

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS**

**CINEMA E AUDIOVISUAL**



**JÚLIA GONÇALVES DE MOURA**

**A CONSTRUÇÃO DA PERSONAGEM SOPHIA: UMA  
REFLEXÃO SOBRE STANISLAVSKI E A ARTE DE  
PREPARAR UM ATOR**

**Pelotas  
2017**

**JÚLIA GONÇALVES DE MOURA**

**A CONSTRUÇÃO DA PERSONAGEM SOPHIA: UMA  
REFLEXÃO SOBRE STANISLAVSKI E A ARTE DE  
PREPARAR UM ATOR**

Artigo científico apresentado como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Cinema e Audiovisual no Centro de Artes da Universidade Federal de Pelotas.

Orientador: Prof. Dr. Josias Pereira da Silva

**JÚLIA GONÇALVES DE MOURA**

**A CONSTRUÇÃO DA PERSONAGEM SOPHIA: UMA  
REFLEXÃO SOBRE STANISLAVSKI E A ARTE DE  
PREPARAR UM ATOR**

Artigo científico apresentado como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Cinema e Audiovisual no Centro de Artes da Universidade Federal de Pelotas.

Aprovada em 10 de março de 2017

Banca Examinadora:

---

Prof. Dr. Josias Pereira da Silva

---

Prof. Igor Simões

---

Prof. Vagner Vargas

## RESUMO

Após a leitura dos livros *A preparação do ator* e *A construção da personagem*, elaborei um sistema de imersões e simulações, viabilizando a interiorização da personagem Sophia para o longa-metragem *Despedida*. Ao total, foram três meses de encontros com a atriz Lara Lago, registrados em texto e vídeo. Utilizando estes registros, irei refletir sobre a experimentação prática dos métodos de Constantin Stanislavski.

**Palavras-chave:** A preparação do ator; A construção da personagem; Cinema; Constantin Stanislavski.

## ABSTRACT

After reading the books *An Actor Prepares* and *Building a Character*, I elaborated a system of immersions and simulations to interiorize Sophia's character for the feature film *Despedida*. The sessions occurred for three months with the actress Lara Lago, recorded on paper and video. Using these records, I will reflect on the practical experimentation of Konstantin Stanislavski's methods.

**Keywords:** An Actor Prepares; Building a Character; Cinema; Konstantin Stanislavski.

## SUMÁRIO

<b>UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS</b>	1
<b>2 METODOLOGIA E DESENVOLVIMENTO</b>	7
2.1 O PRIMEIRO ENCONTRO	7
2.2 A ELABORAÇÃO DO MÉTODO TEÓRICO E PRÁTICO	8
2.3 O PRIMEIRO CONTATO	15
2.4 A ÂNCORA	17
2.5 AS CORDAS	22
2.6 O JANTAR	25
2.7 O ABRAÇO	27
2.8 O CORPO	30
<b>3 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	32
3.1 AÇÃO	32
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	34
4.1 DESPEDIDA	34
<b>REFERÊNCIAS</b>	37
<b>APENDICE A</b>	37
<b>APENDICE B</b>	40

## 1 INTRODUÇÃO

O teatro percorreu um longo caminho até configurar-se como o é nos dias atuais. Desde as tragédias e comédias gregas, a Commedia Dell'Arte italiana, os Mistérios na Idade Média, ou os grandes dramaturgos contemporâneos, como Stanislavski, Meyerhold, Grotowski e Brecht, o teatro foi objeto de extensa e delicada pesquisa e experimentação. Tal pesquisa e experimentação, resultou em um leque de possibilidades na multiplicidade de técnicas e pesquisas. Ao contrário do cinema, que surgiu ao final do século XIX com os irmãos Lumière, o teatro vem sendo aprimorado, talvez, desde os primórdios da humanidade. Visto que o cinema é uma arte jovem, quando a relacionamos ao teatro, a mesma deveria aproveitar-se da riqueza de materiais encontrados no meio teatral. Infelizmente, por vezes, a preocupação dos profissionais do audiovisual é técnica: seja a angulação da câmera, a direção de fotografia ou a captação do som. Tal descuido com a matéria viva, isto é, o ator, deve-se à quase ausência de pesquisa e experimentação na área de preparação de atores para o cinema.

Recordo que, ao ingressar no curso de Cinema e Audiovisual da Universidade Federal de Pelotas, observei com estranheza a grade curricular ao perceber que não teria de cursar obrigatoriamente cadeiras do curso de Teatro. Não deveria o Cinema, aproveitar-se da possibilidade de um intercâmbio rico em técnicas e pesquisas? Refleti silenciosamente sobre o assunto durante os quatro anos de curso, ao deparar-me não apenas com a limitação dos meus colegas, como também com a minha própria limitação ao preparar um ator. Tal limitação transformou-se em energia na busca e pesquisa por novas técnicas e me obrigou a passear pela minha própria trajetória no teatro: as palavras e ensinamentos dos professores que me iluminaram com conhecimento e paixão pela arte de representar. Logo, a busca virou uma necessidade. O teatro virou um velho amigo, com o qual, desesperadamente, necessitava retomar o contato. Foi então que, ao debruçar-me nos livros, encontrei o dramaturgo Constantin Stanislavski. Ler suas palavras em *A preparação do ator* ou *A construção da personagem* era como ouvir em um tom sereno os ensinamentos de um querido professor. Pude traduzir as suas técnicas - como a criação de um subtexto, memória

afetiva e a exploração do subconsciente -, para um cenário de produção audiovisual. A tradução de suas técnicas e os empecilhos encontrados ao meio do caminho resultaram no trabalho prático - registrado em texto e vídeo - que originou este trabalho de conclusão de curso. Ao total, foram três meses de imersões e simulações com a atriz Lara Lago, nas quais buscamos a conexão física e espiritual com a personagem Sophia, resultando em sua interiorização. Através deste artigo, irei refletir sobre a adaptação prática dos métodos de Constantin Stanislavski, bem como a eficácia de suas técnicas. Como adaptar técnicas do teatro para o cinema? Como traduzir os métodos de Stanislavski para um contexto de produção audiovisual? Como conectar personagem e atriz de vivências opostas, possibilitando, assim, a interiorização?

## **2 METODOLOGIA E DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 O PRIMEIRO ENCONTRO**

As primeiras impressões são... sementes. Sejam quais forem as variações e alterações que o ator possa fazer à medida que avança em seu trabalho, ele muitas vezes é tão atraído pelo profundo efeito de suas primeiras impressões, que quer se apegar a seu papel, como este se desenvolve. É tanta a força, a profundidade e o poder de permanência dessas impressões, que o ator deve ter especial cuidado ao travar conhecimento pela primeira vez com uma peça. (STANISLAVSKI, 2012, p. 20)

A primeira leitura do roteiro foi realizada no dia 20 de novembro de 2015. Escolhi realizar a leitura em um café central na cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul. Quis estar presente durante o primeiro encontro da atriz com a personagem, pois reconheci a importância, não apenas do primeiro contato da atriz com o texto, como também do meu primeiro contato com a psique da atriz.

Era uma tarde de chuva, ela, adiantada, já me esperava sentada dentro do café. Embora não estivesse atrasada, pedi desculpas pela demora, e culpei o tempo

chuvoso. Sentei-me em frente a ela, com o roteiro impresso em mãos. De antemão expliquei que o trabalho de construção da personagem Sophia exigiria tempo e dedicação, e que só seria possível se ela estivesse disposta a se entregar de corpo e espírito ao papel. Após concordar, iniciamos a primeira leitura do roteiro juntas, sem nos aprofundarmos ou debatermos a psique da personagem Sophia. Esta etapa estaria destinada às imersões, que seriam iniciadas no mês seguinte.

Enquanto seus olhos seguiam as linhas do texto, eu a observava, tentando desvendar aos poucos sua psique e características. Ambas líamos – ela o texto eu a atriz -, alheias naquele primeiro encontro de ator com personagem, e de autor com ator.

Após a conclusão da leitura, a atriz aceitou interpretar o papel. Em seguida, combinamos a data na qual se estabeleceria o primeiro contato da personagem Sophia com a atriz. Ao final do processo, elas não apenas se tornariam íntimas, como também pertenceriam – indissociavelmente – uma à outra.

## 2.2 A ELABORAÇÃO DO MÉTODO TEÓRICO E PRÁTICO

Utilizando como alicerce os livros *A preparação do ator* e *A construção da personagem*, busquei elaborar um sistema análogo ao de Constantin Stanislavski, porém, com os mesmos objetivos fundamentais: a interiorização da personagem e a busca por uma verdade cênica. É importante ressaltar que a leitura de Stanislavski foi realizada através destes dois livros em particular, não incluindo algumas de suas reflexões futuras. Tocou-me a ideia da personagem surgir de dentro pra fora, da construção corporal como consequência da movimentação interna da personagem, e não o contrário, como propõem Meyerhold.

Meu primeiro desafio foi criar um sistema capaz de comover verdadeiramente a atriz Lara Lago, levando em consideração as divergências entre as vivências da atriz e de sua personagem. Visto que a atriz não poderia utilizar nenhuma experiência exterior para a construção do papel, decidi elaborar um sistema de vivências interiores, com o objetivo de possibilitar a compreensão em plenitude da personagem Sophia. Através destas vivências interiores - que nomeei *simulações* - a atriz teria a oportunidade de

vivenciar momentos fundamentais e marcantes da vida de sua personagem, possibilitando, assim, sua interiorização.

