



Pontifícia
Universidade
Católica do
Rio de Janeiro

Fernanda Junqueira Lourenço

**Técnicas de atuação no audiovisual:
os sucessores de Stanislavski**

Trabalho de Conclusão de Curso

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Estudos de Mídia da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em Estudos de Mídia.

Orientadora: profª Marcia Antabi

Rio de Janeiro,
dezembro de 2025

Resumo:

Este artigo investiga as técnicas de atuação no audiovisual, discutindo sua relevância para a formação do ator. A pesquisa analisa como diferentes métodos de interpretação permitem que o trabalho do ator não dependa apenas da inspiração, mas se apoie em fundamentos consistentes. São destacadas as contribuições de Stanislavski e sua influência em diretores americanos como Ivana Chubbuck, Lee Strasberg, Sanford Meisner, Stella Adler e Uta Hagen, enfatizando as particularidades e complementaridades de cada abordagem. O estudo também analisa cenas do filme *Kramer vs. Kramer* (Robert Benton, 1979), observando a atuação de Dustin Hoffman e Meryl Streep sob a perspectiva do realismo. Parte-se da premissa de que essas correntes não se excluem, mas se complementam, cabendo ao ator realizar escolhas conscientes e adaptá-las às necessidades de cada cena.

Palavras-chave: Atuação; Método; Stanislavski; Técnicas.

Introdução: a busca pela verdade em cena

Essa pesquisa nasce das minhas experiências como atriz, especialmente na transição do teatro para o audiovisual. Minha formação artística começou ainda na infância, com atuações em teatro e televisão, mas apenas na adolescência passei a estudar técnicas voltadas especificamente para o trabalho diante da câmera. No audiovisual, a fragmentação do processo de filmagem, com cenas gravadas fora de ordem e em múltiplas tomadas, exige um domínio técnico que vai além do impulso criativo. Percebi, então, que embora minha geração tivesse acesso crescente a cursos especializados, muitos deles ainda eram escassos ou excessivamente empíricos.

Esse desafio ecoa a questão formulada pelo treinador de atuação e ator americano Lee Strasberg, em *Um sonho de paixão: O desenvolvimento do Método* (1990): como o ator pode, ao mesmo tempo, sentir de forma genuína e controlar tecnicamente sua atuação em cena?

Essa indagação remete ao trabalho pioneiro de Constantin Stanislavski – ator, diretor, pedagogo e escritor russo – que, há cerca de um século, sistematizou ferramentas para que o ator encontrasse a “verdade em cena” de maneira controlada e consciente. Seu método, posteriormente denominado Sistema Stanislavski, revolucionou a prática da atuação e estabeleceu as bases para um novo entendimento do trabalho do ator. De acordo com os princípios propostos por Stanislavski, a verdade buscada pelo ator, é a verdadeira sensação do personagem, e essa verdade deve ser constantemente controlada e dirigida (STANISLAVSKI, 2010).

Partindo desse legado, este estudo concentra-se em cinco nomes fundamentais para o desenvolvimento da atuação no audiovisual: Ivana Chubbuck, coach de atuação americana e criadora da técnica que leva seu nome; Lee Strasberg, ator e professor de atuação americano; Sanford Meisner, ator e professor de interpretação; Stella Adler, atriz de teatro e cinema e renomada professora de atuação; e Uta Hagen, atriz e estudiosa alemã reconhecida por sua atuação e docência no teatro americano. Suas abordagens representam desdobramentos distintos do Sistema Stanislavski e propõem técnicas complementares, adaptadas às especificidades da cena filmada.

O artigo também realiza uma análise do filme *Kramer vs. Kramer* (Robert Benton, 1979), com foco na atuação de Meryl Streep – treinada por Bob Lewis, instrutor da vertente de Stanislavski – e de Dustin Hoffman, discípulo de Lee Strasberg e aluno de Uta Hagen.

A hipótese é que, ao colocar em diálogo essas diferentes técnicas, é possível tratá-las como proposições complementares. O Sistema Stanislavski e seus sucessores não devem ser

vistos de forma fragmentada: suas abordagens se articulam e se reforçam mutuamente. Assim, o bom ator reconhece essas inter-relações e faz escolhas conscientes, adaptando-as às exigências de cada cena.

A importância desta pesquisa está em valorizar e compreender o trabalho do ator no audiovisual, frequentemente associado apenas ao “talento natural” ou à inspiração momentânea. Ao analisar as metodologias de atuação, evidencia-se que uma performance convincente resulta de estudo, disciplina e técnica, e não apenas de intuição. Como explica Stella Adler, “o ator não pode depender apenas de sua inspiração ou impulso momentâneo; ele precisa de uma base técnica que lhe permita criar uma verdade emocional constante” (ADLER, 1990).

O sistema Stanislavski

Constantin Stanislavski, o “pai da atuação moderna”, ator, diretor, pedagogo e escritor russo desenvolveu, entre os séculos XIX e XX, um Sistema que transformou a compreensão do trabalho do ator. Embora concebidas para o teatro, suas propostas tornaram-se referência também para o cinema e a televisão, influenciando gerações de artistas no mundo inteiro.

O Sistema trouxe uma abordagem realista – embora possa ser aplicado a outros gêneros de atuação – pautada na busca por uma conexão emocional genuína com o personagem. Essa perspectiva não apenas enriqueceu a interpretação teatral, como também contribuiu para o desenvolvimento de outros métodos, como o *Method Acting* nos Estados Unidos, desenvolvido por alguns de seus sucessores.

