cérebro, o neocórtex. Estes mecanismos são parte de um conjunto de estruturas que regulam e representam estados corporais e podem ser acionados automaticamente, sem prévia reflexão consciente. Como já dizíamos, a variação individual – que não é menos considerável – e o fato da cultura ter um papel na configuração de alguns indutores, não diminui o fato de que as emoções tenham uma natureza fundamentalmente estereotipada e automática, assim como uma finalidade reguladora. Embora a composição e dinâmica das reações emocionais variem de organismo a organismo, já que estas são moldadas pelo meio e pelo desenvolvimento do indivíduo (experiência), há indícios de que a maioria das reações emocionais, se não todas, são resultado de um extenso e minucioso percurso de ajustes evolutivos. Quando nascemos, vimos equipados de mecanismos bio-reguladores que visam a nossa sobrevivência, sendo a emoção um deles.

1.3.3. Programas Abertos e Fechados.

Quando estamos sob o domínio de uma emoção, uma sucessão de mudanças ocorre em uma fração de segundo – sem que escolhamos ou tenhamos consciência imediata – nos sinais emocionais faciais e vocais; nas ações predefinidas; nas ações aprendidas; na atividade do sistema nervoso autônomo que regula nosso corpo; nos padrões reguladores que modificam continuamente nosso comportamento; na recuperação das memórias e expectativas relevantes e na interpretação do que está acontecendo dentro de nós e no mundo. Essas mudanças são involuntárias, ou seja, não as escolhemos. Todas estas mudanças que começam tão rápido – diferentes para cada emoção e, de certa forma, iguais para todos os seres humanos, revelam-nos muito a respeito dos mecanismos cerebrais centrais que organizam e direcionam as respostas emocionais. O psicólogo Paul Ekman²⁵, acredita que nestes mecanismos deve haver conjuntos de *instruções* armazenadas que orientam o que fazemos. É desta maneira que, segundo a pesquisa de Ekman e

²⁴ DAMÁSIO, 1996.

²⁵ EKMAN, 2011

considerando as observações de Darwin feitas na sua publicação do ano 1872, “A Expressão das Emoções no Homem e nos Animais”²⁶, estas instruções refletem o que foi adaptativo em nosso processo de evolução. Foi por isso que de Darwin conseguiu catalogar as expressões emocionais de tantas espécies, achando consistência nessas expressões, embora ele tenha pensado nelas como traços evolutivos residuais de espécies menos evoluídas.

Segundo Ekman²⁷, estes mecanismos herdados são chamados de *programas de afeto* e estes direcionam o comportamento emocional. Estes *programas* são um tipo de pré-escritura que armazena as informações que são herdadas, ou seja, são transmitidas geneticamente. Supostamente, existem muitos programas, um para cada emoção e, podemos considerá-los como “bancos de dados” emocionais. Esta metáfora é para uma melhor compreensão sobre o funcionamento destes “programas” e não pretende insinuar que o cérebro seja um computador. O zoólogo, Ernst Mayr²⁸, distinguiu que existem programas abertos e fechados. Em um programa fechado, nada pode ser inserido pela experiência, enquanto um programa aberto “permite a entrada adicional durante a vida do seu proprietário”²⁹. Um exemplo de “programa fechado” pode ser o caso do maleo, pássaro do norte de Sulawesi, ilha da Indonésia. A mãe do maleo enterra fundo o ovo na areia vulcânica quente e, depois, vai embora. Quando o filhote abandona a casca e luta para escapar da areia, este já sabe voar e o resto é por si. Ele deve saber imediatamente o que precisa para sobreviver, pois não há período de dependência durante o qual é educado por um genitor. Nós, seres humanos, estamos no extremo oposto: se formos abandonados no nascimento, morremos. Nossos programas são abertos, de forma que podemos aprender o que funciona no ambiente específico em que vivemos e armazenar essa informação para que ela oriente automaticamente nosso comportamento³⁰.

Devemos entender que estes programas de afeto abertos não são como “caixas vazias” desprovidas de informação. Os circuitos já estão ali, desdobrando-se para o

²⁶ DARWIN, 2000

²⁷ EKMAN, 2011

²⁸ MAYR, 1974

²⁹ Idem. p.650

³⁰ EKMAN, 2011

desenvolvimento, influenciados, mas não totalmente construídos, pela experiência. Provavelmente, existem diversos circuitos para as muitas respostas que caracterizam cada emoção. A evolução define previamente algumas das instruções ou sistemas de um circuito em nossos programas de afeto abertos. Por exemplo: o pacote de reações que constituem o choro já vem ativado no momento que nascemos; agora, os motivos que nos fazem chorar, vão mudando ao longo da nossa vida, de acordo com nossa experiência.

Todo este tipo de reações, próprias das emoções básicas, são automáticas e altamente estereotipadas, porém, a aprendizagem pode modular a execução destes padrões. Em todas as emoções, uma torrente de respostas neuronais e químicas muda as configurações internas, as vísceras e o sistema musculoesquelético (ou voluntário), por certo período, e em um padrão específico. Desta forma, expressões faciais, vocalizações, posturas corporais e padrões específicos de comportamento (correr, rir, chorar, abraçar, etc.) são ativados. A química do corpo, assim como também alguns órgãos – sobretudo pulmões e coração – ajudam no processo. Como podemos observar, as emoções têm a ver com transição e comoção, na maioria das vezes, uma verdadeira insurreição do corpo.

1.4. Emoções Básicas, Sociais e Culturais.

O fato das reações das emoções básicas serem altamente estereotipadas é um dado importante a se considerar quando, como atores, trabalhamos com as emoções. Podemos ver que a humanidade toda compartilha um repertório expressivo-emocional básico, o que foi comprovado pelo próprio Ekman³¹, nos finais da década de sessenta. A intenção de Ekman era comprovar a teoria cultural das emoções, que defende a ideia de que as emoções são comportamentos aprendidos e transmitidos pela própria cultura, assim como a linguagem³². A experiência feita por Ekman consistia basicamente em mostrar imagens de expressões emocionais de pessoas ocidentais a pessoas pertencentes a uma tribo da Nova Guiné, que nunca tinham tido contato com fotografias ou filmes feitos no ocidente, suspeitando, desta maneira, que jamais poderiam ter aprendido tais expressões.

³¹ Idem.

³² EVANS, 2003

Paradoxalmente, Ekman viria a descobrir o contrário, ou seja, compartilhamos um repertório expressivo-emocional, mas este é transmitido geneticamente e não necessariamente pela cultura. Percebeu que as expressões emocionais das imagens eram reconhecidas pelos integrantes da tribo e que estas imagens conseguiam comunicar os mesmos estados emocionais tanto para ocidentais como para orientais. Porém, acredito importante destacar que, embora a expressão das emoções tenha uma base universal, o estímulo que as produz pode ser interpretado de diversas maneiras, segundo as diferentes culturas.

Podemos reconhecer expressões emocionais com o simples fato de olhar para elas, mas isto não nos diz, necessariamente, qual foi o estímulo que originou a emoção em questão. Acredito que o ator deve estar ciente disto: a expressão das emoções é, em parte, uma linguagem universal, que cruza fronteiras e que pode chegar a comunicar “estados subjetivos” altamente complexos entre pessoas de diversas culturas, mas, por outro lado, é necessário considerar que nem todas as emoções precisam de um mesmo estímulo para serem “gatilhadas”. Portanto, como atores, devemos sempre considerar que, as emoções, para acontecerem, precisam de um estímulo em particular (seja externo ou interno ao organismo), e que este não é necessariamente revelado pela expressão da emoção em questão. Os estímulos emocionais estão sempre ligados a uma situação em particular, podendo um mesmo estímulo mudar seu “significado”, dependendo dos diferentes contextos em que o organismo se encontre.

Basicamente, há dois tipos de circunstância em que as emoções podem ocorrer. A primeira é quando um organismo processa determinados objetos ou situações por meio dos seus mecanismos sensoriais, por exemplo, a visão de um acidente de carro. A segunda é quando a mente de um organismo evoca certos objetos e situações e os representa como imagens, no processo de pensamento, como por exemplo, lembrar do lugar onde você deu seu primeiro beijo. É importante destacar que, embora o mecanismo biológico responsável pelas emoções seja em grande medida pré-ajustado, os indutores não fazem parte do mecanismo; são externos a ele. Os estímulos que causam emoções não se restringem, de modo algum, àqueles que ajudaram a moldar nosso cérebro emocional durante a evolução e que são capazes de induzir emoções em nosso cérebro, desde os primeiros momentos da vida. À medida que se desenvolvem e interagem, os organismos ganham experiência

factual e emocional pelo contato com diferentes objetos e situações que naturalmente causam emoções. A forma de aprendizado conhecida como condicionamento é um modo de obter essa associação. Uma nova casa cuja forma lembre a casa onde você teve uma infância feliz pode fazer com que você se sinta bem, ainda que nada especialmente bom tenha acontecido no novo espaço. Do mesmo modo, o rosto de uma pessoa deslumbrante e desconhecida, sendo muito parecido com o de alguém que você associa a um acontecimento horrível, pode provocar inquietude e irritação, sem que talvez nunca se saiba o porquê. A natureza não prescreveu essas reações, mas com certeza colaborou para que você as desenvolvesse.

Potencialmente, todos os objetos podem se revestir de algum vínculo emocional. De um modo ou de outro, a maioria dos objetos e situações conduz a alguma reação emocional, embora alguns com uma frequência muito maior do que outros. A reação emocional pode ser forte, fraca ou imperceptível até, mas, apesar disso, esta acontece. A emoção e o mecanismo biológico que a fundamenta são o acompanhamento obrigatório do comportamento, consciente ou não. Algum nível de emoção acompanha necessariamente os pensamentos que alguém tem acerca de si mesmo ou daquilo que o cerca. A onipresença da emoção em nosso desenvolvimento e, subseqüentemente, em nossa experiência cotidiana, vincula quase todos os objetos ou situações encontrados em nossa experiência aos valores fundamentais da regulação homeostática: recompensa e punição, prazer ou dor, aproximação ou afastamento, vantagem ou desvantagem pessoal e, inevitavelmente, bem (pelo menos no sentido de sobrevivência) ou mal (pelo menos no sentido da morte).

Quando falo sobre a onipresença da emoção, isto não quer dizer que nos sentimos tristes, ou contentes, ou nostálgicos o tempo todo. A maior parte do tempo, nossas sensações emocionais encontram-se veladas, fora da visão da nossa consciência. Porém, isto vem a desmistificar a ideia de que as emoções estão apenas reservadas para as reações abruptas e instintivas, que estão fora do nosso controle. Como atores, é de grande ajuda pensar que as emoções agem de muitas maneiras, em diferentes níveis, já que tenho observado que é comum, especialmente no começo do trabalho com as emoções³³, que os atores as entendam como processos fixos e intensos. As emoções podem ser classificadas

³³ O trabalho com as emoções refere-se quando o ator utiliza o fenômeno das emoções como material expressivo e dramático, com fins cênicos, assim como pretende incluir qualquer tipo de treinamento ou preparação atoral que esteja relacionada ao trabalho com as emoções

em vários tipos, dependendo da sua duração, intensidade, história evolutiva e experiência social. Estas classificações não são estritamente precisas e, como já aponte, os cientistas têm grandes dificuldades em chegar a um acordo. Porém, estas nos ajudam a reconhecer as diferenças que existem nos diversos tipos de emoções e nos múltiplos níveis em que elas agem. É importante mencionar que, no momento de classificar as emoções, as divisões das categorias possuem bordas porosas.

Paul Ekman³⁴ considera que a duração do fenômeno é o modo mais simples de diferenciar as emoções. Para ele, quando o fenômeno dura segundos ou minutos, é uma *emoção*. Quando a duração do episódio emocional tem uma duração de algumas horas, até dois ou três dias, podemos chamá-las de *estados de ânimo*. Finalmente, quando uma emoção acompanha parte importante da vida de uma pessoa (por exemplo, a adolescência), ou até talvez durante a vida toda, será identificada como *traços de personalidade*. Ainda que esta classificação seja compreensível, é simples demais comparada à alta complexidade das emoções.

Buscando uma melhor compreensão da metodologia Alba Emoting™, método de treinamento de atores baseado nas emoções – gatilho dessa investigação – e que será apresentada posteriormente com maiores detalhes, acredito pertinente apresentar a classificação evolucionista das emoções, a mais aceita pela ciência, e que foi concebida a partir das observações sobre as expressões emocionais das espécies feitas por Darwin³⁵. Esta classificação divide as emoções em emoções *primárias*, *inatas* ou *básicas*, e em emoções *secundárias*, *sociais* ou *adquiridas*. As emoções básicas correspondem às emoções que são transversais à espécie humana assim como também à outras espécies, e correspondem à reações emocionais estereotipadas e automáticas, principalmente processadas nas áreas mais antigas do cérebro. Por outro lado, temos as emoções secundárias ou sociais, que são restritas aos organismos com desenvolvimento cortical e que estão ligadas à experiência e ao aprendizado, particularmente quando estes organismos fazem parte de estruturas sociais.

Lembrando do fato de que são transmitidas geneticamente, as emoções primárias são reações homeostáticas automáticas e estereotipadas que não requerem uma avaliação

³⁴ EKMAN, 2011

³⁵ DARWIN, 2000

consciente por parte do indivíduo e, geralmente, produzem respostas pre-organizadas, imediatas e expressivas. São inevitáveis e raramente podemos controlá-las, já que basta que os córtices sensoriais iniciais do cérebro detectem e classifiquem as características ou características-chave de um determinado estímulo emocional, e que estruturas como a amígdala recebam sinais relativos à sua presença conjuntiva. Imagine que você está caminhando tranquilamente pela rua e, repentinamente, você escuta algo que passa voando rapidamente, muito próximo a sua orelha. Provavelmente sua reação será de medo, ainda que você não tenha processado conscientemente o estímulo em questão.

Classificadas como *emoções primárias* temos: o medo, a raiva, a tristeza e a alegria. Cada uma destas emoções possui uma reação e expressão em particular, mas isto não significa que todas as respostas das nossas emoções primárias estejam prontas na hora de nascer. O caso varia de emoção para emoção. Em alguns casos, as respostas emocionais podem ser estritamente inatas e pré-programadas; em outros, podemos precisar de uma pequena ajuda por parte da experiência. Por exemplo, Robert Hinde³⁶ demonstrou que o medo inato que os macacos têm das cobras não requer, simplesmente, do encontro do macaco com a cobra. Para que a emoção seja ativada, o macaco precisa ver um outro macaco expressando medo frente a uma cobra.

As *emoções secundárias*, por outro lado, são emoções que são construídas a partir da experiência e têm como ingredientes básicos, as emoções primárias. Essa experiência pode variar muito ou pouco em comparação com a de outras pessoas; mas é só sua. Apesar das relações entre um tipo de situação e uma emoção serem em grande medida semelhantes entre diferentes indivíduos, a experiência pessoal e única personaliza o processo para cada indivíduo. Por outro lado, estas emoções envolvem mais processos corticais que as primárias, ou seja, estão mais próximas dos nossos pensamentos conscientes. É por isso que o filósofo Paul Griffiths (1947, Grã Bretanha) prefere chamá-las de *emoções cognitivas superiores*.³⁷ São emoções muito mais complexas que as primárias e estas vão se desenvolvendo e sendo registradas ao longo da nossa vida.

Dentro das *emoções secundárias*, podemos encontrar o amor, o ciúme, o orgulho e a ironia (apoiada no sarcasmo), entre outras. Apaixonar-se, por exemplo, não é,

³⁶ DAMÁSIO, 2003

³⁷ GRIFFITHS, 1997

necessariamente, uma reação automática frente a um estímulo dado. Ainda que a emoção possa acontecer rapidamente, precisa – esperamos – de uma avaliação mais complexa por parte do indivíduo. Em outras palavras, você pode se apaixonar por uma pessoa que conhece há vinte anos, mas que, por diferentes motivos, só agora despertou tais sentimentos em você.

Outra classificação das emoções são as *emoções culturais*³⁸. Poderíamos considerar estas emoções como o extremo oposto das emoções básicas. Como seu nome indica, estas emoções pertencem a uma cultura específica e não são reconhecidas ou vivenciadas por outras culturas. Como as emoções têm um passado evolutivo bem mais antigo que a nossa aparição como seres humanos, este tipo de emoção é raro. Estas emoções são criações próprias da cultura que as pratica e somente podem ser entendidas pela cultura em questão. Existe uma emoção, por exemplo, que pertence à tribo dos Gururumba, da Nova Guiné, que é conhecida como “ser um porco selvagem” (traduzido do inglês, “being a wild pig”) porque as pessoas que a vivenciam comportam-se, realmente, como porcos selvagens: correm desenfreadamente, saqueiam objetos de pouco valor e atacam as pessoas que lhes observam. Neste tipo de emoções, o indivíduo dificilmente experimentará a emoção se não a conhece, diferentemente das emoções básicas e adquiridas, que podem ser sentidas ainda que você nunca tenha escutado falar delas³⁹.

Ainda que pensar em termos de uma classificação por tipos pareça restritivo, é importante ter em mente que o fenômeno afetivo é por si só multifacetado. Acredito que uma boa perspectiva para abordar o tema da classificação por tipos é pensar que o fenômeno afetivo acontece em um grande espectro, onde as emoções básicas encontram-se em um extremo e as emoções culturais no outro. Ou seja, ao invés de considerar as emoções básicas, as sociais e as culturais como três fenômenos diferentes e independentes, podemos pensar nas emoções classificadas dentro deste espectro como *mais inatas* ou *mais culturais*.

Entender a classificação das emoções, assim como também a importância destas na configuração do nosso comportamento é de grande ajuda para poder compreender o abrangente fenômeno afetivo, visando ampliar e refinar as possibilidades expressivas e

³⁸ EVANS, 2003

³⁹ Idem.

artísticas do ator. Existe uma ampla gama de emoções, o que pode ser intimidador para o ator na hora de trabalhar com elas. Ter uma compreensão mais detalhada do fenômeno permite ao ator saber que nem todas as emoções são iguais, muito pelo contrário, estas variam segundo seu contexto social e biológico. Por outro lado, e como veremos no terceiro capítulo, compreender a relação existente entre corpo, mente e emoção pode ajudar o ator a trabalhar e treinar as emoções com fins artístico-expressivos.

1.5. Emoções e Sentimentos.

Outra classificação que tem despertado polêmicas entre os cientistas é a diferença entre emoção e sentimento. Geralmente, usamos esses termos indistintamente quando nos referimos a algum episódio emocional ou afetivo, embora exista uma diferença significativa entre ambos. A concepção leiga que temos destes termos é mais ou menos baseada na idéia de que as emoções são reações fortes, descontroladas e rápidas, enquanto os sentimentos são sensações emocionais mais fracas e de maior duração. Há algo de verdade em tal noção, mas, procurando uma melhor compreensão do fenômeno afetivo, acredito importante aprofundar nas diferentes qualidades que distinguem emoção e sentimento.