As simulações consistem em reproduzir, de forma crível, situações e momentos vivenciados pela personagem. Através de recursos reais e imaginários, estimula-se a formação de memórias e a criação de uma verdade cênica por meio de uma simulação próxima à realidade dos acontecimentos. Vive-se em primeira pessoa, resultando em uma interiorização eficaz dos sentimentos experimentados. As memórias e os sentimentos passam, então, a serem compartilhados entre ator e personagem, sem distinção. A utilização de sentimentos reais durante as simulações é de extrema importância, sendo necessário viver em plenitude a experiência.

Nunca se perca no palco. Atue sempre em sua própria pessoa, como artista. Nunca se pode fugir de si mesmo. O instante em que você se perde no palco marca o ponto em que deixa de verdadeiramente viver seu papel e o início de uma atuação exagerada, falsa. Assim, por mais que atue, por mais papéis que interprete, nunca conceda a si mesmo uma exceção à regra de usar sempre os próprios sentimentos. Quebrar essa regra é o mesmo que matar a pessoa que você estiver interpretando, pois a estará privando de uma alma humana, viva, palpitante, que é a verdadeira fonte da vida do papel. (STANISLAVSKI, 2014, p. 216)

Antes de realizar a simulação, é necessário realizar, com o ator, um preparo corporal, psicológico e espiritual. O corpo precisa estar preparado e os músculos relaxados, para, assim, receber emprestada a alma da personagem. Quando o ator estiver preparado para absorver o conteúdo da simulação, é necessário acompanhá-lo e estimulá-lo ao longo do processo. O preparador de atores, durante esta parte do processo, pode ser comparado a um maestro, pois guia delicadamente o ator pelo caminho a ser percorrido, de forma a não marcá-lo mais do que a própria música. Durante o processo, o importante não é representar com precisão: e sim absorver o maior número de detalhes durante a experiência.

O sistema não é uma roupa feita que a gente enfia e sai andando, nem um livro de cozinha que basta se achar a página e lá está nossa receita. Não. Ele é todo um tipo de vida, vocês terão de crescer com ele, de se educarem por ele, durante anos. Não podem abocanhá-lo de uma vez, podem assimilá-lo, absorvê-lo na carne e no sangue até que ele se torne uma segunda natureza, uma parte de tal modo orgânica dos seus seres, que vocês, como atores, sejam transformados por ele para o palco e para sempre. (STANISLAVSKI, 1986, p. 384)

Através de um sistema de imersões e simulações, busquei seguir algumas das principais características do sistema de Stanislavski. De acordo com o próprio dramaturgo, o sistema não é um livro de receitas, é um conjunto de técnicas que mais se assemelha a uma filosofia de ator. Constantin Stanislavski buscou, sobretudo, incentivar a busca por novas técnicas através de seus livros. Stanislavski foi um grande incentivador de toda e qualquer energia criadora. Tal estímulo por novas técnicas resultou na elaboração das simulações, assim como a tradução prática de alguns dos principais capítulos de *A preparação do ator* e *A construção da personagem*.

O primeiro capítulo traduzido para a prática foi *Unidades e Objetivos* de *A preparação do ator*. Sendo a personagem Sophia uma personagem complexa, necessitava dividi-la em unidades e em ordem cronológica, visando facilitar a sua compreensão. A divisão em unidades e objetivos também foi fundamental para o sistema de imersões e simulações, que passaram a ter como objetivo principal a interiorização de uma unidade da personagem. O primeiro bloco, o fundamental, servindo de alicerce da personagem como um todo, foi a infância. Contidas na infância, especificamente, percebe-se fatos que deixaram marcas, como a relação com o urso de pelúcia, o relacionamento com o pai, a vida solitária no campo e as aspirações futuras. O segundo bloco constitui-se na fuga. Contidos neste bloco, tem-se a estagnação, a humilhação, a exaustão, a fuga de si própria. O terceiro bloco, a vida adulta, é dividido em ainda mais unidades: a falsa libertação, o relacionamento amoroso, a dificuldade de receber amor e a dificuldade de amar, a morte do pai, o retorno para a casa de infância, e a casa como um espelho. Todas as unidades foram trabalhadas e vivenciadas em ordem cronológica, para que as vivências do passado tivessem a capacidade de

interferir nas vivências do futuro.

Uma grande dificuldade encontrada ao longo do processo, devido à complexidade da personagem, foi a escolha de um *superobjetivo*. O superobjetivo é a linha condutora da personagem, é o objetivo que dá base para todos os demais objetivos. De acordo com Stanislavski, devemos buscar o superobjetivo não apenas na peça e nas intenções do autor, mas, sobretudo, nos atores. Ao longo das imersões e simulações, fomos cegamente tateando o superobjetivo, ainda que não lhe déssemos um nome.

Às vezes, um objetivo existe subconscientemente e chega até a ser executado subconscientemente, independentemente da vontade ou do conhecimento do ator. Muitas vezes, só depois é que ele vem a compreender plenamente o que se passou. (STANISLAVSKI, 2014, p. 320)

Com o passar do tempo, embora houvesse nomeado o superobjetivo - eu quero ficar na casa pois eu não mereço ser amada -, decidi não torná-lo definitivo contando-o à atriz. Subconscientemente eu o enxergava nas ações da Lara, ainda que o superobjetivo para ela fosse abstrato. Embora os objetivos não tenham sido nomeados como capítulos de um livro, todos eles foram inconscientemente absorvidos pela atriz ao longo das imersões e simulações, cumprindo, assim, o seu propósito fundamental.

Ainda que o preparador de atores opte por não expor os objetivos em palavras para o ator, é importante transmiti-los de forma clara. Também é importante o conhecimento profundo por parte do preparador de atores sobre esses objetivos, para, assim, elaborar um processo de forma a torná-los facilmente interiorizados pelo ator que interpretará a personagem. A escolha correta das unidades e objetivos resulta na interiorização dos princípios corretos pelo ator. De acordo com Stanislavski, os objetivos:

1. Devem estar do nosso lado da ribalta. Devem dirigir-se aos outros atores, e não aos espectadores.

2. Devem ser pessoais, porém análogos aos do personagem que estivermos interpretando.
3. Não de ser criadores e artísticos, pois sua função deve ser a de cumprir o principal objetivo da nossa arte: criar a vida de uma alma humana e transmiti-la sob forma artística.
4. Devem ser verdadeiros, para que vocês mesmos, os atores que contracenam com vocês e o público possam acreditar neles.
5. Devem ser reais, vivos e humanos, e não mortos, convencionais ou teatrais.
6. Devem ter a qualidade de atraí-los e comovê-los.
7. Devem ser claramente definidos e típicos do papel que vocês estiverem representando. Não devem tolerar indefinição alguma. Devem estar claramente entretecidos no estofado dos seus papéis.
8. Devem ter valor e conteúdo, para corresponderem ao corpo inteiro do papel. Devem ter profundidade, e não apenas escumar à superfície.
9. Devem ser ativos, para impelir o papel à frente e não deixar que fique estagnado. (STANISLAVSKI, 2014, p. 156)

Busquei, também, traduzir para a construção da personagem Sophia os capítulos *Imaginação e Memória das emoções*. Através do uso constante da imaginação durante as imersões, a atriz Lara Lago pôde encontrar uma fonte infinita de sabedoria para a construção da sua personagem. O uso da imaginação durante o processo resultou em uma riqueza de sensações e detalhes que a vivência física, em situações específicas, não poderia proporcionar.

Às vezes pode-se viver com mais intensidade e nitidez na imaginação do que na realidade. (STANISLAVSKI, 2014, p. 357)

Para estimular a imaginação e o subconsciente, escolhi quatro trilhas instrumentais. Todas as trilhas eram relacionadas à infância da personagem na casa, e tinham como objetivo aflorar sentimentos e sensações como o frio, a tristeza e a solidão. Todas as trilhas eram compostas por instrumentos amadeirados - assim como a casa -, violinos, piano e violão. Em algumas músicas, ao longo do tempo, pude

identificar rangidos de uma casa antiga de madeira. Também encontrei sons da natureza, próprios do campo, onde Sophia viveu sua infância. A escolha correta das trilhas musicais foi de extrema importância para trabalhar com a imaginação e o subconsciente da atriz. A música pode somar tanto como subtrair na preparação de um ator. É necessário escolher com delicadeza, levando em consideração as nuances de ambos: ator e personagem. A escolha não adequada de uma trilha musical pode resultar em distração, ou na interiorização de valores e características distintas às do personagem em questão. É importante ressaltar que desconstruir um ator pode ser um trabalho ainda mais trabalhoso do que construí-lo, portanto, é necessário cuidado. Também é necessário, durante o processo, guiar o ator na medida certa. Encontrar o momento certo de intervir e o momento certo de calar é tão importante quanto a escolha das trilhas musicais. É necessário guiá-lo por sua imaginação, expondo com clareza o caminho a ser trilhado. Mas, ao percebermos que o ator alcançou o objetivo proposto, devemos deixá-lo absorver em silêncio a maior quantidade possível de detalhes.

