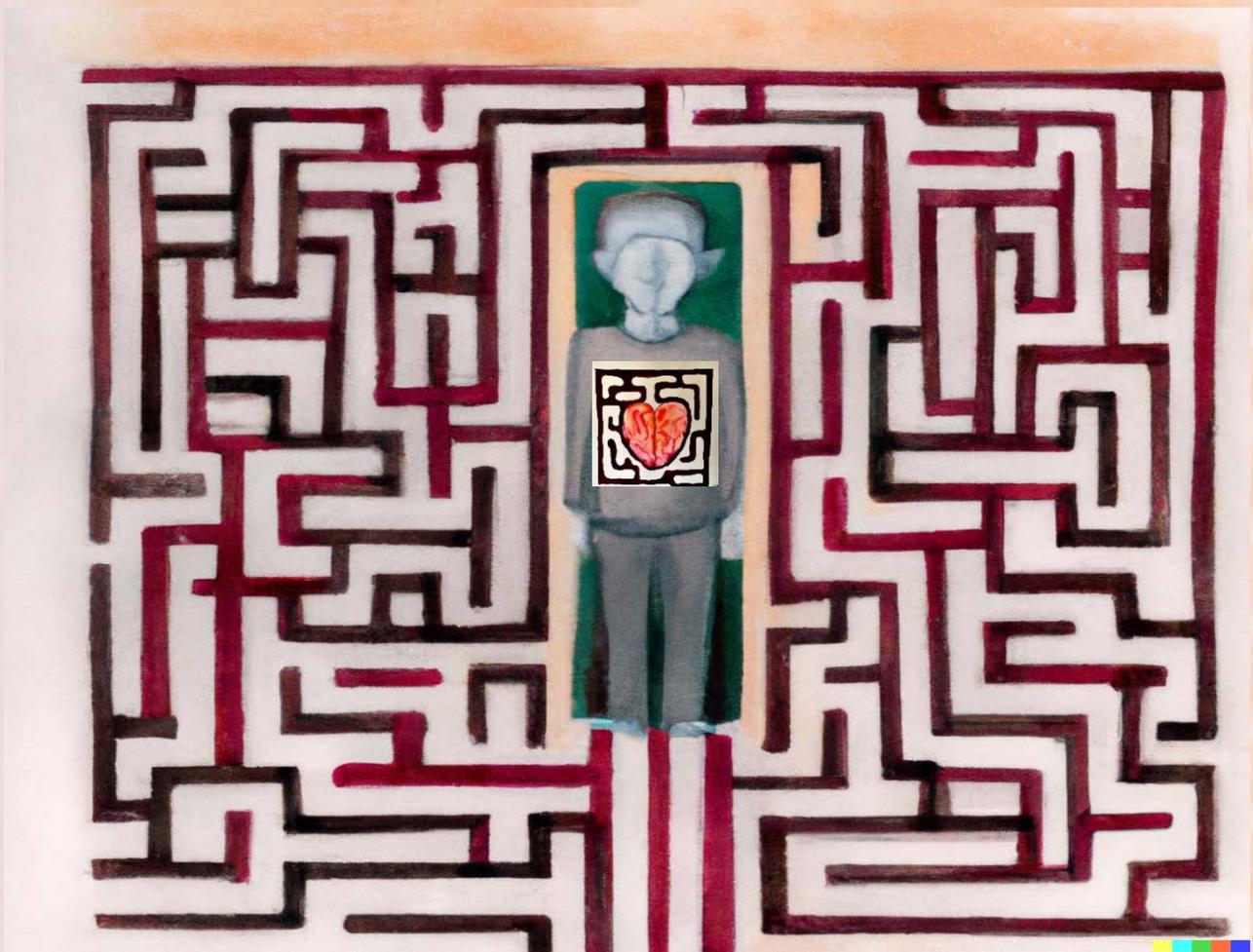


USP

Victor Paulo de Seixas

Um labirinto de carne

micronarrativa corporal e a potência cênica



2023

VICTOR PAULO DE SEIXAS

Um labirinto de carne, micronarrativa corporal e a potência cênica.

Tese apresentada no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas à Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo para a obtenção do título de Doutor em Artes Cênicas

Área de concentração: Pedagogia do Teatro

Orientação: Prof. Dr. Eduardo Tessari Coutinho

São Paulo

2023

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na Publicação
Serviço de Biblioteca e Documentação
Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo
Dados inseridos pelo(a) autor(a)

Seixas, Victor Paulo de, Victor Paulo de Seixas
Um labirinto de carne: micronarrativa corporal e a
potência cênica / Victor Paulo de Seixas Seixas, Victor
Paulo de; orientador, Prof. Dr. Eduardo Tessari Coutinho
Coutinho. - São Paulo, 2023.
240 p.: il.

Tese (Doutorado) - Programa de Pós-Graduação em Artes
Cênicas / Escola de Comunicações e Artes / Universidade
de São Paulo.
Bibliografia
Versão corrigida

1. potência cênica. 2. micronarrativas. 3. prática
pedagógica. 4. mimo corpóreo. 5. artes do corpo. I.
Coutinho, Prof. Dr. Eduardo Tessari Coutinho. II. Título.

CDD 21.ed. - 792

Elaborado por Alessandra Vieira Canholi Maldonado - CRB-8/6194

Folha de Avaliação

Nome: Victor Paulo de Seixas

Título: Um labirinto de carne, micronarrativa corporal e a potência cênica.

Tese apresentada à Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo para obtenção do título de doutor em Artes Cênicas.

Banca Examinadora

Aprovada em: ____/____/____.

AGRADECIMENTOS

Tenho muito que agradecer por ter chegado até aqui. Esta conquista é resultado de um percurso difícil, que se alongou mais do que eu esperava e que precisou passar por muitas mudanças pessoais ao longo do caminho, além de cruzar uma pandemia e um governo negacionista que atacou a cultura, a ciência e seus profissionais.

Primeiramente, gostaria de agradecer a meu orientador, que me apoiou desde o início e esteve ao meu lado durante todo o processo. Sua orientação foi essencial para que eu pudesse superar as dificuldades encontradas e me manter motivado mesmo quando o caminho parecia incerto.

Agradeço à banca examinadora, que trouxe observações, sugestões e críticas essenciais para a finalização da versão final da escrita, à revisão atenta e sensível de Kamunjin Tanguete e ao Paulo Pereira, que ajudou a com a parte audiovisual.

Também sou muito grato a minha mãe, Eulici Guimarães, minha filha Frida Steinberg de Seixas e minha companheira Juliana Zaroni, que estiveram comigo durante essa jornada e aos meus amigos, que também me apoiaram e encorajaram durante todos os momentos. Sem o seu amor e suporte, eu não teria conseguido chegar até aqui.

Agradeço aos meus colegas do grupo de estudo CEPECA, que me ajudaram em muitas ocasiões, mesmo quando eu precisei mudar completamente a direção do meu trabalho. Sem a colaboração o afeto e o olhar deles, eu não teria conseguido alcançar os resultados que apresento nesta tese.

Por fim, quero agradecer a todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para o sucesso deste trabalho. Sei que o caminho foi difícil, mas estou feliz em poder compartilhar os resultados de todo o esforço e dedicação que foram investidos.

Desejo que este trabalho possa contribuir para a construção de caminhos e reflexões importantes dentro das artes do corpo. Mais uma vez, agradeço a todos que me ajudaram a alcançar este importante marco em minha vida acadêmica.

RESUMO

Se o conceito de “potência cênica”, refere-se à capacidade de um ator, atriz ou performer de ganhar a atenção do público por meio de sua presença física, gestos, postura, voz e/ou outros elementos, começamos a nossa jornada a partir da pergunta/provocação: “o que é então essa potência cênica?”

Em outras palavras, o que está por trás da habilidade de criar uma forte conexão emocional com a plateia e como ativá-la? A partir da análise e a reflexão de nossos processos subjetivos dentro da atuação e repetição de coreografias, como possível resposta, propomos o uso do conceito de micronarrativas, que são micro-ações percebidas de forma não-consciente, também relacionado com um estado de concentração especial do atuante. Após analisar e defender essa conceitualização, propomos exercícios a partir da prática pedagógica do autor para a experimentação, consciencialização e a criação dessas micronarratividades, visando processos de criação e atuação mais potentes.

PALAVRAS CHAVE: potência cênica, atuação, micronarrativas, prática pedagógica, mimo corpóreo, criação, atuação, práticas corporais, consciencialização, teatro físico, dança, micronarrativas.

ABSTRACT

If the concept of "scenic power" refers to the ability of an actor, actress, or performer to capture the public's attention through their physical presence, gestures, posture, voice, and/or other elements, we embark on our journey with the question/provocation: "what is this scenic power?"

In other words, what is this ability to create a strong emotional connection with the audience, and how can it be activated? Through the analysis of our subjective processes in performance and the reproduction of choreographies, we propose the concept of micronarratives as a possible answer. These are micro-actions perceived in a non-conscious way, resulting from the special concentration of the actor in what they are doing.

Based on this conceptualization and its defense, we propose from the author's pedagogical practice, exercises for experimentation, awareness, and the creation of these micronarratives, aiming at more powerful creation and performance processes.

KEYWORDS: stage presence, acting, micronarratives, pedagogical practice, bodily mime, creation, performance, body practices, awareness-raising, physical theatre, dance, micronarratives.

SUMÁRIO:

CAPÍTULO 1

1 – INTRODUÇÃO – A TAL POTÊNCIA CÊNICA	12
1.1 – O ATOR SENSÍVEL.....	16
1.2 – O FOCO CONSCIENTE E NÃO-CONSCIENTE.....	20
1.3 – ESPAÇOS INTERNOS E EXTERNOS	29
1.4 - O ATOR CIENTISTA	42
1.5 - CONEXÃO E EMPATIA.....	49
1.5.1 – ALÉM DA EMPATIA	53
1.5.2 - A HIPÓTESE DOS NEURÔNIOS ESPELHOS.....	61
1.6 – BUSCANDO METODOLOGIAS	64
1.6.1 - MOVIMENTOS MIMÉTICOS, MIMÉISIS E ABSTRAÇÕES.....	65
1.6.2 - MOVIMENTO COMO MIMÉISIS CORPÓREA	69
1.7 - MICRONARRATIVAS	74
1.8 - REPETIÇÃO NARRATIVA.....	78
1.9 - MOVIMENTOS ESPIRALADOS E LABIRÍNTICOS	80
2.0 - O ZELADOR DO LABIRINTO	83
2.0.1 - UM CORPO QUE PENSA.....	84
2.0.2 – SE PERDER NO LABIRINTO	85
2.1 - PERCEPÇÃO CORPORAL, AUTOIMAGEM E REPERTÓRIO	88
2.1.1 - EXERCÍCIOS PRÁTICOS #1:.....	90
2.1.2 - AVATARES E CORPO SUTIL	92
2.1.3 - EXERCÍCIOS PRÁTICOS #2:.....	96
2.1.4 - EXERCÍCIOS PRÁTICOS #3:.....	97
2.1.5 – MAPAS E LABIRINTOS	99
2.1.6 - EXERCÍCIOS PRÁTICOS #4:.....	103
2.1.7 - E O ATO DE IMPROVISAR?	104
2.1.8 - EXERCÍCIOS PRÁTICOS #5:.....	114
2.1.9 - MAPAS E CRENÇAS.....	115
2.2 – NARRATIVAS INTERNAS E EXTERNAS	119
2.2.1 – NARRATIVAS CORPORAIS.....	122
2.2.2 – NARRATIVAS E SUAS LEITURAS.....	132
2.2.3 - EXERCÍCIOS PRÁTICOS # 6:.....	141
2.3 – PARTITURAS, SUBPARTITURAS E OUTRAS CAMADAS.....	142
2.3.1 – SUBTEXTO E AS AÇÕES FÍSICAS	145
2.3.2 – ANTEPAROS.....	149

2.3.3 - <i>ESTAR PRESENTE</i>	150
2.3.4 - <i>EXERCÍCIOS PRÁTICOS #7:</i>	152
2.4 – ESTIMULANDO AS MICRONARRATIVIDADES.....	154
2.4.1– <i>RACCOURCI</i>	155
2.4.2 - <i>EXERCÍCIOS PRÁTICOS #8 :</i>	161
2.4.3 - <i>LAPIN E A ESCALA DE ENERGIA</i>	163
2.4.4 - <i>EXERCÍCIOS PRÁTICOS #9:</i>	167
2.4.5 – <i>VETORES DO DESEJO</i>	168
2.4.6 - <i>EXERCÍCIOS PRÁTICOS #10:</i>	171
2.5 - EQUIPANDO SEU AVATAR E DESENHANDO SEUS MAPAS.	172
2.5.1 – <i>PARTITURAS SUTIS</i>	173
3.1 – A PARTITURA SENSÍVEL.....	183
3.2 – MIMO CORPÓREO, TÉCNICA A FAVOR DE UMA POÉTICA	191
3.3 – TEATRO DANÇANTE.....	200
3.3.1 – <i>MAS NÃO SERIA TEATRO FÍSICO?</i>	203
3.4 – LABIRINTOS E NEURODIVERSIDADES.....	212
4.0 – GLOSSÁRIO DE TERMOS E NOMENCLATURAS	221
5.0 - REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	231

LISTA DE ILUSTRAÇÕES:

CAPA - (Labirinto de carne) Imagem criada por inteligência artificial sobre o título, a do autor. Fonte: <https://labs.openai.com/>

CAPÍTULO 1

Figura 1 – A nova flauta. Fonte: (NACHMANOVITCH, 1990, p.13)	13
Figura 2 - (micronarratividades) Arte sobre foto do espetáculo “Tudo evolui, exceto o coração dos homens”. Acervo do autor.	19
Figura 3 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	23
Figura 4 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	29
Figura 5 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	31
Figura 6 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	33
Figura 7 - (espaços interno e externos) Arte sobre foto do espetáculo “Infinita é a minha vontade....”. Acervo do autor.....	37
Figura 8 - (espelho) Arte sobre foto do espetáculo “Infinita é a minha vontade....”. Acervo do autor.....	39
Figura 9 - (o ator cientista de si mesmo) Imagem criada por inteligência artificial sobre texto retirado da própria página, acervo do autor. Fonte: https://labs.openai.com/	45
Figura 10 - Pintura rupestre, Caverna de Chauvet, Vallon-Pont-d'Arc, França, cerca de 30 a 40 mil anos. Fonte: (https://ap.imagensbrasil.org/image/qlESUG).....	49
Figura 11 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	51
Figura 12 - Mapa de MRI durante a experiência “Speaker–Listener Coupling Model”. Fonte: (STEPHENS, 2010, p. 26).....	54
Figura 13 - Gráfico do processo de comunicação. Fonte: (HAUSER-DELLEFANT, 2016, p. 23).....	55
Figura 14 - (o ator-neurônio-espelho) Imagem criada por inteligência artificial sobre texto retirado da própria página, acervo do autor. Fonte: https://labs.openai.com/	61
Figura 15 - (interno-espelho-externo) Arte criada por inteligência artificial sobre foto do espetáculo “Infinita é a minha vontade....” e texto retirado da própria página. Acervo do autor. Fonte: https://labs.openai.com/	62
Figura 16 - Link por QR code e ‘prints’ retirados do vídeo do espetáculo ‘Abstrações’, acervo do autor.	66
Figura 17- (abstração, mimo, mímico e abstrato) Imagem criada por inteligência artificial sobre texto retirado da própria página, acervo do autor. Fonte: https://labs.openai.com/	67
Figura 18 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	70
Figura 19 - Link por QR code e ‘prints’ retirados do vídeo: “movimentos mecânicos”, acervo do autor.	75
Figura 20 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	77

Figura 21- (potência cênica) Arte sobre foto do espetáculo “Infinita é a minha vontade....”.	
Acervo do autor	78
Figura 22 - Link por QR code e ‘prints’ retirados do vídeo: “pausas e suspensões”, acervo do autor.....	79

CAPÍTULO 2

Figura 23 - CAPA CAPÍTULO 2 - Imagem criada por inteligência artificial sobre título do capítulo, acervo do autor. Fonte: https://labs.openai.com/	82
Figura 24 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	84
Figura 25 - Composição de fotos sobre espetáculos de Victor de Seixas. Acervo do autor. ..	87
Figura 26 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	88
Figura 27 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	101
Figura 28 - (narrativas, improvisação) Arte sobre fotos do espetáculo “Infinita é a minha vontade....”. Acervo do autor.....	107
Figura 29 - (mapa não é território) Imagem criada por inteligência artificial sobre foto do espetáculo “Infinita é a minha vontade...” e texto retirado da própria página, acervo do autor. Fonte: https://labs.openai.com/	108
Figura 30 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	113
Figura 31 - Coletânea de imagens de oficinas e cursos ministrados por Victor de Seixas. Acervo do autor.	118
Figura 32 - (Raios e trovões) Arte sobre fotos do espetáculo “Infinita é a minha vontade....”. Acervo do autor	124
Figura 33 - (céu estrelado) Arte sobre fotos do espetáculo “Infinita é a minha vontade....”. Acervo do autor	124
Figura 34 - Fotos do espetáculo “Infinita é a minha vontade...”. Acervo do autor	125
Figura 35 - (cabeça nas nuvens) Arte sobre fotos do espetáculo “Tudo evolui exceto o coração dos homens”. Acervo do autor	126
Figura 36- (Boas novas) Arte sobre fotos do espetáculo “Tudo evolui exceto o coração dos homens”. Acervo do autor.	126
Figura 37 - (não posso desver) Arte sobre fotos do espetáculo “Tudo evolui exceto o coração dos homens”. Acervo do autor	127
Figura 38 (tiro no peito) Arte sobre fotos do espetáculo “Tudo evolui exceto o coração dos homens”. Acervo do autor	127
Figura 39 - Link por QR code e ‘prints’ retirados do vídeo: “puxando uma corda”, acervo do autor.....	136
Figura 40 - Prints retirados do vídeo: “puxando uma corda”, acervo do autor	136
Figura 41 - Link por QR code e ‘prints’ retirados do vídeo: “entre um tapa e uma carícia”, acervo do autor	137
Figura 42 - Link por QR code e ‘prints’ retirados do vídeo: “exemplos de dinamorritmo”, acervo do autor	140
Figura 43 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	144
Figura 44- Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	151
Figura 45- Prints retirados do vídeo: “exercício sobre raccourcci”, acervo do autor.....	156

Figura 46 - Prints retirados do vídeo: “exercício sobre raccourci”, acervo do autor.....	157
Figura 47 - Prints retirados do vídeo: “exercício sobre raccourci”, acervo do autor.....	158
Figura 48 - Prints retirados do vídeo: “exercício sobre raccourci”, acervo do autor.....	163
Figura 49- Prints retirados do vídeo: “exercício sobre raccourci”, acervo do autor	166
Figura 50 - Imagem de oitavos, fonte: SEIXAS, Victor de. Decroux: O Mimo Corpóreo e a criação contemporânea. São Paulo: Editora Giostri, 2022 (PÁG. 72)	170
Figura 51 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	170
Figura 52- Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	172
Figura 53- Imagem do desenho: “senhor volante e senhor andante”, QR code com link para o vídeo, prints retirados do vídeo. Acervo do autor.	177
Figura 54 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	181

CAPÍTULO 3

Figura 55 - CAPA CAPÍTULO 3 - Imagem criada por inteligência artificial sobre título do capítulo, acervo do autor. Fonte: https://labs.openai.com/	182
Figura 56 - (A maçã na mesa) Imagem criada por inteligência artificial sobre texto retirado da própria página, acervo do autor. Fonte: https://labs.openai.com/	187
Figura 57 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	190
Figura 58 - Foto do caderno de notas do autor. Acervo do autor.	191
Figura 59 - Foto do caderno de notas do autor. Acervo do autor.....	192
Figura 60 - Foto do caderno de notas do autor. Acervo do autor.....	193
Figura 61 - Foto do caderno de notas do autor. Acervo do autor.....	194
Figura 62 - Foto do caderno de notas do autor. Acervo do autor.....	195
Figura 63 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	197
Figura 64 - Foto do caderno de notas do autor. Acervo do autor.....	199
Figura 65- Link por QR code e ‘prints’ retirados do vídeo: “Teatro dançante”, acervo do autor.....	199
Figura 66 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	201
Figura 67- Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	202
Figura 68 - Cartazes de espetáculos de Steven Berkoff realizados na década de 70. Fonte: https://collections.vam.ac.uk/item/O1166364/poster-morton-roger/	206
Figura 69 - Foto de Alison Hodge. Fonte: https://www.digitaltheatreplus.com/blog/beyond-actor-training-practice-a-different-way-of-being-in-the-world	211
Figura 70 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	213
Figura 71 - Tira da Artista Laerte, Manual do Minotauro. Fonte: http://manualdominotauro.blogspot.com/	214
Figura 72 - (de peito aberto) Imagem criada por inteligência artificial sobre foto do espetáculo “Infinita é a minha vontade...” e texto retirado da própria página, acervo do autor. Fonte: https://labs.openai.com/	220

1.0 – INTRODUÇÃO – A TAL POTÊNCIA CÊNICA

A nova flauta

Uma nova flauta foi inventada na China. Descobrimo a sutil beleza de sua sonoridade, um professor de música japonês levou-a para o seu país; onde dava concertos por toda parte. Uma noite tocou com uma comunidade de músicos e amantes da música que viviam numa certa cidade. No final do concerto, seu nome foi anunciado. Ele pegou a nova flauta e tocou uma peça. Quando terminou, fez-se silêncio na sala por um longo momento. Então, a voz do homem mais velho da comunidade se fez ouvir do fundo da sala: “Como um deus!”

No dia seguinte, quando o mestre se preparava para partir, os músicos o procuraram e lhe perguntaram quanto tempo um músico habilidoso levaria para aprender a tocar a nova flauta. “Anos”, ele respondeu. Eles lhe perguntaram se aceitaria um aluno e ele concordou. Depois que o mestre partiu, os homens se reuniram e decidiram enviar-lhe um jovem e talentoso flautista, um rapaz sensível à beleza, dedicado e digno de confiança. Deram-lhe dinheiro para custear suas despesas e as lições de música, e o enviaram à capital, onde o mestre vivia.

O aluno chegou e foi aceito pelo professor, que lhe ensinou uma única e simples melodia. No início, recebeu uma instrução sistemática, mas logo dominava todos os problemas técnicos. Agora, chegava para a sua aula diária, sentava-se e tocava a sua melodia – e tudo o que o professor lhe dizia era: "Falta alguma coisa". O aluno se esforçava o mais que podia, praticava horas a fio, dia após dia, semana após semana, e tudo o que o mestre lhe dizia era: "Falta alguma coisa". Implorava ao mestre que escolhesse outra música, mas a resposta era sempre "não". Durante meses e meses, todos os dias ele tocava e ouvia "Falta alguma coisa". A esperança de sucesso e o medo do fracasso foram tornando-se cada vez maiores, e o aluno oscilava entre a agitação e o desânimo.

Finalmente, a frustração o venceu. Ele fez as malas e partiu furtivamente. Continuou a viver na capital por mais algum tempo, até que seu dinheiro acabou. Passou a beber. Finalmente, empobrecido, voltou à sua província natal. Com vergonha de mostrar-se a seus antigos colegas, foi viver numa cabana fora da cidade. Ainda mantinha sua flauta, ainda tocava, mas já não encontrava nenhuma nova inspiração na música. Camponeses que por ali passavam ouviam-no tocar e enviavam-lhe seus filhos para que ele lhes desse lições de música. E assim ele viveu durante anos.

Uma manhã, bateram à sua porta. Era o mais antigo mestre da cidade, acompanhado de seu mais jovem aluno. Eles lhe contaram que naquela noite haveria um concerto e que todos haviam decidido que não tocariam sem ele. Depois de muito esforço para vencer seu medo e sua vergonha, conseguiram convencê-lo, e foi quase num transe que ele pegou uma flauta e os acompanhou. O concerto começou.

Enquanto esperava atrás do palco, nada perturbou seu silêncio interior. Finalmente, no final do concerto, seu nome foi anunciado. Ele subiu ao palco com fúria. Olhou para as mãos e percebeu que havia escolhido a nova flauta.

Agora ele sabia que não tinha nada a ganhar e nada a perder.

Sentou-se e tocou a mesma melodia que tinha tocado tantas vezes para o mestre no passado. Quando terminou, fez-se silêncio por um longo momento. Então, a voz do homem mais velho se fez ouvir, soando suavemente do fundo da sala: “como um deus!”

Trecho retirado: (NACHMANOVITCH, 1990, p. 13/14)



Figura 1 – a nova flauta

Tocar como um deus...

Começamos com essa fábula que apresenta a mágica de “tocar como um deus”, mas ao mesmo tempo mostra como o truque dessa mágica funciona, o flautista consegue atingir um estado de potência em sua performance graças a anos de prática (repetição) e uma concentração especial, derivada de “um silêncio interior”.

Ignorando as questões morais da fábula, o que nos chamou a atenção primeiro: ela coloca que existe um estado de potência de “tocar como um deus” e que para alcançar o estado, não é o suficiente apenas o treinamento técnico. A técnica é importante, mas precisa de ‘algo a mais’.

O que seria esse ‘algo a mais’? O autor da fábula mostra o músico trabalhando com seu “silêncio interior”, entrando em cena sem ser perturbado por nada, em um estado no qual não há “nada a ganhar e nada a perder”, isto é, entra na cena sem nenhum diálogo interno, focado e em um estado diferenciado de concentração. Não vamos defender aqui que este seria o estado ideal para atingir uma cena potente, mesmo porque cada artista tem a sua maneira de estudar/perceber e trabalhar com a concentração. O autor da fábula aborda uma linha mais ligada ao pensamento oriental, mas entrega pistas interessantes para se pensar. A potência, nesse caso, acontece dentro da relação do espaço interno e externo do corpo, e é algo relacional com o público.

O músico não entrou em cena planejando ‘tocar como um deus’, não tinha essa intenção, na verdade entrou vazio, entregue e em um estado de escuta. A fábula parece enaltecer esse estado de entrega ao que se está fazendo, ao estar presente no momento de tocar, e não ao estar ligado ao desejo futuro de realizar uma apresentação inesquecível ou ao medo do fracasso; ele estava ali, presente e entregue ao momento.

É isso é que vamos discutir daqui em diante, um ideal de trabalho que exige uma concentração e uma atenção especiais ao momento presente. Vamos chamar esse ideal de ator sensível, um atuante com uma técnica corporal apurada e uma sensibilidade dilatada, a ‘mágica’ de ‘tocar como um deus’ só pode acontecer quando os dois estão envolvidos e dilatados.

Mas diferente da estratégia da maioria das fábulas orientais de ensinar por parábolas e metáforas, vamos aqui propor práticas dentro de uma abordagem objetiva para o desenvolvimento de uma técnica sensível, buscando formas de mobilizar o olhar para esses processos sutis através de exercícios e um treinamento do olhar, buscando a conscientização de nossos sistemas internos e como isso influencia e se retroalimenta dos recursos externos.

Pois no final, mudam-se os nomes, as abordagens e os princípios, mas o que todos buscam em uma técnica, método ou treinamento, é atingir de alguma maneira algo próximo ou parecido a esse estado de ‘tocar como um deus’.

Nesta obra, por vezes utilizamos diferentes termos comuns ao teatro, tais como verdade, organicidade, presença cênica, etc., como se fossem quase sinônimos, a fim de alcançar um fim comum: uma performance teatral potente. No entanto, é importante salientar que esses termos representam conceitos diferentes e complementares na atuação do ator. A verdade, por exemplo, pode ser interpretada como a habilidade do ator em criar uma experiência autêntica e genuína para o público, enquanto a organicidade pode se referir à naturalidade e espontaneidade na performance. Cada técnica, escola ou pesquisador pode atribuir um significado específico ao seu termo preferido, mas todos buscam alcançar o mesmo objetivo final: uma cena impactante e poderosa.

Assim, usaremos o termo "potência cênica" como um guarda-chuva para resumir outros conceitos referentes à atuação teatral, pois todos eles têm em comum a ideia de uma cena impactante e poderosa para o público. A potência cênica, nesse sentido, engloba a habilidade técnica e artística do ator em criar uma performance poética e esteticamente marcante, levando em conta a autenticidade, naturalidade e espontaneidade do trabalho. Além disso, a potência cênica também considera a relação entre o ator e o público, buscando uma conexão emocional e comunicativa que potencialize a experiência teatral.

Assim, acreditamos que esse termo pode ser utilizado para sintetizar vários conceitos e ideias relacionados à atuação teatral, ressaltando a importância da performance como um todo na construção da cena.

Também, para facilitar a leitura, colocamos, na página 221, um breve glossário de termos e expressões e o sentido que aplicamos nesta obra.

1.1 – O ATOR SENSÍVEL

O que é necessário para levar do banal ao único?

No teatro Nô, um ator levará cinco minutos para atingir o centro do palco. Por que um “não ator” não consegue manter nossa atenção, enquanto um “ator real”, fazendo a mesma coisa duas mil vezes mais devagar, pode ser tão cativante? Por que, quando o vemos, ficamos tocados, fascinados? (BROOK, 2016, p. 17)

Escutamos fábulas, histórias e contos fabulosos com artistas de técnica impecável, oriunda de anos de treinamento, mas que também têm algo além, algo especial, uma potência cênica, uma *presença*, um carisma que os ‘ilumina’, tornando-se impossível de não serem notados e, principalmente, de serem esquecidos. Diferente da fábula anterior, muitas dessas histórias trazem também a relação do prazer com o que se está fazendo e como isso muda a percepção que quem assiste. Muitos, provavelmente, vão concordar, que pessoas felizes têm uma espécie de ‘brilho’.

No teatro ocidental, desde que se tem registros, essa é uma preocupação constante, a de potencializar o trabalho do atuante, transformando a cena em algo mágico, em que o espectador perde completamente a noção de tempo e esqueça onde está e o eventual desconforto da cadeira, mergulhando completamente no acontecimento teatral.

Vamos propor aqui que a potência acontece pela subjetividade mobilizada sempre em *relação*, a relação entre a mente e o corpo; ação e a memória; e, principalmente, do atuante com o espectador.

Nossa escrita também priorizará o pronome feminino, usaremos sempre que possível pronomes neutro ou no feminino, além de usar o termo “atuante” para definir o trabalho do artista cênico. Queremos, com o uso desse termo, abranger as múltiplas formações, teatro, dança, mímica, não definindo o uso de nossa proposta para apenas um gênero das artes cênicas, mas para todas as possíveis comunicações e hibridismos.

Existem diversas formas, conexões e possibilidades de treinamento sensível para atuação dentro do amplo universo teatral. Vamos contemplar nesse estudo, prioritariamente, a comunicação pela imagem, em que o corpo do atuante em cena é o que é apresentado para o espectador. Vamos analisar algumas das relações deste corpo agindo como o canal pelo qual serão produzidas as imagens, ações e sons que serão percebidos pelo espectador. E, a partir daí, elos e conexões que serão estabelecidas pela presença ativa deste atuante. Vamos considerar como essência da experiência teatral, o corpo do atuante em cena, e a qualidade desse encontro como fator delimitador de uma cena potente na qual as conexões efetivamente acontecem.

O ator japonês Yoshi Oida (2007, p. 39) fala de uma concentração invisível e constante, como cordas de uma marionete que devem estar esticadas para o espectador não vê-las, e a partir do momento que elas se tornam flácidas, “[...] o público desperta para o fato que estão assistindo marionetes em vez de se convencerem que estão vendo seres vivos reais.” Ele prega esse estado de concentração para ser usado como exercício para a vida diária, estar consciente de ‘estar sendo observado’ por uma plateia, mantendo as cordas esticadas e despertando um estado especial de consciência, de auto-observação, deixando o atuante mais preparado, para quando estiver em cena, em uma espécie de presença ativa.

Estar constantemente consciente que está sendo observado traz como resultado uma concentração diferenciada, com a qual a percepção do corpo e sua ação são ampliadas, criando um estado, como proposto por Fayga Ostrower (2001, p. 27), de ‘tensão psíquica’. Esta atenção ao corpo, retira-o do tônus cotidiano, também modificando o *tônus interno* (estado mental, psíquico, etc.) do atuante, como resultante de um acúmulo de energia relacionado aos estados de criação.

A tensão psíquica, assim como a corporal, pode ser desenvolvida e deve ser constantemente estudada/observada, quanto maior a conscientização desses processos, maior é a gama de possibilidades expressivas. Essa tensão vem de um esforço constante do artista em mantê-la ativa, “[...] criar significa poder sempre recuperar a tensão (psíquica), renová-la em níveis que sejam suficientes para garantir a vitalidade tanto da própria ação, como dos fenômenos configurados.” (OSTROWER, 2001, p. 28).

O atuante pleno e ativo em cena encontra-se neste estado não cotidiano de concentração e tônus, tanto seu eu ‘psíquico’ como o corporal. E essas duas ‘forças’ trabalham em uníssono, não agem como forças independentes, estão em relação, como resultado e resultante um do outro, em uma troca constante sem processos hierárquicos, em uma ‘dança subjetiva’ os dois se afetam e se deixam afetar.

Nesta dança subjetiva na qual os “[...] movimentos em que estão ligadas as emoções e precisão de pensamento.” (BROOK, 2016, p. 19), eles formam uma dança em que os pares vão alternar em conduzir e se deixar ser conduzido, esses movimentos podem ser resultado desses impulsos internos e ao mesmo tempo o resultante deles. O processo interno e externo do ator, nesse caso, estão em relação, agindo para um mesmo fim, conscientes de estarem sendo observados.

O olho da plateia é o primeiro elemento de auxílio. Se alguém sente esse olhar minucioso como uma verdadeira expectativa, que demanda a cada momento que nada seja gratuito, que nada venha da debilidade, e sim de um constante estado de alerta, sim percebe-se, então, que o público não tem uma função passiva. Ele não precisa intervir ou se manifestar para participar. Ele é um participante constante devido à sua presença desperta. Essa presença deve ser sentida como um desafio positivo, como um ímã diante do qual ele não pode se permitir fazer “de qualquer jeito. No teatro, “fazer de qualquer jeito” é o grande e sutil inimigo. (BROOK, 2016, p. 17)

Mesmo essa troca dinâmica com um objetivo comum entre o interno e externo do atuante ainda não é o suficiente para se configurar o estado de potência que estamos idealizando.

O resultado dessa relação ainda precisa se relacionar com outro elemento externo, o espectador, e somente por ele é que a potência do atuante acontece. E as ‘misturas’ desses encontros são compostas de inúmeros ingredientes, sem uma receita fixa e suas dinâmicas distintas; cada encontro terá uma receita diferente, envolvendo memórias, prazer, desejos, devaneios, mas sempre um encontro importante.

E é pela presença do espectador que vai aparecer o resultado dessa relação. A potência cênica do atuante acontece e existe apenas em relação; não é algo dado, mas dinâmico do corpo ativo/perceptivo do atuante e o corpo perceptivo/ativo do espectador.

Essa conexão, quando acontece, aparece como algo *mágico*; muitos diretores e teóricos do teatro também se referem a isso como algo inexplicável, ‘poderes especiais’ e evocam até energias invisíveis.

Esse vínculo especial será um processo não-consciente, em um diálogo silencioso, pois a percepção não pode ser imaginada como um estado passivo do cérebro, ela também é um processo de fazer suposições: “[...] percepção é uma função não somente da intensidade dos estímulos, mas do acordo entre o estímulo e as suposições que o cérebro faz” (BERTHOZ, 2000, p. 53 -tradução nossa)¹.

Buscar a conexão com o outro individualmente ou em coletivo faz parte da experiência humana, muitas pessoas, em algum momento, vivenciaram em suas relações familiares, pessoais e/ou afetivas, algo parecido. Normalmente, em processos emocionais intensos, como casais apaixonados, nascimento de filhos, amizades, encontros, essa ‘mágica’ acontece, marcando essas experiências de forma intensa. Existem várias camadas nessa nossa incrível capacidade de se conectar com o outro e/ou em coletivo e agir em uníssono, mas como isso é

¹ “Perception is a function not only of the intensity of the stimuli, but of the agreement between the stimulus and the assumptions the brain makes.”

algo incrivelmente amplo e complexo, vamos focar apenas no encontro dentro do ato teatral e como tornar esse encontro potente.

Assim, nas próximas páginas, vamos avançar na discussão sobre essa ideia de conexão baseada em algo percebido de forma não-consciente pelo espectador, e que vamos chamar de micronarrativas. Pequenos detalhes dentro do corpo do atuante e da cena que trazem a complexidade da ação, e que é reconhecida pelo espectador de forma não consciente como algo verossímil ao universo humano, algo que pode se relacionar com sua própria experiência pela sua interação com o mundo e consigo mesmo.



Figura 2

1.2 – O FOCO CONSCIENTE E NÃO-CONSCIENTE

Por meio das metáforas o artista pode falar do inconsciente, permitindo o deciframento de elementos das mais primitivas pulsões humanas, bem como os mais profundos desejos da civilização.” (Jacques Lacan)²

Vamos falar muitas vezes aqui sobre processos conscientes e não-conscientes, ou melhor, foco consciente, e esse é um assunto de uma complexidade incrível. Quando buscando uma definição para essa pesquisa, nos deparamos com várias outras pesquisas dedicadas a essas questões e percebemos que se fôssemos nos aprofundar realmente, teríamos que dedicar um outro estudo exclusivamente para a isso.

Na tentativa de buscar uma definição para o uso aqui, passamos e ignoramos muitas possibilidades fascinantes, quase nos perdemos em tantas escolhas; por essa razão, decidimos usar uma definição próxima da nossa bibliografia, que por si só, discute essa questão exaustivamente, também trazendo diversas possibilidades.

Assim, o termo "foco consciente" é adequado para a nossa discussão sobre consciência, porque ele refere-se à capacidade de direcionar atenção e consciência para um objeto ou atividade específica. Isso está intimamente ligado ao nosso interesse em como a consciência é direcionada e afetada pela nossa prática.

Essa abordagem é importante para a nossa discussão, pois mostra que a mente consciente é limitada em sua capacidade de perceber e processar informações, e que muitos processos mentais ocorrem fora do nosso alcance consciente. Isso tem implicações significativas em nosso trabalho, uma vez que muitas vezes estamos lidando com percepções e sensações que estão abaixo do nível de nossa consciência, mas que ainda assim pode afetar, conduzir e amplificar a nossa experiência e expressão, "a mente consciente é um narrador lento, confabulador e egoísta da vida mental" (KAHNEMAN, 2011, p.19).

O neurocientista Antônio Damásio, confirma essa ideia, defendendo que a mente consciente é uma pequena parte da atividade mental total e que a maior parte das atividades mentais ocorre abaixo do nível de consciência. Segundo ele, "a consciência é apenas uma ponta do iceberg da atividade cerebral" (DAMASIO, 2012, p. 12). Ele ainda afirma que "a mente é essencialmente não consciente" e que a consciência é apenas uma "fração da atividade cerebral total" (DAMASIO, 2018, p. 33).

2 Lacan, J. (1998). Posição do inconsciente ou a razão desde Freud. In Escritos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor (Original publicado em 1960). (página 281)

Muitas vezes, numa conversa informal sobre consciência, as pessoas pensam primeiro no mundo externo. Costumam igualar estar consciente com ser capaz de representar o mundo ao redor. Isso é compreensível, pois nossa mente favorece desproporcionalmente o mundo que está fora de nós. Mas por que é assim? Porque mapear o mundo à nossa volta é essencial para gerenciar nossas interações com ele de modo que possa favorecer a nossa vida. No entanto, embora esse processo ajude a revelar o que pode ser conhecido e usado como vantagem para nós, ele não sugere, muito menos explica, como ou por que somos conscientes do material que mapeamos em imagens — em outras palavras, porque sabemos que sabemos. Para saber e estar consciente, você precisa “conectar” ou “referir” objetos e processos ao seu organismo, a você mesmo. Precisa estabelecer seu organismo como inspetor dos objetos e processos. (DAMÁSIO, 2022, p. 121)

Continuando, Damásio, que é um dos pesquisadores de referência na ‘questão da consciência’, traz uma análise muito enriquecedora na tentativa de entender o que estamos chamando de consciente e não-consciente.

Damásio propõe uma elaborada diferença entre a consciência e consciente, “[...] referir-se a ‘mente consciente’ em vez de a ‘consciência’ é útil porque ‘consciente’ qualifica ‘mente’ e anuncia que nem todos os estados mentais são necessariamente conscientes,” (DAMÁSIO, 2022, p. 107). Assim, estamos falando de estados mentais, não da consciência em si; quando propomos o termo foco consciente, estamos referindo-nos a um estado mental específico, um estado mental da consciência.

A consciência é uma operação da mente, provavelmente se desenvolveu assim durante nossa evolução como forma de mobilizar a resolução de problemas cada vez mais complexos, “[...] na minha proposição, a consciência é um estado mental enriquecido.” (DAMÁSIO, 2022, p. 107) Podemos, então, olhar a consciência como um foco ‘organizador’ dentro de um gigante fluxo de informações, sensações e movimentações internas e externas, e a linguagem é um bom exemplo dessa capacidade organizadora. Para se expressar na linguagem formal, precisamos organizar as ideias/sensações/impulsos em palavras, sentenças e frases, aplicando regras comuns dentro de uma organização temporal, começo meio e fim, para que os outros entendam ou cheguem próximos de compreender o que queremos comunicar.

Outra referência importante aqui é o neurocientista francês Alain Berthoz, que observa que existem diversos níveis e tipos específicos de consciência, sendo quase improvável de organizar e estudar todos, mas que existem características coletivas. Isso porque os seres humanos têm uma estrutura fisiológica comum e com um funcionamento padrão, fazendo com que parte de sua organização possa responder a fatores culturais ou outros, mas dentro de um funcionamento partilhado entre quase todos os da mesma espécie.

Nossa proposta aqui, então, é contemplar, de forma mais genérica, um sistema que parece comum a todos os ‘sistemas cognitivos’ e relaciona-se diretamente com a nossa pesquisa. Usando as próprias palavras do cientista, “[...] primeiro simplificando os problemas, um recurso comum na matemática. Você reduz um problema complexo a um mais simples que você sabe como resolver.” (BERTHOZ, 2000, p. 138 – tradução nossa)³

Consequentemente, não se deve falar da consciência como uma entidade unificada em oposição ao inconsciente. Usar o singular para descrever as múltiplas capacidades do cérebro humano seria uma aventura extraordinária de desenvolvimento progressivo dessas propriedades durante a evolução. Cada uma dessas faculdades - consciência, memória, atenção, antecipação, visão, percepção, inconsciente, imitação e assim por diante - na realidade abriga múltiplos níveis de complexidade. Eles interagem continuamente e são acionados dependendo da tarefa, do contexto e do indivíduo. As consciências múltiplas são essenciais para a teoria da vicariação que desejo propor na medida em que permitem a criação de soluções múltiplas para resolver um problema. (BERTHOZ, 2017, p. 60-61 – tradução nossa)⁴

Outro autor de nossa bibliografia que também traz reflexões interessantes a essa questão, é o neurocientista argentino especialista em memória, Iván Izquierdo. Ele corrobora com esse discurso, definindo também que podemos adquirir memórias de duas formas, “[...] as memórias adquiridas sem a percepção do processo denominam-se implícitas. As memórias adquiridas com plena intervenção da consciência se chamam explícitas.” (IZQUIERDO, 2018, p. 34), e esses dois tipos de memória, nesta questão, têm suas características definidas pela forma que foram adquiridas.

As memórias explícitas são as mais fáceis de descrever de forma consciente, isso também traz outra questão que contribui em nosso discurso de incluir a questão subjetiva (não-consciente) ao nosso trabalho cênico, pois podemos assumir que a experiência do encontro cênico trabalha com essas duas camadas de percepção e deixará um impacto nas duas memórias. Quem já não foi arrebatado por algum espetáculo ou cena potente e depois, mesmo sobre esse arroubo, não conseguiu explicar o porquê desse impacto ou descrever a cena com exatidão?

3 “first by simplifying the problems, a common device in mathematics. You reduce a complex problem to a simpler one that you know how to solve.”

4 “Consequently, one shouldn’t speak of consciousness as a unified entity in opposition to the unconscious. Using the singular to describe the manifold capacities of the human brain would be extraordinary adventure of progressive development of these properties during evolution. Each of these faculties—awareness, memory, attention, anticipation, vision, perception, the unconscious, imitation, and so forth—in reality harbors multiple levels of complexity. They continually interact and are called into play depending on the task, the context, and the individual. Multiple consciousnesses are essential to the theory of vicariance that I wish to propose in that they permit the creation of multiple solutions for resolving a problem.”

As memórias de procedimentos são em geral adquiridas de maneira implícita, mais ou menos automática, e sem que o sujeito perceba de forma clara que as está aprendendo: resulta difícil, senão impossível, descrever de forma coerente (e, portanto, tornar explícito) cada passo da aquisição da capacidade de andar de bicicleta. (IZQUIERDO, 2018, p. 34)

Pela observação através da memória podemos atentar que nossa percepção acontece em dois níveis, consciente e não consciente, isto é, ‘perceber’ e ‘ver’ são duas ações distintas. Para acessar uma memória sensorial, podemos partir de uma memória consciente, “vista”, que trará em camadas todos os outros elementos percebidos de forma não consciente.

Dentro do enorme fluxo que recebemos pelos nossos canais perceptivos, o foco consciente apenas é capaz de observar uma pequena parte, o processo de percepção é essencialmente não consciente.

Se a percepção é essencialmente não consciente na sua dinâmica, podemos assumir que processos criativos, treinamentos expressivos que precisam estar conectados com a percepção são fundamentalmente não conscientes e guiados por esse enorme fluxo em camadas. Conseguimos conduzir parte desse enorme movimento pelo foco consciente, mas como estímulos e gatilhos, esse é um processo complexo em demasia para o foco consciente conseguir abarcar.

Pensando assim, nosso trabalho gestual também terá camadas para serem vistas e percebidas, como não é possível controlar a experiência do outro, podemos, a partir dessa consciência, dar gatilhos, pistas, indicando caminhos e trilhas, sugerindo uma condução na experiência do outro através do que oferecemos para ser visto e percebido.

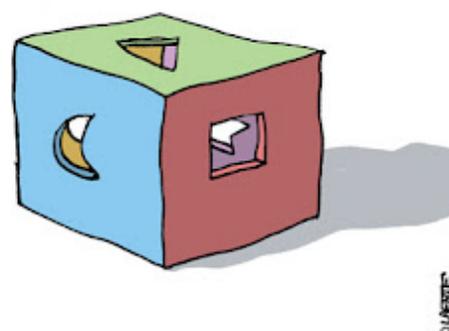


Figura 3

© UENITE

Inclusive é o que estamos propondo aqui na documentação escrita desta pesquisa, estamos colocando diferentes camadas para estimular vários níveis de percepção.

Esse estado mental que chamamos de foco consciente, tem uma relação direta com a questão do tempo, ele é um estado mental relacionado ao momento do agora, e nesse agora há uma escolha de onde olhar/observar. Se eu pedir a você leitor para perceber como estão os seus pés e para mexer os dedos deles, o seu foco irá para os seus pés nesse momento; ou se perguntar se você é capaz de lembrar algum momento no dia de ontem, de ter calçado algum tipo de calçado, ainda essa ação será realizada no agora, mantendo o foco consciente.

Você não viaja fisicamente ao passado quando busca algo em sua memória, mas tenta trazer para o momento de agora a imagem/sensação desse momento anterior. E podemos também nos entregar a essa memória, saindo, abandonando o foco consciente, descolando-se do momento de agora, estando presentes fisicamente e mentalmente, mas a atenção ou foco não.

A parte mais interessante dessa questão é que a mente nunca abandona o momento, estamos pensando agora, lembrando agora, sonhando agora, mas nossa concentração não, ela pode estar no agora ou agora em outro momento. Em um estado de descolamento das percepções, não sentimos mais a cadeira (se estivermos sentados), desprezamos a percepção dos sons, da pele e a da luz, e por alguns momentos, ignoramos nosso sistema de percepção, que é algo que normalmente traz a o foco consciente para o momento ‘presente’.

Um exercício interessante de fazer para experimentar essas duas possibilidades:

- 1) Escolha uma memória;
- 2) Traga essa memória até esse momento de agora e tente observá-la, mas mantenha o foco em ficar no momento de agora;
- 3) Agora, comece de novo e entregue-se à memória e ‘viaje’ no tempo, abandonando o presente, tentando ir para o momento da memória.

Conseguimos, neste simples exercício, explorar duas maneiras de se relacionar com as memórias, observá-las, ainda ligados ao nosso sistema de percepção no momento presente e de outra forma como se tivéssemos esse poder de ‘sair’ do presente indo para outro momento, ignorando momentaneamente o nosso sistema de percepção e entregando-se a um estado de ‘sonhar acordado’, um estado de “devaneio”.

Talvez você tenha se desviado tanto durante uma palestra que o instrutor já estava em outro tópico quando você mentalmente voltou ao grupo. Ou talvez você seja o tipo de pessoa que pode se jogar no sofá para assistir ao seu filme favorito e ficar tão absorto na história que nem percebe que seu cônjuge está falando com você. Essas experiências normais são apenas breves períodos de devaneio e perda de consciência que os psicólogos chamam de dissociação. (HADDOCK, 2001, p. 01 – tradução nossa) ⁵

Na psicologia, esse acontecimento é chamado de dissociação, um fenômeno sobre a desconexão momentânea que algumas pessoas sofrem entre seus pensamentos, suas emoções e suas memórias, quando relacionados a sua própria identidade. Descrito como um processo mental normal, todos podem experimentar em um grau leve, quando atentos a uma narrativa (filme, peça, contação...), a uma interação social ou até resgatando memórias. Mas pode ocorrer de forma mais intensa, acarretando problemas sérios de desconexão com a realidade e com a própria identidade.

A dissociação também aparece como um mecanismo de defesa do inconsciente, para evitar dores emocionais perante conflitos ou situações estressantes, mas pode escalar a um transtorno em pessoas que tenham sofrido traumas psicológicos de diversos tipos, agressões psicológicas ou físicas.

A própria percepção pode ser distorcida ou enganada por diversos fatores, como nossas expectativas, emoções, memórias e até mesmo pela própria natureza da percepção em si. Em outras palavras, nossas percepções não são necessariamente uma representação objetiva e precisa da realidade externa, mas são influenciadas e construídas por diversos fatores internos e externos.

Esse conceito tem sido explorado por diversos campos, desde a psicologia até a filosofia e a arte, e tem implicações importantes em relação à forma como entendemos a realidade e como interagimos com ela, esse termo é chamado de "descolamento das percepções"⁶

⁵ “Maybe you have drifted so far during a lecture that the instructor was on to another topic by the time you mentally rejoined the group. Or maybe you are the type of person who can plop down on the sofa to watch your favorite movie and become so engrossed in the story that you do not even notice that your spouse is talking to you. These normal experiences are simply brief periods of daydreaming and loss of awareness that psychologists refer to as dissociation.”

⁶ Descolamento das percepções é um conceito que se refere à desconexão entre o que se percebe e o que se idealiza ou espera em relação a determinada experiência

As raízes da dissociação exemplificam a conexão mente/corpo, envolvendo o cérebro, o corpo e as emoções, e podem ser experimentadas de várias maneiras. Todos nós entendemos a experiência de estarmos tão perdidos em nossos devaneios que deixamos de notar as pessoas ao nosso redor. Esse tipo de experiência se enquadra na categoria de dissociação normal. Um sobrevivente de trauma, por outro lado, pode não ser capaz de se lembrar de blocos inteiros de tempo durante o dia. Este tipo de dissociação cai na categoria de dissociação disfuncional. (HADDOCK, 2001, p. 02 – tradução nossa) ⁷

Assim, vamos chamar, a partir desse momento, de foco consciente esse olhar no momento de agora, pode ser um observar as sensações, guiar o movimento, olhar o espaço externo, trazer uma memória ou imaginar o futuro, mas consciente desse momento temporal.

Esse foco consciente tem relação com a atenção na realização de tarefas, afinal, podemos fazer várias coisas ao mesmo tempo se sua execução está ‘automática’ e não consciente. Isso acontece quando andamos e falamos ao mesmo tempo, por exemplo. Nesse caso, nosso cérebro não precisa mais mobilizar atenção do foco consciente no caminhar, e nem na organização das palavras e sentenças, mas no que queremos dizer, e ainda se for um texto decorado, o foco consciente pode ir agir em uma terceira ação fora desse contexto ‘automático’.

Os neurologistas franceses Etienne Koechlin e Sylvain Charron⁸, estudaram a capacidade multitarefas do cérebro, relacionando as atividades que necessitam de concentração e foco com a área pré-frontal, localizada na frente do cérebro. Essa área, aparentemente, é acionada quando se necessita de alguma forma de coordenação e planejamento. Eles chegaram à conclusão em sua pesquisa que o cérebro é incapaz de realizar múltiplas tarefas de forma estrita e simultânea de forma atencional ou consciente, mesmo que várias áreas do cérebro possam ser ativadas ao mesmo tempo, mas ele só consegue processar, por essa parte específica, uma tarefa por vez.

Assim, esse foco consciente é um estado de consciência que permite a pessoa estar presente e atenta ao momento presente, sem se distrair com outros estímulos ou pensamentos dissonantes, é uma habilidade comum a quase todos humanos e um estudo que apresenta muitas camadas e níveis de percepção; mas vamos generalizar a experiência para o nosso discurso, focando apenas em dois estados específicos, o foco consciente de forma geral e o estado de devaneio.

⁷ “The roots of dissociation exemplify the mind/body connection, in-volving the brain, body, and emotions, and can be experienced in various ways. We all understand the experience of being so lost in our daydreams that we fail to notice the people around us. That type of experience falls into the category of normal dissociation. A trauma survivor, on the other hand, may not be able to remember entire blocks of time during the day. This type of dissociation falls into the category of dysfunctional dissociation.”

⁸ Artigo consultado na revista SCIENCE: 16 Apr 2010 - Vol 328, Issue 5976 - pp. 360-363
<https://www.science.org/doi/abs/10.1126/science.1183614> (Última visita em Setembro de 2022)

Se o devaneio se torna mais profundo, o indivíduo se isola do mundo real e se fecha em um mundo interior, que é mais importante para ele do que o mundo externo. Neste mundo interior, as percepções sensoriais são abolidas, as sensações são transformadas em imagens, e as imagens se fundem em símbolos. O devaneio se torna então uma espécie de sonho acordado, onde o indivíduo é o mestre de seu próprio mundo, e onde suas fantasias se tornam realidade.

(BERGSON, 2013, p. 98)

Esse estado de devaneio, "é um estado intermédio entre a vigília e o sono" (BERGSON, 2012, p. 157) em que as pessoas, quando acordadas, perdem-se em pensamentos, fantasias e imaginações, muitas vezes desconectados da realidade presente. É como se a mente vagasse livremente em suas próprias criações, sem a necessidade de estímulos externos. É um estado comum em atividades rotineiras, como durante uma caminhada solitária ou enquanto se realiza tarefas repetitivas.

De acordo com o filósofo francês Henri Bergson, o estado de devaneio é um aspecto da consciência que se desenvolve em oposição ao mundo físico, ele "cria um mundo próprio, com uma lógica própria, que só é compreensível pelo devaneante" (BERGSON, 2012, p. 159), além de poder ser uma forma de libertação da tirania do real. O estado de devaneio também é explorado pela teoria psicanalítica, em especial por Donald Winnicott, que o associa ao espaço intermediário, um espaço mental que permite a transição entre a realidade interna e externa.

Segundo Winnicott, o mundo interno do indivíduo é tão real quanto o mundo externo e ambos são interdependentes. A realidade externa é composta pelos eventos objetivos que ocorrem no mundo físico, enquanto a realidade interna é formada pelas experiências subjetivas e emocionais do indivíduo.

Assim, a construção da realidade interna ocorre a partir das experiências vividas pelo indivíduo, principalmente na primeira infância, quando o bebê ainda não é capaz de distinguir entre o mundo interno e externo. É nesse período que o bebê desenvolve a capacidade de se relacionar com o ambiente e com outras pessoas, e assim, constrói sua identidade e sua percepção de realidade.

