



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
ESCOLA DE TEATRO E DANÇA DA UFPA
CURSO DE LICENCIATURA EM TEATRO

LAUREN DE FATHIMA RODRIGUES NUNES

A CAIXA SOU EU: UMA CENA AUTOBIOGRÁFICA

Belém - PA

2026



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
ESCOLA DE TEATRO E DANÇA DA UFPA
CURSO DE LICENCIATURA EM TEATRO

LAUREN DE FATHIMA RODRIGUES NUNES

A CAIXA SOU EU: UMA CENA AUTOBIOGRÁFICA

Autobiografia apresentada à Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado no Curso de Licenciatura em Teatro.

Orientador: Prof. Dr. Alberto da Cunha e Silva Neto.

Belém-PA

2026

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Biblioteca Universitária da ETDUFPA-Belém-PA**

N972c Nunes, Lauren de Fathima Rodrigues
 “A CAIXA SOU EU” uma cena autobiográfica / Lauren de Fathima
 Rodrigues Nunes. 2026.
 37 f.

 Orientador: Prof. Dr. Alberto da Cunha e Silva Neto.

 Trabalho de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Pará,
 Instituto de Ciências da Arte, Escola de Teatro e Dança, Curso de
 Licenciatura em Teatro, Belém, 2026.

 1. Representação teatral. 2. Teatro brasileiro. 3. Teatro
 autobiográfico. I. Título.

CDD - 23. ed. 792.028

Elaborado por Rosemarie de Almeida Costa – CRB-2/726

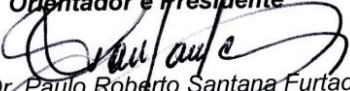
ATA DE AFERIÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Ao nono dia do mês de julho de dois mil e vinte e seis, às nove horas e trinta minutos, reuniu-se na Sala 04 da ETDUFPA, a Banca Examinadora composta pelos docentes: Prof. Dr. Alberto da Cunha e Silva Neto (Orientador e Presidente), Prof. Dr. Paulo Roberto Santana Furtado (Examinador) e Profª. Drª. Valéria Frota de Andrade (Examinadora) para a avaliação do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do Curso de Licenciatura em Teatro da UFPA, da graduanda LAUREN DE FATHIMA RODRIGUES NUNES, matrícula 202111240004, intitulado: "A CAIXA SOU EU: UMA CENA AUTOBIOGRÁFICA".

O trabalho apresentado foi APROVADO, e obteve o conceito EXCELENTE, com as seguintes observações: INDICAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO e, após constar, foi lavrada a presente ata que, depois de lida e aprovada, será assinada pela presidente e pelos demais membros da banca examinadora.

Belém, 09 de julho de 2026.


Prof. Dr. Alberto da Cunha e Silva Neto
Orientador e Presidente


Prof. Dr. Paulo Roberto Santana Furtado
Examinador


Profª. Drª. Valéria Frota de Andrade
Examinadora

Dedico este trabalho

Ao meu saudoso pai,
que continua a me visitar em sonhos;

À minha mãe,
que me ensinou a sonhar;

Ao meu padrasto,
que me mostrou como transformá-los em
realidade;

Ao meu avô,
que me incentiva a persistir neles;

E ao meu amor,
com quem desejo viver cada um deles.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus e todas as forças que junto a ele trabalham, pela força e acolhimento durante toda a graduação. Sem Deus, nada seria possível.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Alberto da Cunha e Silva Neto, pela escuta sensível, pelas orientações, pela confiança depositada em minha pesquisa e por me incentivar a transformar minhas experiências em criação artística.

À Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará, que considero minha segunda casa, aos professores que fizeram parte da minha formação e a todos os colegas que compartilharam comigo aprendizagens, afetos e descobertas ao longo desses anos.

À minha família, por compreender minhas ausências, acolher minhas fragilidades e celebrar comigo cada conquista. Muito obrigada por me incentivarem a fazer o que eu tanto amo.

Aos amigos que estiveram presentes durante esse percurso, oferecendo apoio, incentivo e palavras de conforto nos momentos mais difíceis.

À arte e ao teatro, que me ensinaram que a vulnerabilidade também pode ser potência e que a cena pode se tornar um espaço de encontro, escuta e transformação.

Por fim, agradeço à menina que começou a escrever poemas aos doze anos e que tinha o sonho de ser atriz, sem imaginar que, um dia, transformaria suas palavras em cena e sua história em pesquisa. Foi ela quem me trouxe até aqui. Nós conseguimos!

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso apresenta uma pesquisa autobiográfica que investiga a relação entre a ansiedade social e a formação em Teatro a partir da criação da cena solo *A caixa sou eu*. O estudo parte da compreensão de que a experiência artística pode constituir um espaço de elaboração subjetiva, possibilitando a ressignificação de vivências marcadas pelo sofrimento psíquico. Assim, tem como objetivo compreender de que maneira a construção de uma cena autobiográfica pode contribuir para a elaboração da experiência com a ansiedade social durante o percurso formativo em Teatro. A pesquisa adota uma abordagem qualitativa de natureza autobiográfica, articulando memórias pessoais, relatos de experiência e experimentações cênicas com referenciais teóricos sobre ansiedade social, autobiografia, dramaturgia pessoal e Teatro Dadivoso. O processo de criação fundamentou-se na investigação de memórias, na escrita poética, na experimentação de ações físicas e na construção de elementos simbólicos que materializam a experiência da ansiedade em cena. Os resultados evidenciam que a criação artística favoreceu a compreensão da própria trajetória, permitindo transformar experiências de vulnerabilidade em matéria de criação e ampliar o diálogo entre artista e público por meio da partilha de vivências. Conclui-se que o teatro autobiográfico, embora não substitua o tratamento clínico da ansiedade social, constitui uma prática artística, pedagógica e humana capaz de promover processos de autoconhecimento, expressão sensível e construção de novos sentidos para a experiência vivida.

Palavras-chave: atuação cênica; dramaturgia pessoal; teatro autobiográfico; teatro dadivoso.

ABSTRACT

This undergraduate thesis presents an autobiographical study that investigates the relationship between social anxiety and theater education through the creation of the solo performance *The Box Is Me*. The study is based on the understanding that artistic experience can constitute a space for subjective elaboration, enabling the reinterpretation of experiences marked by psychological distress. Therefore, its objective is to understand how the creation of an autobiographical performance can contribute to the elaboration of the experience of social anxiety throughout theater education. The research adopts a qualitative autobiographical approach, combining personal memories, experiential narratives, and scenic experimentation with theoretical perspectives on social anxiety, autobiography, personal dramaturgy, and *Teatro Dadivoso*. The creative process was grounded in memory work, poetic writing, the exploration of physical actions, and the construction of symbolic scenic elements that materialize the experience of anxiety on stage. The findings indicate that artistic creation fostered a deeper understanding of the author's own trajectory, transforming experiences of vulnerability into creative material and strengthening the dialogue between performer and audience through the sharing of lived experiences. It is concluded that autobiographical theater, although it does not replace the clinical treatment of social anxiety, constitutes an artistic, educational, and human practice capable of promoting self-knowledge, sensitive expression, and the construction of new meanings for lived experience.

Keywords: scenic acting; personal dramaturgy; autobiographical theatre; *teatro dadivoso*.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
1.1. Ansiedade social na minha vida desde a infância	10
1.2. O contato com o teatro como possibilidade de cura pessoal	14
1.3. Cena autobiográfica solo como veículo	17
2. ESTADO DA ARTE: O TRABALHO SOBRE SI NO TEATRO MODERNO	19
2.1 Tópicos acerca do trabalho sobre si no teatro moderno	20
2.2 Experiências autobiográficas na cena teatral brasileira contemporânea	24
3. ATUAÇÃO CÊNICA COMO PROCESSO DE CURA	27
3.1. Elaboração de uma dramaturgia autobiográfica	27
3.2. Experimentações cênicas para a criação da cena “A caixa sou eu”	31
4. ASPECTOS CONCLUSIVOS	34
REFERÊNCIAS	36

1. INTRODUÇÃO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso insere-se no campo das pesquisas em teatro que articulam criação cênica, autobiografia e processos de formação artística. Intitulado *A caixa sou eu*, o trabalho investiga a construção de uma cena autobiográfica desenvolvida a partir de experiências relacionadas à ansiedade social, tomando a própria trajetória da pesquisadora como campo de reflexão e criação.