Para Stanislavski, o ator não deveria apenas representar emoções, mas vivê-las psicofisicamente. Isso significa que o intérprete não pode depender apenas de recursos técnicos externos para aparentar raiva, tristeza ou felicidade; ele precisa experimentar internamente tais sentimentos, tornando-os verdadeiros em cena. As emoções, contudo, não obedecem à vontade consciente e, por isso, precisam ser estimuladas por vias indiretas. Assim, a técnica oferece ao ator um ponto de partida sólido, mesmo quando a inspiração não surge espontaneamente. Dentre as diversas contribuições de Stanislavski para a interpretação, serão abordadas aquelas que tiveram maior impacto na evolução do entendimento por parte dos professores estadunidenses a serem analisados neste artigo.

Entre seus principais conceitos, destaca-se a ideia de “fé cênica” – a capacidade do ator acreditar nas circunstâncias imaginárias de forma tão convincente que o público também acredite, ultrapassando a interpretação mecânica ou uso de truques exteriores. Em *A*

preparação do Ator (2010), Stanislavski explora a importância da crença como fundamento da atuação realista:

A verdade em cena é tudo aquilo em que podemos crer com sinceridade, tanto em nós mesmos como em nossos colegas. Não se pode separar a verdade da crença, nem a crença da verdade. Uma não pode existir sem a outra, e sem ambas é impossível viver o papel ou criar alguma coisa. Tudo que acontece no palco deve ser convincente para o ator, para os seus associados e para os espectadores. Deve inspirar a crença de que na vida real seriam possíveis emoções análogas às que estão sendo experimentadas pelo ator em cena. Cada momento deve estar saturado de crença na veracidade da emoção sentida e na ação executada pelo ator (STANISLAVSKI, 2010, p. 169).

Esse princípio é alcançado por meio da capacidade do ator de se inserir nas circunstâncias propostas e de atuar em conformidade com os objetivos do personagem, constituindo a base do trabalho realista de interpretação. Para tanto, Stanislavski enfatiza que as escolhas interpretativas não devem ser generalizadas; quanto mais específicas forem, maior será a capacidade de transmitir conflitos e emoções com verdade.

Outro princípio essencial é a ferramenta “E SE” (*AS IF*), recurso que conduz o ator a imaginar-se na posição da personagem. No filme *Kramer vs Kramer*, perguntas como “Se eu fosse a Joanna Kramer (personagem interpretada por Meryl Streep) quais seriam meus comportamentos e reações nessa situação?” ajudam o intérprete a experimentar as situações propostas de modo concreto e emocionalmente verdadeiro. Como afirma o autor:

As circunstâncias que servem de complemento ao “se” são tiradas de fontes próximas aos próprios sentimentos do ator e exercem forte influência na sua vida interior. Uma vez estabelecido este contato entre as suas vidas e o papel, vocês experimentarão aquele impulso ou estímulo interior (STANISLAVSKI, 2002, p. 79).

Stanislavski também elaborou a noção de memória dividida em dois campos: memória das sensações e memória afetiva – distinguindo a lembrança sensorial (sons, cheiros, texturas, cores) das experiências emocionais.

Se pressentirem subconscientemente a verdade de uma peça, vocês tendo naturalmente despertada sua confiança nela e o estado do eu sou virá em seguida. [...] A inspiração não lhe veio por si mesma. Você a convocou, preparando terreno para ela (STANISLAVSKI, 2002, p. 346).

Essa concepção evidencia a importância de o ator jamais se apresentar “vazio” diante da cena. A preparação/conexão emocional prévia permite que o intérprete acesse de antemão os sentimentos requeridos na atuação. Mais adiante, são apresentadas as ferramentas utilizadas para ativar essa conexão.

No campo do audiovisual, costuma-se afirmar que o ator deve comunicar-se intensamente por meio dos olhos. Entretanto, esse processo só é possível quando há, de fato, um conteúdo interno a ser transmitido. A partir dessas ideias, o Sistema de Stanislavski passou a influenciar decisivamente a formação de atores no teatro e no cinema, inspirando sucessores que aprofundaram suas proposições – sobretudo nos Estados Unidos. Essa concepção influenciou diretamente o desenvolvimento do *Method Acting*. As técnicas de Strasberg, Meisner, Adler, Hagen e, mais recentemente, Chubbuck, enfatizam aspectos específicos do legado original, ampliando o repertório de ferramentas à disposição do ator contemporâneo.

A difusão internacional de suas ideias explica por que o nome de Stanislavski permanece associado às mais prestigiadas escolas de formação de atores, sustentando práticas que transformaram não apenas a preparação artística, mas também a maneira como o público percebe, vivencia e se conecta com a interpretação.

Desdobramento e Sucessores

Com a difusão do Sistema Stanislavski, diferentes escolas e mestres passaram a desenvolver abordagens próprias, mantendo como base a busca pela verdade emocional. Entre eles, destacam-se Lee Strasberg (1901-1982), Stella Adler (1901-1992), Sanford Meisner (1905-1997), Uta Hagen (1919-2004) e, posteriormente, Ivana Chubbuck (1952).

Apesar das diferentes abordagens, todos compartilharam do propósito de que, diante das câmeras, o intérprete possa simplesmente deixar fluir, o que Ivana Chubbuck denomina *let it go*. O foco está em “ser” e não ser “pego atuando”. Ser pego atuando é, muitas vezes, fabricar um sentimento com caras e trejeitos que os atores não estão de fato sentindo – algo que, para uma audiência mais qualificada, torna-se claramente perceptível.

Lee Strasberg

Discípulo indireto de Stanislavski, Strasberg foi responsável por desenvolver uma das ramificações mais influentes do Sistema de Stanislavski: o *Method Acting*. Foi um dos fundadores do *Group Theatre*, ao lado de Harold Clurman e Cheryl Crawford, espaço

fundamental para o desenvolvimento do realismo na interpretação americana. Além dos fundadores, Stella Adler e Sanford Meisner também pertenciam ao grupo.