Sob uma perspectiva biológica, sabemos que as emoções são pacotes de respostas corporais, nas quais impulsos elétricos e químicos, estimulados e processados pelas áreas mais primitivas do cérebro, desencadeiam ações e movimentos. De certa maneira, estas alterações corporais são expressivas, já que comunicam alguma mudança no estado interno por parte do indivíduo emocionado. Você pode estar pensando que é possível esconder os traços expressivos das suas emoções, especialmente os faciais e comportamentais. Mas, para ser mais exatos, devemos esclarecer que a nossa capacidade é de *refrear* nossas expressões, mais que do que suprimi-las. Isto significa que o impulso emocional deve antes *acontecer* para poder ser censurado⁴⁰. Ainda assim, existem variadas reações fisiológicas

⁴⁰ Atualmente, Paul Ekman investiga as chamadas “micro-expressões”, que consistem em pequenas expressões faciais que “vazam”, por alguns centésimos de segundos, quando uma reação emocional é reprimida. Apesar de passarem despercebidas para a maioria das pessoas, as micro-expressões revelam o que realmente estamos sentindo a respeito de um determinado estímulo ou situação. Ainda que a habilidade de “decodificar” micro-expressões seja um trabalho que requer de estudo e prática, muitas vezes podemos “intuir”, ou seja, perceber inconscientemente, que uma pessoa não está sendo sincera a respeito do que está sentindo.

que são ainda mais difíceis de controlar, como o ritmo respiratório, o cardíaco ou a sudorese que, frente a um bom leitor emocional, podem ser tão expressivas quanto as expressões faciais. Há pouco mais de um século, o psicólogo e filósofo americano, William James (1842-1910), na sua publicação de 1890, *The Principles of Psychology*⁴¹, apresentou uma hipótese verdadeiramente surpreendente sobre a natureza das emoções e os sentimentos. Na sua visão, as emoções são a percepção que temos das mudanças fisiológicas do organismo quando existe algum estímulo de natureza emocional. Nas suas próprias palavras:

É-me muito difícil, se não mesmo impossível, pensar que espécie de emoção de medo restaria se não se verificasse a sensação de aceleração do ritmo cardíaco, de respiração suspensa, de tremura dos lábios e de pernas enfraquecidas, de pele arrepiada e de aperto no estômago. Poderá alguém imaginar o estado de raiva e não ver o peito em ebulição, o rosto congestionado, as narinas dilatadas, os dentes cerrados e o impulso para a ação vigorosa, mas, ao contrário, músculos flácidos, respiração calma e um rosto plácido?⁴²

Por outro lado, os sentimentos são a *percepção* que temos de tais respostas corporais, ou seja, são uma verdadeira revelação sobre o que está acontecendo com o nosso corpo – e nossa mente – quando nos emocionamos. Diferente das emoções, os sentimentos são privados e pertencem exclusivamente a quem os vivencia, no sentido de que estão ancorados na subjetividade da experiência do indivíduo. Você poder entender melhor se pensar na difícil tarefa que é expressar verdadeiramente o que sentimos quando sentimos, o que se torna ainda mais difícil no caso do trabalho do ator. Nesse sentido, os sentimentos são tão sensoriais quanto qualquer outra percepção. Por exemplo, percepções visuais correspondem à visão de objetos externos, cujas características impregnam-se na nossa retina e temporariamente modificam os padrões de mapas sensoriais nos córtices visuais. Os sentimentos também possuem um objeto na origem do processo e as características físicas deste objeto desencadeiam rapidamente uma série de sinais que transitam através de mapas dentro do cérebro. A diferença que existe entre ambos estímulos é que, por um lado,

⁴¹ DAMÁSIO, 1996

⁴² JAMES, W. 1890 apud DAMÁSIO, 1996, p. 158.

o objeto percebido pela visão é externo ao organismo; por outro, o objeto que desencadeia um sentimento encontra-se *dentro* do organismo. Os sentimentos são tão “mentais” quanto as outras percepções, mas os objetos mapeados pelo cérebro são partes e estados do organismo, e é a partir deles que os sentimentos surgem. Segundo Damásio, no seu livro “O Mistério da Consciência”:

Todas as emoções usam o corpo como teatro (meio interno, sistemas visceral, vestibular e musculoesquelético), mas as emoções também afetam o modo de operação de inúmeros circuitos cerebrais: a variedade de reações emocionais é responsável por mudanças profundas na paisagem do corpo e do cérebro. O conjunto dessas mudanças constitui o substrato para os padrões neurais que, em última instância, se tornam sentimentos de emoção.⁴³

Esta diferença importante entre *emoção* e *sentimento* engendra outras duas. Em primeiro lugar, além de estar relacionado ao objeto de estímulo – neste caso, o corpo – os sentimentos também estão relacionados ao objeto de estímulo da emoção que iniciou o ciclo emoção-sentimento. Desta forma, devemos ser claros na hora de especificar a referência do objeto-estímulo em questão, seja esta externa ou interna⁴⁴. Segundo, e não menos importante, o cérebro têm relativa incidência sobre o objeto-estímulo de um sentimento⁴⁵, já que, ao encontrar-se dentro do corpo, este pode ser alterado inúmeras vezes. O objeto-estímulo, por um lado, e o mapa cerebral originado pelo objeto-estímulo, por outro, podem influenciar-se num tipo de processo de reverberação. Assim, um sentimento pode detonar novas emoções, que, percebidas como sentimentos, podem estimular outras emoções. Em outras palavras, podemos olhar um quadro de Dalí intensamente, durante a quantidade de tempo que queiramos, mas nunca poderemos modificar a obra. Por outro lado, os sentimentos que a obra produz em nós podem mudar radicalmente – ou não – dependendo das percepções que tenhamos dela. Isto significa que

⁴³ DAMÁSIO, 2001, p 74-5

⁴⁴ A propósito, essa clareza e objetividade são exigidas em vários sistemas de atuação, como no exemplo canônico de Stanislavski e a memória das emoções. (STANISLAVSKI, C. **A Preparação do Ator**, Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2009).

⁴⁵ Daí a fundamental importância, no trabalho do ator, da concentração, do círculo de atenção, da ação física definida enquanto exterior e interior (em Stanislavski) e mesmo o trabalho refinado com a imaginação, à exemplo do que afirma Arianne Mnouchkine “A imaginação é um músculo” que, certamente, precisa ser treinado. (FÉRAL, J. **Encontros com Arianne Mnouchkine**: erguendo um monumento ao efêmero. São Paulo: Ed. Senac São Paulo: Edições SESC SP, 2010).

os sentimentos não são uma percepção passiva ou um simples reconhecimento de um estado de corpo isolado: os sentimentos são percepções de transições e mudanças, às vezes contraditórias, às vezes não. E essa compreensão é fundamental para o refinamento do trabalho do ator.

Em algumas circunstâncias, especialmente quando temos pouco tempo para examinar nossos sentimentos, estes são apenas a percepção de um determinado estado corporal. Porém, em outras situações, os sentimentos incluem a percepção de um estado corporal, assim como também a percepção do estado mental que acompanha, como consequência, estes sentimentos. Deste modo, os sentimentos modificam ou influenciam a “linha editorial” (estilo) dos nossos pensamentos. Damásio⁴⁶ explica que, enquanto nosso cérebro representa mapas respectivos às imagens do corpo, estes mapas também influenciam a criação dos mapas que virão a representar o nosso *tipo* de pensamentos. Se considerarmos um sentimento positivo, por exemplo, poderíamos dizer que a mente representa um estado de bem-estar, mas este estado também vêm acompanhado de “bons” pensamentos. Se a carne opera harmoniosamente, ou pelo menos é o que a mente diz, além de sentirmo-nos entusiasmados, este sentimento será acompanhado de pensamentos mais confiantes, decididos e positivos. Por outro lado, se nos sentimos deprimidos, este estado de corpo será acompanhado de pensamentos pessimistas e cheio de dúvidas, enchendo nossa mente de preocupações. Os pensamentos que acompanham aos sentimentos mudam a perspectiva com que vemos as coisas, ou seja, uma mesma situação pode ser percebida como negativa ou positiva dependendo do nosso estado afetivo.

Devemos entender que os sentimentos podem ser a percepção de qualquer modificação corporal produto de alguma regulação homeostática: seja um apetite, ou uma emoção cultural específica, seja simples dor ou prazer. Quando falamos da *sensação* que nos produz certo tipo de luz ou uma nota musical, nos referimos de alguma forma, ao sentimento afetivo que acompanha a visão da luz ou a escuta da nota, independente do grau de intensidade que o estímulo gere em nós. Da mesma maneira, quando dizemos “eu *sinto* que estou certo nisso”, ou “*sinto* que não posso concordar com você”, estamos nos referindo (pelo menos vagamente) ao sentimento que acompanha à idéia de acreditar ou endossar um ponto de vista determinado. Desta forma, a maioria das nossas percepções –

⁴⁶ DAMÁSIO, 2001

senão todas – de qualquer objeto ou evento, seja real ou imaginário, produz reações emocionais em nós, sendo que as mais sutis podem passar silenciosamente despercebidas, assim como as mais intensas podem virar protagonistas absolutos do nosso pensamento. Não existem estímulos neutros.

1.5.1. Alterando Mapas Corporais.

Assim como todos os sentimentos contém, como ingrediente necessário, algum aspecto relacionado à dor e o prazer, e porque as imagens mentais que chamamos de sentimentos surgem de mapas que representam um estado corporal, é razoável propor que a dor e suas variações acontecem quando os mapas corporais possuem certas configurações. Igualmente, o prazer e suas variações são o resultado de certas configurações de mapas corporais. Sentir dor ou prazer consiste em ter processos biológicos, nos quais nossa imagem do corpo descrita pelo mapa cerebral corresponde a um padrão cerebral em particular. Drogas como a morfina ou a aspirina alteram o dito padrão, da mesma forma que podem ser alterados pela meditação e os pensamentos positivos.

Isto é de suma importância para poder entender o caráter de mão dupla do Alba Emoting™, já que, através da modificação voluntária do corpo, neste caso reproduzindo padrões de reações emocionais, os mapas de representação corporal também mudam. Por um lado, as emoções produzem alterações físicas, expressivas e reconhecíveis, por outro lado, a reprodução voluntária de tais mudanças corporais-expressivas altera os mapas cerebrais que representam o corpo, sendo potencialmente “lidos”, pelo cérebro, podendo desencadear processos emocionais. Em outras palavras, o ator pode gatilhar estados afetivos a partir da sua modificação corporal.

É importante entender que as emoções e os sentimentos fazem parte de um grande fenômeno que atua como uma unidade, que começaremos chamar de *fenômeno afetivo* ou afetos. Com o objetivo de compreender de uma melhor maneira a complexidade deste fenômeno, é importante destacar as diferentes partes que o compõem, estudar suas operações e entender como estes mecanismos estão articulados. Mas, acredito que é ainda mais importante perceber que nosso comportamento emocional é produto de um complexo

processo de mudanças que influenciam nosso modo de agir, assim como também o modo que temos de perceber o mundo.

Os afetos são componentes fundamentais da nossa noção de realidade. Em um mundo desprovido de emoções e sentimentos, não haveriam surgido respostas sociais inatas que logo se transformariam em códigos éticos; ou não poderia existir o altruísmo; ou simplesmente não teríamos noção sobre as nossas próprias falhas e vitórias. Lembrando da hipótese do marcador somático, a eliminação dos afetos implicaria um empobrecimento da subsequente organização da experiência. Se emoções sociais e sentimentos não são corretamente instalados, e se o relacionamento que existe entre situações sociais e a dor e o prazer é interrompido, o indivíduo não conseguiria categorizar a experiência dos eventos registrados na sua memória autobiográfica, em acordo com a marca somático-afetiva que confere “bem” ou “mal” para essas experiências. Isto impossibilitaria qualquer nível de construção subsequente das noções que temos de “bem” e “mal”, ou seja, a construção cultural da razão do que deve ser considerado como “bom” ou “mau”, junto a suas respectivas conseqüências, sejam positivas ou negativas.

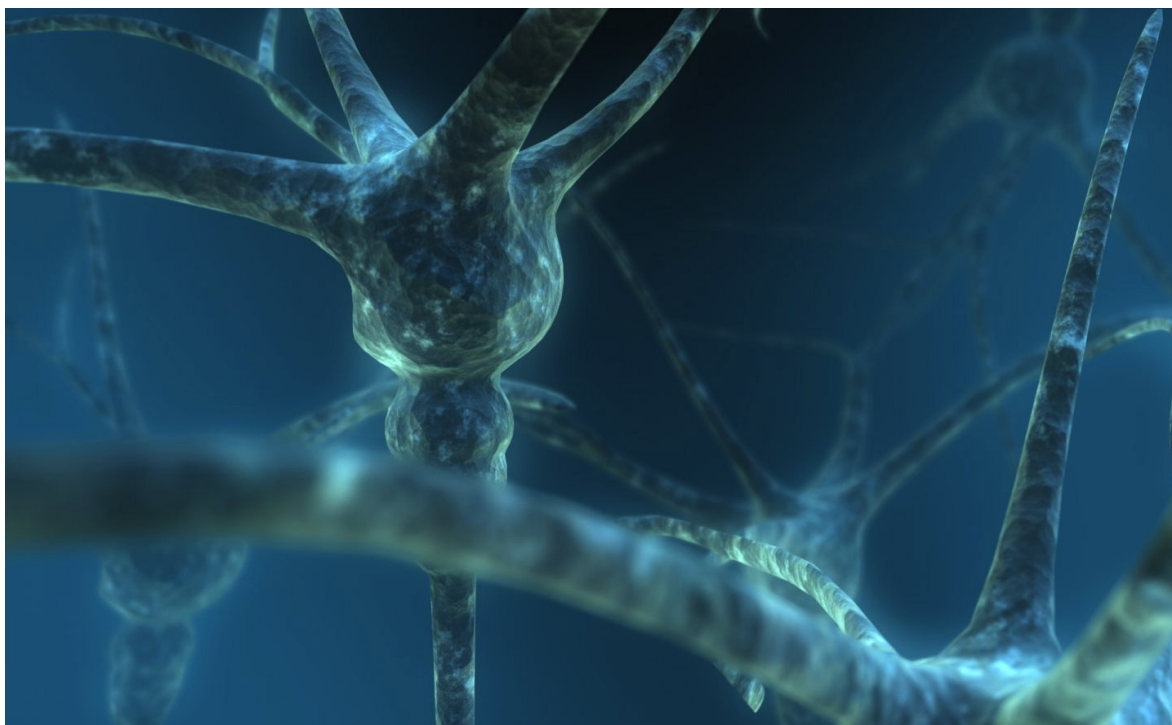


Figura 6 – Neurônios

2. O trabalho do Ator e As Emoções

A nossa herança emocional, produto de ajustes evolutivos milenares, conecta a humanidade, no sentido da transcendência cultural e geracional. Isto significa que, em qualquer lugar e época, nós, seres humanos, compartilhamos as bases do mesmo repertório emocional. Tal fato faz com que as emoções desempenhem um papel fundamental na comunicação e, se pensarmos em termos da recepção teatral, é possível afirmar o mesmo. Um aspecto pouco desenvolvido no capítulo anterior é a qualidade expressiva das emoções. Como mencionávamos, as emoções são mudanças fisiológicas como resultado da capacidade homeostática do organismo, mas estas mudanças, ao mesmo tempo, revelam o estado interno de dito organismo. Para várias espécies de comportamento social, como a nossa, as emoções possuem uma função dupla. Por um lado, as percepções internas e as mudanças fisiológicas produto da emoção, motivam o indivíduo a escolher ou evitar certos tipos de cursos de ação. Por outro lado, as expressões emocionais proporcionam informação aos outros, não apenas permitindo comunicar nossos estados subjetivos, assim como também o aprendizado que os outros possam ter a partir das nossas experiências, pois também as emoções e sua expressão têm o poder de afetar e modificar emocionalmente o outro.

Há muito tempo a humanidade tem utilizado deliberadamente os afetos com fins expressivos e ideológicos, tendo consciência do poder mobilizador que estes têm. Existe certo componente maquiavélico sob esta noção, mas tudo depende da perspectiva com a qual abordamos o problema. Por exemplo, é certo que o alcance das idéias de Hitler no povo alemão não teria sido tal se este não tivesse proferido seus discursos públicos e massivos com a intensidade emocional que tanto os caracterizava. Por outro lado, o poder sanador proposto pelo perdão cristão não teria a mesma aceitação se este não fosse percebido como uma coisa boa a fazer. Ou se a publicidade não nos fizer sentir bem conosco, dificilmente poderia vender produtos absurdos que não têm utilidade nenhuma para nós, consumidores. Somos conduzidos pela emoção e isso é fundamental para as várias camadas do ser humano: um ser constituído por seu *bios*, sua *psique*, sua herança antropológica e seu contexto social.

Ainda que seja através da lógica, os argumentos sempre terão uma avaliação emocional – seja consciente ou inconsciente – por parte de nós. Não podemos fugir da emoção, esta sempre fará parte do nosso relacionamento com o mundo. As diversas disciplinas artísticas também estão incluídas dentro desta noção e, certamente, o teatro não é a exceção. Você poderia pensar que o ator “X” pode ser considerado “bom” graças a elementos que, *aparentemente*, nada tenham a ver com a emoção, como por exemplo, uma utilização impecável de determinada técnica. Ainda assim, será a utilização impecável da técnica o que causará uma boa impressão em você, ou seja, um afeto positivo. Existe, porém, uma dualidade interessante sobre o aspecto expressivo-emotivo própria da linguagem teatral que vem a complexificar o problema. Ao mesmo tempo que uma peça teatral produz, ou deveria produzir afetos no espectador, as emoções são, também, parte elementar do trabalho do ator. Ou seja, o ator, como elemento constitutivo de uma peça de teatro, deve trabalhar com as emoções (geralmente do personagem) em vista de um objetivo artístico expressivo-afetivo maior: a obra.

Desde que existem registros, o trabalho do ator encontra-se envolvido com o uso das emoções, muitas vezes sendo este o critério de avaliação, consciente ou inconsciente, por parte de um observador. Se percebermos, por exemplo, que o ator tem dificuldade de expressar uma emoção, seja esta considerada “falsa” ou pouco espontânea, é provável que este seja avaliado como um “mal” ator. Porém, veremos que o que é considerado uma “boa atuação” vai mudando de tempos em tempos, de acordo com as mudanças da sociedade.

É difícil de entender as idéias contemporâneas que temos sobre atuação e, especificamente, sobre o trabalho do ator com as emoções, se não reconhecemos a grande influência proveniente da tradição clássica. Com respeito ao trabalho do ator, uma das artes mais influentes da época clássica é a retórica. Todas as discussões sobre o trabalho do ator estavam baseadas nos princípios da retórica, seja na Grécia ou Roma, com suas respectivas regras e códigos.

2.1. Retórica.

A retórica é pública e vêm junto com o desenvolvimento da democracia. Na democracia, como não existe um líder absoluto, ou rei, ou imperador, as decisões devem ser feitas comunitariamente. Estas decisões são públicas, já que são tomadas em espaços abertos e são conquistadas através do debate e da discussão. Isto significa que a comunidade deve ser persuadida, de alguma maneira ou de outra, de que determinado curso de ação é o certo. A pessoa que seja mais convincente será a vencedora do debate. Sua retórica será uma mistura de lógica, astúcia e jogo emocional. Todos os autores compartilham a visão de que a retórica baseia-se no poder de influenciar e, ainda mais importante, de persuadir. Aristóteles (384 a.C-322 a.C.) sabia disso e foi o fundador, no teatro ocidental, de um pensamento mais minucioso sobre o teatro. De fato, Aristóteles também é o primeiro a realizar um estudo sistemático sobre as emoções humanas e comportamento social no ocidente, que passaria a ser referência dominante sobre o tema até a aparição de Darwin. Estes estudos encontram-se, essencialmente, em dois dos seus trabalhos: *Ars Poética* e *Ars Rethorica*⁴⁷.

2.1.1. Aristóteles.

Uma das queixas de Aristóteles (384 a.C. – 322 a. C.) era que não existia um conjunto de princípios de treinamento para o orador. O bom ator, que podia mover milhares de pessoas, estabelecia o modelo e o critério com o qual os outros atores seriam julgados. Aristóteles reconhecia o poder de persuasão próprio do teatro e considerou que este, modificado de certa forma, podia ser transferido à sala de debate. Porém, devemos lembrar que tanto a retórica como o teatro clássico eram atividades fortemente ligadas à fala e ao discurso. Segundo Jean Benedetti⁴⁸, os princípios que Aristóteles considerava necessário para um bom orador foram extraídos explicitamente da prática vocal dos melhores atores da

⁴⁷ ARISTÓTELES. **The Complete Aristotle**. Adelaide: eBooks@Adelaide, 2007. Disponível em: <<http://ebooks.adelaide.edu.au/a/aristotle/>>

⁴⁸ BENEDETTI, Jean. **The Art of the Actor**: The essential history of acting, from classical times to the present day. New York: Routledge, 2007.

sua época. Controle e domínio do tom, dinâmica, ritmo, intensidade e flexibilidade, junto à linguagem corporal apropriada, eram considerados elementos expressivos essenciais. Aristóteles sabia que os argumentos lógicos, legais e factuais, deviam estar inseridos em uma *performance*⁴⁹ histriônica, na qual o orador deveria recorrer às suas próprias emoções para influenciar a decisão do juiz.