Quando o ator está completamente absorto em algum objetivo profundamente comovente, de modo a lançar-se à sua execução com todo o ser, apaixonadamente, alcança um estado que chamamos de *inspiração*. Nesse estado, quase tudo o que faz é subconsciente, e ele não tem noção consciente de como efetua seu propósito. (STANISLAVSKI, 2014, p. 363)

A repetição da vivência através da imaginação também é benéfica, tanto para resgatar detalhes perdidos pela memória quanto para dar uma maior veracidade a um acontecimento.

E eis aqui mais uma vantagem: como todos sabemos, as falas de um papel logo se desgastam com a constante repetição. Mas estas imagens visuais, ao contrário, se amplificam e fortalecem cada vez mais com as repetições. A imaginação não descansa. Está sempre acrescentando novos toques, novos detalhes que preenchem e animam esse filme de

imagens interiores. De modo que a sua frequente e repetida projeção apenas pode fazer bem e nenhum mal. (STANISLAVSKI, 1949, p. 179)

Através das vivências nas simulações e imersões, a atriz pôde construir a *memória afetiva* da personagem Sophia. A memória afetiva foi uma grande aliada ao longo do processo, sendo utilizada durante e depois da construção da personagem. Durante as imersões e simulações, a atriz foi constantemente estimulada a relembrar de sensações e sentimentos vivenciados em exercícios passados. Tais sentimentos e sensações serviram como alicerce para novas vivências, sempre relacionadas com as anteriores.

Do mesmo modo que sua memória visual pode reconstruir uma imagem interior de alguma coisa, pessoa ou lugar esquecido, assim também sua memória afetiva pode evocar sentimentos que você já experimentou. Podem parecer fora do alcance da evocação e eis que, de súbito, uma sugestão, um pensamento, um objeto familiar os traz de volta em plena força. (STANISLAVSKI, 2014, p. 207)

Durante as gravações do filme, através da memória afetiva, pude estimular a atriz e obter uma melhor performance nas cenas. Estimulei a atriz no set através das trilhas musicais das imersões e simulações - que lhe traziam diretamente a memória das vivências -, assim como através de objetos, como o urso de pelúcia Tony. Não satisfeita ainda com o resultado da atriz durante uma cena em que relembra eventos de sua infância, decidi buscar o urso e colocá-lo na frente da atriz. A simples presença do urso converteu-se em lágrimas e no turbilhão de emoções que a cena exigia. Pude comprovar então, na prática, a eficácia da memória afetiva em estimular e resgatar sensações e sentimentos.

Outros capítulos, também traduzidos para a construção da personagem Sophia, foram *Ação, Concentração da atenção, Fé e sentimento de verdade, Comunhão, O estado interior da criação, No limiar do subconsciente, Para uma caracterização física, Plasticidade no movimento, Contenção e controle, A dicção e o canto, Entonações e*

*pausas e Tempo-ritmo no movimento.*

### 2.3 O PRIMEIRO CONTATO

Como metodologia científica utilizei a pesquisa qualitativa com abordagem em estudo de caso, visto que o sujeito da pesquisa - a atriz Lara Lago -, representa um fenômeno amplo e complexo, impossibilitando o controle dos resultados obtidos através da experimentação prática dos métodos de Constantin Stanislavski. De acordo com Robert Win (2005), um estudo de caso é caracterizado por envolver o estudo profundo e exaustivo de um ou poucos objetos de maneira a permitir o seu amplo e detalhado conhecimento. Os objetos deste estudo serão a atriz Lara Lago, e o método elaborado através dos livros *A preparação do ator* e *A construção da personagem*.

O primeiro ensaio ocorreu no dia 31 de março de 2016. Era uma tarde ensolarada, em um salão no centro da cidade. Uma hora antes do encontro com a Lara, cheguei ao local, para me certificar de que tudo estaria conforme o planejado. Testei as quatro trilhas musicais previamente escolhidas, posicionei incenso e móveis, repassei comigo mesma os detalhes da primeira imersão. Quando a atriz chegou ao local, expliquei de forma breve que as imersões seriam bastante intensas, oferecendo apoio de um psicólogo - durante e depois do processo - caso ela necessitasse. A atriz agradeceu, porém negou reafirmando a sua personalidade positiva, me prometendo ser sincera caso viesse a precisar de um profissional da área. Eu concordei silenciosamente, ainda que soubesse a necessidade de permanecer atenta durante as imersões e simulações para, se necessário, encaminhá-la a um terapeuta. Para trabalhar com a alma humana, é necessário cuidado. A alma é o bem mais íntimo e valioso que possuímos, devemos sempre abordá-la com delicadeza, ainda que em situações indelicadas.

Logo após, sentei-me com a atriz em um local confortável para explicar de forma breve a personagem Sophia. Contei-lhe os tópicos mais fundamentais da psique da personagem, embora tenha explicado de forma clara que aquele não era o momento para desenvolvê-los. Furneci todas as informações necessárias para a Lara

compreender, em teoria, a Sophia. Considero fundamental expor de forma clara o perfil do personagem no primeiro momento da preparação, pois uma ideia má interpretada ou uma lacuna que permita a liberdade criativa do ator, podem ser difíceis e, inclusive, impossíveis de desconstruir.

Pedi para a atriz se posicionar de forma confortável em um tapete, no centro da sala. Expliquei que a primeira imersão seria puramente espiritual e imaginativa, e que o objetivo do exercício era entrar em contato com a personagem e a casa, absorvendo a maior quantidade de sentimentos e sensações para utilizá-los posteriormente. Pedi para a atriz relaxar o corpo e os músculos, e, em seu tempo, deitar-se sobre o tapete. Liguei o rádio colocando as quatro trilhas musicais a tocar. Lentamente, posicionei-me ao lado da atriz, induzindo-a com a minha voz através de sua própria imaginação. Deve-se ressaltar a importância de não atropelar um ator com palavras durante o exercício, dizendo apenas o necessário e possibilitando, assim, o trabalho da imaginação do ator.

Primeiramente, pedi para a Lara esquecer dos sons ao seu redor, imaginando-se no interior de uma bolha, que a isolava de toda e qualquer distração. Logo após, pedi para ela se imaginar em um outro lugar, concentrando-se na música. Aos poucos, pedi para pensar na Sophia, visualizar uma criança de cabelo loiro, induzindo a associação da atriz com a personagem.

Durante a segunda música, pedi para a atriz imaginar barulhos de pássaros. Enfatizei que era uma manhã fria, e ela levantava da cama, indo para o jardim. A partir da segunda música, as ações passaram a ser compartilhadas entre atriz e personagem, resultando em um primeiro contato na imaginação e subconsciente. Em seguida, as ações converteram-se em sentimentos. Enfatizei a vontade que ela - a atriz e a personagem - sentiam de ter um lar afetivo.

Na terceira música, explorei ainda mais as sensações e os sentimentos compartilhados. Guiei a atriz pelos cômodos da casa, até chegar ao quarto da Sophia. No quarto, a personagem tocava com a ponta dos dedos o próprio rosto, abraçava-se em uma tentativa falha de descobrir a sensação de um abraço. Continuei conjugando os verbos em segunda pessoa, fazendo a atriz protagonista de todas as ações da personagem.

Durante a quarta música, busquei aprimorar os sentimentos e sensações da terceira música. A personagem passou a questionar a si própria se merecia ser amada, sentindo-se insuficiente. Principalmente durante a quarta música, senti a necessidade de dar tempo e espaço para a atriz, para que pudesse digerir as informações, colocando, assim, em ação a sua própria natureza criadora.

Quando o rádio voltou a tocar a primeira música, pedi para que a Lara, em seu próprio tempo, sentasse mantendo os olhos fechados. Primeiramente, notei indícios de lágrimas nos olhos da atriz, e, logo após, a tensão e o peso de seu corpo, empurrando-a em direção ao tapete. O exercício durou vinte e cinco minutos, e Lara demorou cerca de três minutos para, com dificuldade, levantar o seu corpo do chão. Logo após, Lara demorou aproximadamente seis minutos para, também com dificuldade e bastante desorientação, pronunciar as primeiras palavras.

Lara confessou que a experiência mais impactante como Sophia foi não querer levantar, que ela não enxergava motivos para levantar e que foi uma luta física para conseguir se mexer. "Parecia que meu peso tava o dobro", ela completou. A experiência da atriz originou dois diálogos importantes: "A Sophia é feliz?", "A Sophia sente vontade de viver?". Ambas concordamos, após a experiência, que ainda que a personagem se refugie no mundo do sonho, ela não é de fato feliz e tampouco sente vontade de viver.

Continuamos debatendo a experiência, chegando à conclusão de que a personagem Sophia busca fugir não apenas da casa, mas também de si própria, e que o retorno para a casa de infância não representa apenas a simbiose da Sophia adulta com a Sophia criança, mas, sobretudo, um encontro da personagem com a sua verdadeira persona. A casa se torna um grande espelho, que reflete uma psique complexa que desconhece o amor.

## 2.4 A ÂNCORA

Após o encontro com a atriz, comecei a planejar as simulações. Percebi a necessidade de criar, figurativamente, uma âncora. A primeira simulação deveria

comover verdadeiramente a atriz, criando não apenas o alicerce da personagem, como também o conteúdo interior necessário para as próximas imersões e simulações. Foi então que criei o incidente com o pai da Sophia, Antônio, em que ele coloca fogo no brinquedo preferido da personagem. Percebi o quanto aquele elemento, adicionado na história, colaboraria positivamente para a construção da Sophia. Ele facilitaria a interiorização de sentimentos como impotência, culpa e humilhação. Adicionar este elemento, inclusive, inspirou-me de tal forma a acrescentar o urso no roteiro. Percebi, nos primeiros minutos de simulação, a força daquele elemento dentro da história, tornando-o impossível de ser ignorado.