Para Strasberg, o ator deve acessar suas próprias experiências e emoções para dar vida ao personagem. "O Método, portanto, é [...] o procedimento através do qual o ator pode usar sua memória afetiva para criar uma realidade no palco" (STRASBERG, 1990, p. 152).

Ao longo de sua carreira, Strasberg tornou-se uma das figuras mais influentes da formação de atores em Hollywood, orientando nomes consagrados como Al Pacino, Marilyn Monroe, James Dean, Paul Newman, Robert De Niro, entre outros. Entre os artistas formados sob sua orientação, destaca-se também Dustin Hoffman, cuja interpretação como Ted no filme *Kramer vs. Kramer* será analisada mais adiante.

Strasberg reformula o conceito do "se" proposto por Stanislavski, exigindo que o processo artístico seja profundamente pessoal (1990, p. 113). Para ele, o ator deve se perguntar: "o que eu faria se estivesse no lugar do personagem?", e não "o que eu faria se fosse o personagem?".

O que Strasberg desenvolve com afinco é a ideia de que o ator "não pode fugir de si mesmo", pois todo o material de criação que dispõe estará em sua própria vivência, ou seja, em suas emoções. Por exemplo, uma atriz escalada para viver Joanna Kramer, mesmo que nunca tenha tido filhos, pode imaginar o amor e o medo de perder algo profundamente valorizado em sua vida, para acessar emoções semelhantes às de uma mãe.

Dentre as contribuições de Lee Strasberg, podemos destacar os exercícios sensoriais, que exploram cheiros, texturas e gestos cotidianos permitindo ao intérprete reviver sensações e reproduzir estados internos de forma mais rápida e com autenticidade. Assim, o Método de Atuação Lee Strasberg é pilar fundamental da técnica de atuação e enfatiza o uso consciente da emoção e o controle técnico do sentimento.

Stella Adler

Stella Adler, participante do *Group Theatre* e fundadora do *Stella Adler Conservatory of Acting*, em Nova Iorque, foi mentora de grandes nomes como Marlon Brando, Warren Beatty e Robert De Niro. Viajou a Paris, em 1934, para estudar pessoalmente com Stanislavski e propôs um caminho alternativo ao de Strasberg: o da imaginação.

Ambos partiram das bases de Stanislavski, mas seguiram rumos distintos dentro de seu sistema. Para Adler, o ator deve criar a partir daquilo que é capaz de imaginar, e não apenas do que viveu. A mente humana não distingue o que é vivido do que é imaginado – logo, imaginar com precisão pode gerar verdade. "Antes de viver convincentemente o

presente em cena, é preciso possuir um passado plenamente construído. Esta é a primeira providência que o ator deve tomar ao preparar um personagem" (ADLER, 2000, p. 449).

Sua proposta consiste em “seduzir” o cérebro a imaginar situações e armazenar essas lembranças na memória. Essa construção é precedida de pesquisa: em obras de época, por exemplo, o ator deve investigar o vestuário, os hábitos alimentares, as crenças e as relações sociais do período. A visualização deve ser feita de olhos fechados e em primeira pessoa.

Sua imaginação é a chave que abrirá esse sésamo de imensurável tesouro. A imaginação pode despertar o ator para as reações imediatas. Ele poderá ver rapidamente, pensar rapidamente e imaginar rapidamente. Em exercícios para estimular a imaginação, procuro pelas reações instantâneas dos atores a quaisquer objetos com que estiverem trabalhando. Para a imaginação vir depressa, tudo que o ator precisa é fazer e deixá-la acontecer (ADLER, 2000, p. 40).

Com os avanços dos estudos e experimentações, os atores contemporâneos passaram a potencializar os estudos dos teóricos misturando as técnicas e fundamentos. Nesse ponto, é possível estabelecer uma relação complementar entre as duas técnicas, quando a imaginação é realizada de forma sensorial, incorporando visão, tato, olfato, audição e paladar, como propunha Stanislavski e Strasberg, as lembranças também ficam armazenadas nos sentidos, o que torna o resultado das imaginações mais potente.

Em *Kramer vs. Kramer*, embora o roteiro ofereça algumas informações sobre o passado de Joanna Kramer (interpretada por Meryl Streep), muitas lacunas precisam ser preenchidas, para dar profundidade à personagem. É necessário estruturar e imaginar sensorialmente o que antecede o roteiro – suas dúvidas, rotinas e frustrações –, experiências que justifiquem suas atitudes ao longo do filme.

Na primeira cena do filme, em que Joanna decide abandonar o marido e o filho, o estofo emocional da personagem depende das vivências passadas da personagem para ela chegar enfim a essa decisão: quantas vezes ela teria tentado conversar com o marido sobre o que sentia, como eram suas manhãs com o filho, o que preparava para seu café, se recebia ajuda de seu marido, quantas noites teria passado refletindo se partir era realmente a melhor decisão e assim por diante.

Ao criar essas situações, a atuação ganha profundidade por duas dimensões: a da especificidade, já que tanto a vida quanto a arte se manifestam de forma detalhada – o ser humano sabe o que comeu no café, se o pão estava crocante ou não – e a da imaginação sensorial, que ancora o emocional em imagens, sons e texturas vívidas. Quanto mais ricas

forem as imaginações sensoriais, mais verdadeiro se torna o passado da personagem, “seduzindo” o cérebro a acreditar que aquelas experiências de fato aconteceram e fortalecendo, assim, a psique da personagem.