A pesquisa parte do seguinte questionamento: de que maneira a criação de uma cena autobiográfica pode contribuir para a elaboração e a ressignificação de experiências relacionadas à ansiedade social? A partir dessa questão, busca-se compreender como a linguagem teatral possibilita transformar vivências pessoais em material artístico, promovendo reflexões sobre memória, identidade e experiência.

O objetivo geral deste estudo é analisar o processo de criação da cena *A caixa sou eu*, investigando as relações entre ansiedade social, autobiografia e criação cênica. Como objetivos específicos, pretende-se refletir sobre aspectos da trajetória pessoal da pesquisadora que atravessam a construção da obra, discutir referenciais teóricos relacionados ao trabalho autobiográfico no teatro e analisar os procedimentos criativos empregados na elaboração da cena.

Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa qualitativa de caráter autobiográfico, desenvolvida por meio da articulação entre revisão bibliográfica, reflexão sobre a experiência pessoal e análise do processo de criação artística. O estudo estabelece diálogo entre teoria e prática, compreendendo a experiência da artista-pesquisadora como parte constitutiva da investigação.

Assim, esta pesquisa busca contribuir para as reflexões sobre os processos autobiográficos em teatro, compreendendo a criação cênica não apenas como resultado artístico, mas também como espaço de investigação, elaboração e produção de conhecimento.

1.1. Ansiedade social na minha vida desde a infância

Quando eu tinha por volta de sete anos de idade, foi por meio de um bilhete na agenda, enviado pela professora, que minha mãe tomou conhecimento de um dos primeiros sinais do transtorno que me acompanharia por toda a vida: o transtorno de ansiedade social. Nesse bilhete, a professora menciona um casaco, peça de vestuário que, segundo ela, nunca deixava o meu corpo. Eu o usava nos dias quentes, nas aulas de educação física, ao circular pela escola e no caminho de volta para casa, sempre fechado até o pescoço. Certo dia, depois de insistir repetidamente para que eu retirasse o casaco, a professora decidiu me perguntar o que ele representava para mim e por que eu nunca o tirava. Respondi que ele me protegia, que, ao usá-lo, ninguém poderia ver o meu corpo, nem comentar ou rir dele. Ali, com o casaco fechado até o pescoço, eu me sentia segura diante das outras pessoas. Um casaco “mágico” capaz de esconder meu corpo do mundo, mas incapaz de esconder as marcas físicas e psicológicas que a violência deixou nele.

A American Psychiatric Association (DSM), define a ansiedade social, também denominada fobia social, como um medo intenso e persistente de situações sociais nas quais o indivíduo está exposto à possível avaliação por outras pessoas, envolvendo o receio de agir de forma humilhante ou constrangedora. Esse medo frequentemente leva a evitar essas situações ou seu enfrentamento com sofrimento significativo, impactando o funcionamento cotidiano do sujeito (APA, 2014). Para os psicólogos David M. Clark e Adrian Wells, importantes autores no campo da psicologia cognitivo-comportamental, a ansiedade social pode ser compreendida como um padrão de funcionamento marcado pelo medo de avaliação negativa em situações sociais. Nesse contexto, o indivíduo tende a direcionar excessivamente sua atenção para si mesmo, desenvolvendo crenças de inadequação e interpretando as interações sociais como ameaçadoras, o que contribui para a manutenção de comportamentos de evitação e para o aumento do sofrimento psíquico (Clark; Wells, 1995).

De acordo com Arseneault (2018), o bullying na infância pode ser compreendido como uma forma de violência entre pares que ultrapassa situações pontuais, caracterizando-se como uma experiência adversa capaz de comprometer o desenvolvimento emocional e psicológico de crianças e adolescentes. A autora destaca que a vitimização repetida está associada a diversas consequências negativas, incluindo o surgimento de transtornos mentais, como ansiedade e depressão. Digo que o bullying me serviu como um nome. Quando um bebê nasce, a ele é atribuído um nome que, no início da vida, ainda não reconhece. No entanto, de tanto por ele ser chamado, chega um momento em que aquele amontoado de letras adquire um sentido,

passa a ser a forma como ele se entende no mundo, como se reconhece e pelo qual responde. Quem sou eu no mundo? Quais são as minhas características? Antes que eu pudesse sequer responder essas perguntas, o bullying me deu as respostas.

ensinaram para uma criança

sobre o amor

e as mil formas de dá-lo

mas nunca sobre

como se amar

e hoje

é tão difícil olhar no espelho e encontrá-lo

então eu tenho o procurado em outros olhos

procuro em cada pupila o que me falta

mas nunca é suficiente

- só aprendi a me ver pelo olho do outro.

Não nascemos moldados, somos compostos das nossas vivências. Nesse sentido, as experiências vividas na infância, especialmente aquelas mediadas pelo olhar e pela fala do outro, participam ativamente da construção da imagem de si. Muitas vezes, quando se fala da infância, percebo, na fala das pessoas, um tom saudosista. A criança é frequentemente descrita como alguém que não tem medo, que brinca de forma despreocupada, espontânea e, principalmente, livre. Hoje, percebo o quanto não me encaixei em nenhuma dessas definições. Não lembro ao certo quando comecei a ter medo das pessoas, quando deixei de brincar com outras crianças, quando passei a evitar multidões, a fechar as janelas ou a falar baixinho ao brincar de faz de conta. Não me recordo exatamente de quando comecei a me odiar.

eu não me amo

desta casca fiz morada

mas nunca casa

eu não me confio

vivo pedindo desculpas

mas de mim

nunca tive perdão

a vida inteira me demoli

reinventei

para caber num outro

que nunca sequer percebi

que dentro do próprio corpo

sou parasita.

O isolamento social, característico desse transtorno, proporcionou-me, desde muito cedo, um contato profundo e significativo comigo mesma. A dificuldade em expressar meus sentimentos e em estabelecer comunicação com outras pessoas levou-me a buscar formas alternativas de expressão; nesse contexto, os poemas revelaram-se como o meio pelo qual consegui acessar a mim mesma e externalizar aquilo que me afligia. Comecei a escrever poemas aos 12 anos de idade. Escrevia sobre tudo. As palavras se tornaram, para mim, um lugar seguro onde eu podia me expressar livremente e compreender os sentimentos e sensações que me atravessavam. Desde então, nunca mais parei de escrevê-los e os mantenho no formato que originalmente escrevia: sem métrica, com rimas brancas, sem vírgulas e acentuação

correta, dispensando qualquer imposição acadêmica pois os quero livre como me sinto ao escrevê-los. Neste trabalho, utilizo poemas escritos em diferentes fases da minha vida para dialogar com o que venho desenvolvendo ao longo destes parágrafos. Da mesma forma, ao longo da minha trajetória, fui atravessada por esses poemas, que foram capazes de dar forma e síntese ao que eu sentia. Na arte, encontrei não apenas uma forma de expressão, mas também um canal de comunicação com o mundo: um espaço no qual pude ser autêntica e compreender melhor minhas emoções.

É importante destacar que o tratamento clínico desse transtorno é fundamental: a terapia e o uso de medicações, que me acompanharam ao longo da vida, foram imprescindíveis. No entanto, a arte desempenhou um papel igualmente relevante, ao possibilitar a “cura” de uma dimensão subjetiva que ultrapassa o alcance das intervenções médicas.

