

**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**  
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES  
DEPARTAMENTO DE ARTES CÊNICAS

STEPHANIE LUCAS TERAMAE

**DA VERGONHA À PLENITUDE**

Um mergulho em *Oceânica*

SÃO PAULO

2020

STEPHANIE LUCAS TERAMAE

**DA VERGONHA À PLENITUDE**

Um mergulho em *Oceânica*

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Artes Cênicas da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo (ECA-USP) para a obtenção do título de bacharela em Teoria do Teatro.

Orientador: Prof. Dr. José Batista Dal Farra Martins

SÃO PAULO

2020

STEPHANIE LUCAS TERAMAE

**DA VERGONHA À PLENITUDE**

Um mergulho em *Oceânica*

Aprovada em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Nota: \_\_\_\_

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dr. José Batista Dal Farra Martins

---

Profª. Drª. Maria Helena Franco de Araujo Bastos

---

Profª. Mª. Luciana de Almeida Guimarães

SÃO PAULO

2020

a meus pais,  
pelo suporte e fé

a Fernando,  
pelo amor e parceria  
por me aceitar inteira

a Jasmim,  
pela coragem e confiança  
por nosso encontro

A todas que buscam coragem para ir além.

## AGRADECIMENTOS

Muitas pessoas foram atraídas ao meu caminho. Assim como fui atraída ao delas. Confio que o divino, essa energia criativa que é tudo ao nosso redor e é cada um de nós, se move também para que encontros aconteçam. Desses encontros, nasce este trabalho.

### **Aos cruciais para *Oceânica*:**

Agradeço ao meu professor, orientador e amigo **Zebba** por ter sido fonte de inspiração desde que o conheci, nos vestibulares de 2012. Curioso lembrar que desde a prova de habilidades específicas me identifiquei com suas aulas e sua maneira de conduzir... *e agora estamos cá, finalizando ciclos*. Por todas as conversas, trocas de referências, partilhas poéticas, por toda orientação e afeto, eu agradeço.

Ao **Zé**, todo o meu respeito. Por ser tão doce e assertivo ao mesmo tempo, acolhedor e motivador. Agradeço por confiar e se dispor a compor comigo essas canções. Pela honestidade nas conversas e pela parceria, eu agradeço.

Agradeço ao universo por ter me levado a conhecer **Yantó**: sem suas aulas mágicas de canto, não sei como seria me apresentar. Pela precisão com que esculpe minha voz a cada encontro, por me arrepiar quando canta despretensiosamente, pela inspiração e amizade, eu agradeço.

À **Luah**, deusa na vida, agradeço por tornar meus dias mais vibrantes por um ano inteiro. Por cada delicioso encontro, por todas as lágrimas e gargalhadas, por cada *insight*. Pela entrega e olhar atento, eu agradeço.

Pela condução intensa e precisa, por todas as conversas pessoais e profissionais, agradeço à **Carol Rosa**. Por aprendermos tanto uma com a outra, pela admiração mútua. Pelas curas, pelo aprendizado da escuta. Por começar e finalizar esse projeto comigo, eu agradeço.

À **Helena** agradeço pelas aulas que me permitiram soltar o corpo e ser luz dançante quando a vergonha ainda tentava me segurar. Pelo olhar acolhedor e palavras motivadoras, eu agradeço.

Agradeço à **Jade** e **Carol Moro** por presentear *Oceânica* com seu tempo e suas habilidades. Por se entregarem ao processo e partilharem o palco comigo. Pela paciência com cada passo dado às pressas, eu agradeço.

Ao **Erico**, **Bogas**, **Carol Cax**, **Alê**... agradeço por embarcarem nessa de olhos fechados e por captarem tão intuitiva e assertivamente a essência do projeto. Por fazerem um trabalho tão bem feito, por me inspirarem admiração às suas potências, eu agradeço.

Agradeço à bela flor em forma de homem que a vida me deu: meu amigo poeta **Raul**. Por registrar esse momento na memória com seu olhar fotográfico. Por uma vida lado a lado, por tantos e tantos afetos trocados. Por ser meu duplo na paixão que é viver, eu agradeço.

À **Nina**, agradeço a presença constante. Por todos os momentos vividos em tão pouco tempo, pela chegada certa em nossa vida. Pela arte de divulgação sensível que criou para *Oceânica*. Pela arte que pulsa em suas mãos, em seu corpo, em seu olhar. Pela fé e suporte, eu agradeço!

#### **Aos amores de minha vida:**

Ao **Fe**, agradeço pelo carinho das rosas laranjas. Por tantas flores colhidas nesses dez anos de partilha. Por estar em cada momento importante, pela torcida e suporte. Por me conhecer menina e me ver nascer mulher. Por me levar a lugares onde nunca imaginei, pela paciência e acolhimento. Por me permitir ser grande e inteira, eu agradeço.

Agradeço à **Jasmim**, pela profunda compreensão. Por secar minhas lágrimas e me encorajar, por desejar ver a mamãe mais vezes fazendo show, pelo sorriso e pelo olhar. Pela doçura, pelo saquinho da coragem. Por escolher ser minha filha e me permitir ser sua mãe, eu agradeço.

Aos meus pais, **Heloisa** e **Rubens**, agradeço por me darem a vida. Por serem um lar para onde voltar quando não há mais saída. Por acreditarem e reconhecerem meu valor. Por uma vida maravilhosa, eu agradeço. Ofereço a vocês esse momento.

Portanto, você deve sempre manter em mente que um caminho não é mais do que um caminho; se achar que não deve segui-lo, não deve permanecer nele, sob nenhuma circunstância. (...) Mas sua decisão de continuar no caminho ou largá-lo deve ser isenta de medo e de ambição. Eu lhe aviso. Olhe bem para cada caminho, e com propósito. Experimente-o tantas vezes quanto achar necessário. Depois, pergunte-se, e só a si, uma coisa. Essa pergunta é uma que só os muito velhos fazem. (...) Esse caminho tem um coração? Se tiver, o caminho é bom; se não tiver, não presta. Ambos os caminhos não conduzem a parte alguma; mas um tem coração e o outro não. Um torna a viagem alegre; enquanto você o seguir, será um com ele. O outro o fará maldizer sua vida. Um o torna forte; o outro o enfraquece.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> CASTAÑEDA, C. **A Erva do Diabo**: Os Ensinamentos de Dom Juan. Tradução de Luzia Machado da Costa. 3ª edição. Rio de Janeiro: Distribuidora Record de Serviços de Imprensa S.A. p. 54-55.

## **RESUMO**

Este ensaio descreve uma pesquisa prática sobre a coragem e a capacidade de ir além das limitações. Apresento reflexões acerca da vergonha e do medo, do desejo e da plenitude, compartilhando detalhes de como foi o meu processo de encorajamento e empoderamento a fim de realizar este projeto. Pude elaborar e compartilhar estas reflexões, provocada pelas palavras de Brené Brown, Anne Bogart, Carlos Castañeda, Andrea Copeliovitch, Barbara Ann Brennan, David R. Hawkins, Pierre Weil, Jean-Yves Leloup, Roberto Crema, Myrian Muniz, Wislawa Szymborska e Clarissa Pinkola Estés.

**Palavras-chave:** medo, desejo, vergonha, coragem, plenitude, cura, realização.

## **ABSTRACT**

This essay describes a practical research about the courage and the ability to go beyond limitations. I present reflections about shame and fear, desire and fulfillment, sharing details of how my process of encouragement and empowerment was in order to carry out this project. I was able to elaborate and to share these reflections, provoked by the words of Brené Brown, Anne Bogart, Carlos Castañeda, Andrea Copeliovitch, Barbara Ann Brennan, David R. Hawkins, Pierre Weil, Jean-Yves Leloup, Roberto Crema, Myrian Muniz, Wislawa Szymborska and Clarissa Pinkola Estés.

**Keywords:** fear, desire, shame, courage, fulfillment, heal, realization.



## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Quadro 1 - Mapa da Consciência Hawkins .....                                           | 24 |
| Fotografia 1 - Zé e eu em Oceânica .....                                               | 31 |
| Fotografia 2 - Cena da canção Rumo e poesia Paixão .....                               | 34 |
| Fotografia 3 - Cena da canção Menina .....                                             | 38 |
| Fotografia 4 - Cena da canção Pele .....                                               | 42 |
| Imagem 1 - Boneca de porcelana da artista Jessica Harrison .....                       | 47 |
| Fotografia 5 - Cena não identificada .....                                             | 45 |
| Fotografia 6 - Cena da canção Sereia .....                                             | 49 |
| Fotografia 7 - Cena da canção Medo e texto A Pequena Morte .....                       | 52 |
| Fotografia 8 - Abertura de Oceânica .....                                              | 58 |
| Fotografia 9 - "Quando uma pessoa vive de verdade, todos os outros também vivem" ..... | 62 |
| Fotografia 10 - Cena da poesia Lua Cúmplice .....                                      | 64 |

## SUMÁRIO

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| <b>INTRODUÇÃO</b> .....                                              | 11 |
| O sonho idealizado: Medo e Desejo .....                              | 12 |
| Sobre a plenitude .....                                              | 16 |
| <b>1. IMPULSO:</b> Inspirações para o retorno à criação .....        | 26 |
| <b>2. AÇÃO:</b> O processo criativo .....                            | 31 |
| A criação das canções .....                                          | 31 |
| A criação cênica .....                                               | 49 |
| <b>3. SUSTENTAÇÃO:</b> A dor e a delícia de um sonho manifesto ..... | 57 |
| A estreia .....                                                      | 58 |
| O segundo dia .....                                                  | 60 |
| O terceiro dia .....                                                 | 62 |
| A apresentação final .....                                           | 64 |
| <b>CONCLUSÃO</b> .....                                               | 66 |
| <b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....                              | 68 |
| <b>APÊNDICE A - DIÁRIO DE BORDO</b> .....                            | 69 |
| <b>APÊNDICE B - DRAMATURGIA DE OCEÂNICA</b> .....                    | 81 |
| <b>APÊNDICE C - MATERIAL AUDIOVISUAL DE OCEÂNICA</b> .....           | 92 |

## INTRODUÇÃO

É comum ao entrar no mar que o coração acelere.  
O impacto da primeira onda é sempre uma novidade para um corpo acostumado com a  
pressão ordinária do ar  
Começamos a querer aceitar sem medo o encontro com as próximas  
Talvez tenhamos a falsa impressão de que não seremos surpreendidos  
Como se quiséssemos dizer ao coração que se acalme  
Acho que nos mantemos longe das ondas por pura autopreservação  
Talvez seja preciso se acostumar com as coisas que nos tomam de súbito  
Como aquilo que não se pode agarrar, nem saber previamente o estado em que nos  
deixará depois  
Seguros do chão firme e do certo equilíbrio alguns preferem se manter longe do mar  
Enquanto outros correm ao encontro das águas profundas como uma espécie de esporte  
Nem um nem outro desenhavam com segurança a topografia das ondas  
Ou o mistério que contém a existência das águas  
Mas talvez desconfiem que a mistura de corpo e mar não é assim tão diferente do amor<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Poema do meu amado amigo José Raul Molina.

## O sonho idealizado: Medo e Desejo

A existência desenvolve-se por meio de desejos e de medos. O desejo inconsciente é o desejo do Aberto, apreendido como total presença ou plenitude, denominado, em grego, *pléroma*. O medo inconsciente é o medo do Aberto, compreendido como total vacuidade, aniquilamento ou dissolução do ego; em grego, *kénosis*.<sup>3</sup>

Desde o princípio tratei do projeto prático que dá sustentação a esta pesquisa teórica como sendo a realização de um grande sonho. Cabe uma contextualização da minha história para que se entenda o porquê de associar este projeto à ideia de "um grande sonho".

Aos 24 anos tornei-me mãe e mergulhei (ou fui mergulhada) no processo de gestação e maternidade. Tal mergulho fez com que eu me privasse de me envolver em processos criativos, montagens de peças e ficasse 5 anos sem "pisar num palco". *Escolhas são escolhas, mas não deixam de ter suas consequências*. Nesse tempo em que ser mãe foi imperativo e se tornou prioridade, chorei a vida profissional que estava deixando de criar. Sentia um orgulho imenso de tudo o que vinha proporcionando à minha filha, de toda a nutrição emocional e criação que, dia a dia, eu escolhia oferecer a ela e, ao mesmo tempo, me perguntava todos os dias olhando no espelho: *Quem sou eu agora? Onde aquela Stephanie foi parar?* Meus sonhos pessoais de ser artista minguavam numa desesperança e fragilidade. Por trás de uma mãe forte havia uma artista com a autoestima muito fragilizada. *Será que ainda sei usar meu corpo, minha voz em cena? Ainda sou capaz de interpretar? Em que lugar de mim ficou aquela atriz que, singelamente, começava a se insinuar quando engravidei? Se naquele tempo estava ainda aprendendo a ser atriz, como estará minha atuação hoje?* O tempo passava e o **medo** e o **desejo** de voltar a atuar cresciam de mãos dadas.

Idealizei que viveria o auge da minha plenitude quando voltasse aos palcos: me sentiria vívida, esplêndida fazendo aquilo que me move, vivendo algo que dissesse respeito tão somente a mim, *Sem filha, sem família, meus desejos em primeiro lugar!*, seria o momento de abrir espaço pra que eu fosse a prioridade em minha própria vida e uma oportunidade de provar a mim mesma que *Sim, é possível ser mãe e artista ao mesmo tempo*. Eu precisava sentir que o meu desejo era

---

<sup>3</sup> WEIL, P.; LELOUP, J.; CREMA, R. **Normose**: A Patologia da Normalidade. Campinas: Verus Editora, 2003. Cap. II, p.25.

legítimo e, apesar do medo, ironicamente sabia que só havia um caminho para a realização desse projeto: a coragem.

Pareceu-me mais simples fazer algo que fosse intrínseco a mim, um projeto autoral, que falasse de assuntos com os quais eu estivesse bastante familiarizada. E, no momento em que estivesse apresentando, as sensações de plenitude e realização viriam. Quando sonhava acordada com este momento idealizado, quase se acendiam luzes piscantes e ouviam-se sinos de plenitude. Mas, "todos nós sonhamos ser alguma coisa que acabamos por não ser (...) Súbito, o sonho vira realidade, não a realidade dos sonhos, mas a realidade de estar desperto, esperto para lidar como [sic] o inusitado." (COPELIOVITCH, 2009, p. 20) E o inusitado foi que minhas expectativas foram chacoalhadas pelas sensações de insegurança, cansaço físico, vergonha e medo, sentidas tanto ao longo do processo criativo como nos quatro dias de apresentação.

*O medo sempre se fez presente.*

Idealmente, eu estaria no palco na minha mais alta potência: livre, leve e solta, gozando dos prazeres e da liberdade de escolher realizar um desejo. *Quer coisa mais potente do que viver um sonho?* Na prática, o medo me assolava. A expectativa que criei era alta. Era como se fosse a única chance de provar a mim mesma que ainda era uma atriz, que aquele lugar ainda poderia ser meu, que aquela trajetória artística interrompida pela maternidade ainda poderia ser parte da minha vida. O tamanho da expectativa era proporcional aos cinco anos afastada.

Somado à frustração de estar tanto tempo "parada" enquanto atriz, arranjei mais um espinho pra me coçar: *Se vou fazer um trabalho autoral, por que não criar canções autorais? Não faço ideia de como vou fazer isso e perco a fome só de pensar na vergonha que vou passar, mas se agora não for a hora de tentar, quando será?*

Com relação ao canto, fui uma criança e adolescente extremamente tímida. Sempre senti um imenso prazer em cantar, mas levei anos até permitir que outras pessoas (que não fossem meus pais e irmãos) me escutassem. O teatro foi me ajudando a soltar a voz aqui e ali, em uma aula ou outra, num improviso, numa cena... Mas eu sabia, internamente, que cantava "tudo errado" e que não entendia nada sobre técnica vocal, muito menos sobre criação musical. Tudo o que eu fazia

com a voz era intuitivo, livre, despretenso. Apesar do desejo secreto, guardado a sete chaves, de ser ouvida cantando, a vergonha e o medo fizeram com que, desde pequena, eu recusasse aulas de canto. Era como se, ao escolher estudar canto, estaria assumindo para o mundo que tinha o desejo de cantar - e só isso já me aterrorizava. Em 2018 criei coragem e me matriculei em uma escola que mais minou minha autoestima do que me ensinou a cantar e só em meados de março de 2019 (*no ano da realização do projeto, socorro!*) encontrei um professor que trabalha com dança e performance, que considera importante deixar o corpo livre e relaxado para cantar, que trabalha na integração corpo-voz para a interpretação. O resultado foi que, "milagrosamente", meu desempenho vocal, a afinação da minha voz, deu um salto em breves seis meses de estudo e prática. Obviamente, ainda havia (*e ainda há!*) muito o que aprender e praticar, mas, para quem antes cantava "tudo errado", foi um alívio saber que a vergonha de estar diante do público seria um pouco menor.

A ocasião da minha formatura na graduação pareceu a melhor circunstância e oportunidade para me aventurar, pois contaria com a estrutura da universidade, a possibilidade de convidar colegas para trabalharem voluntariamente no projeto e ainda teria a desculpa de que *Se eu não for até o fim, não me formo como gostaria, então desistir não é uma opção*. Fui incentivada por muitas pessoas queridas a fazer esse show. Aliás, a palavra "show" me assustava. Imediatamente, pensamentos sabotadores me alarmavam dizendo que era pretensioso demais querer fazer um show, dado o meu ponto frágil de maturidade com o canto. *Eu ainda não era uma cantora*. Ainda assim, deixar de viver *Oceânica* era inaceitável e busquei uma coragem que não sabia ter para iniciar esse projeto de finalização da minha trajetória na graduação.

*Oceânica* é a grandiosidade de escolher mergulhar no medo revolto, lidando com a exposição à vulnerabilidade que emerge, e ainda conseguir fôlego pra alcançar a areia da praia e desfrutar da dádiva que é admirar o mergulho vivido. Fui impelida a desistir diversas vezes: seguir mergulhando até a estreia era desesperador (quase pareceu impossível em alguns momentos), mas voltar atrás e dizer a todas aquelas pessoas envolvidas no projeto que eu estava desistindo depois de tanto empenho de nossa parte... Seria um descompromisso com o tempo e disposição delas, além de um decreto a mim mesma de que não sou capaz de superar minhas limitações para viver o que desejo. Seria, mais do que tudo, perder a chance de seguir com o coração tranquilo:

talvez passasse a vida inteira carregando essa frustração oceânica e ainda a associaria ao fardo da maternidade.

O processo criativo foi inundado de intuição: a criação das letras e melodias, as poesias escolhidas, a organização do roteiro... Com a escolha de um nome para o show, a três semanas da estreia, não foi diferente e a leitura numerológica de O-C-E-Â-N-I-C-A, feita mais tarde por um amigo numerólogo, serviu para me lembrar do que eu já sabia, mas insistia em duvidar: A intuição é uma ferramenta incrível de criação!

Passado o sufoco da provação de "olhar nos olhos do tigre"<sup>4</sup>, de escolher lidar com meus medos e superá-los, posso dizer que o fantasma da frustração realmente se dissipou pela coragem e persistência em chegar ao fim.

- (...) Lá vou eu despencando pelo penhasco. A sensação é ambígua, junto com o pavor, a alegria indescritível do salto, do voo sem asas, que leva, ao que tudo indica, fatalmente à morte. Stop! Da boca da cena vejo corpos espatifados no chão (sei que o chão talvez seja ilusão da minha cabeça, mas a imagem dos corpos espatifados se faz presente ainda assim). E tu insistes com a pergunta:
- *Queres?*<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> A expressão "olhar nos olhos do tigre" foi bastante utilizada por nós nas últimas semanas pré-estreia, quando o motivo da ansiedade e do medo (o estar diante do público) se aproximava. Olhar nos olhos do tigre é estar frente a frente com o perigo, respirar e não recuar. É estar diante do abismo e escolher a coragem para voar mesmo tendo medo de altura.

<sup>5</sup> COPELIOVITCH, A. **O Ator Guerreiro Frente ao Abismo**. Natal: EDUFRRN - Editora da UFRN, 2009. Cap. 1, p. 22.

## Sobre a plenitude

As pessoas plenas identificam a vulnerabilidade como um catalisador de coragem, compaixão e vínculos. Na verdade, a disposição para estar vulnerável foi o único traço claramente compartilhado por todas as mulheres e homens que eu descreveria como plenos. Eles atribuem todas as suas conquistas – desde seu sucesso profissional até o casamento e os momentos felizes como pais – à capacidade que têm de se tornarem vulneráveis.<sup>6</sup>

Uma das motivações que criei para mim mesma foi a promessa de viver a plenitude. Ao longo dos últimos dois anos passei a refletir sobre essa ideia, sobre o que seria viver uma vida plena, quais as sensações e estados mentais que me proporcionavam plenitude, para que eu soubesse minimamente em busca do que eu estava.