Em uma sorte de reversão, e ao não existir uma teorização a respeito do trabalho do ator, a prática dos atores viu-se contida nos princípios da retórica. Desta forma, estes princípios passaram a ser o conjunto de regras prescritas que definiriam e avaliariam o trabalho do ator, pelo menos durante alguns séculos. A importância da emoção, seja no teatro ou na retórica, era central. Como assinala na sua *Poética*, Aristóteles considera a emoção um elemento fundamental, argumentando que todo bom escritor é quem *vive* as emoções que descreve:

(...) quando criam tramas, dando forma para estas através das palavras, os escritores devem tentar visualizar os eventos da forma mais clara possível. Se eles conseguem vê-los de maneira viva assim como se eles estivessem ali, eles podem discernir entre o que faz sentido e o incongruente (...) todos dividimos uma natureza em comum, desta forma, o escritor mais efetivo é quem experiencia a emoção que descreve. Se estiver preso numa tormenta de sentimentos, ele pode representá-la com máxima verdade. A poesia pertence ao gênio ou ao louco. O primeiro se converte nos seus personagens; o segundo encontra-se fora de si (em estado de êxtase).⁵⁰

É claro que isto pode ser aplicado, por extensão, a atores e oradores. A natureza das emoções, que então eram conhecidas como “Paixões”, transformar-se-ia em um objeto de estudo essencial. As paixões eram consideradas independentes uma da outra e acreditava-se que sua execução era de forma fixa. Elas “esperavam” ser despertadas e eram vivenciadas, por assim dizer, passivamente. A localização exata onde elas aconteciam era tema de

⁴⁹ Com a palavra *performance* estou me referindo a ação, representação, prática ou atuação que o ator (ou neste caso, orador) faz frente a um público ou platéia, e não sobre o julgamento a respeito do desempenho deste, seja negativo ou positivo.

⁵⁰ ARISTÓTELES. **The Complete Aristotle**. Poetics, cap. XVII, pos. 44099. Adelaide: eBooks@Adelaide, 2007. Trad. nossa. Disponível em: <<http://ebooks.adelaide.edu.au/a/aristotle/>>

discussão, podendo ser na cabeça, no coração ou na barriga. O fator mais importante é que elas podiam ser ativadas.

No segundo livro da *Retórica* – que é composta por três livros – Aristóteles foi o primeiro em defini-las e classificá-las. As paixões de Aristóteles, como comumente são conhecidas, somam dez no total, sendo algumas individuais e outras duplas: *Raiva, Calma, Amizade e Inimizade, Medo e Confiança, Vergonha, Gentileza, Piedade, Indignação, Inveja* e, finalmente, *Ciúme*. Estas podem ser prazerosas, dolorosas ou ambas. Algumas são definidas como positivas – *calma, amizade, gentileza, piedade* – e outras como negativas – *raiva, medo, vergonha, indignação, inveja, ciúme*. É importante notar que Aristóteles, ainda que vagamente, já relacionava as emoções com a dor e o prazer, segundo sua definição de emoção exposta na *Retórica*: “As emoções são todos aqueles sentimentos que mudam aos homens, afetando seus julgamentos, e que também são atendidos por dor ou por prazer. Tais são a raiva, a pena, o medo e afins, assim como seus opostos.”⁵¹

Apesar de não possuir os recursos tecnológicos que permitem atualmente analisar e compreender o fenômeno afetivo sob o microscópio da biologia, as descrições de Aristóteles de como, por que e quando as emoções acontecem é extremamente detalhada, onde cada paixão é examinada em profundidade. Segundo Benedetti⁵², Aristóteles analisa as paixões significativamente sob o contexto das relações sociais, especialmente orientadas a questões de status social e classe. É a *situação* que produz a emoção. Desta maneira, as paixões podem ser “ativadas” sob certas condições, dependendo: (1) do estado mental do indivíduo, (2) o objeto da sua paixão, e (3) as circunstâncias onde a paixão é despertada. Sem o conhecimento destas condições, será impossível para o orador/ator despertá-las. Aristóteles estabelece este método de análise na sua discussão da *Raiva* e mantém o mesmo padrão nas discussões subseqüentes.

É interessante notar como Aristóteles, na sua descrição da raiva (assim como em grande parte da descrição das Paixões), inclui a dor e o prazer como elementos complementares de uma mesma emoção:

⁵¹ ARISTÓTELES. **The Complete Aristotle**. Rethoric, Book II, pos. 42086. Adelaide: eBooks@Adelaide, 2007. Trad. nossa. Disponível em: <<http://ebooks.adelaide.edu.au/a/aristotle/>>

⁵² BENEDETTI, 2007

Definamos a raiva como um impulso de vingança aparente, acompanhado de dor, produto de um desprezo evidente, sem justificativa, no que diz respeito a um indivíduo ou seus próximos. Se esta é uma definição apropriada da raiva, esta deve estar sempre direcionada a algum indivíduo em particular, por exemplo, ‘Cleon’, e não aos homens em geral (...) também é seguida por certo prazer, porque os pensamentos que residem no ato de vingança, e as imagens que surgem deste, causam prazer (...) ⁵³

Segundo Benedetti⁵⁴, Aristóteles ofereceu a gerações futuras um mapa, um padrão psicológico e de comportamento social que moldou as subseqüentes discussões sobre o tema, praticamente incontestado, durante dos mil anos. Assim, neste mapa, os escritores, por exemplo, podiam achar personagens *tipo* que fossem facilmente reconhecidos em múltiplos contextos e, para os atores, passaria a ser a única guia de interpretação. No entanto, os manuscritos de Aristóteles foram extraviados e apenas alguns fragmentos permaneceram. As suas idéias foram re-trabalhadas pelos romanos, e foi através deles que estas foram transmitidas até o Renascimento.

2.1.2 Roma.

Os romanos mantiveram a idéia de que tanto o ator como o orador devem experienciar, em alguma medida, as emoções que fazem parte do discurso. Esta idéia foi formulada em uma das citações mais famosas da história da literatura. Na sua *Ars Poetica*, escrita entre os anos 19 a.C. – 18 a. C., Horácio escreve:

*Quando alguém ri, então
Outro ri de volta,
E quando ele chora, logo
Eles choram em resposta. E assim,
Se você quer me fazer chorar
Antes deve sofrer a dor.* ⁵⁵

⁵³ ARISTÓTELES, op. cit. Pos. 42100

⁵⁴ BENEDETTI, 2007

• Cícero e Quintiliano

Cícero (106 a.C. – 43 a.C.), filósofo romano, também foi um renomado advogado preocupado pelas técnicas da arte da retórica e, assim como Aristóteles, considerava uma “boa atuação” o modelo perfeito para um bom desempenho retórico. Segundo Benedetti⁵⁶, Cícero escolheu como modelo o ator Roscius. Para Cícero, Roscius tinha todas as qualidades necessárias de um ator: uma bela figura, excelente voz, face expressiva e olhos penetrantes. Mas, por cima de tudo, mostrava moderação. Não gritava nem gesticulava em excesso. Sua habilidade como ator era tal, que, nascido escravo, foi libertado pelo ditador Sulla, além de ser extremadamente bem pago. Sem importar quão depurada fosse sua técnica, ou quão apaixonado este se mostrasse, Roscius sempre parecia um ser humano, nunca um ator que representa seu papel. Esta noção de controle, medida e decoro, era muito importante no mundo clássico e foi uns dos seus legados para o futuro.

Cícero foi o primeiro orador a enfatizar a importância do corpo⁵⁷. Ele referia-se aos atores gregos como “escravos da voz” e recomendava, a atores e oradores, desenvolver as habilidades corporais através das artes marciais e a dança, procurando força e fluência corporal. Por outro lado, o orador não usava nem máscara nem coturnos, este tinha apenas seu próprio corpo. Uma vez que o ator abandonou a máscara, seu corpo também se viu obrigado a “falar”.

De todos os retóricos clássicos, Quintiliano (35 d.C. – 100 d.C.)⁵⁸ foi o mais influente. Seus preceitos foram ensinados em escolas e universidades, devido ao fato de ter escrito doze livros sobre a arte da retórica, dirigido especialmente às crianças e chamado “Instituições Oratórias”. Era realmente um manual e tudo o que era dito sobre gesticulação e discurso estava analisado no mais mínimo detalhe. Assim como Aristóteles e Horácio, Quintiliano acreditava na identificação emocional por parte do orador:

⁵⁵ HORÁCIO. **Epistles. Book II and Epistle to the Pisones (Ars Poetica)**. New York: Press Syndicate of the University of Cambridge, 2002. AP, 101-3. Trad. Nossa.

⁵⁶ BENEDETTI, 2007

⁵⁷ Idem.

⁵⁸ QUINTILIANO. **Instituições Oratorias**. 2da Edição. Coimbra: Na Imprensa da Universidade, 1836. Trad: Jeronymo Soares Barboza.

(...) sentimentos verdadeiros, como tristeza, raiva, indignação, por exemplo, são espontâneos mas não têm forma e precisam ser disciplinados através de treinamento sistemático. Emoções que são produto da imitação, por outro lado, possuem forma mas não raízes na natureza. Desta maneira, a primeira coisa que devemos fazer é sentir emoção genuína, visualizar a situação e deixar-nos ser comovidos por esta, como se fosse real. A voz, então, é o meio que transmitirá, à mente do juiz, os sentimentos que estão em nós. É o espelho da mente e reflete todas as suas mudanças.⁵⁹

Ainda que Quintiliano estivesse de acordo com o fato do orador/ator vivenciar as emoções, não existia nenhuma metodologia que fizesse alusão ao trabalho com as emoções *per se*. Sabia-se que o orador/ator devia trabalhar com as emoções, mas não se explicava o *como*. Os afetos eram ainda considerados elementos abstratos. Toda teorização estava dirigida à técnica da fala e ao discurso, considerando apenas elementos técnico-expressivos, como timbre, altura, duração, ritmo, etc. Apesar das emoções reais serem consideradas mais efetivas que as imitadas, estas deviam ter um “tratamento estético”, um contorno e uma forma que fosse adequada ao discurso público. Começava a surgir uma noção estética sobre o trabalho com as emoções, já que uma emoção real, mas descontrolada, seria tão prejudicial para o discurso quanto uma emoção falsa. O ideal era poder desenhar uma emoção real com os elementos da técnica – noção que persiste até hoje.

Benedetti⁶⁰ expõe que todas estas idéias e teorias sobre o desempenho do orador/ator, e o teatro clássico em geral, desapareceram junto com a queda do Império Romano. O Teatro Medieval é considerado um fenômeno isolado e pouco se sabe dele. Praticamente, não existem registros de técnicas ou treinamento para atores neste período, já que se intui que estes eram, principalmente, amadores que participavam das atividades teatrais em determinadas épocas do ano, geralmente, em festas religiosas. De alguma forma, podemos dizer que a arte do ator, criada pelo mundo clássico, perdeu-se durante um tempo estimado, e não pouco desprezível, de mil anos.

⁵⁹ QUINTILIANO, op. cit., Livro XI.

⁶⁰ BENEDETTI, 2007

2.2. Recuperação dos clássicos.

Já no século XIV, o poeta Italiano, Petrarca, descobriu manuscritos de cartas e discursos, escritas por Cícero. As escrituras não tardariam em expandir-se, já que como inventor dos sonetos, Petrarca exercia uma considerável influência ao longo da Europa Ocidental. Um século depois, as obras completas do Quintiliano foram encontradas e, mais uma vez, estes virariam textos-chave. O estudo da retórica voltaria a florescer nas universidades renascentistas, incluindo a prática teatral, mas, desta vez, surgiria mais um aspecto sobre o estudo referido ao trabalho do ator: manuais de expressão e gesticulação. Os autores clássicos tinham catalogado e descrito os gestos que eram apropriados para cada emoção. O advento da impressão e a xilogravura significou que estes gestos podiam ser agora publicados, estudados e copiados em grande escala, facilitando, desta maneira, sua divulgação. Estes livros estavam dedicados, provavelmente, a estudantes de retórica e a atores principiantes ou de pouca experiência, como treinamento básico. Porém, a noção de decodificação e regulação passou a ser muito importante para a cultura neoclássica.

O teatro neoclássico francês dominou grande parte da Europa, especialmente nos séculos XVI e XVII. Os motivos eram tanto políticos, quanto artísticos. Este era um teatro especialmente formal e maneirista, espelhando o Estado francês, construído e sustentado sob três princípios: controle, formalidade e centralização. Tudo era regulado. Tudo, incluindo as artes, deveria ser atrelado aos moldes oficiais ditados pela corte. Luís XIV criou a *Académie Française* para regular a língua francesa e a *Comédie-Française* para determinar as normas que regulariam o Teatro. Em termos de gosto, durante todo esse período, foi a corte quem definiu o tom. Uma boa retórica, conduta e regras de etiqueta eram essenciais dentro de uma hierarquia absolutamente fixa e hermética. Ainda que isto possa parecer artisticamente limitador, paradoxalmente Luís foi um grande incentivador das artes, especialmente o Teatro, fazendo uso da espectacularidade e do poder de afecção das artes da cena em favor do seu próprio poder.

Segundo Benedetti, na tentativa de re-criar tragédias clássicas, os autores recorriam a Aristóteles, ou melhor, a versão da Poética herdada dos romanos. O que de fato aconteceu, foi que a análise feita por Aristóteles transformou-se em um rígido conjunto de regras. Uma peça de teatro podia ser analisada em termos das características estilísticas, das

emoções descritas e do estilo apropriado de representação conforme as regras. Qualquer infração destas regras produziria, pelo menos, um debate acalorado.

A natureza das Paixões, mais uma vez, aparece como tema de interesse e a discussão seria levantada por Descartes, mas, desta vez, dentro do contexto das novas descobertas da ciência, especificamente da anatomia. Ainda que Aristóteles tenha situado a discussão sobre as Paixões em um contexto essencialmente social, Descartes estava interessado na fisiologia da emoção e sua relação com a mente e o corpo. Como já mencionávamos, Descartes acreditava que o organismo encontrava-se dividido entre mente e corpo, de maneira que a mente conseguiria tanto contemplar como analisar as atividades do corpo. Ao mesmo tempo, o corpo era considerado uma máquina, onde causas fixas produziam efeitos fixos. Sua obra mais influente foi o Tratado das Paixões (*Traité des passions*), de 1649, na qual descreve e cataloga as emoções principais. A lista das emoções feita por Descartes⁶¹, não difere substancialmente à feita por Aristóteles na Retórica, também acreditando que cada emoção possui uma existência independente. Descartes dividiu as Paixões em duas categorias: físicas e mentais. Para o filósofo francês, existiam aquelas que eram produzidas por estímulos externos que excitavam o *espírito animal*, líquido que se encontrava localizado em uma glândula, no cérebro. Era este *espírito animal* que fazia os nervos e músculos se ativarem. Por outro lado, existiam as que eram despertadas independentemente, dentro da mente, mas que produziam as mesmas reações fisiológicas.

Seja por razões sociais ou morais (talvez políticas), Descartes considerava as Paixões como reações potencialmente perigosas, devido à dificuldade que temos para controlá-las⁶². Isto começaria a desenvolver uma visão negativa sobre as emoções, como já destacávamos no primeiro capítulo, cristalizando a noção científica de separação emoção/razão (na qual há um valor negativo e perigoso para a emoção e um valor positivo e edificante para a razão), que seria cada vez mais categórica e veria a influenciar a maior parte do pensamento contemporâneo. Em suma, era controle o que importava, e mais importante ainda, que este fosse atingido através do conhecimento, o estudo e a razão. O ator podia projetar sua *performance* a partir de uma mistura de códigos estritos,

⁶¹ DESCARTES, René. **Traité des Passions**. Paris: Editions du Rocher, 1996.

⁶² DAMÁSIO, 1996

correspondentes a cada emoção, relacionados à expressividade das mãos, face e corpo. As paixões podiam ser representadas externamente e reproduzidas à vontade, conforme códigos específicos, sem identificação emocional por parte do ator e sem perda do controle. Desta forma, a noção clássica de que o ator/orador deve sentir as emoções que representa, começava a ser contestada. A questão sentimento ou não sentimento, emoção ou técnica, começaria a dominar as discussões sobre atuação e o trabalho do ator, e continuaria a fazê-lo durante os últimos trezentos anos.

2.3. O Paradoxo.

Denis Diderot (1713-1784), dramaturgo e pensador francês, é considerado uma figura-chave na questão emoção/não emoção a respeito do trabalho do ator. Seu trabalho mais importante sobre o tema é *Paradoxe sur Le Comédien (O Paradoxo do Ator)*, escrito em 1773, mas apenas publicado em 1830. Como dramaturgo, Diderot procurava garantir a integridade e consistência das *performances*, de modo que estas não variassem de uma apresentação para outra. Assim como Descartes, acreditava que as paixões eram intrinsicamente perigosas. O problema que Diderot tinha com o envolvimento emocional por parte do ator era que tal envolvimento produzia erupções emocionais abruptas que distorciam a forma da peça. O ator que se guia pela inspiração do momento e pela intuição, é considerado por Diderot como inconstante: bom um dia, ruim no seguinte, dependendo do humor em particular em que este se encontrasse. Para Diderot, o bom ator é quem está sempre frio e em comando, deixando as emoções para a platéia. Nas palavras do Diderot:

(...) me vejo impelido em minha opinião pela irregularidade que os atores que se deixam levar pelas suas emoções têm. Não espero consistência de parte deles; seu desempenho é alternadamente sólido e fraco, intenso e frio, plano e sublime, eles falharão amanhã onde se sobressaíram hoje, assim como triunfarão onde tenham errado a noite anterior. Por outro lado, aqueles que se deixam levar pelo pensamento, o estudo da natureza humana, imitação, imaginação e memória, são consistentes em todas as apresentações, que serão igualmente sucedidas. Tudo é medido, tudo é aprendido; a paixão tem um começo, um meio e um fim.⁶³

⁶³ DIDEROT, Denis. **La Paradoja del Comediante**. Veracruz: Editora Gobierno del Estado de Veracruz-Llave, 1970. p. 21-2. Trad. Nossa.

A influência cartesiana é clara. Tudo o que é fruto da razão e da lógica é permitido, enquanto a emoção, certamente não faz parte dos atributos de um bom ator. Se o problema para Diderot era a inconsistência, isto provavelmente acontecia porque, além de existir uma visão negativa das emoções, os atores não tinham um treinamento focado no manejo das emoções, sejam estas reais ou ficcionais. No máximo, existiam manuais de gestos e expressões que, junto à visão cartesiana da época, tornavam cada vez mais rígido o trabalho do ator com as emoções.

Em contraposição a Horácio, Diderot especificou que o ator profissional não devia se envolver com as emoções do personagem, em ordem de provocar tais emoções no espectador. Quanto mais distanciado das emoções o ator esteja, mais este conseguiria o envolvimento emocional por parte da platéia. É claro que o ator ainda deveria atuar as emoções, só que estas, em vez de serem vivas, deviam ser uma réplica exata dos efeitos físico-expressivos que as emoções produzem em nós. Esta clara separação emoção/não emoção que mencionávamos, e já instaurada pelo *Paradoxo*, ainda hoje é um dilema para muitos atores. Quando o ator enfrenta a situação de ter que atuar uma emoção, dificilmente este poderá escapar do dilema. Mas deveria este paradoxo ser resolvido? A partir dele, várias abordagens do trabalho do ator iriam se desenvolver, sempre em diálogo com o contexto, ora aprofundando-se mais na aproximação das emoções, ora distanciando-se delas.

Junto com o paradoxo, o século XVIII seria o período dedicado a criação de tratados sobre o ator e seu processo. Apareceriam grandes atores, contemporâneos a Diderot, como o irlandês Charles Macklin (1699- 1797) e o inglês David Garrick (1717-1779). Macklin foi o primeiro em falar de um método “científico” para o ator, principalmente baseado nas suas observações, e Garrick destacou-se por ser um mestre no trabalho com as emoções.⁶⁴

A maior preocupação de Garrick era treinar as transições das emoções. Ele praticava a passagem de uma grande gama de emoções, desde o prazer mais puro até o desespero máximo, assim como um músico pratica escalas. Tudo isto era um processo interno: as mudanças deviam ser sentidas, sem importar quão rápidas elas fossem. Desta maneira, a expressão emocional era automática.⁶⁵ Muitos dos seus contemporâneos, incluindo Diderot,

⁶⁴ BENEDETTI, 2007

⁶⁵ Idem.

testemunharam com admiração a extraordinária maleabilidade, velocidade e precisão com as que Garrick realizava suas mudanças emocionais. Porém, Diderot, sendo fiel aos seus princípios, assumiu por engano que a virtuosidade emocional de Garrick era apenas produto da técnica.