1.2 O contato com o teatro como possibilidade de cura pessoal

A adolescência por si só é um período de grandes conflitos internos, de descobertas, rejeições, aceitações e durante esse processo de autoconhecimento comecei a perceber que a arte me atravessava para além das palavras que eu escrevia no meu caderninho de poemas. Foi aos quinze anos de idade que tive meu primeiro contato com o teatro na Escola de Teatro e Dança da UFPA (ETDUFPA) no curso de teatro juvenil, naquele momento eu não imaginava que retornaria anos depois para essa mesma instituição para cursar Licenciatura em Teatro e para realizar este trabalho de conclusão de curso.

Sempre tive o sonho de atuar, sonho este que eu jamais confessava a mim mesma, mas assistia às novelas e me imaginava interpretando papeis, enquanto assistia a uma peça me imaginava em cima do palco ou por detrás das coxias, vivendo aquele momento intensamente. Porém para mim aquilo seria impossível, como que alguém que tem medo de multidão seria capaz de subir em um palco e falar na frente de centenas de pessoas? Como que eu seria reconhecida se passei a vida inteira querendo não ser vista? Será que minha ansiedade me impediria de viver esse sonho? Ali se iniciou meu maior conflito. Eu sempre pensava que não poderia deixar de ao menos tentar, eu deveria me dar uma chance de viver pelo menos uma vez aquilo que tanto me imaginei fazendo. Um certo dia, juntei toda a coragem que tinha e pedi para que a minha mãe me matriculasse no curso de teatro e se não fosse por ela, eu talvez jamais estivesse aqui, contando desse percurso.

A experiência com o teatro foi, ao mesmo tempo, desafiadora e libertadora. Eu me sentia viva como nunca, mas, paralelamente, havia a sensação de que meu corpo poderia entrar em colapso. O teatro me colocava em um lugar de exposição e, para vivê-lo de forma mais verdadeira, eu precisava me desprender de tudo. Ao habitar a vida dos personagens, descobri também uma possibilidade de fuga da minha própria realidade. E, nesse processo, surgiu uma inquietação: ao atuar, deixo de ser quem sou ou, justamente nesse momento, me torno ainda mais eu mesma?

descobri que nos palcos

por alguns minutos

consigo ser eu mesma

nunca pensei que interpretar tantas pessoas

revelaria tanto sobre mim mesma

me sinto viva

meu corpo tem outra forma

outra voz

outro cheiro

esse ar diferente circula meus pulmões

independente da vida que tive

posso escolher quem quero ser

sou livre

sou livre!

O teatro não curou minha ansiedade, mas me ensinou a existir com ela de outro modo, transformando o que antes era silêncio e retraimento em possibilidade de presença e expressão. Ao revisitar minha trajetória no teatro, reconheço que essa experiência esteve profundamente

atravessada por um processo que compreendo como uma espécie de “cura” interna. Não no sentido de eliminação da ansiedade social, mas como um movimento de elaboração, acolhimento e transformação da relação que estabeleço comigo mesma e com o outro. Nesse percurso, o teatro se apresentou como um espaço em que foi possível existir com minhas fragilidades, permitindo que aquilo que antes se manifestava como impedimento pudesse, gradualmente, me tornar mais forte e segura sobre mim mesma.

É a partir dessa perspectiva que este trabalho se orienta para a construção de uma cena autobiográfica solo, entendida como um veículo capaz de materializar essa experiência. Ao tomar minha própria história como matéria de criação, busco investigar de que maneira o relato de si, quando colocado em relação com o outro, pode operar como prática sensível de troca, aproximando-se do que Wlad Lima propõe ao pensar o teatro como um espaço de partilha e de produção de sentidos.

1.3. Cena autobiográfica solo como veículo

Em uma das últimas disciplinas do curso de Licenciatura em Teatro, intitulada Exercícios de Encenação II – Atuação, ministrada pelo docente Alberto Silva Neto, foi proposta a criação de uma cena como atividade de conclusão do componente curricular. Como direcionamento, o professor sugeriu a elaboração de uma dramaturgia a partir de elementos significativos da trajetória de cada estudante, considerando experiências que nos atravessaram ao longo da vida. Para isso, foram mobilizados conceitos como memória afetiva e acontecimentos marcantes, tanto no âmbito pessoal quanto no percurso enquanto atuantes.

A provocação do professor, ao nos convidar a refletir sobre os elementos significativos de nossas trajetórias, me colocou em um estado de busca dentro de mim mesma. O que ao longo do meu percurso teatral foi mais significativo? E na licenciatura, qual foi o meu maior obstáculo e a minha maior conquista? Passei a olhar para dentro de mim como quem abre caixas em meio a uma mudança: à procura de itens essenciais, mas encontrando, no processo, coisas que julgava estarem perdidas ou até mesmo esquecidas. Ao acessar essa “caixa”, deparei-me com o meu passado, o meu presente e com as inquietantes incertezas do meu futuro. Nesse movimento, percebi como a ansiedade social esteve presente em todos esses momentos e como o teatro, ainda que extremamente desafiador, constituiu um dos meus poucos espaços de respiro.

Não havia, neste momento final da minha licenciatura, nada que eu quisesse dizer mais do que sobre essa relação conflitante entre fazer teatro e viver com ansiedade social. Queria falar quase como um desabafo, como se já não fosse mais possível manter isso guardado. Criar essa cena tornou-se, para mim, uma necessidade urgente pois ao longo da minha trajetória artística, escondi esse transtorno o quanto pude. Nós, artistas, sabemos o quanto já é difícil viver da nossa arte e como somos constantemente atravessados por exigências de uma perfeição inalcançável. Eu temia o que o conhecimento disso poderia provocar nos outros, e sobretudo, em mim mesma. Confesso que também tinha medo da minha própria vulnerabilidade. Não queria ser acessada neste lugar tão profundo. Só de imaginar, sentia-me exposta, como em uma vitrine, nua.

Existe uma ideia equivocada, tanto no espaço teatral quanto no acadêmico, de que falar de si em um trabalho de conclusão de curso seria optar por um caminho mais fácil, ou até mesmo um gesto egoísta. Acredito que, nesse tipo de pensamento, falta um olhar mais sensível. Afinal, o quão desafiador é falar de si para o outro? Permitir que o olhar do outro nos acesse em um lugar que, muitas vezes, nós mesmos temos dificuldade de habitar é um ato de profunda exposição. Quando compartilhamos aquilo que nos atravessa – nossas dores, feridas e cicatrizes – revelamos nossa imperfeição, mas também afirmamos nossa capacidade de resistir e existir apesar dela. E o que seria o teatro, senão um espaço de encontro com aquilo que há de mais humano em nós?

É justamente sobre essa troca entre quem oferece sua história e quem se dispõe a escutá-la que Wlad Lima propõe o que denomina “Teatro Dadivoso”. Oferecemos ao outro nossa história, nossa vulnerabilidade, no meu caso, minha ansiedade, e o outro recebe, se reconhece e devolve presença. Trata-se de um teatro da escuta, da identificação e da empatia, um jogo contínuo de oferecer e receber. O que está em jogo não é a construção de uma ficção distanciada, mas a presentificação de vivências reais, atravessadas pela subjetividade de quem atua. Nesse sentido, elementos autobiográficos, memórias e experiências pessoais tornam-se matéria de criação, possibilitando que o teatro se constitua como um espaço de elaboração e ressignificação. O ato teatral deixa, então, de ser compreendido como mera representação de personagens ou demonstração técnica, passando a ser concebido como uma oferta de si.

O teatro dadivoso se quer minoritário, molecular, não deseja instituir-se. Prefere ser reconhecido como um teatro menor. Ou melhor, nem quer ser reconhecido como

teatro. Quer se ver ato, trabalho, acontecimento de intimidade, ao alcance do tato. Uma cura ao alcance do tato. (Flores; Lima, 2017, p. 35-36).