Sanford Meisner

Sanford Meisner, ator e professor de atuação americano, mentor de nomes consagrados como Robert Duvall, fez parte do *Group Theatre* e desenvolveu uma vertente baseada na escuta e na presença no momento.

O “exercício da repetição”, ensina o ator a reagir de modo espontâneo. De acordo com o estudioso, a verdadeira reação emocional vem da resposta instantânea ao que está acontecendo ao seu redor, sendo afetado e reagindo aos estímulos do outro ator (MEISNER, 1987).

Não faça nada até que algo aconteça para te fazer fazer. E o que você faz não depende de você, mas do outro. É o outro que acende o estopim da tua verdade. Essa é a beleza do trabalho: ele te força a sair de si, a abandonar o controle e reagir à vida que se apresenta diante de você (MEISNER, 1987, p. 35).

Essa técnica propõe tirar o ator da própria mente, evitando a mecanização e o excesso de intelectualização. No exercício, dois atores sentam-se um diante do outro e repetem uma mesma frase, inicialmente baseada em um dado físico — por exemplo: “Você está vestindo uma camisa vermelha”. À medida que o exercício evolui, a frase passa a refletir o comportamento observado no outro, como “Você parece irritado comigo agora”. A repetição faz com que o sentido e a intensidade da fala se modifiquem de acordo com as reações de cada ator, estimulando-os a responder genuinamente ao que acontece no momento. Dessa forma, o exercício treina o intérprete a permanecer plenamente presente.

Uta Hagen

Uta Hagen, renomada atriz e professora de grandes nomes como Robert De Niro, Al Pacino e Dustin Hoffman, foi uma das figuras mais influentes na pedagogia da atuação do século XX. Além de suas contribuições teóricas, destacou-se por reafirmar a importância do estudo rigoroso e da dedicação contínua como pilares fundamentais do ofício do ator. Para Hagen, o aperfeiçoamento da arte dependia de prática constante, curiosidade intelectual e investigação aprofundada de diferentes estilos e abordagens. Como afirma: “Passei a maior

parte da minha vida no teatro e sei que o processo de aprendizagem na arte nunca acabou. As possibilidades de crescimento são ilimitadas" (HAGEN, 1973, p. 3).

Sua técnica integra contribuições dos sucessores de Stanislavski: "o ator deve usar sua própria memória sensorial, mas também sua imaginação, para preencher as lacunas entre o que é vivido e o que o personagem experimenta" (HAGEN, 1973, p. 54). Assim, Hagen preserva o legado psicofísico stanislavskiano, mas o expande ao propor que o ator utilize tanto suas experiências reais quanto sua imaginação.

Entre suas principais contribuições estão a Quarta Parede e a Substituição. A Quarta Parede, em sua formulação, assegura a garantia de privacidade ao utilizar, e não ignorar, a área visual da plateia, mesmo em exposição pública, criando uma experiência mais íntima. Já a técnica da Substituição, aprofundada por Hagen, incentiva o ator a emprestar as próprias vivências para alimentar as motivações de seus personagens e evocar emoções genuínas em cena. Por meio dela, o ator "substitui" qualquer pessoa, lugar ou objeto, fazendo uma transferência de importância e construindo uma compreensão mais profunda da relação emocional com as circunstâncias do personagem.

Mais tarde Ivana Chubbuck, levando em conta os estudos de Uta Hagen, aprofunda o estudo nessa técnica. No contexto do filme *Kramer vs. Kramer*, por exemplo, a técnica poderia ser aplicada por Dustin Hoffman ao "substituir" seu filho na ficção por alguém de importância equivalente em sua vida pessoal. A relação pode ser parental ou não; o importante é que seja emocionalmente proporcional. Para Uta Hagen, é crucial selecionar uma substituição de forma intencional, baseada em uma compreensão profunda da relação entre os personagens, o objeto ou o lugar.

Além das lembranças emocionais, Hagen defendia que o intérprete investigasse o contexto, os objetivos e os relacionamentos envolvidos na cena. Sua ferramenta das "nove perguntas para construir um personagem" oferece um guia analítico e sistemático para a construção do papel, auxiliando o ator a compreender desejos, obstáculos, intenções e circunstâncias com precisão e consciência, tornando o mergulho no universo narrativo mais específico e, consequentemente, mais eficaz.

Ivana Chubbuck

A partir dessas abordagens, surge a figura de Ivana Chubbuck, que sintetiza diversos aspectos das técnicas anteriores. A autora explica que sua metodologia se fundamenta em retomar o Sistema Stanislavski, sendo também fortemente influenciada pelos estudos de Uta Hagen e Sanford Meisner.

Ivana Chubbuck é uma preparadora contemporânea de atores norte-americana e criadora da técnica Chubbuck, estruturada em 12 ferramentas para o processo criativo. Sua técnica tem sido amplamente adotada em escolas de atuação e por grandes nomes de Hollywood, como Brad Pitt, Halle Berry, Jared Leto, Charlize Theron, Jim Carrey, Jake Gyllenhaal, entre outros. Sobre sua metrologia, ela afirma:

Essa técnica irá ensiná-lo a usar seus traumas, suas dores emocionais, obsessões, caricaturas, necessidades, seus objetivos e sonhos para alimentar e guiar a personagem na direção do seu objetivo. Você irá aprender que os obstáculos da vida da sua personagem não estão lá para serem aceitos, mas para serem superados de forma heroica. Em outras palavras, minha técnica ensina os atores a vencer (CHUBBUCK, 2018, p. 13).