Em julho de 2018 fiz minha primeira viagem sozinha após parir. A sensação de liberdade era deslumbrante. Finalmente estava sozinha de novo, após 2 anos e 9 meses cuidando dia e noite de uma bebê. Quem já viveu a maternidade sabe quão libertadora é a sensação de poder dormir tranquila, sem interromper o sono na madrugada, acordar no seu tempo e caminhar tranquilamente para o dia, sabendo que as únicas demandas às quais deverá responder e criar soluções serão somente suas próprias necessidades e desejos. Nessa viagem me lembrei de como eu era sorridente antes de ser mãe (um sorriso leve, gargalhante, despreocupado e inconsequente), da minha ousadia juvenil de quando saía com amigos sem ter hora pra voltar, do privilégio da diversão e dos prazeres gratuitos. Me lembrei também que após a maternidade, diminuí consideravelmente o hábito de cantar e escutar músicas, afinal, nenhuma mãe quer que sua bebê acorde depois de tanta dedicação e cansaço em fazê-la adormecer. *A maternidade me priva até mesmo de cantar em minha própria casa? Logo o canto, que nutre a beleza e acolhe as dores da vida... que ajuda a me curar. Como pude chegar a esse ponto?* Desfrutei cada precioso momento desses 17 dias que passei em Salvador (no Rio Vermelho, fazendo um curso de aprofundamento no meu ser, curando minhas feridas e buscando respostas sobre como poderia me sentir plena sendo quem sou), sabendo que cada dia que passava era um dia a menos do prazer de viver única e exclusivamente por mim mesma.

---

<sup>6</sup> BROWN, B. **A coragem de ser imperfeito**. Tradução de Joel Macedo. Rio de Janeiro: Sextante, 2013. Introdução, p. 15.



Nessa época, cheguei à conclusão primária de que "plenitude" seria *desfrutar da liberdade de viver os meus desejos*. Nessa lista de desejos que satisfaziam a minha necessidade de prazer, estavam a inspiração criativa, o fazer teatral, o canto, os encontros fortuitos que despertam projetos e ideias. Ou seja, basicamente eu queria voltar a fazer o que fazia, com a liberdade que tinha, antes de engravidar. *Uma reflexão me vem agora: se me sentir plena seria voltar a viver como antes, significa que antes (de engravidar) eu já vivia a plenitude e não sabia? Suspeito que não. Então plenitude deve ser mais do que isso...* A plenitude que senti nesses breves dias viajando estava condicionada à sensação de liberdade. Assim que voltasse para casa, para a rotina de mãe, para as responsabilidades de uma mulher que não está de férias, corria o forte risco de voltar à insatisfação e frustração diárias.

Minha sensação pessoal é de que a maternidade me fez dar um salto de maturidade em todos os sentidos e me colocou numa outra posição "social", no sentido de que depois que me tornei mãe, as pessoas passaram a me tratar com mais respeito, mais seriedade e senti que passei a ser vista definitivamente como adulta pela sociedade. Apesar disso, e de saber que muitas oportunidades surgiram pelo fato de ser mãe, a sensação íntima, *lá no fundo do meu ser*, é de privação. Ainda curo essa dor. Me senti e me sinto aprisionada pela maternidade. Não sou mais livre. *Nem morrer eu posso em paz!*, pois sei que deixarei uma pequena criança no mundo. É profundo esse aprisionamento e por isso não consigo associar a maternidade à plenitude. Ao menos não até que eu cure essa ferida da privação. Um dia, quem sabe, poderei sentir honestamente que a plenitude se completa na aceitação da potência que é ser mãe. Por ora, me sinto uma guerreira. E guerreiras lutam com esforço. A plenitude que idealizo é leve e amorosa com a dor.

Percebo a associação entre plenitude e gratidão. Em algum momento de 2019, senti estar vivendo o melhor ano (e o mais desafiador) de toda a minha vida. Essa sensação me acompanhou especialmente entre março e agosto, quando percebi que as pessoas certas estavam sendo colocadas no meu caminho. Sem que fosse feito muito esforço, tudo o que era necessário para concretizar esse projeto estava sendo providenciado com facilidade: um músico generoso com minhas limitações musicais que veio a compor todas as canções de *Oceânica* comigo, um professor de canto inspirador que sabia como aperfeiçoar meu canto, pessoas que rapidamente disseram sim ao meu convite para que tivéssemos uma equipe completa com cenografia, direção, iluminação, figurino, técnica de som. Uma história que marcou foi quando conhecemos o

possível técnico de som (Alexandre D'Elboux) e, após conversarmos, ele disse que precisava conferir sua agenda. Após um minuto de silêncio, sorriu surpreso e disse: "Vocês não vão acreditar. Todos os próximos finais de semana até o fim do ano estão cheios, exceto os que vocês vão apresentar!" Era como se o universo todo estivesse se movendo para que *Oceânica* acontecesse e eu me sentia grata por isso. Agradecia simplesmente sorrindo e sentindo uma alegria ingênua, quase sem acreditar que aquilo tudo estava realmente acontecendo. Sentia se tratar de um projeto que ia para além de mim, como se tivesse tido a "sorte" de ter o meu desejo alinhado ao desejo do cosmos. Passei a acreditar que estava vivendo parte do meu "momento divino".

Tudo o que fazemos se origina na estrela do âmagô, assim como toda intenção positiva. O prazer é a sua força motivadora, e ele cria apenas alegria e satisfação. Esse é o caminho criativo que a nossa essência do âmagô toma quando se expande para o mundo da manifestação. Quando a sua força criativa sobe a partir da sua estrela do âmagô, ela traz consigo um grande prazer. Quando a essência do âmagô emerge na dimensão hara, a caminho do corpo físico, ela vai para o centro dos três pontos situados ao longo da linha do hara. Se todos os três pontos estiverem alinhados, teremos alinhado a nossa intenção com o melhor que existe em nós e estaremos sincronizados com o propósito divino. Em outras palavras, a vontade divina e a nossa vontade serão uma só. Quando, então, permitimos que a essência do âmagô flua para esse objetivo divino, nós também expressamos a nossa essência individual através do nosso objetivo ou intenção. Nós expressamos o nosso propósito divino individual.<sup>7</sup>

O "momento divino", segundo a técnica ThetaHealing<sup>8</sup>, é quando fazemos escolhas que estejam alinhadas às escolhas da nossa alma. No momento em que nos alinhamos, tudo flui com facilidade, as oportunidades surgem, os caminhos se abrem. Às vezes a vida faz um chamado e temos a liberdade de escolher dizer sim ou dizer não. Se dizemos sim, a abundância e a sensação de gratidão se fazem presentes. Se cedemos ao medo e fazemos escolhas que negam os desejos de nossa alma, os desafios se tornam mais intensos, sentimos como se nada desse certo por mais que nos esforcemos - afinal, estamos "nadando contra a maré". Tudo à nossa volta é afetado por essa decisão, independente de qual seja. Se negamos viver nossa plenitude, abalamos também os que estão à nossa volta com infortúnios e desordens. Da mesma maneira, se aceitamos o merecimento de viver a vida plenamente, somos fonte de inspiração (consciente ou inconscientemente) para todos aqueles que nos cercam. *“Você tem que ser corajosa em sua vida,*

---

<sup>7</sup> BRENNAN, B.A. **Luz Emergente: A Jornada da Cura Pessoal**. Tradução de Paulo Cesar de Oliveira. São Paulo: Pensamento, 2018. Cap. 18, p.556.

<sup>8</sup> ThetaHealing® é uma técnica de cura energética canalizada por Vianna Stibal, descrita em seus livros "ThetaHealing®" e "ThetaHealing® Avançado: utilizando o poder de Tudo O Que É".

*para que outros possam ser corajosos na deles.”*<sup>9</sup> (BROWN, 2012, p. 70) Recebi essa compreensão (de que o melhor que podemos fazer a nós mesmos e aos que amamos é viver uma vida plena) na viagem de julho a Salvador, por meio de meditações e pelos processos de cura que o curso me proporcionou. Pude constatar que essa ideia não foi canalizada apenas por Vianna Stibal (criadora da técnica ThetaHealing) ao encontrar reflexões análogas no livro *Normose*, de Weil, Leloup e Crema:

Lembram-se da história de Jonas? Certa noite ele foi atravessado por uma presença que o convidou a levantar-se e partir para Ninive, a grande cidade, inimiga do povo de Israel. Ele foi convocado a seguir na direção dos seus inimigos. Em vez de ir para Ninive, Jonas se dirige a Târsis, na Sardenha, ao Norte da Espanha, onde há espaço para o lazer, para o esquecimento.

#### **Os medos de Jonas: a fuga do Ser**

Jonas foge da sua palavra interior. Entra num barco que está partindo para Târsis e dorme no porão. O problema é que uma tempestade se precipita; enquanto ele dorme, as ondas se levantam.

Este é o primeiro ensinamento do livro de Jonas: o fato de não nos tornarmos nós mesmos pode ter conseqüências não só em nosso interior, mas também em torno de nós. Precisamos lembrar que o maior serviço que podemos prestar aos outros é nos tornarmos nós mesmos. Se não fizermos isso, haverá tempestades e distúrbios à nossa volta.

A continuação da história vocês já conhecem. Os marinheiros dentro do barco se perguntam: "Por que esta tempestade? Por que esta ameaça?" Depois de consultarem as cartas e interrogarem os deuses, concluem que o motivo é Jonas.

Quem não escuta sua voz interior pode causar distúrbios nos que estão ao redor. Então Jonas se defronta com sua responsabilidade: reconhece ser a causa de tanto transtorno e mergulha no oceano. Simbolicamente, mergulha no seu inconsciente e cessa de fugir.

Entra num processo de conhecer a si mesmo, suas sombras e seus medos. Isso é simbolizado pelos três dias que ele passa no ventre da baleia - uma descida às profundezas de si mesmo.

É no coração dessa profundidade que Jonas vai gritar e apelar para Deus. Só quando vai além dos próprios limites é que ele reencontra o Ser que o faz ser e aceita a sua missão.<sup>10</sup>

Em novembro de 2017 me deparei com um desses chamados que recebemos de nossa voz interior. Eu fazia minha segunda formação como praticante da técnica ThetaHealing e estava obcecada em conhecer o meu propósito divino. Na época ainda não tinha a concepção que tenho hoje, de que temos vários propósitos e que, inclusive, eles mudam no decorrer do tempo. Em cada prática do curso (nas trocas de atendimento entre alunos), eu dava um jeito de perguntar qual seria "o tal propósito" da minha vida e em todas as oportunidades, obtive a mesma resposta

<sup>9</sup> Fala de Catherine Center, amiga de Brené Brown. BROWN, B. **A Arte da Imperfeição**. Tradução de Antonio Carlos Vilela dos Reis. Ribeirão Preto: Novo Conceito Editora, 2012. Introdução, p. 70.

<sup>10</sup> WEIL, P.; LELOUP, J.; CREMA, R. **Normose: A Patologia da Normalidade**. Campinas: Verus Editora, 2003. Cap. II, p.69-70.

de pessoas diferentes: *Você já sabe a resposta. Escute o seu coração*. Fiquei irritada com isso, porque em outros atendimentos que já havia trocado, as pessoas costumavam canalizar respostas mais específicas. Eu não queria que a resposta viesse de dentro, precisava que alguém confirmasse o que não parava de soar em meus pensamentos: *Canto, canto, canto...* Mais tarde, fui chamada pela instrutora do curso, Junia Cascaes, a ir para o centro da sala, pra que ela pudesse demonstrar à turma como seria uma comunicação com o "Eu Superior". E, finalmente, escutei o que eu queria ouvir: *Simplesmente cante e tudo fluirá*.

Eu vivia dividida entre o canto e as terapias holísticas, como se tivesse que escolher um único caminho, que necessariamente anularia o outro. Em março de 2019 fiz outro curso de ThetaHealing, chamado *The Body Sings (O Corpo Canta)*, criado e ministrado por dois israelenses, Narayan Jyoti e Noam Paz, acompanhados musicalmente por Gilad Yehezqel. Ali foi o início da cura desse dilema interno. Foi sentindo-os e observando-os que percebi ser possível atuar enquanto artista e terapeuta ao mesmo tempo. Noam e Gilad criam pinturas fascinantes enquanto artistas plásticos e, ao longo do curso, juntamente com Narayan, que é cantor e músico, tocavam instrumentos conduzindo os processos de cura. Saí desse final de semana inspirada a integrar tudo o que sou.

Posso identificar alguns sinais no meu corpo e em meus pensamentos que caracterizam os momentos em que senti gratidão. A palavra que mais se aproxima de exprimir a sensação de gratidão é *contemplação*. É como se eu olhasse para a vida e toda sua beleza saltasse sobre meus olhos. Num instante de gratidão, percebo todos os momentos alegres, as experiências que me trouxeram satisfação, os encontros amorosos com pessoas queridas, a abundância de afetos, a realização de projetos. Contemplar tanto amor e tantos motivos de alegria... esse sorriso nos lábios e o coração leve e esperançoso é o que define para mim o sentimento de gratidão. Nesses momentos em que reconheço e desfruto de todos os aspectos belos da vida, sinto como se vivesse uma vida plena. Os problemas parecem ser muito pequenos (ou até se dissipam) e sou inundada por um desejo de honrar toda a minha história e todos os privilégios que a vida me proporcionou. A necessidade de reclamar é substituída por um suspiro leve de satisfação. Isso, para mim, é gratidão. E, talvez, uma habilidade básica a ser desenvolvida para viver a plenitude.

Segundo Brené Brown, uma pessoa que vive uma vida plena:

1. Cultiva a autenticidade; se liberta do que os outros pensam.
2. Cultiva a autocompaixão; se liberta do perfeccionismo.
3. Cultiva um espírito flexível; se liberta da monotonia e da impotência.
4. Cultiva gratidão e alegria; se liberta do sentimento de escassez e do medo do desconhecido.
5. Cultiva intuição e fé; se liberta da necessidade de certezas.
6. Cultiva a criatividade; se liberta da comparação.
7. Cultiva o lazer e o descanso; se liberta da exaustão como símbolo de status e da produtividade como fator de autoestima.
8. Cultiva a calma e a tranquilidade; se liberta da ansiedade como estilo de vida.
9. Cultiva tarefas relevantes; se liberta de dúvidas e suposições.
10. Cultiva risadas, música e dança; se liberta da indiferença e de “estar sempre no controle”.<sup>11</sup>

Ao ver essa lista de virtudes cultivadas por "pessoas plenas", fiquei surpresa em constatar que absolutamente todos os itens foram vividos por mim ao longo de *Oceânica*, ora com maestria, ora no lado avesso da plenitude. Foi uma constante luta interna vivida no último mês antes da estreia e me vi tendo que lidar exatamente com a libertação 1. do que os outros pensam, 2. do perfeccionismo, 3. da impotência, 4. do medo do desconhecido, 5. da necessidade de certezas, 6. da comparação, 7. da exaustão como símbolo de status e da produtividade como fator de autoestima, 8. da ansiedade como estilo de vida, 9. de dúvidas e suposições e 10. de estar sempre no controle. *Check* em todas elas.

O estranho é que com relação ao meu trabalho como terapeuta quântica, esses itens não parecem ser uma questão. Eu já havia trabalhado em muitas de minhas crenças por meio do ThetaHealing e chegado a um estado de tranquilidade, confiança e satisfação razoavelmente constantes. No entanto, colocada em outro contexto, diante de um dos meus maiores medos, tudo o que havia sido aprendido, cultivado e praticado em outras áreas da minha vida foi por água abaixo no processo criativo de *Oceânica*. Parecia que eu não sabia absolutamente nada sobre como me alinhar, como retomar meu equilíbrio emocional. Eu olhava pra mim mesma e achava irônico e desconfortável não estar conseguindo encontrar o meu eixo, sendo que tenho todas as ferramentas para fazer isso, *afinal, atendo e ensino pessoas a cuidarem de suas próprias vidas! Por que raios me sinto tão desalinhada? E por que não consigo me livrar do medo?* Eu parecia uma estranha nesse corpo e, no entanto, aquela *eu* me era muito familiar. Era como se o tempo tivesse voltado: me vi diante das mesmas questões do passado, só que agora concentradas num

---

<sup>11</sup> BROWN, B. **A coragem de ser imperfeito**. Tradução de Joel Macedo. Rio de Janeiro: Sextante, 2013. Introdução, p.14.

curto período de tempo e, dessa vez, não havia escapatória: eu precisava encarar. Encarar a vergonha, o medo, a exposição, a vulnerabilidade, o não saber onde e como pisar em segurança. Era um solo novo para mim, desconhecido. Em meio a todo o processo criativo, o mais desafiador era não ter tempo para assimilar tantas emoções que emergiam: não poder me permitir uma pausa pra que tudo aquilo decantasse e então pudesse agir com a mente limpa.

Quando estamos com vergonha, somos impróprios para consumo humano. Precisamos nos endireitar antes de dizer, fazer ou escrever qualquer coisa de que possamos nos arrepender. Eu sei que preciso de 10 a 15 minutos antes de me endireitar e, com certeza, vou chorar antes de estar pronta. Também preciso rezar. Saber isso é um dom.<sup>12</sup>

Eu precisaria fazer inúmeros autoatendimentos para colocar cada coisa em seu lugar e viver esse processo *da melhor e mais elevada maneira*<sup>13</sup>. Precisaria de tempo para me nutrir de autocompaixão, me libertar da pressão e abrir espaço para inspirar amor, confiança e coragem. Para me equilibrar integralmente, precisaria me dedicar a respirar e trabalhar em minhas crenças limitantes, que eram alimento para emoções de baixa vibração. Mas não havia tempo pra isso: a estreia se aproximava a passos largos. Quando sentimos medo (ou qualquer outra emoção de baixa vibração como a vergonha, a raiva, a ansiedade, etc), é necessário que haja espaço para fortalecer nossa conexão com o amor. Amor próprio e amor aos que estão à nossa volta. Sem esse tempo, sem esse espaço para a meditação, agimos atropeladamente.

Em minhas visualizações de plenitude, vi as energias do meu corpo se expandindo pelo espaço do teatro, brilhando, iluminando e nutrindo as pessoas que viessem a compartilhar comigo aquele momento. Sentia como se a potência energética do amor inundasse minhas células e ressoasse por todo o espaço. A possibilidade de viver algo que simultaneamente me nutrisse e nutrisse os que estivessem ao meu redor... era instigante. Barbara Ann Brennan, astrofísica e curadora energética, é capaz de ver as energias áuricas desde pequena e faz a seguinte descrição em seu livro *Luz Emergente*:

Quando a essência do âmago flui para o nível físico, ela vai para o núcleo de cada célula e penetra no DNA. Ela se expande através de todo o corpo até a luz divina ficar tão

<sup>12</sup> BROWN, B. **A arte da imperfeição**. Tradução de Antonio Carlos Vilela. Ribeirão Preto: Novo Conceito Editora, 2012. p.63.

<sup>13</sup> "da melhor e mais elevada maneira" é um termo utilizado no ThetaHealing, que significa estar alinhado ao Bem Maior. A maneira melhor e mais elevada não é a que julgamos ser melhor para nós, mas algo que seja o melhor para o Todo. O Bem Maior é o alinhamento entre todas as energias, de todos os seres. É um grande quebra-cabeça com peças que se encaixam perfeitamente.

brilhante que literalmente brilha através da nossa pele e nós nos tornamos radiantes. Quando isso acontece, expressamos a nossa essência divina através do nosso corpo físico. Essa é uma coisa linda de se ver. A nossa essência preenche a sala e todos os presentes podem senti-la e deleitar-se com ela.<sup>14</sup>

Queria saber se seria possível viver isso nas apresentações. *Será possível me sentir plena e essa plenitude transbordar para os demais? Somos já capazes de sentir na pele que quando uma pessoa vive de verdade, todos os outros também vivem*<sup>15</sup>? Uma vez mais desejo e medo estavam lado a lado. Meu desejo primordial era me sentir altamente vibrante, em seu significado mais literal: queria ser inundada por sensações, sentimentos e emoções de alta frequência vibracional como o amor, a gratidão, a paz, a alegria, a iluminação. E, paralelamente, meu subconsciente manifestava crenças como: *É arrogante querer viver a plenitude. Se eu me sentir plena, pessoas vão gostar menos de mim e serei julgada por elas*. Obviamente, com tanta insegurança, passei longe da tal sensação de plenitude.

Minha visão de plenitude descrita anteriormente pode parecer romantizada, mas a ciência quântica vem sendo desenvolvida e nosso campo energético estudado. O médico psiquiatra americano David R. Hawkins, ao longo dos últimos 25 anos aplicou a cinesiologia<sup>16</sup> em testes de sua pesquisa. Um dos resultados foi a calibragem das respectivas frequências vibracionais de níveis de consciência, organizadas por ele em um "Mapa da Consciência".