Minha cena também conversa diretamente com o que a mesma autora conceitua como dramaturgia pessoal do ator. Para Lima, o ator não é apenas um intérprete de um texto pronto, ele é também autor da sua própria cena. Nesse sentido, a dramaturgia deixa de ser apenas um roteiro pré-existente e passa a ser construída no processo, a partir daquilo que o ator vive, sente e elabora artisticamente. Em outras palavras, é quando o ator transforma a própria vida em material de criação, organizando essas experiências em uma estrutura cênica. No livro seu livro *Dramaturgia pessoal do ator*, Wlad Lima apresenta a perspectiva do diretor Cacá Carvalho acerca desse conceito, destacando a centralidade da experiência do ator na construção da cena:

Cada ator precisa ter sua própria escritura, sua própria dramaturgia; uma dramaturgia pessoal, diz Cacá Carvalho, toda ela construída pelas histórias vividas pelos atores. Este diretor propõe que o ator exponha sensações, em relação a diferentes corpos; rememore suas experiências de vida, em experimentos de cena. (Lima, 2005, p. 52)

Desse modo, falar sobre a minha trajetória tornou-se um gesto necessário. Mais do que um simples relato, esse movimento se configurou como um processo de elaboração pessoal, uma tentativa de cura, e, ao mesmo tempo, como um pedido de reconciliação comigo mesma, por tanto tempo ter silenciado esse aspecto da minha existência diante do outro. Ao trazer à cena aquilo que antes era ocultado, transformo o silêncio em palavra, e a experiência íntima em possibilidade de partilha. Nesse sentido, o ato de expor não se limita a um movimento individual, mas se abre como um convite ao encontro: ao compartilhar minha vivência, torno possível que o outro também se reconheça, se afete e, quem sabe, encontre brechas para elaborar suas próprias dores.

É nesse atravessamento entre o íntimo e o coletivo que a cena se constitui como veículo. Um espaço em que a experiência pessoal deixa de ser apenas minha e passa a existir na relação, na escuta e na presença do outro. Assim, a cena não apenas comunica, mas cria condições para que processos de ressignificação, tanto meus quanto de quem me vê e me escuta, possam emergir.

2. ESTADO DA ARTE: O TRABALHO SOBRE SI NO TEATRO MODERNO

As proposições de Wlad Lima acerca do Teatro Dadivoso e da dramaturgia pessoal do ator não surgem de forma isolada, mas dialogam com uma tradição construída por importantes artistas-pedagogos do teatro moderno. Ao compreender o ator como sujeito de criação e ao valorizar o trabalho sobre si como fundamento da prática cênica, sua perspectiva aproxima-se das investigações iniciadas por Konstantin Stanislávski e posteriormente aprofundadas por Jerzy Grotowski. Embora cada um desenvolva concepções próprias acerca do fazer teatral, todos compartilham a compreensão de que a criação do ator ultrapassa a mera representação de um personagem, constituindo-se como um processo de investigação de si, de presença e de transformação.

O trabalho sobre si no teatro pode ser inicialmente associado às proposições do ator, diretor e teórico teatral russo, Konstantin Stanislavski, considerado um dos principais responsáveis pela renovação do chamado teatro moderno, na virada do Século XIX para o Século XX. Seu trabalho revolucionou a arte teatral ao compreender o ator não apenas como um intérprete de personagens, mas como um sujeito que deveria investigar a si mesmo para alcançar a verdade cênica. Em oposição a uma atuação mecânica e artificial, Stanislavski propõe um processo de criação fundamentado na interioridade do ator, estimulando-o a acessar memórias, emoções, sensações e experiências pessoais como caminhos para a construção da cena.

Em seus primeiros estudos, Stanislavski enfatiza a memória emotiva, a interioridade e as experiências pessoais do ator como caminhos para alcançar a verdade cênica. Entretanto, ao longo de suas pesquisas, ele percebe que muitos intérpretes passaram a buscar emoções de maneira excessivamente racional ou forçada, produzindo atuações artificiais e emocionalmente desgastantes. Diante disso, Stanislavski passa a desenvolver o Método das Ações Físicas, deslocando o foco da emoção diretamente provocada para a ação concreta realizada pelo corpo em cena. Ainda assim, isso não significa que a emoção ou a subjetividade deixem de existir em seu sistema. Pelo contrário, Stanislavski continua acreditando na importância da experiência interior do ator, porém entende que ela deveria surgir organicamente a partir das ações físicas e das circunstâncias propostas na cena. Dessa forma, corpo e emoção deixam de ser elementos separados e passam a atuar conjuntamente no processo criativo.

Numa primeira fase da elaboração de seu método, Stanislavski investe na ideia de que o ator deve se familiarizar com processos interiores e invisíveis que podem sustentar as manifestações exteriores da ação: memória, imaginação, vontade. São elas as “forças motivas” que enraizariam a atuação no interior visível. Sem essa dimensão a ação se limita a ser uma expressão exterior e empobrecida. O invisível refere-se aqui principalmente à riqueza interior do indivíduo. A familiarização do ator com processo subjetivos abriria novas perspectivas de abordagem do ofício. Atuar é um artesanato que envolve um trabalho do ator sobre si enquanto transformação da subjetividade. A pessoa deve saber acessar camadas mais profundas de suas experiências para recriá-las e canalizá-las artisticamente, na construção do papel. (Quillici, 2015, p. 77).

Ao desenvolver um método de ações físicas com diversos elementos, dentre eles: circunstâncias dadas e “se mágico”, Konstantin Stanislavski inaugura uma perspectiva em que a experiência pessoal do ator passa a ocupar um lugar central no processo criativo. Em seu Sistema, o ator deixa de trabalhar apenas a representação externa e passa a investigar suas próprias emoções, memórias e experiências como caminhos para alcançar a verdade cênica.

As circunstâncias dadas correspondem ao conjunto de condições que constituem a situação dramática, como espaço, tempo, relações e conflitos, exigindo do ator uma relação concreta e orgânica com o universo da cena. O “se mágico”, por sua vez, funciona como um exercício de imaginação em que o ator se pergunta “e se eu estivesse vivendo essa situação?”, criando uma aproximação entre ficção e experiência pessoal.

Na fase mais madura de suas pesquisas, Stanislavski reconhece que há algo no espaço interior do ator que se furtaria a uma manipulação técnica consciente do artista. E é justamente dessa camada mais profunda que pode emergir uma qualidade de experiência e expressão singular, que não se enquadra na representação já codificada. A técnica que daria acesso a essa fonte estaria ligada à desautomatização das ações e à investigação das conexões entre aspectos físicos e psíquicos. É através das ações construídas cuidadosamente, considerando-se os impulsos, interações e estados nelas implicados, que o ator conquista, poder-se-ia dizer, um novo patamar na conexão corpo-mente, que fundamentaria uma comunicação viva. (Quillici, 2015, p. 77).

Ao refletir sobre minha cena, percebo que essa reformulação proposta por Stanislavski dialoga profundamente com meu processo criativo. Muitas vezes, as emoções relacionadas à ansiedade social não surgiam em mim a partir de uma tentativa direta de “sentir”, mas apareciam durante a realização de determinadas ações físicas, no contato com o espaço com a

plateia, com os olhares, nos silêncios e nas respirações. Assim, compreendo que as ações físicas não anulam a subjetividade do ator, mas funcionam como caminhos possíveis para acessar memórias, estados emocionais e experiências íntimas em cena

Muitos pesquisadores compreendem as investigações de Jerzy Grotowski, diretor pesquisador e teórico teatral polonês, como um desdobramento das proposições iniciadas por Stanislavski, especialmente no que se refere ao trabalho sobre si e à busca pela verdade cênica. Embora existam diferenças importantes entre seus pensamentos, Grotowski dá continuidade a uma investigação já presente no sistema stanislavskiano: a compreensão de que o ator não deve atuar de maneira mecânica ou superficial, mas construir a cena a partir de uma experiência verdadeira e organicamente vivida. Grotowski radicaliza com os pensamentos de Stanislavski ao compreender que o trabalho do ator não deveria estar centrado apenas na construção do personagem, mas em um processo de autodesvelamento. Para ele, o teatro deveria funcionar como um espaço de investigação profunda sobre si mesmo, exigindo do ator um estado de entrega física, emocional e subjetiva. Assim, o ator deixa de apenas interpretar e passa a se expor em cena, rompendo bloqueios, máscaras sociais e resistências internas em busca de uma verdade mais profunda.