Nas suas “Observações sobre o livro intitulado: Garrick ou atores ingleses” (*Observations on a book entitled: Garrick or English actors*), publicado em 1769, Diderot descreve o ator ideal:

(...) eu desejaria a um ator ter bom juízo, ser um observador frio e calmo da natureza humana, para que assim este possua um grande requinte mental e não tenha que depender da emoção, ou, o que seria a mesma coisa, ter a habilidade de imitar tudo com a mesma atitude, em qualquer personagem e em qualquer tipo de papel. Se ele confia nas emoções não poderá atuar o mesmo papel dez vezes com o mesmo ardor e o mesmo sucesso. Apaixonado na primeira apresentação, ele acabará esgotado, frio e cristalizado na terceira, por outro lado, se é um imitador consciente da natureza quando sobe ao palco pela primeira vez, ele se imitará também à décima; seu desempenho, longe de enfraquecer-se, se verá fortalecido por todos os novos pensamentos que esta há tido (...) ⁶⁶

As considerações que o Diderot faz em relação a um “bom” ator e, portanto, uma “boa” atuação, ainda são consideradas na atualidade, gerando profundos debates no terreno do teatro e no trabalho do ator que, até hoje, não parecem estar resolvidos. Acredito que tudo tem a ver com uma questão de *estilo*, já que, segundo a minha experiência como ator, uma “boa” atuação não depende necessariamente da utilização impecável da lógica e da técnica ou, por outro lado, o uso de emoções verdadeiras ou genuínas. O importante, para mim, é que o ator possa encontrar seu próprio estilo, descobrir seus defeitos e virtudes como artista, em suma, trabalhar sobre si mesmo, independente do estilo ou abordagem que este tenha sobre seu trabalho com as emoções.

⁶⁶ DIDEROT, 1769 apud BENEDETTI, 2007. p, 232. Trad. Nossa.

2.4. Outras Abordagens Emocionais.

Segundo a psicóloga holandesa, Elly Konjin⁶⁷, no panorama contemporâneo pode-se rastrear, *grosso modo*, três abordagens quanto ao trabalho do ator com as emoções. Em primeiro lugar, e produto da sólida base herdada do Sistema Stanislavski, temos a abordagem do *envolvimento*. De uma maneira similar a que Aristóteles e Horácio procuravam uma vivência das emoções, esta abordagem propõe uma identificação emocional por parte do ator, mergulhando nas experiências afetivas do personagem, procurando, desta forma, identificação e empatia por parte do espectador. Esta abordagem viu-se altamente influenciada pela reinterpretação estadunidense do *Sistema* (como ficou conhecido o procedimento do mestre russo), feita por Lee Strasberg (1901-1982), e que é chamada de *Método*. É importante destacar que este tipo de abordagem tem sido utilizada vastamente pelo cinema americano nas últimas décadas, já que, ao estar focado nos “processos internos” do ator, a câmara consegue captar e amplificar detalhes “íntimos” do personagem que, num palco teatral, podem passar despercebidos.

A segunda tendência corresponde a abordagem do *distanciamento*, que é principalmente influenciada pelos trabalhos de Meyerhold e Brecht. Contrário ao *envolvimento*, esta abordagem propõe que o ator não deve vivenciar, ou identificar-se, com as emoções do personagem. Por um lado, o teatro de Meyerhold, influenciado pelo construtivismo russo, já não estava centrado nos conflitos dos personagens, mas numa narrativa específica, construída teatralmente e deixando à mostra o processo de construção. Seu interesse estava focado no processo no qual o significado da obra, surgiria a partir de uma conjugação de múltiplos elementos, geralmente convencionais e não realistas. As produções eram meticulosamente organizadas e todos os efeitos cuidadosamente calculados. Nas palavras do próprio Meyerhold:

(...) Na arte, a nossa constante preocupação é a organização de material bruto. O construtivismo têm forçado o artista, a ser ambos, artista e engenheiro. A arte deveria estar baseada nos princípios científicos; o ato criativo na sua totalidade deveria ser um processo consciente.⁶⁸

⁶⁷ KONJIN, Elly. The Actor's Emotion Reconsidered. In: ZARRILLI, P. (Org.). **Acting (Re)Considered: a theoretical and practical guide**. New York: Routledge, 2002. p. 61-80.

Brecht procurava que o ator tivesse a capacidade de produzir pensamento crítico, visando à mudanças sociais. Durante a criação de um personagem, o ator não devia confiar na psicologia do personagem, mas sim nas suas ações, o *como* este interage com os outros personagens e na maneira em que os outros personagens percebem-no. Nas palavras do próprio Brecht: “todo personagem emerge do conhecimento do seu comportamento em relação aos outros personagens. Isto é crucial em todo grupo social.”⁶⁹ Diderot postulava que o distanciamento emocional por parte do ator contribuía a uma resposta afetiva maior por parte da platéia, mas os objetivos que Brecht tinha em relação a isto são outros:

Para quê um ator deveria dar para a platéia uma experiência afetiva quando este pode lhes entregar uma oportunidade de aprender? Certamente, um ator pode ser ‘entendido’ na medida em que ele sinta tristeza, usando-a em seu favor, mas tudo o que ele faz é esvaziar a imaginação do espectador em vez de acrescentar conhecimento, o que é muito mais.⁷⁰

Isto também faz alusão ao interesse didático que Brecht tinha em relação ao Teatro. Brecht desenvolveu a idéia do ator dividido, onde a personalidade do ator existe em paralelo a personalidade do personagem. Isto não significa, somente, que o ator não está envolvido com a emoção do personagem, mas que, também, este exerce uma atitude crítica sobre o comportamento do personagem, sugerindo, por exemplo, que o personagem poderia ter-se comportado de outra maneira.

Finalmente, como terceira abordagem, encontramos a que é chamada por Konjin de *self-expressive*⁷¹, que pode ser traduzido ao português como a expressão do próprio “eu” do ator. Esta abordagem provém das diversas manifestações teatrais desenvolvidas nos anos sessenta e setenta, como consequência das grandes mudanças sociais e culturais próprias da época. Uma sociedade alternativa começou a se rebelar ante às formas de opressão, principalmente instituições políticas e religiosas. A linguagem da persuasão transformou-se

⁶⁸ MEYERHOLD, V. **Meyerhold on Theatre**. London: Methuen Publishing, 1978. p. 198. Trad. nossa.

⁶⁹ BRECHT, B. **Gestante Berliner Frankfurter Ausgabe**. Berlin: Suhrkamp Verlag. vol. 21, 1970. p. 189. Trad. nossa.

⁷⁰ Idem. p. 389.

⁷¹ KONJIN, 2002.

na linguagem da publicidade. A verdade já não seria mais achada nas palavras, nem no discurso, e a retórica passaria a ser uma forma de mentira⁷².

Dentro dos diversos desenvolvimentos teatrais realizados na década de sessenta, como o trabalho desenvolvido por Jerzy Grotowski e Eugenio Barba (e já intuído algumas décadas antes por Artaud), existia, em relação à abordagem emocional, uma busca central: o desenvolvimento de técnicas corporais que, de alguma forma ou outra, liberassem o “eu interior” do artista. Segundo Grotowski:

O ator é uma pessoa que trabalha com seu corpo publicamente. Se este corpo se restringe a si mesmo para apenas de mostrar o que é – algo que qualquer um pode fazer – então não é um instrumento capaz de realizar um ato espiritual. Se for utilizado para ganhar a simpatia da platéia, então a arte da atuação beira a prostituição.⁷³

Konjin⁷⁴ estabelece que neste tipo de abordagem (*self-expressive*) o ator deve apresentar seu “eu” no palco da maneira mais autêntica possível. Neste caso, e ao contrário da abordagem do envolvimento, Konjin diz que é o personagem quem se faz de veículo para que o ator expresse seu próprio “eu interior”. Mas, para ser mais exato, e retomando o escopo desta dissertação, o verdadeiro veículo de expressão que temos nós atores (ou pelo menos o mais concreto), é o corpo.

Apesar da sua simplicidade, utilizo a classificação das abordagens exposta por Konjin porque acredito que nos entrega uma visão geral, porém sempre questionável, dos diferentes caminhos que o ator contemporâneo pode escolher para trabalhar com as emoções. Porém, independente da abordagem escolhida, o ator deve criar ou projetar um modelo emocional que servirá de guia durante a *performance*. Este modelo tem a ver com a imagem que o ator cria do personagem e determina o comportamento e curso de ação deste, dentro da situação dramática que a peça propõe, sempre lembrando que emoção vem de “estar em movimento” (em-moção).

É importante notar que nos casos citados, a maneira de abordar as emoções parece definir também um estilo, uma poética e uma estética. O que esta pesquisa propõe é o

⁷² BENNEDETTI, 2007.

⁷³ GROTOWSKI, J. **Towards a Poor Theatre**. London: Methuen, 1969. p. 33. Trad. nossa.

⁷⁴ KONJIN, 2002

treinamento, ou melhor, o trabalho sobre (e com) as emoções como um dado biológico primário, antes mesmo da complexidade das relações socioculturais. O que se propõe é um olhar sobre a emoção enquanto matéria prima para o trabalho do ator, para além de qualquer estilo.

2.4.1. Uma Nova Perspectiva Sobre o Trabalho com as Emoções.

Considerando a divisão feita por Konjin, gostaria de fazer um aparte e abordar o tema sob outra perspectiva. Devemos pensar que, antes de sermos atores, somos pessoas. Se considerarmos que as emoções são reações produto da interação do indivíduo com as demandas do ambiente, acredito que é pertinente, pelo menos, deter-se um momento para analisar o ambiente em que o ator deve trabalhar com as emoções. Este ambiente é a cena. Existem, geralmente, dois processos distinguíveis no trabalho do ator: o ensaio, que corresponde à preparação do espetáculo, e a apresentação do espetáculo. O ensaio, como sua palavra diz, é um espaço de busca, de tentativas, onde o erro pode ser bem-vindo. É claro que o ensaio pode ser uma instância na qual o ator se realize artisticamente, mas a essência do ator é se “apresentar”. A apresentação ou *performance* do espetáculo requer, inerentemente, a exposição do ator, já que, como dizia Grotowski⁷⁵, o trabalho do ator é público.

A vivência, a interpretação ou até a ilustração de emoções sobre um palco é uma tarefa complicada, porém essencial – como visto anteriormente – ao ato comunicativo. O ator deve cumprir, dentro de um período de tempo relativamente curto, com diversos requerimentos. Geralmente, o ator pode mostrar suas habilidades apenas durante o tempo de apresentação, o que difere da grande maioria de outras situações de trabalho. A exposição em tempo real, própria das artes cênicas, também faz que a tarefa não seja menos complexa. Tudo isto, e muito mais, produz mudanças emocionais significativas no ator-pessoa.

Ser capaz de sobrelevar estas demandas próprias da situação de *performance* (ou representação), requer, pelo menos, um mínimo de controle sobre dita situação e suas conseqüências. A valência positiva ou negativa de estas emoções dependerá da capacidade

⁷⁵ Idem.

que o ator tenha de superar o risco potencial ao fracasso e transformá-lo numa performance bem-sucedida.

A fusão de dificuldades próprias da exposição cênica: incerteza, urgência, controle, interpretação de uma personagem, etc., são componentes próprios de uma situação de desafio. Assim, o ator vivencia as emoções próprias à situação de desafio, geralmente (esperamos) voltadas para atitudes positivas: convicção, concentração, fluxo, coragem, excitação, força, etc. Desta forma, podemos perceber que o ator, além de trabalhar com as emoções do personagem, também deve lidar com as suas próprias emoções, produto da performance/representação em si.

Podemos ver que não basta escolher algum estilo ou abordagem emocional determinada, ou ter uma visão esclarecida e resolvida a respeito do Paradoxo do Diderot; a emoção é inerente a nós, seres humanos, e não podemos fugir dela. Em outras palavras, se considerarmos que a neutralidade em relação às emoções é praticamente inviável, nós atores, seres vivos, dificilmente poderemos excluir a emoção da nossa *performance*. Tal fato faz com que um estudo das emoções no contexto do trabalho do ator, para além de um estilo, poética ou estética, seja relevante, sobretudo quando consideramos que na criação do ator, sujeito e objeto coincidem no mesmo corpo. A relevância desta investigação apóia-se justamente nessa evidência e propõe que a emoção seja abordada – em primeira instância – no nível do *bios* do ator, sua constituição mais fundamental: um mamífero superior cujas emoções básicas apresentam respostas fisiológicas e posturais, portanto expressivas, moldadas pela evolução da espécie em sua relação com o meio.

3. Uma Referência Concreta: Alba Emoting™

Grande parte dos projetos pedagógicos destinados à formação do ator inclui aulas de movimento e preparação corporal. São comuns atividades como a Ioga, a dança ou a Técnica Alexander. No entanto, estas se encontram separadas das aulas de interpretação. *Grosso modo*, é pouco comum na formação do ator, em cursos técnicos ou superiores, uma ponte que sintetize a prática do treinamento com a prática da performance propriamente dita. A idéia de que as experiências do ator sejam “internas” ou “externas”, descansa na separação conceitual que existe entre mente e corpo, o que já foi rejeitado pelas ciências cognitivas e a neurociências.

Nos últimos 30 anos têm acontecido grandes mudanças no entendimento científico do cérebro, a mente e seus mecanismos. Isto tem sido possível graças aos avanços tecnológicos como máquinas, computadores e *softwares*, nomeando apenas alguns, que têm permitido “ver” como o cérebro funciona e trabalha. Antes, esta informação não estava à disposição, simplesmente pelo fato de que grande parte dos processos cerebrais são imperceptíveis e inconscientes para nós. Descobertas na área da neurociência têm alterado radicalmente a concepção de *como* pensamos, sentimos e nos expressamos, estabelecendo que a mente é inerentemente incorporada, não no simples sentido de que o cérebro encontra-se no corpo, mas no sentido de que a experiência molda o pensamento, assim como o pensamento opera através de várias conexões neuronais que também são utilizadas para a ação física.

A neurociência nos permite “ver” processos que existem fora da nossa cognição, porém concretos e reais. Por estar entre a arte do ator e os estudos da neurociência, a metodologia de manejo emocional, Alba Emoting™, apresenta-se como opção para a preparação e treinamento do ator, especificamente no seu trabalho com o corpo e as emoções. Esta metodologia foi desenvolvida, no começo dos anos setenta, pelos cientistas chilenos Susana Bloch e Guy Santibañez, e o diretor de teatro e ator, também chileno, Pedro Orthus.

As pesquisas científicas relacionadas à mente e o cérebro propõem, para as pessoas envolvidas na prática teatral, melhores vias de entendimento de processos psicofisiológicos envolvidos na performance propriamente dita. Uma das idéias mais relevantes

que as neurociências oferecem para nós atores, é o reconhecimento do papel central que o corpo tem nos processos mentais e emocionais dos seres humanos, contribuindo a desvelar a relação que existe entre pensamento e expressão, tema bastante discutido em grande parte das teorias relativas à atuação e a preparação do ator.

A neurociência também nos oferece uma explicação para a aparente separação entre mente e corpo, conhecida como “corpo recessivo”⁷⁶. Isto é uma característica própria do nosso “senso comum” e da percepção que temos de nós mesmos: corresponde à ideia e a sensação de que a mente e o corpo são “substâncias” independentes e separadas. Dizer que esta noção dualista é errada pode parecer contraditório no que concerne a nossa experiência fenomenológica e, certamente, precisa-se de uma mente aventureira para tentar quebrar com tal noção dualista herdada há tanto tempo. É fundamental apontar que essa noção também é responsável por moldar nossa percepção de corpo e mente como entidades separadas. Uma boa analogia para descrever o fenômeno do corpo recessivo, pode ser a nossa percepção que temos do Sol. A percepção que temos do Sol é que este vai movimentando-se por cima das nossas cabeças ao longo do transcurso do dia, até a noite chegar, mas há um tempo já sabemos que, graças ao trabalho de cientistas e astrônomos, é a Terra que se movimenta em torno do Sol.

Desta maneira, nossa percepção do próprio corpo sugere uma separação entre corpo e mente, mas as pesquisas empíricas feitas em áreas como a biologia, neurociências e psicologia têm conseguido demonstrar o contrário. Nossos órgãos sensoriais estão projetados para “ocultar-se” da consciência, para não interferir com o fluxo da experiência instantânea do mundo material. Por exemplo, estamos conscientes de que vemos e enxergamos, mas não temos consciência do complexo mecanismo que permite aos nossos olhos enxergar.

A busca de um diálogo com a ciência, e a posterior apresentação da metodologia Alba Emoting™, não buscam propor, de maneira nenhuma, uma fórmula prescrita para a arte do ator. Esta dissertação está dirigida a um mapeamento mais claro dos processos e elementos que conformam a biologia do *complexo emocional*, ou seja, a estreita relação que existe entre corpo, mente, emoção e expressão. Em outras palavras, é uma maneira de ampliar os conhecimentos e possibilidades dos nossos próprios recursos dramáticos,

⁷⁶ KEMP, 2012

apontando ao desenvolvimento de habilidades específicas que muitas vezes são desconsideradas por serem entendidas como abstratas ou difíceis de serem trabalhadas com objetividade. Estes conhecimentos podem ser adotados por qualquer ator ou pessoa, sem importar a linhagem de treinamento ou a poética cênica que este escolha para desenvolver seu trabalho. As contribuições dessa metodologia são várias: além de guiar o ator numa prática psicofísica objetiva e oferecer referências concretas ao ator, ela pode também auxiliar no desenvolvimento de um vocabulário mais preciso nesta área escorregadia dos estados emocionais do ator, contribuindo para o diálogo ator/diretor. Na prática, permite uma utilização poética refinada do complexo emocional, independente do estilo ou gênero. É enfim, uma ferramenta útil.

Simular a vida não é fácil, de fato, pode chegar a ser muito difícil. Esta investigação busca, por meio da apresentação e discussão desta metodologia, fornecer ao ator novas ferramentas para o trabalho com as emoções, raramente discutidas e aplicadas enquanto elemento do fazer poético, visando um maior aprofundamento do mergulho do ator nas águas do mistério da atuação.

3.1. Os Padrões B.O.S.

O desenvolvimento do *Alba* começou em 1970, no Departamento de Fisiologia da Escola de Medicina da Universidade do Chile, com o objetivo de relacionar algumas das atividades fisiológicas presentes durante uma emoção com a correspondente experiência subjetiva. Numa primeira experiência, a psicóloga Susana Bloch e o neurofisiologista Guy Santibañez registraram as respostas corporais provocadas pelas emoções, enquanto sujeitos normais e neuróticos, sob a influência da hipnose profunda, reviviam episódios emocionais fortes. Já neste estudo preliminar, e através dos registros de parâmetros fisiológicos e expressivos, os pesquisadores concluíram que a “chegada” da emoção era acompanhada por um conjunto de modificações corporais. As modificações corporais, por tanto expressivas, eram características de cada emoção, ou seja, vivências emocionais específicas estavam ligadas a certas reações corporais específicas. A respiração, a expressão facial, o grau de tensão muscular e a postura corporal, foram considerados como parâmetros fisiológicos de

avaliação, por serem as mudanças corporais mais destacadas durante a manifestação do episódio afetivo.

O próximo passo foi selecionar emoções que tivessem um caráter universal, ou seja, fossem comportamentos inatos presentes em humanos desde as primeiras etapas do desenvolvimento pós-natal. Além das quatro emoções básicas classicamente aceitas, num sentido Darwiniano – raiva, medo, tristeza e alegria – os pesquisadores acrescentaram a emoção do amor, que logo depois seria subdividida em duas: a ternura (ou amor fraternal/parental) e o amor erótico. Uma vez feita a escolha, os pesquisadores distinguiram as mudanças mais típicas das movimentações respiratórias, alterações posturais e expressões faciais de cada emoção básica, criando, desta forma, modelos de padrões de efeito.

Estes modelos de padrões de efeito, considerados como “protótipos”, foram nomeados como padrões B.O.S. como sigla dos sobrenomes dos pesquisadores Susana Bloch, Pedro Orthus e Guy Santibáñez. Pedro Orthus foi o ator e diretor de teatro chileno que teve um papel fundamental no desenvolvimento do método, especificamente nas primeiras aplicações deste para o ator. Orthus assistiu Bloch e Santibáñez na transposição dos padrões das seis emoções para a linguagem cênica, projetando exercícios e montando cenas com os alunos de Teatro da Universidade do Chile.

Com a chegada da ditadura, em 1973, as pesquisas são interrompidas e Bloch deve sair do país, abandonando a parceria estabelecida com Orthus e Santibáñez. Bloch continuaria trabalhando os padrões B.O.S. na França e na Dinamarca, insistindo na validação da metodologia, isto é, continuou realizando experimentos a procura de dados científicos. Foi na Dinamarca, e como já dizíamos, sem Orthus e Santibáñez, que Susana Bloch mudaria o nome do método B.O.S. para Alba Emoting™, inspirada na montagem da peça de Lorca, feita com atores Dinamarqueses, *A casa de Bernarda Alba*.