Os níveis de consciência ("campos energéticos") são calibrados de acordo com seus efeitos mensuráveis. Com cada aumento progressivo no nível de consciência, a "frequência" ou "vibração" de energia aumenta. Assim, consciências mais elevadas irradiam um efeito benéfico e curador no mundo, verificável na resposta muscular humana, que permanece forte na presença de amor e verdade. Em contraste, campos energéticos não verdadeiros ou energeticamente negativos induzem uma resposta muscular fraca. Aquilo que enfraquece a energia vital deve ser evitado: vergonha, culpa, confusão, medo, ódio, orgulho, desespero e mentira. Aquilo que eleva a vida deve ser realizado: verdade, coragem, aceitação, razão, amor, beleza, alegria e paz.<sup>17</sup>

<sup>14</sup> BRENNAN, B.A. **Luz Emergente: A Jornada da Cura Pessoal**. Tradução de Paulo Cesar de Oliveira. São Paulo: Pensamento, 2018. Cap. 18, p.556.

<sup>15</sup> Trecho da dramaturgia de *Oceânica*, retirada do livro *A Ciranda das Mulheres Sábias*, de Clarissa Pinkola Estés.

<sup>16</sup> "**Cinesiologia**: - n. Estudo dos músculos e seus movimentos, especialmente aplicado ao condicionamento físico [Grego. Kinesis, movimento (kinein, mover) + -logia]." (apud: HAWKINS. **Poder versus Força**. Pandora Treinamentos, 2019, p.XIV.)

<sup>17</sup> HAWKINS, D.R. **Poder vs. Força: Os Determinantes Ocultos do Comportamento Humano**. Tradução de Daniele Esprega, Caio Ledesma e Lucas Esprega. Barueri: Pandora Treinamentos, 2019. Novo Prólogo, p. XLII.

Hawkins fala sobre a *coragem* (calibrada em 200Hz) ser o nível de consciência limítrofe entre os níveis negativos e os positivos. Tudo o que vibra abaixo de 200Hz, enfraquece nosso corpo. Tudo o que vibra acima de 200Hz, nos fortalece. E ainda: segundo suas pesquisas, a *vergonha* é o nível de consciência de menor frequência vibracional (calibrando em 20Hz) e o *medo* (apesar de calibrar em 100Hz) ainda está na faixa vibracional do enfraquecimento. A má notícia é que, transbordando em vergonha e medo, eu estaria muito longe de sentir a plenitude que buscava. A boa notícia é que para subir no palco e fazer essas apresentações acontecerem, tive que descobrir como nutrir e cultivar a *coragem* (calibrada em 200Hz!). Se o saldo final não foi a plenitude (*que, convenhamos, pode ser a busca de uma vida...*), ao menos tive a oportunidade de elevar minha frequência vibracional com essa experiência.

Quadro 1 - Mapa da Consciência Hawkins

| Nível de Consciência | Frequência (Hz) - Log |    | Emoção         | Visão de Vida  | Visão de Deus  | Processo          |
|----------------------|-----------------------|----|----------------|----------------|----------------|-------------------|
| Iluminação           | 700 - 1000            | ↑  | Indescritível  | Eu Sou         | Eu             | Plena Consciência |
| Paz                  | 600                   | ↑  | Felicidade     | Pefeito        | Onipresença    | Iluminação        |
| Alegria              | 540                   | ↑  | Serenidade     | Completo       | Unidade        | Transmutação      |
| Amor                 | 500                   | ↑  | Reverência     | Benigno        | Amoroso        | Revelação         |
| Razão                | 400                   | ↑  | Compreensão    | Significativo  | Sábio          | Abstração         |
| Aceitação            | 350                   | ↑  | Perdão         | Harmonioso     | Misericordioso | Transcendência    |
| Boa vontade          | 310                   | ↑  | Otimista       | Esperançoso    | Inspirador     | Intenção          |
| Neutralidade         | 250                   | ↑  | Verdadeiro     | Satisfatório   | Autorizador    | Libertação        |
| Coragem              | 200                   | ↑↓ | Afirmação      | Possível       | Permissor      | Empoderamento     |
| Orgulho              | 175                   | ↓  | Desprezo       | Exigente       | Indiferente    | Inflação          |
| Raiva                | 150                   | ↓  | Ódio           | Antagônico     | Rancoroso      | Agressão          |
| Desejo               | 125                   | ↓  | Desejo         | Desapontador   | Negador        | Escravidão        |
| Medo                 | 100                   | ↓  | Ansiedade      | Assustador     | Punitivo       | Evazão            |
| Tristeza             | 75                    | ↓  | Arrependimento | Trágico        | Desrespeitador | Desânimo          |
| Apatia               | 50                    | ↓  | Desespero      | Desesperançoso | Condenador     | Abdicação         |
| Culpa                | 30                    | ↓  | Ofensa         | Infortuno      | Vingativo      | Destruição        |
| Vergonha             | 20                    | ↓  | Humilhação     | Miserável      | Desprezador    | Eliminação        |

Fonte: <http://www.conscienciaporativa.com.br/os-niveis-de-consciencia-emocional/>



Os próximos capítulos revelam detalhes do processo de criação do show *Oceânica*, partindo do momento em que voltei a fazer aulas práticas no Departamento de Artes Cênicas (Capítulo Impulso), passando pelo processo criativo em si (Capítulo Ação), chegando aos quatro dias de apresentação (Capítulo Sustentação).

## 1. IMPULSO: Inspirações para o retorno à criação

Depois do nascimento de Jasmim, passei dois anos fazendo apenas aulas teóricas na graduação, pois amamentava em livre demanda e a pequena me acompanhava onde fosse. Voltar a fazer aulas práticas, no início de 2018, foi um bálsamo para a alma.

O início foi aquele primeiro dia em que entrei na sala 19 atrasada para a primeira aula de Poéticas do Gesto e da Palavra. Abri a porta e meu corpo todo estremeceu ao som do cavaquinho, diante daquela ciranda, arrebatada pelo encontro de nossos olhares. Era um olhar de surpresa e alegria, inundada pela sensação de que ali era onde sempre desejei estar: no encontro, desvendando minha voz na escuta mútua, permitindo a entrega a um *vórtex* criativo. Cada investigação com as palavras, a multiplicidade de sentidos, todas as possibilidades de expressão com a voz, com o olhar, com gestos simples... me despertava prazer. O prazer de estar de volta ao meu lugar.

Foi um ano muito prazeroso e, dentre tantos exercícios, o que mais me tocou foi o dos "inventários" (era assim como Zebba Dal Farra, professor dessa Disciplina e futuro orientador deste projeto, nomeava o exercício). Foi uma maneira muito leve de entrar em contato com poesias que, até então, não eram tão atrativas a mim. Olhando para trás, percebo que ali nasceu o desejo de mesclar poesias com canções. Foi dessas investigações "inventariadas" que fizemos com *as cidades invisíveis*, de Ítalo Calvino, e com outros tantos textos, que reconheci o prazer em expandir o imaginário acerca de cada palavra. Essa experimentação fez com que mais tarde eu quisesse inserir poesias na dramaturgia de *Oceânica*: três de Cora Coralina e uma de Matilde Campilho, além de uma poesia autoral.

O inventário consistia em escolher uma palavra do texto e permitir que memórias íntimas povoassem o imaginário da palavra. Por exemplo, se eu fizesse o inventário da palavra "oceânica", poderia trazer de minha intimidade as vezes em que, na adolescência, tive o privilégio de ver golfinhos em alto mar. A sensação da brisa que esvoaçava meus cabelos, o sal grudando em cada poro de minha pele e a sensação de pequenez diante do oceano e de tantas outras belezas com as quais a Natureza nos abençoa. Poderia também trazer a referência da primeira memória que tenho de ver o oceano em um filme: *Titanic*, por mais clichê que pareça,

me trouxe a imensidão do mar e o risco de estar nesse lugar sem terra firme, onde a morte realmente pode nos alcançar. A ideia de inventariar é fazer associações afetivas que enriqueçam nossa compreensão da palavra e de seus múltiplos sentidos. *Com quais memórias afetivas me relaciono quando recito, interpreto, canto, comunico uma palavra?* Tínhamos as opções de trazer pinturas, músicas, filmes, poesias, histórias e memórias pessoais a fim de enriquecer e compor os inventários.

Outro exercício que fizemos em *Poéticas* foi o de dizer uma palavra a partir de nossos cinco sentidos: sentindo seus sabores (paladar), seus cheiros (olfato), sua textura (tato), suas cores e imagens (visão), seu som (audição). Ampliamos as possibilidades de nos relacionarmos com as palavras, percebendo que o que nos conecta a elas (nossas sensações no imaginário) transforma o modo como as dizemos.

Ainda que não tenha tido tempo de inventariar cada palavra da dramaturgia de *Oceânica* nem tenha sentido seus cheiros e sabores, ter vivido essa experimentação no ano anterior foi como uma preparação para a posterior investigação da interpretação das poesias e canções apresentadas. Descobri-me ainda mais apaixonada pelas palavras, vivendo estes exercícios.

Estar de volta justamente nessa disciplina, com este professor, com aquelas e aqueles colegas foi uma motivação preciosa para o meu retorno à vida artística. Foi um semestre (especialmente o 1º de 2018) composto por pessoas que estavam realmente dispostas e desejosas por aprofundar nessas pesquisas e as trocas entre nós foram muito proveitosas e prazerosas. Minha sensação era de que nos nutríamos mutuamente, alunes e professor, naqueles encontros. Tive a sensação de estar vivendo uma reestreia enquanto atriz, pois, além de ter podido ver a mim mesma atuando nas aulas, chegamos a fazer duas aberturas de processo, partilhando com colegas do Departamento um recorte das pesquisas feitas (sobre artistas de teatro) ao longo do semestre.

Nessa pesquisa, escolhi me aprofundar na vida e obra de Myrian Muniz. Curiosamente, essa grande artista de teatro foi mestra deste que poderia ser meu mestre, caso houvesse mais oportunidades de acompanhá-lo de perto, como aprendiz. No que me foi possível até o momento da escritura desta monografia, desfrutei de sua presença em conversas, em aulas e na orientação que tem me dado para a criação e conclusão deste ensaio.

Agora, Deus... Deus me iluminou. A gente tem que agradecer sempre à Deus, porque quando ele te ilumina... Naturalmente ele não fica te iluminando o tempo inteiro, né? Ele te ilumina acho que quando você merece, de vez em quando. E naquele momento eu fui completamente iluminada. Eu sonhava como era o espetáculo. Eu sonhava, ia lá e tava certo. Eu sonhava, punha no caderno de noite, acordava, escrevia, ia lá... Tinha um medo de não saber como é que era, mas eu sonhava como era! E eu ia, eles olhavam pra mim, falavam assim: "Nossa, como ela sabe, essa mulher! Essa mulher é competente, né?" Então eu sonhei com o Falso Brilhante.<sup>18</sup>

Myrian diz ter sido iluminada por Deus enquanto diretora cênica de *Falso Brilhante*, o famoso show de Elis Regina, que contava sua vida e obra e ficou em cartaz por praticamente dois anos, de 1975 a 1977. Trago essa informação, pois ao longo do processo criativo de *Oceânica* me lembrei algumas vezes desse vídeo em que Myrian fala sobre seus sonhos divinos. Lembrava e buscava essa mesma abertura, *como poderia estar aberta a receber orientações divinas para a criação desse show-espetáculo?* Guardadas as devidas proporções, afinal, estamos falando de nada mais, nada menos que Myrian e Elis... sinto que fomos, sim, conduzidas pelo divino. Do contrário, com a experiência que eu tinha (aparentemente insuficiente para o que me propus), com tanto nervosismo e pouco tempo para levantar um espetáculo, duvido que tivéssemos conseguido fazer um trabalho tão alinhado.

O ano passava e eu pensava em minha pesquisa de finalização de curso. Não sabia exatamente sobre o que seria, mas sabia que a melhor pessoa para me orientar seria o Zebba. Sabia disso, pois muitas das coisas que ele dizia em aula me inspiravam de diversas maneiras. Suas reflexões ressoavam em mim. Eu tinha vontade de criar! Nada mais importante numa relação entre orientador e orientanda: que haja inspiração na troca de ideias e motivação para chegar até o fim.

Em setembro de 2018 começamos a nos reunir para conversar sobre a possível "pesquisa das paixões". É justo mencionar que o recorte dessa pesquisa se alterou diversas vezes: a princípio, queria pesquisar as *paixões*, mas percebi que, apesar de me considerar uma apaixonada e gostar de me aprofundar nas relações, escrever sobre isso não estava mais me atraindo; passei então a assumir a *cura* como objeto de pesquisa, uma vez que todo esse processo se tratava de curar inseguranças emocionais a fim de realizar o projeto prático; por fim, recebi a sugestão do Zebba

---

<sup>18</sup> Trecho da entrevista "Miriam Muniz - parte 03": <https://youtu.be/WAVygDKQc6c>. Acessado em 12 de fevereiro de 2020.

de fazer um ensaio sobre o *medo*. Partindo desse ponto, a escrita foi se desenrolando até chegar a essas reflexões a respeito de *vergonha* e *plenitude* que apresento a você que me lê.

Em novembro de 2018 vivemos o *Laboratório Decomposição de Memórias da Paixão*, conduzido por Carolina Rosa, no qual eu, José Raul Molina e Vanessa Stiepcich emaranhávamos nossos corpos e vozes, investigando as paixões. Foram cinco encontros intensos, deliciosos e apaixonados. Ao final do *Laboratório*, percebemos que os dispositivos propostos por Carol, apesar de fascinantes e prazerosos de serem vividos, mexiam muito com meu emocional. Foi nesse momento, somado a outras intempéries emocionais que aconteciam no meu núcleo familiar, que decidi que não queria e não dava conta de me aprofundar nessa temática.

Migrei para a cura, por achar que seria um tema mais *soft* de trabalhar. No entanto, a linha pela qual eu estava me enveredando era por demais complexa para o meu atual entendimento. Lia livros que falavam sobre as frequências vibracionais de cada nota, procedimentos que permitiam que curas acontecessem por meio de ondas sonoras. Eu precisaria de anos para me aprofundar em uma pesquisa tão cientificista e não havia tempo para isso.

Meu orientador percebeu que nos escritos que eu partilhava com ele (e provavelmente em nossas conversas), havia a temática do medo e então sugeriu que a monografia fosse um Ensaio sobre o Medo. Me dei conta de que *o medo sempre se fez presente*. Foi um pouco por medo que fugi de pesquisar as paixões; os acontecimentos que abalavam minha vida pessoal fizeram com que eu sentisse o maior medo da minha vida: perder meu companheiro, pai de minha filha, para sempre; e voltar a me apresentar como atriz (*ainda mais cantando!*) era o segundo maior medo que já senti.

Quando decidi que queria fazer uma apresentação com canções, Zebba começou a se atentar para o fato de eu estar sozinha. Ele estava ali, dialogando comigo, mas seria importante haver alguém com quem trocar no âmbito prático, musical. Além disso, eu não sabia compor nem tocar instrumentos, então de qualquer maneira precisaria de alguém com quem trabalhar. Começamos a levantar nomes, mencionamos umas duas ou três pessoas. Dentre elas, estava José Pedro: o Zé. Citamos ele e, logo que saímos da reunião, Zebba nos apresentou um ao outro.

Um mês depois, Zé e eu conseguimos nos reunir. Apresentei minhas amplas ideias, trocamos referências musicais e conversamos sobre paixão, cura, música e o desejo de criar canções autorais. Nos encontramos para ensaiar apenas três vezes no final do 1º semestre, mantendo a maior parte das trocas pelo contato virtual.

Na maior parte do tempo, o que me guia é a conexão com o divino, a intuição. Agora mesmo, sentia-me confusa sobre como continuar a escrita. São tantos caminhos para escrever, tantas memórias e reflexões, que acontece de não sabermos por onde seguir. Depois de um dia inteiro com a sensação de não ter feito nada, de ter dado voltas em pensamentos sem conseguir criar nenhum parágrafo a mais, fecho os olhos e pergunto: *Qual o melhor caminho? Sobre o que escrevo agora? Qual a melhor contribuição que posso dar ao mundo por meio dessa monografia?* E escuto simplesmente: *Escreva sobre o processo criativo.*

O capítulo seguinte diz respeito aos percursos criativos pelos quais passamos para levantar o que, mais tarde, viria a ser o show *Oceânica*.

## 2. AÇÃO: O processo criativo

### A criação das canções

Os relatos que seguem abrangem primordialmente a criação das letras e melodias (que couberam, em sua maioria, a mim), sem minuciar tecnicamente a criação dos arranjos musicais feitos pelo Zé. Falo do que sei, delineando como se deu esse processo a partir do meu ponto de vista, partindo de minhas habilidades e limitações, anseios e desejos.

Nos primeiros ensaios, éramos só eu e Zé. Eu precisava de alguém que tocasse instrumentos, soubesse compor e fosse generoso com minhas limitações musicais. Na época ainda não sabia, mas tinha encontrado exatamente essa pessoa.

Fotografia 1 - Zé e eu em Oceânica



Fonte: <https://drive.google.com/open?id=1ib29RIWvIb1IZ7441j8ZPFmEWGzF7Trq> . Créditos: Raul Molina.

O processo criativo de *Rumo*, nossa primeira canção, foi assim: sentei-me na varanda de casa, conectei em theta e pedi ao divino que me mostrasse o tema da canção. Pedi também que eu recebesse a inspiração necessária para que as palavras e a melodia surgissem com facilidade. E assim foi. Peguei o papel e a caneta e comecei a cantar. *Eu quis ser paixão... em todos os poros, superfícies e camadas...* Costumo ligar o gravador do celular pra ter mais liberdade na improvisação, sem ter que me preocupar depois em lembrar exatamente como cantei. Toda a primeira parte foi criada de uma só vez e sem grandes revisões. Mandeí pro Zé por WhatsApp, ansiosa por saber se ele gostaria do que eu tinha até ali. Achei que ainda faltava algo, então sentei para criar a segunda parte, que repetia as melodias das estrofes anteriores.

Em dois dias, recebi a harmonia que ele tinha criado! Ouvi e a sensação foi de alegria por ter uma prévia da nossa primeira música (nunca tinha tido uma letra minha musicada e foi entusiasmante!). Junto com a alegria, veio o desespero. Eu não fazia ideia de como acompanhar o arranjo com minha voz. Os sons do violão eram uma grande incógnita, só sabia dizer se agradavam meus ouvidos ou não. Tive que criar meus próprios métodos para decifrar aqueles sons que me pareciam indecifráveis. Fiz a pequena dormir e corri pra varanda de novo. Fiquei das 22h às 2h ouvindo em *looping* e estudando os dois áudios recebidos: um só violão, outro violão e voz. Foram quatro horas de trabalho ininterrupto até que eu conseguisse fazer uma versão minimamente satisfatória na minha voz. O esquema foi assim: no computador, o áudio do violão conectado à caixinha de som; no celular, o gravador captava minha voz sobreposta ao áudio.

Essa talvez tenha sido a primeira grande satisfação pessoal desse processo, porque parecia uma tarefa impossível saber o tempo certo de entrar com a voz. Aliás, esse foi o maior desafio do início ao fim: até o último dia de apresentação precisei de uma atenção específica para acertar as entradas. *E muitas vezes não acertei.* Com certeza é algo de uma simplicidade banal para uns, mas para mim foi um primeiro estímulo a persistir nos meus aprendizados, a acreditar que eu era capaz de aprender o que fosse necessário para o projeto acontecer.

Por fim, recebi do Zé algumas sugestões de alteração em *Rumo*: basicamente haviam frases longas demais para os compassos e era necessário um ajuste. Por exemplo, na letra original



havia os versos "Em todos os poros / Todas as superfícies e camadas". Nesse caso, o ajuste foi apenas retirar "todas as". Em outras estrofes a alteração foi mais significativa como nos versos a seguir, que originalmente eram: "Tirei teu culhão / Quebrei tuas cascas / De ovo apodrecido por migalhas // Dei meu coração / Tirando o meu corpo / De todas as vestes e amarras". Essas palavras precisariam ser cantadas atropeladamente para caber no compasso da música, então mudei para: "Rasguei teu culhão / Quebrei tuas cascas / Finquei minhas garras // Dei meu coração / Despindo o meu corpo / De vestes e amarras". E a versão final ficou assim:

### **Rumo**

*Eu quis ser paixão  
Em todos os poros, superfícies e camadas  
Eu quis ser pulsão  
E ludibriar todo o teu corpo, tua alma*

*Quis entorpecer tua razão  
Mexer com teu ego, tuas águas  
E num só respiro de emoção  
Tirar o teu chão*

*E fazer  
Você perder o teu rumo, o teu prumo  
Sugar o teu sumo  
De laranja azeda, doce, amarga que tu és*

*Rasguei teu culhão  
Quebrei tuas cascas  
Finquei minhas garras*

*Dei meu coração  
Despindo o meu corpo  
De vestes e amarras*

*Lambi teus anseios, furacão  
Fazendo esquecer as minhas falhas  
E num só instante de explosão  
Você disse não*

*Pra saber  
Que eu já perdi o meu rumo, o meu prumo  
Sugou o meu sumo*

*Que eu já perdi o meu rumo, o meu prumo  
Sugou o meu sumo  
De laranja azeda, doce, amarga*

*Que esquece que não tem pudor  
Esquece que não tem poder  
Esquece que no tempo*

*Tudo pode acontecer*<sup>19</sup>

Fotografia 2 - Cena da canção Rumo e poesia Paixão



Fonte: [https://drive.google.com/open?id=1d0psdoYSYiLc\\_nhQt\\_bjVDAGyMz0zlbq](https://drive.google.com/open?id=1d0psdoYSYiLc_nhQt_bjVDAGyMz0zlbq). Créditos: Raul Molina.