Ao nascer, o bebê não sabe que existe algo fora dele mesmo. Com o tempo, ele descobre que há uma realidade externa que pode ser influenciada e que ele mesmo é um elemento influente no meio externo. Mas essa descoberta não acontece simplesmente com o exercício dos órgãos dos sentidos. É através de experiências com objetos que se pode ter um conhecimento real do mundo externo e é só através do mundo externo que se pode ter um mundo interno. O que o bebê precisa é do objeto humano vivo, que lhe apresenta o mundo externo e o convida a fazer parte dele. É o objeto humano vivo que propicia a oportunidade para o processo da integração do ego, pois é ele que ajuda o bebê a diferenciar a experiência subjetiva do mundo interno da experiência objetiva do mundo externo

(WINNICOTT, 1975, p. 54)

Winnicott também enfatizava que a realidade interna não é uma fantasia ou uma ilusão, mas sim uma construção subjetiva que é influenciada pelas experiências vividas no mundo externo. Segundo ele, a realidade interna é tão importante quanto a realidade externa, pois é a partir dela que o indivíduo pode desenvolver a criatividade, a empatia e a capacidade de lidar com suas emoções.

O estado de devaneio pode parecer próximo ao ‘estado de sonho’, pois são ambos estados mentais que envolvem imaginação e fantasia, mas há diferenças significativas entre eles. O devaneio é uma fantasia que ocorre durante a vigília, quando a pessoa está acordada e consciente do ambiente ao seu redor. Já o sonho é uma fantasia que ocorre durante o sono, quando a pessoa está inconsciente e não tem contato com o ambiente ao seu redor. Além disso, o devaneio geralmente é mais controlável e consciente do que o sonho, que é mais imprevisível e muitas vezes involuntário.

Quando entramos nesse estado de devaneio, nosso foco consciente muda de direção, deixando de estar relacionado às percepções imediatas do corpo e do ambiente, e voltando-se para o fluxo interno de pensamentos, memórias e desejos. E assim deixamos o movimento externo acontecer de forma automática e não-consciente, enquanto olhamos apenas para os movimentos internos do corpo. Esse estado de devaneio pode ser considerado um momento de introspecção e contemplação, mas também pode ser um refúgio da realidade, uma forma de escapar do presente e das responsabilidades cotidianas ou inclusive um estado criativo. No entanto, o estado de devaneio pode ser usado criativamente por artistas, escritores e pensadores como um espaço para explorar ideias, conceitos e possibilidades.

No capítulo 2, vamos propor exercícios que usam a qualidade do foco do olhar, que corrobora com essa mudança e nos traz mais elementos para pesquisar/observar essa questão.

No entanto, o prazer é um elemento necessário da percepção e da cognição. E a fonte desse prazer está no movimento. A prova disso é o deleite de um elegante passo de dança, uma letra bem formada, uma bola bem lançada, ou a alegria de certos movimentos que só são possíveis em situações particulares. Como relatei anteriormente, um astronauta confessou-me certa vez sua tristeza por retornar à "esta terra pegajosa" - tão feliz ele estava por ser libertado das restrições da gravidade.

(BERTHOZ,200. p. 137-138 – tradução nossa) ⁹

9 “Yet pleasure is a necessary element of perception and cognition. And the source of this pleasure is in movement. The proof of it is the delight taken in an elegant dance step, a nicely formed letter, a ball well thrown, or the joy gotten from certain movements that are possible only in particular situations. As I reported earlier, an astronaut once confessed to me his sadness at returning to “this sticky earth”—so happy was he to be freed from the constraints of gravity.”



Figura 4

1.3 – ESPAÇOS INTERNOS E EXTERNOS

A Igreja diz: o corpo é uma culpa. A Ciência diz: o corpo é uma máquina. A publicidade diz: o corpo é um negócio. E o corpo diz: eu sou uma festa.

Eduardo Galeano ¹⁰

Mesmo a questão corpo e mente sendo uma parte muito importante dessa jornada, não temos o interesse em nos aprofundar nessa discussão, trazendo as diversas perspectivas possíveis, opiniões e olhares sobre esse fator, para manter o foco no que é mais importante: vamos olhar apenas para o que nos serve e será realmente relevante para nossa caminhada nesse labirinto.

Vamos assumir um ponto de vista pelo conceito próximo ao fisicalismo¹¹, levando em consideração que estamos indo contra uma corrente comum dentro do pensamento e da tradição do teatro ocidental, onde essa questão carrega uma forte influência do pensamento dualista de substâncias¹², em que o corpo e a mente são imaginados como duas substâncias ou elementos distintos, e sendo assim, precisam ser trabalhos cada um interindividualmente, pois, nesse caso, existe uma condicionante que eles não trabalham necessariamente juntos.

10 GALEANO, Eduardo. As palavras andantes. Brasil, L&PM Editores, 2004.

11 O conceito do fisicalismo se opõe à ideia dualista de mente-corpo como constituídos por substâncias diferentes: o corpo é físico, mas a mente não. Combinando uma visão mais científica e unificada do mundo, tudo que existe é material e pode ser estudado pela ciência, isso que chamamos de mente é o resultado do funcionamento do cérebro e o corpo.

12 O dualismo neste ponto de vista metafísico é a crença de que existem dois tipos de realidade: a material e física e uma imaterial espiritual/mental. Nessa concepção, mente e o corpo são separados um do outro e são constituídos de substâncias completamente diferentes.

E por meio desse olhar dualista limitante, para que um artista seja pleno em sua performance, esses dois elementos distintos (e às vezes vistos como antagônicos) precisariam de estratégias individuais e essencialmente diferenciadas para cada um, já que como substâncias separadas, não teriam uma relação intrínseca, seriam partes fragmentadas do eu.

Acreditamos que essa visão vem da tradição platônica da relação corpo e mente, que inicialmente as apresentava como entidades distintas e hierarquizadas, criando esse conceito de uma substância superior e infinita, a 'alma', e outra inferior e finita, o 'corpo', visão depois consolidada pelo filósofo francês René Descartes, que trouxe uma longa argumentação no sentido de demonstrar que seríamos uma alma (ou mente) infinita animando temporariamente um corpo estrangeiro à nossa verdadeira essência.

Essa ideia de corpo-ferramenta, algo temporário e bruto, apenas para ser usado e distante da composição de nossa identidade, faz parte de um conjunto ideológico que está impregnado profundamente na cultura ocidental, e acaba, assim, influenciando silenciosamente muitas das escolhas e olhares ao trabalho/treinamento corporal expressivo. Por isso, achamos importante trazer à luz essa questão, sempre que podemos, em processos criativos: você usa um corpo ou é um corpo?

Não existe uma resposta correta universal a essa pergunta, mas o que pode ser questionado é: a resposta a essa pergunta lhe traz potência ou te atrapalha em seu processo de treinamento criação?

A percepção sobre o que é o corpo também corresponde ao conhecimento dentro da cultura que está inserida e se encontra em constante transformação, conforme as questões culturais, sociais e econômicas ao longo da história. Inclusive a técnica do Mimo Corpóreo que usamos aqui nesta pesquisa como exercícios de base, começou a ser desenvolvida dentro do movimento de redescoberta do corpo no século XX, em que corpos sobrecarregados pelo trabalho, guerra, religião, além de outras esferas sociais, reivindicavam um novo patamar, novas sensações e possibilidades que pudessem recompensar a repressão dos últimos séculos dolorosos e limitadores.

Por isso sempre recomendamos começar com essa pergunta, como discussão ideológica mesmo. É positivo o reconhecimento do corpo como identidade, fonte de conhecimento e buscar a desmarginalização do prazer.

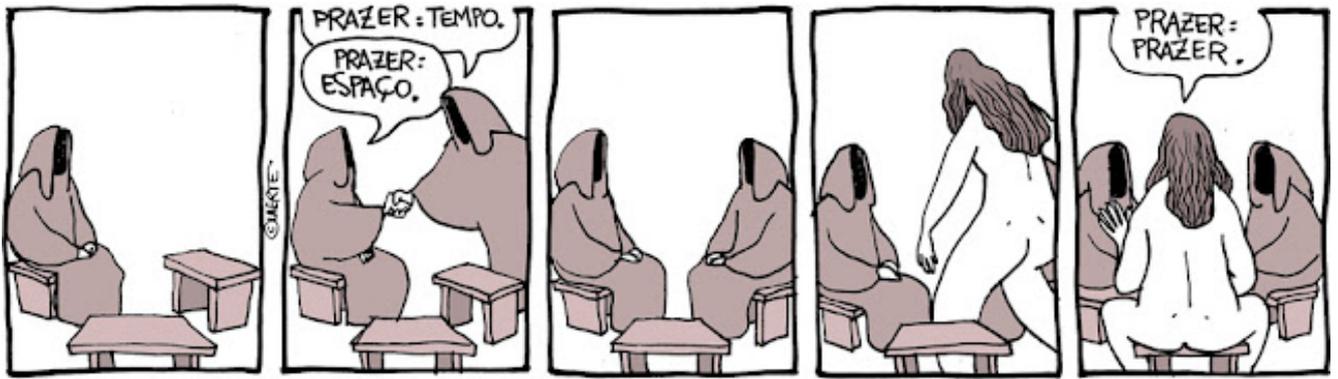


Figura 5

Afinal, depois de tantas mudanças, questionamentos e propostas, podemos sugerir de nos afastar dessa tradição de mais de 2 mil anos e acreditar que somos muito mais que duas partes distintas e que ocasionalmente se relacionam. Podemos imaginar que somos, na verdade, apenas uma única coisa, composta de várias camadas e partes. E esse conjunto de camadas, todas essas partes corporais, inclusive a mente, estão juntas colaborando e afetando-se.

Propomos imaginar que essa ‘essência’ chamada em algumas tradições de mente, é nada além do que a ideia do corpo. Colocamos essa questão, fomentados pela nossa leitura do filósofo holandês Bento de Espinosa, “[...] o que, primeiramente, constitui o ser atual da mente humana não é senão a ideia de uma coisa singular existente em ato” (ESPINOSA, 2010, p. 96)

Tudo aquilo que acontece no objeto da ideia que constitui a mente humana deve ser percebido pela mente humana, ou seja, a ideia daquilo que acontece nesse objeto existirá necessariamente na mente; isto é, se o objeto da ideia que constitui a mente humana é um corpo, nada poderá acontecer nesse corpo que não seja percebido pela mente. [...] Do que precede, compreendemos não apenas que a mente humana está unida ao corpo, mas também o que se deve compreender por união de mente e corpo. Ninguém, entretanto, poderá compreender essa união adequadamente, ou seja, distintamente, se não conhecer, antes, adequadamente, a natureza de nosso corpo. (ESPINOSA, 2010, p. 97)

O filósofo define o homem pela união de dois modos¹³ distintos de uma única substância: pensamento e extensão (matéria). Esses modos são finitos no tempo e no espaço, o pensamento tem consciência dessa finitude do corpo no espaço e no tempo, e, assim, torna-se consciente de sua existência pelo conhecimento de seus limites, percebe-se como indivíduo temporário.

13 “Se damos nossa atenção agora ao axioma primeiro – “Tudo o que existe, existe em si ou noutra coisa” – e dado que o único que é em si é a substância, como vimos, somos obrigados a concluir que todo o ser além daquela substância única fica reduzido à condição de “modo”, ou acidente, daquela substância Deus. Assim de claro no-lo diz Spinoza na definição V: “Por modo entendo as afecções da substância, isto é, o que existe noutra coisa pela qual também é concebido”. Quer dizer, o modo é aquilo que é e se concebe em outro. Sendo “em outro”, o modo não existiria sem aquilo de que é modalidade – ou seja, o modo depende ontologicamente da substância.” BERNAL, CÉSAR COLERA. O CONCEITO DE MODOS EM SPINOZA. REVISTA Conatus - Filosofia de Spinoza, Fortaleza, v. 1, n. 2, página 12, Dez. 2007. Disponível em: <http://seer.uece.br/?journal=Conatus&page=article&op=view&path%5B%5D=1671&path%5B%5D=1443>. (Último acesso em novembro de 2022)

Espinosa coloca que mente e corpo não são substâncias em si, mas modificações de uma mesma substância original, são expressões singulares da atividade imanente dessa substância única e infinita.

Isso traz a ideia de unidade na questão corpo-mente, pois a sua relação é direta e imediata, e devido ao fato de serem expressões finitas e determinadas desta mesma e única substância, eles têm uma relação isonômica, isto é, estão sob as mesmas leis e os mesmos princípios, expressos diferenciadamente.

Concluirmos que se a ideia é o que primeiramente constitui o ser atual da mente humana, e para o filósofo, todas as ideias estão vinculadas com a existência do seu equivalente na extensão (matéria), não pode existir uma ideia de algo inexistente.

Assim, chegamos à conclusão que o pensamento é condicionado pela existência de um corpo, e que limitado na sua extensão no espaço e na sua existência temporal, assume a consciência de si como indivíduo a partir da conscientização de suas limitações. Nossa leitura de Espinosa conclui que são as limitações do corpo que trazem a individualidade à mente, mas vamos um pouco além, imaginamos a mente como parte de processos corporais, acreditamos que a mente existe condicionalmente a um corpo.

A partir do corpo que tudo se constrói e se espalha, mesmo parecendo serem partes distintas, na verdade, elas são várias camadas desse corpo que vai se tornando mais complexo conforme crescemos e aprendemos e desenvolvemos nossas subjetividades, afinal somos um labirinto de possibilidades.

Então, processos mentais são complexos e conectados com todas essas ‘partes’. O corpo se move, o corpo ‘pensa’, o corpo sente, se emociona e toma decisões, o corpo age mesmo quando não se move.

Somos repletos de subjetividade, temos um fluxo de movimentos internos e externos, contínuos, com trocas constantes, “[...] os processos de troca de informação entre corpo e ambiente atuam, por exemplo, na aquisição de vocabulário e no estabelecimento das redes de conexão.” (KATZ. 2001, p. 07). Mesmo se ficarmos com o corpo imóvel no espaço, o movimento ainda acontece internamente.

Quando falamos em ‘mente’ estamos falando de processos que acontecem no corpo coordenado por uma de suas partes, o cérebro, pois o processo mental acontece no e com o corpo e é parte de todos os processos corporais.

Por essa nossa proposição, não existe desconexão entre mente e corpo. O que pode acontecer é a não conscientização da sua relação e de sua constante troca, pois é uma relação fluida e contínua, de constante afetação, corpo e mente, esses dois lados de uma mesma coisa.

O que se desconecta desse processo é o foco consciente dentro da ação corporal, normalmente quando ela acontece de forma automática. E quando o foco consciente está ‘desconectado’ do momento ou da ação corporal, isso interfere e modifica a qualidade desta ação/movimento corporal.



Figura 6

O neurocientista francês Alain Berthoz (2000, p. 16) nos explica que, cada um dos processos realizados pelo nosso cérebro trabalha com velocidades distintas, como processar imagem, perceber, mover-se, tomar decisões. Assim, a quantidade de dados para cada processo varia conforme a sua velocidade de processamento: “[...] pensamos em 40 Hz e nos movimentamos em 10 Hz, [...] o tempo mínimo para processar dados mentais é da ordem de 25 milissegundos e o tempo mínimo para uma operação de controle motor em torno de 100 milissegundos.” (BERTHOZ, 2000, p. 16 – tradução nossa)¹⁴. Temos uma grande diferença de tempo quando lidamos com dados do pensar e do mover-se, o cérebro processa pensamentos mais rápido que processa movimentos.

Quando experimento o evento mental que chamamos de dor, sou capaz de localizá-lo em alguma parte do meu corpo. Na verdade, o sentimento ocorre tanto na minha mente como no meu corpo, e por uma boa razão. Sou o proprietário de ambos, e eles estão situados no mesmo espaço fisiológico e podem interagir um com o outro.” (DAMÁSIO, 2022, p. 108)

14 “[...] we think at 40 Hz and move at 10 Hz, asserting laconically that the minimum time to process mental data is of the order of 25 milliseconds, and the minimum time for a motor control operation around 100 milliseconds.”

Felizmente nosso cérebro não precisa parar de mover o corpo para pensar em outras coisas além do movimento. Conseguimos andar, pegar objetos, escovar os dentes e até ações mais complexas, como operar máquinas e dançar, sem ter que parar para pensar em outras coisas. O cérebro pode trabalhar em várias funções ao mesmo tempo, apenas a nossa atenção, foco consciente, que só consegue ‘olhar’ em uma linha de pensamento por vez. Mas mover-se, na maior parte do tempo, é uma ação não-consciente.

Quando estamos aprendendo novas partituras corporais ou ações específicas, nosso foco consciente está concentrado no aprendizado, estamos em um processo de concentração especial, nossa mente está mobilizada em entender o que está acontecendo e aprender os detalhes do que terá de ser repetido.

Os movimentos estão sob a tutela do foco consciente que está verificando se estamos fazendo ‘o correto’, checando e adequando os gestos enquanto são realizados. Essa concentração vai perdurar até a nossa mente realizar a cópia dessas ações em nosso ‘sistema motor virtual’, e, assim, implantar a possibilidade de realizar o movimento de forma ‘automática’, isto é, quando nossa atenção, foco consciente, não precisar mais gastar energia em aprender algo novo. Então deixará os processos automáticos de repetição agirem se liberando para ‘procurar’ outra coisa para fazer, neste caso outra coisa para pensar e/ou focar.

Nosso cérebro, no processo de evolução, tornou-se extremamente sofisticado e grande. Ele representa aproximadamente 2% da massa corporal e chega a consumir de 10 a 20% do oxigênio e glicose do organismo, podendo, em um dia, consumir o equivalente a práticas esportivas¹⁵ intensas. Provavelmente por essa razão, nossa mente está constantemente tentando ‘economizar’ energia, deixando as funções motoras repetitivas de forma automática que, por serem mais lentas, gastam menos energia. Assim, libera a atenção, a parte do foco consciente, para processar e resolver alguma outra informação importante.

Esse processo mental de economia de energia pode ser biológica e evolutivamente muito positivo, mas para as artes cênicas pode ser um problema, pois a nossa mente sempre vai ‘automatizar’ aquilo que repetimos constantemente, desassociando o que o foco consciente observa do que o corpo está fazendo.

15 Informação retirada do site. Disponível em:
https://brasil.elpais.com/brasil/2018/11/23/ciencia/1542992049_375998.html.
(Último acesso em novembro de 2022)

Todas as pessoas que dirigem qualquer veículo há um tempo considerável já experimentaram isso em algum momento, quando se repete um percurso que faz com frequência e ao chegar ao destino percebe que não ‘viu’ o caminho. O corpo realizou ‘sozinho’ o processo de direção, com análise de dados, controle do veículo, o lidar com o trânsito e escolhendo a rota sem a participação do foco consciente, da atenção.

Esse processo pode ser positivo em algumas funções, como o controle de máquinas, pois nossa percepção não-consciente tem uma possibilidade bem maior de lidar com a enorme gama de informações de nossos canais perceptivos do que a do nosso foco consciente. Mas no caso das artes cênicas, essa percepção não-consciente pode atrapalhar se não for usada a nosso favor, se for deixada funcionar por si mesma, pois precisamos manter o foco consciente alinhado com o processo motor, e a ausência desse alinhamento será visível no corpo. É perceptível, fisicamente, esse ‘desalinhamento’, quando a pessoa realiza uma ação com o seu foco consciente em “outro lugar”.

Mas se então é algo condicional do movimento ou ação repetida tornar-se automática, a solução é usar esse princípio a favor da cena, essa ‘lacuna’ mental aberta com a automação do gesto não só abre oportunidade para a mente fazer a próxima lista de compras, esse ‘tempo livre mental’ pode ser usado conscientemente para preencher a cena de sentido, subjetividades e micronarrativas. O maior problema não é a ‘automação’ do gesto, mas a desconexão do interno com o que se está fazendo no externo.

E a escolha do sentido e das subjetividades é um processo dinâmico, podemos ensaiar um gesto e repeti-lo, mas ensaiar subjetividades e repeti-las não nos levará muito longe. Até podemos planejar, criar roteiros, nos preparar, mas até mesmo assim, esse processo pode ser completamente modificado no momento pelo fluxo dinâmico de nossa subjetividade.

A capacidade, não só de estabelecer vínculos, mas de mantê-los nos ensaios e nas cenas, liga-se ao conhecimento que o ator tem de seus recursos pessoais, para poder procurar o melhor jeito, para criar e sustentar todo o tipo de ligação necessária ao seu desempenho. Quando o ator trabalha "ligado" ou conectado ao que faz, a percepção se aguça, a imaginação flui numa torrente de imagens, o corpo mostra-se disponível a aceitar os produtos imaginativos. (AZEVEDO, 2008, p. 212)

Como nossa mente processa as informações virtuais mais rápido que as informações motoras, por exemplo, no espaço de um simples movimento como o de pegar um copo na mesa, nossa atenção pode analisar e valer-se de diversas outras coisas que não necessariamente estão ligadas à função motora que está sendo realizada.

Podemos realizar listas de coisa para se fazer que nos tiram do momento agora, como também trazer memórias, fazer projeções futuras, ir e voltar várias vezes enquanto estamos realizando uma única ação corporal. Isso provoca um desalinhamento, o foco consciente está explorando passado ou futuro enquanto os processos da mente que movimentam o corpo estão ali fazendo outra coisa.

A desassociação dos processos mentais do foco consciente e do movimento corporal pode ser algo muito positivo, quando os dois estão em função da cena, por exemplo: - eu sirvo um chá sorrindo e educadamente, enquanto decido se quebro o bule na cabeça do convidado. Essa desassociação entre: o que se faz e o que se quer, cria uma tensão perceptível no corpo, que pode ser interessante, neste caso é uma escolha de entrar em um estado específico de concentração na cena.

Mas realizar essa mesma ação pensando nos boletos atrasados e nas coisas do dia a dia, ou deixando a mente vagar a esmo, provavelmente não será algo interessante para a cena.

Perder o estado de concentração também se refletirá na ação. Lembrando que quando o foco consciente vagueia, ao invés de estar ligado na cena, ele vai estar trabalhando cerebralmente bem mais rápido do que os processos ligados ao movimento do corpo, podendo se perder completamente em si mesmo, “O pensamento livre é extremamente rápido em relação aos processos cerebrais associados com o movimento corporal. [...] O pensamento pode se perder completamente em si mesmo, vagueando em vez de estar ligado na cena”¹⁶ (Sulcas, 2012 – tradução nossa)

Depois de passar pelo transcurso do aprendizado de uma nova partitura, pelas repetições em série, a nosso foco consciente não precisa mais manter a concentração no que faz o corpo, pois já aprendeu os movimentos. Assim, ele terá ‘tempo de sobra’ para dar uma rápida conferida nas ações que já estão automáticas e ir realizar outras coisas fora do escopo que se está fazendo, “O pensamento é mais rápido do que os movimentos corporais. Isso pode resultar em momentos de desconexão entre a ação e a atenção, nos quais o foco consciente do ator vagueia”¹⁷ (Schmidt et al., 2012 – tradução nossa).

¹⁶ The free mind is extremely fast in relation to the brain processes associated with bodily movement. [...] Thought can completely lose itself, wandering instead of being connected to the scene.

¹⁷ Thought is faster than bodily movements. This can result in moments of disconnection between action and attention, in which the actor's conscious focus wanders.

[...] quando considera que o corpo comunica a si mesmo e não algo que o atravessa sem modificá-lo [...] também carrega requisitos e limites para se realizar. Todavia, como se trata de um projeto de design em que natureza e cultura não estão separadas, o corpo vive em permanente estado de se fazer presente. E tal condição invalida as tentativas de tratá-lo como objeto pronto, sujeito ou agente de influências. O mais indicado, seria pensá-lo enquanto articulador, propositor e elaborador de informações que o singularizam, pois as trata de modo sempre únicos afinal, cada corpo é um, apesar de todos compartilharem informações com o ambiente. (KATZ, 2004, p. 121-122)

E reitero: isso transparece no corpo, repetir coreografias, marcações e partituras corporais somente pelo desenho externo, sem a concentração resultante de todos os processos mentais em função da cena, será perceptível para quem observa, conseguimos perceber quando o foco consciente não está ‘presente’ e o corpo age pelo ‘automático’.

O foco consciente tem que ter um propósito ou intenção no acontecimento da cena, isso pode ser uma construção interna ou também externa, como se relacionar com uma outra atriz/bailarina, algum objeto, reposta do público ou outra questão relacionada com o momento presente.



Figura 7

Vamos, a partir desse momento, usar o termo ‘espaço interno’ em que processos acontecem dentro do corpo; e ‘espaço externo’, referindo-nos ao corpo interagindo no espaço fora dele. Não estamos falando de duas coisas distintas, mas partes de uma mesma coisa, pois o espaço externo também é compreendido ‘internamente’, ele é explorado na percepção do corpo, logo, tem uma relação intrínseca com o nosso espaço interno e o afeta.

Quando o espírito está cansado de seguir o curso das coisas externas, e encontra-se de súbito diante de um obstáculo ou de uma solução que lhe resiste, é então que ele se volta para dentro de si mesmo. Ele entra no que se poderia chamar de ‘um mundo interior’, um mundo onde a imagem substitui a realidade, onde a vida real é substituída pela vida imaginária. É então que a imaginação, como um pássaro, voa com asas desdobradas. (BERGSON, 1983, p. 114).

Quando insistimos nessa organização, é para também começar a estabelecer as relações com outros corpos no processo cênico. Quando se está em cena, o que o público vê/percebe é o que é realizado pelo corpo de quem está lá, de seu espaço externo. E inclusive a manifestação do movimento interno do atuante também aparecerá e se revela ao espectador pelo corpo do atuante através das suas micronarrativas (vamos explicar esse conceito a seguir).

Dentro desta mesma proposta, vamos dividir esses processos em movimentação externa, quando o corpo se movimenta; e a movimentação interna, quando pensamos, sentimos e/ou lembramos; e essas duas movimentações, mesmo quando não caminham juntas, se influenciam e são afetadas uma pela outra.

Então, esses espaços internos e externos são camadas de algo único e as duas serão percebidas pelo espectador. Mesmo quando os dois movimentos não estão alinhados, a ausência de alinhamento vai também aparecer no movimento, da mesma forma que conseguimos perceber quando em uma conversação o nosso interlocutor está realmente nos escutando ou está com a mente em outro lugar; os processos mentais aparecem de forma sutil, mas aparecem no movimento. No subtítulo um pouco abaixo, “micronarrativas”, vamos falar de movimentos mecânicos X orgânicos, que apresenta um exemplo mais elaborado a essa colocação.

Esse conceito de ‘movimento interno’ também é proposto por Rudolf Laban, em que ele afirma que os movimentos internos vão interferir no ritmo dos movimentos externos: “O

esforço do indivíduo é visivelmente expresso nos ritmos de seus movimentos. Por isso, é preciso estudar esses ritmos e extrair deles os elementos com os quais podemos compor um panorama sistemático das formas do esforço presentes na ação humana.” (LABAN, 1947, p. 02)

Para dar a resposta certa às expectativas mais secretas do espectador, o ator deve dominar a química do esforço humano e estabelecer uma relação íntima entre aquela química e a luta pelos valores que constituem a vida. (LABAN, 1999, p. 110)



Figura 8

O movimento interno para Laban é sua descrição a respeito de como as emoções e estados mentais podem ser expressos pelo movimento corporal. Nessa proposição, o movimento interno refere-se à experiência subjetiva de movimento, que é a sensação que cada indivíduo tem ao se mover. Essa sensação é única para cada pessoa e pode ser influenciada por fatores como a respiração, o tônus muscular, as emoções e os pensamentos. Portanto, o movimento interno de Laban busca compreender a relação entre a experiência subjetiva do movimento e sua expressão física.

E como o esforço humano varia em sua manifestação e é um conjunto de vários elementos compostos num número infinito de combinações, podemos assim, segundo Laban, criar uma linguagem de movimento que nos permita compreender e classificar as diferentes maneiras pelas quais as pessoas se movem. Laban criou uma tipologia do movimento humano baseada em quatro elementos: Peso, Tempo, Espaço e Fluxo. Cada um desses elementos pode ser percebido em diferentes graus de intensidade e qualidade em qualquer movimento que façamos.

O peso refere-se à força utilizada em um movimento, podendo ser leve ou pesado.

O tempo é a velocidade com que um movimento é realizado, podendo ser rápido ou lento.

O espaço refere-se à área ocupada pelo corpo em movimento, podendo ser amplo ou restrito.

O fluxo é a qualidade do movimento, podendo ser livre ou controlado.

Ao combinar esses quatro elementos em diferentes graus, podemos criar uma infinidade de combinações de movimento, permitindo-nos compreender melhor como diferentes emoções, estados mentais e intenções podem ser expressos por meio do movimento corporal.

Para identificar os mecanismos motores presentes num movimento orgânico, no qual está agindo sobre o controle intencional dos eventos físicos, podendo atribuir um nome à função interna que origina esse movimento. A palavra usada nesse sentido é esforço [effort], todo movimento humano está indissolúvelmente ligado a um esforço que é, portanto, sua origem e seu aspecto interior. (LABAN, 1999, p. 26)

Por esse caminho, podemos imaginar que a maior parte de nosso trabalho expressivo acontece a partir e em relação com esse espaço interno, criando e organizando realidades dentro de uma ideia parecida com o conceito de 'círculo mágico' proposto por pelo historiador Johan Huizinga em seu livro "Homo Ludens", publicado em 1938.

Ele refere-se a um espaço imaginário criado pelos jogadores durante uma atividade lúdica, que tem suas próprias regras e limites, e que é separado do mundo exterior. Dentro desse espaço, as regras são seguidas de forma voluntária pelos participantes, e a liberdade e a igualdade são preservadas, criando uma sensação de imersão e de satisfação na experiência.

Esse conceito pode dialogar com o sentido de que o atuante, ao entrar em cena, cria uma espécie de círculo mágico ao seu redor, no qual as regras da obra, as emoções dos personagens e a interação com outros atuantes e com os espectadores são regidos por uma lógica interna própria, separada da realidade exterior. Esse círculo mágico pode ser visto como um espaço de criação, de liberdade e de igualdade, no qual o atuante tem a oportunidade de experimentar e de explorar diferentes aspectos de si mesmo.

Assim como no jogo, em que a imersão no círculo mágico pode trazer uma sensação de prazer e de realização, o atuante pode sentir a mesma coisa ao entrar em cena e entregar-se à sua arte. E ele precisa estar consciente das regras internas desse 'jogo', personagens e ações, para poder movimentar-se livremente dentro desse espaço criativo, ajudando a compreender a dinâmica da cena e a importância do espaço imaginário criado.

1.4 - O ATOR CIENTISTA

Tão indelevelmente quanto transparece o seu caráter subjetivo, a obra artística transversaliza o sujeito observador, revolvendo-lhe e interpondo-se em seu trânsito estético-afetivo. A consequência é que a obra artística detém, potencialmente, chaves "universais" para vivências exploráveis não somente pelo sujeito em busca de si mesmo, como também pelo cientista, na identificação de verdades acerca da condição do homem em si mesmo e em seu mundo. (FRÓES, 2009, p. 03)

Essa abordagem que propomos aqui, de um estudo mais reflexivo-pragmático, não é nenhuma novidade, Diderot já levantava essa questão, dando algumas pistas sobre como abordar o estudo da arte da atuação, em sua obra de 1769 (publicada postumamente apenas em 1830), “O paradoxo sobre o comediante”, em que propõe que o ator seja um “[...] copista rigoroso de si próprio ou de seus estudos” (DIDEROT, 1979, p. 357), que observe a natureza humana meticulosamente e atue com a sua inteligência sem se entregar a sua ‘emoção’. Ele afirma que depender puramente de sua ‘sensibilidade natural’ leva a uma inconstância na atuação e ocasionalmente ao desastre. Isso gera o que ele chama do paradoxo do comediante, o ator para emocionar a plateia não deve usar a sua emoção, mas a sua razão.

Na grande comédia, a comédia do mundo, aquela para a qual sempre torno, todas as almas quentes ocupam o teatro; todos os homens de gênio encontram-se na plateia. Os primeiros chamam-se loucos; os segundos, que se dedicam a lhes copiar as loucuras, chamam-se sábios. (DIDEROT, 1979, p. 361)

Ele usa a metáfora dos atores que representam com a ‘a alma’ e com a ‘inteligência’, os que se entregam não são capazes de manter uma regularidade na qualidade da atuação, já os que atuam com a inteligência “[...] segundo algum modelo ideal, com imaginação, com memória, será um e o mesmo em todas as representações, sempre igualmente perfeito” (DIDEROT, 1979, p. 357)

O ator treinado será como um espelho que sempre reflete a mesma imagem com precisão, levantando a mesma questão que abordamos aqui, fazemos algo para ser visto e a emoção acontece no espectador pela sua percepção sensorial sobre o que realiza o atuante.

Uma boa atuação para Diderot acontece ‘em relação’, ele propõe que o atuante, por sua razão, esteja atento, observando-se, consciente do que faz e ao mesmo tempo aberto as respostas dos espectadores, assim, ajustando a sua ação para uma efetiva conexão em uma relação

dinâmica, sem se perder em si mesmo em suas emoções, mas atento a essa relação constante e viva, pois o foco consciente não ‘comanda’ o processo, ele funciona ‘em relação’, funciona junto ao movimento interno, aos processos não conscientes, pode conduzir e pode ser conduzido por impulsos em um processo de afetar e ser afetado.

Diderot também afirma, peremptoriamente, que a emoção do atuante não é importante em uma atuação ‘verossímil’, mas a sua reprodução, por isso os atores deveriam estudar como as emoções se manifestam em seu corpo, tornando consciente esse processo para conseguir reproduzi-lo com exatidão, “[...] segundo algum modelo ideal, com imaginação, com memória, será um e o mesmo em todas as representações, sempre igualmente perfeito:” (DIDEROT, 1979, p. 357)

Esse ideal de olhar cientificista ao trabalho de atores, talvez tenha sido uma semente plantada por Diderot que germinou em vários outros diretores e pedagogos, e a partir do século XVIII, progressivamente o trabalho/formação de atores foi ganhando cada vez mais atenção, muitas técnicas e estratégias de atuação foram desenvolvidas com esse objetivo de ‘controlar’ as emoções do atuante. O próprio Stanislavski, que se tornou uma das maiores (se não, a maior) referência de princípios de pesquisa de atuação do século XX, buscava uma técnica reproduzível para atuação, o desenvolvimento de um sistema que servisse a todos os atores a obterem o ‘controle’ de suas emoções e gestos.

Ele abriu seu teatro no final do século XIX, momento marcado pelo entusiasmo nas novas descobertas científicas e o principal, a aceitação da psicologia como ciência. A obra de Stanislavski ainda é discutida, analisada e amplamente pesquisada, mas nós vamos colocar o nosso olhar aqui apenas uma pequena parte que corrobora em nosso discurso sobre as suas influências em nossa linha do tempo. Mas estamos cientes que a colaboração de seu legado vai muito além do que vamos descrever neste breve resumo.

Diferente do ideal de eliminar a necessidade dos atores de sentir a emoção, proposto por Diderot, Stanislavski afirmava que as emoções dos atores ‘irradiavam’ sobre os espectadores como uma força hipnótica, mas concordava que não podiam perder-se em suas emoções e memórias demasiadamente e muito menos depender exclusivamente da sua manifestação aleatória, assim, no início de sua jornada, ele pesquisou a criação de um método que desse ao atuante esse ‘controle’ sobre a manifestação e a entrega as emoções, partindo de processos mais mentais, memórias e elementos sensíveis. Mas na sua jornada, foi percebendo que isso não era

o suficiente e também não era confiável, pois além de exaurir os atores, sentia falta do mesmo esmero no elemento físico da atuação.

Novamente permeável às últimas descobertas científicas de sua época, ele tornou-se um ‘cientista da atuação’. Dialogando com as descobertas dos reflexologistas do início do século XX, buscou formas de acionar modos conscientes da ‘expressão emocional’, isso é, fazendo um outro caminho, buscando a ‘forma’ que a emoção é expressa estruturalmente no corpo, através de gatilhos físicos, encarando a emoção como um conjunto de reações químicas e físicas em um intrincado sistema conduzido pelo sistema nervoso, gerando disposições corporais que podem funcionar como resultado e resultante desses estados.

Isso trouxe o movimento, o corpo, o gesto novamente à equação do sentir/expressar as emoções, saindo de uma proposta que colocava as emoções de um estado puramente mental, que animava um corpo como um eco, a um sistema estrutural do próprio corpo. Também temos que lembrar que em sua época eram recentes as teorias de Pavlov, e estavam em alta, em plena discussão no ambiente científico/acadêmico, essa possibilidade de condicionamento do corpo a estados se tornava algo possível de se imaginar e se justificar.

Mas mesmo Stanislavski colocando o corpo e a expressão das emoções nos holofotes, ele não abandonou a importância de o ator senti-las, pois para ele, o ator precisa ter a crença no que está fazendo, e a emoção tem um papel importante nesse sentido. Expressar sem sentir poderia criar algo distante de uma construção verosímil, “[...] a verdade não pode ser separada da crença e a crença não pode ser separada da verdade” (STANISLÁVSKI, 1999, p. 169)

Sua pesquisa final na busca da emoção trabalhava a partir de ações e gestos que servem como gatilhos para uma emoção-alvo, como por exemplo o "grande gesto", um gesto físico amplo e expressivo usado para transmitir uma emoção ou intenção de um personagem de forma mais clara e visível para o público. Esse ‘grande gesto’ deve ser usado como uma extensão natural da emoção e intenção do personagem e não um gesto arbitrário ou superficial, podendo ser usado para enfatizar momentos cruciais de uma cena e ajudar a criar uma conexão emocional mais forte entre o personagem e o público. No entanto, Stanislavski também alertou que o seu uso excessivo pode parecer artificial e afetado, e que um ator deve ser cuidadoso em sua escolha e execução.

Um exemplo para se compreender essa proposta, seria compará-la com o melodrama ou a pantomima, que para destacar ou fortalecer um sentimento, aumenta o gesto, exagerando-o para demonstrar a intensidade de uma emoção. Na abordagem proposta pelo diretor russo, ao contrário, a dilatação acontece pela intensificação da intenção do gesto pelo aumento de suas qualidades e detalhes pequenos e sutis, ampliando a complexidade da cena e mantendo a sua relação com a ‘realidade’, pois o exagero levaria a uma caricatura.

Stanislavski buscava aproximar-se ao máximo da reprodução da realidade, porém não a sua imitação, mas o seu sentido, a sua complexidade. Além de que, tudo realizado tem que ter um sentido para os atores, nada é gratuito, fazemos algo para ser percebido em um diálogo vivo e constante.

Ele, como vários outros pedagogos, também passou pela reflexão sobre o paradoxo de Diderot em sua pesquisa; a tentativa de compreender essa questão pode resumir a procura de todos os grandes pensadores de teatro do século XX. A busca de uma representação convincente como algo real, mesmo ciente que não o é, tanto o atuante que executa quanto o público que está assistindo sabem que é um jogo de início, entendem as regras, mas mesmo assim é natural buscar de forma consciente ou não, um certo senso de verdade, algo que podemos reconhecer no que se vê, a empatia vem com a veracidade.

O mais interessante de ter esse paradoxo como bússola é não perder de vista a questão do jogo, isso que mantém a dinâmica dessa relação, a ciência e a permissão dos dois, atuantes e espectadores de decidirem por alguns minutos em participar desse fascinante acordo de acreditar.



Figura 9

Mas antes de fechar essa introdução, não podemos deixar de citar, mesmo que brevemente, Jaques Copeau, que mesmo antes de Stanislavski, já criava a primeira ‘escola’ moderna do teatro ocidental. Focado na formação de atores, o seu pensamento pedagógico no ‘théâtre du Vieux-Colombier’, em Paris, foi um grande laboratório que influenciou profundamente tanto o fazer teatral como a sua própria arquitetura. Copeau inaugurou uma nova forma de encarar o treinamento de atores que encontra ecos até os dias de hoje, e foi um dos responsáveis pela ideia da necessidade de profissionalização para os atuantes, pelo treino e pelo estudo, não somente corporal e criativo como também intelectual, saindo da ideia de atuação como um ato de ‘talento’ ou carisma, mas como resultado de treino, estudo e reflexão.

Diderot aceita o artista de teatro. Ele o conhece. A maioria das observações que faz a seu respeito são justas [...] Exige muita “racionalidade” do ator. A este respeito concordamos de bom grado com ele, contrariamente àqueles que querem rebaixar nosso ofício, considerando-o incompatível com as altas funções do espírito (COPEAU, 1999, p. 10 - tradução nossa)¹⁸.

Copeau dialogou com o teatro oriental, com acadêmicos, com diversos artistas e cientistas em sua época, em um espaço genuinamente de pesquisa e criação, abriu o caminho para vários outros diretores/pedagogos que seguiram essa linha quase científica de olhar o trabalho da atuação, linha esta que encontramos nessa obra.

Não pretendemos aqui aprofundar na análise de todos que colaboraram na história desse princípio de abordagem na criação cênica, mas queríamos conceitualizar onde estamos e qual tradição estamos seguindo. Para explicar nossa motivação em entender os processos intrínsecos que atuam em nosso sensível trabalho, começamos aqui com Stanislavski, pela sua importância. cremos que ele foi uns dos primeiros grandes ‘cientistas’ da arte da atuação, que se permitiram dialogar com a ciência e outras técnicas e artes, buscando de forma consistente a análise e o estudo de nossos processos mais sutis e a sua conscientização pelo atuante, que passa a ter estratégias de se apropriar de sua arte pelo seu corpo.

Também temos Jacques Copeau, que criou o primeiro ‘grande laboratório’ de atuação ocidental, abrindo uma das primeiras escolas modernas de atuação; e também Meyerhold, que deu continuidade à pesquisa de Stanislavski, indo mais radicalmente em direção a questão do

18 “Diderot acepta al artista de teatro. Lo conoce. La mayoría de las observaciones que hace con respecto a él son justas. [...] Exige del actor mucho "razonamiento". A este respecto, concordamos de buen grado con él, em contra de aquellos que querrían rebajar nuestro oficio considerándolo incompatible con las altas funciones del espíritu.”

corpo, Grotovski, com seu teatro laboratório; que explorando as habilidades físicas dos atores nos limites, ‘limpou’ o palco deixando apenas o ator e seu corpo, Eugênio Barba e seu teatro antropológico; que se concentra na exploração e desenvolvimento do corpo do ator como um todo, em que o ator deve ser treinado de forma holística, incluindo tanto o corpo físico quanto o psicológico e o espiritual e inclusive Etienne Decroux, que em seu porão/escola/laboratório, onde se debruçava a pesquisa e desenvolvimento de sua Mímica Corporal.

Temos uma forte tradição ocidental de um olhar mais *cientificista* e racional para a atuação, buscando entender e propor metodologias para uma atuação mais potente e, principalmente, constante e repetível.

Seguindo essa tradição, fazemos uma analogia aqui ao tempo atual, trazendo as reflexões sobre o funcionamento de nosso cérebro no corpo, além dos últimos estudos da psicologia e afins. Temos um enorme universo de conhecimento que pode auxiliar-nos a organizar, conhecer e tornar consciente nossos processos internos, aplicando-os, assim, em nossa prática e na busca da tal potência cênica.

Nosso objetivo não é propor uma ‘ciência para atuação’, mas uma postura de olhar para nosso trabalho com o rigor de um cientista, não buscando uma ciência universal, mas uma ciência pessoal, os nossos procedimentos, os nossos gatilhos e uma técnica pessoal no desenvolvimento de nossa poética. Nossa poética é a nossa ‘ciência’.

Os processos subjetivos têm uma complexidade que seria impossível de mapeá-los e explicá-los todos e muito menos propor essa metodologia universal, cada indivíduo tem sua idiosincrasia. Queremos pistas, gatilhos para fomentar o estudo e uma reflexão mais aprofundada de cada processo pessoal, dando elementos para essa reflexão em conceitos da filosofia, ciência e na própria arte para compreender e tornar consciente nossos processos, mesmo que superficialmente, na busca de uma atuação e uma expressão mais potentes.

Mas mesmo assim, é importante estudar e aprofundar-se em cada um desses processos, é fundamental que o atuante desenvolva a sua própria poética, sua própria forma de criar e se expressar, “tudo o que um ator tem são suas impressões pessoais. O que quer que seja que ele queira comunicar ao público tem que passar pelo filtro de sua personalidade individual” (STANISLAVSKI, 1989, p. 107).

A ‘ciência’ do atuante, portanto, é a sua própria poética. É a maneira como ele entende e relaciona-se com o mundo, como ele utiliza suas técnicas e conhecimentos para criar algo novo e único a cada performance. É por meio dessa poética que o atuante consegue transformar a si mesmo e ao público, criando uma conexão verdadeira e emocionante entre ambos.

É a partir do desenvolvimento dessa poética pessoal que o atuante pode verdadeiramente explorar o seu potencial artístico e criar performances impactantes e potentes.

1.5 - CONEXÃO E EMPATIA

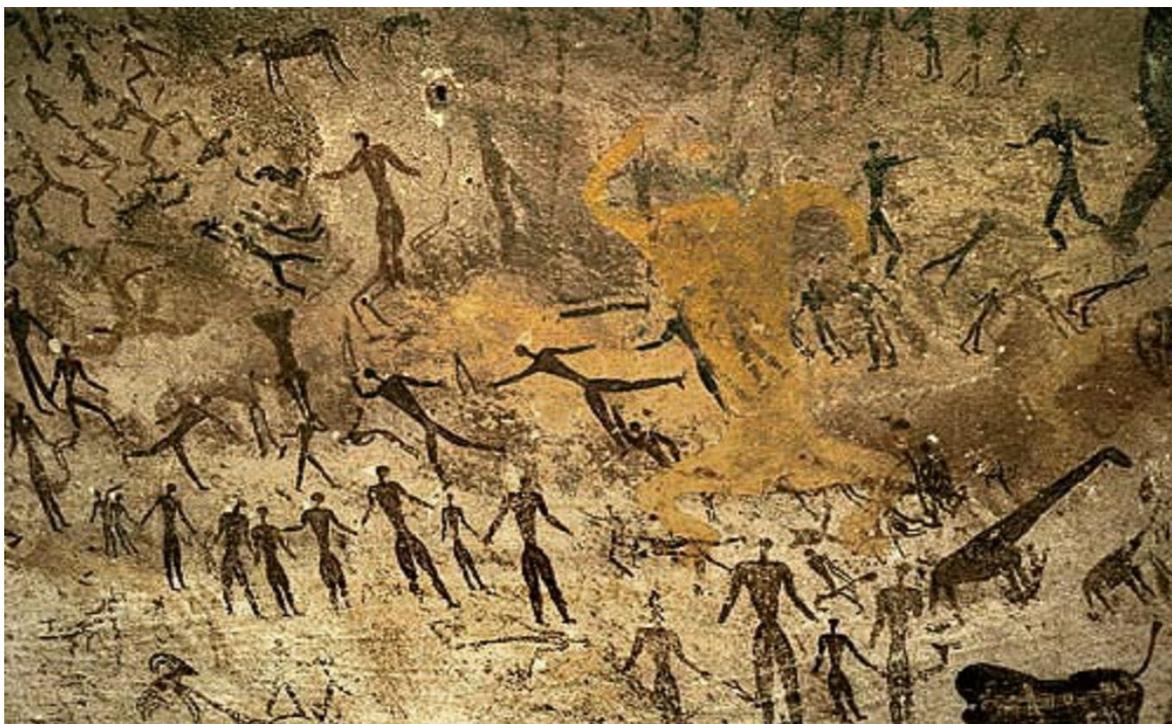


Figura 10

Compartilhar histórias faz parte de nossa mais antiga “memória primitiva”. Encontramos pistas sobre isso nas pinturas rupestres feitas nas cavernas, onde, há vinte e sete mil anos atrás, tribos se reuniam para escutar (e contar) histórias. Esse foi o nosso principal método de comunicação e o mais fundamental durante milênios, pois gostamos de compartilhar nossas experiências e gostamos de escutar os outros compartilhando-as.

E provavelmente, antes mesmo de desenvolver uma linguagem oral elaborada, os primeiros homo sapiens compartilhavam histórias de cunho não-verbal, representando por imagens e danças miméticas seus rituais sagrados.

O filósofo Vilém Flusser afirma que a comunicação humana é algo “não natural”, mas um processo artificial que “Baseia-se em artifícios, descobertas, ferramentas e instrumentos, a saber, em símbolos organizados em códigos.” (FLUSSER, 2007, p. 89) Tendemos a esquecer a sua artificialidade, tratando esse conjunto de ‘artifícios’ aprendidos como uma ‘segunda natureza’ nossa. Assim, tendemos a ignorar outras gamas de informações que trocamos, além dessa camada artificial compartilhada pela cultura em comum que usamos.

A comunicação assim, é algo que foi construído pela humanidade através da criação de sistemas simbólicos, como a linguagem escrita e falada. Ele acreditava que os seres humanos, diferentemente de outras espécies, não possuem uma linguagem inata, mas que ela é aprendida e construída culturalmente ao longo do tempo.

A comunicação humana é um artifício cuja intenção é nos fazer esquecer a brutal falta de sentido de uma vida condenada à morte. Sob a perspectiva da "natureza" o homem é um animal solitário que sabe que vai morrer e que na hora de sua morte está sozinho. Cada um tem de morrer sozinho por si mesmo. E, potencialmente, cada hora é a hora da morte. Sem dúvida não é possível viver com esse conhecimento da solidão fundamental e sem sentido. A comunicação humana tece o véu do mundo codificado, o véu da arte, da ciência, da filosofia e da religião, ao redor de nós, e o tece com pontos cada vez mais apertados, para que esqueçamos nossa própria solidão e nossa morte, e também a morte daqueles que amamos. (FLUSSER, 2007, p. 91)

Flusser fala da importância da arte como parte desse processo de comunicação humana e da urgência que temos em nos comunicar para dar sentido a nossas vidas diante da perspectiva do seu fim. Produzimos e consumimos arte por uma necessidade de nos comunicar. Assim, é possível afirmar que buscamos nos conectar com outros seres humanos por meio da arte, por uma pulsão de nossa própria natureza humanal, isto é, a conexão entre público-atuante não acontece apenas como uma condição, mas como uma necessidade.

Flusser ainda fala sobre a relação ‘observador x imagem’ usando a metáfora de que as imagens produzidas (copiadas da realidade) são ‘textos’ a serem interpretados, criados cheios de significados. E no caso de reproduções manuais, chamadas por ele de “[...] imagens tradicionais, é fácil verificar que se trata de símbolos: há um agente humano (pintor, desenhista) que se coloca entre elas e seu significado.” (FLUSSER, 1983, p. 14) Ele propõe que o observador tem que ‘entrar na cabeça’ de quem criou a imagem para conseguir decifrá-la: “Este agente humano elabora símbolos ‘em sua cabeça’, transfere-os para a mão munida de pincel e, de lá para a superfície da imagem. A codificação se processa ‘na cabeça’ do agente humano, e quem se propõe a decifrar a imagem deve saber o que se passou em tal ‘cabeça’.” (FLUSSER, 1983, p. 14)

Assim, a comunicação é um processo que envolve a tentativa de "entrar na cabeça" do outro. Flusser argumenta que a comunicação humana é uma tentativa constante de criar significados compartilhados entre indivíduos que têm origens culturais, históricas e linguísticas diferentes. Para isso, é necessário um processo de tradução de significados, e a linguagem é a

ferramenta utilizada para essa tradução. No entanto, Flusser enfatiza que a linguagem não é uma ferramenta neutra, mas é influenciada por nossa cultura e nossa história, e, portanto, a compreensão do outro é limitada por nossas próprias experiências e perspectivas. Assim, entrar na cabeça do outro é um processo complexo e difícil, mas fundamental para a comunicação humana.

De acordo com Berthoz (2000), a ação de "tentar entrar na cabeça do outro" não é uma tarefa passiva, mas sim uma ação ativa de percepção por parte do observador. Na verdade, essa ação pode ser vista como uma maneira de entrar na própria cabeça do observador e reconstruir a obra em sua própria experiência. Isso ocorre porque “o cérebro humano não é uma máquina reativa, mas sim uma máquina proativa que investiga o mundo.” (BERTHOZ, 2000, p. 01 – tradução nossa)¹⁹. Ou seja, o observador não tem uma relação passiva com a obra de arte, mas sim uma relação ativa e construtiva, em que a percepção é moldada pela sua própria experiência e conhecimento prévio. A metáfora de "entrar na cabeça do outro" pode, portanto, ser vista como uma reflexão da ativa participação do observador no processo de percepção e compreensão da obra de arte.



Figura 11

O observador relaciona-se com a subjetividade contida na obra artística que é a manifestação da própria poética do criador da obra. Sabemos que não é realmente possível ‘entrar na cabeça’ do artista, mas é possível relacionar a nossa subjetividade com a subjetividade da obra em questão, criando, então, uma nova obra em nossas cabeças, em nosso mundo mental/virtual. Isso significa que a obra de arte cria múltiplas realidades, cada uma delas

19 “The brain is not a reactive machine; is a proactive machine that investigates the world”

sendo influenciada pela subjetividade e perspectiva do espectador. É por isso que a interpretação da obra de arte é um processo tão pessoal e subjetivo. O espectador é capaz de enxergar a obra através de sua própria lente, levando em consideração suas próprias experiências, crenças e emoções. Essa subjetividade é uma das características mais fascinantes e enriquecedoras da arte, pois permite que a mesma obra seja vista e sentida de maneiras únicas por cada indivíduo.

Não existem formas de entendimento universal para a arte, ela terá diferentes entendimentos a partir de cada singularidade, cada indivíduo perceberá conforme a sua própria subjetividade. O ‘entender’ uma obra de arte é uma tarefa subjetiva e complexa, pois é receber o resultado de processos subjetivos / singulares de outrem, captados por seus próprios processos subjetivos / singulares.

Eu digo “mostrada” porque o ator que faz um gesto está criando para a sua necessidade mais profunda, mas também para outra pessoa. É difícil entender a noção verdadeira de espectador, presente, mas ausente, ignorado e, no entanto, indispensável. O trabalho do ator nunca é para uma plateia e, no entanto, é sempre para ela. O espectador é um parceiro que precisa ser esquecido e também constantemente levado em conta: um gesto é uma afirmação, uma expressão, uma comunicação e uma manifestação privada de solidão – é o que Artaud chama de um sinal através das chamas; todavia isto implica numa comunhão de experiência, uma vez feito o contato.
(BROOK,1970, p. 28)

1.5.1 – Além da Empatia

Um estudo coordenado pelo neurocientista norte americano Greg Stephens (2010, p. 26) realizado na Universidade de Princeton, propôs o que chamaram de “Speaker–Listener Coupling Model”²⁰ (modelo de ligação falante-ouvinte). É um modelo que, através de experiências usando o MRI1, analisaram a relação entre quem conta uma história e quem a ouve. Descobriram que os dois cérebros começam a trabalhar numa mesma frequência e ativar as mesmas partes quando a história realmente cativa a atenção do ouvinte e, quanto mais os ouvintes entendem a história, mais suas atividades cerebrais se encaixavam nas do orador.

Ao ouvir histórias e compreendê-las, você experimenta exatamente o mesmo padrão cerebral que a pessoa que conta a história.

A comunicação é uma atividade compartilhada que resulta em uma transferência de informações entre os cérebros. As descobertas mostradas aqui indicam que durante uma comunicação bem-sucedida, o cérebro de falantes e ouvintes exibem, padrões de resposta conjuntos, acoplados temporalmente [...] esse acoplamento neural diminui substancialmente na ausência de comunicação, como quando ouve uma língua estrangeira ininteligível. [...] Nos mostram ainda que, em média, a atividade cerebral do ouvinte espelha atividade cerebral do falante com atrasos temporais. Tais atrasos estão de acordo com o fluxo de informações entre comunicadores e implica uma relação causal pela qual o os processos baseados em produção do falante induzem e moldam as respostas neurais no cérebro do ouvinte. (STEPHENS, 2010, p. 26)

Segundo essa experiência, não foram apenas as partes do processamento da linguagem no cérebro que foram ativadas, mas também outras áreas que eram necessárias para compreender os eventos da história, e também as partes cerebrais que antecipam as palavras. O cérebro do ouvinte não somente espelha e ativa as outras partes sensoriais relacionadas com a história, como também trabalha ‘adivinhandando’ as próximas palavras que serão usadas.

Se alguém descreve com detalhes sobre ter feito uma deliciosa refeição, o córtex sensorial de quem escuta se ativa para compreender o que se está escutando. E se for sobre movimento, o córtex motor também será ativado.