Quando decidi acrescentar o incidente com o urso na história, soube de imediato que aquela era a âncora da personagem Sophia: o incidente deveria ser o conteúdo da primeira simulação. Apressei-me para editar o roteiro, como também para encontrar o urso ideal. Precisava de dois ursos idênticos, o que tornou a busca ainda mais difícil. Após dias exaustivos percorrendo todas as lojas de pelúcia da cidade, recebi um telefonema, no dia em que ocorreria a simulação, de uma loja que havia visitado anteriormente, confirmando um segundo urso idêntico no estoque. Apressei-me para buscar os ursos e chegar adiantada no local onde ocorreria o exercício. Alguns minutos depois, encontrei a atriz na portaria. Coloquei com cuidado uma venda em seu rosto, de forma a impossibilitar a visão, e pedi para que ela me seguisse até o salão onde realizaríamos a simulação. Coloquei-a sentada em frente ao urso de pelúcia, embora ela não soubesse disso no momento. Comecei a explicar de forma mais aprofundada a infância da Sophia, que seria o primeiro bloco da personagem. Expliquei também a relação da personagem com os seus brinquedos, que eram o verdadeiro e único elo que a Sophia tinha com a sua infância. Contei que os brinquedos eram poucos, e que a personagem os enxergava e cuidava como verdadeiros tesouros. Logo após, destaquei o brinquedo preferido da personagem: um urso de pelúcia. O urso havia sido um presente dos avós maternos de Sophia, avós que a personagem nunca conhecera. O brinquedo era mais do que um brinquedo, era o único abraço que a personagem viria a conhecer durante a sua infância. Era o melhor amigo, que a protegia nas noites de chuva, a aquecia nas noites de frio e a alegrava nos dias de sol. Era o mais próximo que a personagem viria a ter de um elo afetivo.

Após a explicação mais aprofundada sobre a infância e os brinquedos, contei que o urso estava posicionado em frente a ela. Pedi para que ela, quando se sentisse preparada, começasse a tocar no urso, ainda de olhos vendados. Coloquei para tocar as quatro trilhas instrumentais da imersão anterior, para facilitar o contato da atriz com o brinquedo e com os sentimentos da personagem Sophia. Aos poucos, a atriz começou a tocar no urso com o objetivo de conhecê-lo. A venda foi um elemento importante para o primeiro contato, pois possibilitou à atriz a enxergar com o lado de dentro, sentir verdadeiramente a experiência do toque. Orientei Lara a conhecer e a sentir o urso da forma como a Sophia o conhecia, fazendo-a explorar todas as partes do brinquedo até criar a intimidade necessária para realizar o primeiro contato visual. Quando julguei que a atriz já havia concluído a primeira etapa, pedi para que retirasse a venda lentamente. A atriz, seguindo as instruções, continuou o exercício de conhecer intimamente o urso, porém, agora, de olhos desvendados. O exercício durou, ao total, vinte minutos.

Logo após o término, desliguei o rádio e entreguei para a Lara um questionário sobre o ursinho, com um total de doze perguntas. Com o urso posicionado à sua frente, a atriz deveria lhe dar um nome, assim como atribuir características ao brinquedo através do questionário. Dentre as perguntas, estavam: animal preferido, brincadeira preferida, maior medo, maior sonho, maiores qualidades, defeitos, dentre outras questões. O exercício possibilitaria a criação de um laço afetivo através da comunicação silenciosa entre ela e o urso. Primeiramente, a atriz apelidou o brinquedo de Tony, explicando que era um apelido para Antônio. A escolha subconsciente da atriz me intrigou, pois ainda que ela não houvesse percebido no momento em que nomeou o urso, aquele era o nome do pai da personagem. Concordei silenciosamente, refletindo sobre a importância do urso em suprir o papel do próprio pai da Sophia - de cuidar, proteger e dar afeto. A atriz também lhe atribuiu qualidades: companheiro, esperto, atencioso, engraçado e amigo. Contou que o único defeito do urso era a sua incapacidade de falar, mas que ele era ótimo em se comunicar, mesmo não utilizando palavras para isso.

Ao fim da leitura do questionário, pedi para que a atriz deitasse em uma posição confortável, abraçando o urso. Voltei a ligar o rádio com as trilhas musicais, enquanto a guiava, através da voz, pela imaginação. Reforcei a personalidade protetora do urso,

quando lhe disse que estava frio, e pedi para que ela abraçasse o Tony para se aquecer. Pedi para que ela lembrasse de todas as noites em que ele a aqueceu, todas as noites em que passaram em claro, todas as brincadeiras e todos os momentos que compartilharam juntos. Essas lembranças colaboraram inestimavelmente para a criação da memória afetiva. Logo após, pedi para ela lembrar do quanto o amava, que ela abraçava o seu “mundo inteiro”, que ele era tudo que ela tinha, e que ela faria absolutamente tudo por ele. Quando percebi que as memórias tinham chegado ao fim, pedi para a atriz sentar de olhos abertos, olhando para o Tony. Disse para ela olhar nos olhos do urso e prometer que sempre lhe protegeria, que ele era o seu melhor amigo, e que ela o amava mais do que tudo. Pedi para a atriz repetir mais de uma vez que lhe protegeria, para que as palavras tivessem a capacidade de ecoar em seu subconsciente. Pedi também para a atriz agradecer silenciosamente ao Tony por tudo, fazendo-a relembrar das memórias criadas ao lado do urso. Logo após, a atriz abraçou com afeto o brinquedo, com lágrimas nos olhos.

Aos poucos, comecei a contar sobre o incidente com o urso. Contei que em uma certa noite, seu pai havia chegado cansado em casa e constatou exagero de sal na comida. Como forma de punição, pediu para que ela o seguisse pela casa e ordenou que lhe entregasse o Tony. Imediatamente, os verbos começaram a ser conjugados no presente, e passei a interpretar o pai da Sophia, ordenando que me entregasse o urso. A atriz abraçou o urso ainda mais forte, com lágrimas nos olhos, implorando para que eu não o pegasse. Ordenei que me entregasse o urso novamente, precisando arrancar o urso dos braços da atriz. Enfatizei que tudo que aconteceria em seguida era culpa dela, e que ela deveria me seguir. Quando cheguei ao local desejado, enfatizei que ela era inútil, um lixo, e que queria que ela assistisse para lembrar. Disse que o ursinho seria punido pelos atos dela, o que imediatamente assustou a atriz. “O que tu vai fazer? Não, não, não, não”, ela repetia, enquanto eu jogava álcool no urso. “Mas o Tony não fez nada, por favor”, ela implorava, em uma última tentativa de salvar o melhor amigo. Enfatizei que ela deveria assistir, e que aquilo que estava acontecendo era culpa dela. Acendi um fósforo, colocando fogo no urso. Posicionei o urso em frente à atriz, que o observou queimar, com lágrimas nos olhos, em uma quase inércia. Perguntei se aquele não era o seu melhor amigo e se ela não tinha prometido que sempre iria lhe proteger.

A atriz se comoveu ainda mais, permanecendo em silêncio. Quando percebi que a atriz já havia absorvido o necessário da experiência, lhe entreguei uma garrafa de água dizendo que eu havia ido embora, e que ela podia apagar o fogo. A atriz correu para apagar o fogo, que havia consumido o braço direito do urso. Logo após, ficou mexendo nas cinzas, e tentando reconstruir o urso queimado. Não interrompi a ação, que durou cerca de dez minutos. Entendi que aquele tempo era necessário para a atriz absorver a vivência como Sophia. Quando percebi que a atriz havia digerido a experiência, lhe contei o resto da história. Sophia, quando o pai virou as costas, apagou o fogo com as próprias mãos, o que lhe proporcionou queimaduras eternas em ambos os braços. Levou o urso escondido para dentro de casa e o escondeu embaixo da cama, para nunca ser encontrado. A partir daquele dia, a personagem se culparia para sempre por não ter protegido o Tony.

Pedi para a atriz, quando se sentisse preparada, retornar para o lugar onde começamos a simulação. Longe do local onde ocorreu o incidente com o urso, pude conversar com a atriz, compreendendo melhor a própria personagem. Ela me contou que se sentia culpada por não ter impedido, e que, depois do ocorrido, a Sophia deixou de sentir afeto pelo pai. A atriz também ressaltou que sentiu que aquela era uma grande injustiça, e que a Sophia preferiria receber a punição no lugar do urso, sendo ela qual fosse. “Parece que ele tá destruindo o mundo dela”, Lara completou. Disse que enxergou o pai como uma figura enorme, o que lhe impediu de agir. Contou que aquela era uma experiência que a Sophia lembraria pelo resto da vida, e que muito a marcou a questão do sal. Afirmou também que a personagem sempre cuidaria, pelo resto da vida, a quantidade de sal na comida. Quando perguntei para a atriz quais os sentimentos que ela tinha experimentado ao longo da vivência, a atriz respondeu com facilidade: vazio e impotência.