Com Stanislávski, “o método das ações físicas” era um meio para que seus atores criassem “uma vida real”, uma vida “realista” no espetáculo. Mas para Grotowski, o trabalho sobre as ações físicas era um instrumento para encontrar “algo” e, quem o fazia, podia viver ali uma descoberta pessoal. Para ambos, tanto Stanislavski como Grotowski, as ações físicas era, um meio, mas seus fins eram diferentes. (Richards, 2012, p. 89)

Dessa forma, é possível compreender que Grotowski não rompe completamente com Stanislavski, mas expande e transforma algumas de suas proposições. Enquanto Stanislavski procura desenvolver procedimentos que conduzam o ator à organicidade da atuação, Grotowski intensifica esse processo, deslocando o foco da técnica para a experiência humana do ator em cena. Assim, a investigação interior iniciada por Stanislavski encontra em Grotowski um aprofundamento voltado ao corpo, à presença e à exposição subjetiva do intérprete

Ao longo dessas reflexões, é possível perceber que as contribuições de Konstantin Stanislavski e Jerzy Grotowski foram fundamentais para consolidar no teatro moderno uma perspectiva voltada ao trabalho sobre si. Ainda que partindo de propostas distintas, ambos

deslocam o olhar do teatro para a subjetividade do ator, compreendendo o intérprete não apenas como executor de uma técnica, mas como sujeito atravessado por memórias, emoções, experiências e processos internos que também constituem a cena.

Nesse contexto, o trabalho do ator passa a se aproximar cada vez mais de práticas de investigação pessoal, fazendo com que o corpo, a memória e a experiência vivida ocupem um lugar central na criação teatral. As pesquisas desenvolvidas por Stanislavski e posteriormente aprofundadas por Grotowski contribuíram para transformar a relação entre vida e cena, abrindo caminhos para procedimentos cênicos autobiográficos e para formas de teatro em que o “eu” do ator se torna elemento fundamental do processo criativo.

Dessa forma, compreendo que o teatro moderno não apenas modifica técnicas de atuação, mas inaugura modos de criação em que o ator passa a investigar a si mesmo como parte da construção artística. Essa valorização da subjetividade e da experiência pessoal torna-se essencial para compreender práticas contemporâneas que utilizam a autobiografia, a memória e o trabalho sobre si como elementos constitutivos da cena.

A tradição do trabalho do ator sobre si e da utilização da experiência pessoal como material de criação permanece presente na cena contemporânea brasileira, desdobrando e atualizando as reflexões propostas pelos autores anteriormente discutidos. Nesse contexto, destaca-se o trabalho da atriz, diretora, dramaturga e pesquisadora Janaína Leite, cuja produção artística e acadêmica investiga as relações entre autobiografia, memória, arquivo e performance. Em *Autoescrituras Performativas*, Leite compreende a experiência pessoal como matéria de criação artística e investigação crítica. A autora discute como memórias, arquivos pessoais e relações familiares podem ser mobilizados na construção de obras autobiográficas, evidenciando que o ato de revisitar o passado não busca apenas rememorar acontecimentos, mas produzir novos sentidos para as experiências vividas.

Dependendo da filiação do ensaísta e de seu foco de interesse, as tentativas de mergulho na realidade ou a tensão entre a realidade e ficção recorrente em espetáculos dos últimos anos têm sido chamada de teatros do real, como faz Saison, práticas do real na cena, como prefere José Antonio Sánchez ou teatro neodocumentário, opção das teóricas Lucie Kempf e Tania Moguilevskaia. Em relação à vertente talvez mais profunda dessa prática, ligada a manifestação autobiográfica, as nomeações variam de autofiguração, autoficção, auto *mise en scène*, autorrepresentação, performance autobiográfica ou autoescritura performativa, termo escolhido por Janaina Leite para referir-se ao seu próprio trabalho e à parcela considerável de práticas que optaram por mecanismos de confronto da representação com experiências testemunhais, valendo-

se de modos diversificados de “escritas do eu” que se apresentam em forma de diários, depoimentos, cartas e entrevistas, como comprova a proliferação de documentários no panorama recente, não apenas no teatro. (Leite, 2017, p. XII)

Essa perspectiva também pode ser observada nas reflexões de Gilberto Icle, em sua obra *Pedagogia teatral como cuidado de si* onde ele compreende o teatro como uma prática de transformação do sujeito:

Nessa concepção, o teatro passou a ser, então, uma espécie de cuidado de si, uma maneira de melhor viver, de cuidar do seu íntimo, de conferir atenção ao eu, ao corpo, ao pensamento e à alteridade (...). O espetáculo, por sua vez, é momento de coroação de um processo de transformação e, de certa forma, o público assiste ao resultado dessa transformação. (Icle, 2010, p. 24).

Nesse sentido, o percurso teórico apresentado evidencia que o trabalho do ator sobre si atravessa diferentes tradições do teatro e encontra desdobramentos na cena contemporânea por meio das práticas autobiográficas e performativas. Mais do que um recurso estético, a experiência pessoal constitui um procedimento de investigação, elaboração e produção de conhecimento, no qual a criação artística se articula aos processos de transformação do sujeito. É nessa perspectiva que se insere esta pesquisa, ao compreender a atuação cênica autobiográfica como um espaço de elaboração da experiência vivida e de ressignificação da ansiedade social por meio da criação teatral.

3. ATUAÇÃO CÊNICA COMO PROCESSO DE CURA

3.1. Elaboração de uma dramaturgia autobiográfica

Quando elaborei esta cena pela primeira vez, na disciplina *Exercícios de Encenação II – Atuação*, ela possuía uma configuração bastante diferente daquela que viria a assumir neste trabalho. Embora alguns elementos tenham sido preservados ao longo do processo, muitos foram modificados, ressignificados ou completamente substituídos por novas propostas que surgiram durante a pesquisa.

Acredito que o intervalo de tempo entre a criação daquela primeira versão e a elaboração deste Trabalho de Conclusão de Curso foi fundamental para essa transformação. Ao longo desse percurso, não apenas ampliei minhas referências e meu olhar sobre a linguagem cênica, como também revisei minhas próprias experiências e memórias sob novas perspectivas. Questões que antes pareciam secundárias passaram a ocupar um lugar central, enquanto outras perderam força ou adquiriram novos significados.

Além disso, a própria relação que estabeleci com a ansiedade social se transformou nesse período. Consequentemente, também se transformou a maneira como eu desejava representá-la em cena. O que antes era apenas uma ideia inicial foi sendo atravessado por novas reflexões, experimentações e descobertas, permitindo que a obra amadurecesse junto comigo.

Assim, parti daquela cena embrionária para construir gradualmente aquilo que viria a se tornar *A caixa sou eu*. Mais do que uma reformulação estética, esse processo representou um movimento de aprofundamento da pesquisa e de aproximação cada vez maior entre a cena, minha trajetória pessoal e os objetivos deste trabalho.

A CAIXA

Comecei pensando em como poderia transpor toda essa trajetória para a cena. Queria construir algo que fizesse sentido para quem assistisse, mas que também fosse significativo para mim. Nesse processo, iniciei uma busca pelos elementos que poderiam materializar a ansiedade em cena e, quase imediatamente, surgiu a imagem de uma caixa.