²⁰ O "Speaker-Listener Coupling Model" é uma teoria na psicologia da comunicação que sugere que a fala e a audição estão intrinsecamente ligadas e são processadas de forma interdependente no cérebro humano. De acordo com essa teoria, a fala e a audição são processadas em sincronia, o que leva a uma maior compreensão mútua entre os falantes e ouvintes. Essa teoria enfatiza a importância da comunicação como uma atividade social e interativa, onde a compreensão mútua é alcançada por meio da interação entre os participantes. O modelo sugere que a comunicação é um processo dinâmico que envolve não apenas a transmissão de informações, mas também a sincronização de atividades cerebrais entre os falantes e ouvintes.

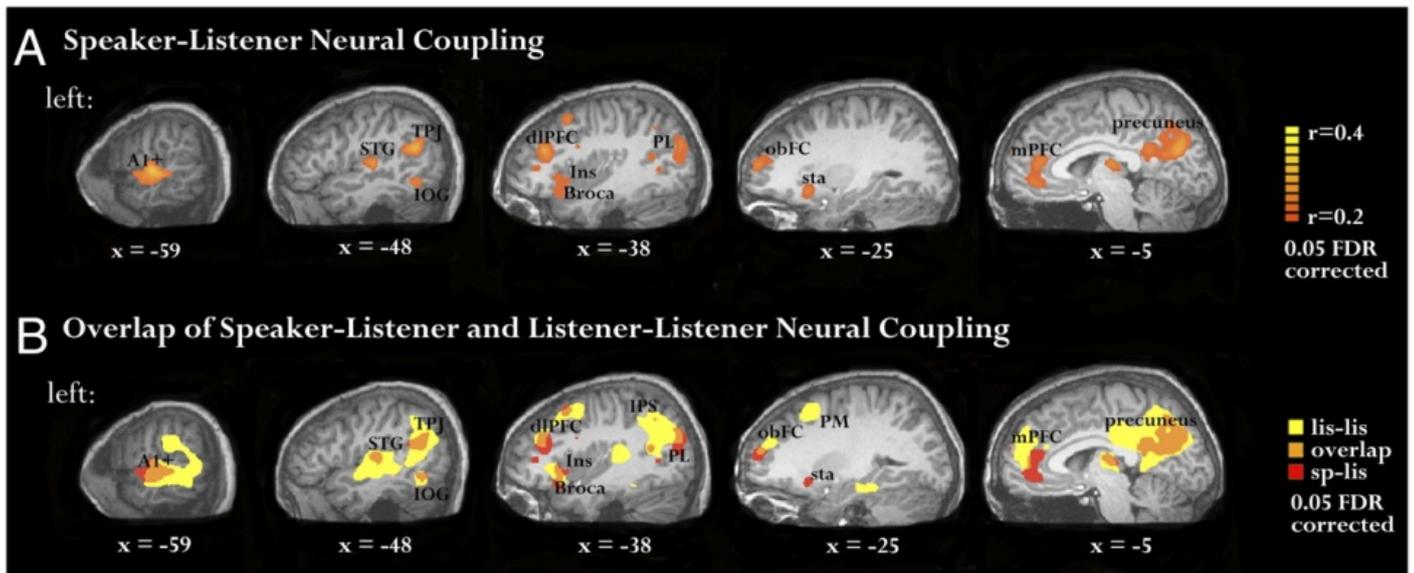


Figura 12

Existe uma aptidão do homo sapiens para a arte, contar histórias é uma das suas habilidades criativas que veem sendo repetida por milênios e talvez seja a mais efetiva forma de transferência de experiências subjetivas. Quando acontece essa conexão, ‘grupos de cérebros’ de várias pessoas se sincronizam em suas atividades, não apenas pelas emoções e sentimentos, mas também por todas as faculdades do ser humano, pois em nosso cérebro, os “[...] mesmos sistemas neurais estão envolvidos tanto na percepção quanto na execução da ação.” (HAGENDOORN, 2003, p. 273 – tradução nossa) ²¹.

Mas esse processo não é algo racional e lógico, não funciona como ‘leitura da mente’, como discutimos anteriormente, o espectador recebe o espetáculo pela percepção das imagens/sons/movimentos do corpo dos atores e processa essa informação, dando um novo significado. Ele recebe algo singular de outra pessoa, e dará um novo significado também singular para si mesmo.

A reconstrução de sentido será feita pelo espectador, e será conforme a sua bagagem e a sua subjetividade. Esse novo significado gerado pelo espectador, será, indubitavelmente, e por mais próximo que possa chegar, diferente do sentido inicialmente dado pelo ator.

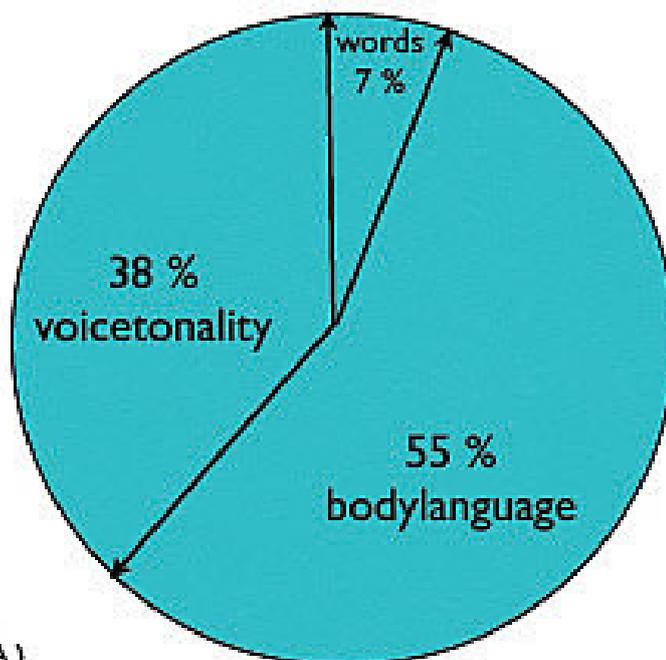
²¹ “the same neural systems are involved in both perceiving and executing action.”

A compreensão de dados sensoriais é algo particular de cada um, e mesmo com os cérebros conectados na mesma frequência, a interpretação feita pela apreensão lógica/racional vai diferenciar pela experiência pessoal progressiva de cada indivíduo.

A pesquisa aqui apresentada partiu do estudo da oralidade, que facilmente poderíamos associar à Contação de Histórias, e para o teatro baseado na palavra de dramaturgia mais sequencial. Mas quando passamos para outras obras artísticas com diferentes estruturas dramáticas, esse processo cerebral também pode ser levado em conta?

O processo de comunicação, mesmo baseado na oralidade, é algo mais complexo que apenas percepção e análise de palavras, durante a comunicação verbal. Apenas 7% da comunicação é efetivada pelo significado das palavras, enquanto a maior parte é processada de maneira não-verbal. 38% da comunicação ocorre no nível da tonalidade da voz, e 55% pela linguagem corporal (ver gráfico abaixo). “Falar é essencialmente uma forma de movimento. [...] Ao falar, temos que coordenar a respiração, a mecânica articulação, bem como ouvir e pensar: existe toda uma rede de atividade neural que suporta a fala.” (HAUSER-DELLEFANT, 2016, p. 22)

Gráfico do processo de comunicação.



(Argyle M. and A.)

Esse processo de conexão empática então não é um privilégio de apenas histórias orais, se paramos para analisar a história da humanidade. A linguagem oral veio depois de milhares de anos de existência²² e evolução. O homo sapiens provavelmente passou mais tempo se comunicando por sons, símbolos e gestos do que palavras em sua história.

A divisão clássica entre os vários sentidos, que foi uma consequência de uma análise da percepção senso-baseadas, deve ser abandonada. Cada percepção importante no movimento é baseada em uma configuração de diferentes pistas sensoriais. Por exemplo, o movimento da cabeça pode ser derivado de pistas visuais, vestibulares e auditivas; a orientação corporal pode ser calculada a partir de sinais táteis, visuais, vestibulares, etc.; a navegação espacial pode usar memória visual-espacial, pistas olfativas ou auditivas e atualização vestibular de representações internas. Também acreditamos que a seleção dessas configurações é um processo ativo altamente determinado pela planificação da ação e pela tarefa ou objetivo em que o animal ou o humano está envolvido. (BERTHOZ, 1993, p. 01 – tradução nossa)²³

Portanto a possibilidade de compartilhar histórias não é algo cristalizado apenas por meio das palavras, temos um sofisticado sistema cognitivo voltado para a comunicação que também se utiliza da palavra.

Além disso, essa ‘programação’ anciã de conectar-se através de histórias está intimamente ligada ao ‘ritual’, o encontro de um grupo para compartilhar algum conhecimento/história. Nesse caso, o evento teatral reúne pessoas e cumpre com esse espírito ritualístico, “[...] um espaço ritual sem rito se desenvolve através da concentração palpável do espectador”. (BROOK, 1996, p. 122)

A resposta empática de conexão trabalha por várias camadas em nosso sistema cognitivo e pode acontecer de várias formas além da narrativa convencional, em outros níveis de sentido: “Nos últimos anos, vários estudos começaram a investigar as regiões do cérebro que são

22 Acredita-se que o homem tenha começado a falar – ou começado a tentar falar – cerca de 60 mil anos antes da Era Cristã. Essa possibilidade foi levantada após a descoberta de um osso hioide – situado na base da língua – em uma caverna do Monte Carmelo, em Israel. Fonte: REBELO, Mauro, 2007. Quando o homem começou a falar? Disponível em: <http://scienceblogs.com.br/vqeb/2007/05/quando-o-homem-comecou-a-falar/> Acesso em novembro de 2022.

23 “The classical division between the various senses, which was a consequence of an analysis of sense-based perceptions, must be abandoned. Every important perception in movement is based on a configuration of different sensory cues. For example, head movement can be derived from visual, vestibular, and auditory cues; body orientation can be calculated from tactile, visual, vestibular signals, etc.; spatial navigation can use visual-spatial memory, olfactory or auditory cues, and vestibular updating of internal representations. We also believe that the selection of these configurations is an active process highly determined by the action plan and the task or objective in which the animal or human is involved.”

ativadas quando as pessoas veem imagens de corpos emocionalmente expressivos”. (HAGENDOORN, 2001, p. 263 - tradução nossa)²⁴.

[...] especialmente na França, foram feitas tentativas de dissociar o teatro textual do teatro de expressão através de um intelectualismo cartesiano que separava a mente inteligente do corpo emocional e a linguagem da ação. No entanto, grandes diretores como Kantor, Grotovski e Mnouchkine descobriram o papel essencial do movimento e do corpo na atuação do ator, em sua capacidade de dar vida à linguagem e às ideias de maneira direta. (BERTHOZ, 2000, p. 188 – tradução nossa)²⁵

A questão de colocar o papel do espectador dentro da obra teatral como um ente ativo começou a ganhar mais atenção a partir do teatro moderno avançando até o contemporâneo.

Buscando novas configurações de espaço e a relação atuante x espectador, vários diretores e pedagogos começaram a ‘sacudir’ essa imagem de relação passiva do público, provocando uma mudança tanto por uma dramaturgia que abandona o formato convencional de narrativa de inspiração aristotélica como também a quebra do espaço do acontecimento teatral, em que se começa a explorar o papel da plateia como elemento físico do próprio espetáculo, muitas vezes dando ações para a plateia dentro da obra.

Muitos diretores quebraram o espaço ‘sagrado’ do atuante (palco, espaço cênico etc.) mesclando o espaço e, assim, surgindo outros formatos de espetáculo como o *happening* e a *performance*. Mas lembrando que não estamos generalizando, estamos apresentando, no caso citado, o teatro de forma mais tradicional realizado em salas de espetáculos; lembrando que existem outras formas como o circo-teatro e o teatro de rua, entre outros, em que a relação com o espaço e a plateia é e sempre foi distinta do teatro de forma tradicional.

Hans-Thies Lehmann, crítico e professor de teatro alemão propõe, em sua obra icônica: “O teatro pós-dramático” - traz questões que permeiam as proposições do teatro contemporâneo, a desconexão com o princípio de narração linear e de ordem da fábula levados por uma “impossibilidade de fornecer sentido e síntese” (LEHMANN, 2007, p. 30), modificando perspectivas, apontando para uma mudança de paradigma dos elementos formais

24 “In recent years, several studies have investigated which regions of the brain are activated when people view emotionally expressive images of bodies.”

25 “especially in France, attempts were made to dissociate textual theater from the theater of expression through a Cartesian intellectualism that separated the intelligent mind from the emotional body and language from action. However, great directors like Kantor, Grotovski, and Mnouchkine discovered the essential role of movement and of the body in the actor’s acting, in his ability to make language and ideas come alive in a direct way.”

recorrentes por uma transgressão de princípios, descontinuidade, não-textualidade e a flexibilização das fronteiras entre as linguagens formais.

Outro importante expoente contemporâneo que entrou nessa discussão foi Jacques Rancière, afirmando que a preocupação com a ‘passividade da plateia’ vem, na verdade, de conceitos cristalizados por alguns pedagogos e reformadores teatrais que acreditam na existência de um abismo separando as posições dos espectadores, passiva, e a dos artistas, ativa; e a oposição entre o olhar e o saber. Rancière levanta a pergunta: o que cria essa suposta distância entre o espectador e o artista não seria exatamente o desejo de eliminá-la? Afirma que considerando a emancipação intelectual, podemos ponderar que olhar também é agir.

Assim para Rancière, tanto o espectador como o aluno também agem comparando, escolhendo e interpretando, criticando veemente a ideia de que a ação do espectador é algo pré-determinado pelo artista, que pela lógica do pedagogo embrutecedor²⁶, o aluno deve apreender aquilo que o mestre faz apreender. Ao contrário, escreve que “[...] os espectadores veem, sentem e compreendem alguma coisa à medida que compõe seu próprio poema, como o fazem, à sua maneira, atores ou dramaturgos, diretores, dançarinos ou performers.” (RANCIÈRE, 2005, p. 18). Decorre disso a noção do teatro como algo essencialmente coletivo.

Mas no caso dessas narrativas não-convencionais e fragmentadas, como funcionaria o nosso sistema cognitivo de empatia?

A empatia é um fenômeno complexo que envolve vários processos cognitivos, emocionais e motores. (...) O presente artigo revisa alguns dos dados mais relevantes que indicam que seres humanos e outros primatas são dotados de uma circuitaria neural que permite que ocorra a troca intersubjetiva. Em particular, sugere-se que em humanos, alguns sistemas neurais específicos suportam um mecanismo de correspondência direta e imediata entre o observador e a ação e expressão emocional observada. Esses sistemas, chamados sistemas de neurônios espelho, estão ativos tanto quando o indivíduo executa um determinado ato motor quanto quando ele/ela observa o mesmo ato motor realizado por outro indivíduo. (...) A empatia não se restringe à observação das emoções dos outros, mas se estende também à percepção de seus estados somáticos e motores. A hipótese do manifesto compartilhado sugere que a experiência do observador de emoções, sensações corporais e motoras ao simpatizar com os outros é devido a um substrato neural compartilhado entre a representação do corpo do próprio sujeito e a representação dos corpos dos outros.

(Gallese, 2003, p. 171, tradução nossa)²⁷

26 É a lógica do pedagogo embrutecedor, a lógica da transmissão direta e fiel: há alguma coisa, um saber, uma capacidade, uma energia que está de um lado e deve passar para o outro. O que o aluno deve aprender é aquilo que o mestre o faz aprender. (RANCIÈRE, 2012, p. 18).

27 Empathy is a complex phenomenon involving various cognitive, emotional and motor processes. (...) The present article reviews some of the most relevant data indicating that humans and other primates are endowed with a neural circuitry that allows intersubjective exchange to occur. In particular, it is suggested that in humans, some specific neural systems support a direct and immediate matching mechanism between the observer and the observed action and emotional expression. These systems, named mirror neurons

Será possível prover uma comunhão efetiva para além da narrativa sequencial mais próxima da oralidade? Novas descobertas da neurociência dão pistas de como pode funcionar esses outros dispositivos empáticos de conexão, demonstrando que mesmo o processo descrito acima sobre conexão, falante-ouvinte, é algo bem mais complexo e envolve outros sistemas cognitivos que não apenas o desejo de acompanhar uma boa história.

Os seres humanos desenvolveram várias outras capacidades no domínio da percepção da face. Os rostos fazem parte de um sistema significativo e transmitem informações sobre as intenções, o estado emocional e a condição física de uma pessoa. Dependendo do contexto, pode-se dizer com frequência no rosto de uma pessoa se ela está triste, envergonhada, animada ou alegre. A direção do olhar pode conter pistas sobre a intenção de uma pessoa e os movimentos da boca, língua, testa e olhos podem ser usados como meio de comunicação. Isto é o que se faz quando franzindo a testa, piscando ou mandando um beijo para alguém. Os movimentos dos lábios e do rosto também fornecem pistas na conversa cotidiana sobre as palavras que as pessoas estão dizendo. (HAGENDOORN, 2001, p. 49 – tradução nossa) ²⁸

Temos dispositivos naturais em nosso cérebro que atuam instintivamente e de forma incondicional, sem precisar de uma decisão racional ou da anuência de nosso foco consciente, como o sistema de reconhecimento facial. Somos compelidos a achar ‘rostos’ e reconhecê-los. E acabamos encontrando até mesmo onde não há, conseguimos enxergar imagens de faces em paredes manchadas, fatia de pão, nas nuvens.

Somos compelidos a encontrar faces, isso provavelmente nos foi muito útil quando morávamos em contato com as florestas. E parte desse instinto em decifrar o humor desses rostos, é amigo ou inimigo? O que essa face estaria supostamente nos dizendo?

systems, are active both when the individual executes a given motor act and when he/she observes the same motor act performed by another individual. (...) Empathy is not restricted to the observation of other's emotions, but extends also to the perception of their somatic and motor states. The shared manifold hypothesis suggests that the observer's experience of emotions, body and motor sensations when empathizing with others is due to a shared neural substrate between the subject's own body representation and the representation of others' bodies.

28 “Human beings have developed several other capabilities in the domain of face perception. Faces are part of a signifying system and convey information about a person's intentions, emotional state and physical condition. Depending on the context, you can often tell from a person's face whether they are sad, embarrassed, excited, or happy. The direction of gaze can contain clues to a person's intention and movements of the mouth, tongue, forehead and eyes can be used as a means of communication. This is what you do when frowning, winking or blowing someone a kiss. Lip and face movements also provide clues in everyday conversation about the words people are saying.”

Também de forma incondicional reconhecemos e tentamos fazer sentido em desenhos corporais. Inconscientemente buscamos reconhecer os corpos, seja animal ou humano; procuramos formas que se equiparem a algum ser vivo e vamos também dar um significado para ela: - será uma ameaça? Encontrar uma forma que se assemelha a uma aranha vai despertar sentimentos diferentes de algum objeto que se assemelhe a um gato, por exemplo.

Fazemos isso de forma incondicional, nosso cérebro vem com essa programação instintiva, “[...] existe um módulo especializado para percepção corporal. Como no caso das faces.” (HAGENDOORN, 2003, p. 51 – tradução nossa) ²⁹. Não há como desligar esse processo instintivo, e normalmente só tomamos consciência dele depois, quando nossa atenção consciente é chamada a reconhecer algo trazido por esse processo silencioso. Nosso processo não-consciente tem uma relação muito especial com a percepção e análise do movimento.

O cérebro não apenas formula hipóteses e as testa usando os receptores sensoriais. A evolução fez do cérebro uma máquina de prever, não apenas uma máquina para levar em conta as situações. Também o tornou um órgão para detectar, prever e interpretar movimentos, pois não há ação sem movimento. (BERTHOZ, 2000, p. 181 – tradução nossa) ³⁰

Somos também dotados de um sofisticado sistema de análise, compreensão, interpretação e previsão de movimentos, milhares de anos de evolução nos equiparam de uma incrível capacidade de tentar prever a próxima ação quando estamos observando algo se mover. Nosso cérebro constantemente tende a antecipar qual será a próxima ação. Isto provavelmente tenha sido resultado do desenvolvimento de um sistema ligado ao nosso instinto de sobrevivência, para nossa proteção contra predadores e inimigos, protegendo-nos, caso haja uma possível necessidade de fuga rápida em caso de ataques e catástrofes.

Então, observar corpos em movimentos traz uma enorme gama de estímulos e trabalha condicionalmente pelas duas camadas, tanto a do foco consciente como a da percepção não-consciente. Olhar para um corpo que se move é uma sinfonia de estímulos cognitivos, pensamentos, julgamentos e impulsos em nossa percepção não-consciente.

29 “there is a specialized module for body perception. As in the case of faces.”

30 “The brain doesn't just formulate hypotheses and test them using sensory receptors. Evolution has made the brain a machine for predicting, not just a machine for taking situations into account. It also made it an organ for detecting, predicting and interpreting movement, as there is no action without movement.”



Figura 14

1.5.2 - A Hipótese dos Neurônios Espelhos

Em 1996, um grupo de neurocientistas italianos descobriu uma classe de neurônios em uma sub-região do córtex pré-motor de macacos que respondiam tanto quando eles executavam movimentos dirigidos a pegar pequenos objetos quanto quando eles observassem alguém ao realizar essa mesma ação.

Essas células neurais são desencadeadas por estímulos visuais, pois os neurônios-espelhos requerem uma interação entre um efetor e um objeto. Mas apenas a visão de um objeto não funciona para que os neurônios-espelhos se ativem, é preciso que diferentes estímulos visuais representem a mesma ação.

Por exemplo, o mesmo neurônio-espelho usado para ativar a parte motora de agarrar um objeto vai responder quando vemos qualquer outra mão fazendo o mesmo movimento 'conhecido' em prol de pegar o mesmo objeto em questão, qualquer formato e tamanho de mão (inclusive a mão de um macaco, por exemplo) realizando o movimento ativará essas células cerebrais. Mas primeiro, tivemos que realizar a ação.

As pesquisas sobre neurônios espelhos têm se concentrado em entender melhor sua função e atividade no cérebro, nas questões se os neurônios espelhos podem estar envolvidos em processos de empatia e compaixão, além de habilidades motoras e cognitivas.

Papel dos neurônios-espelhos

Para muitos cientistas a possível existência dos neurônios-espelhos seria o principal mecanismo ligado à empatia. Não só reconhecemos o movimento/ação humana como também experimentamos juntos aos outros quando observamos.

Os neurônios espelho seriam responsáveis por reproduzir em nosso próprio cérebro as ações e emoções que observamos nos outros. Desempenhando um papel fundamental na nossa capacidade de imitar e compreender as ações e emoções, permitindo-nos aprender por meio da observação e, assim, tornando a comunicação humana mais eficiente. Essa capacidade de "sentir" o que outra pessoa está sentindo pode ajudar na empatia, na compreensão de intenções e na antecipação de comportamentos.

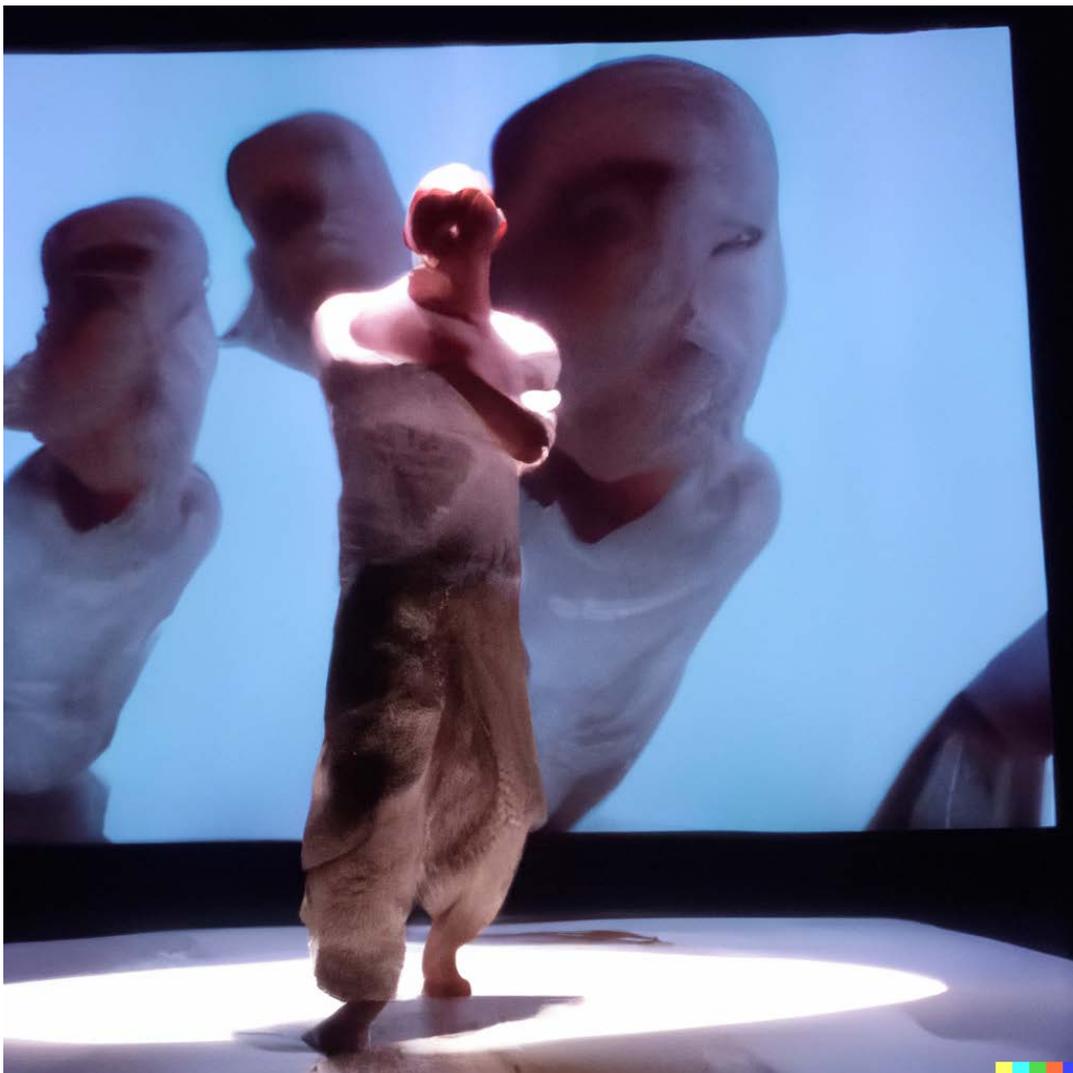


Figura 15

Só conseguimos entender a ação/movimento do outro, realizando-a ‘virtualmente’ em nosso cérebro, através de uma simulação mental em que nós mesmos associamos o que vemos na nossa experiência. Desta forma, cada vez que um indivíduo vê uma ação realizada por outro indivíduo, os neurônios que representam essa ação são ativados no córtex pré-motor do observador. Ele cria uma representação motora que automaticamente corresponde àquela que é gerada espontaneamente durante a ação ativa e cujo resultado é conhecido pelo indivíduo que atua.

Assim, o sistema de neurônios-espelhos transformaria informações visuais em conhecimento. “Um teatro sagrado não só apresenta o invisível, mas também oferece condições que possibilitam a sua percepção.” (BROOK,1970, p. 31)

Podemos, dessa forma, propor que como a potência cênica do atuante é algo que acontece ‘em relação’, dentro do encontro atuante x espectador, pela conexão com o espectador, numa relação dinâmica entre os dois. O atuante disponível fisicamente disponibiliza a sua subjetividade na cena, o espectador em uma ação dinâmica reconhece algo em si e conecta-se com o que o atuante está propondo, relacionando o que percebe por seus canais de percepção a algo de sua própria natureza, ou de experiências coletivas de seu ambiente cultural.

Pois afinal, a experiência do “[...] teatro significa tempo de vida em comum que atores e espectadores passam juntos, no ar que respiram juntos no espaço em que a peça teatral acontece e onde espectadores e atuantes se encontram frente a frente”. (LEHMANN, 2007, p. 18).

1.6 – BUSCANDO METODOLOGIAS

Uma história não tem princípio nem fim, só portas de entrada.

Uma história é um labirinto infinito de palavras, imagens e espíritos em conluio para nos revelar a verdade invisível sobre nós mesmos. Uma história é, em definitivo, uma conversa entre quem narra e quem escuta, e um narrador só pode contar até onde vai a sua perícia, e um leitor só pode ler até onde está escrito em sua alma.

Essa é a regra fundamental que sustenta qualquer artifício de papel e tinta, porque, quando as luzes se apagam, a música se cala e as poltronas da plateia ficam vazias, a única coisa que importa é a miragem que ficou gravada no teatro da imaginação que todo leitor tem em sua mente. Isso e a esperança que todo contador de histórias carrega dentro de si: de que o leitor tem aberto o coração para alguma de suas criaturas de papel, emprestado a ela algo de si para torná-la imortal, nem que tenha sido por alguns minutos.

E dito isso, provavelmente com mais solenidade do que a ocasião merece, convém aterrissar o pé na página e pedir ao amigo leitor que nos acompanhe na conclusão dessa história e nos ajude a encontrar o que é mais difícil para um pobre narrador preso em seu próprio labirinto: a porta de saída.

Carlos Ruiz Zafón³¹

O que será apresentado a seguir é parte presente em nossa prática e em nossas propostas de treinamentos/cursos que ministramos, são elementos de um conjunto de proposições práticas dentro de uma metodologia que será apresentada com mais detalhes no próximo capítulo. Novamente reiteramos que o que apresentamos aqui são sugestões e a sua forma de apresentação também. Esperamos que essas proposições fomentem ao leitor a buscar a suas próprias formas de aplicá-las e sejam capazes de criar as suas próprias poéticas provocadas por esses princípios.

³¹ ZAFÓN, Carlos Ruiz, O labirinto dos espíritos, Editora Suma, São Paulo, 2017 (página 496)

1.6.1 - Movimentos Miméticos, Mimesis e Abstrações

Antes de começar a entrar na parte prática, achamos importante explicar a nossa definição entre o que vamos chamar de movimentos miméticos e a mimesis pelo movimento.

Historicamente, mimesis, é um termo que tem sido objeto de discussão infindável, desde os tempos da Grécia Antiga, quando foi usado por Platão e Aristóteles para referir-se à representação de eventos reais ou imaginários na arte. Ao longo da história, mimesis tem sido interpretada de várias maneiras, e seu significado e importância variam de acordo com a tradição filosófica e artística que está inserida.

No exemplo de Platão, a mimesis era vista como uma imitação inferior da realidade e algo que deveria ser evitado, enquanto para Aristóteles, a mimesis era considerada uma maneira valiosa de expressar a verdade sobre o mundo. Na tradição teatral ocidental, a mimesis às vezes é associada à ideia da imitação mimética da realidade, em que os atores representam personagens e eventos de maneira realista e convincente.

Hoje encontramos muitas linhas de pesquisa sobre o conceito de mimesis nas artes, algumas das principais incluem:

1. **Mimesis** como imitação: essa abordagem enfatiza a ideia de que a arte imita a realidade, e busca analisar a relação entre a obra de arte e o mundo em que ela foi criada. Platão e Aristóteles são alguns dos pensadores que começaram a discutir essa perspectiva.
2. **Mimesis** como representação: essa abordagem considera que a arte não imita diretamente a realidade, mas a representa de forma simbólica ou estilizada. Essa perspectiva desenvolveu-se a partir do século XVIII, com o surgimento do Romantismo e do movimento estético conhecido como "arte pela arte".
3. **Mimesis** como performance: essa abordagem enfatiza o papel do corpo e da performance na arte, e considera que a mimesis ocorre através da imitação de gestos, movimentos e expressões corporais. Essa perspectiva se desenvolveu a partir do século XX, com o surgimento da performance e da arte corporal.
4. **Mimesis** como experiência estética: essa abordagem enfatiza o papel do espectador na construção da obra de arte, e considera que a mimesis ocorre através da experiência estética que a obra proporciona. Essa perspectiva se desenvolveu a partir do século XX, com o surgimento da estética da recepção e dos estudos sobre a percepção estética.

O nosso uso desse conceito é próximo a ideia da imitação, porque partimos da cópia da interação do corpo com o mundo físico em ações, gestos e movimentos, fragmentando, estilizando-os e/ou ressignificando suas partes.

Essa nossa abordagem utiliza-se da ideia próxima à de abstração, no lugar de uma imitação direta da realidade, retira-se elementos fragmentados da realidade para criar novas formas de representação.

Encontramos um exemplo desse uso em exercícios da técnica do Mimo Corpóreo, principalmente nas figuras e peças do ‘repertório original’³², por exemplo, a peça ‘o carpinteiro’ é uma coreografia abstrata montada sobre o esforço de um carpinteiro trabalhando na madeira, não chega a ser uma reprodução dos movimentos e gestos reais de um carpinteiro, mas parte retirando características desses movimentos, peso, esforço, textura, etc.

Abaixo, uma versão dessa peça (o carpinteiro) realizada em 2011 em um evento no SESC Santana, em comemoração aos 100 anos de nascimento de Etienne Decroux:

VÍDEO:



<https://youtu.be/s9uvcZI2or0?t=240>

Figura 16

Apesar das diferentes visões e possibilidades para esse termo, mimesis, assumimos um sentido a partir dessa tradição da escola *decrouxiana*, na qual capturamos elementos e/ou qualidades do movimento real ressignificando e reconstruindo a partir da relação com ‘o real’, nesse sentido, a partir do movimento biomecânico do corpo no espaço e na gravidade, como a experiência sensorial imediata e concreta do corpo em relação ao mundo ao seu redor.

³² "Repertório original" é como são chamadas as peças e figuras coreográficas criadas originalmente por Etienne Decroux.

Já os movimentos miméticos são gestos de natureza descritiva e são destinados a criar uma narrativa externa ao espectador. O seu melhor exemplo é o gênero da Pantomima, que traz uma narrativa por meio de imagens descritivas, fazendo a síntese de ações e compondo uma cadeia de ideias.

Os movimentos miméticos são feitos a partir da cópia ou a síntese do movimento real, pela manipulação de objetos/cenários que ‘não estão ali’ como parte da construção de uma narrativa, e também pela descrição corporal de algo que pode ser concreto ou simbólico (sentimentos, ideias, etc.). São imagens construídas de forma descritiva, partindo do princípio de síntese de situações pelo recurso da abstração (recorte) de elementos necessários para criar uma narrativa visual.

Já o conceito de mimese em nosso olhar, trabalha de ‘dentro para fora’. Ela também parte da observação do real, não de forma descritiva, é feita para ser percebida, não vista. A mimese absorve e reproduz características ‘chaves’ que definem algo em si, ou promovem uma releitura de algo real, mas também sobre um conjunto de elementos chaves, podendo apresentar-se tanto de uma forma mais simbólica, metafórica, nestes casos como uma reconstrução de algo por outro processo perceptivo, como pequenas ações/movimentos sutis em um conjunto de movimentos, que vão mudar a sua leitura, trabalhando nesse segundo caso a afetação do corpo por um impulso interno.



Figura 17

É importante ter a consciência que esses dois conceitos que estamos propondo não são antagônicos, mas que são abordagens diferenciadas com objetivos estéticos diferentes, e podem, sim, ser trabalhados conjuntamente em uma cena/espetáculo, portanto, não há uma valoração de um ou de outro.

Em português, existe a expressão *Mimo*, que pode significar um agrado ou gesto carinhoso como também um artista da mímica e/ou espetáculo de mímica. A origem etimológica da palavra vem do latim *mimus*, "farsista", termo atribuído originalmente aos atores cômicos desse gênero. Essa era a expressão para definir os artistas 'mímicos' originalmente, mas por algum motivo que desconhecemos, essa expressão no Brasil foi substituída pela expressão *mímico* para designar quem trabalha com a mímica. Resgatando o uso dessa expressão, vamos usar aqui nesse trabalho, *Mimo*, quando falarmos do artista/arte e, *mímica*, quando for a comunicação por gestos, cópia etc.

Já a abstração é um recurso estético, o seu sentido real é o uma operação mental que elementos e aspectos de um todo são isolados e ampliados, a sua etimologia vem do latim *abstractio,ōnis* significando "separação, arrebatamento".

Seu uso é condicional nas artes do corpo para a criação, diferente do uso comum da palavra que, muitas vezes, é confundido com 'movimentos aleatórios descolados do todo e sem sentido'. Abstração é um recurso essencial na reprodução de ações, tanto pela ação mimética como pela mimesis corporal.

Assim, a abstração é uma operação mental, um recurso usado como parte de dentro de nosso processo de mimesis, um olhar mais complexo para a realidade física, pois ao selecionar e reproduzir determinados elementos, estamos escolhendo conscientemente o que é essencial para a representação daquilo que buscamos criar/recriar. A abstração, por sua vez, se afasta da ideia de representação direta do real.

1.6.2 – Movimento como Mimesis Corpórea

O conceito de mimesis envolve uma complexidade que vai além do seu fácil entendimento teórico, tornando-se um desafio para a experimentação consciente no corpo. Na prática, é comum encontrarmos dificuldades em processos de aula ao tentar fazer com que os alunos compreendam essa abordagem de forma prática, quando solicitamos que busquem movimentos por meio da mimesis e não por meio de movimentos miméticos (da imitação de movimentos). É necessário um aprofundamento na compreensão desse conceito para que se possa explorar suas potencialidades de forma consciente e efetiva no trabalho com o corpo, realizar uma experimentação com ele conscientemente no corpo não é algo simples.

É bem comum, ao se tirar as palavras, ver os alunos acabarem indo para o caminho da descrição mais pantomímica, por vezes anedótica. Isso é compreensível pois “[...] os processos de criação ocorrem no âmbito da intuição. Embora integrem toda experiência possível ao indivíduo, também a racional, trata-se de processos essencialmente intuitivos.” (OSTROWER, 2001, p. 10).

Passamos pelo condicionamento de usar o corpo de forma descritiva na comunicação durante o dia a dia, por isso é difícil para os atuantes sem muita experiência nesse campo sair do condicionamento cotidiano. Além do que, realizar a mimese corpórea de algo é um processo que acontece normalmente de forma não-consciente. E geralmente quando a realizamos, isso acontece dentro de um contexto maior e de forma indireta, como resultado de um outro estímulo que afeta o movimento, algo subjetivo que modifica os dinamismos corporais.

Transgredir esse condicionamento de "falar com o corpo", pela transcrição da lógica das palavras ao gesto, é um exercício que exige treinamento e prática. É interessante estudar formas de criar movimentos pela mimese, no lugar de apenas pelo movimento mimético, e assim desenvolver uma maior consciência corporal para entender os processos sutis do corpo. Esse treinamento pode trazer um dilatamento da expressividade do atuante, permitindo que ele explore novas possibilidades de expressão e compreenda melhor e acesse suas próprias emoções e sensações. Além disso, essa prática pode ser uma forma de expandir as possibilidades artísticas e criar novas linguagens corporais.

Não estamos fazendo um julgamento dos movimentos miméticos, já que eles podem ser muito potentes e úteis dentro de uma criação cênica. Porém, afirmamos que é enriquecedor ter mais possibilidades de caminhos e o seu uso, uma questão de escolha, não a única alternativa.



Figura 18

1.6.3 – Emoção ou Razão?

Sentir emoções então, é uma regra para que ela apareça no corpo?

Essa é uma questão importante em nosso trabalho e durante muito tempo nos assombrou. Vamos iniciar uma discussão sobre esse assunto relativo à nossa própria experiência, não vamos tentar propor regras definitivas e universais, mas buscar possibilidades de reflexão e procedimentos de pesquisa.

Já discutimos exaustivamente, nas páginas anteriores, sobre a questão da conexão atuante-espectador pela empatia e reconhecimento das emoções. No entanto, é importante destacar que a necessidade de sentir as emoções ou apenas demonstrá-las é um debate que ainda está em aberto na teoria teatral e na pesquisa sobre a comunicação humana. Algumas correntes defendem que é fundamental que o ator sinta as emoções que está retratando para que elas sejam transmitidas de forma genuína e impactante ao espectador. Outros argumentam que a demonstração das emoções por meio de técnicas de representação é suficiente para que o espectador se conecte emocionalmente com a performance. Ainda há aqueles que acreditam que a conexão emocional se dá principalmente pelo processo de identificação do espectador com a personagem e sua história, independentemente da vivência emocional do ator.

Segundo a perspectiva que estamos apresentando aqui, pelo trabalho que parte da conscientização de processos subjetivos e sutis, não se precisaria da emoção *in loco*, mas seria recomendável que o atuante tenha experimentado, em algum momento, essa emoção ou algo

próximo, assim, dependendo da sua memória corporal e capacidade de observação dessa emoção em outro corpo, ele poderia reproduzi-la fisicamente.

Esse é um processo que se vincula à memória de algo vivido, observado e/ou experimentado, é primordial ter o conhecimento tácito do que vai ser reproduzido, as mudanças físicas que esse ‘estado’ trazem ao corpo, ao ritmo, o tônus etc.

Quanto mais profundo o conhecimento das emoções, maior será a capacidade de expressá-las de forma ‘autêntica’ em suas performances. Isso inclui entender como as emoções se manifestam no corpo, como elas são desencadeadas por diferentes estímulos e como elas são expressas através da voz, do gesto e de microações.

A proposta é que o atuante crie um ‘jogo’ com o espectador. Ele traz uma emoção visível, não descrita de forma mimética, mas expressa no corpo pela mimese de um corpo afetado pela emoção. Em contrapartida, por esse caminho propomos que o espectador não tenha uma leitura pelo seu foco consciente, algo que aconteceria se fosse pela forma mimética que traz uma caricatura da emoção, mas que receba esse trabalho pela sua percepção não consciente, afinal não estamos propondo uma demonstração narrativa da emoção.

Essa abordagem não exclui a emoção sentida pelo atuante, ela pode existir, pode inclusive aparecer e fazer parte, isso é algo que depende das subjetividades de cada atuante, mas esse trabalho não começa a partir de senti-la, e sim, a partir de entendê-la corporalmente.

Não queremos pregar a eliminação da presença das emoções nessa pesquisa, mesmo porque é impossível controlá-las por completo. As emoções do corpo são um misto de processos mentais complexos que disparam processos químicos, substâncias flutuando na corrente sanguínea recebidas por neuroreceptores e interpretadas mentalmente, re-afetando o corpo que em primeiro lugar produziu essas substâncias.

Emoções acontecem quando estamos nesse estado sensível de atuação, elas flutuam com a nossa subjetividade, mas não deveriam ser as guias do trabalho, elas são consequência de um trabalho sensível, não o fim nem o meio. Não precisamos nos emocionar e nem contar com elas para esse tipo de proposta, mas elas vão aparecer sem a nossa anuência e colaborar com o processo ou não. Mas não são condicionais e nem condicionantes para que a cena aconteça.

O atuante que consegue com o seu corpo, com sua potência, por meio da mimesis corpórea, expressar movimentos e ações (e as micro ações) que representam emoções, consegue efetivamente capturar os processos internos de empatia do espectador, que provavelmente deve saber o que é se emocionar, sofrer, amar etc.

Geralmente se acredita que o que acontece na mente tem o poder de influenciar o corpo. Acreditamos, porém, que o oposto também é verdadeiro: que o corpo é capaz de influenciar a mente. Uma vez que o corpo esteja completamente envolvido, completamente comprometido, então, a mente começa a trabalhar. A mente é sempre influenciada pelo corpo e não o contrário." (GROTOWSKI, 1968, p.70)

O Atuante não precisa realmente sentir as emoções que quer expressar, mas essa criação por parte dele vem por gatilhos e estímulos, que muitas vezes partem de uma vontade consciente. Não é um processo realizado pela parte consciente e provavelmente não captado da mesma forma pela parte consciente do espectador.

Reiteramos, esse processo não é baseado no atuante se colocar disponível para sentir a emoção que quer representar, está mais próximo do uso da sua memória corporal. O atuante pode acessar sua memória de ter algum dia vivenciado ou presenciado essa manifestação, sem necessariamente precisar se colocar no estado emocional que quer demonstrar. Contar com a emoção, além de ser um processo que pode ser desgastante para o atuante, é um processo mais frágil que a memória corporal. As memórias quase sempre estarão disponíveis, enquanto as emoções são algo mais complicado e complexo de acessar.

A neurociência traz a questão que a percepção, emoção, ação e memória estão intimamente relacionadas e são indissociáveis. Por exemplo, quando experimentamos algo novo, as informações sensoriais que percebemos são integradas e processadas pelo nosso cérebro juntamente com as nossas emoções, gerando uma resposta motora adequada. Além disso, a memória também desempenha um papel importante nesse processo, pois nossa experiência anterior pode influenciar a forma como percebemos, sentimos e agimos em situações semelhantes no futuro. Estudos também sugerem que as emoções podem afetar a forma como armazenamos e recuperamos as memórias.

Berthoz (2000, p. 10 – tradução nossa)³³ afirma que a “percepção é ação simulada”. Como nossa percepção está ligada à memória, que por sua vez é diretamente ligada ao movimento corporal, então se conhecemos as emoções, elas podem ser simuladas em nossa mente. Acessando essa simulação, conseguimos deixá-la disponível em nosso corpo sem necessariamente ter que passar pelo desgaste emocional de senti-la.

“Pensamento e sensibilidade não são nada a mais do que um estado da atividade cerebral induzida por certas relações com o mundo físico, o corpo, o cérebro neural e hormonal, e a memória com milhares de anos de cultura.”

(BERTHOZ, 2000, p. 03 – tradução nossa)³⁴

Assim, concluímos, que a busca pelo estado de *presença* no trabalho do ator não se trata necessariamente de um processo emocional. Ainda que a emoção possa estar presente em cena, ela não é um pré-requisito para que o ator atinja o seu objetivo. Ao contrário, acreditamos que o estado de *presença* está mais relacionado à memória corporal do ator, que é capaz de reproduzir expressões e gestos que sejam percebidos pelo espectador como autênticos e verdadeiros. O trabalho do ator consiste, portanto, em explorar as possibilidades do seu corpo e da sua técnica para criar uma cena potente e ‘verdadeira’, se for o caso, independentemente da presença ou ausência de emoções pessoais.

As emoções não surgem do nada, não vêm do pensamento, nem da memória. Vêm do movimento, da ação, do trabalho muscular. O corpo sabe o que quer, onde quer ir e como quer chegar lá. A mente só tem que seguir o corpo.”

(STANISLAVSKI, 1999, p.29).

33 “perception is simulated action”

34 “Thought and sensitivity are nothing more than a state of brain activity induced by certain relationships with the physical world, the body, the neural and hormonal brain, and memory with thousands of years of culture.”

1.7 - MICRONARRATIVAS

Micronarrativas ou micronarratividades são pequenas ações que demonstram um processo de pensamento/emoção por trás do movimento, como parte da própria execução do movimento. As micronarrativas são manifestações externas de uma ação interna, são, na verdade, uma demonstração sutil, quase imperceptível de processos internos de todos os seres vivos.

Praticamente explicamos o que são as micronarratividades várias vezes de maneiras distintas aqui nessa escrita, acreditamos que isso é a chave para a potência cênica e é uma crença base em nossa pesquisa, praticamente o pilar onde construímos o resto do discurso.

Partindo de um princípio proposto pelo neurocientista Alain Berthoz, ‘simplicity’, termo sem uma tradução exata para o português, porque é um pouco mais complexo que simplesmente ‘simplificar’, é “[...]uma propriedade dos seres vivos, que ao longo do tempo aprenderam a desenvolver soluções cada vez mais sofisticadas para processar um número cada vez maior de informações.” (MILITE, 2013, p. 2398 – tradução nossa)³⁵.

Funcionando como uma espécie de ‘síntese’ de certas operações complexas para que consigamos compreendê-las, como afirmamos, não é uma simplificação de algo complexo, mas uma sofisticada operação que leva a um olhar simplificado de operações complexas, “[...] falamos de complexidade e movimento não só para enfatizar o quão complexo é a nível neuronal e muscular a possibilidade de realizar os movimentos mais simples, mas também porque o movimento nos permite construir ações que face à complexidade.” (MILITE, 2013, p. 2398 -tradução nossa)³⁶.

Como o movimento corporal, por exemplo: se explicarmos ou copiarmos um movimento/coreografia, por mais difícil que esse seja, estaremos operando de forma consciente pelo seu ‘resumo’ de sua real complexidade no nível neuronal/muscular, não precisamos estar

35 “but a property of living beings, which over time have learned to develop increasingly sophisticated solutions to process an increasing number of information.”

36 “We talk about complexity and movement not only to emphasize how complex is at a neuronal and muscle level the possibility of performing the simplest of movements, but also because the movement allows us to build actions that face complexity.”

conscientes de todos os músculos que se movem, na quantidade de energia de cada um, das articulações envolvidas e dos seus processos neurais, nós apenas ‘vemos’ o resultado final e entendemos esse resultado como o movimento; e mais importante, conseguiremos repetir essa enorme gama de detalhes e informações de forma idêntica, estando apenas conscientes desse ‘resumo mental’ que definiremos como o próprio movimento.

Quanto maior for a quantidade e a variedade de relações entre os elementos de um sistema, maior será sua complexidade. O principal objetivo da teoria da complexidade é entender o comportamento de sistemas complexos. Sistemas complexos são sistemas cujo comportamento não pode ser entendido a partir do comportamento dos elementos individuais que os compõem porque eles interagem, a interação entre os elementos individuais determina o comportamento geral dos sistemas e fornece a eles. Essa é a base da micronarratividade, mesmo não sendo possível ‘enxergar’ conscientemente toda a complexidade de um movimento, ela é percebida, e esse é o nosso entendimento do que chamamos de potência cênica, essa percepção de algo complexo sobre uma síntese apresentada ao foco consciente, “com a introdução da ciência da complexidade, o mundo deixou de ser linear e o dualismo cartesiano foi substituído por uma densa rede de interconexões que tornava difícil distinguir as partes individuais do todo.” (MILITE, 2013, p. 2399 -tradução nossa)³⁷

Esse ideal de potência cênica abrange também o termo “organicidade”, e como são duas nomenclaturas/abordagens para chegar o mesmo princípio, podemos tentar entender essa questão analisando o que seria o antagonista ao ‘movimento orgânico, que seria o ‘movimento mecânico’.



Figura 19

37 “With the introduction of complexity science the world has ceased to be linear and Cartesian dualism has been replaced by a dense network of interconnections that made it difficult to distinguish the individual parts from the whole.”

1.7.1 - Movimentos orgânicos X movimentos mecânicos

O que vai definir um movimento mecânico? Quando vemos um robô se movendo, reconhecemos imediatamente uma máquina. Eles se movimentam de forma objetiva e precisa, não ‘desperdiçam’ movimentos, fazem somente o necessário, isolando apenas o indispensável e na medida exata. Essa objetividade tende à realização de movimentos normalmente retos para economizar tempo, curvas são realizadas somente se necessárias.

Já os movimentos de entidades biológicas, os movimentos ‘orgânicos’, são movimentos complexos, cheios de pequenas ações. Temos dúvidas, pausas, dinâmicas e suspensões, nosso tônus é instável, e nos permitimos as curvas e os movimentos ‘ondulares’. O que vai definir aqui a diferença entre o ‘mecânico’ e ‘orgânico’ é o seu nível de complexidade.

“Acho que existem movimentos invisíveis, pois ainda que estejamos parados, nosso sangue circula, respiramos, escutamos, pensamos (BRIKMAN, 2014, p. 60). Essa colocação é muito interessante, pois propõe que existam micromovimentos no corpo, que são “invisíveis”, neste caso acontecem, mas não são vistos, mas são percebidos pelo olhar do espectador, afinal o que é vivo é complexo.

A partir dessa premissa, podemos fazer um paralelo com as partituras corporais: o espectador reconhecerá como vivo, ‘orgânico’, as partituras corporais complexas, repletas de pequenas ações dentro da ação principal, e as mais ‘objetivas’ e econômicas se afastarão do sentido de humano, transformando-se em algo estranho ao espectador, sem ‘vida’.

Mas lembrando que não é necessário somente a questão de realizar as pequenas ações dentro do gesto ‘orgânico’ para a conexão com o público. A coerência também é importante: micronarrativas e gestos em excesso ou confusos e ‘tiques’ podem ser fazer o serviço contrário, no lugar de criar conexões, criará estranhamentos, seguindo a mesma relação entre ruído e música.

Então, existe uma dosagem correta a ser buscada/estudada por cada artista em seu gestual, algo que está entre a monotonia do ‘silêncio’ e o incomodo do ‘ruído’.

Essa complexidade deverá ser construída por processos não-conscientes, que podem ser instigados por estratégias/técnicas e procedimentos (como vamos explorar no próximo capítulo), e também podem ser simulados por algumas técnicas corporais que aumentam a complexidade da ação, aqui vamos dar como exemplo o uso das dinâmicas do Mímico Corpóreo que também será explicada melhor no segundo capítulo.

Em nossa tarefa, entendemos como movimento a reação que ativa a massa muscular, produzindo uma reação em cadeia de músculos agonistas e antagonistas que percorre o corpo de um ponto a outro. Essa ativação pode gerar um deslocamento visível no espaço ou dar forma a uma reação aparentemente estática. É importante destacar que o movimento deve resultar de uma posição muscular receptiva e de um estado ótimo de tonicidade muscular.

Cabe distinguir, portanto, um movimento interior, pouco visível, que ativa a massa muscular profunda, e um movimento exterior, que ativa a musculatura periférica de forma facilmente observável. Acrescentamos que tanto o movimento exterior como o interior se encontram intimamente relacionados quando a musculatura esta bem ativada. (BRIKMAN, 2014, p. 60/61)



Figura 20

1.8 – REPETIÇÃO NARRATIVA

Fazendo alguma coisa acontecer mais de uma vez, temos um objeto de reflexão; as variações nesse ato propiciador permitem explorar a uniformidade e a diferença; a prática deixa de ser mera repetição digital para se transformar numa narrativa; movimentos adquiridos com dificuldade ficam cada vez mais impregnados no corpo; o instrumentista avança em direção a maior habilidade. (SENNETT, 2009, p. 181).

Esse é um procedimento que usamos em todas as nossas propostas de treinamento, principalmente nos processos de formação em que o treinamento por repetição é bastante usado no desenvolvimento de novas habilidades corporais, quando é necessária uma grande quantidade de repetições de movimentos.

Como está explícito no nome, esse é o termo que usamos para definir a ação de agregar camadas subjetivas no movimento externo que se organizem dentro de um certo “elemento narrativo” para quem está executando os movimentos, ou que também sirva a criação de uma narrativa em uma ação que necessariamente não esteja ligada a esse movimento.

Encontramos essa proposta, inicialmente dentro da obra do sociólogo norte-americano Richard Sennett, que ao falar sobre a aprendizagem de uma nova habilidade manual, afirma a importância da repetição e propõe que, em si, ela não leva condicionalmente a aquisição de novas habilidades, mas como ela é organizada.

Nos ensina que precisamos dar um sentido narrativo à repetição, propondo cuidar do tempo, pois todos têm um limite que conseguem repetir e manter a concentração no que está fazendo. A quantidade de repetições também deve ser calculada por essa mesma questão, e que isso é progressivo, quanto mais se repete algo, passo a passo ganha-se mais capacidade de repeti-la, “[...] a concentração, tem uma lógica interna; essa lógica pode, acredito, ser aplicada ao trabalho constante por uma hora, bem como por vários anos.” (SENNETT. 2009. p. 172)



Figura 21

Controlando esse tempo necessário para repetição, precisa-se realizá-la como uma contínua exploração, levando ao treino/trabalho essa metáfora narrativa, acontecendo a rotina da repetição diferente de uma estratégia de constância, mas como quem narra uma história que se modifica em direção a um fim, que pode ser concreto a atingível, ou metafórico e inatingível.

Por sua vez, ao fazer algo acontecer mais de uma vez, temos um objeto a ponderar; as variações nesse ato de conjuração permitem a exploração da igualdade e da diferença; praticar torna-se uma narrativa em vez de mera repetição digital; movimentos duramente conquistados tornam-se cada vez mais profundamente enraizados no corpo; o jogador avança para uma maior habilidade. No estado gravado, ao contrário, a prática musical torna-se enfadonha, a mesma coisa repetida indefinidamente. Aqui o trabalho manual, não surpreendentemente, tende a se degradar. (SENNETT, 2009., p. 160)

Seguindo a proposta de Sennett e aplicando esse conceito em nosso treinamento, levamos como estratégia para chegar a esse estado de narrativa, a ideia de buscar essas estratégias pelo estudo, observação e fomentação da subjetividade no movimento, pela dinâmica na relação movimento interno e externo.

Esse princípio estará presente na base de todo nosso trabalho quando envolve a repetição de gestos/movimentos. Apresentamos algumas propostas práticas desses conceitos, que estão descritas no segundo capítulo.