3.2. O Alba Emoting™

O Alba Emoting™ define a emoção como um estado funcional dinâmico complexo do organismo, que é “disparado” por algum estímulo, seja externo ou interno, integrado nos

sistemas nervosos central e neuroendócrino, estado que implica simultaneamente a ativação de um grupo particular de órgãos de efeito (viscerais, humorais e neuromusculares), e uma experiência subjetiva ou *feeling*. Esta definição de emoção não difere muito da apresentada no primeiro capítulo, mas com certeza deixa de lado um componente que acredito ser essencial na hora de compreender o fenômeno afetivo: a homeostase.⁷⁷

Assim como os “evolucionistas”, o Alba Emoting™ identifica as emoções como básicas, ou *puras*; e secundárias, ou *mistas*. Cada uma destas emoções básicas – *alegria, tristeza, medo, raiva, erotismo e ternura* – assim como a neutralidade emocional, têm um único e identificável conjunto de respostas fisiológicas chamadas padrões de efeito ou *effector patterns*. Segundo Bloch⁷⁸, reproduzindo estes padrões de efeito compostos pela respiração, postura corporal e expressão facial, a pessoa pode chegar a vivenciar e expressar emoções genuínas e orgânicas conforme sua vontade, sem a necessidade de estímulos externos ou psicológicos como imagens ou lembranças:

Este método resulta da ativação de um conjunto de diferentes sistemas somáticos e tem a vantagem de utilizar ações precisas, objetivas e reproduzíveis. Tal procedimento *bottom-up*, ou seja, da periferia aos centros, é essencialmente diferente das técnicas de ativação emocional comumente utilizadas, como por exemplo apresentar material visual que contenha algum valor emocional muito forte (e.g. Wagner, Mac Donald e Manstead, 1986) ou instruir sujeitos a lembrar ou imaginar eventos emocionais particulares.⁷⁹

Para Susana Bloch, uma das características mais importantes do método é que, ao ser “da periferia aos centros” (chamada por Bloch de *bottom-up*), o ator tem a vantagem de poder acessar estados afetivos à vontade. Isto porque as emoções são primeiro trabalhadas na sua forma (periferia) para que depois dita forma consiga ativar a emoção – e portanto, a experiência afetiva subjetiva – “dentro” do corpo (centros). Dito em outras palavras, a porta

⁷⁷ Como ressaltávamos no primeiro capítulo, as emoções são reações homeostáticas que respondem às variáveis da interação do organismo com seu ambiente. As emoções, como qualquer regulação homeostática, correspondem à mecanismos que procuram proteger a integridade do ser vivo, ou seja, as emoções possuem uma importância *vital*.

⁷⁸ BLOCH, S.; ORTHOUS, P.; SANTIBAÑEZ, G. **Técnicas psicofisiológicas para el entrenamiento de actores**. Orbita, n.9, p. 8-20, 1972. Trad. Nossa.

⁷⁹ Idem. p. 8

de entrada à emoção é a reprodução da *respiração*, *postura corporal* e *máscara* próprias da emoção. Já que a reprodução desses padrões de efeito é essencialmente muscular, a emoção trabalhada pelo ator seria controlada e esteticamente definida, ao contrário de uma emoção estimulada por alguma lembrança, como, por exemplo, o uso da memória afetiva Stanislavskiana. Bloch, assim como Diderot, propõe que as emoções estimuladas pela memória ou pelo pensamento são inconstantes e estão fora de nosso controle, dificultando, desta maneira, o trabalho do ator.

3.2.1. Os Padrões de Efeito

Numa pesquisa clínica anterior, Santibañez já havia registrado as movimentações da respiração em pacientes com neurose de ansiedade. Observou-se que, enquanto o paciente falava sobre acontecimentos pessoais conflituosos, apareciam nos registros respiratórios mudanças no exato momento em que o conteúdo do relato se aproximava do clímax da ansiedade. Quando dito para o paciente que respirasse regularmente, relaxasse, e que relatasse o mesmo acontecimento mantendo a respiração com o ritmo regular indicado, o relato mantinha os elementos causadores de ansiedade, porém desta vez atenuados já que, ao falar deles nessas condições, o paciente os percebia como menos estressantes. Podemos dizer, então, que o desenvolvimento espontâneo da emoção pode ser modificado, pelo menos na sua intensidade, introduzindo uma mudança clara na respiração.

Estas observações foram complementadas com os resultados obtidos nos anos cinquenta pela psicóloga americana Nina Bull e seus colaboradores Guido Frank e B. Pasquarelli. Eles sugeriam para sujeitos, sob estado de hipnose, sentirem tristeza enquanto mantinham uma postura expansiva ou *elation* que consiste em estar de braços abertos, peito erguido e com a cabeça inclinada para trás. Depois de saírem do estado ao qual tinham sido induzidos, os sujeitos comentavam ter sido incapazes de sentir tristeza com dita atitude postural. A postura de *elation* está relacionada à manifestação corporal de um estado emocional considerado oposto ao da tristeza: a alegria ou gozo. Desta vez, é a postura a que parece interferir na vivência subjetiva da emoção em questão.

Por outro lado, também na década de setenta, como as pesquisas do B.O.S.⁸⁰, Paul Ekman começava a pesquisar sobre a indução de estados emocionais a partir da mudança das expressões da face. As investigações de Ekman começaram por acaso quando ele e seu colega Wally Friesen desenhavam o sistema de codificação da ação facial (Facial Action Coding System – FACS)⁸¹. Eles se propuseram a registrar visualmente mais de dez mil expressões faciais, reproduzidas por eles mesmos, com o objetivo de serem codificadas, mas perceberam que, na hora de reproduzir determinadas expressões, ficavam tomados de fortes sensações emocionais. Segundo o relato do próprio Ekman⁸², isto acontecia especialmente com as expressões faciais das emoções universais, entendidas nesta pesquisa como básicas.

Sabemos que as emoções podem ser reconhecidas, por outros ou em nós mesmos, através das mudanças corporais que elas produzem no organismo. Mas, por outro lado, os três parâmetros fisiológicos escolhidos pelos pesquisadores pareciam ter um efeito indutor ou modificador da emoção, pelo menos nas emoções básicas. Considerando tais observações, e com os “protótipos” dos padrões B.O.S. já criados, surgiria uma pergunta quase óbvia, mas não por isso menos excitante: seria possível que a reprodução física e voluntária dos padrões de efeito levasse à experimentação do estado emocional subjetivo, ou seja, *sentir* a emoção?

3.2.2. A primeira grande descoberta.

Para responder tal pergunta, os pesquisadores pediram para pessoas reproduzirem os “protótipos” sem mencionar a emoção em questão. Em outras palavras, simplesmente pediam para o sujeito respirar de certa maneira, tencionar ou relaxar certos músculos, abrir ou fechar mais as pálpebras e assim por diante. Observaram que, se as instruções eram seguidas corretamente, as ações adequadas desencadeavam a experiência afetiva correspondente em quem estava reproduzindo o modelo do padrão de efeito. Junto à feliz

⁸⁰ ZARRILLI, P. (Org.). **Acting (Re)Considered**: a theoretical and practical guide. New York: Routledge, 2002.

⁸¹ EKMAN, 2011.

⁸² Idem.

descoberta, os pesquisadores observaram que, instruindo uma mudança na respiração e na postura, era possível restabelecer um estado emocional neutro ou não-emocional. Tal processo de saída foi nomeado como *step-out*. Finalmente, a comparação das duas pesquisas realizadas – a primeira, que registrou as mudanças em pacientes em estado de hipnose, e esta segunda, de reprodução dos padrões – mostraram respostas emocionais virtualmente idênticas, com a diferença de que, graças ao *step-out*, os sujeitos sob os padrões de efeito tiveram menos dificuldade em atingir a neutralidade emocional depois de acabada a experiência.

3.2.3. Emoções Fásicas e Tônicas.

Na literatura científica sobre o tema, grande parte dos autores chama de emoções apenas aqueles episódios breves de ativação emocional, de poucos segundos ou minutos de duração, que geralmente surgem como resposta imediata ao estímulo que desencadearia a emoção. Neste sentido, a emoção é considerada apenas um “broto” episódico de ativação frente a um estímulo particular, que atinge um pico e logo declina. Assim como Paul Ekman, Bloch considera que se a emoção é prolongada no tempo, esta já não seria considerada emoção, mas sim um estado de ânimo ou humor. É assim que Susana Bloch explica:

A posição que aqui sustento é que as emoções podem ser “fásicas” quando são períodos de curta duração, ou tônicas, quando estas são mantidas no tempo. Por exemplo, chorar por causa de uma notícia triste, seria uma reação emocional fásica, mas estar triste por esta notícia durante vários dias seria a mesma emoção, mas transformada num estado “tônico” ou crônico. A pessoa afirmaria que tem ficado muito deprimida ou que seu estado de humor está baixo.⁸³

O Alba Emoting™ estabelece que as emoções básicas são, geralmente, reações fásicas, ou seja, respostas transitórias que estão relacionadas diretamente com uma situação “emotogênica” (geradora de emoções) particular. Estas respostas, na maioria dos casos, são traduzidas em ações: rir, chorar, fugir, acariciar, fazer sexo, etc. Mas, por outro lado, as

⁸³ BLOCH; ORTHUS; SANTIBAÑEZ, 1972. p. 10. Trad. Nossa.

emoções básicas podem transformar-se em tônicas, ou seja, podem chegar a constituir estados emocionais crônicos, como assinalava Bloch, que são considerados estados de ânimo/humor ou sentimentos. Ter medo ante uma situação de perigo é uma reação emocional fásica totalmente adaptativa, mas viver atemorizado por essa lembrança durante muito tempo corresponde a mesma emoção, que se transforma num estado emocional tônico.

Segundo Susana Bloch:

Os estados de ânimo não seriam outra coisa mais que emoções básicas que se apresentam de maneira mais difusa e flutuante, mais duráveis no tempo, que se misturam entre si, mas que sempre mantêm a tonalidade de base que as diferencia de algum outro estado emocional ou de outro estado de ânimo.⁸⁴

Segundo as afirmações de Susana Bloch, poderíamos considerar que a ansiedade, por exemplo, é basicamente um estado crônico do medo e a depressão um estado crônico da tristeza, já que grande parte dos elementos dos padrões de efeito correspondente está presente.

Ainda que os estudos e experimentos de Bloch e Santibañez contribuam com as reflexões e práticas sobre o trabalho do ator, é importante ter em mente que tais experimentos são de natureza científica e como tal, buscam universais válidos. Por outro lado, na arte, o que nos interessa é a singularidade de cada fenômeno. Se para a ciência, quanto mais abrangente for uma ideia, maior será sua validade, a arte trabalha com a ideia de singularidade. Desta forma, é preciso ter cuidado com a aplicação direta e mecânica de tais padrões com risco da rigidez, do estereótipo. Ainda que sejam de grande valia para o ator, o trabalho segundo o *Alba* deve passar pelo tratamento poético que o singulariza.

É certo que a base do nosso repertório emocional é composta por emoções inatas, e que é a partir delas que as emoções sociais, culturais e sentimentos vão se configurando, mas o fenômeno afetivo é produto de uma conjugação de fatores muito mais complexa do que uma simples manutenção difusa e flutuante de uma emoção básica. Desta forma, o fato de entender as emoções como simplesmente *fásicas* e *tônicas*, ao meu parecer, reduz a riqueza da experiência emotiva, limitando as possibilidades expressivas e dramáticas dos

⁸⁴ Idem. p. 11

afetos. Por outro lado, os padrões de efeito das emoções básicas podem ser de grande ajuda na hora de trabalhar e treinar com os afetos, porém, é sempre recomendável que exista a compreensão de que os afetos são produto da incessante interação com o meio e o próprio corpo, dispensando a idéia de que as emoções são reações estáticas e planas. Retomando o trabalho do ator, será sempre fundamental ter em vista tanto as circunstâncias dadas (Stanislavski) quanto a contradição (Brecht) da personagem, ou ainda, o recorte poético/estético desejado por uma determinada poética cênica.

3.3. As Seis Emoções Básicas.

Como já mencionado, as emoções básicas do Alba Emoting™ são seis, mais o padrão neutro ou “de saída”, chamado *step out*. Cada emoção possui uma tríade de padrões de efeito – respiratório, postural e facial – os quais serão descritos a seguir. Junto à descrição e visando a um melhor entendimento dos padrões, apontarei alguns fragmentos dos textos exercitados pelos alunos da graduação em Artes Cênicas da UNICAMP, como parte do *Programa de Estágio Docente* (P.E.D.) realizado em 2012. As montagens que estavam sendo trabalhadas por alunos do quarto ano (turma 011) eram *Boca de Ouro* e *Perdoa-me por me traíres*, de Nelson Rodrigues, dirigidos pelos professores Marcelo Lazzaratto e Mário Santana, respectivamente, no semestre de estudos sobre o teatro realista e a personagem construída a partir de um perfil psicológico individualizado; e *Macbeth*, de William Shakespeare, texto adaptado e trabalhado pelos alunos do terceiro ano (turma 010), no semestre de estudos sobre o teatro clássico e a personagem construída a partir de um perfil arquetípico universalizante, dirigidos pela Prof. Dra. Verônica Fabrini. Também serão incluídas, a título de exemplo, frases trabalhadas no exercício cênico baseado nos textos *Ifigênia* (numa re-criação de Cássio Pires para a *Companhia Elevador* de Teatro, para montagem dirigida por Marcelo Lazzaratto) e *Antígone*, de Sófocles, que foi realizado como conclusão da disciplina *Laboratório de Criação: Investigações sobre o Trágico* (2012, Programa de Pós Graduação em Artes da Cena, UNICAMP), na qual participei como aluno e ator.

3.3.1. A Raiva.

Tanto a inspiração como a expiração são regulares e exclusivamente feitas pelo nariz. O fluxo respiratório é constante e simétrico, com inspirações e expirações *staccato*, de amplitude homogênea, rápidas e definidas. Este padrão respiratório deve ser executado com especial cuidado, já que, ao reproduzir o padrão intensamente, é muito comum que as pessoas sintam tontura e mal estar produto de uma hiper-oxigenação do sangue. Para evitar a hiper ventilação, devemos diminuir a amplitude – quantidade de ar – das inspirações e expirações. Os componentes do padrão postural, como punhos e maxilar fechados, também podem “acompanhar” o fluxo respiratório, ou seja, a inspiração-expiração pode estimular a contração-distensão do tônus dos grupos musculares. É como se a raiva fosse “bombeada” para o resto do corpo a partir da contração-distensão dos punhos, maxilar e dedos dos pés.

O objetivo principal da raiva é a agressão, pelo que a postura corporal é de aproximação, com um incremento massivo de tônus muscular, especificamente nos grupos musculares dos braços e das pernas. Geralmente, a atenção é focada ao objeto que provoca a emoção, produzindo uma inclinação do eixo vertical do corpo em direção ao objeto de estímulo. As mãos contraídas e fechadas, junto à contração dos músculos maxilares, são as principais âncoras posturais deste padrão de efeito.

A máscara da raiva é relativamente simples e condiz a contração do tônus muscular próprio do padrão postural. Os extremos interiores das sobrancelhas se juntam, deixando a testa enrugada. O olhar se mantém fixo em direção ao objeto/estímulo, com os lábios apertados como consequência da contração dos músculos maxilares. É importante manter as sobrancelhas juntas e contraídas, já que, além de ser um sinal inequívoco de raiva, é um bom “gatilho” corporal para estimular *sentimentos* de raiva. A testa franzida é sinal de preocupação e desafio e dificilmente produzirá em nós sensações de leveza e divertimento.



Figura 7 – Padrão postural e facial da raiva.

...

Abaixo dois textos utilizados para experimentar esse padrão, para que o leitor possa também realizar sua própria experimentação:

CREONTE: Fica sabendo que os espíritos mais rígidos são aqueles mais fáceis de abater. Quem deve obediência ao próximo não deve proferir pensamentos arrogantes como os teus. *(Ao coro e ao público)* Essa criatura agiu com insolência ao desobedecer as leis em vigor. E essa não é a única ofensa: uma vez consumado o crime, se vangloria por tê-lo feito. Ela encontra prazer em tornar turvas as leis vigentes. A desunião é o que ela quer semear entre o povo de Tebas. *(de Antígone, Sófocles)*



Figura 8 – Creonte enfrenta ao povo de Tebas.

HÉCATE: E não tenho razão para assim estar, sendo vocês megeras caducas e imprudentes? Como se atrevem a negociar, barganhar, traficar com Macbeth questões e charadas sobre a morte? E eu, a mestre de todos os feitiços não fui chamada nem para exibir os meus dons? E pior, tudo que fizeram foi por um filho cheio de caprichos. Homem, (como tantos outros), que se importa com suas próprias metas, e não com vocês. (de *Macbeth*, Shakespeare)



Figura 9 – Hécate.

3.3.2. O Medo

O padrão de efeito desta emoção é relativamente complexo porque existem, pelo menos, dois tipos de reações: o medo passivo e o medo ativo. Basicamente, o medo consiste numa reação de retrocesso ou recuo do que é percebido como perigoso. Considerando que nesta emoção a inspiração e a expiração são feitas exclusivamente pela boca, o padrão respiratório consiste em inspirações hipopnéicas, ou seja, de fluxo irregular e arritmico de pouca amplitude, seguidas de expirações incompletas que às vezes podem resultar numa fase expiratória-inspiratória de “suspiros”. Estes “suspiros” podem aparecer durante um ciclo respiratório de ritmo regular – porém de baixa amplitude e feito exclusivamente pela boca – e podem ser mantidos durante o tempo correspondente a vários ciclos regulares de respiração. Como resultado, a respiração torna-se muito irregular.

Assim como na raiva, o padrão é caracterizado pelo incremento do tônus muscular, especificamente afetando os grupos musculares anti-gravitacionais, incluindo a musculatura cervical e torácica. Desta vez, a tensão muscular é, principalmente, produto da extensão dos grupos musculares antigravitacionais e não da contração. Porém, existem grupos musculares – como os que estão localizados nas áreas do pescoço e ombros – que se contraem com o objetivo de proteger zonas vitais como artérias e a traqueia. Como sinal de defesa e prontidão, as mãos se abrem, com os dedos estendidos e separados.

O padrão facial é caracterizado pelo incremento do tônus da musculatura da face produzindo uma larga abertura da boca e das pálpebras, o que leva, em consequência, a uma larga abertura dos olhos. A movimentação rápida e precisa dos olhos, produto de uma busca visual de “opções de saída” ao problema-estímulo em questão, também é uma característica do padrão. É importante assinalar que a abertura das pálpebras não deve influir na musculatura das sobrancelhas evitando o levantamento destas. Este padrão corresponde ao medo passivo, onde o corpo permanece imóvel e paralisado, numa postura de recuo ou encolhimento, com os braços e mãos levantadas como gesto de proteção. No medo ativo, o padrão postural é modificado pela reação da fuga.



Figura 10 – Padrão postural e facial do medo.

...

Abaixo um trecho utilizado para experimentar esse padrão, para que o leitor possa também realizar sua própria experimentação (no personagem de Lady Macduff, em *Macbeth*, Shakespeare):

LADY MACDUFF - Fugir para onde? Nunca fiz mal algum. Mas agora me lembro que vivo neste mundo terreno, onde fazer o mal é muitas vezes louvado e fazer o bem é tido por loucura perigosa. (*Entram assassinos.*) Que caras serão essas?

ASSASSINO - Onde está vosso esposo?

LADY MACDUFF - Não em um lugar tão excomungado onde um tipo como você possa encontrá-lo.

ASSASSINO - É um traidor.

FILHO - Ele não é traidor!

ASSASSINO - Como, espécie de Ovo? Filhotinho da traição!
(*Apunhala-o. Morre. Lady Macduff é assassinada.*)



Figura 11 – Lady Macduff assiste o assassinato do seu próprio filho.

3.3.3. A Tristeza.

O padrão respiratório da tristeza é composto por inspirações curtas, *stacatto* e irregulares, feitas pelo nariz, seguidas de uma expiração contínua e fluida, feita pela boca. Apesar da expiração ser regular e fluida, são as movimentações *staccato* da inspiração que caracterizam este padrão, podendo aparecer na própria expiração ou até na pausa respiratória. Tais movimentações *staccato* são produzidas pela musculatura do diafragma e dos intercostais, músculos encarregados pela nossa respiração.