Sempre que penso na forma como organizo as coisas dentro da minha mente, recorro à imagem de pequenas caixas: caixas da infância, caixas de lembranças felizes, de memórias importantes, de acontecimentos dolorosos e de tantas outras experiências que, organizadas, ajudam a compor quem sou. A caixa também esteve presente em outros momentos da minha vida. Quando comecei a escrever poesias, guardava os papéis em uma caixa de sapatos, transformando-a em um espaço de armazenamento de afetos, memórias e pensamentos. Assim, a imagem da caixa sempre esteve ligada à minha trajetória.

Quando pensava na minha ansiedade, imaginava-a como uma caixa. Uma caixa na qual eu sempre cabia, mas que, ao mesmo tempo, me aprisionava e me afastava do mundo exterior. Essa metáfora dialogava diretamente com a forma como eu vivenciava as crises de ansiedade: como se estivesse presa em um espaço abafado, escuro e solitário. Um lugar onde respirar se tornava difícil, de onde era complicado enxergar o que estava fora e do qual parecia impossível sair. Um espaço que também dificultava o acesso do outro a mim.

Foi então que o nome da cena surgiu: *A caixa sou eu*. Independentemente dos momentos em que a ansiedade social esteja mais controlada, essa caixa continua existindo. Ela permanece como parte constitutiva da minha experiência e da minha história. Mesmo quando não é visível para os outros, ela segue presente. Porque, de muitas formas, aquela caixa sou eu.

Entretanto, eu não desejava levar uma caixa real para a cena. Buscava uma representação mais subjetiva, capaz de dialogar com a dimensão simbólica da ansiedade. Ao compartilhar essa inquietação com minha namorada, que tem acompanhado de perto o processo criativo e contribuído com reflexões, questionamentos e ideias para a construção da cena, surgiu a possibilidade de desenhar essa caixa com giz.

A proposta consistia em utilizar as paredes e o chão escuros das salas de teatro como suporte para traçar, com giz branco, os limites dessa caixa. A ideia ampliou ainda mais os sentidos da metáfora, pois evidenciava ao espectador que aquela prisão não era material. A caixa existia em um campo subjetivo, ligado à psique e às formas como a ansiedade opera internamente.

Dessa maneira, ela não me aprisionava como correntes que impedem o movimento físico, mas como uma força invisível que restringe minha relação com o mundo e com os outros. Seus limites poderiam ser facilmente atravessados por qualquer pessoa, mas, para mim,

pareciam intransponíveis. O giz tornava visível algo que, durante muito tempo, existiu apenas dentro de mim: uma barreira sem matéria, mas dotada de uma presença real e constante.

A LUZ

Desde o início, eu sabia que não queria que a cena fosse iluminada pelas luzes frias e uniformes da sala de ensaio. Buscava uma atmosfera mais íntima, capaz de aproximar o espectador da experiência que estava sendo compartilhada. Queria criar a sensação de um encontro próximo, quase confidencial, como se estivéssemos adentrando juntos um espaço de memórias, sentimentos e fragilidades.

Foi então que pensei na utilização de uma lanterna. A escolha surgiu do desejo de provocar no espectador a sensação de estar investigando aquela cena, da mesma forma que utilizamos uma lanterna para procurar algo em meio à escuridão. A luz não revelaria tudo de uma vez; ao contrário, iluminaria fragmentos, destacaria detalhes e conduziria o olhar para aspectos específicos da narrativa, como quem busca compreender algo que esteve oculto por muito tempo.

Tive a sorte de possuir em casa uma lanterna com diferentes níveis de intensidade luminosa, o que ampliou ainda mais as possibilidades de experimentação. As variações de luz permitiam acompanhar as mudanças de atmosfera da cena, transitando entre momentos de maior exposição e outros de recolhimento, contribuindo para a construção sensível das diferentes camadas da experiência retratada.

A BONECA

Ao longo deste trabalho, retorno constantemente à infância, pois foi nesse período que vivenciei experiências e violências que marcaram profundamente minha trajetória e contribuíram para o desenvolvimento do transtorno que hoje atravessa minha vida. Revisitar essas memórias tornou-se parte fundamental do processo de criação, uma vez que muitas das questões presentes na cena encontram suas origens nesse momento da minha história.

Quando pensamos no universo infantil de uma menina, a imagem da boneca costuma surgir quase imediatamente. Durante a minha infância, eu passava horas brincando sozinha, criando histórias, personagens e mundos imaginários. As bonecas ocupavam um lugar importante nessas brincadeiras, tornando-se companheiras silenciosas das narrativas que eu inventava e dos espaços que construía para mim mesma.

Por isso, senti que a presença da boneca na cena poderia carregar múltiplos significados. Ela representava a infância, mas também a criança que eu fui. A criança que cresceu dentro daquela caixa simbólica, aprendendo a habitar seus limites e a construir formas de existir dentro deles. Mais do que um objeto cênico, a boneca tornou-se uma materialização dessa memória infantil, um vestígio de quem eu era antes mesmo de compreender o que era a ansiedade, mas que já vivia os efeitos das experiências que contribuíram para sua formação.

Ao colocá-la em cena, eu não trazia apenas a lembrança de uma brincadeira de infância. Trazia também a presença daquela criança que, de muitas maneiras, continua existindo em mim e cuja história permanece atravessando a forma como me relaciono comigo mesma e com o mundo.

O FIGURINO

No teatro, o figurino ultrapassa a função de simplesmente vestir o corpo. Ele constitui uma extensão daquilo que é interno ao personagem, tornando visíveis aspectos de sua subjetividade, de sua história e de seus conflitos. Por essa razão, a escolha do figurino para a cena não poderia ser apenas estética; ela precisava dialogar diretamente com a experiência que eu buscava compartilhar.

Desde o início, imaginei uma peça que cobrisse grande parte do meu corpo. Queria algo escuro, pesado e que transmitisse a sensação de recolhimento e proteção que, por muitos anos, marcou minha relação com o mundo. Foi então que pensei em um sobretudo. Sua presença em cena evocava, ao mesmo tempo, a tentativa de me esconder e a necessidade de me proteger dos olhares externos.

Entretanto, senti que o sobretudo ainda precisava carregar de forma mais explícita uma das sensações mais recorrentes da ansiedade social: a constante impressão de estar sendo

observada. Por isso, surgiu a ideia de desenhar grandes olhos com o giz de cera sobre o tecido do casaco. Esses olhos simbolizavam a percepção de que tudo em mim estava sendo analisado: minhas roupas, meu cabelo, meu rosto, meus gestos e até mesmo a forma como eu ocupava os espaços. Ainda que esse olhar nem sempre estivesse presente na realidade, ele existia de maneira intensa na minha experiência subjetiva.

O sobretudo passou, então, a reunir duas dimensões importantes da cena. Por um lado, remete ao casaco da infância que me oferecia proteção e segurança diante de situações que despertavam medo e desconforto. Por outro, também representava aquilo que me limitava, funcionando como uma extensão da própria caixa. Assim como o casaco infantil me resguardava do mundo, ele também reforçava meu isolamento. Em cena, o sobretudo tornou-se simultaneamente abrigo e prisão, proteção e aprisionamento, materializando uma das contradições centrais da minha vivência com a ansiedade social.

Ao mesmo tempo, desejava que existisse algo por baixo desse sobretudo. Queria que, em determinado momento da cena, fosse possível enxergar a minha pele, perceber meu corpo para além das camadas de proteção e aprisionamento que ele representava. Era importante que o público pudesse visualizar não apenas a caixa e suas barreiras, mas também aquilo que existia sob elas.