VÍDEO:



<http://labirinto.deseixas.com/#pausas>

Figura 22

1.9 – MOVIMENTOS ESPIRALADOS E LABIRÍNTICOS

Para explicar esse princípio, primeiro temos que fazer uma definição entre pausa e suspensão:

Pausa, é uma parada do movimento interno e do externo, a ação é interrompida, normalmente começando uma nova ação/intenção enquanto a primeira não é retomada.

Neste caso há uma perda de energia, como se a ação pausada fosse dividida em duas ações, pois começamos após a pausa como se estivéssemos começando novamente.

Suspensão, quando paramos apenas o movimento externo, o interno continua acontecendo. O movimento externo pode ficar à espera da retomada do caminho com um tônico diferente, ou até realizar outra ação, mas a motivação interna não abandona seu objetivo original.

Esse princípio vai servir como exemplo no ideal de movimento espiralado. A proposta desse princípio é manter sempre o movimento interno ativo, mesmo quando a ação acabar ou estiver em suspensão, o movimento interno continua, e isso aparecerá em forma de micronarratividades na ação.

Como no exemplo de pausa e suspensão, o princípio aqui é manter a intenção sempre viva e que nunca consiga atingir o seu fim, continuando em constante movimento.

Vamos usar um exemplo simples, a ação que está no último vídeo demonstrativo: levantar, pegar um copo e brindar. Essa ação tem começo, meio e fim quando observamos o movimento externo, sua coreografia.

O final do movimento externo pode levar a três situações:

- Terminar a ação externa e mantê-la em suspensão, deixando o trabalho apenas para o interno.
- Continuar o movimento externo partindo para uma outra ação.
- Começar a ação novamente em *loop* (ciclo)

Já os movimentos internos, dentro desse princípio, podem ser trabalhados de 3 maneiras diferentes:

1. Realizando a ação interna em ciclo (*loop*).

Quando acaba o movimento externo, o movimento interno começa novamente do princípio.

2. Terminar a ação fisicamente, mas não mentalmente.

No lugar de terminar a ação interna em estado de pausa, começa imediatamente uma outra ação interna antes de começar a externa, a externa acaba e a interna está começando em outra ação.

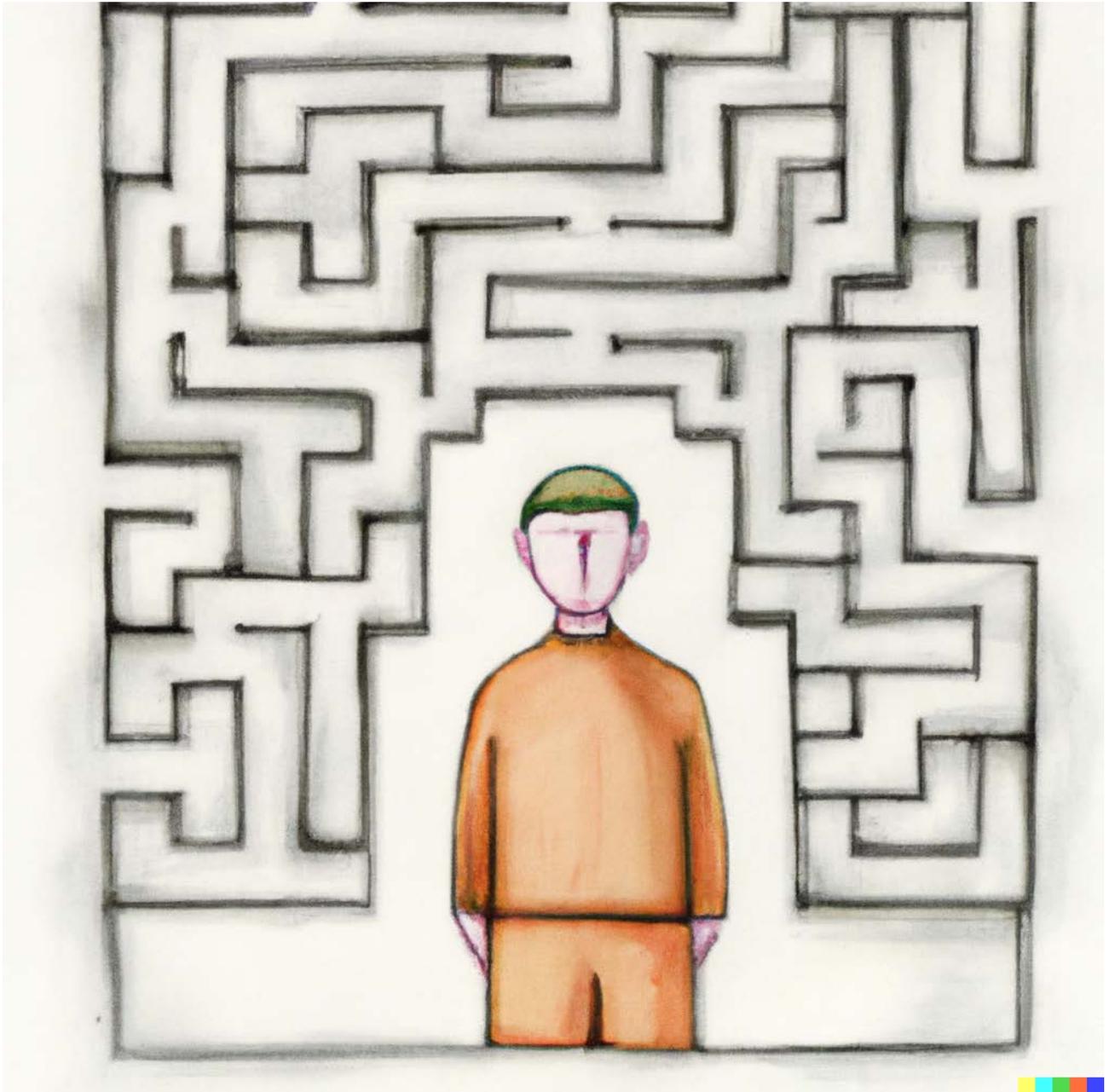
3. Voltar ao início

O movimento interno, ao atingir o fim, começa a retornar ao início da ação como a metáfora de rebobinar um vídeo ao contrário.

Esses exemplos acima podem ser feitos também por infinitas combinações distintas e diversas maneiras além das propostas aqui, essas são as abordagens que usamos como prática para entender e explorar esse princípio que também vai permear todos os outros exercícios de treinamento e criação.

CAPÍTULO 2

O Corpo que pensa.



2.0 - O ZELADOR DO LABIRINTO

Tem também a história do zelador do labirinto. Todos os dias ele saía de casa cedo, com sua marmita, e entrava no labirinto. Seu trabalho era percorrer todo o labirinto, inspecionando as paredes e o chão, vendo onde precisava um retoque, talvez uma mão de tinta etc.

Era um homem metódico. Pela manhã, fazia a ronda do labirinto, anotando tudo que havia para ser consertado, depois saía do labirinto, almoçava, descansava um pouquinho, e entrava de novo no labirinto, agora com o material que necessitaria para seu trabalho. Quando não havia nada para ser consertado, ele apenas varria todo o labirinto e, ao anoitecer, ia para casa. Um dia, enquanto fazia a sua ronda, o zelador encontrou um grupo de pessoas apavoradas. Queriam saber como sair dali. O zelador não entendeu bem.

- Como, sair?

- A saída! Onde fica a saída?

- É por ali – apontou o zelador, achando estranha a agitação do grupo.

Mais tarde, no mesmo dia, enquanto varria um dos corredores, o zelador encontrou o mesmo grupo. Não tinham encontrado a saída. Estavam ainda mais apavorados. Alguns choravam. Alguém precisava lhes mostrar a saída! Com uma certa impaciência, o zelador começou a dar a direção. Era fácil.

- Saíam por ali e virem à esquerda. Depois à direita, depois à esquerda outra vez, direita, direita, esquerda _ Espere! – gritou alguém. _ Ponha isso num papel.

Sacudindo a cabeça com divertida resignação, o zelador pegou seu caderno de notas e toco de lápis e começou a escrever.

- Deixa eu ver. Esquerda, direita, esquerda, esquerda...

Hesitou.

- Não, direita. É isso. Direita, direita, esquerda... Ou direita outra vez?

O zelador atirou o papel e o lápis no chão como se estivesse pegando fogo. Saiu correndo, com todo o grupo atrás. Também estava apavorado. Aquilo era terrível. Ele nunca tinha se dado conta de como aquilo era terrível. Corredores davam para corredores que davam para corredores que davam numa parede. Era preciso voltar pelos mesmos corredores, mas como saber se eram os mesmos corredores? A saída! Onde fica a saída?

A administração do labirinto teve que procurar um novo zelador, depois que o desaparecimento do outro completou um mês. Podia adivinhar o que tinha acontecido. O novo zelador não devia ter muita imaginação. Era preferível que nem soubesse ler e escrever. E em hipótese alguma devia falar com estranhos.

Luis Fernando Veríssimo³⁸

38 VERÍSSIMO, Luis Fernando. O Nariz e outras crônicas. Ed. Ática. São Paulo. 1994

2.0.1 – Um Corpo que Pensa

Um corpo em cena, um corpo que fala, que se move e que se relaciona, esse corpo se preparou para estar lá, treinou, repetiu, explorou e está pronto para esse encontro com outros corpos. Esse corpo pensa, tem consciência de si, do espaço que ocupa, do seu tamanho, sabe o que terá que fazer nos próximos minutos e está observando cada resposta sutil ao que faz, repete um roteiro de ações e emoções, estudadas e repetidas especialmente para esse momento.

Nosso trabalho é um trabalho sutil, a arte de atuar é a arte de conduzir, conhecer e explorar sua concentração, de guiar o corpo em um roteiro externo e interno. A mente não é algo que existe dentro do corpo, mas é parte dele, é o corpo que pensa, afeta e é afetado em uma relação contínua de duas partes de uma mesma ‘coisa’.

Nessa linda relação complexa e multifacetada, estamos constantemente influenciando e sendo influenciados por nosso ambiente interno e externo. Internamente, nossos processos mentais, psicológicos e fisiológicos afetam nossa percepção e compreensão do mundo, enquanto externamente somos afetados por estímulos sensoriais e interpretações subjetivas. Essa complexidade cria um labirinto de percepções e facetas, no qual caminhamos em busca do centro, buscando compreender e nos conectar com o mundo ao nosso redor.

Não buscamos explicar ou entender de forma permanente esses complexos processos, mesmo porque acredito que isso não seja possível, mas aqui entregamos algumas pistas que podem ser úteis na edificação de caminhos pessoais: observar e refletir sobre nosso movimento interno, que poderá ajudar a tornar consciente de nossos gatilhos emocionais/fisiológicos e nos perder nesse fascinante labirinto.

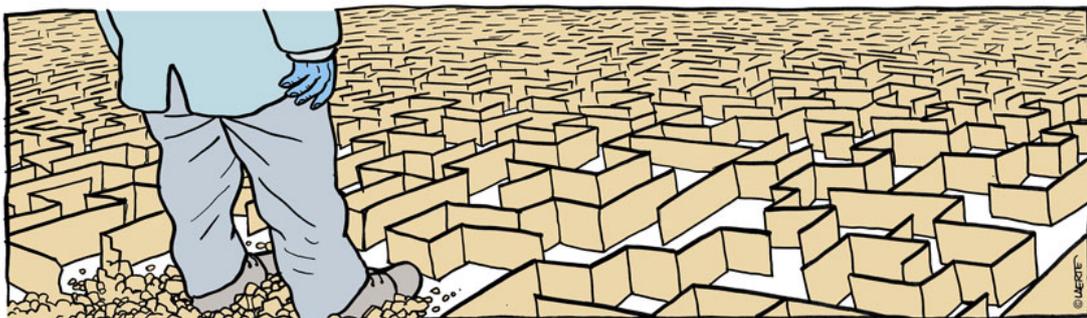


Figura 24

2.0.2 – Se Perder No Labirinto

O ato de criar é como andar em um labirinto com diversas possibilidades e escolhas, podemos seguir caminhos que já conhecemos, repetindo-os sem muita reflexão, mas ainda será um ato de escolher entre as diversas opções, sempre lidando com o constante risco de se confundir e se perder. Ao atravessar labirintos, lidamos com o risco de ficar presos em círculos, sem sair do lugar, de retornar de onde saímos e de chegar a pontos sem saída. E nossa relação com esse labirinto é diferente da ideia comum de uma prisão, de onde temos que sair desesperadamente, pelo contrário, queremos nos aprofundar, conhecê-lo de forma íntima e chegar ao seu utópico centro.

Nossa relação labiríntica aqui não busca o acerto sem tentativas, se apegar a uma única rota e repeti-la, isso não traria nenhum mérito, a ajuda da sorte eliminaria o mais interessante da jornada, que é a exploração. Com o caminhar durante anos de jornada, começamos a conhecer esse labirinto, reconhecer as suas curvas, mas, mesmo assim, ainda podemos nos surpreender com novas passagens e portas nunca vistas antes, afinal esse é um labirinto vivo que também se modifica durante o tempo.

Mas o certo é que a “loucura” inerente à criação artística sempre existiu. Isso que muitos denominam “loucura” nada mais é do que a arte combinatória levada a novos extremos. O artista faz algo novo, algo que será uma composição de memórias, mas que não é igual à soma de suas partes. (IZQUIERDO, 2014, p. 139)

Tomar consciência de alguns seus processos mentais subjetivos pode parecer algo desesperador inicialmente, devido à enorme quantidade de ‘caminhos possíveis’ que vão se abrir, mas é extremamente enriquecedor. É algo normal e saudável repetir, no dia a dia, padrões de forma quase que automática, mas para o trabalho expressivo, repetir ações sem a reflexão e o foco consciente será algo como ‘contar com a sorte’. Caso esse processo ‘automático’ não aconteça por alguma influência externa ou mudança não esperada, ficaremos sem opções se a única for uma ação automática.

Por isso, existem diversas técnicas e métodos expressivos para que essa caminhada nesse labirinto seja garantida. Essas técnicas não eliminam o risco, mas teremos mais opções e pela conscientização de nossos processos, assim podemos reorganizar a nossa ‘rota’ caso de entrar em um caminho que não leva a lugar nenhum.

Também não creio que seja possível conhecer todas as rotas de uma forma racional ou tentar encontrar uma explicação a tudo, mas isso não significa que devemos desistir de tentar entender ou tomar consciência pelo menos das partes possíveis de nossos processos expressivos, afinal, como no labirinto da criação, não buscamos a saída, mas chegar ao centro. É essencial para um artista maduro ter esse conhecimento dos caminhos labirínticos dentro do seu eu para a sua criação.

Conscientizar-se de nossos processos não nos vai tirar a capacidade de ser espontâneo, criativo ou de permitir se ‘perder nesse labirinto’, mas aumenta nossa gama de possibilidades, pois estamos lidando com combinações e possibilidades quase infinitas, então quanto mais fundo for esse labirinto mais possibilidades teremos.

2.1 – PERCEÇÃO CORPORAL, AUTOIMAGEM E REPERTÓRIO

A questão da autopercepção é uma parte chave do processo, tanto de formação como de criação. A aquisição de uma habilidade corporal e da dilatação dos gestos só é possível efetivamente por meio, primeiro, da conscientização/exploração de nossos limites.

Assim dilatar o gesto, ampliar nosso repertório de movimento é um processo de autoconhecimento, só conseguimos ampliar algo conhecendo primeiro os limites até onde podemos ir, e esse é um processo exploratório e reflexivo. Ampliamos o repertório de movimentos através da ação de movimentar-se, de explorar peso, dinâmicas e articulações e revisando nossas crenças mentais, que podem ser limitadoras sobre nossas possibilidades, de onde podemos/queremos ir.

Por isso, exercícios práticos precisam ter amparo teórico/reflexivo sempre, é importante explorar o espaço externo e o interno e as suas relações. Neste sentido, não existe uma técnica universal a essa relação sutil e sensível, é algo único de pessoa a pessoa, e mesmo trabalhando em grupo, será sempre um trabalho individual e interno.

A seguir, vamos propor alguns exercícios que realizamos neste contexto de reconhecimento e de adequação de sua imagem corporal a partir do treinamento da antimáscara, originalmente criado na escola de Copeau e depois incorporado por Etienne Decroux em seu trabalho, que consiste em realizar cenas e exercícios corporais com um véu sobre o rosto. Esse princípio ajuda ao praticante a trazer o seu foco consciente para todo corpo e sair da predominância da expressão pela face.



Figura 26

Utilizamos a metáfora inversa de retirar um elemento, neste caso o rosto do ator, e por esse processo o corpo se torna uma máscara, gerando um corpo fictício. Partimos sempre da primeira orientação de Decroux de “decapitar” o ator através da anulação de seu rosto, obrigando-o a passar da expressão de mãos e rosto a uma expressão global do corpo - “corpo máscara”. Para o uso do véu, pedimos aos praticantes que se concentrem na totalidade do espaço que o corpo está ocupando, passando as ações que seriam executadas pela face para o tronco e membros. (SEIXAS, 2022, p. 96)

Utilizamos alguns princípios nesses exercícios:

- O trabalho com o véu é uma relação diferente de colocar uma máscara, aqui não colocamos um elemento, mas tiramos um elemento, o rosto é eliminado.
- O véu tem que permitir a respiração e a visão do atuante, mas não pode revelar as suas expressões.
- Mesmo com véu sobre o rosto, realiza-se o exercício com os olhos abertos.
- Olhar através do véu vai trazer novas sensações, provavelmente de segurança e proteção, explorar as sensações que vão surgir.
- Não se toca o véu.
- Não se utiliza de palavras ou sons enquanto estiver com o véu.
- Tentar sentir os limites do corpo (a pele) no espaço, pontas dos pés e ponta dos dedos da mão.
- Conscientizar-se do espaço interno e das suas movimentações.

Essa é uma prática chave de conscientização do espaço que o corpo ocupa e de treino da dilatação dos canais de expressão. Ela pode ser combinada com vários exercícios de treinamento e exploração. Partindo do princípio da interação do corpo com o espaço, sem o rosto e com a visão 'nublada' pelo véu, essa prática promove uma mudança na percepção do espaço e atua diretamente na “[...] relação entre o corpo e o mundo, convidando à reflexão sobre a noção de eu e identidade.”³⁹ (BERTHOZ, 2017, p. 63 - tradução nossa)

Um dos elementos importantes nesse processo de reconhecimento da autoimagem é a utilização da memória. As imagens gravadas de momentos passados vão ser adequadas ao avatar que estávamos ‘vestindo’. É bem comum, lembrar de momentos que nos sentíamos ‘pequenos’ ou estávamos inseguros, e ao trazer as imagens da memória, existe uma discrepância em nossa altura ou em nosso tamanho real nessa imagem recordada. Vamos discutir um pouco mais sobre isso e propor alguns exercícios de exploração neste sentido na página 92.

39 “relationship between the body and the world invites reflection on the notion of self and identity”

2.1.1 - EXERCÍCIOS PRÁTICOS #1:

Exercícios práticos para iniciar o treinamento com o véu.

1 - Antimáscara

Usar o véu translúcido amarrado sobre o rosto, de preferência cobrindo toda a cabeça. A ideia do exercício não é utilizar o véu como uma máscara, mas realizar todas as práticas levando a ideia de estar sem ‘rosto, nem cabeça’, transferindo o olhar para toda a pele do resto do corpo.

PROCEDIMENTO:

A visão estará ‘nublada’ pelo véu. Explorar essa sensação e explorar o espaço pela pele, sentir as extremidades do corpo, pés e mãos e ocupar o máximo de espaço possível, além de perceber esse espaço ocupado.

Começar a explorar essa sensação de “não ter rosto”.

Aproveitar a sensação de proteção do véu (pois observamos o mundo atrás de uma cortina ‘protetora’) e transportar-se para esse mundo interno, aguçando a percepção do contato externo com o espaço ao redor.

PROPOSTA DE EXERCÍCIO:

O Acordar

Começando em uma cadeira (já com o véu), buscar movimento de acordar e reconhecer o espaço à volta, algo em algum lugar, em um ponto imaginário do espaço, chama a atenção, isso vai despertar o seu interesse.

Esse interesse vai ser colocado em escala, de 1 a 10, começar com 1 e construir esse interesse corporalmente a cada avanço de nível, ampliar o interesse no corpo, importante é tomar o tempo necessário na construção entre cada nível de interesse.

Somente quando se atinge o nível 6 é que o corpo inteiro se move (caminha) em direção a esse ponto no espaço. Ao aproximar-se e chegar ao nível 10, algo muda, vai ter uma decepção, criar essa metáfora com apenas 1 movimento.

Voltar a escala de 10 a 0, gastando tempo necessário em cada nível, e retornando à cadeira, ao estado

DICAS:

- + É recomendável fazer essa improvisação sem música.
- + Não se usa falas ou texto com o véu.
- + É normal, nas primeiras vezes, os alunos não explorarem o tempo entre os níveis e terminar o exercício rapidamente, por isso é importante insistir na necessidade de dilatar o tempo.
- + A colocação do véu tem que ser feita pelo instrutor e é recomendável uma certa 'ritualização' de sua colocação.
- + É recomendável repetir o exercício pelo menos 2 x.
- + Começar o exercício movimentando os pés e as mãos como conscientização do espaço interno.

2.1.2 – Avatares e Corpo Sutil

A evolução desenvolveu o mesmo tipo de mecanismo criando “modelos internos” em nosso cérebro. Esses modelos são redes neuronais que podem simular as propriedades dos sistemas que representam. Eles são encontrados em todos os níveis de funcionamento do cérebro, desde a medula espinhal até as estruturas mais profundamente envolvidas nas funções cognitivas de alto nível. Por exemplo, os pesquisadores levantam a hipótese de que o cerebelo possui modelos internos da dinâmica dos membros. Esses modelos permitem a simulação antecipada do caminho de um movimento antes de sua execução. Outras regiões do cérebro, como o córtex parieto-insular, participam da construção de modelos internos das leis do mundo físico, como a gravidade. Meus colegas e eu mostramos que eles estão envolvidos na capacidade de antecipar a ação de objetos sobre o corpo, como pegar uma bola. (BERTHOZ, 2017, p. 44, tradução nossa)⁴⁰

O neurocientista Alain Berthoz propõe um conceito da percepção do *self* mais complexo e fascinante que a ideia comum de apenas uma única autoimagem construída, mas como um processo composto de várias camadas, “[...] estes incluem o corpo físico, o corpo anatômico, o corpo pessoal, o esquema corporal e a autoimagem corporal.” (BERTHOZ, 2017, p. 63 – tradução nossa)⁴¹.

Nós temos uma representação de nosso esquema corporal em nossa simulação cerebral a partir de nossa interação com o meio físico. Esse esquema físico virtual que “[...] possui as propriedades do mundo físico ao nosso redor” (BERTHOZ, 2017, p. 62 - tradução nossa)⁴² é a nossa base para a interação com o mundo externo e as suas leis aplicadas, como gravidade, volume etc.

Somos conscientes de nossas limitações físicas pela nossa interação com o mundo, assim, pelo olhar sabemos se vamos conseguir saltar um obstáculo, passar por uma porta e/ou levantar um objeto antes mesmo de tentar, realizando cerebralmente uma simulação de nossas ações em um dispositivo mental de antecipação.

40 “Evolution developed the same type of mechanism by creating “internal models” in our brain. These models are neuronal networks that can simulate the properties of the systems that they represent. They are found at all levels of brain functioning, from the spinal cord all the way up to the structures most deeply involved in highlevel cognitive functions. For instance, researchers hypothesize that the cerebellum possesses internal models of the dynamics of the limbs. These models enable anticipatory simulation of the path of a movement before its execution. Other regions of the brain, like the parieto-insular cortex, participate in constructing internal models of the laws of the physical world, like gravity. My colleagues and I have shown that they are involved in the capacity to anticipate the action of objects on the body, such as catching a ball.”

41 “these include the physical body, anatomical body, personal body, body schema and body self-image”

42 “it possesses the properties of the physical world around us.”

Mas o que nos interessa aqui são as outras camadas em nossa percepção do *self*, as menos objetivas, criadas por outros processos que necessariamente não passam pela interação com o mundo físico, mas por fatores sociais, psicológicos e subjetivos. Essas camadas de autopercepção formam um esquema de ‘corpo sutil’, um ‘avatar’ criado e utilizado para funcionar dentro desse processo cerebral de simulação da ação e as suas características vão influenciar como ocorre essa simulação virtual e, assim, também as respostas físicas e nossa interação com o meio externo. Esse avatar vai ser como percebemos nosso corpo, guiando como vai funcionar nosso sistema de percepção.

O fascinante nesse conceito é imaginar que criamos um corpo sutil, que pode ser distinto de nosso esquema corporal. Podemos nos imaginar maiores ou menores do que realmente somos, ocupando mais ou menos espaço do que realmente ocupamos, ampliar características físicas e/ou suprimir outras. Essa construção será usada nos processos de simulação tanto nos que tangem às interações físicas nas ações, lidando com objetos externos, mas também nas simulações de nossas interações interpessoais e pessoais, influenciando nossos processos emocionais.

E esses avatares que criamos, diferente do esquema corporal que é fixo e responde às leis da natureza a nossa volta, são flexíveis e mutáveis, podendo ser até completamente distintos da materialidade do corpo, afinal “[...] não existe um eu unitário, fixo, independente das vicissitudes e incertezas da vida. O ‘eu’ coloca a mesma questão fundamental que a vicariância⁴³: a relação entre a permanência do eu (um conceito comum) e sua mutabilidade, sua flexibilidade” (BERTHOZ, 2017, p. 54, tradução nossa)⁴⁴.

43 Sugiro que a vicariância — a substituição de um processo por outro, mas levando ao mesmo objetivo — é um dos mecanismos fundamentais da vida. A vicariância dá aos organismos vivos uma poderosa capacidade de criar, inovar e interagir com flexibilidade, tolerância e generosidade. A vicariância é também a chave para a notável faculdade humana de criar mundos imaginários. Esses são os mundos que os indivíduos inventam no decorrer da vida cotidiana e que lhes permitem transformar seus desejos e crenças à vontade. (BERTHOZ, 2017, p. 01 – tradução nossa).

“I suggest that vicariance—the substitution of one process for another, but leading to the same goal—is one of the fundamental mechanisms of life. Vicariance gives living organisms a powerful capacity to create, innovate, and interact with flexibility, tolerance, and generosity. Vicariance is also the key to the remarkable human faculty for creating imaginary worlds. These are the worlds that individuals invent during the course of everyday life and that allow them to transform their desires and beliefs at will.”

44 “There is not a unitary, fixed self, independent of the vicissitudes and uncertainties of life. The self poses the same fundamental question that vicariance does: the relationship between the permanence of the self (a common conceit) and its changeability, its flexibility”

Essa capacidade de criar corpos sutis distintos do corpo material é um conceito amplamente aceito, pessoas podem criar um corpo sutil diferente de seu esquema corporal real e inclusive não conseguir, pelo olhar, ‘ver’ a sua imagem real, vendo uma imagem distorcida por sua percepção de *self*, esse distúrbio é chamado de Transtorno dismórfico corporal⁴⁵, quando as imagens distorcidas de si mesmo sobressaem ao corpo ‘real’, levando à necessidade de realizar tratamentos terapêuticos para adequar essa autopercepção e não trazer danos à saúde física ou mental.

O que nos interessa aqui sobre esse sistema é entender que criamos vários avatares para diferentes situações em nossa vida, comumente o chamamos de ‘máscaras sociais’, só que esse processo de criação vai além do conceito de uma máscara que cobre apenas o rosto, é um ideal de mascaramento⁴⁶. Um avatar tem corpo, e esse corpo uma própria materialidade, por isso podemos tirar proveito desse princípio construindo avatares complexos, pensando além de uma máscara facial para a nossa atuação, mas um novo corpo.

Podemos assim, deliberadamente, criar avatares para usos temporários, com um outro corpo e novas subjetividades, esse avatar vai definir, por sua estrutura corporal, materialidade e a relação com a gravidade e o espaço, como nos movemos, agimos, percebemos e sentimos.

[...] nas nossas sociedades o princípio de identidade se localiza essencialmente sobre o rosto. Desfazer-se desse rosto utilizando-se de uma máscara, um véu, uma acentuada maquiagem é um ato de grande força, por meio do qual o indivíduo pode, até mesmo sem querer, ter cruzado o limiar para uma metamorfose. O apagamento da face desperta um sentimento próprio dos jogos, da transgressão, da transferência de personalidade. (LE BRETON, 2017, p. 158)

⁴⁵ O Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) é um transtorno mental que se caracteriza por afetar a percepção de sua própria imagem corporal. Essa percepção distorcida pode ser totalmente falsa e imaginária ou estar baseada na ampliação mental de alterações sutis da aparência, resultando numa reação exagerada a respeito da visão da própria imagem, com importantes prejuízos no funcionamento pessoal, familiar, social e profissional.

⁴⁶ Uma das referências do conceito de Corpo Máscara foi originalmente desenvolvido pelo antropólogo Érico José de Oliveira a partir de seus estudos sobre o teatro balinês e suas implicações culturais. Segundo Oliveira, o Corpo Máscara é uma forma de expressão que transcende as fronteiras do corpo individual, tornando-se um meio de conexão com o mundo sagrado e os ancestrais. Para Oliveira, o Corpo Máscara representa um modo de experiência que transcende as limitações do corpo individual e conecta-se com dimensões mais amplas da existência humana, como o sagrado e o ancestral. Em sua pesquisa, o conceito pode ser utilizado como uma ferramenta para compreender a relação entre corpo, cultura e espiritualidade em diferentes contextos.

EXERCÍCIOS A SEGUIR:

O exercício com o véu é de exploração, é para o treinamento, nunca para a cena, o véu fica confinado na sala de ensaio.

O procedimento para as cenas com o véu é de criar um ambiente confortável e colaborativo, não se aplaude depois da cena e não se fazem comentários pessoais, deixem para comentar as cenas depois que todas acabarem. Algumas pessoas, principalmente as que não tem histórico de trabalho corporal, podem se sentir mais expostas com o véu (diferente do sentimento de segurança por estar com o rosto coberto), pois vão ficar conscientes que o seu corpo está sendo o foco no momento.

É recomendável começar o exercício sempre como exploração individual até os participantes se habituarem com os princípios do trabalho com o rosto coberto, para depois entrar em trabalhos coletivos de relação e/ou com outros elementos envolvidos.

Nessa versão do exercício, podemos trabalhar as seguintes abordagens narrativas:

- Demonstrar o que se está sentindo (o corpo reage a sensação/emoção).
- Narrar o que se está sentindo (o corpo conta a sensação/emoção).

Lembrando que a narrativa é sobre algo que acontece no presente, podemos propor que o praticante experimente as duas formas e depois busque sempre encontrar um espaço no 'meio' de ambas, onde existe uma narrativa dos sentimentos, mas essa não se manifeste de forma tão explícita. Nos próximos capítulos, vamos retornar a essa reflexão sobre narrativas.

2.1.3 - EXERCÍCIOS PRÁTICOS #2:

Continuando o exercício anterior, podemos seguir a mesma lógica de roteiro ou pode ser realizado uma outra, mas o importante é que seja uma sequência de sentimentos/sensações que sejam universais.

2 - Variações com o Véu

Esses exercícios devem ser repetidos e a cada repetição, deve ser colocado um elemento diferente:

- Fazer buscando expressar as sensações que está sentindo/vivenciando;
- Fazer descrevendo as sensações com o corpo (*):
 1. Fazer normalmente com o corpo todo envolvido.
 2. Descrever com uma parte específica do corpo (mãos, tronco, pés, etc.).
 3. Descrever apenas com a respiração.

(*) O ato de descrever pode se dividir em descrever algo que já aconteceu, que irá acontecer e que está acontecendo. Recomendamos que o exercício seja de algo que está acontecendo.

3 - Véu combinado

Usar o véu dentro dos princípios descritos acima em conjunto com outros exercícios. Pode realizar-se uma vez sem o véu, depois o mesmo exercício com o véu e observar a diferença na percepção e dilatação do movimento que ocorre.

O véu pode ser combinado com improvisos, sem fala também, sempre com a indicação de dilatação, com a transferência da percepção para a pele, com a conscientização das extremidades do corpo e do espaço ocupado.

O objetivo principal desses exercícios é ajudar o aluno a adequar sua imagem corporal, explorando seu corpo ocupando e se movendo pelo espaço, usando outros canais de percepção além da visão.

3 – Véu em grupo (Partindo dos mesmos princípios anteriores de uso do véu)

O PERIGO

Duas cadeiras em cena, dispostas de forma que uma não veja a outra. Duas pessoas, uma em cada cadeira, despertam e não sabem que tem outra pessoa no espaço. Elas vão percebendo a presença do outro na outra cadeira lentamente ao mesmo tempo que vai crescendo uma desconfiança que se transforma em medo e finalmente em desespero.

- 1- Não pode olhar diretamente para o outro participante (por medo).
- 2 - Tem que fazer a emoção em escalas, começando como suspeita e chegando ao pânico.
- 3 - Mesmo sem olhar diretamente, em nenhum momento pode parar de relacionar-se com o outro (sons movimento no espaço etc.)

O ENCONTRO

Uma pessoa em cada lado da sala, uma terá que assumir o ponto inicial da outra, e no meio do caminho, se encontrarão e acontecerá algo.

- 1 - Não é um exercício objetivo, quanto mais demorar esse percurso, melhor.
- 2 – Não deixe a dupla escolher o que vai fazer no encontro antes, tem que ser no improviso.
(pode-se acrescentar mais rotinas e objetivos no percurso)

2.1.4 - EXERCÍCIOS PRÁTICOS #3:

Continuando com os exercícios anteriores, podemos seguir parcialmente a mesma lógica do véu e pode-se fazer variações dos exercícios anteriores com esse novo elemento.

MASCARAMENTO

Esse exercício trabalha com tecidos grandes, de diferentes texturas e com tamanhos variados. É próximo ao exercício do véu, mas dessa vez, a ideia é transformar o corpo todo pelo mascaramento.

1 - Começamos sempre com exercícios de exploração do material, pode ser com música ou não, e o participante ‘dança’ com o objeto pelo corpo e pelo espaço. Nesse momento, ele pode tirar o tecido do contato com corpo e explorar o toque.

É importante explorar o movimento e a textura do tecido, apresentado esse novo material à nossa ‘pele’.
(essa prática pode ser curta ou pode ser incorporada na sequência de exercício como parte inicial e o exercício como consequência)

2 - Depois de conhecer o tecido, partimos para o exercício de mascaramento. Podemos fazer as mesmas sequências utilizadas no véu, mas dessa vez com o corpo modificado pelo tecido.

3 – Diferente do exercício de exploração, no mascaramento, o corpo fica dentro/atrás do tecido, ele se torna o corpo, não é mais um objeto, mas um novo corpo. (cobre-se o corpo com o tecido)

4- Não se usa véu junto ao tecido: ou um ou outro.

5 – Essa prática pode ser feita sobre cenas/coreografias já prontas, repeti-las com o mascaramento e ter que transmitir a mesma expressão, podendo brincar com a intensidade dos gestos/emoção.

6- O ideal é não usar a voz ou palavras nos exercícios, se for extremamente necessário, é interessante revelar a boca ou a cabeça.

7 – Pode-se trabalhar com música ou não. No caso de trabalhar um texto, pode ser interessante outra pessoa fora da cena dizê-lo.

VARIAÇÕES:

+ Dependendo do processo, pode-se experimentar outros materiais, caixas de papelão etc.

+ Pode-se fazer o exercício com vários tecidos pelo espaço e realizar a ‘construção’ desse novo corpo como exercício também.

+ Uma variação possível é fazer uma pilha de roupas/figurinos no meio da sala e os participantes ‘constroem’ um novo corpo. A ideia não é vestir-se criando personagens, mas utilizar as peças de roupa de forma livre, podendo mesclar, colocar de outras maneiras, amarrar etc. É interessante que esse exercício seja conduzido por música.

Seguindo o mesmo princípio do véu, o corpo não se esconde atrás do objeto, mas releva-se por ele, o objeto torna-se uma nova configuração do corpo.

2.1.5 – Mapas e Labirintos

O neurocientista Antônio Damásio explica o processo de construção da simulação do mundo físico pelo mundo mental por meio da metáfora da construção de mapas. Esses mapas são criados pela percepção em interação com o mundo externo e são compostos de imagens⁴⁷ formadas pela combinação dos processos de nossa percepção (visão, olfato, tato etc.): “[...] mapas são a base das imagens que experimentamos na mente. Construimos mapas quando as células nervosas (neurônios) se tornam ativas de acordo com certos padrões, como resultado de inputs provenientes de dispositivos sensoriais como os olhos ou os ouvidos,” (DAMÁSIO, 2022, p. 47).

Essas estruturas são representações simplificadas de algo maior e complexo, são guias de todos os padrões de ações, respostas e comportamentos de relação, isso é como nos relacionamos com o espaço, com o movimento de nosso corpo e com a relação com outros corpos e objetos. Esses mapas são as referências de como agimos e reagimos a diversas situações/interações, como uma espécie de ‘guia’ do mundo externo, tanto da parte espacial e as regras universais da matéria (gravidade, peso, nossa biomecânica etc.) como das interações com outros corpos, e também criamos mapas de nossos processos internos, como lidamos e reagimos com as sensações, emoções e os elementos da nossa percepção.

Mas não estamos ‘presos’ a reagir conforme um roteiro único: além de ser possível ter uma variedade de diferentes guias para a mesma situação, eles são dinâmicos e podem adaptar-se, mesclar-se e atualizar-se a novas situações, mas os padrões, os mapas, tendem a se manter.

E o processo de criação e atuação não é algo simples como a ideia de seguir um único mapa, pois não existe ‘um único’ mapa para qualquer ação, temos várias camadas de mapas de estrutura e subjetividades diferentes. Mapas que se influenciam e se entrecruzam, esse é um processo tão complexo que não temos condições de conhecê-lo em sua totalidade de forma consciente, “O único caminho para escapar à complexidade é atravessá-la.” (NACHMANOVITCH, 1990, p. 22)

47 Imagem se referindo a “imagens mentais”, essas não são apenas respostas visuais, mas um conjunto de informações sensoriais formadas na mente, “decerto temos mente, povoada por representações sensoriais padronizadas chamadas imagens” (DAMÁSIO, 2022, p. 14)

A ideia de mapa como algo estático difere da ideia de cartografia proposta pela filósofa Suely Rolnik em sua obra “Cartografia Sentimental”. A autora coloca a cartografia como um desenho que acompanha o percurso e faz-se ao mesmo tempo que os movimentos de transformação da paisagem.

Para os geógrafos, a cartografia - diferentemente do mapa, representação de um todo estático - é um desenho que acompanha e se faz ao mesmo tempo que os movimentos de transformação da paisagem. Paisagens psicossociais também são cartografáveis. A cartografia, nesse caso, acompanha e se faz ao mesmo tempo que o desmanchamento de certos mundos – sua perda de sentido - e a formação de outros: mundos que se criam para expressar afetos contemporâneos, em relação aos quais os universos vigentes tornaram-se obsoletos. Sendo tarefa do cartógrafo dar língua para afetos que pedem passagem, dele se espera basicamente que esteja mergulhado nas intensidades de seu tempo e que, atento às linguagens que encontra, devore as que lhe parecerem elementos possíveis para a composição das cartografias que se fazem necessárias. O cartógrafo é antes de tudo um antropófago. (ROLNIK, 2016, p. 23)

O ato de cartografar, assim, não é apenas criar mapas estáticos, desenhar o que pode ser visto, ele tem uma relação com a experiência e uma intrínseca relação com o subjetivo, que não é fixo. É um processo em movimento, em transformação e essa proposta cartográfica constrói-se em ação.

Essa abordagem não tem a função de criar mapas cristalizados, eles vão se fazendo ao mesmo tempo que certos afetos vão sendo revisitados (ou visitados pela primeira vez), o território vai se compondo para e com eles, ou seja, ressignificações não se cristalizam, fluem e acompanham a transformação do objeto.

Essa fluidez proposta é muito interessante para manter em mente quando usarmos a ideia de mapas. Criamos mapas para nós mesmos, somos os leitores e os cartógrafos, e mantemos esses mapas vivos, afinal, nas artes cênicas, lidamos com fenômenos, experiências, acontecimentos, ações e a efemeridade. Além de trabalharmos com outros leitores para a construção de nossos mapas, devemos nos lembrar de que nosso público também será um leitor desses mesmos mapas. Embora muitas vezes não tenham acompanhado o nosso processo de construção cartográfica, eles terão contato com nossas produções e farão sua própria leitura a partir delas.

Então, o que nos interessa nessa metáfora é ter a consciência que nossas estratégias e a técnica pessoal são mapas, isto é, referências reduzidas sobre uma outra realidade muito mais complexa, por isso temos que manter esse mapa vivo e poroso para ser modificado, atualizado e revisado quando necessário, além de saber que quanto mais intrincado e elaborado for esse mapa, mais elaborada e múltipla será nossa resposta a uma situação; e quanto mais mapas

tivermos de algo, mais possibilidades de caminhos e escolhas nós teremos, lembrando que mapas são guias simplificados de uma realidade maior e mais complexa e eles são construídos com uma finalidade específica, para guiar em um tipo de ‘caminho’, afinal, “O mapa não é o território”⁴⁸, eles são sempre uma simplificação.

Construir mapas é um processo pragmático de interação, escolhemos os caminhos por decisão clara de economizar tempo, contemplar a melhor vista, fazer menos esforço, ou qualquer outro objetivo escolhido pelo responsável das decisões sobre o caminho mais “eficiente” para algum propósito.

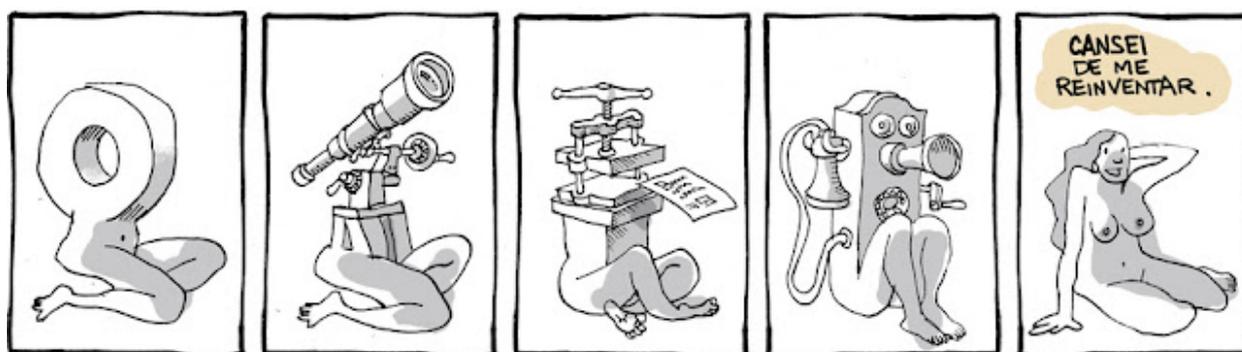


Figura 27

O matemático Alfred Korzybski também apresenta a nossa relação com o mundo externo como uma construção constante de mapas, nossa mente consciente atua na escolha dos estímulos de nossos sentidos, já que não é capaz de abarcar por completo todos os estímulos ao nosso redor.

Para compreendermos e movermo-nos dentro da realidade, fazemos constantemente uma redução de sua complexidade em mapas, e essa redução pode ser constante. Para o autor, podemos fazer mapas de mapas, “Um mapa não é o território que ele representa, mas, se estiver correto, tem uma estrutura semelhante ao território, o que explica sua utilidade. Se o mapa poderia ser idealmente correto, incluiria, em escala reduzida, o mapa do mapa; o mapa do mapa, do mapa; e assim por diante, sem fim...” (KORZYBSKI, 2000, p. 131)

48 Em torno de 1933, o matemático e conde Alfred Korzybski publicou, na revista *Science and Sanity*, a afirmação de que o mapa não é o território. Em seu trabalho, Korzybski descreve que a mente humana só é capaz de perceber pequena parte do todo, dando sentido ao mundo de acordo com as experiências vivenciadas - constituída pela cultura, linguagem, crenças, valores, interesses e suposições

Pensando assim, nenhum mapa é mais real que outro, todos são representações, alguns podem ser mais úteis para um propósito que o outro, mas sua valoração acaba sendo por sua utilidade. Não me serve um mapa de um território ao qual não me encontro perdido.

Damáσιο também aponta que esses mapas precisam ter uma ‘utilidade’ e serem funcionais: “[...] um mapa impreciso pode nos levar a uma interpretação errada ou pior: a fazer um movimento errado.” (DAMÁSIO, 2022, p. 48)

Mas não se pode olhar os mapas como se fossem manuais, que indicam uma forma fechada de realizar algo, mapas também servem para chegar a algum lugar, mas são uma espécie de guia dentro de algum universo mais complexo, caminhos percorridos, experiências pregressas e reflexões. Diferente de quando se lê um manual, não queremos, às vezes, chegar da forma mais rápida e simples. Afinal somos os cartógrafos, os leitores e os observadores nessa relação, então temos a liberdade de mudá-los quando necessário.

2.1.6 - EXERCÍCIOS PRÁTICOS #4:

Estudando a memória

Uma forma de ‘estudar’ a sua imagem corporal, se ela está adequada à sua real estrutura física, é explorar a memória, qual o tamanho que eu tenho nas minhas memórias passadas, qual o espaço que ocupo?

Isso pode ser feito por qualquer memória passada ou pode ser um estudo no grupo:

Coloque o aluno no centro de uma roda ou em grupo organizado, peça para ele observar o espaço ao redor, o espaço que ocupa, sua altura e tudo mais que conseguir observar. Desmanche essa configuração, sentem-se no chão, peça para esse aluno lembrar com os maiores detalhes possíveis o que acabou de fazer, verificando se a lembrança segue as mesmas proporções que o momento anterior, se na memória as alturas e tamanhos são os mesmos. Volte à formação anterior e calibre as alturas reais com essa memória.

Essa é uma maneira de perceber se o ‘avatar’ sendo usado tem o mesmo esquema corporal que a estrutura física real.

Muitos participantes vão ‘modificar’ o seu tamanho na hora de recordar ou podem mudar o tamanho de pessoas do grupo, conforme o grau importância delas para eles.

Depois de explorar a memória, pode-se brincar com a questão do avatar. Imagine-se muito alto, gigante. Caminhe pelo espaço criando uma nova altura, depois volte à roda (sempre mantendo a mesma disposição das pessoas). Observe as pessoas com esse novo corpo e refaça o exercício, verificando a mudança na memória.

2.1.7 - E o Ato de Improvisar?

Como é que alguém aprende a improvisar? A única resposta possível é uma outra pergunta: O que nos impede? A criação espontânea nasce de nosso ser mais profundo e é imaculadamente e originalmente nós. O que temos que expressar já existe em nós, de forma que trabalhar a criatividade não é uma questão de fazer surgir o material, mas de desbloquear os obstáculos que impedem seu fluxo natural.

(NACHMANOVITCH, 1990, p. 21)

O ato de improvisar também se relaciona com a construção de mapas, podemos improvisar em espaços conhecidos, já mapeados em várias rotas, ressignificando-os, misturando-os e reescrevendo seus caminhos. Ou podemos estar diante de um lugar novo, em contato pela primeira vez, frente a caminhos desconhecidos. Entrando em um estado de ‘mapeamento’, exploramos e ao mesmo tempo vamos criando nossa própria versão simplificada desse novo espaço pelos nossos passos. Afinal, “[...] não se cria a partir do nada: cria-se a partir do que se sabe, e o que sabemos está em nossas memórias. Não creio que exista alguma definição possível para o ato criativo.” (IZQUIERDO, 2014, p. 139)

Não deixaremos de explorar e, ao término da nossa exploração deveremos chegar ao ponto de partida e conhecer esse lugar pela primeira vez.

(Thomas Stearns Eliot)⁴⁹

O músico Nachmanovitch⁵⁰ faz uma analogia entre as origens do improviso e os rituais religiosos e o transe em várias culturas, fala em ‘estados’ criativos que permitem estarem aptos para improvisar e que para acessar esses estados de forma mais efetiva, necessitamos treinamento.

49 T. S. Eliot, como citado em *Origens: catorze bilhões de anos de evolução cósmica* [recurso eletrônico] / Neil deGrasse Tyson e Donald Goldsmith; tradução de Rosaura Eichenberg. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2015. p. 293.

50 Stephen Nachmanovitch é músico, autor, artista de computador e educador. Ele é violinista de improvisação e escreve e ensina abordagens de improvisação, criatividade e sistemas em muitos campos de atividade.

O treino corporal é fundamental para ampliar a capacidade de improvisar, pois permite que o atuante desenvolva uma maior consciência e controle sobre o próprio corpo, sua expressividade e suas possibilidades de movimento e ação. Com uma expressividade dilatada, o ator pode explorar com mais confiança e liberdade as sugestões e impulsos que surgem no momento do improviso, expandindo sua criatividade e capacidade de adaptação às situações propostas.

Além disso, o treino também ajuda a desenvolver habilidades como a escuta ativa, a cooperação e a capacidade de adaptação às mudanças, que são fundamentais para o sucesso em improvisações. Em resumo, o treino é essencial para que o atuante possa desenvolver todo o seu potencial artístico e expressivo, afinal, improvisar de forma livre também demanda técnica.

O músico levanta a questão de que, mesmo em um improviso que lida com situações desconhecidas, desenvolvemos uma técnica pessoal para lidar com essas novidades. O improvisador está aberto a novas conjunturas, mas tem um repertório subjetivo de procedimentos para explorar essas situações. Esse bom improvisador, assim, lida com o desconhecido, mas tem procedimentos já experimentados, testados pelo treino para organizar em formas narrativas esse novo material que está recebendo.

Do mesmo modo, pouco importam as referências teóricas do cartógrafo. O que importa é que, para ele, teoria é sempre cartografia - e, sendo assim, ela se faz juntamente com as paisagens cuja formação ele acompanha (inclusive a teoria aqui apresentada, naturalmente). Para isso, o cartógrafo absorve matérias de qualquer procedência, não tem o menor racismo de frequência, linguagem ou estilo. Tudo o que der língua para os movimentos do desejo, tudo o que servir para cunhar matéria de expressão e criar sentido, para ele é bem-vindo. Todas as entradas são boas, desde que as saídas sejam múltiplas. Por isso o cartógrafo serve-se de fontes as mais variadas, incluindo fontes não só escritas e nem só teóricas. Seus operadores conceituais podem surgir tanto de um filme quanto de uma conversa ou de um tratado de filosofia. O cartógrafo é um verdadeiro antropófago: vive de expropriar, se apropriar, devorar e desovar, transvalorado. (ROLNIK, 2016, p. 65)

Já Sueli Rolnik, em relação ao cartógrafo, enfatiza que a improvisação pode ser entendida como um método de pesquisa que permite uma relação mais intensa com o território e com as pessoas que o habitam.

Na visão da autora, o cartógrafo improvisa ao deslocar-se pelo território sem um roteiro previamente estabelecido, permitindo-se ser surpreendido pelos acontecimentos no caminho.

Nesse sentido, a improvisação torna-se uma forma de experimentação do território, permitindo uma aproximação mais sensível e afetiva com o espaço e com as pessoas que o

habitam. Ao mesmo tempo, a improvisação permite a produção de mapas subjetivos, que podem expressar as vivências e as experiências dos sujeitos que habitam esse território. Esses mapas subjetivos são capazes de revelar aspectos invisíveis e subterrâneos do território, que não podem ser captados por mapas convencionais.

Assim, na visão de Sueli Rolnik, a improvisação torna-se uma ferramenta fundamental para a produção de cartografias sensíveis, capazes de revelar as múltiplas dimensões do território e das pessoas que o habitam.

Esta lógica de criação de mapas se encaixa no ideal de desenvolver uma técnica pessoal, oferecendo um caminho já testado.

O fato de se ter um olhar objetivo não significa que a criatividade ou espontaneidade da criação serão suprimidas. Pelo contrário, ter um caminho "seguro" para alcançar um objetivo pragmático pode permitir mais possibilidades de escolha. Isso porque ter uma estratégia bem definida não impede que outras formas de alcançar o objetivo sejam exploradas. Escolher não seguir as opções que temos pode ser uma forma mais rica de agir do que simplesmente agir sem ter nenhuma opção ou estratégia definida. Em outras palavras, um olhar objetivo pode ser útil para guiar a ação criativa, mas não deve ser visto como uma limitação, e sim como uma ferramenta para ampliar as possibilidades de escolha e aprimorar o processo criativo.

Saber onde ir e como ir não impede a exploração criativa, muito ao contrário, traz a segurança de voltar à "técnica" sempre que precisar. Não seguir uma rota também é uma possibilidade de criação de novos caminhos.

Em sua obra "O Artífice", do sociólogo norte-americano Richard Sennett, ele produz uma longa explanação sobre a aplicação da técnica na aquisição de novas habilidades manuais, defende a repetição e propõe estratégias para manter o fluxo criativo na repetição de procedimentos. Uma de suas propostas é de manter uma flexibilidade dentro das regras, como a criação de mapas porosos, mantendo dentro da repetição de um treinamento o espírito de jogo, uma espécie de "estado criativo" em constante mudança, "[...] como no caso de uma repetição de numa prática técnica que podemos gradualmente alterar, mudar ou aperfeiçoar. Para aperfeiçoar uma habilidade precisamos mudar as regras que se repetem..." (SENNETT, 2009, p. 304)



Figura 28

Carregando como certeza de que mapas não são o território, é possível manter-se aberto ao imprevisto e, assim como proposto por Sennett, usá-los como base de construção de nossa própria técnica. Essa prática por esse viés não é algo estático e cristalizado, mas algo dinâmico e poroso, aberto a ser ‘atualizado’.

Orientar-se pelas indicações expressivas contribui para esse processo de maneiras que não estariam ao alcance de instruções mais denotativas. As instruções expressivas orientam quanto ao sentido do todo de uma prática. (SENNETT, 2009, p. 265)

O que tentamos abordar aqui é principalmente essa questão de afirmar a importância da criação de uma técnica pessoal, nos relacionamos e entendemos o mundo exterior através da leitura desses mapas e no final nenhum deles é real, todos são diminuições da realidade, construídos sobre algum propósito ou princípio. Não existem mapas mais reais que outros, e eles são valorados pela sua utilidade. Existem mapas úteis e não úteis para cada situação.

Então, não existe julgamento sobre os mapas, ou sobre as nossas estratégias, o que existe são os mapas que servem e os que não servem, por isso a importância em manter o olhar de um cartógrafo. Se repetimos estratégias que nos levam a corredores sem saída nesse labirinto, ou que nos leva de volta ao lugar que começamos, precisamos assumir nossa posição de cartógrafo e modificar/abandonar essas estratégias que não nos servem mais e criar novos mapas porosos.



Figura 29

A metáfora dos mapas dialoga com a do labirinto, estamos interagindo sempre em um grande labirinto e os mapas nos indicam caminhos, ignorando os outros que não vamos trilhar. Essa metáfora encaixa em nosso trabalho de criação e exploração, e como já discutimos no capítulo anterior, o foco consciente é limitado e vai sempre diminuir e categorizar as experiências para a compreensão/explicação consciente.

Nossos processos não conscientes são um grande labirinto e precisamos de mapas para nos guiar nesse infinito espaço interno, repleto de desejos e devaneios. Nosso foco consciente não consegue nem chegar perto da sua complexidade e velocidade, por isso não é possível mapeá-lo, mas podemos ter guias que nos ajudam em seus diversos caminhos intrincados, um mapa mais elaborado é a nossa técnica pessoal. É uma técnica que abrange não somente a repetição de movimentos e princípios, mas a reflexão das nossas subjetividades e nossos processos emocionais e sensíveis.

Por mais que achemos, ao entrar no labirinto, que sabemos o caminho, ele consegue nos surpreender, é um constante processo de explorar e reorganizar rotas, mas queremos um caminho, afinal qualquer processo de criação é a organização de algo que possa ser repetido.

Fazemos isso naturalmente, mesmo que não seja o objetivo. Sempre vamos nos ‘apegar’ a um mapa como referência e, consciente ou inconscientemente, vamos nos fixar em uma forma de realizar algo.

Esse procedimento de se ‘apegar’ a uma maneira (um mapa) único, não é algo necessariamente negativo, é um processo comum de economia de energia que já discutimos aqui, um funcionamento quase que ‘natural’, mas que não deve ser naturalizado e é algo que devemos manter em mente.