A postura é descontraída e os músculos anti-gravitacionais tendem ao relaxamento, especialmente durante as inspirações “cortantes”, o que leva a uma postura onde o corpo, cada vez mais se flexiona sobre si próprio.

A face adota uma expressão particular, onde a boca desenha um “sorriso invertido”, ou seja, as bordas dos lábios (comissura labial) tendem a cair. Os olhos permanecem fechados ou semi-fechados e, preferencialmente quando semi-fechados, apontam para o chão. As sobrancelhas são franzidas e a musculatura da testa é contraída para levantar a junção das sobrancelhas, criando a conhecida máscara da tragédia.



Figura 12 – Padrão postural e facial da tristeza.

...

Novamente, mais um pequeno trecho de *Macbeth*, utilizado para experimentar esse padrão, para que o leitor possa também realizar sua própria experimentação:

MACBETH: Quem pode ser prudente quando transtornado? Leal e neutro ao mesmo tempo? Ninguém. O impulso do meu amor antecipou-se ao freio da razão. Duncan jazia, a pele branca como prata, e o seu sangue dourando a escorrer; as punhaladas se assemelhavam a brechas abertas na natureza para que entrasse ali a ruína. E os malditos assassinos, pintados com a tinta do seu crime. Quem, possuindo coração para amar e, dentro dele, coragem de prová-lo, conseguiria se conter? Quem?



Figura 13 – Macbeth chora a morte do Rei Duncan, assassinado por ele mesmo.

3.3.4. A Alegria.

Ao contrário da tristeza, a respiração da alegria é caracterizada por um movimento inspiratório – feito pelo nariz – profundo e abrupto, seguido de uma série de expirações curtas e em *stacatto* (*saccadic movements*) – feitas pela boca – apoiadas na musculatura abdominal. Ditas expirações também podem aparecer durante a pausa respiratória que antecede a inspiração que, já dizíamos, é brusca e profunda.

Assim como na tristeza, a postura da alegria é relaxada e confortável⁸⁵ com tendência a diminuir o tônus muscular, principalmente nos grupos musculares anti-gravitacionais, nos braços e pernas, enquanto a cabeça, sutilmente, pode ser inclinada para trás. Como consequência da diminuição do tônus muscular das extremidades, durante a risada, os sujeitos tendem a sentar-se ou inclusive cair.

Na reprodução deste padrão facial, a boca se mantém aberta e a contração dos músculos *caninus* e *zygomaticus* produz um sorriso que permite ver os dentes superiores. As pálpebras estão relaxadas e os olhos semi-fechados. Uma vez acessada a emoção, o

⁸⁵ Uma postura relaxada e confortável refere-se a qualquer postura do corpo, seja estar sentado, de pé, deitado ou em movimento, onde o sujeito não experimente tensões extra que possam “atrapalhar” o processo. Isto também pode ser considerado para o resto dos padrões de postura relaxada.

padrão pode ser esquecido deixando a sensação emocional dar conta da sua expressividade espontânea.



Figura 14 - Padrão postural e facial da alegria.

...

Seguem algumas frases do texto *Boca de Ouro* (utilizadas para praticar o padrão da alegria pelos alunos da turma 09 do curso de Artes Cênicas da Unicamp) para que o leitor possa degustar um pouco desse padrão. Em sala de aula, foram experimentados na forma de um coro feminino e um coro masculino.

Homens.

1. “Eu tenho o corpo fechado, Batuta”
2. “Já viu macho chorar? Boca de Ouro não chora!”
3. “Beija o seu assassino”
4. “Eu não sou ninguém”

Mulheres.

1. “Porque isso de dizer que não gosta, pois sim! Gosta e precisa.”
2. “E se der o milhar, tu me levas à Europa pra ver a Grace Kelly?”
3. “Quero o dinheiro pra mim! Você paga?”
4. “Não tenho vontade de chorar.”



Figura 15 – Aluna da turma 09 experimentando o padrão da alegria.

3.3.5. A Ternura.

O padrão respiratório é de baixa frequência com um ritmo regular e uniforme. A respiração é exclusivamente feita pelo nariz enquanto a boca semi-fechada e os lábios relaxados desenham um leve sorriso.

As pálpebras, a musculatura da face e o tônus em geral, se mantêm num relaxamento tônico, enquanto a cabeça é inclinada, sutilmente, de um lado para outro, respondendo ao mesmo comportamento que já discutimos no padrão anterior. Tocar, acariciar e sentir com as mãos são ações consideradas como parte do padrão postural ativo da ternura.

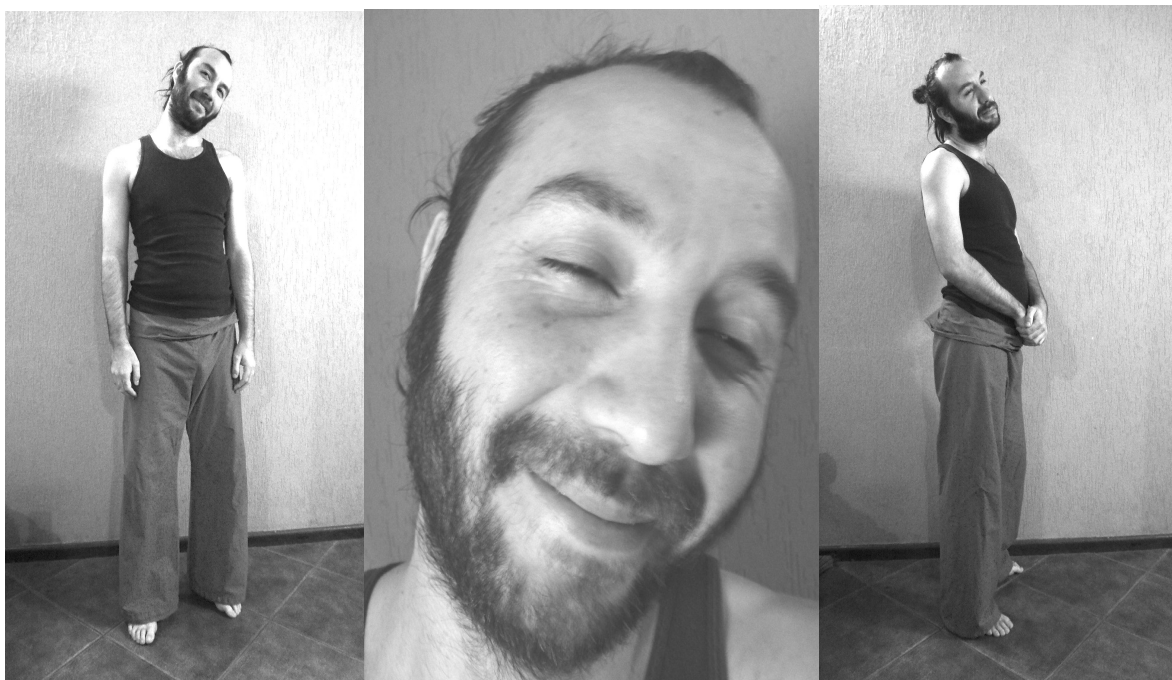


Figura 16 – Padrão postural e facial da ternura.

...

Segue um curto diálogo extraído do texto *Perdoa-me por me traíres* utilizado em sala de aula, para praticar o padrão da ternura.

Tio Raul: (...) Que sabes tu de tua mãe?

Glorinha: Bem, o senhor me disse que ela era bonita...

Tio Raul: Sim. Bonita. E que mais?

Glorinha: Disse também que ela era uma santa.



Figura 17 – Aluna da turma 09 reproduzindo o padrão da ternura.

3.3.6. O Amor Erótico.

A principal característica da ativação sexual é um padrão uniforme de respiração que aumenta ou diminui dependendo da intensidade do envolvimento do sujeito com a emoção. Tendo em mente procurar um ritmo de baixa amplitude mas de alta frequência na respiração, tanto a inspiração como a expiração ocorrem através da boca, que está aberta e relaxada desenhando um leve sorriso. Os olhos estão fechados, ou semi-fechados, e a musculatura da face se mantém relaxada. A cabeça, por meio de movimentações lentas e fluidas, pode inclinar-se em direção aos ombros com o objetivo de expor a zona cervical, o que é considerado, pela etologia e a psicologia comportamental, um claro sinal de submissão e exposição.

O tônus é distribuído uniformemente no corpo todo, proporcionando uma postura relaxada e confortável. Porém, a musculatura do *quadriceps femoris* (situada na parte superior das coxas) e a musculatura do *rectus abdominis* (músculo situado na parte superior do umbigo) incrementam sua atividade tônica e, dependendo da intensidade da emoção, descargas fásicas destes músculos podem ser experienciadas. Quando o padrão é executado em posturas dinâmicas, podem ser acrescentadas movimentações rítmicas da pélvis que, eventualmente, aumentariam sua frequência conforme o padrão vai se aproximando do ato sexual em si.



Figura 18 – Padrão postural e facial do erotismo.

...

Abaixo breve diálogo, de *Macbeth*, utilizado para experimentar padrão do amor erótico, para que o leitor possa também experimentá-lo e saborear levemente essa emoção:

LADY MACBETH: Grande Glamis, valoroso Cawdor, maior do que ambos nas promessas futuras.

MACBETH: Meu amor, Duncan virá esta noite.

LADY MACBETH: E quando é que ele parte?

MACBETH: Amanhã. Assim pretende.

LADY MACBETH: Não. Jamais ele verá esse amanhã. Seu rosto querido, é um livro onde se pode ler estranhas coisas. Há que parecer como os demais a fim de poder enganá-los. Seja afável no olhar e nas mãos. Seja afável nas falas. Seja a inocente flor em aparência e no íntimo serpente. Ao hospede que vem há que aprontar-se boa acolhida. Fica a meu encargo o grande plano desta noite. O que há de dar-nos nas demais noites, nos demais dias de nossas vidas um império incontrastado!



Figura 19 – Lady Macbeth seduzindo seu marido.

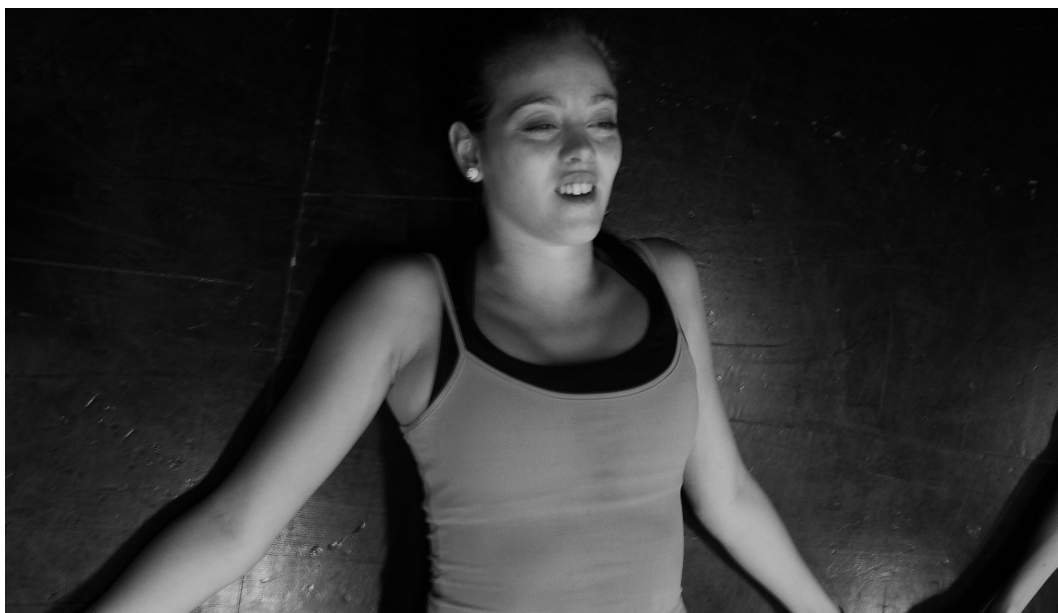


Figura 20 – Aluna experimental, deitada no chão, o padrão do erotismo.

3.3.7. Step-out.

Enquanto o olhar é focado no plano do horizonte, o corpo se mantém erguido, relaxado, com os pés paralelos apoiados no chão, separados na altura da bacia. Os músculos da face permanecem relaxados, produzindo uma expressão neutra. A respiração do *step-out* caracteriza-se por um ritmo calmo e regular, no qual o ar entra fundo e fluido pelo nariz, direcionado à parte baixa dos pulmões. Durante a inspiração, os braços levantam-se esticados pelo lado do corpo, com os ombros relaxados, palmas para cima, lembrando a respiração da ioga. As mãos acabam juntando-se no final da inspiração, entrelaçando os dedos. Enquanto as mãos entrelaçadas descem relaxadas por trás da nuca, o ar, ajudado pela expansão da musculatura torácica, é segurado por poucos segundos para logo ser expulso pela boca numa expiração contínua e regular. Nessa expiração, que é acompanhada pela descida dos braços no caminho inverso, os lábios devem manter-se relaxados e levemente abertos, como se tratasse de apagar uma vela.

A inspiração e a expiração têm aproximadamente a mesma duração, de forma que os registros poligráficos feitos pelos pesquisadores assemelham-se a uma onda sinusoidal. Porém, já que a volta para o estado neutro pode tomar mais ou menos tempo, ao menos dois ciclos completos de respiração devem ser executados. A quantidade necessária de ciclos respiratórios vai depender do grau de ativação emocional atingido. O *step-out* também é considerado o “ponto zero” onde pode iniciar-se qualquer um dos padrões emocionais e ao qual se retorna para “sair” da emoção uma vez terminada a reprodução do padrão de efeito.

Como dito anteriormente, os padrões de efeito das emoções básicas podem ser um excelente guia para treinar e trabalhar afetos, já que estes nos proporcionam uma referência corporal e concreta das emoções, especialmente quando o ator precisa estabelecer algum ponto de partida em relação ao seu trabalho com as emoções. Este procedimento pode ser um guia efetivo para que o ator busque o que Artaud chamava de um *atletismo afetivo*.⁸⁶ É importante apontar que a reprodução dos padrões de efeito pode ser percebida como mecânica (tendendo ao clichê), o que produz, geralmente, um efeito de rejeição por parte de quem conhece ou exercita o padrão pela primeira vez. A prática dos padrões levaria assim a

⁸⁶ ARTAUD, 1987.

um entendimento mais orgânico e menos sistemático da técnica e, segundo o desejo de Bloch, o ator poderia acessar e des-acessar as emoções conforme sua vontade.

Gostaria de destacar que, apesar de ser considerada uma das grandes vantagens do *Alba*, a vivência de uma emoção real, produto da reprodução dos padrões de efeito, não é necessariamente uma solução à problemática do trabalho do ator com as emoções. Se focarmos todo nosso interesse em acessar emoções verdadeiras, estaremos caindo na velha armadilha da técnica pela técnica, ou seja, a emoção como objetivo e não como meio. É por isso que prefiro abordar os padrões como “rudimentos emocionais” mais que emoções acabadas, onde, além de serem úteis para o treinamento emocional, o ator pode utilizá-los como elementos de composição, independentemente da vivência (ou não) da experiência afetiva.

A prática destes “rudimentos emocionais” – seja no treino, ensaio ou *performance* – pode ter diversas reverberações, tanto corporais como emocionais, assim como também psicológicas. Por exemplo, podem ser guia para uma caracterização externa de um personagem (trabalho sobre a criação do papel), ou podem ativar memórias afetivas no ator que serão utilizadas como referências para a construção de um determinado comportamento emocional, ou podem despertar emoções verdadeiras no ator (como elemento do trabalho do ator sobre si mesmo) e, porque não, a mistura de todas as anteriores. Ainda que a metodologia proponha uma abordagem corporal para o trabalho com as emoções, quero insistir que a utilização do *Alba* é muito mais nutritiva para nosso repertório afetivo quando é abordada de uma maneira mais holística, isto é considerando que o corpo, emoção e mente funcionam como uma unidade.



Figura 21 – O *Step-out*



Figuras 22 e 23 – Alunos realizando o processo de saída ou *step-out*.

3.4. O *Alba* no Teatro.

Como já mencionamos, os padrões deviam ser testados de forma mais sistemática e os pesquisadores tinham que escolher um campo para realizar tais práticas. O teatro, e especificamente o treinamento do ator, parecia ser o lugar ideal para desenvolver os padrões, já que estes podiam ser praticados sistematicamente, durante largo espaço de tempo, por um mesmo sujeito, sem a exclusão da possibilidade de fazer experiências isoladas de laboratório. Por outro lado, os padrões seriam úteis para o trabalho do ator considerando seu caráter *bottom-up* e seu funcionamento de ação voluntária.

A primeira pesquisa sistemática com atores seria feita com os estudantes de teatro da Universidade do Chile no começo da década dos anos setenta. Os pesquisadores Bloch, Orthus e Santibañez projetaram um treinamento para atores baseado na prática e aplicação cênica dos padrões B.O.S. num período de dois anos.

É importante destacar a grande contribuição do ator e diretor Pedro Orthus no desenvolvimento do Alba Emoting™, que às vezes parece esquecida por parte da própria Susana Bloch. A transposição cênica dos protótipos B.O.S. feita por Orthus não faz parte da literatura e do ensino do *Alba*, onde os padrões são apresentados quase como “receitas” científicas de indução emocional. O uso e prática dos padrões, sem uma necessária condução artística, podem chegar a ser inclusive prejudicial para atores com pouca experiência, especialmente se não se cria a consciência de que a potência dramática das emoções é produto da interação poética entre os elementos de composição cênica e não do surgimento de uma emoção isolada.

Acredito que o conhecimento também pode ser gerado através da arte, neste caso específico o teatro, e seria um erro concluir que a gestação e validade do *Alba* tem uma origem exclusivamente científica. O Alba Emoting™ é, de fato, uma excelente instância para estabelecer um diálogo entre áreas tão separadas como a arte e a ciência, muitas vezes concebidas como contrárias e não complementares.

3.4.1. Um aparte sobre a Neuroplasticidade.

Vimos que o cérebro tem a capacidade de reorganizar-se plasticamente e que, através da prática e da experiência, este pode criar e reforçar vias neuronais relacionadas à realização de tais práticas. Dito em outras palavras, muitas conexões neuronais vão se estabelecendo graças à experiência, ou seja, temos a capacidade de educar nosso cérebro a partir das nossas ações. Tal fato possui grandes implicações no terreno do trabalho do ator e, neste caso específico, no que diz respeito ao treinamento corporal e ao trabalho com as emoções. O fato de repetir, exercitar ou, simplesmente, realizar alguma ação, seja qual for – caminhar, pensar, falar, ler, observar, cantar, dançar, correr, respirar, decorar, etc. – faz que a comunicação das diferentes partes do cérebro que interagem para a realização de tal ação, seja reforçada. Simplificando, nosso cérebro acostuma-se, junto ao resto do organismo, a realizar tarefas, fazendo com que a comunicação entre as correspondentes partes do cérebro fique mais fluente e expedita⁸⁷.

No primeiro capítulo, também mencionávamos que as emoções e os sentimentos, assim como todas as nossas percepções e ações, são processados no cérebro e representados como *mapas* ou *imagens* cerebrais. Devemos lembrar que estes mapas são produto da ativação neuronal das diferentes partes do cérebro e suas respectivas conexões ou vias neuronais. Este ponto é de suma importância, ao meu parecer, para abordar o treinamento e o trabalho do ator com as emoções, já que, dada nossa capacidade neuroplástica, podemos pensar que as emoções e os sentimentos também podem ser trabalhados e utilizados como matéria poética na construção cênica do ator. A partir das práticas corporais, podemos modificar, restabelecer ou reforçar vias neuronais relacionadas às emoções e aos comportamentos afetivos em geral, aproximando o ator de seu próprio repertório afetivo. Em outras palavras, podemos moldar, acostumar e preparar nosso corpo para trabalhar com as emoções, facilitando o encontro do ator com seus próprios afetos, enriquecendo, desta maneira, suas possibilidades expressivas e dramáticas.

⁸⁷ É importante destacar que a plasticidade cerebral pode ser tão negativa quanto positiva. Por um lado, se deixarmos de “utilizar” certas “vias neuronais”, seja qual for o motivo (falta de prática, doença, lesão, etc.), estas vão-se desgastando e debilitando, o que faz que seja cada vez mais difícil reativá-las. Por outro lado, não necessariamente todas as nossas práticas são “positivas” ou benéficas, já que, através da repetição, por exemplo, podemos reforçar comportamentos ou “máus hábitos” que acreditemos negativos ou indesejados para nós ou para o resto das pessoas.