Em seguida, perguntei se a Lara estava bem após a simulação. A atriz respondeu que sim, que apenas estava tentando mastigar a experiência. Ela explicou que quando não viveu determinada situação, costuma buscar sentimentos e sensações que ela mesma vivenciou, moldando-os para a sua personagem. De qualquer forma, pedi para ela me contatar durante a semana caso sentisse a necessidade de conversar com um psicólogo. Expliquei que estávamos na beira de um poço de sensibilidade, que

por, sermos tão complexos, nunca sabemos o que podemos encontrar ao trabalhar com um material tão sensível. A atriz concordou silenciosamente, prometendo novamente ser sincera caso viesse a precisar de um terapeuta.

Os sentimentos desenvolvidos durante a primeira simulação - vazio, impotência, culpa e humilhação - foram a âncora da personagem Sophia, servindo como alicerce de todas as imersões e simulações posteriores.

## 2.5 AS CORDAS

Levando em consideração o número de encontros, que seriam poucos, decidi elaborar um único encontro que pudesse solidificar os sentimentos desenvolvidos no encontro anterior e que pudesse abordar a falsa libertação da Sophia, quando a personagem decide deixar a casa. No início da imersão, entreguei para a atriz um urso idêntico ao da simulação porém, este, sem estar consumido pelo fogo. Pedi para que ela deitasse abraçada ao urso, enquanto coloquei para tocar no rádio as quatro trilhas instrumentais das imersões e simulações. Guiei, de forma breve, a atriz até os sentimentos da personagem Sophia. Fiz com que ela relembresse, aos poucos, da simulação que realizamos juntas na semana anterior. Quando percebi que os sentimentos da Sophia estavam entrelaçados aos sentimentos da atriz, pedi para que ela sentasse, mantendo os olhos fechados. Em um tom sereno, pedi para ela imaginar que aquele espaço era a casa da Sophia, que nada que estava ali realmente existia, apenas o espaço onde a personagem havia crescido durante a sua infância. Aos poucos, pedi para ela abrir os olhos, mantendo a personagem. Guiei-a até uma mesa com duas cadeiras, onde sentamos. Posicionei em frente a ela um bloco de folhas de ofício, assim como uma caixa repleta de materiais escolares: lápis grafite, conjunto de lápis de cor, canetinhas coloridas, etc. Pedi, então, para ela desenhar o lugar preferido da Sophia. A primeira escolha interessante da atriz foi apanhar um lápis grafite, ignorando todos os lápis de cor e canetas coloridas. Aos poucos, a atriz começou a esboçar um desenho. O exercício possibilitaria novamente a comunicação entre a atriz e a personagem, assim como estimularia a imaginação e a natureza criadora da Lara,

que teria de responder às perguntas tendo por base os sentimentos mais íntimos da Sophia. O desenho serviria não apenas como ferramenta de memorização destes sentimentos, mas também como interiorização da personagem.

Quando percebi que a atriz havia finalizado o desenho - um jardim repleto de flores -, pedi para que desenhasse o seu maior sonho, ressaltando que o desenho poderia ser abstrato. Com o passar do tempo, enquanto a atriz percorria com o lápis grafite o papel, estranhei ao me deparar com um desenho semelhante ao anterior, com a única diferença de este estar com a presença do urso de pelúcia. Aos poucos, fui tentando desvendar o desenho, fazendo perguntas para a atriz, que respondia como a personagem Sophia. Intrigou-me a presença do Tony, portanto, perguntei se ela se sentia culpada pelo incidente com o urso. A atriz balançou a cabeça positivamente, com lágrimas nos olhos. Perguntei se o sonho da Sophia era que ele se tornasse inteiro novamente. A atriz respondeu afirmativamente, ainda mais emotiva.

Quando a Lara finalizou o segundo desenho, pedi para que desenhasse o maior medo da Sophia. A atriz desenhou ela sentada na frente de casa, em um dia chuvoso. Soube, de imediato, que o maior medo da personagem era a estagnação. De ficar sempre ali, sozinha, de nunca deixar a casa do pai.

Percebendo as emoções da personagem afloradas na atriz, iniciei alguns questionamentos. Perguntei se ela se odiava, o que resultou em um turbilhão de emoções na Lara. Perguntei novamente, o que lhe fez responder, com lágrimas nos olhos, que não sabia. Perguntei, então, se ela gostava de si mesma, o que lhe fez balançar a cabeça negativamente. Apanhei os desenhos da Sophia, apontando para o desenho correspondente ao maior medo e perguntando se ela não merecia aquele destino. A atriz balançou a cabeça positivamente, ainda com lágrimas nos olhos. Logo após, apanhei o desenho do maior sonho, questionando se ela merecia aquilo. A atriz acenou novamente com a cabeça, desta vez, negativamente. Pedi para que ela me olhasse nos olhos, repetindo tudo que eu dissesse. As frases tinham como intuito solidificar ainda mais os sentimentos trabalhados nos exercícios anteriores, através da repetição. A atriz repetiu, como Sophia, frases como: “eu não me amo”, “eu sou inútil”, “eu não faço nada certo”, “eu mereço ser sozinha”, “eu vou ficar pra sempre aqui”, “eu sou fraca”, “eu não sirvo pra nada”, e “eu nunca queria ter nascido”. Logo após, a atriz

iniciou a repetição de frases relacionadas ao urso, lembrando-a da simulação: “o Tony queimou por causa minha”, “foi tudo minha culpa”, “eu prometi que sempre iria proteger ele”, “ele nunca mais vai ser o mesmo”, “eu nunca mais vou conseguir abraçar ele”, etc. A repetição destas frases possibilitou a criação de um diálogo interior para o exercício seguinte.

Novamente interpretando o pai da Sophia, pedi para que ela levantasse da cadeira. Amarrei com cordas os pulsos da atriz, pedindo para ela deitar no chão de barriga para baixo. Logo após, amarrei os dois pés, deixando-a imobilizada. Voltei a ligar o rádio, colocando as trilhas instrumentais. Enfatizei que ela não merecia ser feliz, que ela nunca sairia daquele lugar, que a minha vida seria muito melhor se ela nunca tivesse nascido. Disse que, se pudesse, queimaria o urso de pelúcia de novo, porque ela mereceu, e que, se ela possuísse um outro urso de pelúcia, eu também queimaria ele, pois ela merecia. Falei também que ela nunca conseguiria nada, pois era uma inútil. Busquei levar a atriz a um ápice de tristeza, frustração, humilhação e impotência. Aos poucos, comecei a perguntar se ela realmente achava que conseguiria se soltar, induzindo a atriz a tentar desamarrar as cordas. Voltei a insultá-la, dizendo que ela era covarde e fraca, e por isso não conseguiria desamarrar as cordas e sair dali. Notando as lágrimas nos olhos da atriz, que permanecia deitada em uma quase inércia, questionei se ela ficaria para sempre ali. A atriz, ainda com lágrimas nos olhos, balançou a cabeça afirmativamente. Exclamativamente, lhe disse que não, ela não iria! Disse que ela só iria embora se conseguisse soltar as cordas, batendo a porta do salão com força, fazendo-a escutar, e, logo após, deixando o local. A Lara, então, viu-se obrigada a encontrar forças na personagem que permitissem o ato de desamarrar as cordas. Com dificuldade e bastante emotiva, a atriz desatou todos os nós, encontrando a falsa libertação que a personagem necessitava. Minutos depois, retornei ao local, encontrando a atriz exatamente no mesmo lugar que a deixei, porém, com as cordas desamarradas. A atriz abraçava o próprio corpo, enquanto refletia sobre a experiência, absorvendo-a. Começaríamos, a partir dali, a trabalhar a vida adulta da personagem Sophia.

## 2.6 O JANTAR

Um dos elementos mais importantes da vida adulta da Sophia é o seu relacionamento com o personagem João. O relacionamento evidencia os impactos da ausência de uma vida afetiva durante a sua infância, solidificando hábitos e características da personagem. Considerei de grande importância abordar, primeiramente, o relacionamento dos personagens. Para isto, utilizei a meu favor a distância física do ator Miguel Sisto, que, morando em uma outra cidade, não conhecia a atriz Lara Lago. Acredito que primeiros encontros deixam grandes marcas, portanto, o primeiro encontro dos atores deveria ser memorável. Fui esboçando, ao longo da semana, uma simulação com os dois atores. O Miguel passaria o final de semana na cidade, precisava aproveitar ao máximo o tempo disponível com ele, não apenas para trabalhar o personagem João, como também para lhe preparar para a simulação já na primeira noite de sua estadia em Pelotas.

Alguns minutos antes da simulação, preparei o local onde realizaria o primeiro encontro dos atores e personagens. Preparei uma mesa redonda com duas cadeiras, velas, vinho e comida japonesa: um jantar romântico de primeiro encontro. Colei na mesa, ao lado direito de onde se posicionaria cada ator, um papel com cerca de quinze perguntas para cada um. Estas perguntas deveriam ser feitas e respondidas ao longo do jantar, esta era a meta principal do exercício. Dessa forma, os personagens teriam o seu primeiro encontro e verdadeiramente passariam a conhecer um ao outro através desta vivência. É importante ressaltar que ambos os atores não conheciam os personagens um do outro, o que possibilitou um primeiro contato real da Sophia e do João.