Primeiro, tudo o que sentimos corresponde a estados do nosso interior. Não “sentimos” a mobília à nossa volta ou a paisagem. Podemos perceber a paisagem e a mobília, e essas percepções podem facilmente fazer surgir respostas emotivas e resultar nos respectivos sentimentos. Podemos experimentar esses “sentimentos emotivos” e até dar nome a eles — a bela paisagem e a poltrona confortável. No entanto, o que “realmente” sentimos, no sentido apropriado do termo, é como se encontra nosso organismo ou partes dele, de momento a momento. Seu funcionamento está regular e desimpedido ou há dificuldades? Chamo esses sentimentos de homeostáticos porque, como informantes diretos, eles nos dizem se o organismo está ou não funcionando de acordo com necessidades homeostáticas, isto é, de um modo conducente ou não à vida e à sobrevivência. (DAMASIO, 2022, p. 61)

A ampliação desses mapas, por um processo natural sem a intervenção do foco consciente, acontece apenas em mudanças externas (ou internas) ou em situações de crise, onde não há como repetir caminhos já sedimentados. Mas, no nosso caso, é feito de forma ‘artificial’, pela ação consciente em um constante exercício/treino de sair das zonas de conforto. Esse não é um processo fácil, é uma luta contra nosso processo natural de homeostase emocional⁵¹.

Diferente do uso desse conceito na biologia, que o corpo visa manter-se em um estado de funcionamento padrão e funcional para todos os seus sistemas, aplicado nesse sentido, a mente busca manter os sentimentos e sensações em um ‘lugar conhecido’, sem grandes esforços psíquicos, “Afinal de contas, uma das bases da consciência é o sentimento, cujo propósito é nos ajudar a gerir a vida de acordo com os requisitos homeostáticos.” (DAMÁSIO, 2022, p. 104)

Não podemos controlar o meio externo, muito menos o interno, porém conseguimos descobrir alguns gatilhos para despertar certas variáveis, gerando ações específicas que também não podem ser controladas por completo. Mas trabalhamos em uma constância dentro de um sistema que quer sempre voltar a um estado ‘de equilíbrio’ ou ‘de neutralidade’. Sair desses estados é um exercício constante, pois sempre haverá uma tendência a retornar de onde começamos.

Damásio explica um pouco sobre o princípio da homeostase emocional:

Conhecemos bem o modo direto como a doença traz desconforto e dor e como a saúde exuberante produz prazer. É comum, porém, que desconsideremos o fato de que situações psicológicas e socioculturais também têm acesso à maquinaria da homeostase, de modo a resultar também em dor ou prazer, mal-estar ou bem-estar. Em sua infalível busca pela economia, a natureza não se deu o trabalho de criar outros dispositivos para lidar com a boa ou má situação da nossa psicologia pessoal ou condição social. Ela se vira com os mesmos mecanismos. Dramaturgos, romancistas e filósofos sabem disso há muito tempo, mas o fato permanece pouco valorizado, talvez porque o modo como as coisas funcionam tende a ser ainda mais nebuloso quando se trata de sociedade e cultura do que quando lidamos com os rigores do contexto médico. Ainda assim, a dor da vergonha social é comparável à de um câncer agressivo, uma traição pode nos dar uma sensação de punhalada, e os prazeres resultantes da admiração social, para o bem ou para o mal, podem ser verdadeiramente orgásticos. (DAMÁSIO, 2022, p. 86)

51 A homeostase é a capacidade dos sistemas biológicos de permanecerem em estado de equilíbrio contra condições de constante alteração do meio externo. Esse conceito também é constante em aspectos emocionais.

A memória também é uma espécie de mapa, as nossas narrativas de nosso passado são mapas progressos de nossa história, dessa forma, também são diminuições de momentos acontecidos, criamos uma dramaturgia de nossas vidas, escolhendo o que guardamos de memórias, o que esquecemos, valorando momentos sobre o foco desses mapas preconcebidos de nossa história.

Como introduzimos anteriormente, a memória como mapa não é real, é um ‘mapeamento’ de um acontecimento sobre um filtro emocional/conceitual e social. Construimos a memória com o corpo do avatar que estamos usando e o processo emocional/sensorial que esse corpo virtual nos traz e suas subjetividades, "A realidade é uma construção social, e é por isso que é tão volátil e precária" (BAUMAN, 2005, p. 15).

O sociólogo Zygmunt Bauman (1925-2017) alerta-nos que, muitas vezes, somos levados a acreditar que a realidade é algo absoluto e objetivo, mas na verdade, ela é moldada por fatores culturais, históricos e sociais. O sociólogo enfatiza que, na realidade, cada indivíduo e grupo social têm sua própria interpretação da realidade, e essa interpretação é influenciada por suas experiências e perspectivas.

Assim, podemos entender que a realidade é um mapa construído, produto da interação com o mundo exterior, entre indivíduos e grupos sociais, e que ela pode ser moldada e transformada a partir dessa interação. É importante compreendermos que nossas visões de mundo são construídas socialmente e que podemos estar expostos a diferentes perspectivas e interpretações da realidade.

O fato é que não temos escolha a não ser reconhecer que vivemos num mundo que é um artefato humano, feito por seres humanos para seres humanos. Um mundo cuja realidade é uma realidade social, cuja textura e estrutura são uma criação social

(BAUMAN, 1999, p. 11)

Para essa construção, o esquecimento também é algo condicional, a memória requer um esforço para se manter. Temos a memória ‘de trabalho’ que é “[...] breve e fugaz, serve para gerenciar a realidade e determinar o contexto em que os diversos fatos, acontecimentos ou outro tipo de informação ocorrem” (Izquierdo, 2018, p. 28), que serão esquecidas e as memórias que vão ser mantidas, isso vai ser definido pela repetição de um fato e a sua carga emocional envolvida.

O tempo age progressivamente para apagar, tanto física quanto subjetivamente, os acontecimentos. Como vemos construções antigas transformadas em pedras empilhadas, as memórias podem também se desmanchar em poeira no vento constante do tempo.

O passado, nossas memórias, nossos esquecimentos voluntários, não só nos dizem quem somos, como também nos permitem projetar o futuro; isto é, nos dizem quem poderemos ser. O passado contém o acervo de dados, o único que possuímos, o tesouro que nos permite traçar linhas a partir dele, atravessando, rumo ao futuro, o efêmero presente em que vivemos. Não somos outra coisa senão isso; não podemos sê-lo. Se não temos hoje a Medicina entre nossas memórias, não poderemos praticá-la amanhã. Se não nos lembramos de como se faz para caminhar, não poderemos fazê-lo. Se não recebemos amor quando crianças, dificilmente saberemos oferecê-lo quando adultos. (IZQUIERDO, 2018, p. 14)

Lembrar e esquecer então é uma questão de escolha, consciente ou inconsciente, mas uma escolha tanto do que vai ser lembrado como do que deve ser esquecido.

O esquecimento faz parte do processo de formação da memória e é uma parte necessária desse processo. Para construirmos nosso conhecimento e nossos mapas mentais, precisamos escolher o que será lembrado e o que deve ser esquecido. Seria impossível lembrar de todas as experiências e interações que temos ao longo da vida. Por isso, o esquecimento é uma ferramenta importante para que possamos reter as informações que consideramos mais relevantes e úteis, e descartar as que não são. Em outras palavras, lembrar é uma escolha, e o esquecimento é uma consequência necessária dessa escolha, inclusive “[...] nossa vida social, de fato, seria impossível se lembrássemos de todos os detalhes de nossa interação com todas as pessoas e de todas as impressões que tivemos de cada uma dessas interações.” (IZQUIERDO, 2018, p. 45)

Nossos mapas mentais são formas de guardar as memórias de longo prazo, guias de caminhos e procedimentos para, quando necessário, nos guie até onde queremos chegar. Quando não há memória, não há como saber se o caminho é o melhor ou mais rápido, ficamos à mercê do mapa, e muitas vezes, podemos abandonar nossa posição de cartógrafo e mantemos a rota em um mapa empoeirado simplesmente por medo de arriscar em outro caminho.

Essa é uma forte característica das artes cênicas, sua efemeridade. As artes visuais acabam virando a referência mais concreta para o desenho desses ‘mapas históricos’, pois naturalmente deixam ‘rastros físicos’; diferente das cênicas, que acontecem em breves momentos para um número limitado de pessoas e os rastros deixados são os relatos da memória de quem esteve lá, realizando ou assistindo.

Mas todos temos uma lembrança que teimosamente decidiu não ser esquecida: alguma fala, ou cena, ou momento de algum espetáculo que não vai se repetir mais e que aconteceu há muito tempo, momento marcante que ganhou o direito de ser mantido no mapa de nossa memória. Essas memórias são mais complexas que apenas uma imagem, são cheias de sentido e estão conectadas diretamente com as nossas experiências pessoais, uma experiência coletiva que se conecta com nossas experiências pessoais.

É natural que desejemos que nosso trabalho cênico seja lembrado, ainda que por alguns dos seus fragmentos. Queremos que o nosso trabalho continue nas memórias de quem veio presenciar o encontro, afinal, mesmo com todas as facilidades de filmagem e edição hoje em dia, esses registros não contemplam a real complexidade da experiência cênica que só acontece uma vez. Os registros visuais são apenas rastros que servem para ativar a memória.

Essas lembranças serão um conjunto de percepções que serão ‘puxadas’ por alguma âncora principal, palavras, gestos, imagens, sons, dentro de um conjunto de ações. A memória é algo tão complexo quanto a percepção, na verdade elas são as experiências perceptivas resumidas e categorizadas nesse mapa da nossa história.

A relação do atuante com o público é uma relação da ação com a memória, coletiva e/ou individual de cada um presente. A obra cênica vai ser compreendida acionando essas memórias, pode ser do passado ou imagens de um futuro projetado, algum desejo, mas também será algo guardado na memória como possibilidade.

Assim, uma das pistas para uma cena potente é a sua capacidade de acionar as memórias de quem está presente, e para isso, ela tem que se relacionar com a experiência humana em sua complexidade e coerência, essa é a essência da questão das micronarratividades, que foi discutida um pouco mais na página 74 e que estará presente em toda essa pesquisa.



Figura 30

2.1.8 - EXERCÍCIOS PRÁTICOS #5:

CRIANDO MAPAS DA REALIDADE

Essa proposta pode ser uma introdução ao exercício #7 de trabalhar em camadas.

Criando mapas imaginários

Esse é um trabalho simples de imaginação e exploração. Criamos uma rotina simples, por exemplo, levantar-se de uma cadeira e pegar um copo e brindar. (fazer o copo com mímica)

Sobre o tamanho do movimento:

- + De forma cotidiana.
- + De forma minimalista.
- + De forma dilatada (hiper-realista).

Sobre o espaço ao entorno:

- + Com pouca gravidade (por exemplo, na lua).
- + Em um ambiente com muita fumaça (pode-se atribuir qualidades a essa fumaça).
- + Utilizando os vetores do desejo (explicados no CAP1).

Pode-se misturar as duas práticas também. Abaixo segue a sugestão de questões importantes para a realização do exercício que podem ser discutidas com os próprios alunos:

- Aproveitar o exercício para explorar seus sistemas de percepção (visual, sensorial ou cinético). Qual é o que você usa prioritariamente?
- Esse exercício tende a trazer o olhar dos participantes excessivamente para dentro de si, é interessante não perder o diálogo com o externo.
- Pode-se criar dinâmicas com duplas ou trios (depois de experimentar sozinhos) para sair do foco interno. (pode-se trabalhar triangulação com o exercício também)

2.1.9 – Mapas e Crenças

Para fechar essa conversa sobre mapas, vamos fazer uma correlação com a base de nosso sistema de crenças, que também é um processo que se retroalimenta.

Nossas crenças são criadas através de nossa experiência. E por outro lado, a experiência precisa de crenças anteriores e de nossa razão (foco consciente) para ser assimilada, e a razão precisa da experiência para ser formada, e assim como as crenças, também precisam da razão.

Crenças, razão e experiência são intrinsecamente conectadas umas às outras. É um contexto dinâmico que tem na sua base as crenças, a razão e a experiência. A nossa compreensão é relativa e independente do nosso contexto, ela também depende de nossas crenças, raciocínio e experiências. Os contextos (que poderíamos também chamá-los de mapas) são dinâmicos porque estão mudando constantemente à medida que temos novas experiências e mudamos nossas crenças e nossas formas de raciocínio.

O termo “sistema de crenças” pode ser altamente confuso. Psicólogos, cientistas e estudiosos tendem a usar o termo com sentidos bastante diferentes. Existe alguma rede de conceitos e proposições inter-relacionadas em vários níveis de generalidade e alguns processos pelos quais o ser humano acessa e manipula esse conhecimento sob circunstâncias conscientes, mas esse é um ‘sistema de base’, são estruturas de normas que estão inter-relacionadas e que variam principalmente em grau sistêmico.

Os sistemas de crenças são as histórias que contamos a nós mesmos para definir nosso senso pessoal de Realidade. Todo ser humano tem o seu sistema de crenças, e é por meio desse mecanismo que, individualmente, “damos sentido” ao mundo ao nosso redor.

A Realidade Percebida é construída por meio desse sistema de signos, sendo afetada e alterada por meio do nosso sistema de Crenças. Uma pessoa não pode compreender um signo sem falar de um sistema que foi aprendido socialmente e que lhe permite dar sentido à sua percepção.

A partir disso, podemos ver que as pessoas são capazes de construir todos os tipos de crenças individuais pelas quais contam histórias sobre como o mundo funciona. Como seres humanos, tendemos a usar todos esses sistemas de crenças em graus variados para lidar com eventos em nossas vidas. Em última análise, precisamos que o mundo faça sentido. Portanto,

aquelas áreas em que esse “senso de realidade” são mais desafiadas tenderão a ser as áreas em que existem mais controvérsias.

O mais importante é que esse processo não é de base racional, um estímulo recebido, pode ser interpretado através desse sistema de crenças e depois julgado pela razão (foco consciente), levando o receptor a racionalizar posteriormente o processo de escolhas.

Um sistema de crenças não precisa ter base na realidade, desde que forneça consistentemente explicações adequadas ao seu detentor. Vemos isso, hoje em dia, claramente em movimentos de alguns grupos, como quando temos que explicar o óbvio, como o fato de o planeta terra ser redondo.

O processo de olhar para uma realidade complexa e reduzi-la em mapas passa pelo filtro do sistema de crenças de cada indivíduo e a conexão empática entre o atuante e o espectador. Também acontecerá efetivamente quando os seus sistemas de crenças têm pontos em comum.

Mapas são construídos por nosso sistema de crenças e isso pode ajudar ou dificultar bastante processos pedagógicos, no caso de habilidades corporais.

Durante muitos anos encontrei pessoas que já começavam dizendo, “não sei usar o corpo”. O processo pedagógico para essas alunas com crenças limitadoras ia além de ensinar os movimentos e treinar as ações, era também um processo de mudança de crenças.

Um dos pontos importantes que deparei em minha experiência, dentro de processos pedagógicos, são as crenças que as alunas trazem na relação corpo-mente:

- Somos um fantasma em um corpo temporário?
- Somos uma máquina biológica?
- Somos várias partes independentes trabalhando juntas?
- Corpo é ferramenta?
- Corpo é poesia?

Não existe “a crença” correta e universal, mas existem crenças que podem ser extremamente limitadoras, elas que vão determinar como você vai imaginar seu corpo, definir a sua relação entre o mundo interno e externo, designar muitas coisas, inclusive o aprendizado. Serão o pilar de construção de outros sistemas de crenças responsáveis pelas

escolhas do olhar cartográfico nas construções de mapas, essa é uma parte importante dentro de um processo pedagógico, o reconhecimento e o alinhamento das crenças sobre o corpo.

Mas esse processo de mudanças de crenças não pode ser colocado como um processo racional, discursivo ou muito menos doutrinário, é um procedimento de reconhecimento e autorreflexão. O processo pedagógico pode fomentar as alunas a refletirem sobre suas crenças limitadoras, mas a sua mudança e as escolhas sempre serão um processo pessoal de caminhos. Terão alunas que ao confrontar suas crenças limitantes, lutarão com afinco para as manterem, e tudo bem, cada pessoa terá um tempo e um processo, mas devemos criar um ambiente para que a mudança, caso aconteça, seja confortável e prazerosa, além de fornecer opções de elementos para a reflexão.

E como colocar essa discussão no trabalho?

Essa questão pode sempre ser abordada nos exercícios expressivos, o treinamento com véu é um excelente momento para introduzir esse questionamento. Como falamos, não podemos colocar respostas dogmáticas, mas realizar perguntas que não precisam de respostas imediatas, para serem refletidas. Abordar essa questão com perguntas é mais efetivo que oferecer respostas imediatas.



Figura 31

2.2 – NARRATIVAS INTERNAS E EXTERNAS

O neurocientista Damásio explica a diferença entre sentir e perceber: as duas operações acontecem internamente, perceber é por meio dos canais corporais de comunicação externo/interno e sentir seria apenas um processo puramente interno, “[...] primeiro, tudo o que sentimos corresponde a estados do nosso interior. Não ‘sentimos’ a mobília à nossa volta ou a paisagem. Podemos perceber a paisagem e a mobília, e essas percepções podem facilmente fazer surgir respostas emotivas e resultar nos respectivos sentimentos”. (DAMÁSIO, 2022, p. 61)

Sentir e se emocionar partem de relações entre processos mentais e fisiológicos, é uma estrutura mais elaborada que perceber, pois envolve várias interações entre sistemas neuronal, nervoso, glândulas alterando a nossa química, provocando mudanças de tônus no sistema esquelético muscular e alteração em nossos canais de percepção. “Sentimentos são percepções interativas. Comparados a percepções visuais — o exemplo clássico de percepção —, os sentimentos são não convencionais.” (DAMÁSIO, 2022, p. 62). O Sentir pode ser ‘ativado’ por uma percepção externa (ou interna) e interferir na própria maneira de perceber, modificando diretamente esse sistema de percepção, se retroalimentando, gerando outros sentimentos. Uma percepção pode gerar uma reação emocional e reações emocionais podem definir como perceberemos em um processo circular.

Damásio também apresenta a possível relação de sentir com a existência da consciência, que as duas estão intrinsecamente ligadas, uma existe graças a outra:

A realidade, porém, é que o valor funcional dos sentimentos vem do fato de que eles inequivocamente se situam no organismo do seu proprietário, habitam a mente desse organismo ao qual pertencem. Sentimentos originaram a consciência e, num ato de generosidade, presentearam o resto da mente com ela. (DAMÁSIO, 2022, p. 104)

Perceber é condicional, estamos recebendo e percebendo milhares de informações por todos nossos canais de percepção todos os segundos, a maior parte dessa informação será processada de forma não consciente e o que será colocado à luz do foco consciente será uma escolha, também consciente ou não consciente, e boa parte da decisão de o que o foco consciente vai ‘olhar’ vem pelos sentimentos.

Sentir, emocionar-se e perceber é praticamente a base desse nosso trabalho, mesmo que tenhamos discutido o paradoxo de Diderot anteriormente, buscando uma posição mais racional e um olhar mais cientificista, estamos lidando com sistemas internos sensíveis e que não podem ser desvinculados uns dos outros.

Se todos nossos sistemas são integrados, então é necessário estar aberto e sensível a essa integração, tudo será uma questão de autoconhecimento, dosagem e exploração.

Aonde vamos chegar com essa discussão? Esse é um dado importante, primeiro entender que esses processos distintos e correlacionados são organizados e se relacionam em uma narrativa sensível, o processo de percepção vai seguir uma narrativa construída pelo foco consciente e pelos sentimentos.

Nosso sistema de percepção está recebendo informações a todo o momento, mas nosso foco consciente irá escolher onde colocar sua atenção em uma relação silenciosa com o que estamos sentindo, organizando as experiências dos sentimentos e das sensações em uma narrativa sequencial, como um mapa que poderá ser usado/explicado depois.

Nesse quase infinito labirinto que é a percepção, o foco consciente cria os seus mapas, seus caminhos em uma narrativa sequencial.

Cada escolha consciente parece ser precedida por uma série de decisões inconscientes que levam a ela. Essas decisões inconscientes são realizadas por processos mentais que não temos consciência e não controlamos, e apenas mais tarde justificamos nossas escolhas conscientes com base em explicações racionais.

(WEGNER, 2002, p.02 – tradução nossa)⁵²

Esse é um processo extremamente complexo para ser realizado de forma consciente, e mesmo que racionalizado, em uma explicação posterior à experiência, o foco consciente não é capaz de contemplar toda a sua construção e processo, apenas cria explicações racionais posteriores sobre mapas criados por onde já se andou, “a experiência consciente não está no controle das escolhas, mas apenas cria a ilusão de controle e livre-arbítrio.” (LIBET, 1985, p.529 – tradução nossa)⁵³

As micronarratividades são parte desses processos, podemos criar, observar e fomentar gatilhos para sua manifestação, mas não existe forma de realizá-las com toda a sua complexidade de forma racional/artificial, mas podemos gerar gatilhos artificialmente.

52 Every conscious choice seems to be preceded by a series of unconscious decisions that lead to it. These unconscious decisions are made by mental processes that we are not aware of and do not control, and we only later justify our conscious choices based on rational explanations.

53 The conscious experience is not in control of choices, but only creates the illusion of control and free will.

As micronarratividades também acontecem em diferentes camadas e com perspectivas subjetivas diferentes. Essa organização acontece como construção de pequenas narrativas para que o espectador possa perceber e construir seu próprio sentido a partir delas, reconhecendo como algo que faz parte de sua experiência humana. Quando organizamos essas micronarratividades em sequências narrativas, criamos um contexto que ajuda o espectador a compreender e se envolver com a história contada. Isso permite que o espectador se identifique com os personagens e suas experiências, construindo um vínculo emocional com a história e admirando-a. A organização das micronarratividades em narrativas é fundamental para a compreensão da história e para a conexão emocional que o espectador estabelece com ela.

Esse é o princípio desse trabalho sutil e complexo, cheio de camadas: criar partituras sutis que serão discutidas um pouco mais no final desse capítulo. Essas partituras estimulam a criação de micronarratividades no corpo, promovendo uma conexão mais efetiva com o espectador e, por consequência, uma cena mais potente.

Muitas vezes não percebemos que nossa consciência é apenas uma pequena parte do que está acontecendo em nossa mente, e que grande parte das decisões são tomadas de forma inconsciente. A explicação consciente para nossas escolhas é frequentemente uma racionalização posterior criada para justificá-las, e não a causa real dessas escolhas. (BARGH, 2008, p.73 -tradução nossa)⁵⁴

54 “Many times we don't realize that our consciousness is just a small part of what is happening in our mind, and that a large part of decisions are made unconsciously. The conscious explanation for our choices is often a posterior rationalization created to justify them, and not the real cause of those choices.”

2.2.1 – Narrativas Corporais

Sabemos que nossa mente é feita de comboios (trens) de imagens de vários tipos que se sucedem no tempo, desde os que nos dão a visão e os sons até os que são parte dos sentimentos. Também sabemos que as imagens dominantes são comumente estruturadas em um “padrão”, um esquema espacial, geométrico, no qual elementos são dispostos em duas ou mais dimensões. (Damásio, 2022, p. 51)

Chamamos de Narrativa corporal, a organização do conjunto de micronarrativas que compõe a subjetividade de coreografias ou cenas corporais.

A narrativa corporal também é ocasionalmente apresentada como a dramaturgia do corpo dentro de uma composição, o conjunto de ações globais e das micronarrativas. Assim, as micronarratividades são a base dessa dramaturgia do corpo, algo compulsório da narrativa corporal.

Funcionamos, nos estruturamos internamente a partir das construções de narrativas, fazemos isso com nossas memórias e organizamos nossa experiência sensorial em forma narrativa como forma de compreendê-la racionalmente, talvez por essa razão que somos uma espécie tão fascinada por elas, paramos para acompanhar uma boa história e somos capazes de nos perder no tempo e/ou esperar ansiosamente a sua conclusão.

A compreensão de narrativas também acontece em camadas; no caso de uma narrativa oral por exemplo, em uma Contação de Histórias, temos a percepção das expressões faciais e corporais de quem conta, as sutilezas da entonação da voz, volume, e, também, os elementos externos, como ambientação figurino, trilha, luz etc. Neste caso, temos várias camadas além da história que a tornam mais interessante e ajudam a estimular a criatividade de quem escuta, tornando essa experiência de acompanhar a narrativa mais complexa e, assim, mais potente.

Temos a tendência natural de buscar sentido e organização lógica nas informações que recebemos, e isso se aplica também à forma como consumimos a arte. Nós construímos narrativas sequenciais a partir das informações que recebemos, e é por meio desse processo que conseguimos compreender e apreciar uma obra de arte.

Quando entramos em contato com uma obra de arte, seja ela um quadro, uma escultura, um livro ou uma peça de teatro, estamos recebendo uma infinidade de informações que precisam ser organizadas e processadas. É através da construção de uma narrativa que somos capazes de dar significado a essas informações e criar uma experiência significativa.

As narrativas que criamos são sequências organizadas de informações, baseadas em nossas experiências pessoais e subjetivas, o que as tornam únicas. Mesmo que tentemos “entrar na cabeça” do outro, estamos apenas construindo uma nova narrativa (organização) de informações a partir de nossas próprias experiências e perspectivas. É por isso que cada pessoa pode ter uma interpretação diferente de uma mesma obra de arte, o que acrescenta à beleza e complexidade da experiência estética.

Portanto, a capacidade de criar e compreender narrativas é fundamental para a apreciação da arte. Ela nos permite organizar e dar significado às informações que recebemos, e também nos permite criar conexões pessoais e emocionais com as obras que admiramos.

Observem cada uma das imagens nas páginas seguintes por alguns segundos:

VERSÃO 1

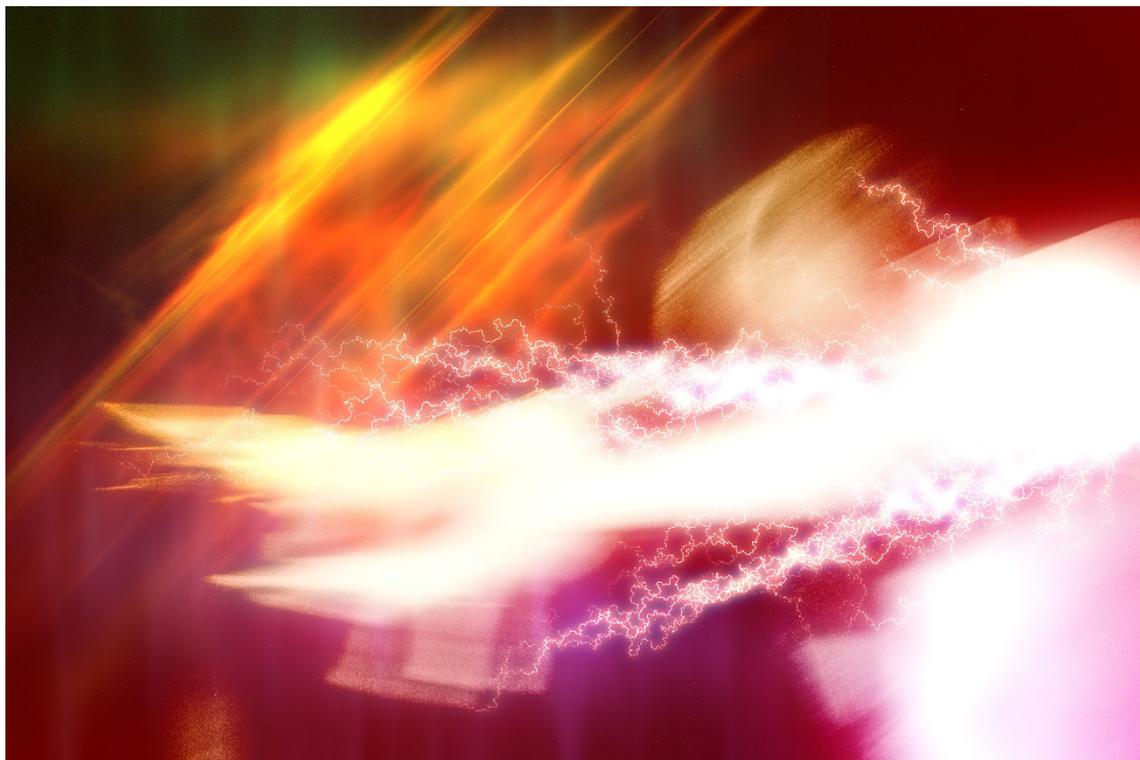


Figura 32

VERSÃO 2

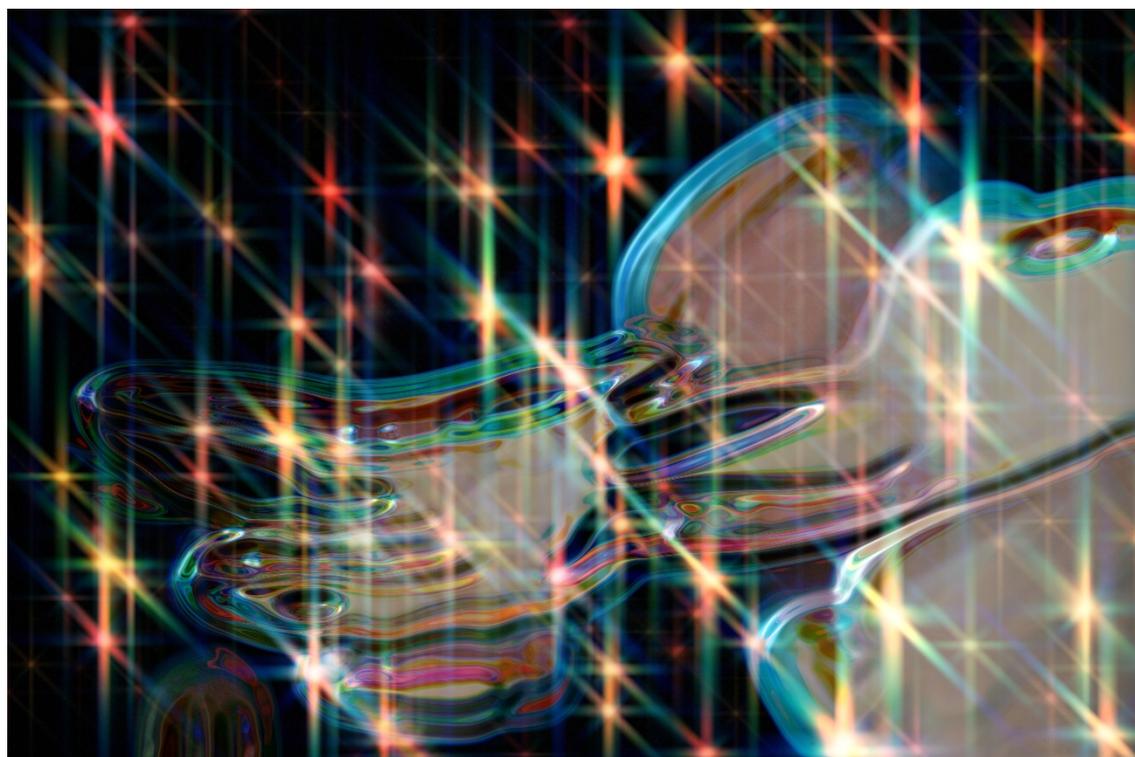


Figura 33

ORIGINAL:



Figura 34

Esse é um exemplo da leitura sem a lógica da oralidade, mesmo a imagem não é originalmente clara e objetiva, e observando as duas versões, cada uma, devido as suas características, cores, traços etc., vão despertar um entendimento diferente. Mesmo não colocando legendas ou palavras indicando qual o caminho de leitura que queríamos levar, deliberadamente criamos essas composições com a intenção de condução a um sentido de experiência.

Quando criamos essa composição, poderíamos ter escolhido dois caminhos: expressar algo pela composição ou tentar apenas conduzir a uma leitura por meio da composição, sem a necessidade de explicação. São motivações diferentes e que chegarão ao mesmo fim: provocar, quem as vê, a alguma ideia/emoção.

Independente da motivação original, a sua composição será em camadas, se o movimento original foi expressar algo, será necessária uma decupagem desse sentimento para transformá-lo em uma linguagem não verbal, transformar esse sentimento/ideia em cores, movimento etc. A segunda escolha que não parte em 'transportar' algum sentimento nosso para outro, parte em provocar um sentimento no outro, e isso também terá que ser construído em camadas da mesma forma.

O 'entendimento' dessas imagens vai além da lógica das palavras. Qualquer observador buscará um sentido em si mesmo. Se pedirmos para o observador explicar o que vê, surgirão histórias, palavras, situações e memórias, dados distintos e pessoais de cada um que responder, é assim que a nossa mente trabalha.

Agora observem as figuras seguintes:

VERSÃO 1:



Figura 35

VERSÃO 2:



Figura 36

VERSÃO 3:



Figura 37

VERSÃO 4:

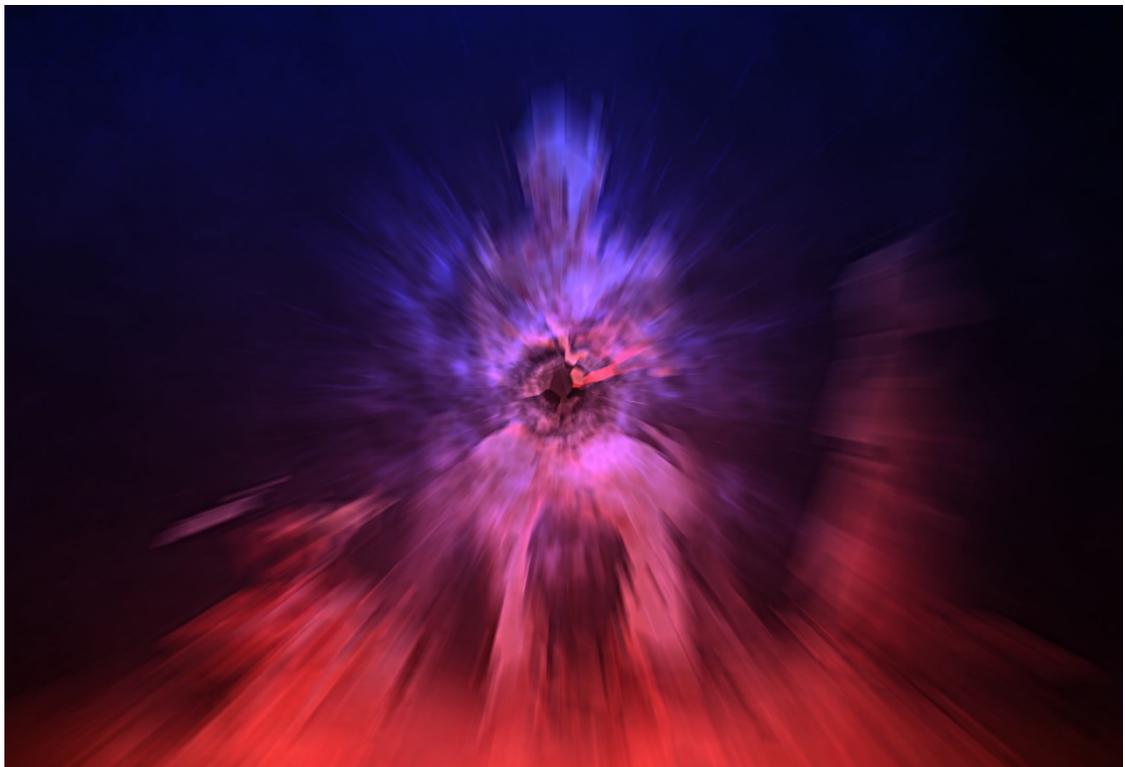


Figura 38

Essas composições foram feitas sobre uma imagem mais realista e são mais próximas de um entendimento um pouco mais sequencial. Nesse caso, é possível imaginar ações mais objetivas relacionadas com o que se vê. Poderíamos ter feito esse exercício refazendo as posições, mudando a tensão corporal, expressões faciais e, na postura, essas seriam camadas mais efetivas de leitura. Mas escolhemos manter a mesma imagem e trabalhar a sutileza do ambiente dela.

Todas as obras conduzem a certas emoções e ideias, e normalmente uma ideia comum usada como forma de ‘estretar’ a leitura de uma criação é colocando mais camadas. Isso pode ajudar a conduzir o olhar de quem está em contato com a composição. Mas essa é uma questão curiosa, pois também o excesso de camadas pode fazer o serviço contrário, ampliando as possibilidades de leitura. Não existe uma fórmula de quantas camadas são necessárias, pois não é uma questão de quantas, mas de quais escolhemos, pois a escolha e a qualidade das camadas é que vão ajudar a conduzir ou a confundir o observador.

Nas duas primeiras imagens, colocamos camadas que ajudam a conduzir a leitura de forma mais objetiva, um homem lendo uma carta dentro de um ambiente sensorial específico, que pela composição vai indicar onde queremos que o leitor vá (lembrando que isso não é uma regra, sempre terão visões/sensações divergentes); e as duas últimas, uma camada distorcendo a imagem original, abrindo as possibilidades de leitura, mas mantendo um objetivo sensorial.

A nossa mente faz essa leitura em camadas também. Criamos, imaginamos e lembramos de histórias de narrativas, e essas criações de narrativas são influenciadas pelas camadas sensoriais que respondem à nossa história, ambiente, cultura e conhecimento.

A tentativa de manipulação das emoções para a leitura próxima ao olhar do criador da obra não é uma regra universal. A leitura de cada um se dará pela associação à sua experiência pregressa e pessoal, mas é claro que quanto mais camadas de entendimento, menor será as possibilidades de interpretações (distante da proposta), porém, novamente, não temos como controlar esse processo de forma integral.

Esse processo de entendimento por camadas acontece em qualquer leitura, estamos aqui usando leituras sem as palavras faladas ou escritas, algo que conduziria imediatamente a experiência do observador a algum ponto em comum. Palavras são poderosas para conduzir a experiência, mas em si, apresentam também muitas possibilidades de camadas.

As quatro imagens que vimos poderiam ser descritas por uma frase, mas provavelmente apenas as duas primeiras teriam um entendimento mais comum. Se escrevermos “um homem lendo uma carta feliz com boas notícias” e pedir para identificar umas das quatro imagens, provavelmente a maioria escolheria a mesma, e caso colocasse a frase abaixo da imagem, provavelmente uma grande maioria concordaria com a legenda.

Retomando as narrativas corporais, elas têm também o seu ‘entendimento’ por uma via diferente que a de narração oral/escrita. Gesto e palavra podem trabalhar (e muitas vezes trabalham) juntos, mas vamos por um momento analisar o gesto puro, sem o recurso da palavra.

Movimento e palavra são linguagens diferentes e, sendo assim, têm entendimentos, lógicas e construções diferenciadas, não são forças antagônicas como muitas vezes é abordado de forma simplória, mas forças complementares e independentes.

Se for pronunciar a frase: “Ontem à tarde, caminhando pela praça eu encontrei o meu professor Eduardo Coutinho tomando um sorvete”, não chegamos a gastar nem 10 segundos para enunciá-la, e nesta curta sentença não está explícito como o amigo estava emocionalmente, como estava o dia e se ele estava gostando do sorvete ou não, mas se fizermos uma cena corporal do Eduardo tomando sorvete, sem usar palavras no mesmo tempo (até 10 segundos), conseguimos passar todas essas informações e talvez mais. Será possível mostrar o estado emocional dele, se está gostando ou não do sorvete, se está só ou acompanhado, e até mesmo se o dia está quente ou frio.

Mas essa ‘leitura’ não seguirá a lógica da palavra, isto é, uma sentença depois da outra, serão todas as informações quase ao mesmo tempo e a leitura acontecerá dessa mesma forma, parte será consciente, parte inconsciente.

A narrativa corporal tem um processo de leitura e compreensão diferente da palavra, por isso podemos afirmar, sem medo, que a dramaturgia escrita/oral e a corporal são linguagens diferentes, com estruturas distintas e entendimento por canais e lógicas diferenciados.

Como dito anteriormente, não são forças antagônicas, poderíamos fazer a cena com o gesto e a frase, mas nesse caso, o público (estou aqui me referindo ao público de uma cena baseada na palavra) faria a leitura da cena pela lógica sequencial da linguagem.

Cenas, quando não se guiam pelas palavras, normalmente ativam nos espectadores outros canais de percepção, outras formas de entendimento, exceto neste caso, na pantomima baseada na ilusão que deliberadamente se utiliza da lógica da palavra, construindo a narrativa por um jogo de adivinhação.

Dessa forma, no momento da leitura ou da escuta de uma narrativa, para compreensão e criação de mundo mesclamos informações, imaginamos realidades e construímos significados muitas vezes próprios de nossa cultura, utilizando-nos de processos mentais e princípios básicos de nossa experiência e de nossas memórias para organizar a história, de forma que seja projetada e imaginada. De fato, a narrativa parece ser um meio fecundo para conciliar o processo interpretativo de uma história com a compreensão que se tem de si, do outro e do meio em que se vive – artifício possibilitado pela capacidade imaginativa a partir das experiências pessoais. (PEGADO, 2014, p. 02)

A dança provê um bom exemplo, o público, quando vai apreciar um espetáculo de dança contemporânea, está preparado para um tipo de compreensão, já sabe antes de começar que não terá a leitura pela lógica oral, e sim, a baseada nas imagens, nas metáforas criadas por corpos dançantes.

A mímica navega entre essas leituras, a lógica das imagens e das metáforas corporais e a lógica da palavra, como já disse, exceto a pantomima mais contemporânea, baseada na ilusão que muitas vezes cria sua dramaturgia pela transposição da lógica sequencial da linguagem oral para o gesto.

Mesmo aproximando-se dessa organização lógica, a pantomima não é a transcrição da palavra para o corpo, isto nem é possível, mas ela normalmente usa a lógica sequencial da palavra para o gesto, pois a compreensão do gesto e da palavra são complementemente distintas e usam sistemas diferentes.

Esse ‘acordo’ que acontece entre público e atuentes dá-se em um formato ativo, de jogo, e normalmente as regras são estipuladas silenciosamente antes de começar ou durante a performance, quando o formato é reconhecido pelos espectadores e “[...] as narrativas se organizam a partir de experiências sistematizadas em uma sucessão integrativa de acontecimentos, numa sequência espaço temporal.” (PEGADO, 2014, p. 02)

Os espectadores, normalmente, e de maneira não consciente, reconhecem o que estão assistindo e vão para o modo de compreensão de cada gênero, levando em consideração que esse público já conhece/teve essa experiência estética.

RELATO PESSOAL #1:

Pela minha formação e atuação, sou constantemente convidado para participar de festivais e eventos relacionados à mímica, para falar, apresentar ou dar workshops. Isso aconteceu no primeiro festival de Mímica, em Brasília, em 2013.

Apresentei, nesse festival, o meu primeiro espetáculo solo relacionado a minha pesquisa, “Tudo Evolui Exceto o Coração Dos Homens”. Esse solo foi antes da criação do termo teatro-dançante e sua pesquisa partiu do teatro do diretor polonês Tadeusz Kantor, seguindo uma narrativa dos sonhos, e como era um espetáculo de pesquisa, não o associava a nenhum gênero, era um espetáculo híbrido, em que havia momentos mais dançantes, cenas próximas à estética do trabalho de Decroux e cenas mais realistas, com a mímica da ilusão. Tudo isso em uma narrativa *Kantorian*a que não seguia a lógica do real (tempo e espaço).

Nesse festival, a maioria dos espetáculos priorizavam a pantomima. Grupos brasileiros e também internacionais, assim como em meu espetáculo, não explicitavam qual era o seu gênero. Depois da primeira apresentação, uma boa parte do público veio até a produção, confusos e frustrados ao final, pois tentavam ‘entender’ o espetáculo pela lógica da palavra, buscavam uma dramaturgia sequencial quando essa não existia.

Acredito que pela minha inexperiência de criar esse ‘acordo’ silencioso com a plateia na criação cênica, e também por estar em um festival onde a ‘regra’ de leitura era outra, isso acontecia. A partir desse festival, começamos a ‘avisar’, no material impresso entregue antes de começar, que era um espetáculo de dança baseado na mímica de Decroux e nunca mais tivemos que dar explicações a um público desesperado por um sentido, pelo contrário, começamos a receber retornos de pessoas que montavam o seu sentido e vinham excitados compartilhar isso conosco.

Nos outros espetáculos depois desse, mesmo ainda misturando as linguagens, começamos a assumir essa questão de leitura e a deixar mais claro qual o acordo desse jogo que queremos.

(Notas de informações verbais retiradas do caderno de anotações do autor.)

LINK DA FILMAGEM DO ESPETÁCULO:



<https://livro.mimicas.com/video9.html>

2.2.2 – Narrativas e suas leituras

Narrativas sequenciais⁵⁵ têm uma intrínseca relação com o tempo, ela segue a sua lógica sequencial, colocando as ideias de forma contínua, ligadas à ideia de passado, presente e futuro.

A lógica da palavra é sequencial, vamos transmitindo frase por frase, palavra por palavra, conduzindo o discurso ideia por ideia, indicando o tempo e construindo o entendimento a partir do foco consciente.

Narrativas não-sequenciais seguem a lógica próxima aos sonhos, em que o tempo e o espaço são subvertidos e a experiência é mais sensorial, sempre se associando pelo mesmo processo de reconhecimento e organização, mas tem um entendimento mais aberto, o entendimento provavelmente será muito mais ligado às experiências pregressas pessoais de cada um.

Um trabalho a partir da narrativa corporal tem outro tipo de compreensão, o foco consciente também irá procurar alguma linha narrativa para a construção de uma narrativa sequencial, mesmo que não exista de forma tão óbvia. Estamos constantemente buscando um sentido mais ‘linear’ quando operando pelo foco consciente e as narrativas corporais ‘jogam’ com esse sistema, alternando as narrativas entre sequencial e não sequencial, criando uma outra estrutura independente.

Cada proposta narrativa terá um canal de percepção mais predominante conforme o gênero da performance que estamos assistindo; a música, o gesto/imagem ou a palavra, isso tende a seguir o ‘acordo’ silencioso feito pelo que é apresentado. Isso não significa que os outros canais serão ignorados, estamos falando sobre o foco consciente, ele precisa se ‘segurar’ em algo lógico e sequencial (dentro da lógica do tempo e espaço real) que consiga fazer sentido e tende se fixar nessa lógica para se manter no jogo.

Mantendo em mente que mesmo as narrativas se colocando como ferramenta valiosa para a compreensão e apreciação de uma obra ou experiência perceptual, não pode ser vista como suficiente. Muitas vezes, a experiência é multidimensional, complexa e se desdobra

⁵⁵ A a ideia de sequência não implica necessariamente em linearidade absoluta, mas sim na ordenação de eventos ou informações em uma determinada ordem. De fato, é importante lembrar que os processos mentais são muito mais complexos e multifacetados do que uma simples linha reta, e que muitas vezes envolvem retrocessos, idas e vindas e conexões complexas entre diferentes elementos.

em diferentes camadas e nuances que não podem ser adequadamente capturadas pela compreensão por narrativas sequenciais.

Por mais que pensemos na narrativa como um relato no qual personagens estão envolvidos e que se movem num espaço, num tempo e num enredo, não podemos esquecer que as interações humanas, no meio social, acontecem por meio de narrativas. Em todos os tempos, as narrativas foram usadas para facilitar a compreensão humana acerca dos aspectos físicos e sociais do mundo, desde a forma mais primitiva à mais contemporânea, como das pinturas rupestres às narrativas eletrônicas, respectivamente. (PEGADO, 2014, p. 01)

Mas as obras podem navegar entre os canais de percepção visual, sonoro, cinestésico, conduzindo o foco consciente dentro de uma mesma obra, se essa também for a regra estipulada do jogo.

Todas as narrativas podem navegar por diversas camadas simultâneas, mas só percebemos, de forma consciente, algumas dessas camadas ou dessas características, quando associadas diretamente como elemento da sequência narrativa.

Para exemplificar como a percepção de uma narrativa pode ser complexa, podemos considerar uma narração oral que foi gravada e reproduzida por meio sonoro. Mesmo com apenas a voz como elemento sonoro, é possível perceber várias camadas de informação. A narração não se limita apenas às palavras faladas, mas também aborda aspectos como o tempo (duração e velocidade da fala), a intenção do narrador, a tonalidade e velocidade da voz, entre outros. Tudo isso compõe uma experiência complexa de percepção prioritariamente pela audição e que pode ser interpretada de diferentes maneiras pelos ouvintes, dependendo de suas próprias experiências e interpretações subjetivas.

E por ser uma gravação, tem uma limitação de possibilidades de camadas.

Assim, uma cena mais complexa terá mais camadas sensoriais e distintas narrativas em diferentes canais de percepção, esse é um dos princípios da micronarratividade.

Mesmo que o foco consciente esteja seguindo e entretido a uma única linha dentro de um canal de percepção específico, estamos construindo o entendimento pelo conjunto de camadas que tem a cena, as camadas são percebidas de forma consciente e não-consciente. E o processo de percepção não-consciente pode suavemente influenciar e induzir onde o foco consciente colocará a sua atenção.

Esse é um processo extremamente complexo, mas possível de ser manipulado, a um certo ponto, pela construção de uma composição cênica. Cinema e marketing têm anos de estudos e muitas técnicas, com o objetivo de realizar essa manipulação com maestria, conduzindo o olhar do espectador, “É evidente, pois, que a natureza que se dirige à câmera não é a mesma que a que se dirige ao olhar. A diferença está principalmente no fato de que o espaço em que o homem age conscientemente é substituído por outro em que sua ação é inconsciente” (BENJAMIN, 1996, p. 189).

As técnicas cinematográficas conseguem conduzir o olhar ao que se passa no íntimo das ações, influenciando a leitura da narrativa. De forma mais inconsciente, o público tem sua atenção consciente sequestrada enquanto os outros elementos da narrativa atuam de forma mais sutil, “Pois os múltiplos aspectos que o aparelho pode registrar da realidade situam-se em grande parte fora do espectro de uma percepção sensível normal” (BENJAMIN, 1996, p. 189-190). Diferente das artes cênicas presenciais, em que o espectador está livre para navegar seu foco consciente para qualquer elemento da cena, e inclusive para fora dela, para dentro de si.

Podemos, por meio de uma técnica corporal elaborada, também conseguir, de uma forma efetiva, ‘capturar’ o olhar do espectador para os ângulos de nosso interesse, mas claro que não é tão efetivo quanto o cinema, em que o espectador não tem a escolha de ver outro ângulo ou outra parte do corpo, quando a câmera decide revelar e focar onde o diretor escolheu.

Mas retomando a questão da narrativa, vamos propor dois caminhos principais quando estivermos construindo narrativas corporais:

Narrativa pessoal – quando se relaciona com os processos mentais do criador/intérprete, focada mais na expressão de algo sem a preocupação direta de comunicá-lo, elas espelham a estrutura cognitiva do pensamento de seu criador, tem sentido e lógica sequencial para quem criou, por representar sua estrutura de pensamento, mas para qualquer outro indivíduo, talvez pareça abstrato e/ou aleatório por se tratar de uma organização cognitiva diferente.

Narrativa coletiva: Uma narrativa coletiva é aquela que segue um padrão mais abrangente, global, buscando a comunicação por elementos que possam ser compartilhados por um grupo cultural ou social específico. Esse tipo de narrativa tende a ser mais sequencial e a seguir um padrão (quase) universal de entendimento, o que a torna mais facilmente compreensível por

diferentes pessoas. Diferente da narrativa pessoal, que pode ser mais subjetiva e fragmentada, a narrativa coletiva segue uma organização mais próxima da relação real com tempo e espaço, oferecendo uma estrutura mais previsível e familiar ao público. Isso não significa que a narrativa coletiva não possa ser criativa ou surpreendente, mas sim que sua estrutura segue padrões mais reconhecidos pela sociedade em geral.

As duas opções mencionadas não devem ser consideradas como regras estéticas fixas que representam um processo final, mas sim como elementos motivadores no processo de construção narrativa. O resultado final de uma narrativa sempre estará navegando entre esses dois elementos, visto que a estrutura do pensamento humano é singular e constrói narrativas a partir de processos mentais próprios.

A diferença básica entre essas opções se dá quando aplicamos regras de comunicação em nossas narrativas, considerando o outro como parte da interação. Em outras palavras, trata-se de levar em consideração o processo comunicativo como um todo, não apenas como uma expressão individual, visando uma melhor comunicação com o outro. Nesse sentido, a escolha entre essas opções depende da intenção comunicativa e do público alvo, levando em conta que o objetivo final é sempre a compreensão mútua entre os interlocutores.

E também dentro dessas opções, podemos nos relacionar com o mundo ‘real’ que trabalha dentro de regras fixas (gravidade, passagem de tempo e etc.) e mundo dos sonhos, o devaneio, quando seguimos a lógica ‘real’ pelo tempo e pelo espaço mais sequencial e quando subvertemos esses dois, seguindo a lógica do sonhar, onde tempo, espaço e a própria identidade são flexíveis e fluidos.

Lembrando que esse é um processo aberto, o espectador não necessariamente segue a narrativa da forma como ela é concebida, ele vai sempre poder navegar entre todas as possibilidades dependendo de sua bagagem cultural, experiências, momento etc., mesmo que o objetivo seja criar as narrativas mais sequenciais e universais. Podemos tentar manipular o processo, mas não controlar a experiência de cada um.

E entre essas duas possibilidades narrativas existem combinações e um caminho do meio, na qual os gestos se relacionam com o real sem descrevê-lo.

Vamos dar um exemplo em uma ação simples: Puxar uma corda

VÍDEO:



<http://labirinto.deseixas.com/#cordas>

Figura 39



Figura 40

No vídeo anterior temos algumas propostas de abordagens distintas:

- Descrever a ação de puxar a corda de forma realista, pela mímica.
- Descrever o esforço corporal de puxar uma corda.
- Descrever os processos mentais enquanto se puxa a corda.
- Criar uma coreografia corporal sobre os movimentos da ação, focando no impacto do esforço no corpo, na expressão da sensação de esforço (*).

(*) Na pantomima de puxar a corda, demonstrar a ação de puxar a corda significa mostrar, de forma clara e objetiva, como é feito o movimento de puxar a corda, sem necessariamente se preocupar em transmitir a sensação de esforço ou tensão muscular envolvida na ação.

Já demonstrar o impacto no esforço no corpo envolve não só mostrar o movimento de puxar a corda, mas também transmitir a sensação de tensão muscular, de esforço físico e de resistência que o corpo faz para realizar essa ação.

Essas não são as únicas possibilidades, mas consideramos as principais formas de narrativa, sempre será possível criar configurações com a mistura e combinação dessas propostas.

Apresentamos diferentes níveis de narrativa, desde a mais sequencial até a mais abstrata. Na narrativa mais sequencial, a ação é descrita por meio de uma pantomima realista. Já na versão intermediária, há uma representação da ação real por meio de mimesis. Na versão mais simbólica, a ação é desconstruída e representada de maneira figurativa, usando metáforas e símbolos. Por fim, na versão mais abstrata, a narrativa é construída por meio de elementos abstratos que representam a ação, semelhante a um conceito ou ideia.

Todas as versões partem da mesma narrativa, mas criam camadas diferentes de interpretação e significado, o que faz com que sejam percebidas e lidas de formas distintas. Se apresentadas sem as outras versões como comparativo, cada versão pode ser entendida de maneira limitada, sem que se perceba a riqueza e a complexidade que cada camada pode agregar à narrativa.

A expressão pelo gesto sempre vai conter alguma organização narrativa, pois é a organização de um impulso/ideia, e como toda organização, é uma forma narrativa, seja ela mais universal ou pessoal. O gesto organiza essa narração, sobrepondo camadas distintas, ao mesmo tempo. Um único gesto (ou ação) pode mudar completamente de sentido se repetido/a com dinâmicas distintas (tônus, velocidade etc.). Diferente da palavra que narra pela sucessão de fonemas e as camadas sonoras complementam o seu sentido.

VÍDEO:



<http://labirinto.deseixas.com/#tapa>

Figura 41

Um tapa e uma carícia podem ser feitos pelo mesmo movimento, mas sua dinâmica será diferente e é esta que definirá a qualidade e sentido do gesto. Essa construção de significado de um gesto acontece pela percepção do conjunto das dinâmicas na ação e as suas micronarrativas.

Temos uma categoria dentro do Estudo do Mimo Corpóreo, de Etienne Decroux, que contempla o trabalho com as camadas das ações corporais, que se chama Dinamoritmo.