A segunda canção veio como uma homenagem a uma mulher que admiro, que me inspira e de quem me tornei amiga mais tarde. *Sabe aquela mulher, Junia Cascaes, que fez a comunicação com meu Eu Superior?* Seu sonho era cantar, apresentar ao mundo seu trabalho autoral. Sua persona no palco é *Sereia Luzia* e nossa conexão foi muito profunda por partilharmos, nesse tempo-espço, movimentos de vida, sonhos e percepções sutis tão similares. Sua coragem, serenidade e convicção em viver *no aqui e agora* aquilo que a seduz, que a conduz, que a convida a viver a plenitude... me motivou. Olhava pra ela e me nutria da mesma coragem, dizendo a mim mesma que não precisava esperar uma década para estar pronta. Mais uma vez: “Você tem que ser corajosa em sua vida, para que outros possam ser corajosos na deles.” (BROWN, 2012, p. 70) *E assim fomos*.

<sup>19</sup> Canção: Rumo. No dia 17 de abril de 2019, letra e melodia foram criadas. Dia 19 recebi a harmonia e dia 20 tínhamos a primeira amostra voz e violão.

O perfeccionismo é corrosivo. Pode ser só limitante ou te fazer morrer aos poucos. Sou o tipo de pessoa que busca o máximo de garantias de que me sairei bem naquilo que me proponho a fazer. Gosto de estudar atenciosamente os materiais de trabalho, textos, referências... Averiguar mentalmente cada momento a ser vivido em cena para garantir que sei exatamente o que acontece na sequência das ações, mesmo quando é apenas um ensaio corriqueiro. Quando não faço isso, a vergonha e o medo se aproximam. É assim que me sinto segura pra me expor. É quase como um escudo que levo pro campo de batalha, só para garantir que posso dar as caras. Essa dedicação aos estudos não seria um problema se fosse *apenas* pelo prazer em estudar, se fosse uma busca pessoal genuína de aperfeiçoamento e ponto. Passei uma vida acreditando que preciso me esforçar para ser boa, preciso me dedicar ao máximo para chegar em um nível aceitável. A autoexigência que vivo internamente é rigorosa. Não aceito qualquer coisa de mim mesma, porque no fundo acredito que sou menos do que os outros e preciso de dedicação para me igualar aos "inatamente bons".

Brené Brown explica que o perfeccionismo é focado no que os outros vão pensar e na crença de que "Eu sou o que realizo e quão bem o realizo". Ela diferencia o perfeccionismo do empenho saudável: "O empenho saudável é focado em si mesmo: 'Como posso melhorar?' Mas o perfeccionismo é focado nos outros: 'O que eles vão pensar?'" (BROWN, 2013, p. 78) A todo momento me perguntava o que meus colegas pensariam, como receberiam esse trabalho e quanta vergonha eu estaria passando. Se "Sou o que realizo e quão bem o realizo", não posso me dar o luxo de falhar. Partindo dessa crença, falhar significa que *eu sou a própria falha* e a gravidade da autocobrança se intensifica para provar o contrário.

Gosto do conforto de saber que sei fazer bem uma atividade, gosto de me apresentar ao mundo como aquela que domina o que faz. Ironicamente, dez anos atrás fui atraída ao teatro, que tem valor quando *vivo* no presente, na conexão e lida com a plateia, no improviso do acontecimento, na exposição da vulnerabilidade. É que, além de ser essa pessoa que gosta de ser vista como "perfeitinha", sou também sedenta por ampliar os meus limites. Desde que passei a morar sozinha, aos 17, busquei viver situações que me colocassem à prova, que me permitissem ir além do ponto confortável no qual me encontrava. Na hora do risco a sensação não é gostosa (por vezes é até sufocante), mas depois vem a satisfação em reconhecer as histórias vividas, que um dia considereei serem absurdas ou impossíveis para mim.

Em alguns momentos de Oceânica achei que o meu desejo era ser muito boa naquilo. Queria ter um desempenho além de minhas próprias expectativas. Olhando agora, percebo que saí satisfeita com o que fizemos, pois na verdade o desejo maior era justamente ampliar os meus limites, fazer algo aparentemente muito além das minhas capacidades e dar conta de chegar ao fim. Era muito mais sobre a coragem, sobre me colocar em jogo, me lançar no território do desconhecido e dizer *Estão vendo minha vulnerabilidade? Daí mesmo, da plateia, podem me ver nua. Minhas fragilidades, minhas falhas. Isso tudo, além de ser meu ato de coragem, é um convite.* Meu parâmetro de perfeição dizia que eu não estava pronta para apresentar. Precisava estudar. Alguns anos mais. Para ser suficiente. *E se eu tivesse acreditado que cantar e performar Oceânica era demais para mim? E se você e eu passarmos uma vida inteira deixando de realizar nossos desejos e sonhos por acreditarmos que não estamos prontas?* Eu teria perdido a oportunidade de me lançar sobre o abismo e sentir a emoção que é o tal vôo sem asas.

*Não é fascinante que a gente possa falhar e ser potência ao mesmo tempo?*

Achei curioso que algumas pessoas que escutaram essa canção-homenagem, acharam que se tratava de mim mesma, a tal *Sereia Luzia*. No processo de criação, foquei nela: vi seu sorriso, ouvi sua voz, senti seu desabrochar. Minha guardiã que, a cada encontro, ensinava mais sobre o amor ser nosso talismã. Era compreensível me associar à *Sereia Luzia*, mas a vergonha me tomava. Ainda queria me esconder em algum buraco fundo quando lembrava que estava me anunciando como *Amahra*. Aos poucos fui inserindo o verso "*Sereia Amahra chegou*" no lugar de "*Sereia Luzia chegou*". Seria muito mais confortável anunciar a chegada da minha sereia-deusa-inspiradora do que a minha própria, mas não podia negar que me identificava com sua trajetória e que *Oceânica* era justamente sobre o meu ressurgir enquanto artista. Era preciso anunciar sem fugas.

### ***Sereia***

*Ouçó a arte que nasce de uma mulher selvagem  
Menina, mãe, anciã*

*Vai brotando no peito toda a fé e a coragem  
O ventre morde a maçã*

*Ela vive o sonho cantando sua imagem*

*Potência de guardiã*

*Pelo rio, pelo mar a sereia tece a viagem  
O amor é seu talismã*

*A linda flor desabrocha  
Sereia Luzia chegou  
Seu tempo divino é agora  
Semeia abundância e amor*

*A linda flor desabrocha  
Sereia Amahra chegou  
Seu tempo divino é agora  
Semeia abundância e amor<sup>20</sup>*

Dessa vez, o processo foi mais laboral desde o início. Busquei compreender os tempos da música na hora de escrever a letra, num exercício de aprimorar minha escuta e noção rítmica e criar algo que não precisasse ser alterado depois como aconteceu com *Rumo*. Não pelas alterações em si, mas pelo meu próprio aprendizado. Queria tentar e ver se conseguia.

O arranjo final dessa canção foi o mais desafiador de todos. Quando cantava acompanhada só pelo ritmo do violão era fácil. Quando entrava o piano (que tinha um intervalo de 8 tempos entre um acorde e outro), a segunda parte do violão (em que o Zé fazia um piração deliciosa de ouvir, porém dedilhada e totalmente complexa para o meu entendimento) somado ao pandeiro naquela batida que mais me confundia do que me ajudava... a única solução era contar o tempo mentalmente. *E foram ensaios e mais ensaios me mostrando que eu precisava urgentemente aprender a habilidade de contar.*

Na mesma semana da criação de *Sereia*, vieram as inspirações para a próxima canção. Uma amiga me mandou um vídeo de uma música sua<sup>21</sup>: achei que tinha uma profundidade, uma melancolia que eu queria experimentar. Essa experimentação resultou em *Menina*, com a letra preenchida pela nostalgia de tantas madrugadas caminhando pela areia da praia onde cresci. Ao mesmo tempo, me parecia um prelúdio. Era um olhar ao passado e ao futuro. A pequena que se estende até a lua e alcança seu poder pessoal. Quase sem se dar conta, vive.

---

<sup>20</sup> Sereia, criada em 22 de junho de 2019.

<sup>21</sup> <https://vimeo.com/173763462?ref=fb-share&1>

Fotografia 3 - Cena da canção Menina



Fonte: <https://drive.google.com/open?id=1RaHhNqh1u69sG92PW5XIM3lR-VOUeFhr>. Créditos: Raul Molina.

### ***Menina***

*A menina  
tece sonhos de criança e vai seguindo a fê  
A menina  
vê estrelas a brilhar e ela se inspira*

*E quando mal vê  
E quando nem crê*

*Sente a brisa do mar  
em seu coração  
Vai andando pela areia  
enlaçando o chão  
Vai seguindo ao infinito  
sua intuição*

*E quando mal vê  
E quando nem crê*

*Foi ao luar  
Foi buscar o seu poder*

*Sente a brisa do mar  
em seu coração  
Vai andando pela areia  
enlaçando o chão*

*Vai seguindo ao infinito  
sua intuição*

*E quando mal vê  
E quando nem crê*

*O seu olhar caiu no céu  
A sua mão se estendeu  
Foi ao luar, foi buscar  
Foi ao luar  
Foi buscar o seu poder<sup>22</sup>*

Falamos sobre a possibilidade de ter mais pessoas integrando a banda - o único critério era que tivesse certa compatibilidade com as temáticas do projeto e fosse agradável de se relacionar. No dia em que Jade e eu nos falamos pela primeira vez, virtualmente, comecei a esboçar o que viria a ser a canção do *Medo*. Não consigo me lembrar de um fato específico daquele dia que tenha me motivado à criação. Talvez saber que estávamos ampliando o grupo, que mais alguém contribuiria para esse projeto, tenha me feito perceber que era um caminho sem volta. Era uma pessoa nova, vinda a convite do Zé, e achei mais honesto abrir minhas fragilidades e limitações logo de início. Tinha medo de convidar alguém e essa pessoa achar um absurdo que alguém como eu se propusesse a realizar algo que não dominava. Fui *stalkear* seu *Instagram* e tremi na base. *Ela sabia cantar e muito bem*. Fui inundada de vergonha e o medo se instalou. "A vergonha espreita nos becos escuros da arena, esperando até que saíamos derrotados e determinados a nunca mais correr riscos. Ela dá uma gargalhada e diz: 'Eu avisei que isso era um erro. Eu sabia que você não era bom o bastante.'" (BROWN, 2013, p. 44) E foi exatamente o que ela (a vergonha) me disse do início ao fim desse projeto, em contraposição às minhas mentalizações nutridoras de autoestima que diziam *Acredite! Você é capaz!*

Quando iniciei a leitura de referências sugeridas por meu orientador, me deparei com um texto de Anne Bogart que me trouxe certo conforto. Eu me sentia uma fraude e achava legítimo esse sentimento pelo fato de "não ser ninguém na fila do pão", *faz todo sentido eu me sentir assim. Mas ela? Uma artista com tanta trajetória e reconhecimento?* Então me dei conta de estar passando por emoções *humanas*, que atravessam pessoas como eu e como Bogart, indiscriminadamente. Reconhecer minha humanidade foi uma prática de autocompaixão e uma tentativa de driblar o perfeccionismo. Seguem suas palavras:

---

<sup>22</sup> Menina, 02 de julho de 2019.

Cada vez que comienzo el trabajo en una nueva producción siento que me estoy metiendo en camisa de once varas; que no sé nada y no tengo noción de cómo empezar, y estoy segura de que otra persona debería estar haciendo mi trabajo, una persona segura de sí misma, que sepa qué hacer, alguien que sea realmente profesional. Me siento desequilibrada, contra gusto y fuera de lugar. Me siento un fraude.<sup>23</sup>

Lembro de estar sentada no sofá de casa e precisar deixar vazar a emoção pelo canto. Liguei o gravador e comecei o desabafo poético. Desse primeiro improvisado, só dois ou três versos se mantiveram até a versão final:

### **Medo**

*Se eu me negar a olhar  
profundo o meu ser  
Eu não vou saber  
que tem um medo que se esconde no meu peito  
no meu coração  
Eu sinto medo  
Eu sinto medo*

*E quanto mais eu correr  
Quanto mais eu fugir  
Mais longe vou estar de encontrar a mim  
Mais longe vou estar de encontrar a paz  
Acolho o medo  
Acolho o medo*

*E quando eu me escutar  
Quando silenciar  
É que vou ser capaz de transmutar a dor  
É que vou ser capaz de ressoar o amor  
Libero o medo  
Libero o medo*

*E quando eu me escutar  
Quando silenciar  
É que vou ser capaz de transmutar a dor  
É que vou ser capaz de ressoar o amor  
Libero o medo  
Libero o medo*

*E quando eu me escutar  
Quando silenciar  
É que vou ser capaz de transmutar a dor  
É que vou ser capaz de ressoar o amor  
Libero o medo  
Libero o medo*

---

<sup>23</sup> Tradução minha: Cada vez que começo o trabalho em uma nova produção sinto que estou me metendo em uma camisa de onze varas; que não sei nada e não tenho noção de como começar, e estou certa de que outra pessoa deveria estar fazendo meu trabalho, uma pessoa segura de si mesma, que saiba o que fazer, alguém que seja realmente profissional. Sinto-me desequilibrada, relutante e fora de lugar. Sinto-me uma fraude. BOGART, A. Terror, desorientación y dificultad. In: CELAYA, A. **Los puntos de vista escénicos**. Madrid: ADE Teatro, 2016, Série Debate n. 14, p. 21.



*E quando eu me escutar  
Quando silenciar*

Todo esse projeto se trata de um processo de cura. A significação que adoto dessa palavra vem das terapias holísticas: cura é uma transformação que acontece em algo que está estagnado, é a movimentação de uma energia condensada que nos impede de viver em harmonia. Quando comecei a esboçar reflexões a respeito da cura do medo, escrevi:

"Falo da cura que vem da coragem de olhar os medos mais profundos, intimamente, num processo de

1. reconhecê-los, dar voz a eles, permitir que se manifestem sem censura,
2. acolher estes medos revelados, abraçando-os como quem abraça uma criança que grita e chora assustada,
3. permitir que estes medos nos entreguem suas pérolas, os ensinamentos e presentes mais sábios, os aprendizados mais sensíveis por trás do medo e
4. transmutar a energia do medo em amor, pra que possamos agir no mundo alinhados à verdade do nosso coração (ou seja, com cor.agem, agir com o coração)."

A raiz da palavra coragem é cor, a palavra em latim para coração. Em uma de suas formas mais antigas, a palavra coragem tinha uma definição muito diferente da que tem hoje. Coragem originalmente significava "falar o que se pensa abrindo o coração". Com o tempo essa definição mudou, e, hoje, coragem é sinônimo de heroísmo. Heroísmo é importante e certamente precisamos de heróis, mas acho que perdemos contato com a ideia de que falar honesta e abertamente sobre quem somos, o que sentimos e nossas experiências (boas e ruins) é a definição de coragem.<sup>24</sup>

Dois meses tinham se passado desde nosso primeiro ensaio, nos quais tivemos apenas três encontros presenciais e muitas mensagens trocadas. Havíamos decidido fazer um intensivo nas férias de julho (do qual Jade, por ter acabado de ser convidada e estar viajando, não pôde participar): foram quatro dias trabalhando na base musical das cinco canções que tínhamos até então: Menina, Medo, Sereia, Rumo e Pele.

*Pele* foi a primeira de todas as canções e completa 3 anos agora em março. Desde seu primeiro esboço de vida, passou por várias alterações em sua letra até chegar à versão final. Minha filha tinha 1 ano e 5 meses quando da sua criação. Eu vivia ainda a intensidade e desgaste

---

<sup>24</sup> BROWN, B. **A Arte da Imperfeição**. Tradução de Antonio Carlos Vilela dos Reis. Ribeirão Preto: Novo Conceito Editora, 2012. Introdução, p. 31.

físico-emocional do puerpério, buscando me reconciliar com meu corpo, minha força feminina e me aventurava a falar sobre sexualidade num canal de vídeos que criei. Em meio a esse contexto, *Pele* veio nutrindo minha criatividade e o prazer em cantar. Foi a maneira poética que encontrei de dizer a mim mesma que este corpo, que carregou a semente da vida, rasgado literal e metaforicamente pelo parto, sugado literal e metaforicamente pela amamentação, transformado pela experiência da maternidade... ainda era um corpo vivo de sentidos, fonte de prazeres. Na completude de ser mãe, era também uma mulher completa. Orgasticamente completa, curando cicatrizes.

Fotografia 4 - Cena da canção *Pele*



Fonte: <https://drive.google.com/open?id=1gIeJ8Mm5DgF4BraTRe5IYJGuLSQVnoFZ>. Créditos: Raul Molina.

### ***Pele***

*Esse corpo*

*Esse corpo*

*A pele olha, aguça e caça a profundidade*

*Sua grandeza pra sentir a intuição e desvendar*

*Esse corpo*

*Esse corpo...*

*Esse corpo que é pele*

*Esse corpo que é fluidos  
Esse corpo que é cheiro, que é toque  
É terra, é semente, é raiz*

*Esse corpo que nutre  
Essa vida sagrada  
Esse corpo revela a potência divina  
E cura a cicatriz*

*A pele toca, abraça e enlaça a natureza  
Sua grandeza pra ensinar o mundo todo a amar  
Esse corpo*

*Esse corpo...  
Esse corpo que é pele  
Esse corpo que é fluidos  
Esse corpo que é cheiro, que é toque  
É terra, é semente, é raiz*

*Esse corpo que treme  
Nesse gozo sagrado  
Esse corpo revela a potência divina  
E cura a cicatriz*

Até então nossas composições seguiam o padrão de eu criar a letra e melodia para então o Zé criar a harmonia. Foi assim com as cinco canções já descritas. Num dado momento, ele apareceu com uma música no violão<sup>25</sup>, ainda sem letra. Não me lembro se foi um pedido meu ou uma iniciativa dele, mas lembro de saber que àquela altura, só poderia vir algo que se encaixasse bem no trabalho que estávamos fazendo. Começamos a trabalhar juntos em possibilidades para essa letra em outro ensaio. Seria uma canção de abertura, que pudesse dar as boas-vindas a um show ou ser utilizada em qualquer outra ocasião de recepção. Esbocei algumas palavras nesse ensaio, mas decidimos que essa letra seria feita por ele. E assim foi:

### ***Boas-vindas***

*Te recebo  
Me recebo  
Te ofereço  
Um conforto assim  
Pra tocar no desconforto*

*Às boas vindas  
E boas moradas  
Boas partidas  
E as chegadas*

*Pra me ouvir*

---

<sup>25</sup> Áudio da composição de José Pedro, do dia 09 de agosto:  
<https://drive.google.com/file/d/1TzSTU7gcW1NYDO93QdVu-98tBc25Mfpo/view?usp=sharing>

*E te sentir  
Vem que é tempo  
Que não passa aqui  
Vai deitar  
Neste canto*

*Às boas vindas  
E boas moradas  
Boas partidas  
E as chegadas*

*A potência  
E a beleza  
Inocência  
Juntos numa só  
Respiração  
Poesia*

*Às boas vindas  
E boas moradas  
Boas partidas  
E as chegadas*

*Te recebo  
Me recebo  
Te ofereço  
Um conforto assim  
Pra tocar no desconforto*

*Anciã* nasceu de trechos do livro *A Ciranda das Mulheres Sábias*, de Clarissa Pinkola Estés. Apesar de conhecer um pouco da anciã que vive em mim e saber que é possível "ser jovem enquanto velha e velha enquanto jovem"<sup>26</sup>, preferi dar voz às anciãs de Estés. Separei dois textos com grifos meus e pedi à Jade que criasse essa canção percebendo e selecionando os trechos que mais a tocavam. Foi delicioso escutar a nova música. O único ajuste que fizemos foi no tom, deixando um pouco mais aguda. No mais, estava pronta para ser ensaiada! Mais pra frente, além do violão e "sapo reco-reco" já presentes na criação de Jade, foi inserida a flauta transversal da Carol Moro (*a integrante que faltava para a banda ficar completa!*).

### ***Anciã***

*Guardiãs do azeite  
Luz da verdade  
Cumprem rituais  
E sabem ser mais vida  
Agem com medo ou sem medo de ser o que precisa*

*Falar quando precisam  
Ouvir certas palavras*

---

<sup>26</sup> ESTÉS, C.P. **A Ciranda das Mulheres Sábias**. Tradução de Waldéa Barcellos. Rocco, 2007. p. 05.