Quando os atores chegaram ao local onde realizaríamos a simulação, expliquei de forma breve o exercício. Todas as perguntas deveriam ser feitas ao longo do jantar, de forma natural, não necessariamente na ordem em que estava no papel. O papel serviria apenas como um lembrete dos tópicos necessários a serem discutidos. Os atores também estariam livres para elaborar novas perguntas, de acordo com a necessidade no decorrer do jantar. As cadeiras, posicionadas em lados opostos da

mesa, estavam marcadas, cada uma correspondendo a um personagem. Os atores descobriram apenas durante o jantar que suas perguntas eram diferentes, impossibilitando a elaboração de respostas antes das questões durante o encontro. Eles deveriam manter seus personagens durante toda a vivência, encontrando as respostas para as perguntas em tempo real. Eles deveriam também estabelecer comunicação com o outro personagem, porém, encontrando as respostas através da comunicação com os seus próprios personagens durante o exercício.

É importante ressaltar que não abordei alguns aspectos da vida adulta da personagem Sophia, pois estes aspectos poderiam influenciar negativamente no tempo em que iria transcorrer o filme - a partir do retorno para a casa de infância. Evitei trabalhar com a atriz informações que poderiam confundi-la durante o processo, pois tais informações poderiam prejudicar consideravelmente o resultado final. Portanto, durante o jantar, a personagem Sophia trazia as inquietações de sua infância, falas e movimentos mais lentos, próprios de uma personagem com indícios de depressão. O comportamento da Sophia no jantar é semelhante ao comportamento da Sophia ao longo do filme, embora sejam momentos distintos da vida da personagem.

Após posicioná-los em suas respectivas cadeiras, pedi para que fechassem os olhos. Aos poucos, guiei-os até seus personagens através da voz. Quando percebi que ambos os personagens faziam-se presentes, pedi para que abrissem, quando estivessem preparados, os olhos. Liguei a câmera, e saí silenciosamente da sala, deixando o local. Sabia que naquela simulação, era necessário privacidade. Se eu permanecesse na sala durante o exercício, poderia vir a me tornar uma distração, ou um terceiro elemento que lhes proporcionasse segurança durante a vivência. Ambos deveriam experimentar o desconforto de estarem a sós com seus personagens, e de buscarem em meio ao desconforto a segurança no material previamente trabalhado. A minha ausência durante a simulação possibilitou um diálogo real de personagem com personagem, e de personagem com ator.

O exercício durou, aproximadamente, quarenta e cinco minutos. Durante a simulação, os atores conversaram sobre relacionamento, família, hábitos cotidianos, gostos e preferências, trabalho, planos para o futuro, medos, sonhos, etc. Com o decorrer do exercício, ambos os atores sentiram-se mais confortáveis em seus

personagens, encontrando a segurança necessária para desenvolver um diálogo natural, elaborando, inclusive, as suas próprias perguntas. O exercício colaborou inestimavelmente para a solidificação e interiorização dos personagens, bem como para a construção do relacionamento entre João e Sophia.

## 2.7 O ABRAÇO

Se ele próprio penetra fundo na alma das palavras do seu papel, carrega-me com ele aos lugares secretos da composição do dramaturgo, bem como aos da sua própria alma. (STANISLAVSKI, 1986, p. 128)

Na manhã seguinte após a simulação, iniciamos a leitura do roteiro. Desde a primeira e única leitura realizada com a atriz Lara Lago, o roteiro sofreu diversas modificações. O ator Miguel Sisto também teve um único contato com o roteiro, em uma cafeteria na cidade de Porto Alegre, onde lhe apresentei o projeto e o personagem João. Portanto, as palavras ali escritas eram novidade para ambos os atores, que deveriam criar intimidade com todas as linhas do texto antes das gravações.

Posicionamos três cadeiras em um círculo, de forma a viabilizar o contato visual. Entreguei o roteiro impresso para os dois atores, que iniciaram a leitura de forma silenciosa. Aquele momento, de conhecer o roteiro, deveria ser silencioso e íntimo. Jamais iria propor uma leitura conjunta ou em voz alta, pois ambos os atores deveriam sentir-se confortáveis, possibilitando o transporte para o mundo escrito nas linhas daquele texto.

Você precisa imaginar uma base qualquer para as palavras, como justificção para dizê-las. Ainda mais, precisa formar para si mesmo uma imagem nítida daquilo que a sua imaginação sugere. (STANISLAVSKI, 1986, p. 170)

Quando os atores finalizaram a leitura do roteiro, pedi para, então, iniciarmos a

leitura em voz alta. Esclareci que o objetivo não seria ler interpretando os personagens, e sim desenharmos em conjunto o subtexto. Aos poucos, começamos a refletir e a dialogar sobre o texto, resultando na construção de um monólogo interior dos personagens.

Mas posso acaso afirmar que essa criatura não faz parte de mim? Derivei-a da minha própria natureza. Dividi-me, por assim dizer, em duas personalidades. Uma, permanecia ator, a outra, era um observador. Por mais estranho que pareça, essa dualidade não só não impedia, mas até promovia meu trabalho criador. Estimulava-o e lhe dava ímpeto. (STANISLAVSKI, 1986, p. 48)

Através dos conhecimentos adquiridos ao longo das imersões e simulações, ambos os atores foram capazes de contribuir inestimavelmente para a construção do subtexto. Eles passaram a ter um conhecimento profundo de seus personagens através das vivências, possibilitando um conhecimento mais valioso do que o de um autor. Eles puderam, verdadeiramente, tocar e serem tocados pela vida de seus papéis.

Após a construção do subtexto, propus a leitura utilizando os sentimentos e sensações que construímos. Quando os atores iniciaram a leitura, senti a necessidade de fazer um breve exercício, com o objetivo de aflorar o João e a Sophia. Embora eu pudesse enxergar seus respectivos personagens presentes, sentia um vazio de sentimento e uma visível falta de intimidade entre os personagens e os atores. A falta de intimidade existe durante o tempo em que transcorre o filme, porém, é uma falta de intimidade complexa, pois os personagens não são estranhos e tampouco alheios. Necessitava de um exercício capaz de interiorizar esta complexidade em ambos os atores, portanto, interrompi a leitura do texto, pedindo para que se posicionassem em pé, de frente um para o outro.

Aos poucos, pedi para que fechassem os olhos, imaginando-se no interior de uma grande bolha, que os envolvia. A bolha lhes isolava de tudo que existia fora daquele espaço, e, aos poucos, eles passariam a escutar apenas as respirações compartilhadas, focando nos sentimentos de seus respectivos personagens. O João, de

amar e não ser correspondido, a Sophia, de não ser capaz de amar. Aos poucos, orientei os dois atores a trocarem um abraço, utilizando os seus personagens. Girando ao redor dos atores, fui aperfeiçoando o abraço que trocavam, estimulando-os através da voz. Acrescentei a fragilidade da personagem Sophia, e o instinto protetor do personagem João. Em seguida, o corpo da atriz passou a ser leve, como uma flor. O corpo do ator assumiu uma postura firme, protetora, como a de um leão a proteger a sua cria. Aos poucos, passei a acrescentar a culpa de não corresponder os sentimentos do João na personagem Sophia, o que tornou os ombros da atriz pesados, fazendo-a curvar levemente o corpo. Por outro lado, acrescentei a humilhação do personagem João, de saber que nutria por aquela mulher sentimentos não correspondidos. Aos poucos, sem utilizar palavras, os atores passaram a comunicar-se através do abraço que compartilhavam. O João, desesperadamente, envolvia a Sophia com o seu abraço, em uma tentativa falha de não perdê-la. A Sophia, com os ombros pesados, tentava esquivar-se do abraço, ainda que lhe necessitasse irremediavelmente.

O exercício durou, aproximadamente, quinze minutos. Ao finalizar o exercício, pedi para que os atores mantivessem seus personagens, iniciando novamente a leitura. Ainda comovidos, os atores trocaram as falas com naturalidade e verdade. Pude enxergar, pela primeira vez, a união de todos os blocos trabalhados durante as imersões e simulações, compondo um resultado ainda melhor do que o planejado durante a elaboração do processo. Durante aqueles instantes, transporte-me para a história daqueles personagens reais, com sentimentos reais, repletos de cor e vida. Quando finalizamos a leitura do roteiro, a atriz Lara Lago confessou que, enquanto estava imersa nas falas, enxergava o urso de pelúcia queimando na sua frente, o que lhe auxiliara durante a leitura. Soube, naquele momento, que o método elaborado havia sido efetivo em seu propósito fundamental: o de interiorizar uma personagem.

## 2.8 O CORPO

Porque o elo entre o corpo e a alma é indivisível. A vida de um dá a vida ao outro. Todo ato físico, exceto os puramente mecânicos, tem uma fonte interior de sentimento. (STANISLAVSKI, 2014, p. 183)

Embora os exercícios corporais tenham sido iniciados após a interiorização da personagem Sophia, acredito que a construção do corpo iniciou-se já nos primeiros encontros com a atriz Lara Lago. Através do conhecimento profundo de sua personagem, a atriz pôde compreender o ritmo, o andar, os movimentos da Sophia. Através das simulações, a atriz pôde testá-los, colocá-los em prática. Através das vivências, a atriz pôde aos poucos aprimorá-los, utilizando como base o conteúdo interior de sua personagem. A construção corporal foi, indiscutivelmente, fruto da interiorização.