Ele é o estudo das qualidades do movimento e consiste em olhar o tônus, a velocidade e intensidade do movimento/gesto de forma *partiturável* e, assim, medir a sua aplicação/intensidade. “O Dinamoritmo dá a vida ao Mimo Corpóreo mais do que sua forma. Cinesteticamente falando, isso depende da intensidade de tônus muscular utilizada e a duração e a velocidade do movimento.” (SKLAR, 1997, p. 71, tradução nossa)⁵⁶

Essa categoria é o estudo da complexidade do conjunto da dinâmica das ações, velocidade, intensidade, tônus, etc., o termo Dinamoritmo formado a partir de uma colocação de duas palavras, dinâmica e ritmo, “significa o coletivo de qualidades dos movimentos físicos, em toda a sua complexidade, que estão ligados a: seu contorno ou trajetória, a sua velocidade, o seu poder ou força. (SEIXAS, 2022, APUD ALANIS, 2014, p.10)

Esse estudo também traz exercícios pré-estabelecidos para a aplicação, como pontuações no estudo de uma língua. Esses exercícios, além de ajudar a estudar as possibilidades dinâmicas, ajudam a mudar o sentido do gesto para a criação de uma dramaturgia corporal.

Vamos abordar aqui apenas uma categoria do Dinamoritmo. que são os ‘toques’, que são explosões musculares acompanhados de um movimento de qualidade controlada.

Mais informações sobre a Dinamoritmo e outras categorias do Mimo Corpóreo (que podem ser usadas também nas micronarratividades) podem ser encontradas no livro “DECROUX, Mimo corpóreo a criação contemporânea”, publicado em 2022 pela editora Giostri. As descrições dos ‘Toc’s a seguir, que vão ser usados na proposta de exercício, foram retiradas do livro.

56 “Dynamorhythm gives life to Corporeal MIMO more than its form. Kinesthetically speaking, it depends on the amount of muscle tension used in the duration and speed of the movement.”

Abaixo explicamos 4 tipos de Toc's para serem usados no exercício:

Toc Simples (ou pontuação), é uma contração muscular de uma única parte do corpo, com seu relaxamento em seguida, como forma de pontuar, iniciar, terminar ou destacar uma ação. Pode ser também realizado por um movimento staccato rápido de alguma parte do corpo isolado do resto. Também pode aparecer no meio de algum movimento, causando uma suspensão na ação ou no deslocamento. Esse toc normalmente não interfere nas ações ou deslocamentos principais.

Este toc pode ser simples ou duplo (quando é repetido 2 vezes em sequência)

Toc Ressonância é quando o percurso de um movimento inicia-se com um toc simples seguido de um movimento contínuo e mais lento que o toc, como se o percurso realizado em velocidade inferior ao toc fosse resultado deste. O toc ressonância pode ser toc simples e toc duplo (dois tocs antes de iniciar o movimento lento) e o toc pode ser interno ou externo, com o toc realizado como parte do percurso do movimento ou como outra parte do corpo, resultando do segundo movimento como reflexo dessa parte que se moveu. (pode ser feito toc duplo ressonância)

Toc Motor, acontece em uma parte específica, em que o corpo, ou uma parte do corpo, se contrai muscularmente. Esta contração provocará um movimento ou deslocamento que enfrenta uma grande dose de resistência muscular, que força a sua trajetória no espaço, com todo o corpo ou uma parte do corpo. O toc motor também pode ocorrer no final de um movimento como resultado de sua parada.

Toc Retorno, quando uma parte do corpo avança numa velocidade constante e de repente, dentro do percurso do movimento, como um espasmo, recua de forma acelerada e rápida, retornando à velocidade anterior na direção contrária, como se saísse em retirada ao encontrar algo “desagradável”. Este toc também é chamado de "antenas de caracol”, pois faz alusão a qualidade do movimento de suas antenas quando encontram um obstáculo.

Para facilitar a compreensão fizemos uma breve demonstração visual aqui:



Figura 42

A seguir vamos sugerir alguns exercícios de dinamorritmo:

2.2.3 - EXERCÍCIOS PRÁTICOS # 6:

EXERCÍCIOS DE DINÂMICA RÍTMICA:

Como no vídeo anterior de exemplo, partimos de um movimento simples para os participantes compreenderem os princípios do exercício e a sua dinâmica, fazendo o “TOC” em apenas um membro do corpo e depois experimentando com outras partes.

Lembrando que esses princípios podem ser aplicados na narrativa também.

Depois de realizar o exercício base, descrito aqui, propor a exploração desses princípios com outras partes do corpo e/ou o corpo todo, no espaço, deixar os alunos explorarem livremente isso e depois pode ser proposto um breve exercício de composição sobre os Toc's:

Partir de uma cena curta e objetiva, por exemplo, abrir um armário e pegar um objeto, beber água, abrir uma carta, etc. Fazer essa cena em mímica e depois refazê-la aplicando os TOCs, pode ser feita uma exploração mais coreográfica, montando uma sequência curta em 1 ou 2 planos e depois aplicando os TOCs.

Outro exercício interessante com os TOCs é depois da cena refeita é experimentar a intensidade dos TOCs, fazê-los explorando as nuances entre fazê-los de forma intensa e sutil, observando as mudanças.

A intensidade do TOC também é um estudo da dinamo ritmo

Depois de entendido e explorado esses princípios podem ser aplicados em qualquer cena/coreografia já pronta como exercício.

O dinamo ritmo é uma forma de criar gatilhos para micronarrativas.

2.3 – PARTITURAS, SUBPARTITURAS E OUTRAS CAMADAS.

Essa ideia de imaginar o trabalho do atuante dividido em diferentes camadas é algo de conhecimento comum nas artes cênicas e vem de longa data, assumindo, em alguns casos, outros nomes, mas no fim, com o mesmo sentido/propósito, o mais usado é o termo, ‘partitura’ e ‘subpartitura’, uma camada externa e a camada do processo interno.

A partitura é como um vaso de vidro dentro do qual uma vela queima. O vidro é sólido, está ali, podemos confiar nele. Retém e guia a chama. Mas não é a chama. A chama é meu processo interno de todas as noites. A chama é o que ilumina a partitura, o que o espectador vê através da partitura. A chama é viva.

Assim como a chama no vidro, a partitura se move, palpita, cresce, diminui, está quase por apagar-se e imprevisivelmente readquire esplendor, responde a cada hálito de vento, assim a minha vida interna varia a cada noite, de momento a momento.

(RYSZARD, in SCHECNER, 2001, p. 203)

A expressão partitura foi popularizada por Stanislávski e depois Grotowski continuou a usar em sua pesquisa, ampliando o seu sentido. Partitura é aquilo que se percebe, é uma indicação de movimentos/ações que serão executados em sequência e repetidos a cada apresentação. Isso difere um pouco do sentido comum do termo, que normalmente é associado ao registro gráfico ou poético sequencial de algo, como acontece com as partituras musicais, que são uma organização de notas e acordes, com indicações de como executá-las.

O uso do termo partitura é como uma espécie de organização para a posterior repetição, mas não propomos um registro formal disso, pois ele será a memória dos envolvidos⁵⁷. Assim, da mesma forma que na partitura musical, não é possível indicar a qualidade da execução com a totalidade de suas dinâmicas, abarcando completamente todas as camadas de interpretação e execução de uma obra musical. Também não é possível o registro completo de todas as subjetividades de uma partitura em nosso caso⁵⁸, por mais que coloquemos indicações de como executá-la. No final será preenchida pela poética de quem a executa.

57 Eu trabalho hoje com o registro em vídeo como forma de ‘guardar’ as cenas complexas de ações/movimentos para serem repetidas no futuro. Com a acessibilidade da tecnologia, esse recurso tornou-se o principal meio de registro de partituras e o mais eficiente.

58 Mesmo em vídeo não é possível um registro completo, apenas uma referência para a sua reconstrução posterior.

A ação do ator é real e está disciplinada por uma partitura. O termo partitura indica uma coerência orgânica. É em virtude de tal coerência orgânica que o trabalho sobre o pré-expressivo pode ser conduzido como se fosse independente do trabalho sobre o sentido (do trabalho dramático), e pode orientar-se segundo seus próprios princípios conduzindo à descoberta de significados não óbvios, instaurando a dialética do processo criativo entre organização e casualidade. (BARBA, 1994, p. 174)

Eugênio Barba também continuou com o uso do termo partitura. Ampliando seu sentido, a partitura passa a ser parte de um conjunto, não apenas o desenho externo, mas o movimento preenchido de subjetividade. A partitura não existe sem a sua subpartitura e elas são duas camadas de algo maior, que ainda cabe mais camadas pré-expressivas entre as duas. Um gesto/ação sem a subpartitura não poderia assim ser chamado, seria apenas um gesto cotidiano.

Segundo Barba, partitura é a forma geral da ação, composta de ritmo em uma linha lógica de começo, ápice e finalização, a precisão dos detalhes fixos, (mudanças de direção, qualidades energéticas, velocidade e intensidade), “[...] o dinamorritmo, a organização das articulações corporais e seu desenho expressivo, tronco, membros e face.” (BARBA, 1994, p. 174)

O invisível dá vida àquilo que o espectador vê e à subpartitura do ator. Com o termo “subpartitura” não me refiro a um andaime escondido, mas a um processo profundamente pessoal frequentemente impossível de verbalizar. Sua origem pode residir em uma ressonância, em um movimento, imagem ou constelação de palavras. Esta subpartitura pertence ao nível de organização básico sobre o qual se apoiam os ulteriores níveis de organização do espetáculo da eficácia da presença individual dos atores ao entrelaçamento da relação deles, da organização do espaço às escolhas dramáticas. A interação orgânica dos diversos níveis da organização provoca o sentido que o espetáculo assume para o espectador. (BARBA, 1998, p. 29)

A relação ativa entre a partitura e a subpartitura, além de manter a mente alinhada com a ação corporal, provoca transformações na dinâmica do movimento, como já foi dito. Para conseguir pensar em qualquer ação, ativamos as partes do cérebro relacionadas à totalidade dessa ação para ser possível compreendê-la. Isso funciona a partir das referências de experiências que tivemos.

Um exemplo simples: vou me imaginar comendo uma maçã que estava em cima na mesa, ela é vermelha e suculenta, e está pronta para ser consumida, seu odor doce está bem forte; quando eu a aproximo da boca, ele fica mais forte ainda, e dou a primeira mordida bem barulhenta pela *crocância*, o que faz escorrer o sumo dela pelo meu rosto e pela mão de tão suculenta que está.

Para conseguir imaginar e entender a sentença, eu tenho que ativar no meu cérebro as partes que lidam com sabor/odor, a memória sonora da mordida e a sensação sinestésica da textura e de seu sumo escorrendo na pele. Posso garantir que a maior parte dos leitores durante essa descrição passaram pela experiência também. Essa ativação não é a experiência em si, mas uma simulação da experiência pelo cérebro.

Essa ativação cerebral reverbera em outras partes do cérebro e vai reverberar no corpo, passar por uma simulação da experiência, ativando as partes ligadas a sensações e lembranças, vai transparecer de uma forma sutil, talvez quase imperceptível na minha partitura corporal, no desenho que meu corpo está executando. Esse é um dos princípios das micronarratividades.

Nós propomos, aqui, que um trabalho cênico está além de imaginar apenas duas camadas, a física e sutil, o que se vê e o que se percebe/sente.

Vamos defender essa questão no segundo capítulo, com a proposição de exercícios práticos. Temos muitas possibilidades de camadas com o trabalho corporal, subjetiva e também objetivamente, nossa expressão física e as suas microexpressões não são invisíveis, é o olhar que não dá conta de captar (ver) tudo racionalmente, nosso foco consciente lê poucas partes do gesto, mas a sua complexidade está lá para ser vista, nesse caso, percebida pela parte não consciente do processo da percepção.

Da mesma forma que temos que organizar o gesto de forma sequencial para entendê-lo e repeti-lo, precisamos organizar a parte subjetiva do gesto também de uma certa forma sequencial sobre a física. Não existe partitura física sem a partitura subjetiva, as duas partes sempre vão existir juntas no gesto, a questão é elas podem ser ‘mapas’ diferentes que levam a lugares distintos, ou estarem seguindo o mesmo mapa com camadas diferentes.



Figura 43

2.3.1 – Subtexto e as Ações Físicas

O subtexto reforça tanto mais o texto quanto mais diferir dele. Produz uma entonação mais rica, mais variada ou propõe uma ambiguidade.

Moldável à vontade, renova-se à vontade do comediante, impedindo-o de cansar-se de seu próprio texto. Ele alimenta a personagem. É um vetor de inflexão e um suporte da memorização. Na aplicação do processo stanislávskiano, o ator nunca decora o texto palavra por palavra, e repetindo os encadeamentos de seu subtexto, seguindo todo dia os mesmos meandros de seu itinerário interior, que desencadeia os sentimentos e que lhe acodem as palavras do texto. (PAVIS, 2008, p. 368)

Originalmente criado pelo diretor-pedagogo russo Constantin Stanislavski, o conceito de subtexto, como indicado pelo próprio nome, começou como a ideia de algo que estaria como (por) ‘suporte do texto’, a dramaturgia. Foi criado inicialmente para auxiliar na montagem das peças de Tchekov, devido à dificuldade de seus atores de compreender o texto, já que as falas e as pausas eram densas e necessitavam de algum “preenchimento” para torná-las mais claras ricas em significado.

O subtexto depois tornou-se parte importante de seu sistema, que trabalhava prioritariamente com os elementos de cada ator, como memórias, imaginação, sensações, imagens, referentes ao universo de cada um. A subjetividade do ator se tornaria a matéria prima do seu trabalho, isto é, a matéria prima é a própria pessoa do ator, com todo o seu repertório.

O subtexto foi incluído posteriormente como elemento essencial para a criação de personagens, transformando-se na base do que o ator estabelece como expressão interna de um papel, para dar a ‘vida’ ao texto, através da verossimilhança com o ‘real’, já que o texto vem de outrem, o subtexto seria então a ferramenta para o ator tornar ‘viva’ a atuação.

O que muda radicalmente com o método das ações físicas é o ponto de partida do processo que deve conduzir o ator ao "eu sou" e, portanto, à verdade interior do personagem: ele não parte mais dos sentimentos e lembranças, mas justamente das ações físicas; já não se parte das seções de leitura do texto, mas das improvisações (muitas vezes silenciosas) dos atores. [...] as palavras não eram proibidas, embora fossem consideradas secundárias; mas era absolutamente proibido usar as palavras do autor (além disso, Stanislavski proibia os atores de memorizar ou simplesmente estudar seu papel em detalhes no início); pedia aos atores, a partir de um conhecimento sumário da cena em questão, que reconstruíssem por iniciativa própria, acrescentando de vez em quando com suas próprias palavras, a linha de ações físicas do personagem que deveriam interpretar basicamente eles foram solicitados a decidir quais ações, movimentos, gestos, etc. eles realizariam se se encontrassem, como o personagem, nas circunstâncias da peça) (MARINIS, 2005, p. 08 – tradução nossa)⁵⁹

⁵⁹ “Lo que cambia radicalmente con el método de las acciones físicas es el punto de partida del proceso que deberá llevar al actor al “Yo soy” y, por tanto, a la verdad interior del personaje: ya no se parte de los sentimientos y de los recuerdos, sino, precisamente de las acciones físicas; ya no se parte de las secciones de lectura del texto, sino de las improvisaciones (mudas en el gran parte) de los actores. [...] las palabras no

Stanislavski, já no final de sua vida, mudou seu foco de atenção para o corpo do ator como base da sua pesquisa teatral, pela “[...] desconfiança das emoções como ponto de partida para o trabalho do ator” (MARINIS, 2005, p. 08 –tradução nossa)⁶⁰. Suspeitando que poderia acessar as emoções pelo gesto mais efetivamente que a memória pessoal dos atores. Ele percebeu que, ao trabalhar a partir do corpo, era possível acessar uma poética mais profunda e expressiva, tornando o trabalho dos atores mais acessível e objetivo. Essa mudança priorizava a investigação do corpo como forma de alcançar uma maior expressividade cênica.

Ele passou a considerar então, o corpo como ponto de partida fundamental para o trabalho do ator, em vez de se concentrar nas emoções. Ele desconfiava das emoções como ponto de partida para a atuação e percebeu que a poética que buscava poderia ser acessada mais facilmente através da exploração do corpo. Isso tornou o trabalho do ator mais acessível e objetivo, pois o corpo é algo concreto e tangível que pode ser explorado e desenvolvido de forma prática. Assim, Stanislavski destacou a importância do corpo na criação da personagem e no processo de atuação.

Entendendo também que os processos de memória estão ligados ao corpo/movimento, não só as motivações simbólicas seriam o impulso para a ação, mas as ações físicas executadas de forma sistemática poderiam fazer surgir no ator determinada motivação ou emoção.

A experimentação física de ações em circunstâncias estudadas e propostas, algumas retiradas do que o texto poderia propor, era uma estratégia de revelar o ‘universo interno’ das personagens. A memória emotiva⁶¹ agora se vinculava à memória sensorial⁶² do ator. Por meio das ações físicas e pela memória sensorial eram evocadas sensações corporais, trazendo emoções e reações ‘cheias de verdade’.

estaban prohibidas aunque se consideraron secundarias; pero estaba absolutamente prohibido servirse de las palabras del autor (además Stanislavski prohibía a los actores de aprenderse de memoria o simplemente estudiar detalladamente su papel al principio); pedía a los actores que, basándose en un conocimiento sumario de la escena en cuestión, reconstruyeran por propia iniciativa, añadiendo de vez en cuando sus propias palabras, la línea de las acciones físicas del personaje que debían interpretar (básicamente se les pedía que le decidieran que acciones movimientos gestos etc. realizarían si se encontraban, como el personaje, en las circunstancias de la obra)”

⁶⁰ “desconfianza en las emociones como punto de partida para el trabajo del actor”

⁶¹ A memória emotiva é um recurso utilizado por atores para acessar emoções passadas e incorporá-las em uma performance presente. É baseada na ideia de que as emoções são armazenadas não apenas em nossas mentes, mas também em nossos corpos, e que podemos acessá-las novamente através da memória corporal. O processo envolve o reconhecimento e exploração das emoções passadas, bem como a prática de incorporá-las ao desempenho atual de forma sutil e realista. A teoria da memória emotiva tem sido amplamente explorada por teóricos do teatro e da performance, como Constantin Stanislavski e Lee Strasberg.

⁶² A memória sensorial, também conhecida como memória perceptiva, é uma forma de memória que armazena informações sensoriais recebidas pelo corpo, como visão, audição, tato, olfato e paladar.

Essa busca pela verossimilhança de Stanislavski e sua extrema preocupação com o treinamento de um ator sensível, com amplo acesso à sua poética, abriram os caminhos para hoje discutirmos a potência cênica, ou presença do atuante. As propostas do teatrólogo russo ainda são relevantes, discutidas, desenvolvidas e utilizadas dentro de muitos outros métodos e processos, e suas sementes germinaram por seus discípulos, abrindo caminhos para várias pesquisas sobre as subjetividades no trabalho da atuação.

Segundo Grotowski, a morte impedia Stanislavski de desenvolver completamente as consequências implícitas no método das ações físicas; de qualquer forma, seu interesse por nós hoje reside precisamente nas possibilidades que ele continha: uma vez desapegado do personagem e da dimensão cotidiana realista à qual ele os limita em substância, as ações físicas estabeleceram as premissas técnicas para a total autonomia criativa do ator. E nessa direção Grotowski se moveu, iniciando sua pesquisa sobre eles onde Stanislavski a havia deixado e cavalgando como eixo e objeto da "arte como veículo", a última fase de seu itinerário.⁶³ (MARINIS, 2005, p. 09 – tradução nossa)

Esse extremo carinho ao processo poético com corpo, gesto, sentimentos e a preocupação aos pequenos detalhes, deu pistas para chegar às micronarrativas. Todo esse processo de sensibilização, mesmo no momento que partia da parte mais psicológica do processo, o resultado final era esse: a afetação sutil da partitura. O método de Stanislavski busca limpar os gestos dos atores tirando gestos estereotipados e exagerados. Entendo que, com essa ação, o corpo deixa de fazer o gesto mimético para fazer a mimesis da emoção.

Utilizando a explicação dada pelo diretor polonês Jerzy Grotowski sobre as ações físicas, parte mais importante das descobertas de Stanislavski, segundo ele (Richards, 2012, p. 03), é que elas são ações corporais, podendo ser simples e cotidianas, mas que tem outro fim que não é o aparente.

⁶³ “Según Grotowski, la muerte impidió a Stanislavski desarrollar plenamente las consecuencias implícitas en el método de las acciones físicas; En cualquier caso, su interés para nosotros hoy radica precisamente en las posibilidades que contenía: una vez desprendidas del personaje y de la dimensión realista y cotidiana a la que lo limita en sustancia, las acciones físicas establecieron las premisas técnicas para la total autonomía creativa del actor. Y en esa dirección se movió Grotowski, iniciando su investigación sobre ellos donde la había dejado Stanislavski y cabalgando como eje y objeto del “arte como vehículo”, la última fase de su itinerario.”

Usando como exemplo o fumar um charuto durante uma palestra, as ações de preparar e acender o charuto podem ser usadas como pausa em seu discurso. Com isso, ganhar tempo para pensar na resposta de uma pergunta embaraçosa. Isso seria uma ação física. (GROTOWSKI, 1988, p. 02) Portanto, as ações físicas não são um gesto/ação em si, mas uma ação com um significado oculto e/ou antagônico da energia da ação principal, que não aparece de forma óbvia na partitura, mas que ajuda a enriquecer o seu sentido. Assim, pode-se pensar nas ações físicas como ações e movimentos em que a mente e corpo agem em conjunto, mesmo que tenham caminhos distintos, com os dois alinhados no mesmo objetivo, com isso compor a complexidade da cena. É possível afirmar que por esse viés, a ação física seria uma forma da relação entre a partitura e sua subpartitura.

O subtexto, como o chamava Stanislavski, é uma forma particular de subpartitura. A subpartitura não consiste necessariamente na intenção ou no pensamento não expresso de um personagem, na interpretação do seu “porque”. A subpartitura pode ser constituída de um ritmo, de uma canção, de um modo particular de respirar, de uma ação que não é executada nas suas dimensões originais, mas que é absorvida e miniaturizada pelo ator, que não mostra, mas que se deixa guiar na quase-imobilidade pelo seu dinamismo. (BARBA, 1998, p. 29)

2.3.2 – Anteparos

Os anteparos são uma estratégia de composição cênica criada pelo Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva dentro do processo chamado por ele de Interpretação: uma oficina da essência, desenvolvida por muitos anos como professor de interpretação no curso do Departamento de Artes Cênicas da ECA/USP.

O processo consiste em trazer elementos escolhidos pelo próprio ator para o momento da improvisação e/ou composição, com o objetivo de possibilitar a construção de micro-cenas, dentro da construção do espetáculo.

A principal ideia do anteparo é trazer elementos externos que colaborem com a criação pelo trabalho com a imaginação: esse encontro do material do atuante com o elemento externo vai despertar o processo criativo e abrir para novas possibilidades não imaginadas, com o estímulo externo abrindo novos caminhos do processo criativo. A imaginação passa a ser parte da partitura. Pode ser uma música, palavra, imagem, um objeto etc. Esse elemento pode ser eliminado depois da cena, mantendo o que foi modificado com a sua presença.

Os anteparos são uma estratégia útil para abrir novas ‘camadas’ nesse processo dinâmico entre a partitura e a subpartitura, a partir do momento que coloca a possibilidade de um novo elemento externo como motivador da imaginação.

O anteparo é um instrumento técnico facilitador e estimulador no ato de criação do ator, que está sendo aprimorado principalmente dentro do CEPECA. Segundo o prof. Armando Sérgio, o anteparo é um protetor, o ator fica amparado em algo concreto, diminuindo as chances de ele cair para o estereótipo, clichês ou vícios gestuais. A utilização do anteparo requer alguns procedimentos, como, por exemplo, escolha, improvisação, repetição, detalhamento, composição. Estes se cruzam e se reapresentam durante e no processo criativo. De forma simplificada, pode-se afirmar que o ator escolhe o anteparo, segue para o jogo, e da interação entre ambos surge a ação cênica, a qual desemboca na criação da dramaturgia. No entre a ação e a dramaturgia cênicas estão todos os elementos do acaso e do imprevisível. (SAMPAIO, 2010, p. 04)

2.3.3 – Estar Presente

Repetindo o que já falamos anteriormente, não existe partitura corporal sem partitura subjetiva, o que existe, então, são dois lados que podem estar em momentos temporais diferentes.

Esse é o princípio de um termo muito comum em várias escolas nas artes cênicas, é a ‘presença’. Mas o que seria esse ‘estar presente’ se estamos ali corporalmente presentes? Se o corpo está lá, fisicamente presente, como assim, não estamos lá?

Então, isso indica que existe um ‘estado de presença’, não estamos falando do corpo e sua fisicalidade, estamos falando dos processos de pensar do corpo, sua atenção, foco e concentração. Estar de pé ali somente não é suficiente, falta algo para completar esse ‘estado’.

Assim, o pensar pode estar conectado com a ação do momento, com os sentidos recebidos pelo corpo ou tem o poder de sair desse ‘momento’ e navegar em memórias do passado e sonhar, e “ir para outro lugar”. Isso reflete no corpo, pois o gesto não é somente o movimento cru, é o movimento e a sua construção subjetiva.

O tempo sequencial do momento presente somente existe na mente consciente e relaciona-se com o mundo exterior, nos movimentamos dentro de um espaço físico, dentro de uma sequência tempo aparentemente linear. Para o inconsciente, não existe o tempo da forma que a mente consciente entende; passado, presente e futuro são considerações conscientes. Lembramos de algo do passado e entendemos conscientemente como uma memória do passado, mas tudo está lá, neste labirinto inconsciente, passado, presente e futuro acontecem ao mesmo tempo.

Por isso essa expressão, ‘estar presente’, está relacionada ao foco consciente e à concentração. O foco consciente tem variações em sua concentração, pode ser ‘afrouxado’, aproximando-se do estado de devaneio, conectando-se com o fluxo inconsciente de memórias, indo para outro momento temporal, o passado ou um futuro imaginado. No final desse capítulo, vamos retornar a essa questão de alinhamento de partituras e o que vamos chamar de partitura sutil.

Lembrando que essa ‘presença’, a potência cênica acontece na relação atuante x público, e essa conexão com a memória acontecerá apenas se o que é apresentado tem a complexidade suficiente para ser reconhecido como do universo humano, “se conseguirmos potencializar os afetos ampliamos a capacidade de ação da rede de relações na qual estamos inseridos” (FERRACINI, 2014, p. 228).

RELATO PESSOAL #2:

A parábola do chocolate.

A professora Corinne Soum, da antiga escola de Londres de Mimo Corpóreo, um dia usou essa parábola para corrigir em uma cena que eu estava criando:

- Sua cena tem um monte de elementos, mas só tem um sabor!
- Não entendi...
- Você gosta de chocolate?
- Gosto!
- Sorvete de Chocolate?
- Claro!
- Então imagina isso: Eu pego o sorvete de chocolate, coloco pedaços de chocolate, depois joga flocos de chocolate por cima, acrescento uns biscoitos de chocolate, polvilho um pouco de chocolate em pó e coloco por cima uma calda de chocolate! Qual sabor que eu tenho?
- Chocolate!
- Então, não vai ser ruim, porque é chocolate, mas é um monte de coisa com o mesmo sabor, para que eu coloco tudo isso? Se misturo sabores diferentes a sobremesa fica muito mais rica e interessante!

(Transcrição de informação verbal retirada de notas do caderno de anotações do autor)

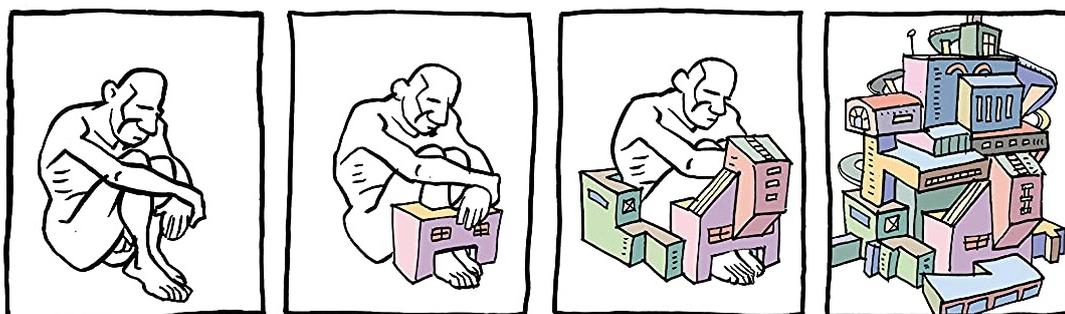


Figura 44

2.3.4 - EXERCÍCIOS PRÁTICOS #7:

EXERCÍCIOS DE CAMADAS

Jogo das camadas

Esse exercício pode ser feito com cenas/coreografias já prontas, mas também com a criação de novas cenas. Para começar, podemos propor uma cena simples, no início é sempre positivo começar com cenas/ações muito simples e passo a passo ir aumentando a complexidade, inclusive acrescentar texto, se necessário.

Começamos com ações simples, atender um telefone e receber uma notícia específica (que desperte uma emoção visível), fritar um ovo, recordando-se de algo (em mímica), despedir-se de alguém importante etc.

Escrever em pedaços de papel uma camada física: no alto de uma montanha cheia de neve, dentro de um chiqueiro, na lua etc.

Todos criam e apresentam essa cena (pode ser todos a mesma cena ou pode-se fazer sorteio de cenas também), de forma bem objetiva e, depois, apresentam novamente com o sorteio da primeira camada.

Depois realiza-se um segundo sorteio de outra camada, diferente da primeira. Se começamos com o local, podemos colocar uma mais subjetiva (sentindo uma tristeza enorme, apaixonado, esperando uma boa notícia, etc.), ou física (com dor de barriga, sujos de graxa, com sapato apertado, morrendo de fome, etc.)

E, assim, vamos acrescentando mais camadas até chegar em uma mudança das dinâmicas e da complexidade das ações de forma visível.

O exercício pode ser feito de forma aberta, isto é, sorteamos as camadas na frente de todos ou a camada é sorteada apenas para quem for realizar a cena, e, no final, o grupo tem que tentar adivinhar qual foi a camada sorteada.

Escolhendo camadas

O mesmo princípio, mas cada um terá que escolher sozinho quais camadas quer colocar para dar um sentido adicional em sua cena e repetem-na várias vezes, cada uma colocando mais uma camada, também podendo anunciar ao grupo antes, ou deixar que o grupo consiga enxergar qual foi a escolhida.

Essa proposta tem dois momentos, o primeiro é esse mais simples, em que o participante tem que se imaginar no local, situação ou sentimento/emoção da camada, e, depois (de preferência em outro momento ou dia), terá que fazer o mesmo exercício, mas dessa vez pode experimentar ‘capturar’ as características que a camada traz para a cena sem ter que se imaginar lá. Por exemplo, realizar a cena na lua, não vamos nos imaginar na lua, mas trazer ‘um corpo na lua’ para a cena. Esse segundo momento é mais complexo e difícil, mas é onde queremos chegar.

2.4 – ESTIMULANDO AS MICRONARRATIVIDADES

Como já discutimos anteriormente, as micronarratividades são um processo inconsciente e complexo, mas podemos fomentar esse processo por meio de elementos que trabalham diretamente essa relação ‘movimento interno e externo’, só que diferente do processo natural da micronarratividade, que é um acontecimento externo decorrente do movimento interno. Começamos aqui, a partir de movimentos externos condicionados aos internos, como forma de estimular esse processo artificialmente, e isso acontece pela concentração especial e necessária a esses exercícios, elaborando uma partitura sutil dentro das partituras externas.

Além de acreditar que esse trabalho com a observação direta sobre os elementos sutis pode aumentar a sua conscientização e, assim, dar mais liberdade e possibilidades para o atuante movimentar e mobilizar seu corpo e sua energia, sua potência cênica.

Vamos propor algumas práticas que foram desenvolvidas ou adaptadas nessas bases. Os princípios descritos a seguir são o começo de nosso treinamento e podem ser ressignificados, mesclados com outras práticas, desmembrados e misturados entre si. Colocamos os exercícios da forma mais ‘escolar’ para servirem de referência ao que estamos defendendo aqui.

2.4.1– Raccourci

Raccourci é uma palavra em francês que significa atalho, e também é usada nas artes com o sentido de ‘redução de uma figura vista em perspectiva’. O ator/diretor russo Meyerhold foi uns dos primeiros a trazer esse conceito para o uso teatral, com a ideia de criar, a partir de um movimento complexo, uma pose ou gesto que sintetizasse, de uma forma visual, o todo, o conjunto de ações, como um resumo, mas no qual os atuantes transportassem a força e a intensidade do movimento original para este pequeno gesto (que pode ser uma pose estática), realizando-o dentro de uma luta de forças antagônicas. A potência do movimento original se mantém através de uma luta interna gerada pela potência do gesto original, um lutar para manter-se igual enquanto o gesto é reduzido.

Assim, para o diretor russo, raccourci é um gesto ou pose expressiva e potente, momentaneamente congelado em um dinamismo formal e preenchido de impulsos motores contraditórios, em um “princípio de imobilidade dinâmica”.

Inspirados na proposta do diretor russo, nós aplicamos esse princípio dentro do estudo do dinamismo do mimo corpóreo. Partindo da divisão em escalas entre a dilatação e contração do gesto, e a dilatação e contração da sua intensidade, criamos um jogo no qual esses elementos divididos em tamanhos e intensidades podem ser trabalhados juntos ou separados, que diferente da ideia *Meyerholdiana* de forças antagônicas, que geram em atrito, levamos como uma possibilidade natural transportar a intensidade de um gesto dilatado a um gesto contido e vice-versa.

A dilatação de um gesto, normalmente carrega subjetivamente um aumento da sua intensidade e assim ao reverso também, fazemos isso automaticamente, como um processo quase condicional.

A prática consiste em aplicar o conceito de escalas na intensidade da carga emocional/sensorial do gesto/movimento, criando cenas ou gestos com uma determinada intensidade subjetiva e, posteriormente, transportar essa intensidade para outro gesto menor ou diferente. Também pode ser feito o oposto: realizar gestos pequenos e tentar levar essa intensidade para gestos mais dilatados, aumentando gradativamente a intensidade. É importante organizar essa variação de intensidade em escalas de gradação para que haja uma progressão suave e coerente. Esse tipo de exercício pode ajudar os atores a desenvolver a capacidade de controlar a intensidade de suas expressões corporais e a criar uma conexão mais consciente entre o corpo e a subjetividade do personagem ou da cena.

Escala da energia junto da escala dos movimentos, duas partes que parecem andar juntas, mas podem ser descoladas uma da outra e serem organizadas em partituras.

MOVIMENTO ORIGINAL:



Figura 45

DIMINUIÇÃO DO TAMANHO EXTERNO:

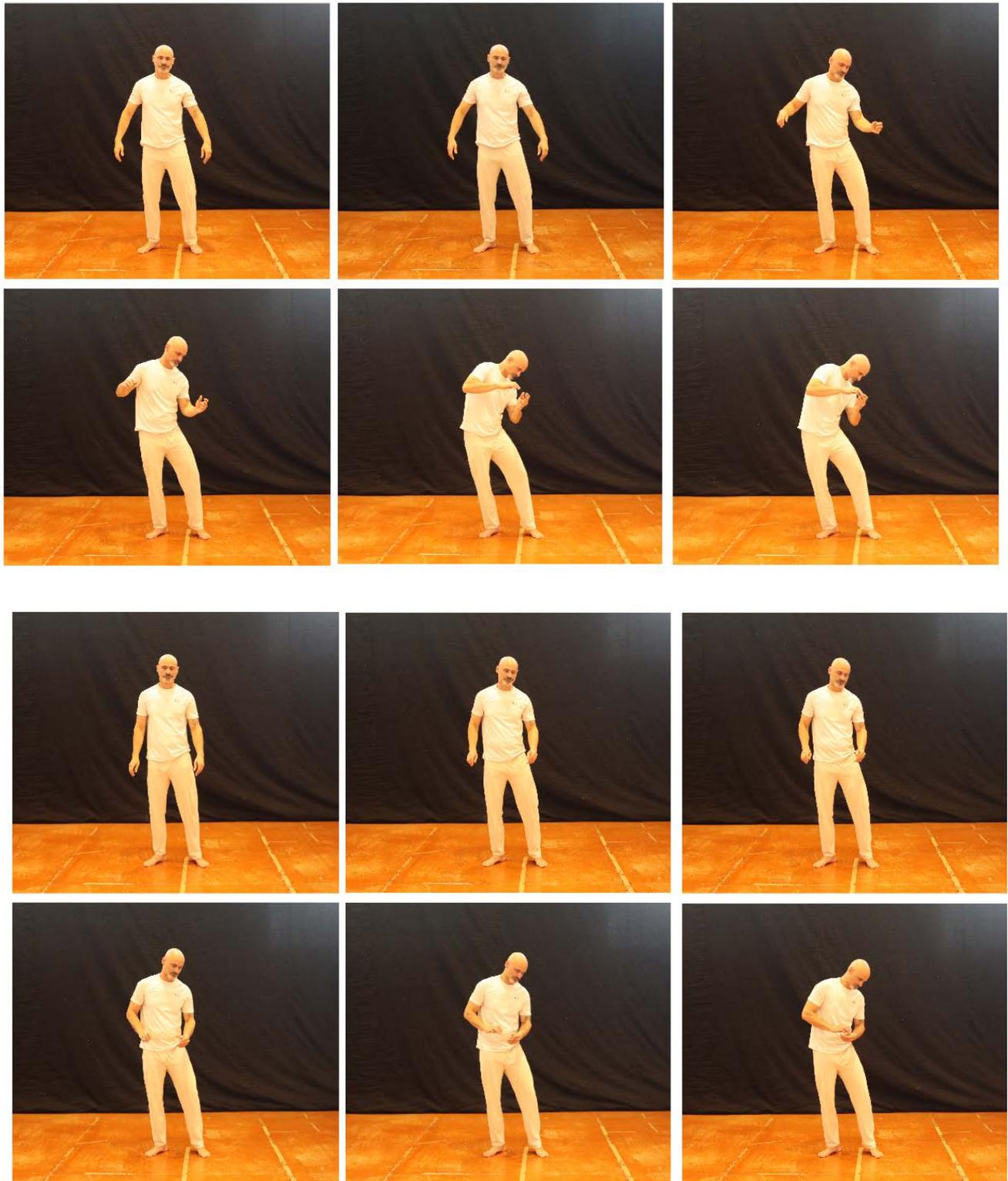


Figura 46

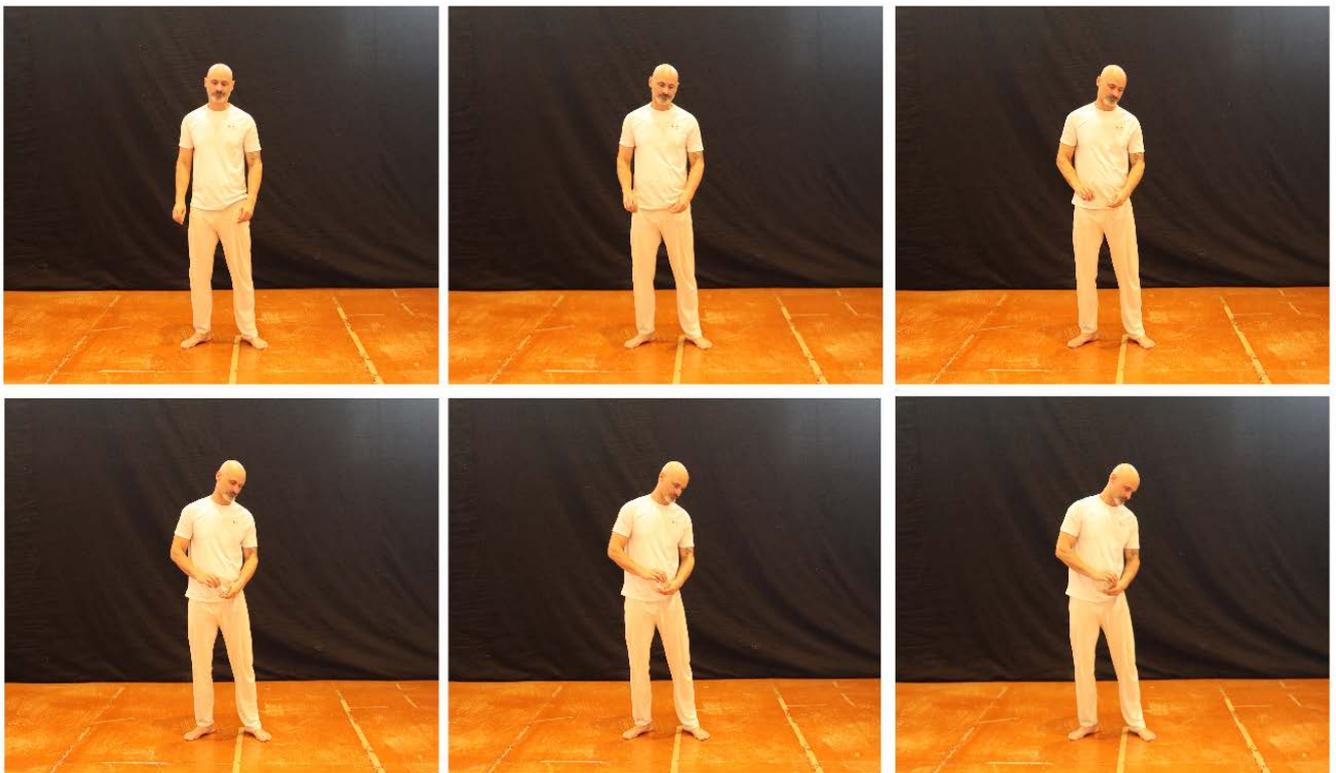


Figura 47

Nas imagens anteriores, colocamos um exemplo de gesto simples trabalhado em raccourci, porém não temos como transcrever em imagens o processo de sua intensidade que é um processo interno do intérprete e, provavelmente, da percepção inconsciente do espectador, mas a ideia principal desse estudo é entender o princípio de escalas de energia, que também um princípio da técnica do mimo corpóreo chamado Lapin, que será discutido no próximo subtópico.

Essa prática do raccourci ganhou uma especial atenção em nosso trabalho e é usada dentro da criação e da elaboração de cenas, ou até como recurso cênico dentro da criação de roteiros, pois além de sensibilizar o atuante sobre a questão da intensidade subjetiva e da potência em cada gesto, também serve para a composição cênica, podemos usá-la em grupo para destacar um dos atuantes em cena, tirando a intensidade dos demais, todos diminuem sua intensidade, deixando apenas um 'aparecer', além também de ser aplicada na estrutura dramática, pela roteirização do nível de 'energia' de cada cena.

Esse estudo parte de uma proposta simples: observar a realização de gestos/ações dilatadas com tónus alto e a sua movimentação interior que provavelmente será mais intensa. Fazemos um exercício de ir diminuindo esse gesto/ação e a suas movimentações subjetivas em escalas, que podem ser repetidas ampliando ou diminuindo como forma de entender esse processo e começar a despertar o olhar para essa questão.

Depois desse estudo de sentir de forma espontânea e observar o gesto/ação e sua subjetividade, começamos a ‘editar’ esse movimento interno, transportá-lo para outro gesto menor ou até mesmo para o olhar.

Na hora de explicar esse ‘transporte do movimento interno’, para não ficar algo vago e confuso, é importante dar uma imagem que todos consigam visualizar/sentir. No exemplo do exercício inicial com a transposição de um gesto/ação dilatado para um menor/contido, podemos começar pedindo que o praticante, depois de realizar o movimento dilatado, tente imaginá-lo, passo a passo e tente sentir as mesmas sensações/emoções que aconteceram, com a mesma intensidade.

Uma coisa curiosa em nossos dispositivos emocionais é que não conseguimos lembrar de sentimentos e sensações, mas sim, trazemos memórias que nos geram emoções e sensações.

Sentir é algo presente, podemos lembrar que sentimos, por exemplo, e não sentir mais o que a memória nos contou. Podemos descrever momentos que ficamos alegres ou tristes sem necessariamente sentir o que descrevemos no momento anterior. Lembrar/imaginar pode ‘despertar’ os sentimentos ou não. Sentimentos são sentidos, não lembrados, lembramos que sentimos, mas lembrar que teve essa experiência não é condicional de senti-la novamente. Algumas memórias perdem a carga emocional, outras podem despertar sentimentos intensos, sentir tem uma relação química com o cérebro e a liberação de substâncias dentro de um complexo dispositivo de neurotransmissores.

Por essa razão, trabalhamos com a memória do movimento associando-a a uma emoção/sensação que será vivenciada a cada movimento recordado, esse é um exercício de memória e subjetividade, essa memória será o gatilho e guia das sensações/emoções ‘transportadas’.

Um segundo momento, em um trabalho mais complexo com o raccourci, pode-se fazer os dois caminhos, realizando movimentos dilatados, associando esses movimentos com a memória de gestos sutis, e com pouco tónus e, inclusive, buscando importar a intensidade de ações para gestos diferentes, trazendo a memória de um movimento enquanto se realiza outro.

A seguir, vamos propor algumas práticas simples para se realizar com o raccourci:

2.4.2 - EXERCÍCIOS PRÁTICOS #8:

Raccourci

Exercício base para começar a compreender os princípios:

CRIAR A PARTITURA

1- Por cena:

Monta-se uma cena com uma sequência de ações simples, como por exemplo, pegar um copo em uma mesa e brindar (em mímica).

Desenhar essa cena, cada gesto, realizar algumas vezes até conseguir repeti-la sem dificuldade.

2 -Por coreografia

Improvisa-se uma sequência de movimentos bem dilatados. Esses movimentos não precisam representar nada e nenhuma ação. Também repeti-los algumas vezes até conseguir fazê-los sem dificuldade.

Se tiver tempo suficiente, uma proposta interessante também é pedir para cada participante ensinar para o resto da sala a sua sequência. Essa prática de ter que ensinar e corrigir os outros ajuda a compreender o que se está fazendo e fixar os gestos, a coreografia na memória com mais clareza.

3 -Treino do narrador de si:

Pode-se usar o modo narrador. Depois de repetir algumas vezes, fazer a cena descrevendo em primeira pessoa cada gesto que fez. Aqui, observa-se de dentro para fora, o praticante tem que se observar, seu corpo, seu movimento “se olhando por dentro”.

EX: levanto a cabeça, rotaciono-a para o lado esquerdo, olho o copo, me levanto, rotaciono meu corpo para a esquerda, dou um passo para o lado esquerdo, começando pela perna direita.

Após essa etapa, repetir mais uma vez, mas agora descrevendo o gesto/ação ao mesmo tempo que executa o movimento na terceira pessoa e tentando imaginar-se de fora, como se estivesse olhando seu próprio corpo de fora dele.

EX: Ele levanta a cabeça, ele rotaciona a cabeça para o lado esquerdo, ele olha o copo, levanta-se, rotaciona o seu corpo para a esquerda, ele dá um passo para o lado esquerdo, começando pela perna direita.

(é interessante depois dessas duas versões, conversar e escutar como foi realizar o exercício dessas duas formas)

4 – Preencher

Depois de trabalhar a partitura externa, é hora de observar a partitura interna. Vamos repetir e observar a mudanças. Pode-se, neste momento, acrescentar outros exercícios, como camadas, dinamoritmo, Lapin e *partiturar* o foco do olhar, como forma de estimular as micronarratividades.

Mas aqui vamos observar as sensações e emoções que acompanham cada gesto. Caso o praticante não seja despertado por nenhuma, vamos associar cada gesto a uma sensação/sentimento e assim refazer a sequência também até ser realizada com o preenchimento, com facilidade.

Depois de repetir essa cena/coreografia com a partitura física e a sutil, vamos passar a realizar o exercício em si, que é, como explicado anteriormente, diminuir os gestos na metade do tamanho, mas manter as sensações/emoções com a mesma intensidade anterior.

Podemos fazer das seguintes formas:

1 – Movimento completo, diminuir pela metade, fazer 30% do tamanho original, e apenas 10% do tamanho original.

2 - Transportar o movimento do corpo inteiro para uma sequência de movimento somente nas mãos, ou somente na cabeça, com movimentos que representem o movimento original, mas mantendo a potência original.

3 – Transferir toda essa ação apenas para o olhar. O olhar vai expressar todo o movimento repassado na memória (pode-se trabalhar os diferentes focos do olhar nessa proposta)

Essa é a proposta inicial de trabalho focando no movimento dilatado para o contido mantendo a potência dilatada em gestos menores, mas pode ser feitas variações contrárias e alternadas também.

2.4.3 – Lapin e a Escala de Energia

Lapin também é uma palavra em francês, que significa Coelho, e esse exercício provavelmente tem esse nome devido à ideia da imagem de uma lebre segurada pelas orelhas, que se aproxima da imagem do exercício básico sobre lapin (descrito a seguir). Essa prática tem como base estudar os níveis de energia/tônus do corpo e criar escalas de 0 (o corpo ‘dormindo’) a 5 (o corpo em ação).

A exploração com o Lapin vem a instrumentalizar o atuante em tomar consciência do uso de sua/seu tônus/energia e, assim, ter a capacidade de conscientemente ‘dosar’ mais ou menos, quando necessário, o seu uso como recurso cênico, decidindo dilatar a sua potência em cena ou retrá-la.



Figura 48

A nossa proposta de Lapin, trabalha em conjunto com o foco do olhar, dividimos em:

- **Foco interno**

“Olhar para dentro”, esse foco trabalha com a memória, lembrando passado ou construindo um futuro mentalmente. A mente vai para outro local que não é onde o corpo está pisando, esse foco tem duas maneiras de ser trabalhado:

1 – Desassociado

Quando ‘assistimos’ as imagens na memória como um espectador em uma sala de cinema, fora da ação. Assistimos nós mesmo dentro do filme mental.

2 – Associado

Quando vemos as ações pelos nossos olhos, como em um jogo, estamos em 1ª pessoa, assistimos as ações da perspectiva do nosso olhar.

- **Foco nublado**

Olhos entreabertos, entram luzes e imagens desfocadas nada faz sentido, estamos perdidos em sensações corporais, a mente está entre o mundo exterior e o interior, podemos observar nosso corpo por dentro, onde estamos pisando, a tensão em nossas pernas etc. Ou podemos nos relacionar com a luz entrando pelas pupilas entreabertas; com os sons; com a sensação na pele, mas sempre de forma ‘nublada’, como se tivéssemos acabado de acordar e estivéssemos tentando entender o que está acontecendo.

- **Foco aberto**

Com os olhos abertos olhar todo o redor sem focar em nenhum objeto específico. Algumas pessoas usam o termo, ‘olhar periférico’, mas nesse caso, não se olha apenas para as extremidades, mas para todo o quadro visível.

- **Foco fixo**

O olhar fixa-se em algum ponto ou objeto, e esse foco pode ser um ponto/objeto real ou imaginário.

Dependendo do foco que o corpo está, vai mudar o estado mental e isso vai alterar todo o tônus e a estrutura corporal, alterando a qualidade corporal, corroborando com a proposta do exercício que é criar escalas para a energia da ‘presença’.

Quando falamos energia aqui, não estamos nos referindo a algo mágico ou etéreo, ou mesmo a algo puramente físico como o nível de tônus muscular, mas um processo mais complexo, físico e sutil que envolve também o tônus, mas está também repleto de subjetividade.

Essa energia tem a ver com o ‘desejo de estar em cena’, em um sentido mais próximo ao conceito de desejo proposto pelo filósofo holandês Espinosa, “O esforço pelo qual cada coisa se esforça por perseverar em seu ser nada mais é do que a sua essência atual” (SPINOZA, 2009, p. 105). Ele propõe que independentemente da condição em que nos encontramos, seja na passividade ou na atividade, esforçamo-nos em perseverar em nosso ser. Essa força pode ser ampliada ou suprimida pelos afetos dos encontros felizes ou infelizes, mas ela faz parte do que nos define como humanos, a vontade, o desejo de existir, de estar aqui, essa força motriz que impulsiona todos os seres e ações.

Achamos bela e potente essa definição, nossa potência está ligada diretamente a essa vontade, ao desejo de estar em cena e quanto maior esse desejo, mais potência teremos.

Então, a energia que falamos do exercício pode ser resumida na frase “estou aqui”, essa energia pode ser manipulada, e como falamos anteriormente sobre presença, quando a mente, nosso foco consciente, não está mais no momento presente e navega em memórias e fantasias em outros tempos, essa energia se esvai, diminuindo a potência cênica do artista, “[...] o corpo humano pode ser afetado de muitas maneiras, pelas quais sua potência de agir é aumentada ou diminuída” (SPINOZA, 2009, p. 99)

Assim, manter a concentração no momento presente é condicional para que a cena tenha potência, mas não é o único elemento que a torna potente, para isso precisa de vontade, esse esforço, a luta em estar aqui, o desejo em permanecer na existência.

Como esse desejo não pode ser mensurado de forma universal, cada praticante terá que explorar em si esses caminhos e experimentar exercer essa vontade e depois dividi-la em escalas para o exercício.



Figura 49

O Desejo é a própria essência do homem, enquanto concebida como determinada a fazer algo a partir de uma afecção qualquer de seu corpo. [...] O Desejo é a primeira e única causa do esforço com o qual o homem age e, portanto, é a causa eficiente que produz a ação. [...] O Desejo é um esforço conatus, é uma tendência interna ao indivíduo para perseverar em seu ser e aumentar seu poder de agir. [...] Todas as ações do homem, de acordo com Espinosa, são apenas variações de uma única coisa: o desejo de perseverar em seu ser, que ele chama de Conatus. Esse desejo não é um desejo consciente de viver, mas é a própria força vital da vida.

(GATENS, 1999, p.21-22)

2.4.4 - EXERCÍCIOS PRÁTICOS #9:

Partindo da postura base demonstrada na figura anterior (nº48), o exercício lapin escolar consiste em 5 fases:

Estado de sono - estágio de acordar 1 – estágio de acordar 2 – estado de espera – estado de agir

Estágio do sono

Foco interno, de olhos fechados, corpo relaxado, mente relaxada, não se comunica com o mundo exterior, o tônus é zero.

Estágio de acordar 1

Começa a acordar, ainda de olhos fechados e foco interno começa a tomar consciência do mundo exterior pela pele.

Estágio de acordar 2

Foco nublado, começa a ficar ereto, olhos entreabertos, começa a receber as informações do mundo exterior, mas não compreende ainda, começa a colocar mais tônus no corpo.

Estágio de espera

Foco aberto, corpo ereto, tônus apenas necessário para estar de pé, peitoral aberto olhando tudo ao redor sem fixar o foco, estado de prontidão a espera de agir.

Estágio de agir

Foco fixo em um objeto ou posição, o corpo age e movimenta-se com tônus alto

Esse é o exercício escolar, mas a partir desse princípio pode-se experimentar outras posturas e mais estágios.

2.4.5 – Vetores do Desejo

Aqui também aplicamos a ideia de Espinosa sobre o desejo como descrito anteriormente, mas dentro de um jogo trabalhando a partir da gravidade e da ideia de movimentos espiralados que falamos no 1º capítulo. Essa proposta consiste em ‘transferir’ a força da gravidade para outros pontos no espaço, como se forças magnéticas nos atraíssem, e atraídos por essa força, pudéssemos lutar para nos manter no lugar indo para o lado contrário, ou ainda ceder a essa força invisível ou jogar com ela entre ceder um pouco e lutar um pouco.

Além dessa ‘força magnética’, temos a relação com a nossa vontade de querer ceder ou lutar na direção dessa força, criando um conflito que se reproduz em um drama corporal, e nós temos algumas possibilidades de jogo:

FÍSICO	SUTIL	CONFLITO
Luto contra essa força	Desejo ceder a essa força. (ir para esse vetor)	Não posso/consigo
Luto contra essa força	Não desejo ceder a essa força. (quero permanecer onde estou)	Não posso/consigo
Luto contra essa força	Desejo ir para outro vetor.	Não posso/consigo
Cedo a essa força	Desejo ceder a essa força. (ir para esse vetor)	Não posso/consigo
Cedo a essa força	Não desejo ceder a essa força (quero permanecer onde estou)	Não posso/consigo
Cedo a essa força	Desejo ir para outro vetor.	Não posso/consigo
Jogo com essa força	Desejo ceder a essa força, mas me mantenho no lugar	O conflito está no jogo entre a mudança constante entre poder/conseguir e querer/não querer
Jogo com essa força	Não desejo ceder a essa força, quero permanecer onde estou, mas cedo e retorno um pouco.	
Jogo com essa força	Desejo ir para outro vetor, mas não vou	

Os vetores do desejo servem para criar o conflito no gesto e dependendo do conflito escolhido, também modifica as estruturas corporais, e eles podem ser realizados como elemento primário ou secundário:

Primário, essa prática é a cena em si, é como se fosse realmente uma força gravitacional, o corpo é atraído para um vetor, arrastado, e ele luta contra essa força.

