

A arte de se virar

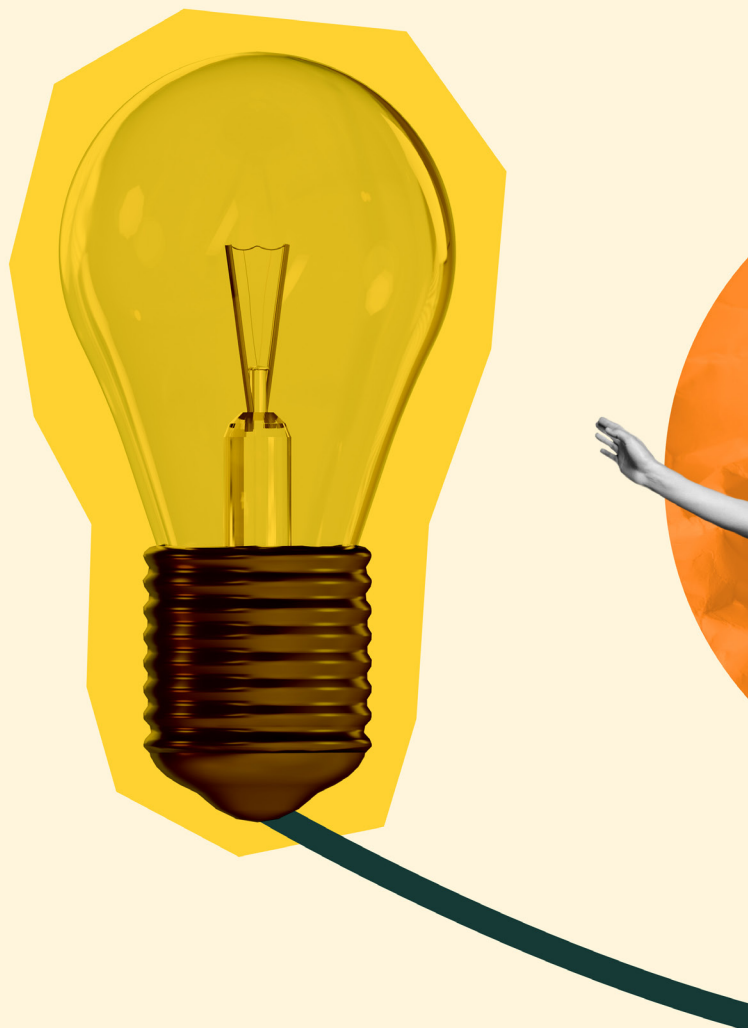
Quando o inesperado surge, o improviso entra em cena. Essa habilidade nos ajuda a lidar com os imprevistos e, de quebra, fortalece a autoconfiança

TEXTO DIEGO BRITO

UMA PERGUNTA durante uma conversa casual que pega no contrapé e desconcerta. Uma resposta inesperada que tira a situação do controle e vira o eixo de ponta-cabeça. Um desliz que atrai olhares boquiabertos de todos ao redor. Nesses momentos, o coração parece que vai deixar de bater. A expressão facial paralisa. O relógio para por milésimos de segundo e o corpo estremece, pronto para despejar uma gota fria de suor testa abaixo. Episódio familiar, não acha?

Nessa vida, convenhamos, quase tudo sai do script. Controlamos pouquíssimas coisas. Porém, diante de situações desafiadoras, uma habilidade social e emocional pode ser nossa melhor amiga. Ela surge de repente com um chá de camomila para acalmar e ainda sussurra no ouvido uma ideia “do nada” para retomarmos o eixo: a improvisação.

O coração volta a bater, o raciocínio entra em alta rotatividade, um sorriso surge no rosto e, com uma carta na manga, a situação está contornada. Isso tudo em segundos – intervalo de tempo que antes parecia uma eternidade. O cérebro até libera dopamina como se quisesse dar parabéns. O improviso está no teatro e na música, mas também faz parte dos desafios diários no palco da vida, seja nos relacionamentos, no trabalho ou em tarefas simples do dia a dia.