Na maior parte das vezes, principalmente com os atores de talento, a materialização física de uma personagem a ser criada surge espontaneamente, desde que se tenha estabelecido os valores interiores certos. (STANISLAVSKI, 1986, p. 27)

Julguei de absoluta importância iniciar os exercícios corporais apenas após a interiorização da personagem, pois só assim a atriz Lara Lago teria a capacidade de a construir corretamente: utilizando todas as vivências da personagem Sophia. Se os exercícios corporais fossem uma prática desde as primeiras imersões, através da prática de determinados movimentos, estes correriam o risco de não apenas influenciar a interiorização da personagem, como também de fixarem-se através da constante repetição.

Logo após a leitura completa do roteiro, propus iniciarmos a praticar as ações descritas no texto. Sentar, levantar, deitar, caminhar, beber, comer, dobrar as roupas do pai, dobrar as roupas da infância, etc. Todas as ações foram realizadas de acordo com

a personagem Sophia, necessitando de raras alterações. Ao atingir a movimentação e o ritmo adequados, através da repetição, memorizamos estas ações, construindo de forma definitiva o corpo da personagem Sophia.

Destaco o exercício de dobrar roupas, uma ação simples e repleta de significados para a personagem. Primeiramente, a ação de dobrar as roupas do pai: um misto de tristeza, saudade e culpa. Logo após, a ação de dobrar as roupas de infância: tristeza, reflexão e encontro da personagem consigo mesma. Com um cesto vazio, e diversas roupas jogadas ao chão, a atriz iniciou o exercício.

Ao dobrar as roupas do pai, é visível que a culpa lhe pesa os ombros, tornando-os curvados. Os movimentos, embora influenciados pela tristeza, são muito mais influenciados pela culpa. De acordo com Stanislavski, a plasticidade exterior baseia-se no nosso senso interior do movimento da energia. Portanto, os movimentos são mais pesados e duros, refletindo a tristeza e a culpa da personagem em relação ao seu pai.

Já os movimentos realizados ao dobrar as roupas de infância contém um carinho e uma lentidão próprios de um momento de encontro e reflexão. Há uma delicadeza nos gestos, um grande cuidado com as peças e a tentativa de conectar-se, com tristeza, à infância. Ainda que ambas as ações sejam a de dobrar roupas, as duas contêm, indiscutivelmente, conteúdo interior e propósitos distintos. Essa variação - de forma correta - de uma mesma ação apenas foi possível através da interiorização dos valores corretos da personagem Sophia. A compreensão em plenitude da personagem facilitou a construção corporal, transformando o processo em uma atividade simples e sem complicações.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### 3.1 AÇÃO

O ambiente exerce grande influência nos nossos sentimentos. E isso se dá em cena, tanto quanto na vida real. Nas mãos de um diretor talentoso, todos esses recursos e efeitos transformam-se em meios criativos e artísticos. (STANISLAVSKI, 2014, p. 219)

O filme foi gravado na cidade de Santa Maria, Rio Grande do Sul, em uma casa isolada da cidade, e sem sinal de internet ou telefone. Organizei com o produtor Mateus Armas o cronograma de gravações de modo a seguir a ordem cronológica dos personagens, possibilitando, assim, a transformação da personagem Sophia através das vivências em cena. O que não planejei nos meses que antecederam as imersões e simulações foi a transformação da personagem Sophia através das vivências negativas dentro do set de filmagens. A personagem Sophia nasceu de um trabalho delicado e profundo, que, tanto eu quanto a atriz, guardamos com saudade e carinho. No entanto, as experiências negativas - as quais não pude evitar - atingiram a nós, equipe e atriz enquanto seres humanos, tornando-nos mudos diante de situações difíceis durante a produção do filme.

A despeito de minha grande admiração pelos esplêndidos talentos individuais, não creio no sistema do estrelato. Nossa arte tem raízes no esforço criador coletivo. Isto requer uma atuação de conjunto e todo aquele que prejudicar esse conjunto comete um crime, não só contra os seus colegas, como também contra a própria arte de que é servidor. (STANISLAVSKI, 1986, p. 342)

Ao longo do tempo, a atriz encontrou na personagem Sophia um canal de libertação. Através da personagem, a atriz pôde extravasar seus verdadeiros sentimentos diante da situação que vivenciávamos.

A caracterização é a máscara que esconde o indivíduo-ator. Protegido por ela, pode despir a alma até o último, o mais íntimo detalhe. (STANISLAVSKI, 1986, p. 60)

Recordo com precisão de umas das cenas mais fundamentais do filme, na qual a personagem Sophia caminha nua de corpo e alma em direção ao personagem João. A cena foi gravada em um ápice de descontentamento da atriz, correspondendo ao ápice de descontentamento de sua personagem dentro do filme. Na cena, a atriz chorou de forma inconsolável, expondo a sua verdadeira fragilidade através da nudez, da atriz e personagem, em frente à câmera.

Ainda que os imprevistos encontrados dentro de set tenham transformado a Sophia, a atriz soube utilizar todas as situações em prol da sua personagem. Em algumas cenas, visando aflorar sentimentos específicos, utilizei as trilhas, lembrando-a das imersões e simulações. Durante as gravações, raramente modifiquei as ações da atriz Lara Lago, visto que a compreensão profunda de sua personagem lhe conferiu um domínio amplo de seus sentimentos e ações.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

### 4.1 DESPEDIDA

Como com os seres humanos, há uma fase embriônica, análoga. No processo criador há o pai, que é o autor da peça; a mãe, o ator, prenhe do papel, e a criança, o papel que vai nascer.

Há a fase inicial, quando o ator começa a conhecer seu papel.

Depois ficam mais íntimos, brigam, fazem as pazes, casam-se e concebem. Nisso tudo o diretor vai ajudando o processo, feito uma espécie de casamenteiro.

Os atores, nesta fase, são influenciados por seus papéis, que lhes afetam a vida cotidiana. A propósito, o período de gestação de um papel é pelo menos tão prolongado como o de um ser humano e, frequentemente, muito mais demorado. Se analisarem esse processo, ficarão convencidos de que a natureza orgânica é regida por leis, quer esteja criando um novo fenômeno biologicamente, quer imaginativamente. (STANISLAVSKI, 1936, p. 364)

É inegável a contribuição imensurável de Stanislavski para o mundo do teatro e das artes. Seus livros influenciaram e influenciam grandes dramaturgos, atores, professores e pesquisadores. Inspirada, após a leitura de *A preparação do ator* e *A construção da personagem*, elaborei um sistema de imersões e simulações que viabilizaram a interiorização da personagem Sophia. Ainda que com vivências opostas, através das imersões e simulações, atriz e personagem passaram a compartilhar sensações, memórias e sentimentos. Aos poucos, a conexão entre a Lara e a Sophia tornou-se profunda de tal forma a impossibilitar a dissociação entre personagem e atriz.

Para apreender a delicadeza espiritual de uma alma complexa,

não basta usarmos nossa mente ou qualquer elemento isolado. É necessário todo o poder e talento do artista, bem como a cooperação harmoniosa das suas forças interiores com as do autor. (STANISLAVSKI, 1936, p. 364)

Ao total, foram três meses de imersões e simulações, em que pude me enxergar, através da Lara, na personagem Sophia. Três meses em que pude me enxergar nos medos, anseios e sonhos da própria atriz, resultando na conexão que trouxe vida à personagem. Através da conexão, possibilitamos ao longo do tempo a transformação. Tal transformação não apenas comprovou a eficácia da adaptação de algumas das principais técnicas do dramaturgo Constantin Stanislavski, como também deixou rastros eternos, através da personagem e em nossas memórias, de diretora e atriz.

De acordo com a atriz Lara Lago, a experiência de interpretar a personagem Sophia lhe fez trabalhar as áreas sensíveis e vulneráveis, o que lhe ensinou a manusear tais áreas para uso futuro - tanto na vida pessoal, quanto na carreira de atriz. A Sophia lhe fez refletir sobre aspectos de sua própria vida, e o que lhe tocou, principalmente, foi a inércia e a força que o passado exerce na vida da personagem. A atriz também ressaltou a importância da imersão, na personagem e no ambiente onde transcorre o filme, durante as gravações.

Por meio da elaboração das imersões e simulações, pude me aproximar não apenas dos ensinamentos de Constantin Stanislavski, mas também da minha própria trajetória no teatro. Pude resgatar uma antiga paixão, e os ensinamentos de queridos professores que iluminaram e iluminam o meu percurso. Durante o processo, no sonho encontrei o refúgio nos momentos mais difíceis, e na personagem fragmentos da minha própria alma como autora. Com o passar do tempo, o trabalho adquiriu um valor emocional, resultando em uma aproximação pessoal com o conteúdo trabalhado nos encontros com a atriz.

Espero, através deste trabalho de conclusão de curso, fomentar a pesquisa na área de preparação de atores para o cinema. Que este artigo não sirva como um manual, mas sim como incentivo na busca de novas técnicas. Que, no futuro, tanto os profissionais da área do audiovisual quanto as instituições de ensino superior

reconheçam a importância da pesquisa na área de preparação de atores, e que, ao longo dos anos, as próprias instituições de ensino enxerguem a necessidade de um maior intercâmbio entre os cursos de Cinema e Teatro, possibilitando a formação de profissionais mais ricos em técnicas e conhecimento.

Por fim, deixo, no texto, as últimas palavras do livro *A construção da personagem*, com a certeza de projetar-me, ainda que em uma pequena distância, em direção ao sonho.