Secundário, de forma mais simbólica, nos sentimos atraídos e ocasionalmente o corpo cede a esse vetor. Aqui é quando essa força está escondida atrás de uma outra ação, isto é, estou realizando uma outra ação como foco principal e essa força de atração é algo que influencia a realização dessa ação, mas não é o seu foco principal. Estamos conectados a esse impulso de ir, mesmo não demonstrando tão claramente.

Quando treinando com essa prática, ou na montagem de cenas, pode-se dar ‘motivos’ para essa atração magnética. Não precisamos trabalhar somente como uma ordem seca, sem sentido; por exemplo, podemos dar um sentido a ‘lutar contra essa força, e desejo de ceder a essa força’: estamos sendo atraídos por uma jarra com água quando se está com muita sede, mas essa jarra pertence a alguma figura de poder que está presente; ou temos dúvida se a água está envenenada etc.

Mesmo essas propostas com ‘um motivo’ podem ser realizadas de forma secundária ou primária, podemos estar literalmente lutando contra a vontade de pegar o jarro e isso ser a cena, ou podemos estar em uma outra situação principal, mas com essa vontade que estará presente durante toda a cena e que se revela em pequenos gestos/olhares/intenções. A comédia se utiliza bastante desse recurso.

Esse princípio pode ser aplicado em conjunto com a criação de cenas; em cenas já realizadas, como forma de fomentar micronarrativas; e nas realizações de treinamento corporal por meio de exercícios plásticos, exercícios que demandam muita repetição de formas e gestos. Isso ajuda a manter a concentração especial na realização das repetições, trazendo uma partitura sutil à partitura física.

Vamos propor um treinamento do Mimo Corpóreo com a aplicação dos vetores do desejo e uma improvisação simples. A prática é uma variação do exercício de lapin com o deslocamento no espaço, e para esse exercício, vamos nos imaginar em meio a um círculo dividido em oitavos:

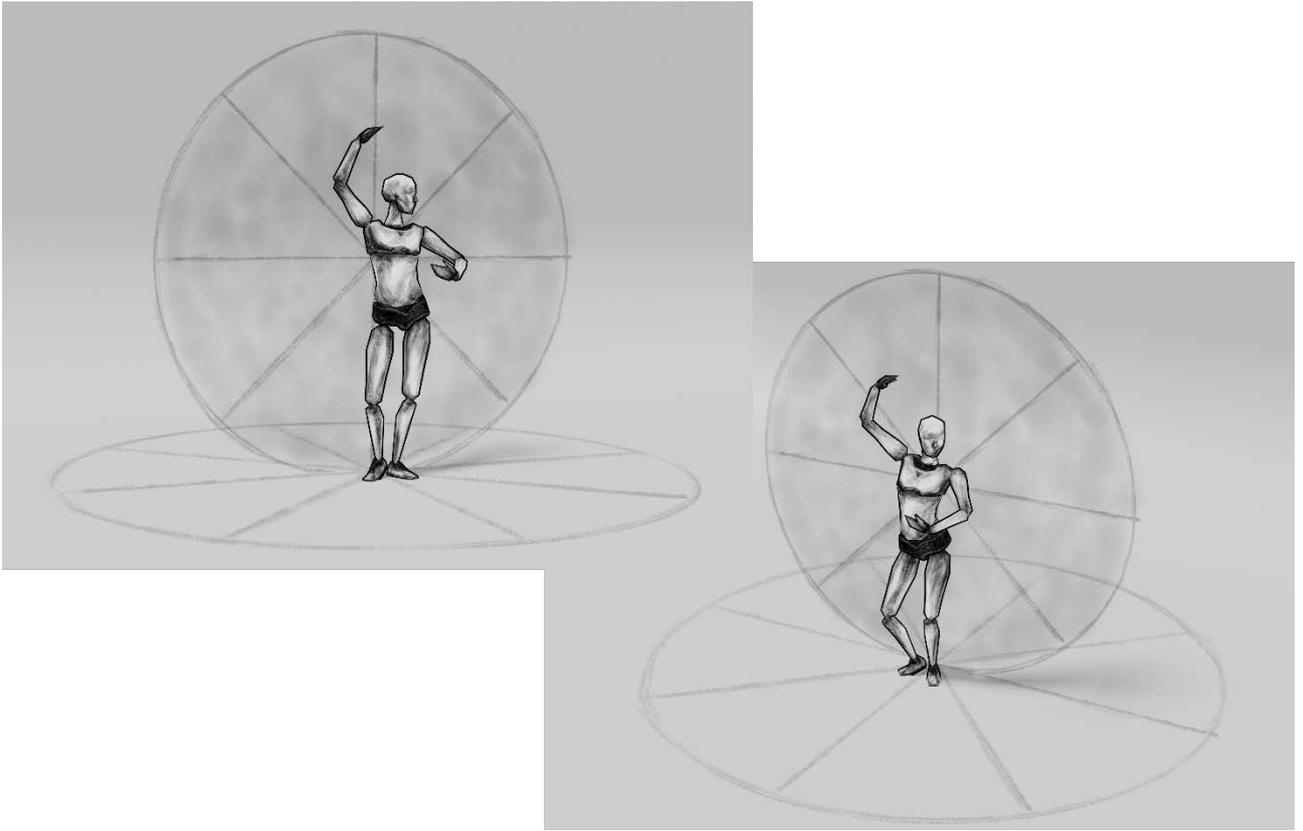


Figura 50

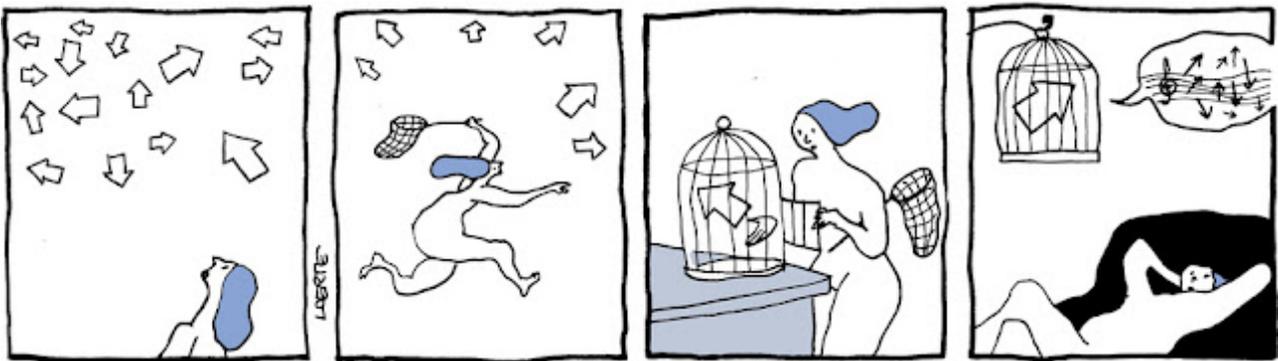


Figura 51

2.4.6 - EXERCÍCIOS PRÁTICOS #10:

No Lapin, começamos de frente no nível 0 (dormir) e passamos diretamente ao nível 5 (agir) na posição exemplificada acima, retornando à posição inicial e ao nível 0 de energia.

Repetimos 8 vezes, a cada vez terminamos o nível 5 em um oitavo diferente e retomamos sempre ao centro no nível 0.

Podemos fazer em sentido horário ou anti-horário, repetimos uma vez apenas o exercício e depois fazemos mais algumas vezes mais lentamente aplicando os vetores do desejo.

Podemos fazer algumas variações:

- Queremos ir para esse oitavo (vetor) e vamos.
- Não queremos ir para esse vetor e vamos assim mesmo.
- Queremos ir para outro oitavo, mas acabamos indo para esse mesmo.
- Queremos permanecer no centro, mas temos que ir de qualquer maneira.

É interessante realizar umas 2 ou 3 variações pedindo sempre para os alunos explorarem as sensações/sentimentos que vem quando realizam o exercício com vetores diferentes, que provavelmente serão muitas e se possível observar nos outros (para os que estão assistindo) a mudança na estrutura corporal de cada vetor.

IMPROVISO COM VETOR DO DESEJO

Vamos partir de uma situação simples, novamente se levantar da cadeira pegar um copo e brindar

Fazer uma vez para criar o desenho.

Depois colocar os vetores na cena, pode ser os primários ou secundários, lembrando que os primários vão se transformar na cena, enquanto os secundários serão um elemento por trás da cena.

Novamente, é interessante pedir para os que estão assistindo observar as mudanças corporais e as micronarrativas de cada mudança de vetor.

2.5 – EQUIPANDO SEU AVATAR, EXPLORANDO SEUS MAPAS

LABIRINTO

Não haverá nunca uma porta. Já estás dentro.

E o alcácer abarca o universo

E não tem anverso nem reverso

Não tem extremo muro nem secreto centro.

Não esperes que o rigor do teu caminho

Que fatalmente se bifurca em outro,

Que fatalmente se bifurca em outro,

Terá fim. É de ferro teu destino

Como o juiz. Não creias na investida

Do touro que é um homem cuja estranha

Forma plural dá horror a essa maranha

De interminável pedra entretecida.

Não virá. Nada esperes. Nem te espera

No negro crepúsculo uma fera.

Jorge Luis Borges⁶⁴

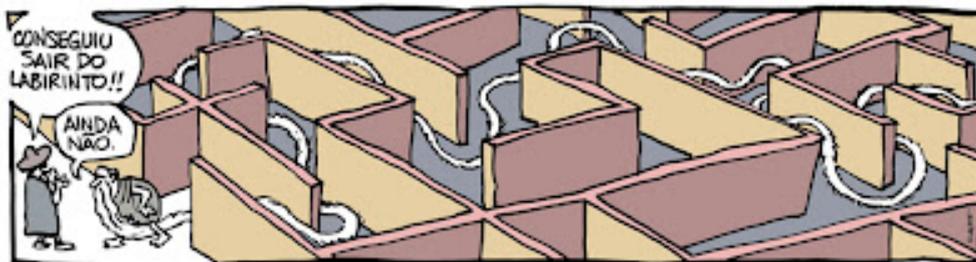


Figura 52

64 BORGES, Jorge Luis. "Laberinto" / "Labirinto". In: CAMPOS, Augusto de. Quase Borges. 20 transpoemas e uma entrevista (organização e tradução). São Paulo: Terracota, 2013.

2.5.1 – Partituras Sutis

Onde queremos chegar? Até aqui discutimos algumas questões que eu acho essenciais nesse nosso trabalho de base na composição corporal:

1. Que corpo temos e que corpo queremos ter? (avatares)
2. Qual a estrutura narrativa que vamos usar?
3. Quantas camadas queremos/precisamos colocar?
4. Quais são os mapas e crenças que nos norteiam, eles nos auxiliam ou nos amarram?
5. Fomentar micronarratividades.

Temos agora alguns elementos suficientes para desenvolver partituras sutis dentro de um trabalho de composição corporal. Vamos desenvolver os gestos externos e os internos que vão mover-se juntos, assim mantendo a concentração especial e enchendo o gesto de micronarrativas.

1. Que corpo temos e que corpo queremos ter? (avatares)

A capacidade do cérebro humano de se imaginar, junto com seu corpo sensível, em um mundo virtual, é uma grande descoberta que vai muito além da conhecida sensação de entrar em um mundo ficcional ao ler um romance. O cérebro não é apenas um criador de mundos; também pode entrar nesses mundos, como em um sonho. (BERTHOZ, 2017, p. 73)

Assim, começamos com a pergunta, quem é você? Ou quem é você hoje?

Essa pergunta é essencial para começar qualquer processo de formação ou treinamento corporal, qual o avatar que estamos usando? Como é esse avatar? E ele é próximo de nosso esquema corporal? Se vamos treinar para desenvolver uma nova habilidade corporal, é interessante observar se nosso corpo sutil tem uma estrutura próxima de nosso esquema corporal, se temos consciência de nosso tamanho real, do espaço que ocupamos, nosso peso e nossa extensão. Isso ajudará a desenvolver a propriocepção que é a base para a ampliação de uma percepção corporal e espacial mais potentes, afinal ampliaremos as possibilidades expressivas do corpo ‘real’ e lidaremos com leis comuns a todos os corpos: resistência, gravidade etc.

Podemos explorar diversas possibilidades na criação desses avatares, mas sugerimos começar com as seguintes:

- Materialidade / Densidade
- Tamanho / largura
- Características físicas relevantes

O entendimento desse exercício é quase autoexplicativo: um corpo feito de metal e pesado vai movimentar-se de forma diferente de um corpo que é feito de espuma e é leve. Como consequência, terá uma miríade de diferenças na qualidade, velocidade e intensidade dos gestos.

A construção de avatares já é um procedimento natural e inconsciente do processo de construção de personagens/personas no trabalho expressivo, mas aqui a ideia é radicalizar essa construção, saindo do escopo da realidade e criando corpos de qualquer material, tamanho ou estrutura que desejamos.

Assim, personagens criados são avatares e esse trabalho é igual a criar um avatar em mundo virtual em alguma plataforma digital, mas aqui vamos recriar nosso corpo sutil por esse avatar, “Os avatares virtuais são, portanto, incorporações genuínas que são internalizadas até o ponto em que seu criador assume sua vida emocional”⁶⁵ (BERTHOZ, 2017, p. 72 – tradução nossa)

Esse exercício pode ser realizado de várias formas, como um pré-exercício, criando o novo avatar racionalmente e depois explorando o movimento vestindo esse novo corpo, ou pode ser criado em exercícios exploratórios, em que se vai criando e explorando ao mesmo tempo. Esse trabalho não está confinado a apenas trabalhos coreográficos e ligado a grandes mudanças corporais, pode estar presente em criações mais sutis. Esses avatares podem ser completamente distantes de nosso esquema corporal, como podem ser próximos com pequenas mudanças, uma pele um pouco mais grossa, um corpo pouco mais pesado etc.

Não existe uma forma correta de aplicar, tanto pode ser feito de forma completamente racional e imaginativa como processo de pesquisa e exploração quanto também pode ser uma parte final de algum outro exercício, acrescentando uma característica em avatares construídos

65 “Virtual avatars are therefore genuine embodiments that are internalized to the point where their creator assumes their emotional life.”

de forma não consciente, "a construção do corpo-máscara requer um processo de descondicionamento do corpo natural, de modo que o ator seja capaz de criar uma nova corporeidade que se adapte às exigências da cena" (OLIVEIRA, 2003, p. 63).

Algumas propostas de abordagens:

- Criar desenhos, bonecos ou representações visuais desses avatares e depois ‘entrar’ na cena com esse novo corpo e explorar o movimento.
- Caminhar pela sala, explorar o espaço e construir esse corpo, imaginando-o parte por parte diretamente no corpo.
- Usar o mascaramento, com tecidos e objetos. Criar esse novo corpo para explorar o espaço com essa nova configuração.

O treinamento pelo mascaramento é um dos recursos mais interessantes, buscando texturas, resistências, pesos por objetos e tecidos, é uma prática superpotente na exploração da imaginação, “[...] o mascaramento seria o corpo do “momento agora”, situado entre o “não mais” e o “ainda não.” (COSTA, 2015, p. 12)

Essa prática pode ser explorada de infinitas formas, sempre com a possibilidade de depois retirar os elementos externos, mantendo a construção anterior pela ativação da memória. Figurinos e roupas de cena, igualmente são uma forma de mascaramento e ajudam a criar avatares: nós sentimos, percebemos e nos movemos de forma diferente usando um terno escuro, justo e elegante, ou uma malha colorida, leve e larga.

Máscara e mascaramento às vezes podem ser sinônimos, mas podem também instaurar perspectivas distintas, nas quais o termo mascaramento amplia a sua paleta, distanciando-se da noção usual de máscara. O mascaramento contemporâneo opera em conformidade com a desconstrução derridiana, em que a lógica binária é problematizada. Não se busca apenas esconder ou revelar um corpo, porém ativá-lo, redimensioná-lo, colocá-lo em questão frente às injunções a que somos submetidos na contemporaneidade. Às vezes, não se trata da arte concebida como proposta estética, mas da própria arte-vida que é levada a um grau de estranheza e estranhamento do corpo, à procura de estados corporais, intensidades que chacoalham a existência seja ela qual for. (COSTA, 2015, p. 16)

Independente da forma escolhida de abordagem, essa proposta será prioritariamente pela via da imaginação, e terá que ser respeitado o canal sensorial/perceptivo principal de cada alune, pela imagem ou sensação, mais racional e lógico ou mais sensorial.

As mudanças corporais desses avatares vão também modificar o sistema de percepção, por isso é importante jogar com exercícios de exploração e relação com esse novo corpo. Modificações na altura, por exemplo, modificará o ângulo do olhar e a percepção espacial.

Podemos criar características físicas marcantes e importantes, uma cabeça muito grande que atrapalha o equilíbrio, mãos muito pequenas que não conseguem segurar as coisas, um nariz enorme que lhe obriga a desviar dos objetos, não existem limites para o que a imaginação pode criar com esse exercício, lembrando que as dificuldades sempre são traços mais marcantes nessa construção que as virtudes.

A criação desse corpo sutil, esse avatar, ativa a simulação cerebral da interação com o mundo externo, assim nossas ações físicas e interpessoais todas vão responder ao resultado dessa simulação. Nesse caso, as características desse avatar vão influenciar diretamente como nos relacionamos, movemos e agimos.

Sr. Andante e Sr. Volante

Em 1950, os estúdios Walt Disney lançavam uma animação chamada ‘Motor Mania’ estrelada pelo personagem ‘Pateta’, apresentando-o com dois lados distintos. Quando caminha pela rua, ele é o simpático e pacato Mr. Walker (Sr. Andante), mas quando assume o volante de seu carro, transforma-se no beligerante Mr. Wheeler (Sr. Volante), um motorista irritadíssimo que não respeita qualquer lei de trânsito. Essa paródia faz referência direta ao clássico «O Médico e o Monstro» (Strange Case of Dr Jekyll and Mr Hyde), escrito em 1886, pelo escocês Robert Louis Stevenson.

Os estúdios Disney captaram e fizeram uma caricatura de algo que é comum, algumas pessoas claramente mudam a personalidade quando estão no comando de máquinas, algo que também pode acontecer no mundo virtual, por meio da interação entre avatares. Isso é compreendido pela flexibilidade que temos em nossa imagem corporal, e como ela pode se transformar temporariamente. Quando comandamos uma máquina, o cérebro começa a

entender essa máquina como extensão do corpo e depois de muita repetição incorpora como parte do mesmo corpo, na mesma velocidade que compreende que essa parte não existe mais quando abandonamos a máquina. Inclusive os sistemas de percepção se adéquam à nova velocidade de deslocamento, a textura da nova pele de metal e ao novo peso.

Em muitos aspectos, a percepção do corpo é moldada pelos contextos em que o corpo é vivenciado. O contexto pode incluir as máquinas que o corpo usa, as ferramentas que o corpo empunha, as próteses que o corpo incorpora e as estruturas sociais em que o corpo está imerso. O cérebro é construído para assimilar esses contextos e, assim, para se adaptar a eles. Por exemplo, quando um piloto de avião repete muitas vezes os mesmos movimentos com um manche e pedais, o cérebro começa a assimilar o avião como uma extensão do corpo. As informações sensoriais do avião são combinadas com as informações sensoriais do corpo e, juntas, formam um novo modelo corporal que inclui o avião. Com o tempo, a nova estrutura é incorporada ao cérebro de tal forma que, ao abandonar o avião, a sensação é de ter perdido uma parte do próprio corpo. (GRAZIANO, 2016, p. 37 – tradução nossa)⁶⁶

Como será a sua personalidade quando você tem 70 quilos com um corpo frágil ou quando você tem um corpo de metal sólido de uma tonelada?



Figura 53

⁶⁶ "In many ways, the perception of the body is shaped by the contexts in which the body is experienced. The context may include the machines that the body uses, the tools that the body wields, the prostheses that the body incorporates, and the social structures in which the body is immersed. The brain is built to assimilate these contexts and, thus, to adapt to them. For example, when a pilot repeats the same movements with a joystick and pedals many times, the brain begins to assimilate the plane as an extension of the body. The sensory information from the plane is combined with the sensory information from the body and together form a new body model that includes the plane. Over time, the new structure is incorporated into the brain in such a way that, when leaving the plane, the sensation is of having lost a part of one's own body"

2. Qual a estrutura narrativa que vamos usar?

A criação sempre terá alguma estrutura narrativa, naturalmente vamos organizar o que fazemos de alguma forma, mas escolhendo de forma mais consciente, podemos jogar com as possibilidades e deliberadamente compor com elas, definindo os momentos que queremos que sejam compreendidos mais literalmente e/ou momentos que a interpretação da cena seja mais livre, feita pelo espectador.

3. Quantas camadas queremos/precisamos colocar?

O sistema de camadas também é algo autoexplicativo, não há grandes mistérios nessa proposta, mas recomendamos, por experiência, trabalhar com, no máximo, três camadas simultâneas, e é interessante alternar entre camadas que são físicas e sutis, trazendo elementos de áreas de percepção diferentes. As físicas são situações, geografia, temperatura etc., enquanto as sutis são ligadas a emoções, sensações etc.

Exemplo de trabalho em camadas:

GEOGRAFIA	TEMPERATURA	EMOCIONAL
Em um lamaçal	Um calor insuportável	Com medo de algo próximo

AMBIENTE	VESTIMENTA	SENSORIAL
Em uma festa elegante	Vestindo uma roupa suja e fedida	Incomodado com o barulho

Propomos dois usos principais para o trabalhado: com a simples exploração (vide exercício #7) ou como complementação de algum outro exercício, uma cena, coreografia ou ação já definida e executada. Então, deverá refazê-la, acrescentando camadas para modificar as suas qualidades.

Esse segundo uso pode ser realizado para ‘ser esquecido depois’, a não ser que a cena tenha essa característica da mímica de ter que demonstrar com o corpo e as ações no espaço de algum elemento ausente, e/ou transportar o espectador a outro lugar/ambiente. Essa exploração pode ser usada para trazer novas micronarrativas na cena/coreografia e, depois, mantida as qualidades sem precisar manter a imagem de estar nas situações das camadas, principalmente

as físicas, que transportam a concentração do atuante para a sua imaginação sobre esses elementos que ele tem que se colocar.

4. Quais são os mapas e crenças que nos norteiam, eles nos auxiliam ou nos amarram?

Não é a nossa função aqui responder essa pergunta, mas de fazê-la. Como não existe uma fórmula universal para a criação, organização de crenças e desenvolvimento de novas habilidades corporais, cada criador/intérprete terá que entender e buscar a sua. Isso é o difícil e o fascinante, ao mesmo tempo, de nosso trabalho. Podemos fomentar, propor caminhos, mas é uma caminhada solitária em coletivo.

Esse capítulo é uma proposta de construção de mapa, por um processo de criação de partituras sutis. Apresentamos a nossa experiência e algum embasamento teórico para a mudança e/ou criação/adequação de novas crenças. Trouxemos procedimentos práticos e elementos que podem ser incorporados e aplicados. Até aqui, propusemos um caminho de criação estruturada que pode ser experimentado, incorporado, modificado e reorganizado em qualquer trabalho e/ou necessidade, lembrando da importância de sempre manter o espírito de um cartógrafo explorando e questionando sempre.

Esse nosso mapa passou por:

- Compreender nossas crenças e mapas;
- Construir um corpo sutil adequado;
- Escolher o tipo de narrativa a ser realizado;
- Perceber, definir, treinar com as camadas e com o dinamorítmo;
- Criar partituras para trabalhar com as micronarratividades.

Esse mapa que propusemos é um convite a olhar a complexidade e sutileza de nosso trabalho e a abraçar essa complexidade, começando por assumir a subjetividade como parte do movimento, sem estruturas hierarquizadas. A subjetividade não é resultado e nem resultante do movimento, mas parte dele. Concordar com isso já é um início de construções de crenças potencializadoras.

4. Construir micronarratividades.

Essa é a parte final do ‘mapa’ que propomos nesse capítulo, mas também pode ser um trabalho independente em cenas/coreografias já prontas ou em processos, sem esse tempo para análise e reflexão.

Mas se seguirmos a sequência proposta aqui, terminamos aplicando, ao final, os exercícios propostos (2.3) para as escolhas e a criação de uma partitura sutil acompanhando a partitura física.

A seguir, vamos dar um exemplo de construção de uma cena a partir de uma ação simples. Vamos pedir, antes de começar, que os participantes não deem sentido ainda, nem criem histórias mentais pregressas para essa cena, que não imaginem situações e/ou porque estão fazendo isso, somente comecem realizando os movimentos como se fosse uma ginástica, o movimento apenas como movimento para realizar o exercício.

Vamos usar a mesma sequência simples:

Sentados em uma cadeira, levantamos, pegamos um copo e brindamos (em mímica);
Repetimos algumas vezes até fazê-la com facilidade;
(pode-se usar o exercício narrador, página 161)

- 1.** Criamos um corpo diferente (avatar) e deixamos que isso modifique o desenho e a dinâmica original.
- 2.** Não vamos experimentar as narrativas aqui, isso pode até ser feito como exercício, experimentar as duas, mas nessa proposta, vamos ficar com a narrativa pessoal.
- 3.** Acrescentamos uma ou duas camadas, deixe que elas modifiquem a dinâmica e até a narrativa, se acontecer.
- 4.** Acrescentar um ou dois dinamoritmos.
- 5.** Colocar o trabalho de vetores do desejo.

CAPÍTULO 3

Algumas Reflexões Finais



Figura 55

3.1 – A PARTITURA SENSÍVEL

TESEU

Não se sai vivo deste labirinto.
Dádivas, linha e lâmina portamos.
Levando à porta pela qual entramos,
Há um fio atado ao limiar distinto.

Desembainhada, a espada que empunhamos
só será usada no último recinto?
Por qual sangue seu aço será tinto?
Há de matar o monstro que enfrentamos?

Crânio chumbado com melancolia,
somos tentados a cortar a guia...
Mas neste dédalo de pesadelo,

sabendo que esta luta está perdida,
quem há de recolher num só novelo
esse enosado fio de nossa vida?

Wagner Schadeck⁶⁷

A partitura sensível é um termo que engloba várias camadas da criação artística, incluindo a técnica, a sensibilidade do artista e a capacidade de se conectar emocionalmente com o público. É uma abordagem de olhar o trabalho expressivo em suas várias camadas, em um processo de exploração contínua, que leva em conta tanto os aspectos objetivos quanto os subjetivos da arte.

Ao falar em partitura sensível, estamos nos referindo à capacidade do artista de criar uma obra que vá além de uma técnica formal, envolvendo a observação e conscientização de alguns dos aspectos subjetivos por trás da ação, expandindo essa compreensão, aumenta a sensibilidade dos artistas em relação às suas obras e, conseqüentemente, amplifica a conexão entre o artista e o público.

A ideia de "partitura sensível" é baseada na premissa de que a arte não é uma mera reprodução da realidade, mas sim uma interpretação subjetiva e pessoal do artista sobre o

67 SCHADECK, W. Quadros provincianos, 2018. Curitiba, 09-12-16 – poema retirado do sítio: <https://revistaperseus.wordpress.com/2018/04/10/wagner-schadeck-teseu/>

mundo ao seu redor. Para alcançar esse objetivo, o artista precisa estar conectado com sua ‘sensibilidade’, que é um processo não consciente, e por essa característica, a partitura sensível, não tenta ‘guiar’ e ‘controlar’ a subjetividade, isso seria impossível, mas traz gatilhos para ativar partes sensíveis e despertar esse processo interior.

Os gatilhos para trabalhar a subjetividade da ação são realizados sempre a partir de uma ação consciente e os processos que ativamos acontecem em muitas camadas. Mas precisamos organizar a sua execução/explicação de uma forma próxima ao conceito chamado *simplex*, que é um termo que se refere a princípios simples que são capazes de produzir resultados complexos. Esses princípios simples podem ser encontrados em diversas áreas do conhecimento, como na matemática, na física, na biologia, na psicologia, entre outras.

O processo de resolução de problemas de forma simples e objetiva envolve uma série de elementos não explícitos ou não conscientes, como ações e percepções baseadas na experiência, nos elementos tácitos. Esses elementos estão incorporados no processo mental do indivíduo e são usados de forma automática e intuitiva na busca de soluções. Em outras palavras, a resolução de problemas pelo método *simplex* não se baseia apenas em um raciocínio lógico e consciente, mas também em uma série de conhecimentos e experiências prévias que o indivíduo possui e que são utilizados de forma implícita e inconsciente durante o processo de tomada de decisão.

Na visão de Berthoz, o *simplex* é uma forma de lidar com a complexidade sem se perder em detalhes desnecessários, buscando soluções eficientes e práticas para problemas complexos. O *simplex* seria, portanto, uma estratégia para simplificar a compreensão e a abordagem de fenômenos complexos, sem reduzi-los a uma análise superficial.

Por que definimos o gesto simplex? Um gesto é uma manifestação de simplicidade porque é um resumo imediato de realidade complexa, contém em si a essência do que é agir e não apenas uma ação, refletindo tanto a intenção quanto o seu contexto. Também levando em consideração as características psicofísicas da pessoa que o faz, que também pode ser uma antecipação de uma ação futura. Por fim, temos uma percepção imediata, já que no ato há provas.

(MILITE, 2013, p. 06 – tradução nossa) ⁶⁸

68 “Why do we define the gesture simplex? The gesture is a manifestation of simplicity because it is an immediate summary of the complex reality, it contains the essence of what it is to act and not just the action, reflecting both the intention and the context. It also takes into account the psycho-physical characteristics of the person who does it, it can also be an anticipation of future action. Finally, we have an immediate perception, as in the act there's evidence.”

Esse conceito então permeia a prática que propomos aqui, e não é apenas um complemento a partitura objetiva, o gesto em si, é o seu motor, o que lhe dá o e preenche de sentido, um pequeno gesto pode ser o gatilho para um processo subjetivo complexo. Como já afirmamos algumas vezes, não existe movimento puro, sem subjetividade, existe movimento dissonante de sua própria subjetividade.

Os nossos movimentos internos aparecem dentro dos movimentos externos e são percebidos em um sistema de leitura processada por uma percepção não-consciente, assim, a subjetividade dissonante da partitura objetiva pode deixar o movimento vazio de sentido ou com um sentido também dissonante de sua intenção primária, e isso será algo perceptível. Não afirmamos também que isso é algo errado, pode até ser usado como recurso cênico, mas para isso é necessário conhecer seus processos e saber ativar/construir os gatilhos corretos.

Não é possível indicar um percurso em direção aos impulsos, é como se alguém lhe perguntasse como se escreve um bom poema, ou uma boa música. O que eu poderia dizer eu já disse. O impulso vem antes da ação, uma micro-ação, quando a ação, ainda, não é visível, mas já começou no interno do corpo, está sob a pele.
(GROTOWSKI, 1966, apud MORAES 2008, p. 94)

O nosso mundo interno é um mapa elaborado a partir da interação com o mundo externo, em uma singularidade criada pela interação de cada indivíduo com o espaço e o seu coletivo. Essa subjetividade faz parte de nosso sistema cognitivo de percepção, vai moldar como e o que nós permitimos perceber. Essa experiência é pessoal e será singular para cada indivíduo.

A Evolução desenvolveu o mesmo tipo de mecanismo criando “modelos internos” em nosso cérebro. Estes modelos são redes neuronais que podem simular as propriedades dos sistemas que eles representam. [...] Os pesquisadores levantam a hipótese de que o cerebelo possui modelos internos da dinâmica dos membros. Esses modelos permitem a simulação antecipada do caminho de um movimento antes de sua execução. Outras regiões do cérebro, como o lobo parietal insular, participam da construção de modelos internos das leis do mundo físico, como a gravidade.
(BERTHOZ, 2017, p. 35 – tradução nossa)⁶⁹

69 “Evolution developed the same type of mechanism by creating “internal models” in our brain. These models are neuronal networks that can simulate the properties of the systems that they represent. They are found at all levels of brain functioning, from the spinal cord all the way up to the structures most deeply involved in high level cognitive functions. For instance, researchers hypothesize that the cerebellum possesses internal models of the dynamics of the limbs. These models enable anticipatory simulation of the path of a movement before its execution. Other regions of the brain, like the parieto-insular cortex, participate in constructing internal models of the laws of the physical world, like gravity.”

Dessa forma, ao empregarmos o conceito de subjetividade, não estamos apenas nos referindo ao pensamento não consciente, mas também à maneira como esse pensamento é organizado, como as decisões "automáticas" são tomadas, à organização mais profunda em nossa mente de crenças e valores, além de ser um processo dinâmico. Nossa subjetividade está em constante auto-organização e mudança, à medida que vamos vivenciando novas experiências e observando esses dispositivos.

Esse processo de expor a subjetividade construindo uma obra artística é a definição para poética que acreditamos. Algo único de cada um e representa um processo interno do indivíduo, processo esse que não pode ser explicado, racionalizado ou medido. Cada um tem a sua própria poética e o seu entendimento não passa pelas vias do foco consciente, aliás, essa é a grande beleza disso, a poética não foi feita para ser 'entendida', mas sentida, apreciada, compartilhada.

Criar e expressar-se pela nossa subjetividade poderia ser um dos princípios da definição, expressão artística, pois vamos compartilhar, como coletivo, algo que vem de uma experiência somente nossa. E essa obra de nossa experiência pessoal, será experimentada no coletivo, e a resposta desse encontro vai modificando-nos e assim modificando a obra.

Existem experiências singulares que podem ser comuns entre um coletivo dentro de um mesmo ambiente cultural, mas sempre a sua percepção também vai ser de forma singular.

A parte comum dessa experiência é reconhecer o objeto a ponto de comungar o seu nome, seu significado primário, mas não temos como conduzir toda a carga subjetiva desse encontro. É uma fruta, chamamos de maçã, pode ser consumida, é vermelha etc., serão dados comuns que provavelmente serão compartilhados por todos (ou pelo menos a uma grande maioria), mas além disso, não temos como conduzir a não ser que criemos um contexto para aquela fruta estar ali.

A percepção, como percebemos, é influenciado por fatores diversos, como o sistema cognitivo individual, a neurodiversidade e a cultura/social. A percepção é um processo complexo e essencialmente subjetivo, ou seja, cada indivíduo percebe o mundo de maneira única e particular, a partir de seus próprios sistemas cognitivos e experiências de vida.

Além disso, a percepção também é influenciada pelo contexto cultural e social em que o indivíduo está inserido. Cada cultura tem suas próprias crenças, valores e significados, que podem influenciar a maneira como as pessoas percebem e interpretam determinados estímulos.

Portanto, é importante considerar que a percepção não é um processo linear e unidimensional, mas sim complexo e multifacetado. As camadas da percepção incluem tantos fatores internos (como o sistema cognitivo individual) quanto fatores externos (como o contexto cultural e social), e todos eles podem influenciar a maneira como um indivíduo experimenta e interpreta o mundo ao seu redor.

Somente no exemplo da maçã, apresentá-la para diferentes culturas irá conduzir o entendimento a direções completamente diversas, pelo significado simbólico comum em cada cultura. Algumas das associações curiosas mais comuns incluem:

Na cultura ocidental, a maçã é frequentemente associada à tentação, devido à história bíblica de Adão e Eva no Jardim do Éden. Nessa história, Eva é tentada pela serpente a comer o fruto proibido, que muitas vezes é representado como uma maçã.

Na mitologia nórdica, a maçã era vista como um símbolo da juventude eterna e da imortalidade. Acreditava-se que os deuses a consumiam para manterem-se jovens e saudáveis.

Em algumas culturas asiáticas, a maçã é vista como um símbolo de paz e harmonia. Na China, por exemplo, é comum dar maçãs como presente no Dia dos Namorados.

Em algumas culturas africanas, a maçã é associada à fertilidade e à abundância.

Em outras culturas, a maçã pode ser vista simplesmente como uma fruta comum, sem associações especiais.

É importante lembrar que essas associações são geralmente simbólicas e não são compartilhadas por todas as pessoas dentro de uma mesma cultura. Além disso, as associações podem variar de acordo com a época e o contexto cultural.

E quando colocamos a mesa e a maçã dentro de uma dramaturgia, de um contexto, ampliamos ainda mais a percepção desse sentido, e essa questão cultural torna-se essencialmente importante na condução do sentido.

O processo de guiar o entendimento do espectador pela dramaturgia não é como uma ordem, é algo suave como uma sugestão, e mesmo que tenham aqueles que recusarão o convite, passamos por um processo de entendimento comum do grupo.

Por exemplo, apresentamos uma pessoa faminta e depois ela entra na sala e encontra essa maçã, por meio de um processo de pensamento lógico e empatia, o espectador pode entender a necessidade da personagem (a fome) e como a maçã pode saciar essa necessidade. Essa compreensão compartilhada cria uma conexão emocional entre os espectadores e a história, permitindo que eles se envolvam emocionalmente na narrativa.

A partir dessa conexão emocional entre o público e a história contada, feito por meio de sugestões, em vez de ordens explícitas, segue guiando o espectador pela história, sugerindo caminhos e possibilidades de interpretação, mas sempre respeitando a individualidade e subjetividade de cada um. O trabalho do dramaturgo e dos artistas envolvidos na criação de uma obra é encontrar formas de conectar as experiências do público com a narrativa apresentada, de modo que a empatia e o envolvimento sejam criados naturalmente.

Por meio de símbolos, metáforas e outras ferramentas artísticas, é possível evocar emoções e sensações que ajudam a construir esse entendimento comum que levam a uma experiência compartilhada, mas ainda assim única para cada pessoa. E assim, a maçã pode representar a fome e a possibilidade de saciá-la em uma narrativa, mas também pode ter outros significados e interpretações de acordo com o contexto e a subjetividade de cada espectador. A dramaturgia é, portanto, uma arte sutil e complexa, que busca criar uma ponte entre a ficção e a realidade, entre o artista e o público, para que juntos possam explorar as profundezas da condição humana e do mundo que nos rodeia.

Criando narrativas e contextos, ampliamos a experiência estética que será uma ação bem mais complexa que apenas encontrar uma maçã sobre a mesa. A arte é uma forma de comunicação dinâmica e cheia de representações, símbolos e metáforas, isto é, mais camadas.

Uma pintura de uma maçã em tela, por exemplo, trará a subjetividade de quem pintou/desenhou junto à ideia da materialidade da maçã, luz, sombras, cores, ângulos etc. O pintor tem o poder de colocar a subjetividade de seu olhar na maçã e trazer mais elementos e camadas para uma experiência coletiva mais próxima, e criar partituras sutis para conduzir o entendimento de sua obra.

Como já alongamos o assunto sobre narrativas no capítulo 02 (página 119), queríamos apenas finalizar afirmando que esse conceito de pensar em camadas, em ‘narrativas sutis’, serve para várias outras formas, inclusive na criação de roteiros e dramaturgias, pois da mesma forma que os gestos não existem sem subjetividade, tudo que se manifesta ‘no mundo físico’ também.

Falando em narrativas, o capítulo todo a seguir será apresentado prioritariamente em forma de narrativa e na primeira pessoa, estou escrevendo sobre o meu trabalho, a minha trajetória e a minha poética e relatando as minhas experiências que levaram a construir essa pesquisa.



Figura 57

3.2 – MIMO CORPÓREO, TÉCNICA A FAVOR DE UMA POÉTICA

Sobre a técnica do Mimo Corpóreo, apresento aqui apenas a categoria dos dinamorritmos e o treino do véu como forma de produzir micronarratividades ao movimento e às partituras corporais. E acreditamos que poderíamos usar várias outras categorias e exercícios da técnica também para esse propósito, mas como trabalhar a técnica aplicada à criação não era o escopo dessa pesquisa, optamos por exercícios de fácil entendimento e execução.

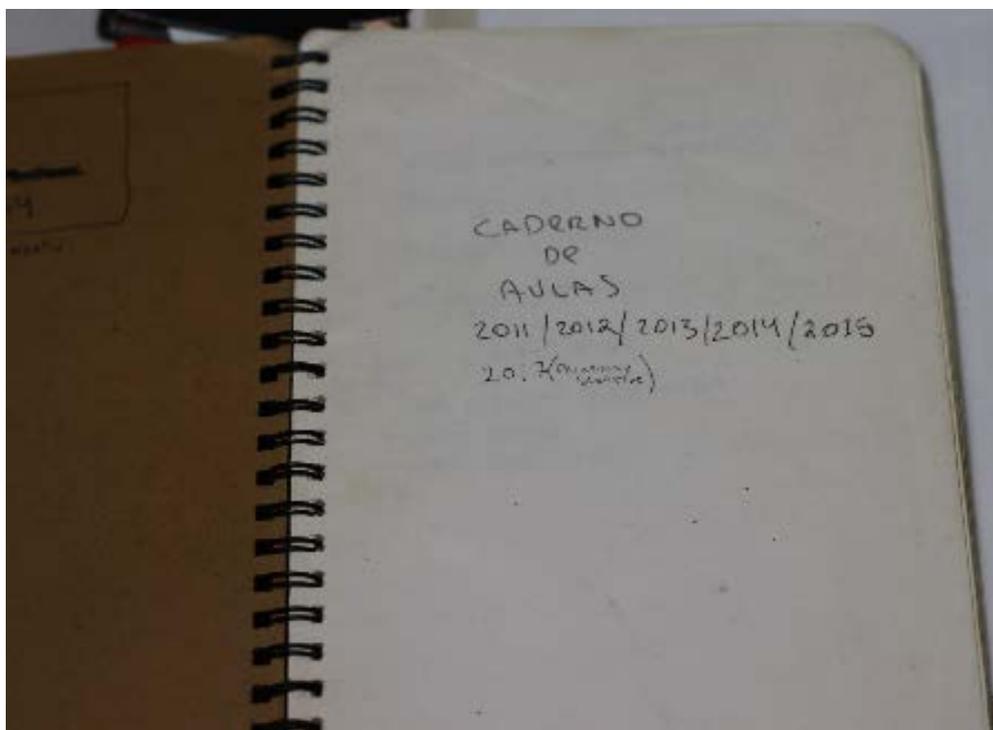


Figura 58

Mas tem muito mais sobre Mimo Corpóreo aqui do que é apresentado.

Algo que não contamos na introdução dessa pesquisa, mas é importante entrar aqui nas conclusões, são algumas informações sobre nossa trajetória, como chegamos até aqui e quais foram os desafios.

Essa pesquisa começou com uma proposta de criação cênica e a anotação desse processo e suas reverberações e reflexões em grupo, mas devido à pandemia que nos assolou no ano de 2020 e que ficou crítica logo após o exame de qualificação, tornou-se impossível seguir com a

proposta e executar o cronograma original, pois com todos isolados, cada um em sua casa, sem poder reunir-se e com os espaços culturais fechados, foi preciso mudar o rumo da parte prática da pesquisa.

Então, como não era possível fazer a proposta inicial, a solução foi me debruçar sobre algo que já tinha sido feito nesse sentido, mas para isso, era necessário que existisse alguma documentação desse processo, e o que eu tinha realizado e documentado de alguma forma, eram meus cadernos de anotação de aulas, das que eu fiz como aluno e das que ministrei entre 2008 e 2018, dez anos de prática. Eu tinha esses cadernos e os fragmentos de minha memória desses processos.

Como minhas anotações não seguem uma lógica linear, faço um plano organizado em uma lista com observações e o resto é um grande mapa mental. Vou anotando ideias, mudanças, observações, ou às vezes, poéticas, misturando tudo a desenhos abstratos e palavras soltas. Assim, trouxemos essa poética de mosaico para a escrita dessa pesquisa, em que elementos se completam, misturam-se e alimentam-se.

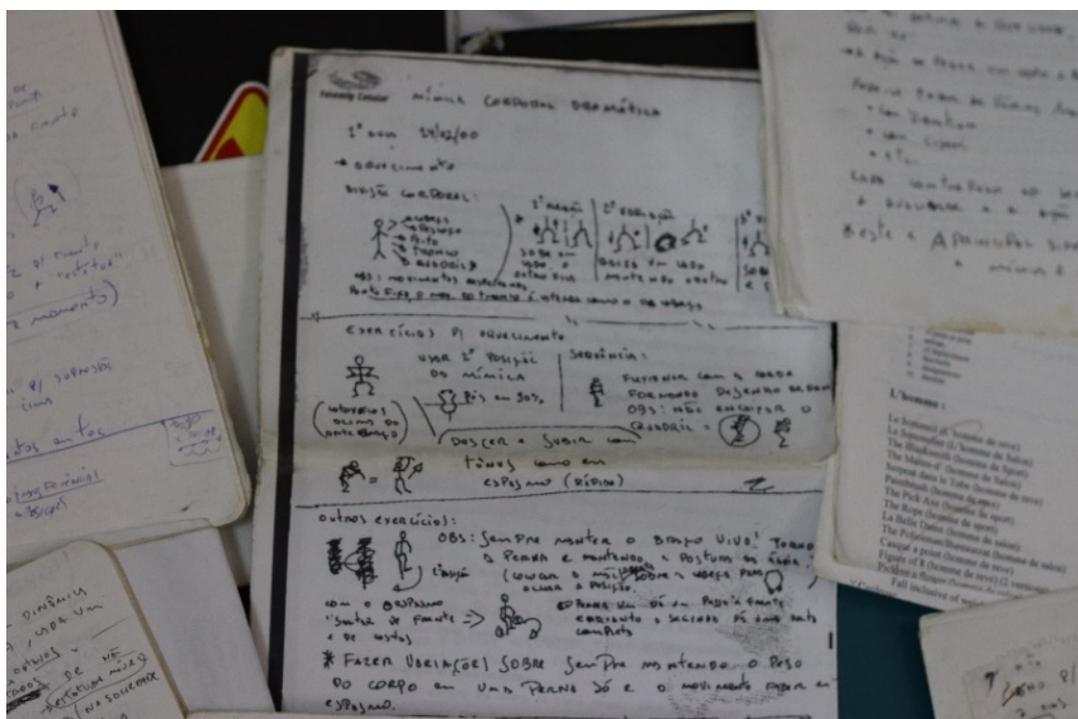


Figura 59

O primeiro critério para estudar as anotações foi analisar as mudanças nos exercícios técnicos. Percebi que durante os anos fui caminhando lentamente de um professor prioritariamente técnico, que visava ensinar uma habilidade corporal ‘pura’, de repetição, a um professor interessado em conceitos mais sutis, buscando a motivação interior do movimento e aplicando exercícios de sensibilização entre os treinos de repetição. Isso chamou mais minha atenção que a mudança técnica propriamente dita e foi então que resolvi organizar uma proposta de treinamento conceitual e prática dentro do material encontrado ali.

Afinal, parecia muito mais importante do que documentar as mudanças na linha do tempo do meu processo de ensino, que foi a primeira ideia, era estudar o discurso conceitual contido dentro dela, seguir a linha de lã que deixei nos caminhos desse labirinto como pistas de encontrar o seu centro.



Figura 60

Analisando também as notas dos mapas mentais, comecei a perceber o que realmente importava para mim como professor/artista. No fundo, sempre foi um movimento potente (ou orgânico, presente etc.), mas inicialmente acreditava que esse caminho se daria por um corpo treinado e habilidoso, e fui percebendo que isso era significativo, mas não o suficiente, e meu

Além do que foi retirado dos cadernos para entrar nas proposições práticas, muitas outras coisas serviram como estímulo à reflexão e ao olhar da pesquisa, questões que foram abandonadas, outras aprimoradas e redescobrir esse percurso que percorri, o que foi despertando meu interesse, o que fui ampliando e o que fui abandonado no caminho, olhar a minha caminhada no labirinto como professor e criador.

Mas mesmo esse material sendo prioritariamente retirado das práticas voltadas para o treino do Mímo Corpóreo que inicialmente eu chamava de Mímica Corporal Dramática⁷⁰, o que foquei para essa pesquisa foram as reflexões sobre os exercícios, as frustrações nas práticas, suas pequenas mudanças e as estratégias mudando constantemente nas suas aplicações.

Assim, essa proposta, no final, foi desenvolvida sobre o meu estudo do Mímo Corpóreo, sobre o que aprendi, experimentei, refleti e construí pelo seu ensino/prática, contudo não é uma proposição para se usar apenas em práticas de treinamento específico dessa técnica (mas pode e deve ser usada), é uma prática que a partir desse treino foi construída e desenvolvida sobre esse olhar específico, para qualquer processo criativo. Essa sempre foi uma preocupação nessa pesquisa, que ela seja plural e acessível a todos que se dispuserem a experimentá-la.

Sempre tive a preocupação de deixar essa proposta a mais aberta possível para servir a qualquer processo que tenha a preocupação com um rigor técnico e conceitual.

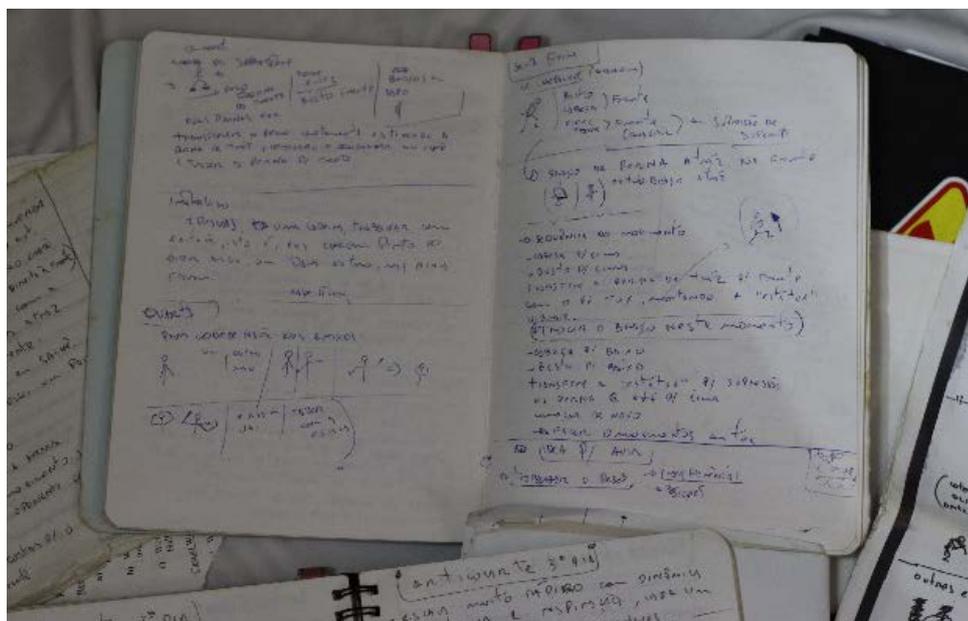


Figura 62

70 Mímica Corporal Dramática ou Mímica Corporal são as traduções mais comuns do nome da técnica, mas nós assumimos a expressão 'Mímo', da língua portuguesa, que significa o artista da mímica. Em inglês encontramos as duas formas: *Corporeal Mime* ou *Corporeal Dramatic Mime*, termo usado na antiga escola de Londres.

Sobre o meu olhar do Mimo Corpóreo

Resumidamente, o Mimo Corpóreo foi desenvolvido por Etienne Decroux que, a priori, desejava criar uma nova forma de arte, transformar sua pesquisa em um novo gênero, algo que ele, já no final de sua carreira, percebeu ser uma tarefa impossível de realizar, anunciando essa construção pelas gerações posteriores.

Decroux deixou um grande legado, tanto artístico quanto técnico, mas como era um homem da ação. Até onde conseguimos pesquisar, não lhe interessava discussões sobre elementos conceituais, procedimentos ou reflexões, mais especificamente, sobre processos pedagógicos e a aplicação de seu incrível trabalho técnico além do treino para a repetição de cenas criadas por ele e anunciadas como a semente de um novo teatro que se anunciava, o chamado de ‘repertório de Decroux’. Seguindo a máxima dessa tradição, isso repetiu-se em quase todas as escolas da geração posterior ao mestre, de ‘fazer visível o invisível’.

A maioria dos poucos profissionais da geração seguinte a Decroux que se dispuseram a criar e manter escolas dedicadas ao seu legado, levaram o seu ensino fortemente voltado para a formação de novos ‘mimos corpóreos’, aplicando a técnica para esse fim e para o aprendizado do repertório original.

Por isso, dedicamos esse pequeno espaço para afirmar a técnica do Mimo Corpóreo para além de apenas uma ferramenta de formação de novos ‘mimos’. Aplicamos aqui uma de suas categorias para um treinamento específico, que pode ser usado por qualquer um, mesmo os que nunca tiveram algum treinamento corporal. Podemos também usar a outras categorias separadas de todo o conjunto, tanto para a criação de cenas como para o treinamento técnico.

O Mimo corpóreo em si é uma habilidade corporal, isso é inegável, e o seu treino organizado trará esse corpo dilatado ao praticante, mas a técnica é uma potente ferramenta tanto para treinos específicos como para a cena e pode servir tanto ao treino dessa nova habilidade como para a criação daqueles que não estão interessados em desenvolvê-la.

Claro que acreditamos que passar por um treinamento intenso é importante como forma de dilatação das possibilidades expressivas e, assim, tornar o corpo mais sensível à expressão das micronarratividades. Defendemos a técnica e o treinamento de novas habilidades para os artistas gestuais.

Devo dizer-lhes que não acredito absolutamente que os exercícios levem a um ato criativo. Os exercícios, é como escovar os dentes, é uma coisa que é necessária para limpar o aparelho, a máquina, mas isso não faz alçar voo, não é isso que está relacionado à verdade, é apenas uma ação higiênica. (GROTOWSKI, 2015, p. 27)

Mas, como propomos aqui, treinar apenas a biomecânica⁷¹ do corpo como propunha a tradição da escola de Decroux, sem o olhar para a subjetividade do movimento, não trará necessariamente um gesto potente. Algumas pessoas podem até fazer esse processo naturalmente, mas não é uma regra geral. Na verdade, em anos de experiência no ensino dessa técnica, posso afirmar que poucas pessoas têm essa habilidade de trazer o subjetivo naturalmente. Por isso, é importante trazer essas questões para que os praticantes, na maioria, possam explorar e tenham a oportunidade de desenvolver-se.



Figura 63

O Mimo Corpóreo faz visível o invisível?

Essa expressão, “fazer visível o invisível”, está fortemente ligada à tradição do Mimo Corpóreo e é praticamente um chavão, às vezes, colocada como o próprio propósito da técnica.

Sendo associada a Etienne Decroux, essa frase já aparecia anteriormente no discurso do movimento Bauhaus⁷², e no caso do Mimo Corpóreo, vem carregada de conceitos de que o domínio dessa técnica pode dar ao corpo do ator a capacidade expressiva de representar o nosso ‘mundo interno’, tornando, assim, visível esse mundo pelo movimento corporal.

Neste caso, a demonstração prática desse conceito sempre está vinculada ao trabalho autoral do próprio Decroux, que criava coreografias sobre metáforas para sentimento, ideias e

71 Usamos o termo Biomecânica como o estudo da mecânica dos seres vivos. É a aplicação da física e da engenharia para entender como os organismos se movem e como os sistemas biológicos funcionam.

72 "Tornar visível o invisível" é uma ideia central do movimento Bauhaus, que buscava mostrar a relação entre a forma e a função dos objetos através da simplificação e da transparência. Isso significava revelar a estrutura e os processos de construção dos objetos, em vez de escondê-los atrás de ornamentações superficiais.

questões subjetivas, propondo a transposição de um sentimento em um gesto abstrato, um pensamento, sensação etc. Para mim, esse fazer ‘visível do invisível’ originalmente para Decroux não era criar canais para expressar o ‘invisível’, mas transpor esse ‘invisível’ por coreografias que os representassem. Algo que, em sua época, alguns profissionais da dança estavam propondo também.

Esse conceito vem do que já discutimos brevemente aqui sobre a tradição do pensamento dualista substancial, o mundo interno é desconectado do mundo externo e precisa de um médium especial para manifestar-se fisicamente. Pelo nosso olhar, o que é chamado de mundo ‘invisível’ são, na verdade, os processos/movimentos internos, que já repetimos algumas vezes, e que se manifestam condicionalmente nos movimentos externos. Afirmamos também várias vezes aqui que acreditamos que esses dois lados estão em constante relação e colaboração.