*Calar quando o silêncio vem melhor  
Viver para contar as histórias que passaram  
E que vão passar*

*Aquelas que dizem as antigas orações  
Se lembram  
Dos símbolos, das danças, palavras e canções  
Que os ritos do passado instauravam em corações.*

*Artistas de dizer  
Verdades com compaixão  
Sendo gentil quando o cruel seria fácil  
Trazem benção com facilidade para aqueles ao redor*

*O vigor, a alegria e esperteza dessas velhas  
Vida boa, decente e profunda  
Ser sagaz e franca  
Sábia, firme e amorosa*

*As velhas que dançavam nos deram a vontade  
De ser velho  
Pois só o nobre tempo nos traz sabedoria  
E poder*

Fotografia 5 - Cena não identificada



Fonte: [https://drive.google.com/open?id=1O83p0dkRskHRZau4sZMAE0asFV5D20\\_L](https://drive.google.com/open?id=1O83p0dkRskHRZau4sZMAE0asFV5D20_L). Créditos: Raul Molina.

*Amahra* foi um dilema. A princípio, essa oitava canção teria como temática a maternidade. Parecia que a linha dramática passava pelo ser Menina, Mãe e Anciã. Até que percebemos se tratar de outra coisa. Não era sobre as fases na vida de uma mulher, era sobre parir uma artista. Pessoalmente, era o contrário de me debruçar (mais uma vez) sobre a maternidade: era abrir espaço para um *rebirth*. O meu renascimento com o nascimento de *Amahra*.

Esse foi um nome que me escolheu. Estava sendo atendida quando me veio a visualização:

Ao longe, havia um lago. Uma mulher serena ali parada, com a água até os joelhos, debaixo de uma grande árvore. Do fundo das águas emergia Perséfone, voltando do Hades. Era uma energia transparente, delineada em corpo de mulher. Sua cabeça vinha subindo das profundezas, subindo pelos meus pés, minhas pernas, subindo... num momento, nossas gargantas se encaixaram num *CLIC!* e pude ouvir: *Eu sou Amara Kóre!*

A experiência foi muito mais forte e vívida do que pude descrever aqui, mas, naquele instante soube que eu era Amara. Esse era meu nome. Um nome dado pelo divino.

Momentaneamente, assumir uma persona era importante. Era como diferenciar internamente a terapeuta Stephanie da artista *Amahra*. Obviamente, somos inseparáveis. Mas foi uma etapa necessária para dar alguma ordem ao meu interior desorientado. A inserção do "h" veio por uma questão de numerologia. Ainda hoje fico em dúvida, gosto de Amara, mas sempre sinto que falta um segundo nome para estar completa. *Amahra*, apesar de eu ter precisado de um tempo para me acostumar, me passa a sensação de completude.

Eu vinha escrevendo um texto para essa canção, que trouxesse a energia da deusa *Kali*. Queria reunir em uma única figura paz e caos, serenidade e intensidade, amor e paixão, que me compõem. Por muito tempo tive orgulho da minha pureza. Era assim que as pessoas me viam na infância e adolescência. Quando saí da casa de meus pais, quis vasculhar minhas vísceras e viver intensamente a sexualidade reprimida. Nesse caminho, me descobri uma apaixonada. Viver *Amahra* era, simbolicamente, integrar tudo o que sou. Era subir ao palco com beleza e visceralidade. Era acolher e aceitar a potência da contradição que sou. *Que somos*.

Imagem 1 - Boneca de porcelana da artista Jessica Harrison



Fonte: <http://www.jessicaharrison.com/page14.htm>

No meu primeiro ano da graduação, uma amiga que me conhecia há apenas seis meses flagrou minha essência e, sem saber, me presenteou com essa imagem de Jessica Harrison, que é uma das que melhor ilustra o que vejo e sinto de mim mesma.

#### ***Texto para canção Amahra***

*Nas esquinas do oceano  
Me parto em mil estrelas explosivas  
Ancestrais se retorcem de aflição  
Toda a vida estilhaçada  
Recolho meus retalhos de sangue e corrosão*

*Veias finas, latejantes  
Me varrem de mentiras tão nocivas  
Ancestrais oferecem proteção  
Toda a fé na encruzilhada  
Renasço por espasmos de pranto e de paixão*

Por fim, escolhemos que *Amahra* fosse a única música totalmente instrumental do repertório. Fazia sentido que a canção que marcava o clímax da dramaturgia se destacasse pela diferença. Foi um exercício de confiança entregar nas mãos de outra pessoa a criação de uma canção que diria tanto sobre mim. Senti medo e queria o controle comigo. Passei para o Zé algumas dessas informações sobre a essência da música, sobre a deusa *Kali*, etc. Quando me apresentou a música

pela primeira vez, fiquei extasiada. Parecia que ele não poderia ter traduzido melhor a essência de Amahra.



### 2.1.2 A criação cênica

Fotografia 6 - Cena da canção Sereia



Fonte: <https://drive.google.com/open?id=1Kr4DBx6x5ULxeRF20Wz1LGM9IZD0Ufel>. Créditos: Raul Molina.

O elenco estava fechado, mas cada vez mais ficava evidente que precisávamos de alguém para dirigir o processo de criação cênica, as movimentações no palco, além de toda uma equipe que criasse a iluminação, cenografia, e figurino. Em setembro comecei a fazer os convites a pessoas com as quais me interessava trabalhar. A figurinista Carol Cax foi indicação da Jade, o cenógrafo Erico Casagrande já tinha feito muitos trabalhos de amigos meus, Vinicius Bogas veio de um convite intuitivo (eu sentia que seria ele) para fazer a iluminação. Para a direção cênica, pensei em duas amigas que pareciam ter a ver com o projeto e convidei ambas. Lá atrás, no final de 2018, Carol Rosa já havia conduzido o *Laboratório Decomposição de Memórias da Paixão* e foi uma boa escolha, de bons aprendizados, que tenhamos começado e terminado esse projeto juntas, agora como diretora cênica desse processo.

A primeira tarefa foi fechar a dramaturgia, que já estava quase finalizada. Carol Rosa perguntou se eu queria auxílio nessa finalização e basicamente o que fizemos foi refinar alguns textos e

inserir poesias que já haviam sido selecionadas anteriormente, para o *Laboratório*. Numa quarta-feira nos encontramos pela manhã e à noite fizemos uma chamada por vídeo para terminar o trabalho. Fiquei surpresa com a assertividade intuitiva das escolhas. Era 02 de outubro e a estreia estava marcada para 16 de novembro, ou seja: nada mais necessário do que acertar nas escolhas, nessa corrida contra o tempo.

Em seguida tivemos dois ensaios de análise de texto com a presença do máximo de pessoas do grupo possível. A ideia era que eu apenas observasse o coletivo discutir e esmiuçar a análise sem que eu participasse ativamente (a ideia era ficar em silêncio fazendo minhas anotações, para então ao final contribuir com minhas visões). Foi bonito de ver, na reunião em que finalizamos essa etapa, como três homens estavam ali diante de mim, trazendo imagens e palavras tão poéticas, sensíveis e conectadas à essência do que eu tinha idealizado que *Oceânica* seria. Três homens analisando um texto tão feminino. Me senti afortunada por encontrar essas pessoas e grata por terem aceitado o meu convite. Era 11 de outubro quando desligamos o skype da dramaturgia.

Foram 24 ensaios dali até o dia da estreia. Cheguei a fazer sete ensaios em uma única semana, *nunca tinha ensaiado tanto na minha vida!* Alguns continuaram sendo só com a banda, outros era necessária a presença de uma ou outra pessoa pontual, mas a maioria era somente eu e Carol Rosa num intensivo para levantar os momentos cênicos do show-performance. (Até hoje não soubemos definir se foi um show-cênico, um show com inserções cênicas ou o que mais pudesse ser.)

Teria sido ainda mais delicioso se a pressão do tempo não urgisse sobre nós. Para cada poesia, cada texto a ser interpretado, havia um dispositivo que motivava a ação. Carol Rosa elaborou tais dispositivos especificamente para cada momento da dramaturgia. Mais abaixo, no relato do dia 05 de novembro contido no "Apêndice A - Diário de Bordo", pode-se ler a transcrição de alguns desses dispositivos. Eram indicações de saborear minha comida preferida na infância e dizer o poema "Melhor do que a criatura..."; sentir todos os corpos (o ar, o microfone, o chão, minha própria pele...) que eu toco com a minha voz e cantar *Pele*; falar o texto das contrações como se estivesse no fundo do oceano; fagocitar a plateia com o olhar... No geral eram dispositivos muito

gostosos de pesquisar, que ampliavam minhas possibilidades de interpretação e me conectavam com outros sentidos e inspirações poéticas.

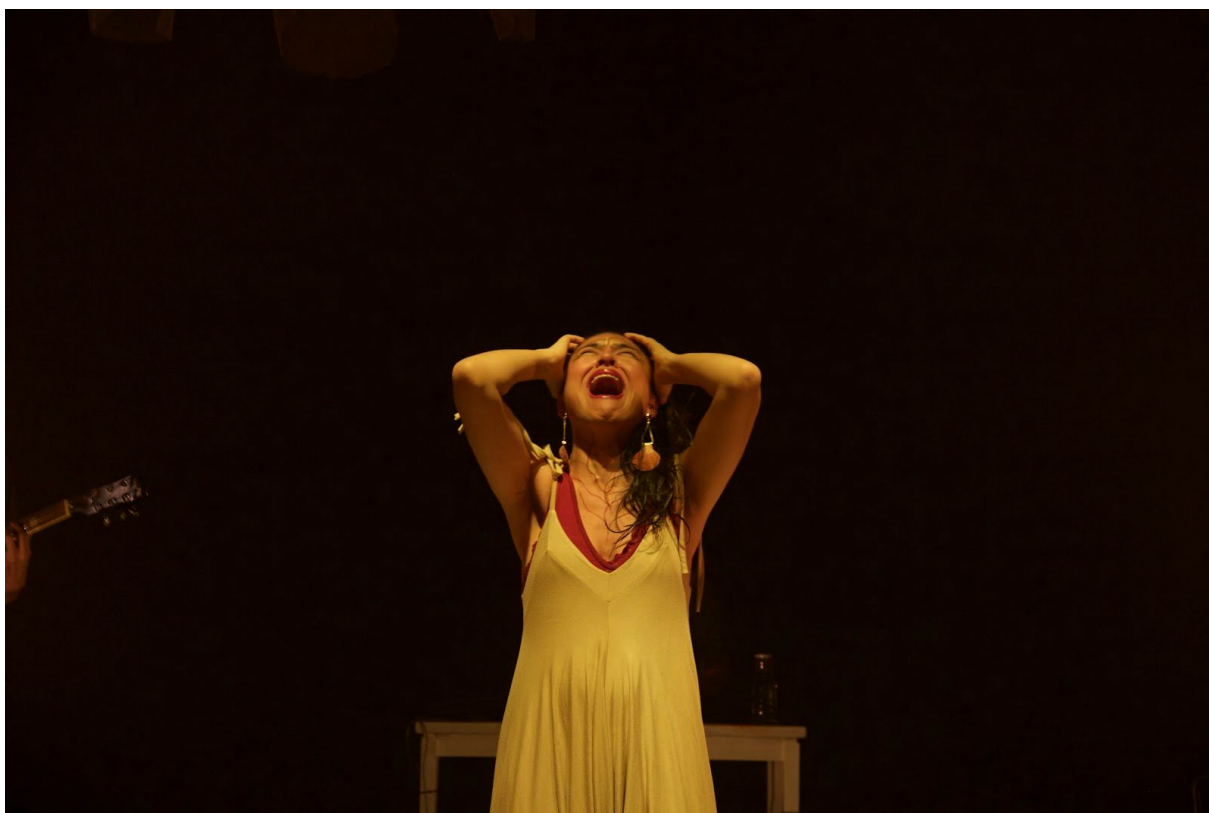
Em meio a tanta autocrítica, abro esse espaço de valorização de minhas qualidades. Fiquei feliz e orgulhosa em perceber minha facilidade e entrega em viver os dispositivos, em memorizar todos os textos rapidamente e com muita fluidez e prazer, em administrar internamente tantas nuances de sentidos, sensações e sentimentos. Conforme fomos passando por cada momento do show, fui percebendo que o que estava sendo feito isoladamente nos ensaios precisaria acontecer sequencialmente nos dias de apresentação. Ou seja, eu precisaria ser habilidosa em fazer a passagem de um estado emocional a outro rapidamente: do encantamento ao tédio à angústia ao saborear ao desespero à serenidade à... Enquanto mergulhada em um único dispositivo, surgiam acontecimentos muito belos e potentes nas salas de ensaio. As experimentações iam acumulando conteúdo e, depois de repetir quatro vezes o dispositivo, eu descobria como interpretar de maneira viva e conectada. O desafio era transpor essa presença para as apresentações.

Não sabia o que me deixava mais exposta: desafinar ou me sentir uma desengonçada no palco. A voz não podia arredar, então o corpo compensava querendo se esconder mais do que nunca. Sentia vergonha, não queria que me vissem dançando. Por ter a perna torta e ter precisado usar uma bota ortopédica na infância *que não funcionou até hoje!*, assumi uma crença de que não sei e não posso dançar. Apesar de trabalhar nesse trauma há sete anos, o constrangimento com meu corpo apareceu nos ensaios e tive que lidar com o desejo de me esconder até mesmo nos dias de apresentação.

Escrevi a dramaturgia e não me dei conta do quão profundo poderiam me tocar minhas próprias palavras. Quando chegou o ensaio em que nos debruçaríamos sobre o texto *A Pequena Morte* e a canção *Medo*, passei um tempo chorando enquanto interpretava e nas pausas me debulhava em soluços. *Sim, foi um momento um pouco dramático.* A primeira vez dando o texto foi lancinante. Olhei para aquela plateia vazia e sucumbi. "E renasci em meio aos escombros que é escolher a coragem e não poder mais parar." Essa frase me engatilhava porque estávamos a três semanas da estreia e *Eu QUERIA parar!* Queria sair correndo, acabar com tudo aquilo, fugir, me esconder, desistir. Uma parte de mim se arrependia de ter colocado a mim mesma nessa situação de

desafio, de provação. Outra parte sabia que tinha sido a escolha mais curadora e corajosa que já fiz em minha vida.

Fotografia 7 - Cena da canção Medo e texto A Pequena Morte



Fonte: <https://drive.google.com/open?id=100lp5n8xQXSMH-sAQcd0jVpTy1uNV3di>. Créditos: Raul Molina.

### A Pequena Morte

Você sabe como é uma contração? A contração, ela vem em ondas. Você tem 3 minutos de descanso, em que não sente absolutamente dor alguma. E então... aquela dor vai crescendo, te contorcendo. Tudo dentro de você vai se contraindo e você chega no pico, no auge do desespero. E, em 30 segundos, tudo se dissolve. Você tem mais 3 minutos de descanso. Nesse tempo, eu dormia. De tão exausta, de não ter mais forças, eu dormia.

E a gente tem aquela ideia de que quando uma voz nasce, o mundo é um pote de ouro no fim do abismo. E não deixa de ser verdade. Foi realmente a experiência mais mágica e louca que já vivi em toda a minha vida. Porque ali, eu morri. E renasci em meio aos escombros que é escolher a coragem e não poder mais parar.

*É o saquinho da coragem, quer cheirar?  
Eu já cheirei muito.*

"AAAAAAAHH" (grito pra fora de mim)

Eu queria que alguém me salvasse. Que alguém me dissesse o que mais eu poderia fazer pra tudo aquilo acabar e saber que sou capaz. Até que uma voz ao pé do ouvido, do meu companheiro, me disse: Você tá gritando pra fora. Grita pra dentro, pra terra, pra baixo. E eu entendi. A partir daquele momento eu me conectei com toda a potência de agarrar a voz com o corpo, a pele, o útero.

"RRRÃÃAAAAA" (grito pra dentro de mim)

E então eu tive a mais longa pausa de contração: foram uns 9 ou 620 minutos. Eu só fiquei escutando.

E pude ter meu último suspiro de descanso antes que Amahra nascesse.

*Pequena morte, dizem; mas grande, muito grande haverá de ser, se ao nos matar nos nasce.*

A quinze dias da estreia, fizemos nosso primeiro ensaio aberto. Ainda não tínhamos todas as "cenas" levantadas, mas fizemos um passadão por boa parte da dramaturgia. Não tínhamos ainda trabalhado nada da canção de *Boas-vindas* e o passadão começava com ela. Ainda estava respirando e me concentrando quando ouvi os primeiros acordes do violão. Sentia que não estava pronta, mas comecei. Olhei para a plateia: de um lado, parte da equipe técnica, que tinha aceitado trabalhar nesse projeto sem ver nada do que havíamos levantado cenicamente; do outro, meu orientador Zebba dal Farra, professora Helena Bastos (que fará parte dessa banca) e Felisberto, outro professor do Departamento. Devo ter conseguido segurar o choro por alguns minutos. O desespero da vergonha foi tomando conta de mim.

Brown fala sobre a importância de conhecermos os sinais físicos que indicam que estamos sentindo vergonha, para então podermos lidar com ela de forma consciente. Em seu livro *A Arte da Imperfeição*, ela sugere que as seguintes perguntas sejam respondidas:

1. Em quem você se transforma quando está acuado pela vergonha?
2. Como você se protege?
3. Quem você chama para lhe ajudar a trabalhar sua sede de vingança, ou a vontade de chorar e se esconder ou a inclinação a agradar os outros?
4. Qual é a coisa mais corajosa que você poderia fazer por si mesmo quando se sente diminuído e magoado?<sup>27</sup>

Eis minhas respostas, numa tentativa de elucidar como reagi e reajo diante da vergonha:

1. Me transformo em uma pessoa egocentrada: tudo ao redor parece desaparecer, como se só existisse o meu sentimento de vergonha e nada mais. Minha atenção fica totalmente focada em como salvar a mim mesma, me esquecendo das necessidades dos que estão à

---

<sup>27</sup> BROWN, B. **A arte da imperfeição**. Tradução de Antonio Carlos Vilela. Ribeirão Preto: Novo Conceito Editora, 2012, p. 63.

minha volta. Me transformo em uma pessoa frágil, insegura, pequena. Desato a chorar como se fosse uma criança precisando de acolhimento e pedindo colo.

2. Me protejo emitindo para as pessoas que me observam a mensagem de que sou muito frágil. A fragilidade se manifesta na esperança de que aqueles que me vêem com vergonha sintam pena e sejam generosos comigo. Me coloco em uma posição de súplica, como se pedisse perdão por fazer as pessoas perderem seu tempo com alguém tão insuficiente como eu.
3. Chamo por pessoas que sei que conhecem a minha força. Aquelas que já presenciaram momentos de potência, que conhecem minha história e sabem que não sou tão pequena quanto a vergonha me faz sentir que sou. Recorro a quem possa me lembrar que sou boa o suficiente, que sou capaz e que tenho qualidades.
4. A coisa mais corajosa que posso fazer por mim mesma quando me sinto diminuída e frustrada é assumir que estou em processo e que sou humana. Assumir minha imperfeição. E, ao mesmo tempo, dizer a mim mesma que sou muito boa naquilo que escolho fazer e viver. (Isso é corajoso, pois, apesar de querer ser perfeita, tenho também uma tendência a ser modesta demais quando poderia reconhecer o meu valor.)

A ocasião do ensaio aberto foi o auge da vergonha, mas todo o processo foi contaminado por esse sentimento. Antes e depois, sempre senti que aquelas pessoas estavam sendo muito generosas ao aceitarem trabalhar comigo. Na minha visão emocional, eu não era digna de trabalhar com pessoas tão boas no que faziam. Cada pessoa daquele grupo dominava muito bem as habilidades necessárias para criar em sua respectiva área. Na minha sensação (vergonhosa) eu era a única que estava aprendendo a ser quem eu precisava ser para honrar o palco. E vivi esse processo como que pedindo desculpas a todo momento.

A vergonha afasta de nós o nosso valor ao nos convencer de que, se assumirmos nossa história, as pessoas irão nos menosprezar. Vergonha tem tudo a ver com medo. Temos medo de que as pessoas não gostem de nós se souberem a verdade sobre quem somos, de onde viemos, em que acreditamos, quanto estamos lutando ou, acredite ou não, como somos maravilhosos quando estamos indo bem (às vezes é tão difícil assumir nossas forças quanto nossas fraquezas).<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> BROWN, B. **A arte da imperfeição**. Tradução de Antonio Carlos Vilela. Ribeirão Preto: Novo Conceito Editora, 2012, p. 55.

A exatamente sete dias da estreia fizemos nosso primeiro passadão completo. Convidei meu professor de canto, Yantó, para assistir e dar um feedback. Eu soube que estava desafinando especialmente nas primeiras canções, provavelmente por conta do nervosismo, mas não me senti pressionada por ele ao saber disso, pois foi generoso comigo em sua fala. Por outro lado, as questões levantadas por ele nos mostraram que ainda tínhamos ajustes a fazer, especialmente na cena em que eu e Zé vivíamos o dispositivo cênico da poesia da Paixão. Ali ficou evidente para nós que parecia uma cena de estupro. Ao fundo, minha voz gravada lendo a poesia. No palco, eu e Zé nos olhávamos, ele tocava meu corpo até que eu cedesse ao chão e então colocava seu corpo deitado sobre o meu. Em seguida, iniciávamos uma disputa de força em que eu tentava sair debaixo de seu corpo e, por fim, ele decidia quando me soltar. Eu ficava estatelada no chão até ele me entregar o microfone e o meu poder era restituído.