Chubbuck desenvolve uma metodologia centrada na relação entre objetivos, necessidades e obstáculos do personagem. No livro *O poder do ator*, ela estabelece o princípio que orienta toda a sua abordagem: "O poder do ator mostra como se apropriar dos seus conflitos, desafios e sofrimentos e transformá-los em algo positivo, do seu ponto de vista e do ponto de vista da personagem que você está interpretando" (CHUBBUCK, 2018, p. 11).

Para a autora, a emoção não é um resultado final, mas um combustível para a ação dramática: "O ator deve aprender a usar suas emoções não como um resultado final, mas como uma ferramenta que lhe proporcione a paixão necessária para superar o conflito do roteiro" (CHUBBUCK, 2018, p. 21).

Chubbuck defende que o ator deve transformar os desejos internos do personagem em ações concretas. Todo personagem tem um objetivo claro, mas que encontra obstáculos em seu caminho. A "paixão" mencionada pela autora adquire intensidade justamente porque é ancorada em uma fonte emocional forte. Porém apenas a conexão emocional não é suficiente para uma cena; ela é o combustível para transformar emoção em coragem para enfrentar o conflito do personagem. Para isso, o ator precisa emprestar das suas experiências emocionais, de modo a prender a atenção do público e despertar identificação — o espectador acompanha a luta do personagem como se fosse a sua própria.

Para organizar esse processo, Chubbuck diferencia objetivo geral e objetivo de cena. O primeiro responde às perguntas: "O que o meu personagem quer da vida? Qual é sua maior meta?" (CHUBBUCK, 2018, p. 22). Já o objetivo de cena diz respeito ao que o ator quer conquistar em cada cena para alcançar o objetivo geral. É a partir dele que o ator sabe como se relacionar com pessoas, ambientes e objetos.

Ao se concentrar apenas em conquistar seu objetivo, você deixa de prestar atenção na atuação, e naturalmente manifesta suas peculiaridades e maneirismos únicos. É esse tipo de comportamento real que gera atenção no momento presente e faz com que o público fique sem fôlego e torça pela sua personagem. Os espectadores podem ver o objetivo geral físico e emocional ser resolvido diante dos seus olhos e se relacionar com ele como se fosse a resolução das suas próprias questões. As pessoas ficarão mais dispostas a apoiar alguém se sentirem que sua luta é idêntica às suas (CHUBBUCK, 2018, p. 23).

Entre as ferramentas práticas que compõem o repertório da técnica de Chubbuck, destaca-se a Substituição, que tem por objetivo emprestar determinado conteúdo afetivo da vida pessoal do ator — uma pessoa, uma relação ou uma experiência — que corresponda à exigência do objetivo de cena, acelerando a construção de intimidade. O ator deve "dotar o outro ator em cena de características de uma pessoa da vida real que melhor representa a necessidade expressa no seu objetivo de cena" (CHUBBUCK, 2018, p. 74), trazendo assim intimidade e força na conexão emocional de forma mais rápida.

As principais técnicas

Nesta seção, são apresentadas um conjunto de ferramentas de atuação – derivadas de Stanislavski e desenvolvidas por seus sucessores – que ajudam o ator a construir conexão emocional e consistência no audiovisual. Essas ferramentas estão organizadas em dois blocos: (a) ferramentas de conexão emocional, diretamente acionáveis minutos antes da cena; e (b) ferramentas complementares, que aprofundam o trabalho.

a) Ferramentas de conexão emocional

1. Lugar e Quarta Parede

A ideia de "lugar" remete a uma âncora emocional ou física que aproxima o ator de um objetivo ainda não alcançado (um ambiente, memória ou relação que concentre desejo e escassez). Associada à Quarta Parede, cria-se uma sensação de privacidade: o ator utiliza a área visual da plateia/câmera como parte do espaço ficcional, mantendo a verdade interna sob exposição pública.

2. Objetivo de cena

É o que o personagem quer alcançar em uma cena. Funciona como motor da ação dramática e guia as decisões e interações. O objetivo é a força que direciona as escolhas do ator e ajuda a manter a cena focada e relevante.

3. Substituição

O ator transfere a importância emocional de uma pessoa ou objeto de sua vida pessoal para outro personagem ou objeto cênico. A Substituição permite ao ator conectar experiências emocionais próprias às necessidades do personagem.

4. Momento Anterior

Refere-se à escolha de uma experiência passada do ator que seja emocionalmente próxima da situação exigida pela cena, fazendo com que as emoções do personagem se tornem mais reais.

5. "As If" (Como Se)

Ferramenta ponte entre roteiro e pessoalidade, utilizando experiências de vida do ator. O ator deve se perguntar: "Que experiência eu tenho na minha vida que possui um significado parecido com o desta cena?"

b) Ferramentas complementares

6. Relaxamento Ativo

Antes de iniciar uma cena, o ator deve realizar um processo de relaxamento físico e emocional. A técnica dissolve tensões musculares que poderiam comprometer a performance. Se o ator estiver tenso, sua energia será restrita, dificultando a fluidez emocional e a conexão com os impulsos do personagem. O relaxamento ativa o corpo, permitindo maior liberdade expressiva e emocional.

7. Motivação

É o "porquê" por trás do objetivo. Constitui o combustível emocional que impulsiona as ações do personagem e é fundamental para dar sentido e profundidade ao que está sendo feito ou dito.

8. Necessidade

Relaciona-se à urgência do objetivo. A técnica adiciona camadas de intensidade à performance ao provocar questões como: "O que ganho se conseguir?" e "O que perco se fracassar?".

9. Obstáculos

São as barreiras que impedem o personagem de alcançar seu objetivo, seja por fatores internos ou externos. Podem ser representados por outra pessoa, ou até mesmo por um conflito interno. A presença de obstáculos proporciona tensão dramática, tornando a cena mais interessante e dinâmica.