3.5. O Treinamento do Ator com as Emoções.

Como continuação, apresentarei a descrição progressiva dos exercícios preparatórios e de execução dos padrões de efeito ensinados pelo professor Andrés Céspedes, com o objetivo de estabelecer um ponto de partida concreto e corporal, visando a um melhor entendimento sobre a relação existente entre *bios* e emoção⁸⁸. Complementando este treinamento, proponho considerar a capacidade plástica do cérebro como uma vantagem no que diz respeito ao treinamento corporal, ressaltando a importância da prática e a motivação como fundamentais para a construção e reforço de “vias neuronais”.

3.5.1. Percepção do Tônus.

No começo do treinamento, nós atores fomos instruídos a contrair e relaxar diferentes grupos de músculos com o objetivo de perceber o grau de tensão (ou distensão) do grupo muscular ativado. Este exercício podia ser feito deitado, em pé ou caminhando. Uma vez que criamos consciência dos diferentes níveis possíveis de tensão muscular, uma grande variedade de técnicas foram utilizadas para induzir o relaxamento da musculatura, como a ioga ou o método de Jacobson, isto é, contraindo e relaxando os músculos progressivamente, até conseguir um relaxamento muscular absoluto. Todos estes exercícios foram trabalhados com um ritmo respiratório baixo, onde a pausa respiratória e a expiração eram usadas para induzir e ativar o relaxamento dos músculos.

3.5.2. Treinamento Respiratório.

Nós atores fomos instruídos a respirar num ritmo baixo com respirações fundas e completas, similares às do *step-out*. Logo depois, experimentamos com diferentes tempos e ritmos inspiratórios e expiratórios, até que as mudanças respiratórias pudessem ser

⁸⁸ Alguns desses exercícios foram aplicados por mim durante essa pesquisa, nas disciplinas *Laboratório de Criação: Investigações sobre o Trágico* (2012, Programa de Pós Graduação em Artes da Cena, UNICAMP), como PED (2012, Programa de Estágio Docente, Graduação em Artes Cênicas, UNICAMP) na disciplina Laboratório de Práticas Corporais e na disciplina Projeto Integrado de Criação Cênica (2013, Graduação em Artes Cênicas, UNICAMP).

reguladas à vontade. Numa primeira etapa, fizemos estes exercícios deitados e de bruços, para logo serem realizados em pé e caminhando. Os diferentes ritmos respiratórios foram praticados até serem completamente dominados; porém, já que o padrão de efeito respiratório é um elemento-chave deste método, este treinamento básico foi continuamente realizado através do processo todo.

3.5.3. Modulação do Tônus em diferentes posturas.

Já capazes de perceber e controlar o tônus em grupos isolados de músculos, fomos instruídos a integrar esta habilidade a posturas esdrúxulas, tanto estáticas quanto dinâmicas. Ditas posturas eram exercitadas, por exemplo, com diferentes tipos de caminhada ou passos, assim como também diferentes maneiras de deformar, esticar ou dobrar o corpo e suas partes. Também eram feitos exercícios de *dissociação vertical e horizontal de grupos musculares simétricos e assimétricos*, como tencionar uma mão enquanto o resto do corpo se mantém relaxado; ou tencionar um pé e o ombro oposto; ou tencionar o torso enquanto as extremidades da cabeça repousam relaxadas.

3.5.4. Musculatura facial.

Foram realizados exercícios de controle da movimentação dos olhos com diferentes níveis de abertura e tensão das pálpebras; exercícios de dissociação da musculatura facial, como fechar o olho direito tencionando o lado esquerdo da boca ou franzir as sobrancelhas independentemente uma da outra. Um exercício recorrente era modificar a máscara radicalmente cada vez que o professor desse uma batida de palmas.

3.5.5. Exercícios de controle da inibição.

Pedi-se para nós compartilharmos com o resto sentimentos íntimos de qualquer tipo, (sexuais, familiares, etc.); também falar palavrões, insultar e criticar os outros; expressar pensamentos agressivos e ternos; assim como também adotar posturas esdrúxulas enquanto era dita alguma frase difícil ou constrangedora. É claro que um clima de absoluta

confiança deve ser gerado pelo grupo e conduzido pelo professor, entendendo que o exercício pode tornar-se muito frágil se não é realizado com especial cuidado.

Este é um ponto importante a respeito do trabalho com as emoções, já que é preciso trabalhar num ambiente onde exista espaço para o risco e a experiência. É necessário, por assim dizer, que o grupo possua uma “seriedade descontraída” que permita ao ator se expor emocionalmente sem sentir a repressão da crítica ou do erro. Muitas vezes a inibição é prejudicial para o trabalho do ator, já que ocupa emocionalmente o *bios* do ator, deixando pouco “espaço” para novas emoções acontecerem.

Todos estes exercícios de desinibição, que são particularmente importantes para nós atores, foram instruídos como uma via técnica para trabalhar a timidez, prevenir pânico cênico e desenvolver a concentração. Estes exercícios também ajudam o ator a estar no controle do que ele está fazendo e, ao mesmo tempo, a estar aberto para o inesperado. Este treinamento pode variar segundo diferentes culturas, já que podemos ter outros parâmetros de inibição, mas acredito que deve ser considerado fundamental para o treinamento do ator, cuja profissão demanda, além de trabalhar com as emoções, exposição pessoal.

3.5.6. Exercícios cognitivo-sensoriais.

Devíamos explorar o espaço de trabalho e objetos ao seu redor utilizando diferentes sentidos: tato, paladar, visão, audição e olfato. Éramos instruídos a reagir rapidamente a estímulos externos e repentinos, tendo como ponto de partida estados corporais tanto tensos como relaxados. Foram praticados exercícios focados na rejeição e evasão de estímulos determinados, simulação de vômito a partir de contrações abdominais e reações corporais a estímulos desagradáveis. O conceito de abordagem-evasão (curiosidade e reação) e o paradigma de reflexos condicionados e incondicionados foram discutidos e trabalhados através de exercícios de representação cênica.

Todos os exercícios descritos anteriormente foram preparatórios e complementares ao treinamento e execução dos padrões de efeito, proporcionando as condições básicas necessárias para sua realização. O próximo passo seria a aprendizagem, treinamento e execução dos padrões de efeito das seis emoções básicas.

3.6. Treino específico dos padrões de efeito.

Num primeiro momento, devíamos reproduzir algum dos padrões respiratórios sem que fosse revelado o nome da emoção correspondente; logo, o componente postural seria acrescentado para, finalmente, incluir a expressão facial. Esta ordem, respiração-postura-face, foi respeitada para a execução das seis emoções. A reprodução do padrão devia ser mantida até que o sinal de *stop* fosse mencionado. No começo, fizemos o exercício individualmente, mantendo-o entre 15 e 90 segundos, dependendo do critério do professor. Nas primeiras etapas de treino, o exercício foi propositalmente estendido para que pudéssemos experimentar a ativação da experiência subjetiva da emoção em particular, podendo, desta forma, reconhecer que efeitos o exercício produzia em nós. Este procedimento era repetido duas ou três vezes, especialmente com aqueles que tinham dificuldade com alguma emoção em particular. Depois que o sinal *stop* era dito devíamos interromper o exercício abruptamente, seguido por dois ou três ciclos de *step-out*. Andrés pediu para que nós fizéssemos descrições das sensações percebidas durante a execução do exercício, prestando especial atenção ao eventual surgimento de imagens, e, se a emoção era sentida ou não. Devido à rapidez com que os padrões eram iniciados e terminados numa sequência, nesta primeira etapa de trabalho, raramente tivemos algum envolvimento subjetivo com a emoção trabalhada, ou seja, *sentimos* a emoção.

O processo inteiro foi feito de uma maneira bastante técnica e metódica, considerando que sempre se começava pela reprodução do padrão respiratório, para logo ser acrescentado o padrão postural, seguido do facial. De fato, muitas vezes foi observado que a expressão própria do padrão facial aparecia como consequência da prévia reprodução dos padrões respiratórios e posturais. Nenhum padrão em particular era reproduzido por mais de três minutos contínuos. Alguns exercícios gerais eram intercalados e os padrões seriam testados novamente, uma ou duas vezes, e assim por diante. É importante notar que tais exercícios podem tornar-se extremamente desgastantes para o ator, razão pela qual o treinamento dos padrões era realizado com grande cuidado.

3.6.1. Modulação de intensidade.

Uma vez que a reprodução dos padrões fosse aprimorada, diferentes modulações de intensidade seriam trabalhadas. Os padrões foram aprendidos sendo executados na sua máxima intensidade, isto é, com a maior ativação muscular possível nas emoções tensas (raiva e medo) e a menor ativação muscular possível nas emoções relaxadas (alegria, tristeza, ternura e erotismo). Sob esta premissa, o padrão respiratório também era executado na sua forma mais intensa, quase exagerada. Depois de ter praticado os padrões da maneira antes descrita, éramos instruídos a diminuir a intensidade, por meio da redução, o mais controlada possível, da respiração, e do tônus dos grupos musculares envolvidos. Desta forma, podia-se apreciar três níveis básicos de intensidade: pequeno, médio e alto (*peak*). Devíamos praticar este exercício até dominar as diferentes graduações de intensidade, sejam estas realizadas por vontade própria ou instrução.

A modulação de intensidade dos padrões de efeito é de suma importância para compreender os diferentes graus de expressividade emocional com os quais o ator pode trabalhar. A ideia de que reagimos emocionalmente de diferente forma a diferentes estímulos, deve ser sempre considerada pelo ator na hora de trabalhar com as emoções. Quanto mais consiga o ator determinar e transitar os diferentes graus de intensidade das emoções, maior será seu repertório expressivo, acrescentando, por exemplo, as opções de construção poética do percurso emocional de um determinado personagem.

3.6.2. Modulação emocional em movimentos isolados, gestos, ações e vocalizações.

Uma vez que os componentes básicos e as diferentes variações dos “rudimentos emocionais” foram assimilados, criaram-se exercícios onde a ação ou a fala do ator fossem moduladas por diferentes rudimentos. Alguns dos exercícios previamente descritos de modulação do tônus e cognitivo-sensoriais, também foram aplicados aos seis padrões emocionais. Isto foi feito modulando os padrões com diferentes partes do corpo, como por exemplo, reproduzindo o padrão respiratório da raiva, mas tencionando apenas a musculatura do braço direito. Eram realizadas ações simples sob a reprodução dos padrões,

como por exemplo, arrastar uma cadeira com *tristeza*. Em outros exercícios, o ator devia falar algum texto simples ou cantar alguma música de maneira neutra, num começo, para logo acrescentar o padrão emocional em questão.

3.6.3. Transitar os padrões.

O próximo passo seria exercitar a passagem de padrões, ou seja, mudar de um padrão para outro em rápida sucessão. Isto era feito da seguinte maneira: enquanto um padrão emocional qualquer estava sendo executado, um sinal era dado indicando a rápida mudança de um padrão para outro ou a mudança de algum dos componentes do próprio padrão. Este tipo de procedimento foi repetido até que pudéssemos transitar entre os diferentes padrões emocionais. Numa primeira fase, ao menos um ciclo respiratório do *step-out* era inserido em cada mudança de padrão, para depois transitar de um padrão a outro de maneira fluente e rápida.

3.7. As emoções mistas.

Como vimos na primeira parte deste trabalho, existem várias categorias de emoções segundo sua aparição e função no percurso da história evolutiva. As emoções mistas descritas no Alba Emoting™, pertenceriam a classificação feita por Griffiths⁸⁹ de emoções cognitivas superiores - *higher cognitive emotions*. Esta categoria refere-se às emoções que envolvem muito mais a participação do neocórtex cerebral do que as básicas, que são processadas essencialmente pelas áreas sub-corticais do cérebro. Como já sabemos, o neocórtex é a parte mais nova do cérebro e nela se processam a maioria das nossas habilidades cognitivas mais complexas, como a capacidade analítica lógica. Isto significa que as emoções cognitivas superiores podem ser mais influenciadas pelos nossos pensamentos e interações sociais (portanto, e sobretudo, pela cultura), do que as emoções classificadas como básicas.

O repertório emocional de um adulto consiste em múltiplas misturas emocionais, ou seja, as emoções raramente se manifestam como básicas ou puras no dia a dia. De fato,

⁸⁹ GRIFFITHS, 2007

podemos encontrar este tipo de emoções, como parte do cotidiano, nas grandes tragédias gregas ou em situações muito extremas, mas as emoções e sentimentos que experimentamos cotidianamente estão geralmente misturadas umas com as outras, devido a nossa grande complexidade social e cognitiva. Na nossa sociedade ocidental, comumente podemos identificar a raiva misturada com tristeza, o erotismo com medo ou, inclusive, misturas mais sutis, como a alegria que, com uma pequena dose de raiva, vira a base emocional própria da ironia.

Podemos pensar as emoções básicas como cores primárias que, misturadas entre si, criam cores secundárias. Assim como a mistura do amarelo com o azul produz o verde, posso misturar a ternura com a tristeza para obter a melancolia. Assim como nas cores, a gama resultante é infinita. Algumas emoções mistas detectadas pelo Alba Emoting™ são a inveja, o ciúme, o orgulho, o desconcerto, a vergonha, a ambição e a nostalgia, sendo todas elas capazes de se decompor em modulações e misturas dos rudimentos das emoções básicas. É importante destacar que algumas emoções consideradas mistas dentro do método do Alba Emoting™ são consideradas como básicas por outros pesquisadores como é o caso do nojo, aversão e a surpresa. Por outro lado, assim como este método distingue os estados emocionais como *tônicos* e *fásicos*, estados emocionais *tônicos*, como o ódio (raiva prolongada no tempo), a depressão (tristeza crônica), ou a angústia (medo mantido no tempo), também são consideradas mistas pelo Alba Emoting™.

O método descrito aqui permite ao ator trabalhar tecnicamente com emoções mistas assumindo que os componentes destas podem ser subdivididos. Deste modo, a execução de uma mistura emocional em particular pode ser feita através da combinação das partes de um padrão de efeito com as do outro. A seguir descreveremos algumas das emoções mistas que foram analisadas e trabalhadas durante o percurso do treinamento experimental, ainda como ator em formação, sob a orientação de Andrés Céspedes.

• • •

Orgulho: Consiste numa particular mistura de alegria e raiva. Éramos instruídos a tencionar a musculatura cervical e dorsal, como consequência disto a cabeça mantinha-se erguida, para logo acrescentar o padrão respiratório da alegria num nível pequeno de intensidade.



Figura 24 – O orgulho, uma mistura de alegria com uma leve dose de raiva.

Ironia (Sarcasmo): Esta emoção também consiste numa mistura da alegria com a raiva só que, como já vimos, as proporções são diferentes. Desta vez, a instrução era aplicar uma pequena quantidade de tensão nas pernas e nos braços ao mesmo tempo em que era introduzido o padrão respiratório da alegria, num nível médio de intensidade. A combinação do sorriso próprio da alegria com a testa franzida da raiva produz uma expressão inequívoca de ironia.



Figura 25 – A ironia, uma mistura da alegria com a agressividade da raiva.

Ciúme: Consiste numa complexa mistura de raiva, medo e erotismo. Éramos orientados a contrair o corpo, enquanto a respiração correspondia ao padrão da raiva. Os olhos deviam estar claramente abertos, respondendo ao padrão facial do medo. De acordo com esta situação, o padrão respiratório da raiva era alternado com o do erotismo, num nível pequeno de intensidade.



Figura 26 – Ciúme, uma mistura de raiva, medo e erotismo.

Melancolia: Surge a partir da mistura entre o sorriso da alegria com a respiração e testa franzida, com os cantos internos das sobrancelhas puxados para cima, próprios da tristeza. O olhar, a diferença da tristeza (em direção ao chão), se mantém erguido e perdido no horizonte, procurando o que em algum momento foi prazeroso, mas que já não esta mais conosco.



Figura 27 – A melancolia, uma mistura de tristeza com alegria.

3.8. Algumas considerações sobre o método.

Uma vez que os padrões de efeito foram aprendidos, treinados e assimilados, podíamos usá-los à vontade, ou sob instrução, em situações cênicas particulares e com diferentes intensidades. O objetivo era mudar de um padrão para outro e fazer diferentes ações cênicas com padrões diferentes: por exemplo, pegar uma taça de vinho com a mão tensa para depois relaxar a musculatura sem modificar o padrão respiratório; ou cantar alguma música com a expressão facial da alegria para depois mudar para o padrão respiratório da tristeza. Como resultado, as mudanças na ação eram claras, precisas e indubitáveis para o observador. Cabe destacar que estes exercícios também foram preparatórios para o trabalho com as emoções mistas.

Aprimorar cada vez mais a execução e aplicação dos padrões emocionais, conferia mais nuances e refinamento tanto nas intensidades como nas modulações. No começo, os padrões eram executados na sua máxima intensidade com o objetivo de permitir aos atores “dar-se bem com a emoção”. Por exemplo, no caso da raiva, a hiper-ventilação produzida pelo padrão respiratório pode chegar a ser tão forte que os sujeitos, algumas vezes, experimentam tontura ou vertigem. Nesse caso, o padrão foi praticado por períodos curtos de tempo (máximo 15 segundos), sempre intercalado por outros exercícios e sempre antecedido e sucedido pela realização do padrão *step-out*. Executados na sua máxima intensidade, os padrões pareciam muitas vezes sobre-atuados e pouco críveis, mas, na medida em que o processo desenvolvia-se, conseguíamos localizar com maior facilidade as tensões musculares, assim como as diferentes modulações de intensidade na respiração, o que permitia modular os padrões, com pequenas graduações, sem perder sua estrutura particular.

Deste modo, a prática destas técnicas levou progressivamente a um conceito artístico maior, o qual é necessário na criação e condução de um personagem. A prática com os padrões desenvolveu um tipo especial de sensibilização, de modo que uma pequena variação no padrão era, mais tarde, suficiente para produzir mudanças no *output* emocional do personagem. Este é um ponto importante se considerarmos que uma longa sustentação de um estado emocional pode ser requerida no palco, tornando-se muito difícil para o ator dar conta da reprodução de um padrão na sua versão mais intensa. Por outro lado, não

devemos esquecer que as emoções e os sentimentos são transições adaptativas, que vão mudando segundo nossa interação com o ambiente e nosso próprio organismo. Por este motivo, acredito importante desenvolver a noção de que as emoções não são imagens monolíticas do nosso estado afetivo, mas sim flutuações vivas de respostas homeostáticas. Também não devemos desconsiderar o fato de que as emoções são mudanças involuntárias do nosso organismo, o que deve ser levado em conta, especificamente quando decoramos e registramos uma partitura emocional no nosso corpo.

3.8.1. Sobre efeitos secundários psico-terapêuticos.

Por outro lado, um claro benefício a respeito de problemas emocionais pessoais pode ser obtido a partir do trabalho e treinamento dos padrões. Por exemplo, uma das atrizes do grupo tinha inibições sexuais, o que foi detectado a partir da mistura espontânea que ela fazia do erotismo com o medo: como resultado, uma grande rigidez corporal aparecia na postura durante uma de tipo erótico. A cena consistia na atriz descrevendo o momento em que ela percebia conscientemente, pela primeira vez, seu despertar sexual, que tinha acontecido enquanto observava, ao irmão da sua melhor amiga, jogar tênis. Andrés pediu para a atriz relatar os movimentos do “tenista” com uma progressão “orgásmica”, isto é, indo de um mínimo de erotismo até um máximo, mas no *peak* do erótico a tensão corporal era verdadeiramente desmedida. Pediu-se para a atriz prestar especial atenção na reprodução do padrão, especificamente para não esquecer o relaxamento do tônus, o que levou à atriz a representar a cena de maneira mais convincente e, certamente, engraçada. Ao mesmo tempo, a atriz informou para o grupo que, graças à modificação e a conscientização dos componentes próprios do medo, tinha havido uma melhoria na sua vida afetivo-sexual.