A ideia dessa cena não tinha nada a ver com um estupro para nós. Era um momento em que queríamos evidenciar a disputa de poder entre dois seres apaixonados, essa dinâmica de jogo que se instaura entre duas pessoas que ora sentem-se dominadas, ora dominando. Não era para haver hierarquia entre os apaixonados. No entanto, o fato de ele ser homem e estar sobre uma mulher era um signo fortemente associado à ideia de estupro. A solução que encontramos foi fazer algumas inversões: a voz em *off* dando o texto agora era do Zé e no palco era o meu corpo que se colocava sobre o dele.

### ***Poesia da Paixão***

*saudade teu corpo no meu  
alguns detalhes  
antes tão vivos na memória  
na pele, no pulso  
são só uma vaga lembrança  
da transa mais entregue  
desnuda e sem anseios  
de olhos vivos e trêmulos  
de azeites e azeites naturais  
...  
tesão,  
daqueles que só vêm:  
incontroláveis e de alma*

*saudade teu corpo no meu  
teus dedos molhados, melados  
em todos os buracos sem dor  
só dedos e línguas...  
- quantas partes de nós  
tocamos, trocamos*

*naquele gozo prolongado?  
- todos os toques foram orgasmo,  
todos os poros gozaram*

*saudade tua chegada  
por trás, delicada  
minha flor entreaberta  
e olhos e corpo em segredo  
fingindo um sono profundo  
só pra sentir  
teu falo me entrando no escuro*

*saudade teus olhos nos meus  
profundos  
de tantas vidas passadas  
e os dedos sutis  
antes intensos  
depois delicados numa  
carícia entre mãos  
naquele momento em que a gente*

*...  
só quer pausar*

*...  
deitar*

*...  
se entregar no descanso*

*...  
no chão*

Tivemos mais seis ensaios ao longo dessa última semana para dar conta de chegar a uma versão final da encenação. Somente na sexta-feira pré-estreia pude me sentir segura. Foi a primeira vez que passamos com iluminação, figurino e cenografia e foi nesse momento que me dei conta de como seria visualmente a apresentação. Foi também nesse dia que acertei pela primeira vez quase todas as entradas (com a voz) nas canções! Era exatamente desse ensaio que eu precisava para estreiar com um mínimo de tranquilidade e confiança. Ainda que no último momento, enfim eu parecia pronta para mergulhar mais fundo em *Oceânica*, olhando nos olhos daquelas e daqueles que estariam na plateia no dia seguinte.

(...) quando ousamos grandemente nós cometemos erros e nos decepçcionamos várias vezes. Haverá fracassos, equívocos e reprovações. Se quisermos ser capazes de avançar em meio às duras decepções, aos sentimentos de ingratidão e às tristezas, que são inevitáveis em uma vida plena e bem vivida, não poderemos achar que os revezes são provas de que somos indignos de amor, de aceitação e de alegria. Se fizermos isso, nunca nos mostraremos nem tentaremos de novo.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> BROWN, B. **A coragem de ser imperfeito**. Tradução de Joel Macedo. Rio de Janeiro: Sextante, 2013, p. 43-44.



### 3. SUSTENTAÇÃO: A dor e a delícia de um sonho manifesto

A vida na hora.  
Cena sem ensaio.  
Corpo sem medida.  
Cabeça sem reflexão.

Não sei o papel que desempenho.  
Só sei que é meu, impermutável.

De que trata a peça  
devo adivinhar já em cena.

Despreparada para a honra de viver,  
mal posso manter o ritmo que a peça impõe.  
Improviso embora me repugne a improvisação.  
Tropeço a cada passo no desconhecimento das coisas.  
Meu jeito de ser cheira a província.  
Meus instintos são amadorismo.  
O pavor do palco, me explicando, é tanto mais humilhante.  
As circunstâncias atenuantes me parecem cruéis.

Não dá pra retirar as palavras e os reflexos,  
inacabada a contagem das estrelas,  
o caráter como o casaco às pressas abotoado -  
eis os efeitos deploráveis desta urgência.

Se eu pudesse ao menos praticar uma quarta-feira antes ou ao menos repetir uma  
quinta-feira outra vez!  
Mas já se avizinha a sexta com um roteiro que não conheço.  
Isso é justo - pergunto  
(com a voz rouca  
porque nem sequer me foi dado pigarrear nos bastidores).

É ilusório pensar que esta é só uma prova rápida  
feita em acomodações provisórias. Não.  
De pé em meio à cena vejo como é sólida.  
Me impressiona a precisão de cada acessório.  
O palco giratório já opera há muito tempo.  
Acenderam-se até as mais longínquas nebulosas.  
Ah, não tenho dúvida de que é uma estreia.  
E o que quer que eu faça,  
vai se transformar para sempre naquilo que fiz.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> SZYMBORSKA, W. A vida na hora. In: \_\_\_\_\_ **Poemas**. Tradução de Regina Przybycien. São Paulo: Companhia das Letras, 2011. p. 63.

A estreia - sábado, 16 de novembro de 2019.

Fotografia 8 - Abertura de Oceânica



Fonte: [https://drive.google.com/open?id=13cZ22r\\_KZAKGdrOLjbzw3mVEzIlt9aCT](https://drive.google.com/open?id=13cZ22r_KZAKGdrOLjbzw3mVEzIlt9aCT). Créditos: Raul Molina.

A estreia chegou. Estávamos a postos, cada um em seu lugar: Zé, Jade, Carol Moro e Alê entravam primeiro, ainda no escuro, ao sinal da máquina de fumaça. Enquanto o assovio do Zé soava acompanhado pelo violão, eu sentia meu corpo perdendo força na coxia. Estava sentada no chão me concentrando, mas devo ter respirado demais, a ponto de minha pressão cair e sentir aquela tontura da hiperoxigenação. Não cheguei a desmaiar, mas tive que me esforçar para retomar a consciência: *Onde estou mesmo? O que preciso fazer? Ainda ouço o Zé assoviando, tenho tempo. Se acalma, lembre-se do que acontece a seguir, vamos, lembre!* E pude identificar o momento da minha entrada. Ao pisar no palco, soube que dali em diante, nos próximos 60 minutos, não poderia mais parar. Até então não tinha me dado conta realmente de que o show era 95% do tempo focado em mim, com apenas uma pausa de aproximadamente 3 minutos (ou menos) em que eu saía de cena para a troca de figurino. Aliás, se não estou enganada, foi nesse primeiro dia que me esqueci completamente o motivo de minha saída e voltei com a mesma roupa de antes.

Apesar do medo inicial de ter que seguir focada por uma hora inteira sem distrações, foi muito fluido saber a sequência de momentos do espetáculo. Era como se eu estivesse vivendo um momento e, quando me dava conta, já estava posta exatamente onde precisava estar para o movimento seguinte. Nos raros instantes em que fiquei perdida, logo percebi que era porque a próxima ação não partia de mim e tudo rapidamente se resolveu.

Houve um momento, na canção da *Anciã*, que cantei no tempo errado da música. Na realidade eu não havia percebido o erro, até que senti uma sutil movimentação e olhei para trás, para a banda. A banda ficava na maior parte do tempo atrás de mim e essa era a "proibição" mais enfatizada: *não importa o que aconteça, mantenha-se olhando para a plateia! não revele os erros, olhando e pedindo socorro para a banda*. Foi um ato reflexo que não pude conter nesse dia.

Minha sensação geral após o espetáculo foi de euforia e satisfação! Fomos recebidos com aplausos, mostrando que tínhamos conseguido, de alguma forma, passar a mensagem de que o show tinha acabado. Como havia uma quebra pouco antes de terminar, corria o risco de acharem que o final seria somente mais outra pausa. Da coxia, escutávamos a plateia pedindo *bis*. Não tínhamos planejado essa possibilidade, então permanecemos onde estávamos. Havia muitas pessoas queridas na plateia e eu me sentia feliz em compartilhar com cada uma delas essa experiência tão intensa. Para além de todos os erros e gafes ao longo da apresentação (que, a meu ver, não foram graves), imperava a alegria de saber que fui capaz.

## O segundo dia - domingo, 17 de novembro de 2019.

O domingo foi cansativo. À tarde tive uma conversa pessoal-profissional que me abalou emocionalmente. Optei por escutar seu ponto de vista sem entrar na defensiva (esse costuma ser o meu padrão quando alguém íntimo diz coisas com as quais não quero lidar no momento). Me isolei pra tomar meu tempo de chorar, porque é assim que extravaso a emoção, para então poder me recompor. Foi um importante exercício de escuta que, aparentemente, fez com que eu estivesse mais atenta durante o show. Talvez por isso eu tenha achado que foi um péssimo dia de apresentação: por estar mais focada, pude escutar absolutamente todos os erros desse dia. Diferentemente do dia anterior, mesmo tendo consciência das falhas, não as revelei. Segui em todos os momentos bancando minha atuação, sem jogar luz, sem evidenciar que algo tinha saído do *script*.

Algumas horas antes do espetáculo, tivemos uma conversa de grupo repassando o show ponto a ponto, alinhando as falhas da estreia que poderiam ser corrigidas dali em diante. Anotei mentalmente e depois que acabou a conversa, quase me desesperei no banheiro: *Como você não anotou num papel tudo o que eles falaram? e se você esquecer o que e como precisa fazer diferente hoje? passe mentalmente! lembre-se! Não, não é esse o caminho. respira, se acalma e confia. já tá tudo em você, você sabe o que fazer.* Felizmente, fui capaz de seguir tranquila na apresentação e acertar os ajustes combinados na reunião.

Lembro da sensação de desistência ao perceber uma sequência de (outros) erros nesse dia. Consertei aqui, errei ali. Conforme ia falhando, pensava: *Bem, já tem um monte de coisa dando errado mesmo, agora só segue até o fim! Só termina logo essa apresentação e no próximo final de semana você conserta. Apenas siga fazendo o que tem pra ser feito.* As luzes se apagaram, se acenderam e o silêncio da plateia, sem aplausos, só comprovou minhas sensações: *hoje foi um dia ruim mesmo, nem conseguimos deixar evidente o momento final.*

Esperei na coxia que o público geral se retirasse e fui ao encontro daqueles (pessoas de minha intimidade) que ali permaneceram. Meu companheiro, Fernando, estava de braços abertos, os olhos marejados e um sorriso no rosto, me esperando para um grande abraço. Eu estava tão convencida de que tinha sido um péssimo dia de apresentação, que tive certeza de que ele estava

tentando me consolar. Disse a ele que não precisava daquilo, que só piorava as coisas, que *a vida é assim e na próxima faço melhor*. Demorei para perceber que ele estava sendo sincero. Até hoje me diz que esse foi o melhor dia de todos, que fiz coisas no palco que ele nunca tinha me visto fazer. A título de curiosidade, ele e nossa filha estiveram presentes, celebrando e emanando suporte emocional, em todas as quatro apresentações.

Indignado com minha autopercepção, Fernando foi perguntar à Carol Rosa como tinha sido na visão dela o desempenho daquele dia e, para minha surpresa, ela tinha achado muito bom. Ainda arrumando os instrumentos, figurinos e cenário pós-apresentação, comentei incrédula: *Mas todos nós estávamos derrotados lá atrás, na coxia! Acabou o show e nos largamos, deitados no chão!* Do meu ponto de vista, esse gesto era mais um sinal de que todos haviam sentido as falhas assim como eu. Curiosamente, Zé se manifestou dizendo que para ele a apresentação de domingo havia sido muito melhor do que a estreia e que o seu deitar era de satisfação! Os três compartilhavam de sensações parecidas, só eu me sentia derrotada. Fiquei extremamente confusa com isso, pois parecia que eu não podia confiar nos meus próprios julgamentos: quando achava que tinha sido muito bom, na percepção de outros, tínhamos muito a melhorar; quando achava que tinha sido péssimo, recebia esse *feedback* de satisfação. Isso tudo só prova, a meu ver, que nossa leitura do mundo é filtrada por nossos pensamentos e sensações. Podemos ver decepção ou desapontamento em todas as ações ao nosso redor, quando na verdade são manifestações positivas, e vice-versa.

Um aprendizado que tiro dessa situação é não expressar a pessoas da plateia minha decepção. Naquele momento final, além de meu companheiro, estavam meus padrinhos, Luah Guimarães (também integrante desta banca) e algumas poucas pessoas que queriam me cumprimentar. Essas pessoas presenciaram, ainda que sutilmente, a minha frustração e naquele momento não pude ter a dimensão de que o meu olhar de atriz é diferente do olhar de quem assiste. Mais tarde refleti sobre a possibilidade de eu ter exercido uma influência negativa na percepção dessas pessoas, por ouvirem meus comentários de que em outra oportunidade eu faria melhor.

### O terceiro dia - sábado, 23 de novembro de 2019.

Passado o estágio "primário" vivido no primeiro final de semana, de assentar a estrutura do show, identificar os maiores desafios e corrigi-los, decidi comigo mesma que, não importavam os possíveis deslizos, meu foco se manteria na conexão com o público. A única coisa que realmente me importou neste sábado foi sentir que estava dizendo cada palavra e vivendo cada canção com presença, sabendo que não era para qualquer público, mas para aquelas pessoas específicas, cada uma delas, na plateia. Queria ter a experiência de mergulhar em seus olhos para além dos dispositivos cênicos trabalhados nos ensaios. Deixar de cumprir um roteiro de dispositivos e passar a vivê-los com mais presença. Escolhi confiar que meu corpo já conhecia os caminhos sem precisar de uma ação racional tão ativa, abrindo espaço para a verdadeira conexão.

Fotografia 9 - "Quando uma pessoa vive de verdade, todos os outros também vivem"



Fonte: <https://drive.google.com/open?id=13dDUkqsFTsRdEQF67v09qf7Rv35TluBv>. Créditos: Raul Molina.

O mais marcante foi que esse foi o único dos quatro dias de apresentação em que realmente pude me divertir. Somente neste dia senti que meu corpo dançava de verdade a música final, da *Sereia*.

Eu me sentia ocupando meu lugar sem me sentir constrangida de estar ali. Foi, de fato, uma partilha prazerosa. De coração pra coração. Na intensidade que gosto de viver a vida.

Lembro-me que nesse dia perdi o fôlego cantando a canção do *Medo* e o improviso surgiu com muita facilidade. Deixei de cantar um verso que não interferia em seu sentido e voltei num momento preciso. Enfim sentia que cantava uma música minha e estava tão à vontade que nem interpretei como um erro. Foi mais como um jogo com a música, considerando o meu estado presente de precisar respirar.

Por coincidência e felizmente, a maior parte da minha família foi assistir o show nesse dia. No geral são pessoas que sabem o que venho estudando ao longo desses sete anos de graduação, mas que tiveram poucas oportunidades de me ver em cena. A última vez que haviam me assistido foi em 2013. Pessoalmente, era como se eu pudesse apresentar a cada uma dessas pessoas, uma versão de mim mesma mais integral. Era como se ali, pudessem acessar uma Stephanie que não existe em nossa vida privada. E, soube mais tarde, muitas de suas lágrimas rolaram na plateia.

Foi dessa apresentação também que recebi um dos *feedbacks* mais profundos: *Aquele grito que você deu no parto... aquilo não foi você, foi algo muito maior!* O fato de ela ser mãe de uma criança pequena, assim como eu, trouxe uma significação maior para tudo aquilo que escolhi comunicar. Sua partilha veio para me dizer que muitas transformações internas e sutis podem ter acontecido em quem assistia. *Não tenha dúvida de que pessoas saíram de lá transformadas.* Suspeito que seja um trabalho bastante intenso, curador e ressonante, especialmente para quem é mãe.

Cantar significa usar a voz da alma. Significa sussurrar a verdade do poder e da necessidade de cada um, soprar alma sobre aquilo que está doente ou precisando de restauração. Isso se realiza por meio de um mergulho no ponto mais profundo do amor e do sentimento, até que nosso desejo de vínculo com o Self selvagem transborde, e em seguida com a expressão da nossa alma a partir desse estado de espírito.<sup>31</sup>

Por tudo isso, pela confiança, prazer, diversão, maleabilidade, profundidade e presença, tenho pra mim que esse foi o melhor dia de todos.

---

<sup>31</sup> ESTÉS, C.P. **Mulheres que correm com os lobos**. Tradução de Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro: Rocco, 1994. Cap. 1, p. 24.

**A apresentação final - domingo, 24 de novembro de 2019.**

Fotografia 10 - Cena da poesia Lua Cúmplice



Fonte: <https://drive.google.com/open?id=1gpdnQCgikGbVUbxB0-nCLXOfQEo5XH67>. Créditos: Raul Molina.

Acordo às 7 horas da manhã. O primeiro pensamento do dia me vem antes mesmo de abrir os olhos: *Ah, não... hoje ainda apresento de novo e acordei cedo demais!* O sábado tinha sido tão intenso quanto maravilhoso e acordei muito, muito cansada. Exausta. A essa altura, já queria que a temporada tivesse acabado. Olhando para os dois finais de semana, percebo que os sábados foram mais intensos e enérgicos enquanto os domingos foram mais centrados e comedidos por conta da ressaca do dia anterior.

Cada uma das apresentações anteriores cumpriu seu papel e função de aprendizado, mas ainda havia algo novo a ser vivido: a experiência de fazer um trabalho simplesmente porque me comprometi a fazê-lo. Nunca tinha chegado ao ponto de me cansar de um trabalho artístico. Mesmo quando apresentamos *O Capeta de Caruaru* em cinco teatros diferentes, viajando para outras cidades, ao final de 2011... A diferença é que lá eu era uma personagem dentre tantas, com



aparições pontuais. Aqui, meu corpo e voz estavam ativos o tempo inteiro, com apenas um único momento para beber uma água.

Carreguei o cansaço ao longo do dia e cheguei a cochilar no teatro por alguns minutos. O desejo de fugir do show permanecia. Estava no banheiro do camarim, pedindo forças aos céus, quando tive um *insight*. Para falar sobre esse *insight* é preciso explicar como me relaciono com os atendimentos que faço para uma melhor compreensão:

Quando estou atendendo em theta, não importa quão cansada eu esteja ou se tive momentos tristes ou estressantes antes de sentar frente a frente com a cliente: sempre sinto uma confiança plena de que sei fazer meu trabalho e sei que o que aparecer na sessão era exatamente o que aquela pessoa precisava naquele momento. Não caio em julgamentos como "Essa sessão não foi tão profunda", "Eu poderia ter reprogramado mais crenças!" ou "A cliente nem chorou, então não deve ter sido uma boa sessão".

De volta ao banheiro do camarim: ali recebi uma visualização, como se estar diante do público ou diante de uma cliente fosse exatamente a mesma coisa. Ouvi uma voz dizendo *Você não precisa ser sempre intensa no palco, Stephanie. Confia que a energia que você tem disponível para hoje, aquilo que você tem a oferecer a essas pessoas hoje é exatamente a medida que elas precisam para serem tocadas. E, se não forem, há uma razão pessoal e divina para não serem. E tudo bem.*

O cansaço permaneceu, continuei achando que meu desempenho nesse dia foi dos piores, mas a autoaceitação e o respeito aos meus limites trouxeram uma outra camada de entendimento do que poderia ser o ofício do teatro enquanto atriz.

## CONCLUSÃO

Viver plenamente é encarar a vida a partir de uma afirmação de valor. Significa cultivar a coragem, a compaixão e a sintonia necessárias para acordar pela manhã e pensar: “Não importa o que eu faça ou deixe de fazer, eu sou suficiente”. É ir para a cama à noite pensando: “Sim, sou imperfeito e vulnerável e, às vezes, tenho medo, mas isso não muda o fato de que sou corajoso e digno de amor e pertencimento”.<sup>32</sup>

*Oceânica* foi um dos atos de coragem mais valiosos que escolhi viver. Ainda agora, sentindo com os olhos da memória o que foi vivido, sinto orgulho de mim mesma. Só nós sabemos quanta energia colocamos em tudo o que fazemos. Em meio a um mundo em que impera a comparação, em que estamos de olho no trabalho feito por colegas, alarmados a toda e qualquer crítica pouco generosa que venha dos que estão de fora, exercer a autocompaixão é também um ato de coragem. É corajoso soltar a necessidade de aprovação. Especialmente para os perfeccionistas, como eu. Ser compassiva comigo mesma é reconhecer que cheguei longe, que fui, sim, além de todas as minhas expectativas, ainda que não tenha sido perfeita. É saber que minhas ações, minha maneira única de expressão, minha voz, meu corpo, minhas ideias... merecem se manifestar no mundo sem a censura do medo. É reconhecer o meu valor, reconhecendo minha humanidade.