10. Ponto de vista

É a maneira como o personagem enxerga o outro e interpreta a situação da cena, influenciando suas emoções, julgamentos e reações. O ponto de vista determina como o personagem escuta, responde e age, podendo ou não mudar ao longo da cena, de acordo com os acontecimentos.

11. Justificativas

Toda fala e ação do personagem deve ter uma justificativa interna. O ator deve se perguntar: "Por que meu personagem está falando isso para o outro personagem? Qual é a sua motivação por trás dessa fala?". As justificativas afinam o ritmo e a credibilidade da linha de diálogo, contribuindo para a verossimilhança.

12. Subtexto

É o significado oculto por trás das palavras. O que o personagem realmente quer expressar, além do que está sendo dito de forma explícita? O subtexto é parte essencial da atuação realista, pois é nele que se manifestam as emoções e intenções mais profundas, muitas vezes de forma não verbal.

13. Verbo/Intenção

Refere-se ao que o ator deseja provocar no outro personagem com uma fala ou ação. Trata-se do impacto que se quer causar, da reação emocional ou psicológica que se pretende gerar.

14. Imagens ou objetos internos

São representações visuais que o ator cria em sua mente para dar vida à fala do personagem. Podem estar relacionadas às emoções ou lembranças do ator (internas) ou a elementos da cena que ele imagina ou cria para ajudar a justificar sua performance (externas).

15. Expectativa

É o processo mental que ocorre durante a cena, em que o ator imagina o que o personagem espera do outro e qual será a resposta a suas ações. A expectativa contribui para a construção da tensão nas interações, principalmente em cenas que exigem reações honestas e espontâneas de surpresa – positiva ou negativa.

Articulação das técnicas com o filme *Kramer vs. Kramer*

Kramer vs. Kramer, dirigido por Robert Benton e lançado em 1979, acompanha a transformação da família Kramer a partir de uma ruptura inesperada. Ted Kramer, interpretado por Dustin Hoffman, é um publicitário altamente dedicado à carreira, mas sua ascensão profissional tem como custo o tempo que deixa de investir na esposa e no filho.

Joanna Kramer, vivida por Meryl Streep, está emocionalmente fragilizada pela solidão, sentindo-se cada vez mais desconectada de si mesma.

Na primeira cena do filme, esgotada e deprimida, Joanna abandona o lar, deixando Billy, o filho de sete anos do casal. A partir desse momento, a narrativa passa a acompanhar o difícil processo de adaptação de Ted, que precisa assumir sozinho as responsabilidades domésticas e a criação do filho, conciliando essas novas demandas com sua rotina de trabalho. Após dezoito meses, Joanna retorna e pede a guarda do menino. Ted, profundamente vinculado a Billy e transformado pela experiência da paternidade, resiste à ideia, desencadeando uma disputa judicial.

Em situações como essa, é comum que o espectador adote um lado. Porém, embora o filme seja conduzido majoritariamente pelo ponto de vista de Ted, chama a atenção a forma como a narrativa estabelece certa imparcialidade. Tratando-se de um conflito conjugal, o espectador pode, por razões plausíveis, enxergar Ted como responsável pelo desmoronamento familiar, mas também pode apontar Joanna como vilã, culpando-a por abandonar o filho. Essa ambivalência é destacada pelo próprio Dustin Hoffman em entrevista:

Essas duas pessoas em *Kramer vs. Kramer* estão apaixonadas, e isso não vai embora quando o casamento termina. Há um amor que permanece, e acho que nunca vimos isso ser explorado na tela. Eu acho que é uma das coisas que de alguma forma, é o aspecto mais pungente, se não o mais doloroso deste filme. Não há heróis, vilões, mocinhos e bandidos, na forma clássica de marido e mulher brigando pela custódia de um filho; em vez disso, há pessoas que estavam apaixonadas e que não podem mais viver juntas. O amor fica complicado e se transforma em raiva e ressentimento, porque esse amor não congelou e foi isso que tentamos explorar¹ (HOFFMAN, 1979, entrevista para Bobbie Wygant, tradução nossa).

Um dos fatores que sustenta essa imparcialidade narrativa é a qualidade da atuação, já que os dois atores protagonistas constroem seus personagens com sensibilidade e humanidade, fazendo com que o espectador comprehenda plenamente os dois lados do

¹ No original: “these two people in kramer vs. kramer are in love, and that doesn't go away when the marriage breaks up. There's a love that remains and I think we've ever seen that explored on the screen. I think that one of the things that is somehow the most poignant, if not the most painful, aspect of this film. There aren't heroes and villains, or good guys and bad guys, in the form of husband and wife fighting over the custody of a child; rather, there are people who were in love who no longer can live together. The love gets convoluted and turned into anger and resentment, but it's because that love did not gel and that's what we tried to explore”. Disponível em: <https://youtu.be/aKvGpEh5ywg?si=TJAvWg3ZJiMVdVLf>. Acesso em: 1 dez. 2025.

conflito. Destaca-se, nesse aspecto, a defesa que Meryl Streep faz da sua personagem: com apenas cerca de quinze minutos em cena, consegue rapidamente conquistar a empatia do público, permitindo que se compreendam seus objetivos e frustrações.

Meryl Streep assimilou princípios de Stanislavski, priorizando a construção empática de sua personagem e evitando estereótipos. Em parceria com o diretor, chegou a reescrever trechos do roteiro, buscando garantir que Joanna não fosse reduzida ao clichê da “mãe que abandona o lar”, mas apresentada como um ser humano complexo. Sobre esse processo, ela afirma:

[...] Eu queria retratar alguém que tivesse uma instabilidade mental e fragilidade emocional tão precária, que faria isso, que ela (Joanna Kramer) deixaria uma criança, e eu tive que entender isso em mim mesma para interpretá-la² (STREEP, tradução nossa).