Por essa razão, optei por utilizar, sob o sobretudo, roupas curtas em um tom próximo ao da minha pele. A intenção era criar a impressão de um corpo mais exposto, mais próximo de sua forma natural, como se as barreiras construídas ao longo da vida fossem gradualmente removidas. A revelação desse figurino aconteceria em um momento de libertação simbólica, marcando uma ruptura com o aprisionamento representado pela caixa e pelo casaco. Mais do que uma simples troca de roupa, esse gesto representava a possibilidade de existir sem as camadas de defesa que durante tanto tempo mediarão minha relação com o mundo. Expor o corpo significava, também, expor fragilidades, medos e marcas da minha trajetória. Era um ato de vulnerabilidade, mas também de resistência, um movimento de aproximação de mim mesma para além dos limites que a ansiedade social havia construído.

A MAQUIAGEM E CABELO

O rosto é, geralmente, a parte do meu corpo em que as pessoas primeiro percebem os sinais da minha ansiedade. Por essa razão, também é a região sobre a qual exerço maior controle, tentando impedir que aquilo que sinto internamente se torne visível para os outros. Ao longo da vida, aprendi a monitorar minhas expressões, meus olhares e minhas reações, em um esforço constante para esconder aquilo que se passava dentro de mim.

Durante uma das muitas conversas que tive sobre este trabalho, percebi algo que acompanha minhas experiências de ansiedade social. Quando estou ansiosa e observo as pessoas ao meu redor, frequentemente não consigo enxergar seus rostos por completo. Tudo o que vejo são olhos. Olhos grandes, atentos, que parecem me observar constantemente e aguardar algum erro, algum deslize ou qualquer sinal que possa justificar um julgamento.

Em contrapartida, quando a ansiedade se intensifica, sinto como se eu mesma deixasse de possuir um rosto. A sensação é marcada por um calor intenso na pele e por um estado de despersonalização que torna difícil me reconhecer. É como se minha identidade se tornasse difusa e minha presença desaparecesse sob o peso da ansiedade. Enquanto os rostos dos outros se resumem a olhos que observam, o meu parece se apagar.

A partir dessa reflexão, compreendi que a maquiagem precisava tornar visível essa sensação de ausência. Queria que ela evidenciasse o esvaziamento da minha identidade durante os momentos de crise, reforçando a ideia de que, sob o olhar constante do outro, eu deixava de me perceber como sujeito. Por isso, imaginei um rosto pálido, sem contrastes marcantes, com poucos traços que remetessem à individualidade. Um rosto que se aproximasse da aparência de um manequim ou de uma estátua: presente fisicamente, mas destituído de expressão, vida e singularidade.

Dessa forma, a maquiagem não buscava representar apenas a ansiedade, mas também a perda momentânea da percepção de si que frequentemente a acompanha. Em cena, o rosto apagado tornava visível aquilo que, por muitos anos, experimentei internamente: a sensação de existir diante dos outros e, ao mesmo tempo, desaparecer de mim mesma.

Quanto ao cabelo, senti que ele também precisava dialogar com a sensação de controle que acompanha a ansiedade. Mantê-lo preso era uma forma de organizar aquilo que poderia escapar, de colocar cada coisa em seu devido lugar, assim como tantas vezes tentei fazer comigo mesma. Em cena, essa escolha reforçava a imagem de alguém que busca constantemente se conter, se ajustar e ocupar o menor espaço possível. Além disso, o cabelo

preso contribui para o apagamento da minha individualidade, direcionando a atenção para um rosto cada vez mais neutro e despersonalizado. Era como se, aos poucos, as características que me identificam fossem sendo retiradas, restando apenas a presença de alguém moldado pelos limites daquela caixa.

A ESCRITA

Com os elementos visuais e simbólicos da cena já definidos, chegou o momento de construir sua dramaturgia. Para mim, esse processo não poderia acontecer sem a presença da poesia. A escrita poética sempre foi uma das formas pelas quais organizei pensamentos, emoções e memórias, tornando-se uma ferramenta fundamental para expressar experiências que, muitas vezes, não encontravam espaço na fala cotidiana.

Dessa forma, iniciei a elaboração do texto da cena buscando articular diferentes formas de narrativa. O texto passou a transitar entre momentos de fala direta e trechos de poesias recitadas, criando um diálogo entre a linguagem teatral e a linguagem poética. Essa escolha permitiu que a cena fosse construída não apenas a partir de acontecimentos e relatos, mas também por meio de imagens, sensações e subjetividades que a poesia possibilita expressar. Ao incorporar meus poemas à dramaturgia, encontrei uma maneira de aproximar ainda mais a cena da minha trajetória pessoal. Meus poemas costuram a minha narrativa, eles atravessam minha trajetória, da mesma forma que compõem este trabalho, tornaram-se parte indissociável da construção da cena.

Com a dramaturgia concluída e os elementos cênicos definidos e organizados, restava transformar aquela construção teórica e imaginada em uma experiência viva. Era o momento de fazer com que a caixa, os poemas, a iluminação, o figurino e todos os demais símbolos deixassem o campo das ideias para ganhar corpo, movimento e presença em cena. Foi então que iniciamos os ensaios e os processos de experimentação. Esse período revelou-se fundamental para a obra, pois permitiu testar possibilidades, reformular escolhas e compreender, na prática, como cada elemento dialogava com os demais. Mais do que reproduzir aquilo que havia sido previamente planejado, os ensaios tornaram-se um espaço de descoberta, onde a cena passou a se construir também a partir das experiências do corpo, das emoções despertadas durante o processo e dos encontros que surgiam a cada experimentação.

3.2. Experimentações e ensaios para a criação da cena “A caixa sou eu”

No primeiro ensaio, apresentei ao professor Alberto todas as ideias que havia desenvolvido para a cena, assim como os textos que havia escrito ao longo do processo. Compartilhei também os elementos que permaneceram daquela versão embrionária criada na disciplina *Exercícios de Encenação II – Atuação* e aqueles que haviam sido transformados ou acrescentados durante a pesquisa.

Ao realizar a cena pela primeira vez diante dele, tivemos a sensação de que eu havia simplesmente "vomitado" ou "cuspidado" tudo aquilo que permanecera preso dentro de mim por tanto tempo. Existia uma urgência muito grande em dizer, em explicar e em compartilhar cada aspecto da experiência que atravessava o trabalho. Eu queria falar tudo de uma só vez, com a mesma intensidade com que sentia aquelas emoções. Como resultado, a cena acabou adquirindo um ritmo acelerado, por vezes confuso, como se as palavras disputassem espaço umas com as outras.

Ao longo das conversas e dos ensaios, Alberto passou a enfatizar a importância dos silêncios. Ele me mostrou que, muitas vezes, aquilo que não é dito pode comunicar mais do que qualquer fala explosiva. Aos poucos, comecei a compreender que o silêncio não representava ausência, mas presença. Era nele que se revelavam a solidão, o enclausuramento e a impotência que atravessavam minha experiência com a ansiedade social.

Durante a execução da cena, percebia que esses momentos de pausa ampliavam simbolicamente a caixa. O silêncio parecia expandir aquele espaço, transformando-o em uma imensidão profunda e sufocante. Nesses instantes, eu sentia com mais clareza o peso do isolamento e a dificuldade de encontrar uma saída para aquele lugar construído pela ansiedade. Também surgiu a necessidade de delimitar melhor os diferentes momentos da cena e suas intensidades. Alberto foi me conduzindo nesse processo, não por meio de respostas prontas, mas incentivando que eu descobrisse no próprio corpo os estados de contração e relaxamento, de recolhimento e expansão. A partir dessas experimentações, a cena começou a adquirir outra forma. Os gestos, as pausas e as palavras passaram a encontrar um sentido mais orgânico.

Gradualmente, comecei a perceber uma verdade cênica que antes não estava presente. A urgência deu lugar à escuta, e a necessidade de explicar tudo foi sendo substituída pela possibilidade de sentir e compartilhar. Pela primeira vez, tive a sensação de que a cena

realmente expressava aquilo que vivi durante tantos anos convivendo com a ansiedade social. Ela deixava de ser apenas um relato sobre o transtorno para se tornar uma experiência capaz de comunicar, por meio da linguagem teatral, algo daquilo que eu sentia.