Se o fato de achar que não estava pronta tivesse me impedido de realizar esse projeto, estaria deixando de viver uma vida plena. Embora tenha me sentido muito mais cansada e apreensiva (do que extasiada e deslumbrante) durante a breve temporada, agora me sinto satisfeita e em paz com minha existência. Se tivesse dado um passo atrás junto com o medo, estaria negando a vida que pulsa aqui dentro. *E de pequenas em pequenas mortes se faz uma vida morta.*

Talvez aquele momento em que nossa luz irradia, preenchendo o ambiente e tocando as pessoas que estão à nossa volta (da maneira descrita por Brennan, que cito na Introdução, p. 22-23) seja só um breve recorte do que é a plenitude. Me parece que a base de uma vida plena está realmente nas escolhas diárias que fazemos, como Brown defende. A vida plena se constrói em *cada* escolha: que pode nos aproximar ou nos afastar de viver a vida que sonhamos. Viver uma vida plena é uma prática diária. Brown diz: "A palavra-chave é prática. Mary Daly, uma teóloga, afirma que 'coragem é como... uma postura, um hábito, uma virtude: você a consegue através de

---

<sup>32</sup> BROWN, B. **A Arte da Imperfeição**. Tradução de Antonio Carlos Vilela dos Reis. Ribeirão Preto: Novo Conceito Editora, 2012. Introdução, p. 20.

atos corajosos. Assim como você aprende a nadar nadando, você aprende coragem praticando-a." (BROWN, 2012, p. 25)

E, então, na somatória de escolhas alinhadas à voz do nosso coração, os dias se preenchem de sentido, criando *uma vida* com sentido. *Afinal, acho que no fundo é isso o que estamos buscando, não?* Olhar pra nossa vida e soltar um suspiro de alegria (ou de alívio) em saber que está valendo a pena viver. *Estamos fazendo valer.* Se não estivermos, a inquietude vem para mover o que está estagnado, chacoalhar *o que não está bom, mas que insiste em se manter como está* por medo, comodismo ou pela preguiça que dá só em pensar no caminho a ser percorrido para nos liberarmos das amarras que nos fazem viver uma vida morta em vez de uma vida plena.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOGART, A. Terror, desorientación y dificultad. In: CELAYA, A. **Los puntos de vista escénicos**. Madrid: ADE Teatro, 2016, Série Debate n. 14.

BRENNAN, B.A. **Luz Emergente**: A Jornada da Cura Pessoal. Tradução de Paulo Cesar de Oliveira. São Paulo: Pensamento, 2018.

BROWN, B. **A arte da imperfeição**. Tradução de Antonio Carlos Vilela. Ribeirão Preto: Novo Conceito Editora, 2012.

BROWN, B. **A coragem de ser imperfeito**. Tradução de Joel Macedo. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.

CASTAÑEDA, C. **A Erva do Diabo**: Os Ensinamentos de Dom Juan. Tradução de Luzia Machado da Costa. 3ª edição. Rio de Janeiro: Distribuidora Record de Serviços de Imprensa S.A.

COPELIOVITCH, A. **O Ator Guerreiro Frente ao Abismo**. Natal: EDUFRN - Editora da UFRN, 2009.

ESTÉS, C.P. **A Ciranda das Mulheres Sábias**. Tradução de Waldéa Barcellos. Rocco, 2007.

ESTÉS, C.P. **Mulheres que correm com os lobos**. Tradução de Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.

HAWKINS, D.R. **Poder vs. Força**: Os Determinantes Ocultos do Comportamento Humano. Tradução de Daniele Esprega, Caio Ledesma e Lucas Esprega. Barueri: Pandora Treinamentos, 2019.

MUNIZ, M. **Miriam Muniz - parte 03**. Disponível em: <https://youtu.be/WAVygDKQc6c>. Acessado em 12 de fevereiro de 2020.

SZYMBORSKA, W. **Poemas**. Tradução de Regina Przybycien. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

WEIL, P.; LELOUP, J.; CREMA, R. **Normose**: A Patologia da Normalidade. Campinas: Verus Editora, 2003.

## APÊNDICE A - DIÁRIO DE BORDO

Os textos que seguem são uma compilação de anotações, reflexões, estudos, anotações de autoatendimentos (com ThetaHealing) feitos ao longo do segundo semestre de 2019 em meu caderno de ensaios e em um diário virtual que mantive ao longo do processo.

### 18 de outubro de 2019, sexta de manhã.

4 cabeças dormindo por 15 minutos  
sonham:

Nossas cabeças afundam na terra  
se fundem numa espiral, um vórtex.  
Nos transformamos em quatro gigantescas árvores  
com cabeças de ancestrais.

Dançamos no escuro, olhos fechados.  
É delicioso perceber minha confiança em me mover pelo espaço. Anos atrás meus movimentos seriam muito mais cautelosos, medrosos. Me movo sem medo de trombar, de cair. Danço no ar com presença e entrega.

Atenção no poder das mãos.  
Sinto como se realmente movesse o espaço ao meu redor. A energia que sai de minhas mãos tem calor e amplitude. Posso ver com os olhos da mente o campo energético que se forma.

Levanto uma mandala de velas ao redor do palco.  
Acendo as velas com o fogo de minhas mãos.

As mãos são nossos olhos.  
Quando estivermos tocando Sereia, se eu quiser olhar para elas, posso *olhar com as mãos*.

Ontem comecei a me dar conta da resposta de estar no palco. Fiquei muito confusa, um pouco de medo de não dar conta, de não aprender a contar o tempo de Sereia. Deu uma leve vontade de sair correndo. Ainda bem que engajei outras pessoas no projeto, senão... fugiria de mim mesma.

### 18 de outubro de 2019, sexta à tarde.

Poesia da Paixão + Matilde Campilho + Rumo

Trabalho intenso com a pelve.  
Pesquisamos possibilidades de movimento a partir da pelve, como ir do plano alto ao plano baixo pela relação entre calcanho e isquio.  
Peso da gravidade na bacia.

Começo deitada no chão como o tronco de uma árvore.  
Braços e pernas são esticados: desde a massagem que recebo da Carol (Rosa) até o restante da pesquisa sentindo tesão, sentindo prazer com o toque dos ossos da bacia no chão, sem usar as mãos.

Toda vez que vivo o dispositivo, procuro *novos movimentos possíveis* para que a experiência seja sempre única e viva.

Fico receosa de me masturbar em cena, diante da presença de minha família.  
Gostaria que fosse mais metafórico.

Cantar deitada reverberando o tesão é foda!  
Gosto dessa ideia.

✧ Pesquisar: como fazer movimentos com a pelve entesados, porém menos obscenos?

## **21 de outubro de 2019, segunda à tarde. (Aniversário da minha filha)**

Paixão + Matilde Campilho + Rumo

Ela: Sté

Ele: Zé

- Ela e Ele se olham: mergulhando/entrando um no outro com o olhar
- Se aproximam um do outro
- Ele começa a tocar o corpo d'Ela  
Ela responde oferecendo a parte tocada
- Ele começa a dar peso para levar Ela ao chão
- Ele coloca Ela deitada no centro do tronco
- Ele deita sobre Ela e começa a mover seu corpo  
Ela é como uma marionete
- Ela começa a dar resistência, tentando sair debaixo d'Ele
- Ele decide quando quiser sair de cima
- Ele coloca o microfone na mão d'Ela

✧ como me apaixonar por alguém, com quem ainda não tenho tanta intimidade, no palco?  
como me engajar na relação de verdade?

Automassagem com a pelve (Paixão + Matilde)

↳ Lembrar que é sobre sentir tesão!

(Não me perder no tecnicismo de massagear os ossos da bacia com o chão)

↳ Permitir que a voz seja afetada

(Respiração)

O canto move o corpo! (Rumo)

↳ Agora o movimento parte da voz, a partir da interpretação da canção o corpo vai se mover!

↳ Como manter a afinação cantando deitada?

Hoje foi muito diferente de sexta.

A cena com Zé me deu a sensação de parecer um estupro.

Não é isso que queremos.

É mais sobre um jogo de poder, de dominação UM SOBRE O OUTRO!

(sem hierarquia do masculino sobre o feminino)

**23 de outubro de 2019, quarta à tarde.**

Nome do momento    ➡    imaginação    ➡    palavras    ➡    Nome do momento  
                                          internalização    texto  
                                          narrativa  
                                          corpo-sensação

Canção Menina

Virar Lua: carta do tarot (formas de vida)

Poesia: fagocitar com o olhar

- ↪ Estudar as formas vivas + imagens da poesia
- ↪ Memorizar poesia da lua  
     (a partir do procedimento)
- ↪ "E o amor, neste caso específico..."  
     + início da Pequena Morte  
     (memorizar ESCREVENDO!  
     sem falar em voz alta)
- ↪ Sempre que erro ou esqueço, volto a escrever do começo!

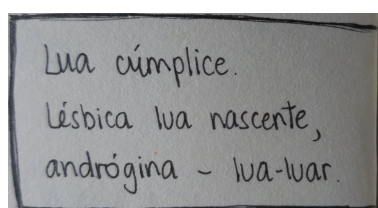
IMAGENS VIVAS DA CARTA DA LUA:

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Lua             | Azul     |
| Sol             | Vermelho |
| Gotas de sangue | Cinza    |
| Gotas de ouro   | Amarelo  |
| Raios de sol    |          |

|           |         |
|-----------|---------|
| Lobos     | Terra   |
| Escorpião | Água    |
| Raízes    | Línguas |
| Saliva    | Sombra  |

POESIA DA LUA

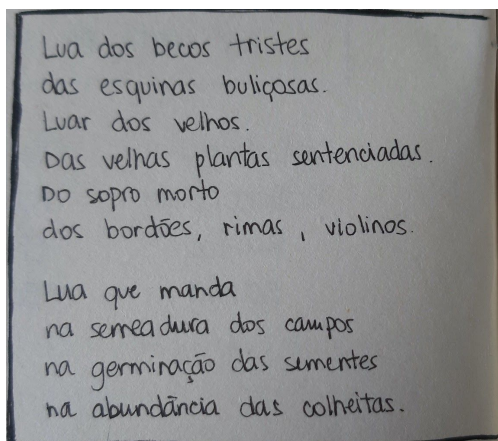
**Momento 1:** Uma mulher que mergulha nas suas profundezas com paixão para nascer



O mergulho da sereia no mar  
 A sensação é de um movimento intenso,  
 de um vendaval,  
 um tornado.

O mergulho nas profundezas do oceano

**Momento 2:** O feminino que integra a luz e a sombra sagradas



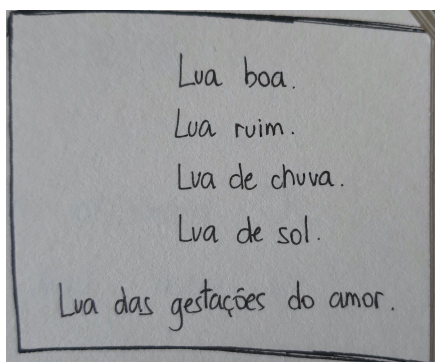
Fases da Lua

Não existe hierarquia ou julgamento de qual fase é melhor

Há tempo para todas as fases.

Serenidade, tranquilidade  
calma pra passar por tudo.

**Momento 3:** Uma noite de amor

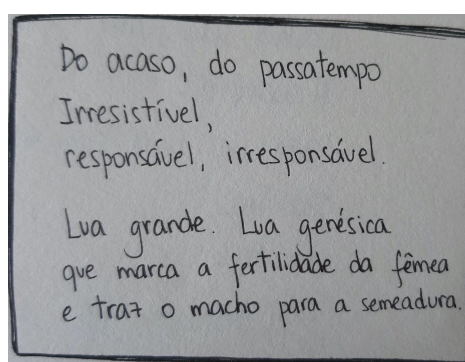


A maré tranquila  
 que vem e vai constantemente  
 Lua vermelha de Tambaba  
 A fogueira do Luau no dia 05/09/2010  
 (Fernando me cobrindo, protegendo do vento)

O amor é assim: tem prazer e tem dor.

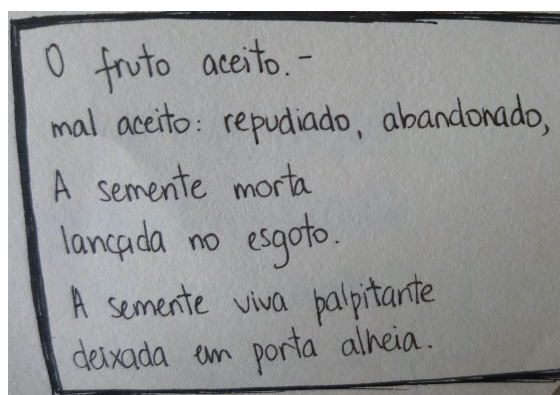
**Momento 4:** Fagocitose (processo celular)





Boceta latejante  
 fagocita o macho.

**Momento 5:** O que fazer com o que nasce do seu poder?



Sensação de dizer sim e não ao mesmo tempo  
 O ego quer gozar do poder  
 Pêndulo impreciso  
 Hesitação

O momento mais desafiador desse ensaio  
 é virar lua.  
 Preencher esse corpo com as formas vivas  
 da carta do tarot.

Me sinto nua sem as palavras.  
 A falta de confiança foi pontuada.  
 De fato, minha insegurança no corpo  
 faz com que eu não confie.

Como eu viro loba? escorpiã? sol e lua? raízes. gotas. sangue. ouro.

É sobre buscar o meu poder na Lua.

✧ como dançar com o microfone?  
 como ser amiga dele?

**25 de outubro de 2019, sexta de manhã.**

Amahra e a paxiúba

Amara e a paxiúba

paxiúba: árvore que anda!

**25 de outubro de 2019, sexta à tarde.**

Sobre a VULNERABILIDADE

É sobre o estado de presença que Carol fala.

✧ CANÇÃO DA MENINA: o que fiz de diferente na 2ª vez que cantei?

↓

Estive mais consciente do meu corpo  
permitindo os movimentos genuínos, porém com uma certa contenção  
Não fazendo qualquer movimento  
só por ansiedade.

Estar parada diante do público

olhando em seus olhos e só

é vulnerabilidade para ela.

Para mim

era um exercício de

contenção de movimentos

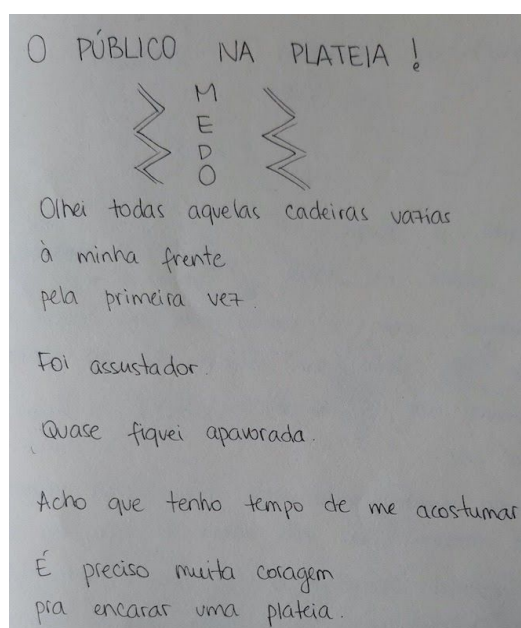
e me senti menos exposta, menos nua

do que antes: dançando desengonçada, toscamente.

Para ela,

eu estava mais nua que antes.

Interessante o funcionamento e percepção de cada uma.



✧ VIRAR A LUA com o microfone  
aprofundar nessa pesquisa!  
(sem soltar o mic)

**28 de outubro de 2019, segunda à tarde.**

Sentir o toque.

O prazer no toque.

Incrível como o dispositivo (Carol e Zé entrando através da minha pele) me colocou em um estado de sentir sem esforço. Eu só sentia. Sentia minha pele, o microfone, sentia o ar, o cheiro da pele.

Minha mente praticamente não existia enquanto pensamento racional: Eu não sabia e não me interessava se estava fazendo sentido com a letra da canção *Pele*, se meus movimentos condiziam com as palavras/imagens.

Cantar *Pele* tocando os corpos que estou cantando.

Sentir o chão, o microfone, tudo o que já estou tocando antes de começar a cantar.

No improviso final, criar ONDAS com a minha voz: suspiros, vocalizações.

Mergulhar no profundo do oceano para dizer o texto das contrações.

✧ Estou SEMPRE em cena!

Na respiração das ondas também!

**28 de outubro de 2019, segunda à noite.**

Ensaio do Medo

A - Nome do momento

B - Sensações/sentimentos; Localizar no corpo-espço

1.

A - O pavor do Abismo

B - Estômago / aflição na nuca

2.

A - O Ápice do Desespero

B - Puxando os cabelos

3.

A - A chave do meu companheiro

B - Sopro no ouvido / Perdida / Sendo conduzida

4.

A - Parto de dentro de mim

B - Rompendo ao meio nas costelas

5.

A - Dilatação da Morte

B - Excitação / Boceta x Garganta

**02 de novembro de 2019, sábado à tarde.**

✧ Focar nos dispositivos de texto/imagens

OLHA NO OLHO DO TIGRE

O que pode um corpo?

## VIRAR LUA

Lua rege as emoções  
= poder

↳ Espacialização: REVISITAR esse espaço depois, quando falo "Lua cúmplice"

Microfone na mão:

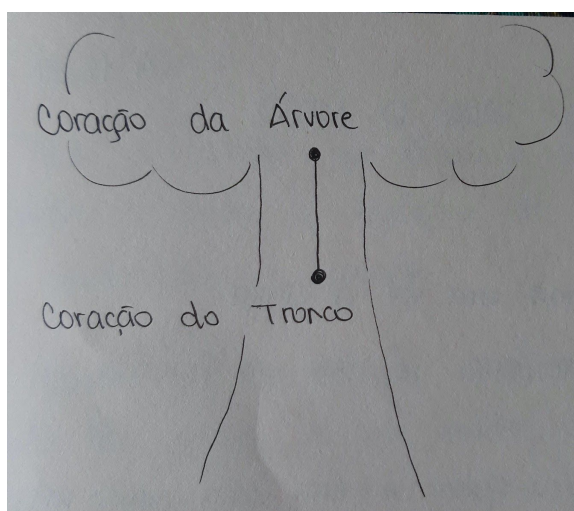
Miro no pé e saí correndo circularmente, desenhando a Lua no chão

Rodopio em espiral como se eu entrasse no centro da Lua

Estico o braço para cima, muito alto

Vou descendo o braço apontando como arma

Miro na plateia. Miro na minha boca.



## AMAHRA

Enraizamento - Base = Virar tronco

Repassar/Revisitar dispositivos anteriores mais enlouquecida

- Enlaçar a copa da árvore com gestos: pegar uma, pegar outro
- Catarse viewpoints: no coração da árvore
- Revisitar dispositivos: no coração do tronco
- Imagens (pausa): no coração do tronco
- Gargalhar: gozar, sorrir
- Pego o microfone e vou para o coração do tronco de novo

## 02 de novembro de 2019, em casa.

Passado o medo e o desespero, pude perceber pontos importantes do meu processo de atuação. Temos falado bastante sobre eu ser uma atriz da técnica. No início essa característica soava apenas pejorativa: a minha necessidade de compreender os procedimentos com precisão, de compreender onde seria interessante que eu chegasse em cena, tudo isso era visto apenas como uma incapacidade de soltar o controle. Então, após o ensaio aberto ter sido um "fiasco", percebi que - especialmente com relação a movimentos de espacialização com o corpo - me sinto segura para improvisar quando sei onde quero chegar ou por quais momentos devo passar. Se estou solta no espaço com indicações muito subjetivas, me sinto perdida, como se pudesse fazer tudo ou nada em cena - e então, em meio ao desespero, caio no nada. Eu preciso de um roteiro de ações para

improvisar. A indicação de "me tornar a lua da carta do tarot", ainda que com todas as suas imagens poéticas, com lobos, gotas de sangue, de ouro, escorpiões, raízes, sombras, sóis e luas... se torna vaga pra mim e fico perdida no espaço. Mas, se improviso a partir disso e vou "coleccionando" imagens corporais interessantes, que me trazem sentido pro que estou fazendo no palco, parece mais simples improvisar, pois sei por quais momentos escolhemos passar. Sinto que sou capaz de passar repetidamente com vida e visceralidade por momentos minimamente roteirizados. Mas, se sou posta no palco com um procedimento muito subjetivo, aumentam as chances de eu virar uma ameoba em cena, que move o corpo sem saber o que está fazendo e que acaba fazendo nada de significativo.

Ao mesmo tempo, essa não é uma absoluta verdade, uma conclusão em definitivo, pois:

No ensaio de hoje fizemos a canção da Amahra e as únicas indicações que recebi para essa cena foram 1. trabalhar com a ideia de suspensão antes de cada acontecimento (sendo esses acontecimentos completamente vagos, a serem criados por mim mesma em experimentação livre) e 2. uma reflexão a ser concretizada no corpo: o que o corpo da Stephanie precisa fazer para que o corpo da Amahra apareça? Além disso, havia a música que o Zê criou, com a qual eu deveria jogar e dar o texto que criei para esse momento:

Nas esquinas  
Do oceano  
Me parto em mil estrelas explosivas

Ancestrais se retorcem de aflição  
Toda a vida estilhaçada  
Recolho meus retalhos de sangue e corrosão

Veias finas  
Latejantes  
Me varrem de mentiras tão nocivas

Ancestrais oferecem proteção  
Toda fé na encruzilhada  
Renasço por espasmos de pranto e de paixão

Nesse ensaio surgiram momentos, imagens, movimentações no espaço muito potentes. Sentimos a presença da Amahra e saímos com a sensação de termos finalmente acessado a energia dessa cantora em processo de nascimento. Havia vida, verdade e potência em meu corpo.