Defender o personagem, nesse contexto, não significa suavizar ou eliminar o conflito. Uma cena só existe porque há conflito. São duas verdades se encontrando, cada uma tentando deslocar a outra — como um cabo de guerra, em que um puxa para um lado e o outro puxa para o lado oposto. No caso do filme, o conflito geral é claro: Joanna Kramer quer Billy, e Ted Kramer também quer Billy. Em todas as cenas, os dois lutam por seus objetivos, e essa disputa constante torna a atuação interessante e prende a atenção do espectador. A figura 1 mostra um dos confrontos entre Ted e Joanna, quando ela diz a Ted que está pronta para ter o filho de volta.



Figura 1: Cena do restaurante entre Ted e Joanna (*Kramer vs. Kramer*, 1979).

² No original: “I wanted to portray someone whose mental instability and emotional frailty were so precarious that she would do this thing, that she would leave a kid, and I had to understand it myself in order to play it”. Disponível em: <https://youtu.be/fx9OuWhaYe8?si=erHZOnwArBBytAYB>. Acesso em: 1 dez. 2025.

Dustin Hoffman comenta que, ao interpretar essa cena, mantinha uma única ideia norteadora: o que seu personagem quer. Nas palavras do ator: “tudo que eu ouço enquanto estou fazendo a cena com ela é que eu quero Billy” (HOFFMAN, 1979, tradução nossa). No caso de Meryl Streep, o mesmo princípio se aplica. Ambos atuam movidos por uma necessidade imediata, o que gera urgência para a cena. Hoffman comenta sobre sua vivência pessoal durante as filmagens:

Eu também estava me divorciando na vida real. Foi a primeira vez que eu fiz um filme em que eu estava vivendo o que estava atuando. Diferente de um pintor ou um escritor, que acorda de manhã e pode exercitar sobre o que está vivendo, nós recebemos coisas por encomenda. Então é meio incomum que meu primeiro e único divórcio tenha acontecido ao mesmo tempo em que eu gravava um filme sobre isso. As pessoas me diziam depois que eu estava muito dolorido e eu respondia que não. Eu estava ótimo. É como se Dustin dissesse: ‘eu estou me sentindo ótimo’, porque era um sensação maravilhosa, quer dizer, apenas mostre isso, apenas mostre isso para a câmera³ (HOFFMAN, 2001)

O ator utilizou suas próprias dores como combustível emocional para alcançar os objetivos de cena de Ted. A figura 2 é a primeira cena do casal, na qual Joanna anuncia sua partida:



Figura 2: Ted e Joanna em confronto no corredor (*Kramer vs. Kramer*, 1979).

O conflito dessa cena é simples e poderoso: Joanna quer ir embora; Ted quer que ela fique. Para Meryl Streep, o desafio técnico está na conexão emocional. O ponto de vista de

³ No original: “I was divorcing in real life. It was the first time I made a movie where I was living through what I was. Unlike a writer or a painter, who gets up in the morning and can exercise what they’re going through, we get stuff in the mail. So, it’s quite unusual to be getting a divorce, my first and only divorce, at the time I’m shooting a movie about a man getting a divorce. People said to me later it must be very painful, and I said no it was great. It’s like Justin saying: ‘I feel terrific,’ because there was a wonderful feeling, I mean, just show up, just show up and turn the camera on”. Trecho de *Finding the Truth: The Making of 'Kramer vs. Kramer'*. (Michael Arick, 2001). Disponível em: <https://youtu.be/TLteYsllg3Q?si=pnzbkxfzARRWSJGS>. Acesso em: 1 dez. 2025.

Joanna sobre Ted e sobre a situação não se altera ao longo da cena: não importa o que marido diga ou quais argumentos use, ela já decidiu ir embora. A personagem enxerga o marido como alguém que não vê suas necessidades, que é egoísta e a deixa sozinha. Percebe-se que esse ponto de vista não muda ao longo da cena. Como ela já tomou sua decisão antes mesmo de Ted chegar, a atriz precisa iniciar a sequência emocionalmente vulnerável. Essa preparação é perceptível no filme: desde o primeiro plano, seu olhar revela frustração e, ao mesmo tempo, convicção.

Para Ted, o desafio é outro. Seu ponto de vista muda drasticamente ao longo da cena, gerando uma grande quebra de expectativa. No início, ele enxerga Joanna como uma mulher maravilhosa, porque, na cabeça dele, o casamento está bem, Joanna é uma ótima esposa, ele acaba de ser promovido e não imagina que a esposa vai abandoná-lo. Contudo, ao longo da conversa com Joanna, seu ponto de vista muda, e ele passa a encarar a situação como um desastre.

Aqui está o desafio. Como estar vulnerável no momento certo se, no início da cena, o personagem entra feliz por ter sido recém-promovido? Nesse caso, o ator deve ter muito claros o ponto de vista da cena e seus arcos e, antes de começar, precisa “preparar o terreno” para convidar a sua vulnerabilidade, valendo-se das técnicas como o “e se”, o “momento anterior” ou mesmo o acesso a “memórias sensoriais”. Assim, consegue acessar o sentimento requerido, mesmo partindo de um estado inicial mais leve.