Nas curvas do cotidiano, há um fator essencial para que o improviso seja um bom companheiro: autoconhecimento. Psicóloga e praticante de circo, Cristiane Machado afirma que a habilidade é consequência da segurança interna. “Pessoas com consciência dos próprios recursos ficam menos paralisadas diante do inesperado”, diz. “Quanto mais confiança em si mesma a pessoa tem, menos medo do julgamento ela sente. Ela fica menos refém dos próprios medos, menos exposta, menos ansiosa, menos dependente do am-

biente externo e do medo do que pode acontecer. Isso é fundamental não só no improviso, mas na vida como um todo”, complementa.

Ator e improvisador, Claudio Amado é um dos fundadores da Cia Teatro do Nada, um dos grupos precursores na pesquisa e produção do teatro de improvisação no Brasil. Ele acredita que o improviso é a capacidade de “encontrar uma solução para um pro- >>



A confiança para improvisar cresce à medida que arriscamos atitudes inéditas

blema inesperado no momento em que ele se apresenta". Segundo o ator, "uma coisa é não estar preparado para a situação, outra é não ser uma pessoa preparada". Ora, o que os profissionais do teatro de improviso fazem? "Eles treinam. Treinam muito. Treinam intensamente. Justamente para estarem tranquilos e terem liberdade quando sobem ao palco. Eles não sabem quais desafios vão enfrentar naquela noite, mas treinaram. É esse preparo que fornece a base para o improviso", ele afirma.

A preparação de um improvisador pode ser comparada ao caminho de autoconhecimento que uma pessoa vivencia para reconhecer e aprimorar seus recursos sociais e emocionais. Esse processo fortalece a autoconfiança e ajuda a lidar melhor com os imprevistos do dia a dia. "Todos os dias acordamos e enfrentamos o desconhecido. Não sabemos o que vai acontecer, o que as pessoas vão nos dizer, o que nós mesmos vamos responder. Não sabemos quais obstáculos iremos enfrentar, nem como vamos resolvê-los. Mas, mesmo assim, seguimos em frente. Como? Usando a nossa experiência, o nosso conhecimento, os nossos recursos. Utilizando o que temos disponível no momento", ressalta Amado.

ESTADO DE JOGO

Essas situações que nos pegam desprevenidos podem incomodar mais do que o normal aqueles que paralisam diante do inesperado. Geralmente, isso ocorre com quem busca o controle total de si, dos outros e do ambiente. Algo muito difícil de acontecer no dinamismo e na complexidade das relações. Imagina se a gente seguisse todo o script construído na nossa cabeça? Ia faltar emoção e o público ficaria entediado.

Palhaça, atriz-improvisadora e diretora teatral, Rhena de Faria se dedica ao tema nos palcos e na vida há mais de 20 anos. Para ela, o improviso é uma forma de "responder ao que não controlamos". Portanto, estar aberto ao improviso é "reconhecer que nem tudo precisa ser controlado". Podemos afrouxar as rédeas e brincar mais.

Ela acredita que a prática no palco está diretamente conectada à forma como enfrentamos os desafios cotidianos. "Você pode optar por encarar os imprevistos com leveza e espontaneidade, como um treino diário. Ou pode tentar controlar tudo, o que gera muita angústia". Isso porque o improviso consiste em se abrir às

"Pessoas com consciência dos próprios recursos ficam menos paralisadas diante do inesperado, pois não temem o externo e o que pode acontecer"

descobertas, como uma exploração de novas possibilidades. Sentimento que move a vida, mas que a necessidade de controle, às vezes, aprisiona. Querendo ou não, cada situação se transforma em uma oportunidade. Nem sempre o que foge do planejado é pior. Às vezes, é justamente o contrário.

Para Rhena, a improvisação ensina a desenvolver senso prático diante dos acontecimentos. "O teatro de improviso nos condiciona a permanecer no que chamamos de 'estado de jogo'. Traduzindo para a vida, estar em 'estado de jogo' significa se manter aberto para se relacionar verdadeiramente com o que acontece ao seu redor, e com curiosidade para investigar aonde cada situação pode te levar."

OFERECER ALGO DE SI

Nem todo mundo nasce com a improvisação aguçada para usar como habilidade social nos desatinos do dia a dia. No entanto, é possível treinar para aprimorar o jogo de cintura. Em um curso de improvisação, os atores trabalham escuta, conexão, estado de presença, construção de imagens e dramaturgia espontânea. Nem tudo é apenas dom. Há também muito trabalho.