Tenho, então, a sensação de que quando estou em ensaio, numa circunstância de menos pressão, sou capaz de criar imagens potentes com o corpo com indicações subjetivas. Mas, se estou insegura, sendo observada em um improviso solto, me perco nas emoções, pois não sei por onde passar. Criamos então, a partir dos improvisos do ensaio, um roteiro de momentos nos quais me baseio para atravessar. Esse roteiro me traz segurança para improvisar nos entres e, ao mesmo tempo, me dá estrutura pra que não fique perdida em cena.

#### **04 de novembro de 2019, antes do ensaio de segunda à tarde.**

##### **AUTODIGGING PARA O MEDO**

Encontro mais uma vez a crença: "Eu sou um erro" e "Eu sou um fracasso".

Achei que eu fosse um erro para meus pais, mas testando (com a cinesiologia) descobri que era para mim mesma.

Benefício de ser um erro: "Ser um sucesso".

Ao final das reprogramações e curas, um arco-íris veio descendo circularmente do 6º plano da existência. Era a Lei da Música finalmente se apresentando para mim. Tomou a forma de um corpo sem rosto e tocou meu 3º olho com os dedos. Abriu minha escuta e espalhou um dom por todas as células do meu corpo. Disse que eu estava pronta para receber esse dom.

Pedi ao divino que chamasse meus anjos, guias, ancestrais e toda a egrégora de Oceânica para essa sustentação e suporte.

Escutei que de qualquer maneira o coração das pessoas será tocado e que muitos despertares acontecerão a partir desse trabalho.

**05 de novembro de 2019, terça à noite.**

#### ESTUDO DE DRAMATURGIA

- Boas-vindas
- Oculto: "Sejam bem-vindas...": Falar como quem lança um feitiço no público = Encantamento
- Menina: Enxergar a lua em lugares diferentes
- Virar Lua: desenhar lua no chão com microfone
  - espiral entrando na lua
  - apontar microfone para o céu
  - mirar na plateia
  - mirar em mim (Kali)
- Lua cúmplice: Revisitar espacialização da lua no chão
  - Deixar microfone em "porta alheia"
- Saudade teu corpo no meu: olhar
  - tocar
  - cair no chão
  - sentir
  - que venha o melhor!
  - recebo o microfone deitada no chão
- Rebenta assim...
- Rumo: gozar pela voz
- Venda nos olhos: Jade e Carol me levantam
  - "E o amor, neste caso específico..."
- Pele: tocar os corpos que estou cantando
- Ondas: criar ondas com a minha voz
  - dissonantes dos instrumentos
- Contração: falar do fundo do oceano
  - tiro a venda
  - pouso o microfone no chão
- O Pavor do Abismo: "Nesse tempo, eu dormia..."
  - Pavor
  - Desespero
  - Voz ao pé do ouvido
  - Costelas
  - Longa pausa
  - Pequena Morte: abaixo para falar no microfone que está no chão (sem encostar minhas mãos)
- Medo: Barulhos - Enlouquecer junto: medo do ESPAÇO e do MICROFONE

**06 de novembro de 2019, quarta à noite.**

"Melhor do que a criatura..."

→ *Saborear* o texto como saboreio a comida da minha avó Neidy (macarrão com frango)

→ Dizer as imagens com as mãos  
(Abrir o plexo, o peito)

✧ Agora eu sou a Árvore!

Como ganhar essa amplitude com meu tronco e meus braços (= copa da árvore)

CANÇÃO DA ANCIÃ

→ Não encostar no microfone (as mãos)!

Abaixar o canal ("dimmer") do dispositivo das mãos, mas deixar que elas cantem comigo.

CANÇÃO DE BOAS-VINDAS

→ Acolhimento, amorosidade  
Amor Incondicional

OCULTO

→ Encantamento, lançar um feitiço

→ "Ela merece" = Ativação da Magia

Oceânica é sobre CURA!

Está agindo sobre nós.

Cura da nossa comunicação (Carol e eu)

**Sem data.**

VULNERABILIDADE

Quando me senti vulnerável em Oceânica?

→ quando fizemos a primeira abertura

→ no primeiro ensaio do Medo (olhar a plateia)

→ quando eu precisava usar meu corpo sem saber como  
(quando não sabia como usar meu corpo - cantando ou atuando)

**10 de novembro de 2019, domingo.**

Acolhimento. Feitiço encantatório. Fagocitar com o olhar. Sentir prazer, gozar pela voz. O toque nas entranhas. O pavor do abismo, o auge do desespero. Transmutar o medo. Saborear as palavras. A leveza ancestral. O poder oceânico.

Viver Oceânica é mergulhar e atravessar emoções. Muitos estados emocionais em 45 minutos de interpretação.

Ontem fizemos nosso primeiro passadão. Senti o alívio de acreditar que é possível. Oceânica existe. Precisa apenas ganhar ritmo e se fundir ao meu corpo. Tornar-me uma com Amahra e permitir que, a cada momento, ela diga o que veio viver, viva o que veio dizer.

Um ponto importante: não quero que seja sobre o amor romântico entre um homem e uma mulher. Não é sobre isso e, no entanto, é o que salta aos olhos.

**15 de novembro de 2019, sexta-feira, véspera da estreia.**

Feliz demais com o ensaio geral de hoje!

Véspera da estreia, na boca da coisa toda acontecer... e enfim estou tranquila e aliviada!

Meu maior medo era entrar errado nas canções. Aprendi muito sobre cantar, cantando. Aprendendo a escutar a cada ensaio. Curioso que transpassar esse medo passe pela habilidade de escutar. Pra curar as emoções, também é preciso escutá-las. Pra curar esse medo específico foi preciso escutar os instrumentos, os acordes, e escutar a confiança de que sou capaz de escutar. Essa foi, sem dúvida, a parte mais difícil: ao contrário, a sensação era de que estava aprendendo algo do zero e me propondo a fazer algo grandioso, sendo uma iniciante. Muitos dos sons e ritmos eram indecifráveis pra mim. A batida do pandeiro ainda é.

Outro grande medo era de não saber o que fazer com meu corpo no palco. A vergonha de me sentir desengonçada dançando. Mas de terça pra cá tudo foi se resolvendo. Fui sentindo que esse espaço é meu, que posso me sentir em casa. Abrindo mão de pedir licença, de pedir desculpas por estar ali. Um alívio tremendo estar segura pra amanhã. As músicas estão cada vez mais em mim e eu nelas. Agora começo a sentir prazer em viver esse show!



## APÊNDICE B - DRAMATURGIA DE OCEÂNICA

### 1. Boas-vindas

*(Arranjos, letra e melodia: José Pedro)*

*(Zé começa assoviando)*

Te recebo  
Me recebo  
Te ofereço  
Um conforto assim  
Pra tocar no desconforto

Às boas vindas  
E boas moradas  
Boas partidas  
E as chegadas

Pra me ouvir  
E te sentir  
Vem que é tempo  
Que não passa aqui  
Vai deitar  
Neste canto

Às boas vindas  
E boas moradas  
Boas partidas  
E as chegadas

A potência  
E a beleza  
Inocência  
Juntos numa só  
Respiração  
Poesia

Às boas vindas  
E boas moradas  
Boas partidas  
E as chegadas

Te recebo  
Me recebo  
Te ofereço

Um conforto assim  
Pra tocar no desconforto

*(declamado)*  
Às boas vindas  
E boas moradas  
Boas partidas  
E as chegadas

*Sejam bem-vindas...  
Criaturas Admiráveis!*

*Vamos nos sentar um pouco, a sós... Você já percebeu? O espírito que se forma sempre que duas almas ou mais se reúnem. Sempre que duas almas ou mais falam de “assuntos que importam de verdade”.*

*O fogo vai durar a noite inteira — suficiente para todas as nossas “histórias dentro de histórias”. Vamos beber o que estávamos reservando para “uma ocasião especial”. Você já percebeu? “Reservar” para outra hora é o jeito rabugento que a gente tem de dizer que a alma não merece prazer no dia-a-dia. Mas ela merece.*

## **2. Menina**

A menina  
tece sonhos de *criança* e vai seguindo a *fé*  
A menina  
vê estrelas a *brilhar* e ela se *inspira*

E quando mal vê  
E quando nem crê

Sente a *brisa* do mar  
em seu *coração*  
Vai andando pela areia  
*enlaçando* o chão  
Vai seguindo ao *infinito*  
sua *intuição*

E quando mal vê  
E quando nem crê

O seu olhar caiu no céu  
A sua mão se estendeu  
Foi ao luar

Foi buscar o seu poder

Sente a *brisa* do mar  
em seu *coração*  
Vai andando pela areia  
*enlaçando* o chão  
Vai seguindo ao *infinito*  
sua *intuição*

E quando mal vê  
E quando nem crê

O seu olhar caiu no céu  
A sua mão se estendeu  
Foi ao luar, foi buscar  
Foi ao luar, foi buscar  
O seu *poder*

### **Poesia de Cora Coralina**

*Lua cúmplice.*  
*Lésbica lua nascente,*  
*andrógina - lua-luar.*  
*Lua dos becos tristes*  
*das esquinas buliçosas.*  
*Luar dos velhos.*  
*Das velhas plantas sentenciadas.*  
*Do sopro morto*  
*dos bordões, rimas, violinos.*

*Lua que manda*  
*na semeadura dos campos,*  
*na germinação das sementes,*  
*na abundância das colheitas.*

*Lua boa.*  
*Lua ruim.*  
*Lua de chuva.*  
*Lua de sol.*

*Lua das gestações do amor.*  
*Do acaso, do passatempo*  
*Irresistível,*  
*responsável, irresponsável.*

*Lua grande. Lua genésica  
 que marca a fertilidade da fêmea  
 e traz o macho para a sementeira.  
 O fruto aceito -  
 mal aceito: repudiado, abandonado,  
 A semente morta  
 lançada no esgoto.  
 A semente viva palpitante  
 deixada em porta alheia.*

**Poesia Paixão: (off)**

saudade teu corpo no meu  
 alguns detalhes  
 antes tão vivos na memória  
 na pele, no pulso  
 são só uma vaga lembrança  
 da transa mais entregue  
 desnuda e sem anseios  
 de olhos vivos e trêmulos  
 de azeites e azeites naturais  
 ...  
 tesão,  
 daqueles que só vêm:  
 incontroláveis e de alma

saudade teu corpo no meu  
 teus dedos molhados, melados  
 em todos os buracos sem dor  
 só dedos e línguas...  
 - quantas partes de nós  
 tocamos, trocamos  
 naquele gozo prolongado?  
 - todos os toques foram orgasmo,  
 todos os poros gozaram

saudade tua chegada  
 por trás, delicada  
 minha flor entreaberta  
 e olhos e corpo em segredo  
 fingindo um sono profundo  
 só pra sentir  
 teu falo me entrando no escuro

saudade teus olhos nos meus

profundos  
de tantas vidas passadas  
e os dedos sutis  
antes intensos  
depois delicados numa  
carícia entre mãos  
naquele momento em que a gente  
...  
só quer pausar  
...  
deitar  
...  
se entregar no descanso  
...  
no chão

### **Poesia de Matilde Campilho**

*A saudade é um batimento que rebenta assim  
vinte e oito vezes desde meu ombro tatuado  
de desastre até à rosa pendurada em sua boca.*

### **3. Rumor**

Eu quis ser paixão  
Em todos os poros, superfícies e camadas  
Eu quis ser pulsão  
E ludibriar todo o teu corpo, tua alma

Quis entorpecer tua razão  
Mexer com teu ego, tuas águas  
E num só respiro de emoção  
Tirar o teu chão

E fazer  
Você perder o teu rumor, o teu prumo  
Sugar o teu sumo  
De laranja azeda, doce, amarga que tu és

Rasguei teu culhão  
Quebrei tuas cascas  
Finquei minhas garras

Dei meu coração

Despindo o meu corpo  
De vestes e amarras

Lambi teus anseios, furacão  
Fazendo esquecer as minhas falhas  
E num só instante de explosão  
Você disse não

Pra saber  
Que eu já perdi o meu rumo, o meu prumo  
Sugou o meu sumo

Que eu já perdi o meu rumo, o meu prumo  
Sugou o meu sumo  
De laranja azeda, doce, amarga

Que esquece que não tem pudor  
Esquece que não tem poder  
Esquece que no tempo  
Tudo pode acontecer

#### **Poesia de Matilde Campilho**

*E o amor, neste caso específico, é um mergulho  
destemido que deriva quase sempre de uma nota  
climática apenas para convergir no osso frontal  
do crânio do rei da ilusão - terno é o seu rosto*

*Senhora, os ossinhos do mundo são de mel e ouro.*

#### **4. Pele**

Esse corpo  
Esse corpo

A pele olha, aguça e caça a profundidade  
Sua grandeza pra sentir a intuição e desvendar  
Esse corpo

Esse corpo...  
Esse corpo que é pele  
Esse corpo que é fluidos  
Esse corpo que é cheiro, que é toque  
É terra, é semente, é raiz

Esse corpo que nutre  
 Essa vida sagrada  
 Esse corpo revela a potência divina  
 E cura a cicatriz

A pele toca, abraça e enlaça a natureza  
 Sua grandeza pra ensinar o mundo todo a amar  
 Esse corpo

Esse corpo...  
 Esse corpo que é pele  
 Esse corpo que é fluidos  
 Esse corpo que é cheiro, que é toque  
 É terra, é semente, é raiz

Esse corpo que treme  
 Nesse gozo sagrado  
 Esse corpo revela a potência divina  
 E cura a cicatriz

Improviso: virar onda com a voz

### **A Pequena Morte**

Você sabe como é uma contração? A contração, ela vem em ondas. Você tem 3 minutos de descanso, em que não sente absolutamente dor alguma. E então... aquela dor vai crescendo, te contorcendo. Tudo dentro de você vai se contraindo e você chega no pico, no auge do desespero. E, em 30 segundos, tudo se dissolve. Você tem mais 3 minutos de descanso. Nesse tempo, eu dormia. De tão exausta, de não ter mais forças, eu dormia.

E a gente tem aquela ideia de que quando uma voz nasce, o mundo é um pote de ouro no fim do abismo. E não deixa de ser verdade. Foi realmente a experiência mais mágica e louca que já vivi em toda a minha vida. Porque ali, eu morri. E renasci em meio aos escombros que é escolher a coragem e não poder mais parar.

*É o saquinho da coragem, quer cheirar?  
 Eu já cheirei muito.*

"AAAAAAAH" (pra fora de mim) "AAAAAAAH".

Eu queria que alguém me salvasse. Que alguém me dissesse o que mais eu poderia fazer pra tudo aquilo acabar e saber que sou capaz. Até que uma voz ao pé do ouvido, do meu companheiro, me

disse: Você tá gritando pra fora. Grita pra dentro, pra terra, pra baixo. E eu entendi. E a partir daquele momento eu me conectei com toda a potência de agarrar a voz com o corpo, a pele, o útero.

"RRRÃÃAAAAAA" (*pra dentro de mim*)

E então eu tive a mais longa pausa de contração: foram uns 9 ou 620 minutos.  
Eu só fiquei escutando.

E pude ter meu último suspiro de descanso antes que Amahra nascesse.

*Pequena morte, dizem; mas grande, muito grande haverá de ser, se ao nos matar nos nasce.*

## 5. Medo

Se eu me negar a olhar  
profundo o meu ser  
Eu não vou saber  
que tem um medo que se esconde no meu peito  
no meu coração  
Eu sinto medo  
Eu sinto medo

E quanto mais eu correr  
Quanto mais eu fugir  
Mais longe vou estar de encontrar a mim  
Mais longe vou estar de encontrar a paz  
Acolho o medo  
Acolho o medo

E quando eu me escutar  
Quando silenciar  
É que vou ser capaz de transmutar a dor  
É que vou ser capaz de ressoar o amor  
Libero o medo  
Libero o medo

E quando eu me escutar  
Quando silenciar  
(4 tempos)  
É que vou ser capaz de transmutar a dor  
É que vou ser capaz de ressoar o amor  
Libero o medo  
Libero o medo

E quando eu me escutar



Quando silenciar

*(8 tempos)*

É que vou ser capaz de transmutar a dor

É que vou ser capaz de ressoar o amor

Libero o medo

Libero o medo

E quando eu me escutar

Quando silenciar

*Quando uma pessoa vive de verdade, todos os outros também vivem.*

## 6. CANÇÃO DE AMAHRA

*Canção instrumental*

### Texto para canção de Amahra

Nas esquinas do oceano

Me parto em mil estrelas explosivas

Ancestrais se retorcem de aflição

Toda a vida estilhaçada

Recolho meus retalhos de sangue e corrosão

Veias finas, latejantes

Me varrem de mentiras tão nocivas

Ancestrais oferecem proteção

Toda a fé na encruzilhada

Renasço por espasmos de pranto e de paixão

*A alma de uma artista é mais velha que o tempo, e seu espírito é eternamente jovem... Ser jovem enquanto velha e velha enquanto jovem.*

### Poesia de Cora Coralina

*Melhor do que a criatura,  
fez a Criadora a criação.*

*A criatura é limitada.*

*O tempo, o espaço,  
normas e costumes.*

*Erros e acertos.*

*A criação é ilimitada.*

*Excede o tempo e o meio.  
Projeta-se no Cosmos.*

## **7. Anciã**

Guardiãs do azeite  
Luz da verdade  
Cumprem rituais  
E sabem ser mais vida  
Agem com medo ou sem medo de ser o que precisa

Falar quando precisam  
Ouvir certas palavras  
Calar quando o silêncio vem melhor  
Viver para contar as histórias que passaram  
E que vão passar

Aquelas que dizem as antigas orações  
Se lembram  
Dos símbolos, das danças, palavras e canções  
Que os ritos do passado instauravam em corações.

Artistas de dizer  
Verdades com compaixão  
Sendo gentil quando o cruel seria fácil  
Trazem benção com facilidade para aqueles ao redor

O vigor, a alegria e esperteza dessas velhas  
Vida boa, decente e profunda  
Ser sagaz e franca  
Sábia, firme e amorosa

As velhas que dançavam nos deram a vontade  
De ser velho  
Pois só o nobre tempo nos traz sabedoria  
E poder

## **Poesia de Cora Coralina**

*Nas palmas de tuas mãos  
leio as linhas da minha vida.  
Linhas cruzadas, sinuosas,  
interferindo no teu destino.  
Não te procurei, não me procurastes -*

*íamos sozinhas por estradas diferentes.  
Indiferentes, cruzamos  
Passavas com o fardo da vida...  
Corri ao teu encontro.  
Sorri. Falamos.  
Esse dia foi marcado  
com a pedra branca  
da cabeça de um peixe.  
E, desde então, caminhamos  
juntas pela vida...*

## **8. Sereia**

Ouçõ a arte que nasce de uma mulher selvagem  
Menina, mãe, anciã

Vai brotando no peito toda a fê e a coragem  
O ventre morde a maçã

Ela vive o sonho cantando sua imagem  
Potência de guardiã

Pelo rio, pelo mar a sereia tece a viagem  
O amor é seu talismã

A linda flor desabrocha  
Sereia Luzia chegou  
Seu tempo divino é agora  
Semeia abundância e amor

A linda flor desabrocha  
Sereia Amara chegou  
Seu tempo divino é agora  
Semeia abundância e amor

**FIM**

## APÊNDICE C - MATERIAL AUDIOVISUAL DE OCEÂNICA

O show do dia 23 de novembro de 2019 (o terceiro dia) foi gravado e editado pelo querido Raul Molina e pode ser assistido na íntegra acessando o link:

<https://vimeo.com/user109318140/review/395703444/96131f6d4f>

### Ficha técnica

Banda Amahra e Olho d'Água  
Voz: Stephanie Teramae, Jade Faria, José Pedro e Carolina Moro  
Teclado: José Pedro e Carolina Moro  
Violão: Jade Faria e José Pedro  
Guitarra: José Pedro  
Alfaia: Jade Faria e Carolina Moro  
Pandeiro: Jade Faria  
Flauta transversal: Carolina Moro  
Triângulo: Carolina Moro  
Agogô: Jade Faria e José Pedro  
Caxixi: Jade Faria  
Sapo reco-reco: José Pedro

Direção cênica: Carolina Rosa  
Direção musical: José Pedro  
Composição musical: Stephanie Teramae, José Pedro e Jade Faria  
Dramaturgia: Stephanie Teramae e Carolina Rosa  
Cenografia: Erico Casagrande  
Assistência de Cenografia: Andrey Moritz e Luane Casagrande  
Iluminação: Vinicius Bogas  
Assistência de Iluminação: Matheus Menezes  
Figurino: Carol Cax  
Maquiagem: Carolina Rosa  
Técnica de som: Alexandre D'Elboux  
Arte de divulgação: Nina Ricci  
Audiovisual: Raul Molina