Ao longo dos ensaios, fomos descobrindo juntos maneiras de potencializar os elementos da cena e ampliar seus significados. Muitas das escolhas que pareciam definidas inicialmente foram sendo transformadas a partir da prática e da experimentação. Foi nesse processo que percebemos, por exemplo, que construir a caixa diante do público possuía uma força cênica muito maior do que simplesmente entrar em cena com ela já pronta. A ação de desenhar seus limites tornava visível o próprio processo de aprisionamento, permitindo que o espectador acompanhasse a construção daquele espaço simbólico junto comigo. Também experimentamos diferentes possibilidades para a iluminação, para a utilização da boneca e para a relação do meu corpo com o espaço cênico. Testamos ritmos, intensidades e formas distintas de dizer o texto, buscando compreender como cada escolha alterava a experiência da cena. Da mesma forma, investigamos maneiras de diferenciar os momentos em que os poemas surgiam, permitindo que eles assumissem uma qualidade própria dentro da dramaturgia sem romper o fluxo narrativo da obra. A cada experimentação, eu compreendia melhor não apenas a cena, mas também a mim mesma. O trabalho deixava de ser apenas uma representação da ansiedade social para se transformar em um encontro com as memórias, os sentimentos e as marcas que ela deixou em minha trajetória.

Antes de iniciar os ensaios, acreditava que realizar essa cena exigiria muito de mim emocionalmente. Imaginava que revisitar essas experiências e expor aspectos tão íntimos da minha história seria doloroso, sobretudo por trazer à superfície sentimentos e feridas que durante muito tempo permaneci tentando ocultar. No entanto, o que encontrei foi um processo profundamente transformador. A cada vez que realizava a cena, sentia-me um pouco mais preparada para falar sobre aquilo que vivi. A vulnerabilidade, que inicialmente parecia assustadora, foi gradualmente se tornando um espaço de acolhimento e reconhecimento. Em vez de me sentir consumida pelas lembranças que emergiam, passei a perceber uma sensação crescente de leveza. Como se, ao compartilhar minha história, eu retirasse parte do peso que carreguei por tantos anos. Dessa maneira, de pouco em pouco, “*A caixa sou eu*” foi tomando forma.

Nesse sentido, o processo de ensaio assumiu também um caráter curativo. Não porque apagasse as experiências vividas, mas porque me permitia olhar para elas de outra maneira. A

cada apresentação da cena para o professor, a cada nova experimentação e descoberta, eu me sentia mais próxima de mim mesma. E, paradoxalmente, quanto mais me permitia ser vulnerável em cena, mais fortalecida eu me sentia fora dela.

a arte é cura
e é a única que conheço
de todas as dores
feridas
desencontros
partidas de amores
é ela que me remenda
a arte cura tudo
a arte me renova
e não existe dúvida alguma
porque dela eu sou a prova.

4. ASPECTOS CONCLUSIVOS

Ao longo desta pesquisa, busquei investigar as relações entre ansiedade social, formação em teatro e criação autobiográfica a partir da minha própria trajetória. O percurso desenvolvido permitiu compreender que a experiência artística ultrapassa a dimensão da aprendizagem técnica, constituindo-se também como um espaço de elaboração subjetiva, produção de sentidos e transformação pessoal.

Ao revisitar memórias da infância, refletir sobre os impactos da ansiedade social em minha vida e analisar meu percurso na formação teatral, percebi que a criação da cena *A caixa sou eu* não se limitou à construção de um produto artístico. O processo revelou-se uma oportunidade de olhar para experiências que durante muito tempo permaneceram silenciadas, possibilitando que fossem reorganizadas e ressignificadas por meio da linguagem teatral.

As reflexões teóricas desenvolvidas ao longo do trabalho permitiram compreender que a utilização da própria experiência como material de criação não constitui um movimento isolado ou meramente confessional. Pelo contrário, insere-se em uma tradição de práticas cênicas que reconhecem a subjetividade do ator como fonte legítima de investigação artística. Nesse sentido, os estudos de Stanislavski, Grotowski e Wlad Lima contribuíram para ampliar minha compreensão sobre a potência do trabalho sobre si, da dramaturgia pessoal e da partilha de experiências no contexto teatral.

Durante o processo de criação, a metáfora da caixa tornou-se uma síntese da relação que estabeleci com a ansiedade social ao longo da vida. A caixa representava simultaneamente proteção e aprisionamento, abrigo e limite. Ao materializá-la em cena por meio da luz, do figurino, da maquiagem, da boneca e da poesia, encontrei maneiras de transformar sensações subjetivas em elementos compartilháveis com o público.

Os ensaios revelaram que a cena não era apenas um espaço de representação, mas também de descoberta. Aquilo que inicialmente imaginei como um processo doloroso mostrou-se profundamente transformador. Ao me permitir ocupar um lugar de vulnerabilidade diante do outro, encontrei novas formas de compreender minha própria história. Não porque a ansiedade tenha desaparecido, mas porque passei a me relacionar com ela de maneira menos silenciosa e mais consciente.

Compreendo, portanto, que a atuação cênica pode assumir um importante papel nos processos de elaboração subjetiva. Embora não substitua tratamentos clínicos ou terapêuticos, o teatro pode constituir um espaço de acolhimento, escuta e transformação, permitindo que experiências difíceis sejam revisitadas sob novas perspectivas.

Ao final deste percurso, percebo que a caixa continua existindo. Ela permanece como parte da minha história, das minhas memórias e da forma como experimento o mundo. Entretanto, já não é mais um espaço completamente fechado. Ao transformá-la em cena, ao escrever sobre ela e ao compartilhá-la com outras pessoas, abri pequenas frestas em suas paredes.

Talvez esta pesquisa não seja a história de como saí da caixa. Talvez seja a história de como aprendi a iluminá-la por dentro, a compreender seus contornos e, principalmente, a perceber que, mesmo habitando esse espaço durante tantos anos, eu sempre fui maior do que ele. Agora eu tenho um nome. Meu nome é Lauren.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Ivone Xavier de Amorim; LIMA, Wladilene de Sousa. Trajeto dadivoso do teatro da cura: uma encenação-quiasma em atos de agradecer e transformar. **PÓS: Revista do Programa de Pós-Graduação em Artes da EBA/UFG**, Belo Horizonte, v. 8, n. 15, p. 1-13, maio 2018. Disponível em: <https://eba.ufmg.br/revistapos>. Acesso em: 30 mar. 2026.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Tradução de Maria Inês Corrêa Nascimento et al. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARSENEAULT, Louise. Annual Research Review: The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence: implications for policy and practice. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, Hoboken, v. 59, n. 4, p. 405-421, 2018.

CLARK, David M.; WELLS, Adrian. A cognitive model of social phobia. In: HEIMBERG, Richard G.; LIEBOWITZ, Michael R.; HOPE, Debra A.; SCHNEIER, Franklin R. (org.). **Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment**. New York: Guilford Press, 1995. p. 69-93.

FLORES, Andréa Bentes; LIMA, Wladilene de Sousa. Ô de casa, posso entrar para cuidar?: um teatro-cura ao alcance do tato. **Revista Nufen: Phenomenology and Interdisciplinarity**, Belém, v. 9, n. 1, p. 20-39, 2017.

ICLE, Gilberto. **Pedagogia teatral como cuidado de si**. São Paulo: Hucitec, 2010.

LEITE, Janaína. **Autoescrituras performativas: do diário à cena**. São Paulo: Perspectiva, 2024.

LIMA, Wlad. **Dramaturgia pessoal do ator**. Belém: Grupo Cuíra, 2005.

QUILICI, Cassiano Sydow. **O ator-performer e as poéticas da transformação de si**. São Paulo: Annablume, 2015.

RICHARDS, Thomas. Trabalhar com Grotowski sobre as ações físicas. Tradução de Patricia Furtado de Mendonça. São Paulo: Perspectiva, 2012.