A psicóloga Cristiane afirma que há caminhos para desenvolver técnicas de improviso na vida pessoal, independentemente de



O improviso se torna menos ameaçador quando enxergamos nele a oportunidade de nos divertir com o acaso

temente da idade e do temperamento. “Se expor a situações em que o erro é permitido e encarado com naturalidade é uma forma de se preparar para a vida. Quando o erro é aceito, a exposição se torna menos ameaçadora e mais construtiva.”

Pessoas controladoras, tímidas ou com excesso de insegurança podem deixar de lado a autocensura e perder o medo do julgamento com a ajuda de diversas atividades. “Praticar circo, teatro, coral ou qualquer experiência que envolva uma entrega pública, pode ajudá-las a se desenvolver. É nesse tipo de ambiente que a pessoa começa a oferecer algo de si e, com isso, ganha confiança”, diz Cristiane.

Sai o palco, entra o gramado. O Brasil é conhecido como o país do futebol. Qual característica dos jogadores brasileiros fez o país ganhar tal alcunha? O drible. Puro improviso e jogo de cintura! Cristiane ressalta que o esporte também tem potencial de autorregulação emocional. “Tanto a arte como as práticas esportivas contribuem para o desenvolvimento da autoestima, da segurança emocional e da capacidade de lidar com frustrações e com situações que fogem do planejado. A vivência corporal e emocional que o esporte proporciona é muito valiosa. E tudo isso traz qualidade de vida e bem-estar emocional”.

DO REPENTE AO JAZZ

Passamos pelo teatro e demos um pulinho no futebol. Agora, as cortinas se abrem para a música. Nela o improviso é intrínseco. Diversos gêneros musicais e movimentos culturais expressam essa liberdade criativa: a poesia cantada do repente, a cadência do samba de partido-alto, as batalhas de rima do hip-hop. Cada um à sua maneira. No entanto, um em especial tem no improviso o seu cerne: o jazz.

Em uma sessão de free jazz, músicos e público entram quase em um transe coletivo, levados por notas, acordes, tons e ritmos improvisados. O “erro” se transforma em ouro para os ouvidos, pois pode inspirar

uma combinação inusitada de notas. O saxofonista Marcelo Monteiro, pertencente à cena paulista de jazz, sabe como é. Ele já se apresentou ao lado de diversos artistas de renome, incluindo Elza Soares e o pianista João Donato, dono de uma forma muito bonita de improviso no Brasil. “Não existe nota errada.” Essa famosa frase do

“Se expor a situações em que o erro é permitido e encarado com naturalidade é uma forma de se preparar para a vida. Assim a exposição se torna menos ameaçadora e mais construtiva”

trompetista norte-americano Miles Davis se aplica à música e à vida. Segundo Monteiro, “o erro vira apenas uma curva” na improvisação. “Você pega essa nota e dá uma volta com ela. Sobe um semitom, desce um semitom. O importante é não tropeçar e parar. Quando você erra, mas tem consciência do erro, você segue em frente e ativa esse lado criativo do improviso. É transformar o erro em uma frase musical”, diz.

O cotidiano nos convida a fazer o mesmo o tempo todo. “Você vai fazer uma viagem e, de repente, surge uma tempestade no caminho. É preciso se virar, pensar rápido e encontrar uma solução para enfrentar a situação inesperada. O improviso é isso: lidar com o que aparece mesmo fora dos seus planos”, complementa.

O músico concorda que a confiança é peça-chave para o improviso no teatro, na música e na vida. E que ela pode ser burlada. “Superar o medo exige acreditar em si mesmo, e isso se constrói com prática. Quanto mais você se permite e se abre, mais aprende. É a repetição que enfraquece o medo e fortalece a autoconfiança”. Sabendo disso, já dá para se virar?

DIEGO BRITO é jornalista. Até a adolescência, se achava tímido. Mas, depois de tanto improvisar na vida, aprendeu a lidar com o inesperado.



Diante do imprevisto, dê trela para a curiosidade e se pergunte: "Aonde minha postura frente a essa situação pode me levar?"