É interessante perceber que certas emoções são de mais “fácil acesso” que outras, dependendo do gênero de quem as trabalha. Por exemplo, é comum que as mulheres apresentem mais dificuldades em trabalhar e abordar emoções como a raiva pura, enquanto os homens, geralmente, mostram mais dificuldades em trabalhar emoções como a tristeza ou a ternura. Acredito que isto pode acontecer porque, como pessoas, usamos algumas emoções mais do que outras, muitas vezes moldados pelo nosso entorno social. Preceitos

culturais, como “os homens não choram”, contribuem para inibição de emoções como a tristeza, considerada um signo de fraqueza pouco aceito em diversas culturas. Isto não quer dizer que perdemos a nossa capacidade de sentir tristeza, mas certamente a emoção vai sendo relegada a lugares de difícil acesso. Se pensarmos metaforicamente que as emoções são quartos de uma casa que visitamos cada vez que nos emocionamos, os quartos menos visitados ficarão cada vez mais empoeirados e mofados, sendo cada vez mais difíceis de acessar e arrumar. Por outro lado, os quartos mais visitados da casa estarão mais ventilados e serão mais confortáveis de utilizar.

Este método também ajuda o ator a reconhecer as próprias emoções mais claramente e enfrentar alguns dos conflitos pessoais e afetivos que poderiam constituir alguma desvantagem profissional. Ao mesmo tempo, o trabalho com os padrões de efeito amplia as capacidades expressivas do ator, permitindo liberar-nos da dependência de ter que lançar mão, exclusivamente, das experiências ou acontecimentos emocionais da vida pessoal como material dramático. Os atores que utilizam este método podem usar os “rudimentos emocionais” (e toda a lógica e poética por trás deles) como ferramentas, ou seja, como suporte técnico do seu trabalho sem a intenção de substituir, mas bem ao contrário, incrementar sua intuição, criatividade e imaginação.

Para Susana Bloch, uma das grandes conquistas do método seria a vantagem de utilizar ações precisas, objetivas e reproduzíveis para a geração de emoções. Dada a sua característica *bottom up* – ou da periferia para os centros cerebrais, isto é, utilizando as partes corticais e motoras do cérebro procurando ativar as partes internas do cérebro, este método tem gerado grandes adeptos assim como grandes detratores. Curiosamente, as impressões, tanto favoráveis como desfavoráveis do método, tendem a compartilhar a mesma origem: assim como alguns acreditam ver certo mecanicismo ou falta de vida numa geração da emoção a partir de um padrão de exclusiva reprodução corporal, outros parecem felizes e satisfeitos ao poder entender a emoção a partir de um processo fisiológico, ou seja, a partir do corpo.

Especificamente para o ator, uma das vantagens do Alba Emoting™ é a de acessar e des-acessar a emoção sempre que desejado, já que este método está baseado em mecanismos de acionamento voluntário como a respiração e a tonicidade muscular. Do ponto de vista do espectador, a emoção trabalhada é precisa e de clara identificação ao

mesmo tempo em que se evidencia tanto seu começo como o seu fim. Discordando de Susana Bloch, não pretendo, sobremaneira, propor que as emoções devem ser vivenciadas pelo ator, mas sim proponho a metodologia do Alba Emoting™ e o trabalho com os padrões de efeito como possível saída à intrincada problemática do dilema do ator de ter, ou não ter, que vivenciar as emoções. Enfim, fazer uso das emoções como matéria poética moldável, plena de nuances, surpresas, contradições e até respostas imprevistas de um corpo-mente bem treinado, com seus quartos arejados.

O Alba Emoting™ é, talvez, uma potencial resposta aos pressupostos artaudianos que propõem que o ator deve ser “um atleta das emoções”, como mencionamos acima:

(...) é preciso admitir a existência de uma espécie de musculatura afetiva que corresponda à localização física dos sentimentos. (...) O ator é um atleta do coração (...). Para servir-se de sua afetividade como o lutador usa sua musculatura, é preciso ver o ser humano como um Duplo, (...) espectro plástico ao qual impõe as formas e as imagens de sua sensibilidade. (...) Pode-se fisiologicamente reduzir a alma a um novelo de vibrações. (...) A crença em uma materialidade fluídica da alma é indispensável à profissão do ator. Saber que a paixão é matéria, que ela está sujeita às flutuações plásticas da matéria, dá sobre as paixões uma ascendência que amplia nossa soberania.⁹⁰

Acredito essencial que o ator estabeleça uma ponte entre a rica poesia do Artaud, que tem a ver com a materialidade da cena, com o estatuto do corpo na cena e com uma visão alquímica do teatro (ou seja, de que é se depurando a matéria que se alcança o mistério) e a abordagem prática e objetiva do Alba Emoting™, já que, sem uma guia artística, o treinamento e uso dos padrões de efeito podem resultar em uma concepção desvirtuada a respeito do trabalho com as emoções. O *Alba* pode ser um ponto de partida para o trabalho do ator com as emoções e, sem dúvida, pode ser relativamente abrangente frente à complexidade do fenômeno afetivo, mas é aconselhável levar em conta que a metodologia, ainda que abrace o fenômeno afetivo, não alcança defini-lo na sua essência. As emoções são muito mais que posturas, máscaras e respirações. É por isso que o ator deve desenvolver um critério artístico que complemente a visão objetiva e prática dos padrões de efeito, desenvolvendo uma relação dialógica entre ambas as partes.

⁹⁰ ARTAUD, 1984. p. 162-4

Em suma, não há receitas para o trabalho do ator com as emoções, mas sim existem referências concretas que podem guiar o ator no seu percurso criativo e artístico. Estas referências encontram-se no corpo, considerado matéria prima da arte atoral, e é a partir dele que podemos mergulhar no complexo trabalho com as emoções. Finalmente, quero ressaltar que a presente investigação é uma guia que procura ampliar as possibilidades corporais, expressivas e emocionais do ator, estimulando a pesquisa pessoal e artística deste, através da prática e treinamento das emoções.

CONSIDERAÇÕES FINAIS.

As emoções são parte do fluxo da vida. Assim como são consequência de um encontro de múltiplas configurações, também são causa e desencadeiam outros efeitos. Em outras palavras, estas são transições, flutuantes e espontâneas, que dizem respeito ao nosso relacionamento com o entorno e nós mesmos, ou seja, com a vida. Somos movidos e conduzidos pelas emoções, de maneira consciente ou inconsciente, e é por isto que acredito que estas são material importantíssimo para o trabalho do ator, sua formação, treinamento e desempenho artístico.

Podemos ver que em diversas culturas e em diferentes partes do mundo, as emoções são facilmente reconhecíveis, ainda que existam variações da expressão e da vivência do fenômeno emocional dentro das diferentes culturas. Poderíamos dizer que uma simples prova disto é que manifestações artísticas como literatura, música ou cinema, cruzam fronteiras culturais com uma permeabilidade mais do que razoável.

A vida não é estática, muito pelo contrário, encontramos-nos em incessante movimento. Se estivermos sentados, por exemplo, podemos ter a sensação de que estamos parados, fazendo nada. Mas isto é apenas uma sensação: ainda que acreditemos que o nosso corpo não esteja se movimentando, sangue flui pelas nossas veias, conexões neuronais trocam impulsos elétricos, nossos pulmões puxam o ar para dentro do nosso corpo. E ainda mais, o planeta não pára de girar no seu próprio eixo numa velocidade vertiginosa orbitando o Sol.

Não podemos fugir da emoção. Podemos tentar controlá-las, mas não extirpá-las da nossa vida. As emoções são parte essencial da nossa percepção e concepção de mundo e fazem parte do mecanismo que nos ajuda a interpretar e intervir na realidade. O espírito desta investigação foi, portanto, propor uma visão positiva das emoções. Como diz o antigo e popular ditado “se não pode vencê-las, junte-se a elas”. Este trabalho é um convite para o ator (e também para o leitor em geral) não ter medo de enfrentar às emoções, seja na sua vida pessoal, seja no seu trabalho. Não quero propor com isto transformar o treinamento e trabalho do ator numa espécie de terapia, na qual o ator procure uma espécie de cura pessoal através do trabalho com as emoções, mas sim uma aproximação ao próprio repertório emocional, visando enriquecer as possibilidades expressivas e dramáticas

dirigidas a um objetivo artístico maior. É claro que o ator pode escolher trabalhar com as emoções da maneira que mais estime conveniente, mas a presente investigação não se refere a tais processos terapêuticos, embora não os exclua.

Retornando às idéias de Damásio, podemos considerar os padrões de efeito como “marcadores somáticos” que, exercidos à vontade, podem nos ajudar a ter um acesso mais fluente ao nosso repertório afetivo. Independente do estilo ou abordagem emocional que o ator tiver, acredito que os padrões de efeito são úteis, não apenas para despertar emoções reais no ator, mas também para aproximar o ator às sensações corporais próprias da emoção, enriquecendo o campo de pesquisa na hora de trabalhar com as emoções. Ainda que o ator tenha optado por não vivenciar emoções, a prática dos padrões de efeito pode apresentar para o ator novas “guias” de comportamento emocional que às vezes são desconsideradas, mal entendidas, ou até despercebidas. Por exemplo, se um ator está trabalhando na sua partitura de ações, com os padrões de efeito, este agora pode considerar qual seria o tônus muscular de cada ação, ao realizar, ou experimentar, mudanças na respiração depois de certa seqüência de ações, ou simplesmente experimentar com várias máscaras falar uma determinada frase. A meu ver, o importante é pesquisar *com* o *Alba* e não o ator virar um objeto de pesquisa dentro da própria técnica. Digo isto porque muitas vezes vejo os atores exercitando os padrões “procurando” a emoção real, esperando que o *Alba* “funcione” e não explorando o real potencial dos padrões.

Outro ponto importante a destacar é a quase inexistente discussão e exploração das emoções e seu treinamento no âmbito das artes cênicas. Parece quase ilógico, sob meu ponto de vista, que um tema tão importante a respeito do comportamento humano (assim também como de outras espécies), seja tão ignorado e negligenciado, relegando as emoções no terreno do etéreo e o intangível. As emoções podem chegar a ser tão concretas quanto qualquer outra percepção e, segundo meu parecer, nós atores, devemos saber disso e saber como trabalhar com isso em nossa arte, fazendo uso poético das emoções.

O corpo é o teatro onde as emoções acontecem, assim como a mente é o palco onde os sentimentos se manifestam. Acredito importante insistir no caráter holístico hoje defendido pela neurociência, e que viria a contestar a noção dualista cartesiana que durante várias centenas de anos nos acompanha e influencia. Desta forma, é importante entender as práticas corporais, seja como preparação, treinamento ou performance propriamente dita,

como vias de acesso emocional. Com isto não quero dizer que o fato de mobilizar o corpo vai trazer como consequência a vivência de alguma emoção, mas sim criar consciência de que os processos afetivos pertencem a um todo integrado, e que o relacionamento entre corpo/emoção corresponde a uma espécie de via de mão dupla, onde a modificação de um pode influenciar o estado do outro.

Lembrando das idéias levantadas pela neuroplasticidade, devemos prestar atenção à importância do treinamento e à influência que este exerce na configuração do cérebro e suas conexões neuronais: quanto mais exercitamos, maior será nossa intimidade com as respectivas práticas. O treinamento e sua manutenção no tempo permitem que as conexões neuronais sejam cada vez mais expeditas, “automatizando” certas partes do processo neuronal, deixando espaço para que novas vias neuronais possam ser utilizadas. Utilizando uma analogia, imagine que você está aprendendo a dirigir. As primeiras vezes, o cérebro está preocupado de realizar as novas tarefas, focando quase a totalidade da sua atenção no passo a passo necessário para poder fazer o carro se locomover. Depois de uma prática sistematizada, você poderá pegar a estrada sem ter que se preocupar com a seqüência de ações implicadas em dirigir o carro, liberando espaço para você desfrutar a paisagem ou a música que está tocando no rádio.

Acredito que o treinamento com as emoções tem uma grande similaridade com a analogia mencionada anteriormente. No começo, trabalhar com as emoções pode ser extremamente tenso e desagradável, mas, na medida em que o nosso organismo acostuma-se a isto, poderemos ver além e, desta forma, aproveitar seu potencial dramático e artístico. Por outro lado, se deixamos de treinar as emoções, é provável que percamos, pelo menos em parte, a intimidade criada através da prática e o treinamento.

Assim como os avanços tecnológicos têm possibilitado a construção de máquinas incríveis, como as inventadas por Bach-y-Rita e sua equipe, também somos protagonistas e espectadores da relação alienada que hoje temos com os nossos corpos. Celulares, carros, elevadores, computadores e internet, nomeando só alguns, podem ser muito vantajosos e, certamente, facilitam nossas vidas no nosso dia a dia. Mas, ao mesmo tempo, esta facilidade que a tecnologia nos outorga, tem contribuído para desenvolver uma distância cada vez mais abissal entre a nossa experiência com a vida e o nosso próprio corpo. É por

isso que acredito que o treinamento do ator com as emoções seja uma boa prática, procurando restabelecer a sensibilização do ator em relação a seu instrumento: o corpo.

Para concluir, acredito de suma importância salientar o fato de que as emoções acontecem como produto da interação do organismo com o meio, e com os outros. O trabalho com as emoções tem, portanto, um importante fundo ético. As emoções e os sentimentos *sempre* estarão em relação ao contexto onde estas acontecem. O significado das emoções estará determinado não apenas pela emoção em si, mas também em justaposição ao contexto no qual estão inseridas. Isto é muito valioso para o trabalho do ator com as emoções, já que, se esquecermos do contexto, a emoção ficará solta e perderá grande parte de seu poder comunicativo e dramático.

Finalmente, gostaria de mencionar que ninguém pode dizer exatamente a um ator *como* fazer seu trabalho, pois a diversidade de aproximações, procedimentos e métodos é justamente a riqueza desta arte. Acredito que cada artista é dono da sua própria prática, no entanto, acredito também ser de grande importância o ator ter referências concretas sobre um tema tão essencial do comportamento humano, como as emoções.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Amphiox.....	12
Figura 2 – O cérebro tri uno proposto por MacLean.....	14
Figura 3 – Paul Bach-y-Rita.....	17
Figura 4 – Tira de plástico e capacete sendo utilizados por Cheryl.....	20
Figura 5 – Sistema nervoso do corpo humano.....	22
Figura 6 – Neurônios.....	42
Figura 7 – Padrão postural e facial da raiva.....	72
Figura 8 – Creonte enfrenta ao povo de Tebas.....	73
Figura 9 – Hécate.....	73
Figura 10 – Padrão postural e facial do medo.....	75
Figura 11 – Lady Macduff assiste o assassinato do seu próprio filho.....	76
Figura 12 – Padrão postural e facial da tristeza.....	77
Figura 13 – Macbeth chora a morte do Rei Duncan, assassinado por ele mesmo.....	78
Figura 14 - Padrão postural e facial da alegria.....	79
Figura 15 – Aluna da turma 09 experimentando o padrão da alegria.....	80
Figura 16 – Padrão postural e facial da ternura.....	81
Figura 17 – Aluna da turma 09 reproduzindo o padrão da ternura.....	82
Figura 18 – Padrão postural e facial do erotismo.....	83
Figura 19 – Lady Macbeth seduzindo seu marido.....	84
Figura 20 – Aluna experimenta, deitada no chão, o padrão do erotismo.....	84
Figura 21 – O <i>Step-out</i>	86
Figura 22 – Alunos realizando o processo de saída ou <i>step-out</i>	87
Figura 23 – Alunos realizando o processo de saída ou <i>step-out</i>	87
Figura 24 – O orgulho, uma mistura de alegria com uma leve dose de raiva.....	97
Figura 25 – A ironia, uma mistura da alegria com a agressividade da raiva.....	98
Figura 26 – Ciúmes, uma mistura de raiva, medo e erotismo.....	99
Figura 27 – A melancolia, uma mistura de tristeza com alegria.....	100

BIBLIOGRAFIA

APARICIO, X. Neurociencias y Transdisciplinaridad en la Educación. CONHISREMI, Revista Universitaria de Investigación y Diálogo Académico, Vol. 5, No. 2, 2009. Disponible em <<http://conhisremi.iuttol.edu.ve/pdf/ARTI000069.pdf>>.

ARISTÓTELES. **The Complete Aristotle**. Trad. W. Rhys Roberts. Adelaide: eBooks@Adelaide, 2007. Disponible em: <<http://ebooks.adelaide.edu.au/a/aristotle/>>

ARTAUD, A. **O Teatro e seu Duplo**. Trad. e posfácio de Teixeira Coelho. São Paulo: Max Limonad, 1984.

BENEDETTI, Jean. **The Art of the Actor**: The essential history of acting, from classical times to the present day. New York: Routledge, 2007.

BLOCH, S.; LEMEIGNAN, M.; AGUILERA, N. Patronos respiratorios específicos que diferencian las emociones humanas. **International Journal of Psychophysiology**. Trad. Susana Bloch. Paris, n.11, p. 141-154, 1991.

BLOCH, S.; MATURANA, H. **Biología del Emocionar y Alba Emoting**. Santiago: Dolmen Ediciones, 1996.

BLOCH, S. **El Alba de las Emociones**. Santiago: Editorial Grijalbo, S.A, 2002.

BLOCH, S.; ORTHOUS, P.; SANTIBAÑEZ, G. **Técnicas psicofisiológicas para el entrenamiento de actores**. Orbita, n.9, p. 8-20, 1972

Effector patterns of basic emotions: a psychophysiological method for training actors. J. Social & Biological Structures, 10: 1-19, 1987.

BRECHT, B. **Gesamte Berliner Frankfurter Ausgabe**. Berlin: Suhrkamp Verlag, vol. 21, 1970.

CLARK, W. E. LeGros. **The Antecedents of Man**. New York: Harper & Row, 1959.

DAMÁSIO, A. **O Erro de Descartes**: Emoção, razão e o cérebro humano. Trad. Dora Vicente e Georgina Segurado. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

_____ **O Mistério da Consciência**: do corpo e das emoções ao conhecimento de si. Trad. Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

_____ **Looking for Spinoza**: joy, sorrow and the feeling brain. Florida: Harcourt Books, 2003.

DARWIN, Charles. **A Origem das Espécies**: por Meio da Seleção Natural ou A Preservação das Raças Favorecidas na Luta Pela Vida. Trad. André Campos Mesquita. São Paulo: Escala, 2009.

_____ **A Expressão das Emoções no homem e nos animais**. Trad. Leon de Souza Lobo Garcia. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DESCARTES, René. **Traité des Passions**. Paris: Editions du Rocher, 1996.

DETHIER, V. G.; STELLAR, E. **Animal Behaviour**: Its Evolutionary and Neurological Basis. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1964.

DIDEROT, Denis. **La Paradoja del Comediante**. Veracruz: Editora Gobierno del Estado de Veracruz, 1970.

DOIDGE, Norman. **O Cérebro que se Transforma**: como a neurociência pode curar as pessoas. Trad. Ryta Vinagre. Rio de Janeiro: Record, 2012.

EKMAN, P. **A Linguagem das Emoções**. Trad: Carlos Szlak. São Paulo: Lua de Papel, 2011.

_____ **Darwin and Facial Expression**. Los Altos, CA: Malor Books, 2006

EVANS, D. **Emotion**: A Very Short Introduction. 2da Edição. New York: Oxford University Press, 2003.

FÉRAL, J. **Encontros com Arianne Mnouchkine**: erguendo um monumento ao efêmero. São Paulo: Ed. Senac São Paulo: Edições SESC SP, 2010

GRIFFITHS, Paul. **What Emotions Really Are**: the problem of psychological categories. Chicago: The University of Chicago Press, 1997.

GROTOWSKI, J. **Towards a Poor Theatre**. London: Methuen, 1969.

HORÁCIO. **Epistles. Book II and Epistle to the Pisones (Ars Poetica)**. New York: Press Syndicate of the University of Cambridge, 2002.

KEMP, Rick. **Embodied Acting**: what neuroscience tells us about performance. New York: Routledge, 2012.

KONJIN, Elly. The Actor's Emotion Reconsidered. In: ZARRILLI, P. (Org.). **Acting (Re)Considered**: a theoretical and practical guide. New York: Routledge, 2002. p. 61-80.

MAYR, E. **Behavior Programs and Evolutionary Strategies**. American Scientist, No. 62, p.650-9, 1974.

MEYERHOLD, V. **Meyerhold on Theatre**. London: Methuen Publishing, 1978. p. 198.

QUINTILIANO. **Instituições Oratorias**. 2da Edição. Coimbra: Na Imprensa da Universidade, 1836. Trad: Jeronymo Soares Barboza.

ROMER, A. S. **The Vertebrate Body**. Philadelphia Saunders, 1970.

STANISLAVSKI, C. **A Preparação do Ator**, Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2009

STORER, T. I.; & USINGER, R. L. **General Zoology**. New York: McGraw-Hill, 1957.

ZARRILLI, P. (Org.). **Acting (Re)Considered**: a theoretical and practical guide. New York: Routledge, 2002.