A maior sabedoria é reconhecer quando ela nos falta. Atingi este ponto e confesso que no campo da intuição e do subconsciente eu nada sei, senão que estes segredos estão abertos para a grande artista Natureza. Por isto o meu louvor se dirige a ela. Se não confessasse minha própria incapacidade de atingir a grandeza da natureza criadora, estaria tateando como um cego sem rumo, por atalhos sem saída, pensando que ao redor de mim espaços infinitos se expandiam. Não. Prefiro deter-me no alto da montanha e de lá contemplar o horizonte sem limites, tentando projetar-me por uma pequena distância, alguns quilômetros, naquela vasta região ainda inacessível ao nosso consciente, que meu cérebro não pode captar nem mesmo com a imaginação. E aí serei como o velho monarca do poema de Pushkin, que

...das alturas

podia devassar, com os olhos se alegrando,

O vale cravejando de alvas tendas

E, muito na distância, o mar

E velas singrando... (STANISLAVSKI, 1986, p. 396)

## 5 REFERÊNCIAS

FERRACINI, Renato. **A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator**. São Paulo: UNICAMP, 2001

STANISLAVSKI, Constantin. **A construção da personagem**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1986.

\_\_\_\_\_. **A criação de um papel**. Rio de Janeiro: Civilização brasileira, 2012

\_\_\_\_\_. **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Civilização brasileira, 2014.

YIN, Robert. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. Porto Alegre: Bookman, 2005.

## APÊNDICE A

### A ATRIZ

Guardo com carinho minhas primeiras impressões e anotações sobre a atriz Lara Lago. Conhecê-la foi parte fundamental da elaboração do processo. Ela era a matéria viva, a qual deveria moldar. Ela era energia, um fluxo ininterrupto de ações e movimentos internos e externos. Ela sorria com os olhos, com o rosto inteiro, e gesticulava ao falar, de forma muito expressiva. Ela era o oposto da personagem Sophia, e, de alguma forma curiosa, carregava o rosto da personagem, antes mesmo de conhecê-la. Eu podia enxergar, como breves faíscas, a personagem que já morava dentro dela. Enquanto a atriz lia o roteiro, eu observava o quanto as palavras lhe tocavam, e percebia a sua intimidade com o texto. Ela franzia o rosto, vez ou outra lacrimejava, e eu sabia que o texto, miraculosamente, lhe tocava. Naquele momento, duas psiques opostas entrelaçavam os dedos, iniciando uma longa caminhada.

Quando a atriz concluiu a leitura do texto, lembro de lhe perguntar se ela poderia se relacionar de alguma forma com a Sophia e se ela poderia utilizar alguma experiência pessoal, que, de alguma forma, contribuísse para a construção da personagem. A atriz refletiu por alguns minutos e, então, confessou que sua história de vida na verdade era o oposto. Segundo ela, cresceu e viveu rodeada pela família e pelos amigos, seus pais e irmãos eram muito amorosos e não se imaginaria entrando em depressão - por ser uma pessoa muito positiva. Apesar das vivências opostas, eu sabia que Lara era dona de uma enorme sensibilidade, o que possibilitaria a conexão entre ela e a personagem em um futuro próximo.

No decorrer do processo, tive a oportunidade de conhecer a atriz ainda de forma mais profunda, ao entrar diretamente em contato com seus medos, sonhos, anseios e angústias. Descobri o medo que a atriz possuía em relação ao futuro e a concretização de seus sonhos, e o apego com sua família e seus amigos, detectando também sua fonte inesgotável de empatia. Através das características da atriz, pude refinar ainda mais o processo e estimular aquilo que lhe era necessário, utilizando como alicerce a

sua própria psique para a construção da personagem Sophia.

## APÊNDICE B

### A PERSONAGEM

Sophia é uma personagem complexa, enraizada em seus problemas familiares e de infância, portanto, é necessário compreender todo o contexto que antecede o seu nascimento. A Sophia é filha de Cláudia e Antônio, que se conheceram por acaso em uma festa. Cláudia é filha de pais evangélicos autoritários, e, em um ato de rebeldia, foge de casa e conhece o Antônio. Os dois transam sem utilizar preservativo, o que resulta na gravidez indesejada que deu origem a personagem Sophia. Os pais de Cláudia obrigam a personagem a ter a criança, casar com Antônio, e se tornar dona de casa - mudando-se para a casa do novo companheiro. Também enfatizam que a gravidez foi um “castigo divino”, o que faz com que a personagem Cláudia enxergue a criança que traria ao mundo como uma punição, culpando-a por sua infelicidade. Tal pensamento impossibilitou a criação de um laço afetivo entre mãe e filha, tornando a convivência com a Sophia um fardo. O pai da personagem Sophia, Antônio, era agricultor, morando em uma pequena casa de madeira, isolada do mundo ao seu redor. Não sabendo lidar com o isolamento e a vida de mãe e dona de casa, Cláudia foge e nunca mais retorna. A personagem Sophia, então, passa a ser criada por Antônio – que, secretamente, lhe culpa pela fuga de sua esposa.

Antônio era agressivo e distante emocionalmente, não demonstrando, uma vez sequer, afeto por sua única filha. A ausência de afeto tornou a personagem Sophia carente, fazendo-a acreditar que não era merecedora de amor nenhum. Muito jovem, Sophia assumiu as tarefas domésticas, com o intuito de ajudar seu pai, por quem nutria um amor absurdo, embora este não fosse recíproco. Sophia estudava em casa, e era fascinada por todos os livros, pois eles eram o seu único contato com o mundo exterior. A personagem, até os quatorze anos de idade, não havia saído da propriedade de seu pai, mas, quando caiu de uma árvore e quebrou o braço direito, seu pai viu-se obrigado a levá-la com urgência a um atendimento médico, visto que ela dependia de seu braço

para realizar as tarefas domésticas. Desde então, a personagem passou a sonhar com o dia em que deixaria a propriedade de seu pai, indo morar na cidade.

Sophia dormia em um quarto pequeno, com poucos brinquedos - que lhe eram tesouro. Seu brinquedo favorito era um urso de pelúcia, carinhosamente apelidado de Tony, que era o mais próximo de um abraço que a personagem viria a ter durante a infância. Aos dez anos de idade, Sophia perdeu as horas em uma brincadeira consigo mesma, tendo que preparar às pressas o jantar. Seu pai constatou o exagero de sal na comida, e como forma de punição ateou fogo no brinquedo preferido da personagem. Sophia experimentou uma enorme sensação de impotência e humilhação ao assistir o urso - que era mais do que um brinquedo, e sim seu melhor amigo - queimar. Assim que Antônio virou as costas, Sophia correu para apagar o fogo, que lhe deixou queimaduras em ambos os braços. O braço direito de Tony foi consumido pelo fogo, impossibilitando, a partir daquele dia, o abraço. Sophia passou a guardá-lo embaixo da cama, em uma tentativa de protegê-lo. A personagem nunca se perdoou pelo incidente, guardando a culpa inclusive durante a sua vida adulta.

Ao completar dezoito anos de idade, após uma discussão com Antônio, Sophia decidiu fugir. Esperou seu pai adormecer e deixou a propriedade no meio da noite com o pouco dinheiro que tinha. Caminhou durante duas horas até encontrar uma parada de ônibus. Pegou o primeiro ônibus, não importando-se com o destino. O ônibus parou em uma pequena cidade, gigante aos olhos de Sophia. Na cidade, a personagem Sophia conseguiu emprego em uma floricultura. Após dois meses trabalhando na floricultura, Sophia conheceu João. João foi à procura de lírios, para presentear a sua mãe, Teresa. Sophia, esbanjando simpatia, contou-lhe algumas curiosidades sobre os lírios, atraindo a atenção de João. O personagem, irremediavelmente atraído por Sophia, decide comprar flores na semana seguinte, ainda que sem necessidade. Começa a comprar flores todas as semanas, durante um mês, até conseguir convidar a personagem para jantar. Sophia aceita o convite, com o intuito de tornar-se amiga de João. No decorrer do jantar, após algumas taças de vinho, Sophia sente-se atraída pelo personagem. Após consumado o sexo, João se sente ligado a Sophia, sentindo a necessidade de cuidá-la e protegê-la. Embora Sophia não consiga retribuir os sentimentos de João na mesma intensidade, não consegue recusar o carinho que João tem para lhe dar. Os

personagens começam um relacionamento estável em pouco tempo, embora Sophia oculte grande parte de sua vida passada. João respeita a dificuldade que a personagem tem de lembrar o passado, não exigindo que a mesma lhe conte detalhes de sua vida pessoal antes de conhecê-lo.

Sete anos se passam, Sophia recebe um telefonema no trabalho, comunicando o falecimento de seu pai, Antônio. Seu corpo foi descoberto em casa, quando comerciantes estranharam o atraso de suas mercadorias. Sophia vê-se obrigada a retornar a casa onde viveu sua infância, acompanhada de seu cônjuge, João, com o intuito de reformá-la e vendê-la. Com o passar do tempo, a casa se transforma em um grande espelho, refletindo as imperfeições de uma infância difícil, e resultando na simbiose da Sophia adulta com a sua própria infância. A personagem Sophia, no tempo em que transcorre o filme - a partir do retorno à casa de infância - tem um ritmo mais lento, próprio de uma personagem lidando com a morte do pai e apresentando indícios de depressão. Seus movimentos são, majoritariamente, internos. A personagem lida internamente com seus conflitos, resultando em uma personagem perturbada psicologicamente e perdida em suas lembranças e reflexões.