Além disso, a técnica da “expectativa” intensifica a quebra emocional: antes de entrar pela porta do apartamento, o ator pode imaginar que, ao compartilhar a notícia de sua promoção, será celebrado e acolhido e que Joanna o abraçará. Quando, em vez disso, recebe a notícia de que ela está indo embora, a frustração se torna mais potente justamente porque havia, antes, uma expectativa específica de acolhimento.

Outra ferramenta é imaginar sensorialmente tudo o que é dito. Quando Ted comenta sobre sua promoção, o ator já precisa ter vivido essa experiência sensorialmente, visualizando a conversa com o chefe, o elogio recebido, a sensação de vitória. Para Joanna, por sua vez, é necessário imaginar todos os momentos de solidão acumulados, as tentativas de permanecer no casamento, as memórias felizes com o filho e até a mala que preparou para ir embora. Isso cria densidade emocional e verdade para a cena. Todas essas imaginações sensoriais fornecem estofo para a construção de um personagem.

Kramer vs. Kramer é um marco do legado de Stanislavski e de seus sucessores ao exigir dos atores uma entrega total, expandindo as possibilidades expressivas do cinema moderno em direção a um realismo mais íntimo e intenso. As atuações de Hoffman e Streep

exemplificam personagens com objetivos claros e âncoras emocionais suficientes para lutarem pelo que desejam, sem se vitimizarem. Como sintetiza Hoffman:

Um filme pode ser uma experiência religiosa, odeio soar brega, mas se você está lidando com a vida das pessoas no grito, elas estão em nós. Há realidades fictícias de pessoas reais que se colocaram ali. [...] O que tentamos fazer foi colocar nossas experiências, nossas verdades essenciais na tela, o que realmente sentimos⁴ (HOFFMAN, 1979, entrevista para Bobbie Wygant, tradução nossa).

Conclusão

O presente trabalho evidencia como, a partir das bases estabelecidas por Konstantin Stanislavski, seus sucessores – Lee Strasberg, Stella Adler, Sanford Meisner, Uta Hagen e Ivana Chubbuck – ampliaram e diversificaram o entendimento sobre a atuação moderna. Conforme adverte Adler, "a integração dos ensinamentos do passado com as necessidades do presente é o que mantém a arte da atuação relevante e eficaz" (ADLER, 1990, p. 45). Ao estudar essas diferentes abordagens e suas interseções, a pesquisa permite compreender como o processo de atuação evoluiu e como diferentes correntes teóricas e práticas se fundem para formar um campo mais dinâmico e multifacetado.

Evidencia-se, também, que cada sucessor contribui com perspectivas particulares. As diferentes abordagens, em diálogo, oferecem ao ator um repertório múltiplo, capaz de ser articulado conforme as necessidades específicas da obra e da cena.

Ao analisar a evolução dos métodos e ferramentas, demonstra-se que a interpretação não pode depender apenas de inspiração espontânea, mas de ferramentas que permitam ao artista acessar, organizar e comunicar emoções de maneira consistente. A atuação, portanto, consolida-se como um ofício que exige estudo, técnica e precisão.

A análise das interpretações de Dustin Hoffman e Meryl Streep em *Kramer vs. Kramer* reforça esse entendimento. O filme demonstra, na prática, como o domínio técnico permite que o ator acesse nuances emocionais sem recorrer ao exagero ou à superficialidade. A atuação revela-se, assim, como resultado de escolhas conscientes e fundamentadas, alinhadas ao realismo proposto pela narrativa.

⁴ No original: "A film can be a religious experience, I hate to be corny, but if you're dealing with the lives of people on the screen, they are in us. There are fictional realities of real people that have put themselves into it. [...] What we tried to do here was to put our experiences, our essential truths on the screen, what we really feel". Disponível em: <https://youtu.be/aKvGpEh5ywg?si=TJAvWg3ZJiMVdVLf>. Acesso em: 1 dez. 2025.

Referências Bibliográficas

ADLER, Stella. **Técnica de representação teatral**. 13. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2002.

ADLER, Stella. **The Art of Acting**. 1. ed. New York: Applause Theatre Book Publishers, 1990.

CHUBBUCK, Ivana. **O poder do ator: A técnica Chubbuck em 12 etapas**. 2. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2018.

HAGEN, Uta; FRANKEL, Haskel. **Respect for Acting**. New York: John Wiley & Sons, 1973.

MEISNER, Sanford; LONGWELL, Dennis. **Sanford Meisner on acting**. New York: Vintage Books, 1987.

STANISLAVSKI, Constantin. **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2002.

STANISLAVSKI, Constantin. **A preparação do ator**. Trad. Pontes de Paula Lima. 21. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010.

STRASBERG, Lee. **Um sonho de paixão: O desenvolvimento do Método**. Trad. Anna Zelma Campos. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1990.

Referências Virtuais

Dustin Hoffman "Kramer vs. Kramer" 1979 - Bobbie Wygant Archive.

Disponível em: <https://youtu.be/aKvGpEh5ywg?si=TJAvWg3ZJiMVdVLf>. Acesso em: 1 dez. 2025.

Exclusive: Meryl's thoughts on Kramer vs. Kramer

Disponível em: <https://youtu.be/fx9OuWhaYe8?si=erHZOnwArBBytAYB>. Acesso em: 1 dez. 2025.

Meryl Streep - Making of "Kramer vs. Kramer" - Part 1 of 2

Trecho de Finding the Truth: The Making of 'Kramer vs. Kramer'. (Michael Arick, 2001). Disponível em: <https://youtu.be/TLteYsllg3Q?si=pnzbkxfzARRWSJGS>. Acesso em: 1 dez. 2025.

Filmografia

Kramer vs Kramer. (Robert Benton, 1979). Drama. Cor. 105 min. Estados Unidos, Columbia Pictures.