Assim, essa afirmação é extremamente datada e está vinculada a um conceito que não faz jus à importância e à relevância da técnica do Mimo Corpóreo. Mas por que trouxemos essa frase aqui se não concordamos com seu significado?

Como propomos novos olhares para o treino e uso da técnica descolando-a da tradição, achamos importante abandonar conceitos que podem impedir o seu desenvolvimento e buscar novas afirmações positivas para que a técnica possa desenvolver-se nos corpos das novas gerações.

Acreditamos que todo o trabalho expressivo será uma representação do pensar e todo pensar será influenciado pelo movimento e percepção corporal, assim, não tem mais sentido utilizar esse conceito para representar o Mimo Corpóreo, da mesma forma que não tem sentido apresentar o trabalho artístico de Decroux e seu estilo de criação como resultado e o fim do treinamento do Mimo Corpóreo, abrindo assim espaço para as novas gerações preencherem.



Figura 64

VÍDEO:



<http://labirinto.deseixas.com/#danca>

Figura 65

3.3 – TEATRO DANÇANTE.

É importante também documentar aqui uma breve reflexão sobre o que estou chamando de teatro dançante, deixando claro que essa proposta é referente a minha poética, como aplico as propostas encontradas aqui. Não é o seu fim e nem proponho que esse seja o resultado final de processos com base no movimento/gesto, apenas apresento minha poética como possível agente de fomentação para cada artista buscar a sua própria.

O que estou propondo aqui, como nomenclatura de nosso trabalho artístico é diferente do conceito comum aplicado à teatro-dança ou “Tanztheater”⁷³, que é uma definição mais comum e generalizada da união da dança com alguns elementos do teatro, na criação de uma nova forma de dança, que dialoga com elementos teatrais e, às vezes, pode flertar com uma narrativa mais sequencial.

O termo teatro-dança apareceu inicialmente na Alemanha, provavelmente entre 1910 e 1920, dentro do movimento Expressionista de dança, buscando distanciar essa nova forma de dança das tradições rígidas do ballet clássico. Entre vários artistas, um dos pioneiros e talvez o mais importante dessa corrente de pensamento foi Rudolf Von Laban, e também podemos citar Mary Wigman e Kurt Jooss, que foram antecessores de Pina Bausch, que herdou essa influência e consolidou essa forma de dança, tornando-se uma das suas maiores referências, tendo criado, em 1973, a companhia Wuppertal Tanztheater, na cidade de Wuppertal, na Alemanha.

Teatro dançante é o outro caminho, partimos de uma ‘atitude dançante’ teatralizada, não é um teatro que dança ocasionalmente como o teatro musical, mas um ‘teatro dançado’ que parte inicialmente da proposta *Decrouxiana*, mas não busca segui-la à risca originalmente. De certa forma, acredito que quando Decroux criava gestos simbólicos e movimentações baseadas em seus pensamentos e sentimentos estava, de alguma forma, dançando o seu mundo interior, mesmo que ele nunca tenha dado essa nomenclatura, essa transposição é algo bem comum e conhecido no universo da dança.

Mais ainda, teatro dançante não é sobre expressar com a dança o mundo interno, é sobre uma abordagem dançante ao gesto ligada ao mundo interno.

⁷³ Tanztheater é um termo alemão que significa "teatro-dança".

Depois da minha formação em Mimo Corpóreo na antiga escola de Londres, dirigida pela artista francesa Corinne Soum, a *International School of Corporeal Mime*⁷⁴, iniciei uma busca por minha própria poética, querendo me distanciar da estética do trabalho artístico de Decroux, que me foi ensinado como a expressão final do Mimo Corpóreo.

Nessa caminhada, meu trabalho teatral tornou-se extremamente estilizado e repleto de movimentos, mas diferente de criar movimentos simbólicos que representassem um sentimento/pensamento, deixava que essa sensação se manifestasse em ação, criando gestos que necessariamente não vão transmitir o seu sentido original para quem os vê, mas são cheios de sentido para quem executa.

Assim, eles servem na construção de uma outra camada narrativa poética, preenchendo a cena de diversos outros sentidos e enriquecendo a dramaturgia corporal.

Quando finalmente percebi que já não seguia a tradição *decrouxiana* de tentar transpor sentimentos/pensamentos por gestos simbólicos, estava dançando esses sentimentos/pensamentos dentro das outras ações, por isso resolvi assumir a minha relação com a dança e definir meu trabalho como ‘teatro dançante’.

E até mesmo dentro de narrativas sequenciais, construídas com palavras e elementos concretos, ou em dramaturgias mais teatrais, levei esse princípio de trabalhar os gestos em um impulso ‘dançante’, aparecendo como poéticas na composição dessa narrativa.

Essa abordagem de ‘dançar’ com pequenos movimentos externos que aparecem em sintonia com ‘uma dança interna’, funciona dentro do princípio de micronarratividade, quando uma ação interna aparece na ação externa. Esse elemento permeia todo meu trabalho que acaba apresentando-se de uma forma mais ‘dançada’ e sem o compromisso com a lógica comum da mímica de explicar e simular a realidade.



Figura 66

74 A escola encerrou suas atividades em Londres no ano de 2012. Os professores mudaram-se para o estado de Wisconsin (EUA), abrindo um novo projeto pedagógico itinerante. website: <http://www.angefou.co.uk/>

Encontramos uma outra iniciativa de dar essa nomenclatura ao trabalho no encenador, coreógrafo e diretor artístico chileno Elias Cohen, que desenvolveu o projeto Plataforma KIM – Teatro Danzante⁷⁵, que de acordo com a jornalista Kjesed Faunes (2019, p. 1), “[...] mescla o teatro visual com a dança em espetáculos que parecem poemas” (apud KAKAZU, 2020, p. 1). A proposta de teatro danzante, “[...] veio com essa aproximação às tradições culturais andinas, entendendo-as como culturas onde várias dimensões sobre o fenômeno do humano são integradas e corporizadas.” (KAKAZU, 2020, p. 28)

Para Cohen, ao incorporarmos o movimento primordial organizado estaríamos nos alinhando a um modo de estar no mundo que ele denomina de “inteligência intrínseca”. Esta qualidade estaria presente em todos os seres, revelando uma conduta espontânea e fluída que emergiria a partir do momento em que houvesse integração do sistema com o seu meio e com o universo que o cerca. Para chegar a esse estado de inteligência intrínseca, Cohen traz alguns caminhos que visam desabituar o praticante de seus lugares comuns, provocando mudanças estruturais e perceptuais. (KAKAZU, 2020, p. 30)

Sua proposta de ‘teatro danzante’ parte do reconhecimento da dança como ‘um movimento primordial organizado’ (KAKAZU, 2020, p. 09), dentro de uma relação corpo/mente plena e sem hierarquias, próxima a princípio de embodiment⁷⁶ e também apresentam um trabalho repleto de movimentos, microações e subjetividade.

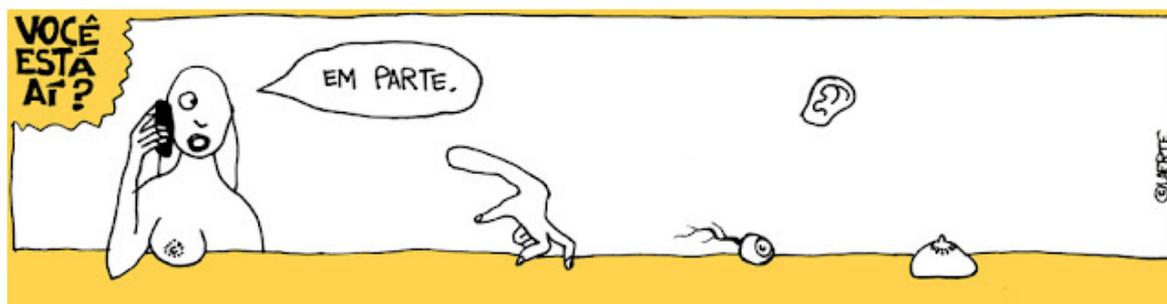


Figura 67

75 Disponível em: <https://www.facebook.com/kimteatrodanzante/>

76 “embodiment” consiste em uma nomenclatura inventada por Valera, Thompson e Rosch (1991), e normalmente é usada pela ciência para estudar o papel do corpo nas funções mentais superiores. É uma nomenclatura que fala de uma consciência encarnada, de uma compreensão incorporada.

3.3.1– Mas Não Seria Teatro Físico?

Da mesma forma que o encenador Chileno teve que usar esse termo inicialmente, abandonando-o com o desenvolvimento de sua poética e do seu discurso conceitual sobre o seu trabalho, eu também tenho que responder muitas vezes a essa pergunta, se a minha proposta artística não seria algo dentro desse guarda-chuva chamado de teatro físico. Inclusive também cheguei a usar esse termo no início de minha carreira para definir o meu trabalho.

Para o encenador, o termo “teatro-físico” se mostrou como uma classificação genérica, que reúne sob um mesmo “guarda-chuva” trabalhos de linhas diversas que envolvem a fisicalidade. Além disso, tem soado como uma redundância, posto que, para este diretor, todo teatro é físico na medida que pressupõe que a cognição é corporizada. (KAKAZU, 2020. p. 28)

Teatro Físico, na minha visão, funciona mais como um termo coringa, normalmente usado para indicar que o trabalho é algo ‘além’ do teatro convencional, é um teatro muito comum a partir da década de 50, que era baseado apenas na palavra do texto teatral. Mas afinal, o que seria um teatro convencional nos dias de hoje? Podemos realmente generalizar dessa forma a partir do século XXI?

Mesmo servindo como um termo coringa, existem algumas definições comuns, compartilhadas por vários artistas e pesquisadores. A Prof. Dra. Lúcia Romano, que publicou o livro⁷⁷ que é uma das referências brasileiras nessa pesquisa sobre buscar uma definição para o que seria teatro físico, resume da seguinte forma:

O termo *Physical Theatre* tornou-se conhecido nas artes cênicas nas três últimas décadas do século XX, caracterizando uma nova tendência teatral. Acredita-se que tenha sido cunhado primeiro na Inglaterra, vindo a definir uma gama bastante diversa de criações que transitam numa área de cruzamento entre a Dança, o Teatro, a Mímica e o Circo.

O Teatro Físico quer enfatizar a materialidade do evento; *physical* poderia ser traduzido como "conectado ou relativo ao corpo": correspondendo àquilo que pode ser sentido ou visto e que não existe apenas numa dimensão espiritual ou mental. A produção eclética reunida pelo conceito Teatro Físico é identificada com a tensão que se apresenta no duplo legado do nome que a caracteriza: uma ação sobre a fisicalidade, gerando uma certa disposição do corpo, em função de uma teatralidade específica.

(ROMANO, 2005. p. 16)

77 O Teatro do Corpo Manifesto: Teatro Físico. ed. Perspectiva

Questiono-me se realmente podemos ainda criar essa divisão baseando-se nesses princípios dentro do teatro contemporâneo, lembrando que aparentemente esse termo começou a ser usado na Inglaterra, na década de 70, em um momento histórico específico e agora, “[...] como não estamos mais impregnados pelos valores da *Körperkultur*⁷⁸, surgida no início do século XX, devemos também considerar olhares não-idealizadores, ou não tão ‘positivos’ em relação ao corpo, visto como canal expressivo” (BONFITTO, 2005, p. 253).

Questionar a fisicalidade em um improvável teatro ‘não-físico’ é algo completamente fora de afinação com o momento de conhecimento que vivemos, e acredito que insistir em usar esse termo é uma tentativa de forçar uma divisão conceitual que talvez não exista mais.

A história das origens desse termo mais conhecida, mas também sem comprovação, é que surgiu pelo trabalho de Steven Berkoff,

O termo teatro físico, tem sua origem na Inglaterra na década de 70 pelo ator/dramaturgo/diretor Steven Berkoff que depois de ter estudado em Paris com Jacques Lecoq e Etienne Decroux retornou a Inglaterra adaptando e dirigindo espetáculos sobre textos clássicos, explorando ao máximo a capacidade física de seus atores, a crítica inglesa na época sem saber como definir o trabalho de Berkoff, o chamou de teatro físico, o termo acabou se espalhando e também sendo apropriado por outros diretores e companhias que começaram a explorar a fisicalidade dos atores na sua atuação em contraste com o teatro extremamente baseado no texto falado onde o corpo era ignorado

(SEIXAS. 2012. p. 87)

Berkoff, neste período, realizou um trabalho fisicamente impressionante e distinto do que todos estavam acostumados. Provavelmente, nesse momento histórico, realmente foi um grande diferencial pela visualidade e a técnica dos seus atores, mas observando que aparentemente o próprio diretor nunca assumiu esse termo para definir os seus trabalhos, realmente evitando dar um título à sua pesquisa, ele mantinha-se aberto a experimentar e mudar seus caminhos se desejasse.

Conta-se, nessa história, que alguns críticos chamaram os trabalhos de Berkoff de teatro físico, mas também não conseguimos encontrar, em arquivos de jornais, essas críticas. O material referente a esses espetáculos (cartazes etc.) também não fazem menção a esse ‘diferencial’.

78 ‘Cultura do Corpo’, um movimento de origem alemã do final do século XIX, que tomou a Europa, provocando uma verdadeira revolução nos hábitos e nas mentalidades. Se libertando de dogmas religiosos que martirizavam e estigmatizavam o corpo.

Lendo os pesquisadores contemporâneos do teatro de Berkoff, não encontramos nenhuma referência ao termo, mas como algo distinto de definições conhecidas, encontramos termos como “teatro Berkoviano”, ou ‘estética berkoviana’, porém nunca como teatro físico. Inclusive em seu texto “três manifestos”, escrito em 1978, em que afirma seus ideais estéticos e conceituais, também não cita em nenhum momento o termo.

Enfim, parece que o ‘pai’ do teatro físico nunca assumiu a sua paternidade, ou quem sabe, de alguma forma, ele nunca o foi.

**ALL SEATS
£1.50 & £2.50**

THE COTTESLOE NT
NATIONAL THEATRE
(small auditorium)

Visiting:
London Theatre Group
In association with Philip Emanuel for PEO Productions

east
By **steven berkoff**

METAMORPHOSIS
BY FRANZ
KAFKA
ADAPTED FOR THE STAGE BY STEVEN BERKOFF



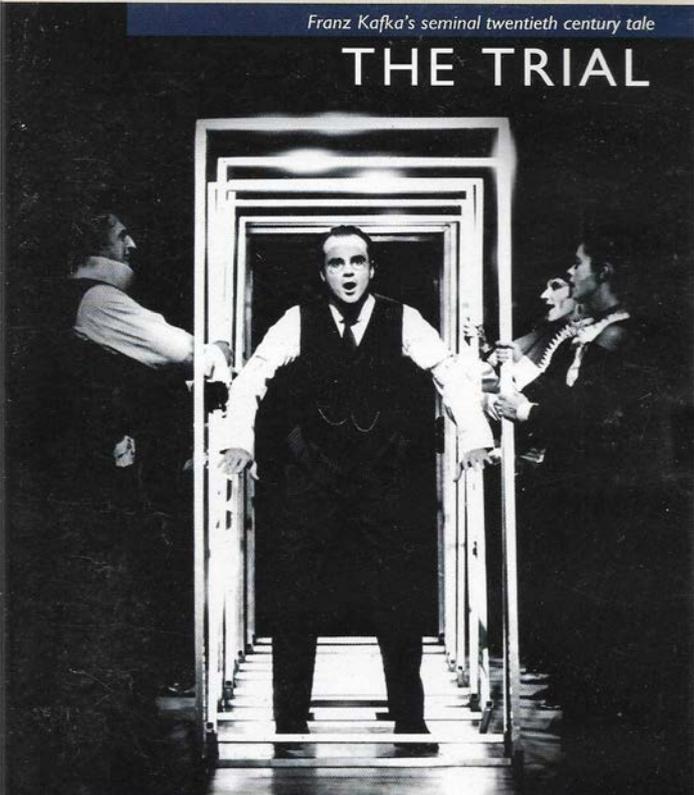
<p>Steven Berkoff Trevor Jones Anna Nygh Barry Phillips Matthew Scurfield</p>	<p>Director Steven Berkoff Music Neil Hansford Lighting John Gorringe</p>	<p>Steven Berkoff Maggie Jordan Terry J McGinity Barry Phillips Mary Rutherford Matthew Scurfield</p>	<p>Director Steven Berkoff Special Sound Effects Paul Burwell Lighting John Gorringe</p>
---	---	---	--

July 18, 19, 20, 21 (mat & eve), 22, 23 (mat & eve) July 29, 30 (mat & eve), August 1, 2

East Productions Ltd presents

Franz Kafka's seminal twentieth century tale

THE TRIAL



ADAPTED AND DIRECTED BY STEVEN BERKOFF

"A feast of mime and dramatic invention, The Trial should not be missed." James Campbell, *Times Literary Supplement*

Figura 68

Relato pessoal #1:

Em uma palestra pelo lançamento de um novo trabalho, em algum momento entre 2003 e 2004, com o diretor, dançante e coreógrafo Lloyd Newson, criador do principal grupo de teatro físico da Inglaterra, a companhia DV8, ao conversar com a plateia, foi questionado se sua companhia era de dança ou de teatro físico. Fiz as anotações em meu caderno de notas, pois esse era um assunto muito importante para mim naquele momento.

Ele disse que para o DV8 a dança era a formação dos atores e a ferramenta de criação, mas na sua estética final, ele sentia-se livre para agregar uma teatralidade mais visual e, assim, podia ser chamado de teatro físico também, que era dança, teatro, vídeo (esse espetáculo usava esse recurso também), artes plásticas e o que mais ele achasse necessário para criar.

Ele foi questionado se não poderia ter chamado, no começo da Companhia, apenas de dança contemporânea.

Ele respondeu que na sua formação, na década de 80, não caberia chamar apenas de dança contemporânea por insatisfação com os caminhos que a dança contemporânea, naquele momento, estava trilhando.

E colocou que o grupo DV8 foi o primeiro a estabelecer-se como um verdadeiro grupo de Teatro Físico. O surgimento do Teatro Físico deu-se em meio a um movimento de grupos de dança na Inglaterra, no final da década de 70 e início da década de 80, que começaram a adotar esse termo como forma de concorrer ao financiamento por meio de editais públicos que contemplavam somente teatro e ballet clássico, deixando a dança contemporânea de fora.

Alguns grupos de dança contemporânea, então, adotaram a estratégia de "teatralizar" seus espetáculos e denominá-los como Teatro Físico como uma forma de conseguir o financiamento. No entanto, ao contrário desses grupos de dança, o DV8 escolheu o Teatro Físico como sua estética principal, não apenas como uma estratégia para obter financiamento.

Essa situação pode ser entendida como uma tentativa dos grupos de dança contemporânea de se adaptarem às exigências do mercado cultural e dos financiadores, demonstrando a importância do financiamento público na criação artística. A escolha do DV8 pela estética do Teatro Físico pode ser vista como uma busca por uma forma de expressão mais próxima de suas intenções artísticas e estéticas.

A companhia DV8 nunca abandonou o termo 'teatro físico', mas sempre manteve sua relação com o movimento de dança contemporânea, participando de festivais, mostras e do conselho de dança da Inglaterra (Disponível em: <https://www.britishdancecouncil.com/>)

Lloyd Newson se aposentou em 2022, terminando as atividades da Companhia DV8.

Site da companhia ainda está disponível em: <https://dv8.co.uk/>

Existe uma importante relação do gênero artístico e o financiamento público. Isso também acontece no Brasil, e podemos fazer um paralelo como o que de certa forma aconteceu na década de 90, com o movimento do novo circo.

Durante a década de 90 no Brasil, o movimento do "novo circo" começou a ganhar força, com grupos de artistas circenses buscando uma renovação estética e conceitual nas suas apresentações. Esses grupos buscavam trazer elementos da dança, do teatro e da performance para as suas apresentações circenses, criando um tipo de espetáculo que ia além do entretenimento e tinha um diálogo maior com outros gêneros.

No entanto, para se apresentarem em teatros e espaços tradicionalmente ocupados pelo teatro e pela dança, esses grupos do "novo circo", muitas vezes, eram obrigados a se enquadrar em categorias já estabelecidas pelas políticas culturais da época, o que acabou gerando certa confusão em relação à nomenclatura utilizada para descrever suas apresentações.

Assim, muitos grupos do "novo circo" passaram a se autodenominar como "teatro físico", como uma forma de colocarem-se dentro da categoria teatral e terem acesso a editais e financiamentos destinados a essa área. Além disso, a expressão "teatro físico" remetia a uma estética que valorizava o corpo do performer e o movimento, o que se alinhava com a proposta estética desses grupos circenses.

Os poucos editais públicos dessa época que eram voltados às linguagens circenses apenas contemplavam os circos tradicionais. As companhias do 'novo circo' estavam de fora, pois além de ser também uma nova linguagem, era algo novo e não muito conhecido, e ao se apresentarem como "teatro físico", esses grupos teriam acesso ao reconhecimento de sua relevância pelo público e das instituições culturais, ampliando assim as oportunidades de difusão e circulação de suas produções. Dessa forma, provavelmente algumas companhias assumiram para seu trabalho o termo 'teatro físico' como forma de possibilitar a concorrer ao financiamento e conseguir espaços na mídia e em espaços culturais.

Inclusive, durante algum tempo nessa década, 'teatro físico' acabou tornando-se quase sinônimo de um trabalho que envolvia técnicas circenses devido à forte influência desses grupos de "novo circo" na cena cultural brasileira da época.

Mas na década seguinte, à medida que o novo circo foi ganhando reconhecimento e se estabelecendo como uma linguagem artística própria, as companhias sentiram a necessidade de afastarem-se de uma nomenclatura mais genérica e abraçar a sua identidade mais específica, assumindo-se como 'novo circo', já existindo editais, espaços e o reconhecimento do público.

Com essa mudança no final da década de 90, foi a vez da mímica contemporânea entrar embaixo desse guarda-chuva e de assumir para si a definição de teatro físico. Neste período final, alguns artistas estavam retornando da Europa e começam a desenvolver suas carreias em território nacional, buscando, além de financiamento, espaços para apresentarem seus trabalhos. E assumindo esse termo, também servia como forma de dizer que existia um 'diferencial' ao seu teatro.

Não quero negar que existe a diferença entre espetáculos mais visuais no qual a criação parte do movimento do corpo no espaço e as relações da dramaturgia com a fisicalidade, de espetáculos que são organizadas a partir de uma obra escrita e os atores ‘falarem’ o texto em pontos específicos do palco, sem a preocupação com gestos e movimentos. Teatro físico realmente existe como poética se pensarmos assim, mas não sei se é necessário pensá-lo como um ‘novo gênero’ e definir o seu trabalho final à sua estética dessa maneira.

Dessa forma, é possível considerar o teatro físico como uma poética teatral, uma abordagem artística, mas talvez não seja necessário defini-la como um gênero teatral. O importante é valorizar a diversidade de expressões teatrais e criar espaços e oportunidades para que diferentes linguagens possam desenvolver-se e serem apreciadas pelo público.

No entanto, muitos grupos e artistas da mímica ainda se colocam dentro desse guarda-chuva do teatro físico nos dias atuais, e mesmo sendo mais aceito usar o termo "mímica" dentro do teatro, até esse momento, ainda não existem editais públicos específicos para esse gênero ou espaços voltados para coletivos que trabalham a partir dessa linguagem. É importante reconhecer a diversidade de expressões teatrais que existem e proporcionar oportunidades para artistas de diferentes estilos e linguagens, a fim de fortalecer o teatro como um todo e enriquecer a cena cultural.

Relato pessoal #2:

Particpei, em 2004, de um seminário/workshop com o diretor polônes Wlodzimierz Staniewski, e dentro desse evento teve o lançamento de um livro sobre o trabalho de sua companhia, “Theatre of Gardzienice”, (Hidden territories: the Theatre of Gardzienice – editora Routledge).

Devido ao lançamento, houve uma palestra com a pesquisadora, diretora, treinadora de atores, autora e palestrante, (também coautora do livro) Alison Hodge.

Ela, ao falar sobre a linguagem e o trabalho do diretor polonês que estava apresentando um espetáculo repleto de gestos, canto em dissonância, coreografias e uma enorme movimentação dos atores, perguntaram se ela poderia definir o trabalho dele como teatro musical ou teatro físico.

A palestrante afirmou que o diretor gostava apenas de definir seu trabalho como simplesmente teatro e que ela achava que não tinha mais sentido usar esse termo, e que em sua opinião, ainda hoje dizer que faz teatro físico é apenas uma maneira elegante de dizer que o teatro que você faz não é chato.

(Informações retiradas de transcrições realizadas no cadernos de notas do autor)



Figura 69

Entrevista com a autora e preparadora de atores Alison Hodge sobre sua pesquisa (em inglês):

<https://www.digitaltheatreplus.com/blog/beyond-actor-training-practice-a-different-way-of-being-in-the-world>

3.4 – LABIRINTOS E NEURODIVERSIDADES

“os mesmos mecanismos neurais e cognitivos que nos permitem perceber e mover são os que criam nossos sistemas conceituais e modos da razão”

(GREINER. 2008. p. 45)

A busca de um estado de potência, não é um processo espiralado como acreditei durante muito tempo, pois não é um caminho contínuo ou uma linha sequencial como uma estrada, mas é um processo labiríntico onde vamos encontrar muitas possibilidades de seguir e observar, e errar. Podemos andar em círculos durante muito tempo e, às vezes, encontrar caminhos sem saída, onde não há mais para onde ir. Isso não é algo necessariamente ruim, ao perder-se nesse labirinto aprendemos algo; descobrir pontos sem fim faz parte do processo de buscar o nosso próprio caminho.

O mais importante quando caminhamos em um labirinto é não perder tempo culpando-se pelo erro, mas imediatamente usá-lo como conhecimento para encontrar uma outra passagem que nos levará um pouco mais adiante. Aqui eu analiso alguns desses corredores nos quais passei e espero que seja útil para aqueles que ainda estão buscando caminhos em seus próprios labirintos.

Vou descrever aqui um caminho que encontrei para chegar em meu trabalho pessoal. Não é o único caminho, muito menos o melhor para todos, mas é como eu encontrei o que busco há muito tempo e acredito que encontrei nessa pesquisa. A minha caminhada não é como uma espiral, mas como um labirinto com muitas possibilidades.

Terminando a organização da escrita dessa pesquisa, faltava ainda colocar uma camada final, camada que inclusive eu não tinha visto por caminhar sobre ela.

Em uma das últimas reuniões de fechamento com meu orientador, Prof. Dr. Eduardo Coutinho, ele me apontou que estava percebendo que a pesquisa era, no fundo, construída sobre algo que eu estava recentemente descobrindo e lidando. Isso me fez perceber que realmente, a minha organização tinha uma relação direta com as questões que eu estava operando, principalmente a maneira que eu pesquisava e organizava o meu pensamento e a minha escrita.

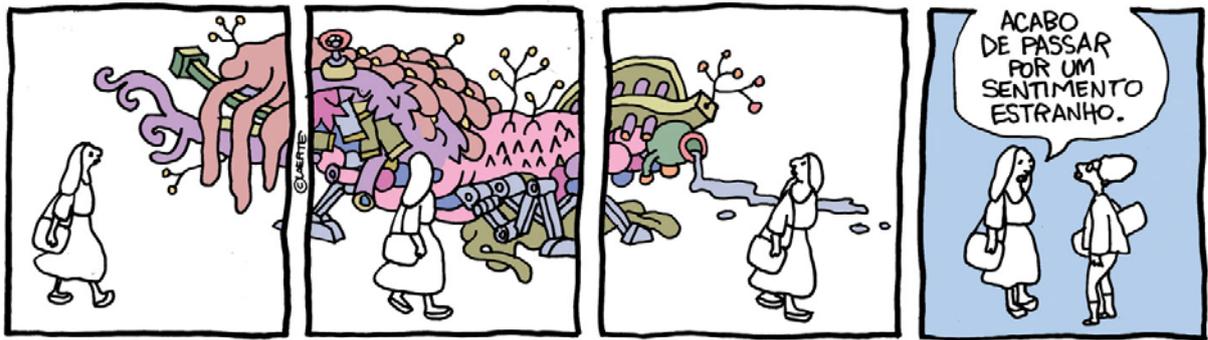


Figura 70

Alguns meses depois do exame de qualificação no meio da pandemia, meu filho com 13 anos nesse momento obteve um diagnóstico de síndrome de Asperger, como eu não tinha conhecimento sobre o espectro autista, apenas um conhecimento superficial, até um pouco preconceituoso e capacitista, comecei a estudar sobre o assunto, queria aprender a melhor lidar com as questões que eu iria ter que passar junto com o meu filho e ter o conhecimento necessário de maneiras de ajudá-lo quando ele precisasse.

E o estudo sobre o espectro foi algo revelador, quando mais eu lia mais me identificava e conseguia associar isso a minha própria história, as memórias de minha infância, além de algumas questões que eu ainda tinha que lidar. Com essa grande dúvida na cabeça, procurei ajuda psiquiátrica e após algumas sessões e alguns testes veio o diagnóstico, eu também estava no espectro.

Passei por um grande tempo de reflexão onde muitas coisas começaram a fazer sentido e se encaixar, mas ainda não tinha associado essa demanda a minha pesquisa, até que compartilhando isso com meu orientador, ele observou e me apontou que minha caminhada estava relacionada diretamente aos desafios que enfrentava por minhas características e questões, isso foi mais um item que começou a fazer sentido.

A minha busca por entender as emoções e como elas se manifestam e a relação movimento interno e externo eram pertinentes as minhas questões cognitivas de quem se encontra no espectro. Todas as pesquisas são singulares, construídas sobre os processos cognitivos e a configuração social de quem as organiza, não estou querendo negar isso, mas

apenas apontar que no meu caso, começa por um olhar diferenciado, um olhar de quem não tem uma conexão efetiva e entendimento com as emoções, a sua expressão e as memórias, algumas questões que podem ser simples e comuns a maioria neurotípica, mas para mim, sempre foi um desafio.

Nunca fez sentido, para mim, quando algum diretor, ou professor, ou texto pedia algum tipo de emoção específica, e também nunca consegui expressar nenhuma emoção através de minha memória ou mesmo através de uma vontade direta/racional. A expressão de emoções era algo que eu não conseguia compreender, tive que buscar um caminho em meu labirinto primeiro para entendê-las e depois expressá-las, mas chegar a esse canal foi um processo longo e de muita exploração.

Também no início de minha carreira, busquei técnicas corporais pois achava muita dificuldade em controlar o meu corpo e a expressão através do gesto me parecia mais fácil que de usar as palavras, até as minhas escolhas em palhaçaria, máscaras, bufonaria e mímica era uma forma de desenhar as emoções no corpo de forma mais caricatural, algo para mim, mais fácil de compreender e realizar.

Devagar, fui percebendo que tanto a minha trajetória como minha abordagem partiam de um olhar neuroatípico⁷⁹, que minhas características cognitivas eram o que comandava as escolhas de caminhos e a sua organização.



Figura 71

⁷⁹ O conceito de neurodiversidade foi registrado pela primeira vez na década de 90 pela socióloga australiana Judy Singer. Realizando um paralelo com o conceito da biodiversidade, que inclui insetos, fungos, animais, plantas e tudo mais que há na natureza, a neurodiversidade inclui neurotípicos e neuroatípicos, mas todos somos neurodiversos.

Mas isso não inviabiliza a minha pesquisa de ser útil e relevante para os leitores neurotípicos, muito pelo contrário, acredito que a deixa mais abrangente, e mesmo aqueles que conseguem passar pelos processos que proponho aqui naturalmente, sem esforço, e/ou de forma não consciente, podem tornar-se mais potentes entendendo esses processos e ganhando a possibilidade de criar gatilhos para sua criação.

Além de, claro, dar um material de estudo importante tanto para aqueles que vão lidar com grupos neurodivergentes como para aqueles que se encontram em labirintos próximos aos labirintos que eu encontrei até aqui.

A seguir vou fazer um breve resumo de algumas questões dentro da neurodiversidade, me referindo à diversidade do cérebro humano e de seu funcionamento neurocognitivo. Podemos lidar com essas questões com alunos, bailarinos e atores em processos educacionais e criativos.

Temos o funcionamento cerebral de uma pessoa neurotípica como a ideia predominante do que é considerado "normal", e o funcionamento neurocognitivo de cada indivíduo neuroatípico vai ter algumas características que vão diferir dessa "norma".

A neurodiversidade abrange indivíduos que são 'neurotípicos' e 'neuroatípicos', mas todos somos neurodivergentes. Pessoas neuroatípicas têm uma ou mais das condições neurológicas que vamos descrever abaixo. Essas condições compartilham entre si algumas características e indicam as diferenças de como cada pessoa aprende e processa informações.

A neurodiversidade é uma forma natural da diversidade humana e todos os estilos de funcionamento neurocognitivo são igualmente válidos, essas variações humanas são formas autênticas de diversidade e autoexpressão, e não patologias.

Meu objetivo aqui é fornecer algumas informações para contribuir com os debates emergentes sobre a neurodiversidade como uma questão que pode estar presente, em qualquer processo formativo e/ou criativo, mesmo sem ser consciente.

Transtornos de déficit de atenção⁸⁰

O transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) é uma condição que se caracteriza pela dificuldade no funcionamento do cérebro em relação à capacidade de controlar a atenção, impulsos e a concentração. Acredita-se que o TDAH atinge de 3% a 9% das crianças e jovens em idade escolar. Até recentemente, acreditava-se que crianças poderiam superar o TDAH na adolescência e/ou fase adulta. No entanto, pesquisas recentes indicam que 65% das pessoas diagnosticadas na infância continuam a experimentar seus efeitos também na idade adulta.

As características vivenciadas na infância, como desatenção, hiperatividade e impulsividade, podem persistir também na vida adulta. As áreas de dificuldade para adultos podem incluir: dificuldade com atenção aos detalhes e habilidades organizacionais, problemas de concentração ou priorização, iniciar novas tarefas antes de terminar as antigas, inquietação, impaciência e problemas para lidar com o estresse. Algumas pessoas com essa questão podem ter problemas de desatenção, mas não de hiperatividade ou impulsividade; essa forma de TDAH é chamado de transtorno de déficit de atenção (ADD).

Transtorno do espectro autista (TEA)

O autismo é uma condição que se desenvolve ao longo da vida e que tem impacto na forma como as pessoas percebem o mundo e interagem com outras pessoas. Essa condição é caracterizada por um espectro de sintomas, o que significa que embora todas as pessoas autistas compartilhem algumas dificuldades em comum, cada pessoa encontra-se em um ponto diferente do espectro e experimenta os sintomas de maneiras diferentes.

As principais dificuldades enfrentadas por pessoas com autismo incluem questões relacionadas à comunicação e à interação social, como a compreensão da linguagem não verbal, metáforas e figuras de linguagem. Também pode ser difícil lidar com as emoções e estabelecer padrões de comportamento ou interesses restritos e repetitivos.

80 Fonte: Associação Brasileira do Déficit de Atenção - https://www.tdah.org.br/wp-content/uploads/site/pdf/tdah_uma_conversa_com_educadores.pdf
site visitado em 11/2022

Embora essas dificuldades possam ser significativas, é importante reconhecer que as pessoas com autismo têm habilidades e talentos únicos e que podem se beneficiar muito de abordagens educacionais e terapêuticas que sejam sensíveis às suas necessidades individuais. Com o apoio adequado, muitas pessoas com autismo podem viver vidas plenas e gratificantes e contribuir para suas comunidades de maneiras significativas.

Existem vários perfis de autismo que não vamos alongar com detalhes aqui, Autismo Infantil Precoce, Autismo Infantil, Autismo de Kanner, Autismo de Alto Funcionamento, Autismo Atípico, Transtorno Global do Desenvolvimento sem outra especificação, além da Síndrome de Asperger.

No entanto, mudanças recentes e futuras nos manuais de diagnóstico farão com que o TEA tenha um diagnóstico mais comum no futuro. Apenas no Reino Unido, estima-se que existam cerca de 700.000 pessoas com autismo, isso significa mais de 1 pessoa em cada 100. E estimativas são que apenas 15% dos adultos autistas no Reino Unido estejam diagnosticados.⁸¹

Dislexia

A dislexia é uma dificuldade de aprendizagem que pode resultar em problemas de leitura, escrita e ortografia. Pessoas disléxicas podem achar difícil processar e lembrar as informações que veem e escutam. A dislexia faz parte de um grupo de “dificuldades específicas de aprendizagem” que muitas vezes coocorrem com condições relacionadas, como dispraxia e DDA. Portanto, os indivíduos também podem ter problemas relacionados à linguagem, coordenação motora, cálculo mental, concentração e organização pessoal. A dislexia é uma condição vitalícia e afeta cerca de 10% da população.⁸²

Aphantasia

Aphantasia Congênita ou também chamada de “imaginação cega” ou “mente cega”, é uma incapacidade ou a redução da possibilidade de criar imagens mentais voluntárias. Cerca de 2,5% da população mundial sofrem com esta disfunção, afetados por uma incapacidade de imaginar e descrever imagens mentais.

81 Disponível em: <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/the-spectrum>

82 Disponível em: Associação Brasileira de Dislexia - <https://www.dislexia.org.br/category/arquivos-digitais/>

A aphantasia é frequentemente descrita como uma condição visual, mas na verdade é multissensorial. As pessoas que experimentam falta de imagens mentais podem ter uma capacidade reduzida de acessar outros sentidos mentais (imaginar som, movimento, olfato, paladar e tato). Por exemplo, sou incapaz de imaginar a maioria dos sentidos. Não consigo conceituar o sabor da minha refeição favorita ou a sensação de um abraço, mas tenho uma forte voz interior e posso ouvir e lembrar músicas em minha mente. Isso me torna um aphantásico multissensorial, já que tenho uma capacidade mental reduzida em mais de um sentido, mas não em todos. Algumas pessoas experimentam uma completa ausência de sentidos mentais, que se chama de aphantasia global.⁸³

Essas características descritas são frequentemente co-ocorrentes e acontecem em uma variedade de intensidades e de habilidades intelectuais. A aphantasia, diferente das conjunturas anteriores, é apenas uma condição cognitiva que pode estar associada às conjunturas anteriores ou a nenhuma, mas a coloquei aqui, pois é uma condição que já encontrei e que interfere diretamente nas abordagens dos processos criativos.

Como a neurodiversidade refere-se à diversidade de composições neurológicas humanas, é importante notar que todos nós somos neurodiversos. Essa diversidade neurológica é representada por um espectro, o que significa que cada pessoa está em um lugar diferente no que se refere a certas características e questões. Essas características podem incluir dificuldades de comunicação e interação social, compreensão de linguagem não verbal, metáforas e figuras de linguagem, lidar com as emoções, e desenvolver padrões restritos e repetitivos de comportamentos ou interesses, como mencionado anteriormente.

A compreensão dos espectros é como a representação de um território composto por um conjunto de características e questões. Cada indivíduo pode estar em um lugar diferente ou próximo nesse mapa, criando cada qual o seu próprio mapa. Cada indivíduo também terá uma proximidade ou distância de cada um dos pontos desse território, e lidarão com isso de maneiras distintas.

É importante notar que pessoas consideradas neurotípicas, ou seja, com características neurológicas dentro da média, também podem compartilhar, em diferentes graus, de algumas das características mencionadas anteriormente. Para ser considerado dentro dos espectros, é preciso apresentar várias questões de cada conjunto, mas isso não significa que essas questões

83 Disponível em: Aphantasia Network - <https://aphantasia.com/what-is-aphantasia/>

não fazem parte da neurodiversidade. Neurotípicos também podem apresentar algumas dessas questões fora do conjunto completo e com intensidades diferentes.

Assim, a neurodiversidade refere-se à ideia de que as diferenças neurológicas são uma parte natural da diversidade humana, e devem ser reconhecidas e valorizadas como tal. É uma abordagem que busca entender e celebrar as diferenças, em vez de tentar normalizá-las ou corrigi-las.

É importante lembrar que, embora haja desafios associados à neurodivergência, como mencionado anteriormente, também há aspectos positivos a serem considerados. Por exemplo, muitas pessoas neurodivergentes apresentam habilidades criativas, pensamento visual e espacial, persistência e lealdade. Além disso, muitos indivíduos neurodivergentes têm a capacidade de hiperfocar-se em determinadas tarefas, o que pode ser uma vantagem em muitos cenários.

No entanto, é importante lembrar que nem todas as pessoas neurodivergentes terão talentos excepcionais ou habilidades superiores em relação aos neurotípicos. Cada indivíduo é único em sua combinação de atributos e habilidades, independentemente de sua condição neurológica. Mas, em geral, é possível dizer que as pessoas neurodivergentes têm perspectivas e experiências únicas que podem trazer benefícios para uma variedade de situações e contextos. É importante valorizar essa diversidade e trabalhar para criar ambientes inclusivos e acessíveis para todos.

Existem muitas condições e questões relacionadas à neurodiversidade que não foram abordadas neste texto, mas a intenção foi introduzir o tema em nosso trabalho. No entanto, é importante salientar que a neurodiversidade é um assunto complexo e merece uma pesquisa própria, e quem sabe terá, com a profundidade e a abrangência que merece.

Por isso quis finalizar com essa questão, compartilhar essa preocupação.

Ao escrever essa pesquisa, busquei ser o mais generoso possível com a questão da neurodivergência, revisando cada parte com cuidado para torná-la mais aberta a diferentes interpretações e mudanças que possam ser necessárias para atender às necessidades de pessoas com olhares neurodivergentes.

No entanto, é importante reconhecer que existem muitos olhares possíveis e diferentes maneiras de interpretar as questões relacionadas à neurodiversidade, tornando impossível criar um treinamento universal para atender a todas as necessidades. Cada indivíduo tem sua própria

combinação única de atributos associados à sua condição, e estará em um ponto distinto do mapa da neurodiversidade.

Durante processos criativos em grupo, é importante lidar com essas diversas questões distintas e criar um ambiente de escuta das necessidades, acolhedor para pessoas com diferentes olhares e perspectivas.

Termino com esse assunto, com o convite para criarmos um olhar para essa questão durante nossos processos, e na criação, existem não somente olhares, mas maneiras distintas de olhar, criar e sentir.



Figura 72

4.0 – GLOSSÁRIO DE TERMOS E NOMECLATURAS

Este é um pequeno glossário com um breve resumo dos principais termos e nomenclaturas usadas neste trabalho, indicando qual o significado que elas são aplicadas nesta obra, para facilitar a leitura e consulta daqueles que não tiverem muita intimidade com esse tipo de trabalho e também para quem já está habituado, mas está se perdendo nesse labirinto.

• **Avatares**

Trouxemos o conceito de "avatares corporais" da obra de António Damásio, neurocientista e filósofo que estuda a relação entre o cérebro, a mente e a emoção. Damásio refere-se à representação interna do corpo físico que o cérebro constrói com base em informações sensoriais e emocionais. Segundo Damásio, o cérebro forma uma imagem mental do corpo, chamada de "avatar corporal", que reflete as sensações e experiências subjetivas do indivíduo.

Essa representação interna do corpo inclui não apenas aspectos físicos, como forma e posição dos membros, mas também informações sobre estados internos, como sensações viscerais e emocionais. O avatar é um mapa neural complexo que integra informações provenientes de diferentes áreas do cérebro, permitindo que o indivíduo tenha uma experiência coesa do seu corpo e do mundo ao seu redor, pois estão envolvidos na construção da consciência, permitindo que o indivíduo tenha uma experiência subjetiva do seu corpo e da sua identidade.

Em resumo, o conceito de avatares corporais de Damásio destaca a importância da representação interna do corpo no processamento sensorial, emocional e cognitivo. Essa representação contribui para a percepção integrada do corpo e do mundo, bem como para a experiência subjetiva da identidade e da consciência.

• **Ação Interna**

Veja Movimentos Internos

• **Ações**

As ações são os movimentos físicos e comportamentos que acontecem durante uma cena. São as ações dos atuentes, que incluem gestos, movimentos corporais, deslocamentos, interações com objetos e outros elementos cênicos. As ações são parte fundamental da expressão e comunicação, transmitindo emoções, intenções, relações interpessoais e desenvolvimento da narrativa. As ações podem incluir movimentos físicos, posturas, deslocamentos no espaço, interações com objetos ou outras pessoas, entre outros.

Veja também: Gestos

• **Ator sensível**

O ator sensível é aquele que possui uma profunda consciência de seus processos subjetivos e de como eles influenciam seu trabalho corporal e expressivo. Ele está atento às suas emoções, sensações e pensamentos internos, utilizando-os como fonte de inspiração e motivação para suas performances.

Esse tipo de atuante compreende que sua expressão corporal vai além do mero domínio técnico dos gestos e movimentos. Reconhece que sua experiência pessoal, suas vivências e sua capacidade de se conectar emocionalmente com o gesto e a narrativa são elementos essenciais para a sua criação.

• **Ator cientista**

O ator cientista é aquele que adota uma postura de constante pesquisa e estudo em relação ao seu ofício. Ele reconhece que a arte da interpretação é um campo em constante evolução e que, para aprimorar suas habilidades e expandir seus conhecimentos, é necessário um comprometimento com a pesquisa e o aprendizado contínuos.

Essa abordagem de atuação envolve uma atitude de curiosidade intelectual e uma busca incessante por novas perspectivas e técnicas. O ator cientista está sempre investigando e explorando diferentes abordagens, métodos e teorias relacionadas à arte dramática.

O ator cientista também valoriza a prática reflexiva e o autoquestionamento. Ele analisa criticamente seu próprio trabalho, identifica pontos fortes e áreas de melhoria, e busca constantemente aperfeiçoar suas habilidades e ampliar sua compreensão do processo de atuação.

• Camadas

O conceito de camadas refere-se à diferentes possibilidades, começamos com o seu básico que é a sobreposição de elementos e significados que são incorporados pelo corpo e pela persona do artista. Essas camadas podem ser tanto físicas quanto sutis, e são construídas com base na exploração e na expressão de diferentes elementos.

Já o trabalho com camadas no contexto da composição corporal e subjetividades é um processo contínuo e complexo. O artista pode experimentar diferentes técnicas, exercícios e abordagens para desenvolver suas camadas, buscando uma maior expressividade e uma conexão mais profunda com sua própria subjetividade e com o público. À medida que as camadas são exploradas e integradas, o trabalho cênico ganha uma maior complexidade e assim pode transmitir mais significados por meio do gesto e das ações.

O trabalho com camadas de sentido são elementos adicionais de significado que podem ser incorporados ao trabalho expressivo e aos gestos. Essas camadas vão além da ação física em si e acrescentam profundidade, intenção e significado simbólico ao trabalho do artista.

Quando um gesto é realizado com uma única camada de sentido, ele pode transmitir uma mensagem direta e objetiva. No entanto, ao adicionar camadas de sentido, o gesto se torna mais complexo e carrega múltiplas interpretações. Isso pode ocorrer por meio do uso de metáforas, simbolismos, referências culturais ou emocionais, entre outros recursos.

Pensar em camadas significa considerar diferentes níveis de significado, intenção e interpretação em um determinado contexto. É como olhar para uma situação, obra de arte ou trabalho criativo e reconhecer que há mais do que apenas uma superfície aparente.

Assim como em uma pintura, onde várias pinceladas e cores se combinam para criar uma imagem completa, as camadas de pensamento nos levam além do óbvio e nos convidam a explorar diferentes perspectivas e profundidades.

Quando pensamos em camadas, estamos atentos à complexidade das ideias, emoções e significados que estão presentes em uma determinada situação. Isso envolve considerar as motivações e intenções por trás das ações, as influências culturais e históricas que podem estar em jogo, as camadas subjetivas de interpretação pessoal e a interação entre diferentes elementos.

• **Corpo Sutil**

Corpo sutil é uma representação interna do corpo físico, construída pelo cérebro com base em informações sensoriais e emocionais. Essa representação inclui aspectos sutis, como sensações internas, estados emocionais e processos cognitivos. O corpo sutil é uma construção neural que reflete a experiência subjetiva do indivíduo e influencia sua percepção do mundo e suas interações com ele.

O neurocientista Damásio argumenta que o corpo sutil desempenha um papel fundamental na geração de emoções, na tomada de decisões e na construção da consciência. Ele sugere que o cérebro cria um mapa corporal interno que permite a integração de informações sensoriais e emocionais, permitindo que o indivíduo tenha uma experiência unificada do corpo e do ambiente. Esse mapa corporal interno é constantemente atualizado e modulado com base nas experiências e nas interações do indivíduo com o mundo.

• **Dinamoritmo**

Dinamoritmo também chamado de ‘dinâmica rítmica’ vem originalmente da técnica de Étienne Decroux refere-se à forma como os movimentos são organizados e executados em termos de ritmo e tempo. Decroux, enfatizava a importância de criar um ritmo interno e externo por meio do movimento do corpo. Ele acreditava que o ritmo era uma ferramenta fundamental para transmitir intenções e emoções aos espectadores. A dinâmica rítmica na técnica de Decroux envolve a variação de velocidade, tônus, intensidade e pausas nos movimentos, criando ritmos específicos, aumentando a complexidade dos gestos. Essa categoria, além desse estudo traz exercício estilizados sobre esse tema.

• **Foco consciente**

O foco consciente refere-se à capacidade de direcionar e manter a atenção em um determinado estímulo, atividade ou objetivo específico, enquanto se está consciente do processo de direcionamento dessa atenção. É uma habilidade cognitiva que nos permite selecionar seletivamente informações relevantes e ignorar distrações, concentrando-nos naquilo que consideramos importante em um determinado momento.

O foco consciente envolve estar presente no momento presente e direcionar a atenção de forma intencional. É um estado de consciência direcionada, onde se concentra na tarefa em questão. Em suma, o foco consciente é a capacidade de direcionar e manter a atenção em um determinado estímulo ou tarefa, enquanto se está consciente do processo de direcionamento dessa atenção.

• Gestos

Os gestos referem-se aos movimentos específicos e expressivos realizados pelos atores com partes do corpo, principalmente com as mãos, braços, rosto e cabeça. Os gestos são utilizados para transmitir mensagens, emoções, intenções e características dos personagens. Eles são uma forma de linguagem não verbal que complementa e enriquece a interpretação do ator. Os gestos podem ser sutis ou exagerados, suaves ou bruscos, e são cuidadosamente escolhidos para transmitir uma determinada ação, sentimento ou pensamento. Além disso, os gestos também podem ajudar na construção de atmosferas, estabelecimento de relações entre os personagens e na comunicação com o público.

Em resumo, enquanto os gestos são movimentos expressivos e simbólicos que transmitem significados e emoções, as ações são as atividades concretas para dar vida a narrativas. Ambos são importantes na construção da performance teatral, mas têm propósitos e enfoques diferentes.

• Mapas

No contexto do trabalho cênico, o conceito de mapas pode ser compreendido através da perspectiva teórica do neurocientista Antônio Damásio, que propõe que o cérebro humano possui uma rede de conexões neurais que forma representações mentais chamadas de mapas cognitivos.

Esses mapas cognitivos são construídos a partir das experiências vividas pelo indivíduo e representam uma espécie de "mapeamento" do mundo interno e externo. Eles são compostos por informações sensoriais, emoções, memórias, significados e associações que são integrados para criar uma representação coerente da realidade.

No contexto do trabalho cênico, os mapas podem ser entendidos como as percepções e interpretações individuais dos atores os elementos dramáticos, corporais e cênicos. Cada intérprete possui seu próprio mapa cognitivo, que é influenciado por suas experiências pessoais, formação artística e bagagem cultural.

Os mapas têm um papel fundamental na construção da performance cênica, pois orientam o processo de criação e guiam as escolhas expressivas dos atores. Eles ajudam a delinear a compreensão do personagem, suas motivações, emoções e ações. Os mapas também podem abranger aspectos como a estrutura narrativa da obra, os conflitos dramáticos, as relações entre os personagens e os temas abordados.

• **Mascaramento**

O mascaramento abrange diferentes aspectos, incluindo o uso de máscaras faciais, mas também pode envolver o uso de figurinos, adereços, maquiagem e até mesmo o próprio corpo do ator como uma forma de máscara. Esses elementos são utilizados para criar uma persona distinta e simbólica que representa o personagem a ser retratado.

Além disso, o mascaramento também se relaciona com a expressão corporal e a gestualidade do ator. O corpo, como um todo, é utilizado para transmitir e comunicar significados e emoções, muitas vezes de forma estilizada e amplificada. Os gestos, posturas e movimentos do corpo são cuidadosamente trabalhados para construir a identidade e a narrativa.

O mascaramento pode ser simbólico ou alegórico, explorar a mitologia e o arquétipo, ou mesmo para abordar questões sociais e políticas. Através do mascaramento, é possível ir além da aparência física e alcançar uma dimensão mais profunda e simbólica.

• **Mimesis corpórea**

A Mimesis corpórea é um conceito que se refere à capacidade do corpo humano de expressar e comunicar através de gestos, movimentos e posturas. No contexto do seu trabalho, a Mimesis corpórea representa a utilização consciente e expressiva do corpo como meio de comunicação, explorando suas potencialidades expressivas e buscando transmitir significados e emoções. É uma abordagem que valoriza a expressão corporal como uma linguagem artística

e busca desenvolver a sensibilidade e a consciência dos movimentos corporais para criar uma narrativa cênica coerente e envolvente.

No contexto de um trabalho corporal em que não se busca uma reprodução mimética, mas sim uma reconstrução ou síntese de algo, a Mimesis corpórea se manifesta de forma diferente. Nesse caso, a Mimesis corpórea não está relacionada à imitação literal ou reprodução fiel de gestos ou movimentos, mas sim à capacidade de transmitir uma essência, uma ideia ou uma sensação por meio da expressão corporal.

Nesse tipo de abordagem, o corpo é utilizado como um veículo de expressão artística, no qual os movimentos e gestos são selecionados e trabalhados de forma a criar uma representação simbólica ou abstrata do tema ou conceito em questão. A ênfase é dada à interpretação e à criação de uma linguagem corporal única, que transmita a mensagem desejada de forma pessoal e original.

Assim, a Mimesis corpórea nesse contexto envolve explorar as possibilidades expressivas do corpo, experimentar diferentes movimentos, gestos e posturas, e construir uma linguagem corporal que sintetize e transmita de forma poética e simbólica o que se deseja comunicar. É uma forma de expressão criativa que vai além da mera imitação, buscando criar uma nova visão ou interpretação do tema abordado.

• **Micronarratividades**

Micronarratividades se referem às pequenas alterações, ações e mudanças de tónus, ritmo e velocidade, às vezes imperceptíveis, que são criadas dentro das ações, gestos, expressões e coreografias visíveis dos atores em cena. Essas micronarratividades são construídas e percebidas por processos não-conscientes dos atores e do público. As micronarratividades na ação teatral são a essência de uma experiência teatral potente, através de entregar mais complexidade e profundidade para a obra artística.

• **Micronarrativas**

Veja micronarratividades.

• **Microexpressões**

Microexpressões são parte do conceito de micronarratividade, que se refere às pequenas e sutis expressões corporais que revelam emoções e intenções internas. Essas microexpressões são manifestações involuntárias e momentâneas, que ocorrem em frações de segundos. No contexto da micronarratividade, as microexpressões desempenham um papel crucial na comunicação não verbal e na transmissão de informações emocionais e nas interações humanas.

• **Movimentos Dilatados**

Movimentos dilatados é um conceito que se refere a ampliação e expansão dos movimentos expressivos do corpo, não é uma questão de amplitude, é uma abordagem que busca criar uma qualidade de movimento, expressiva e teatralmente impactante. Essa abordagem fala sobre a ampliação das possibilidades de expressão do corpo, permitindo que os atores explorem todo o potencial de suas habilidades físicas e emocionais.

A dilatação normalmente é resultado de treinamentos corporais voltados a desenvolver uma maior consciência corporal, refinando sua técnica e explorando novas formas de expressão.

• **Movimentos internos**

Os movimentos internos são os processos de pensamento, emoções e sensações que ocorrem “dentro” do artista durante uma performance. Embora não sejam diretamente observáveis pelo público, esses movimentos internos desempenham um papel crucial na expressão artística. Eles se manifestam de forma sutil no movimento externo, influenciando a qualidade, intenção e autenticidade dos gestos e ações do artista. Os movimentos internos são a base subjacente que dá vida e profundidade à performance, permitindo que o artista se conecte de maneira significativa com o público e transmita sua narrativa de forma envolvente. São esses processos internos que conferem à performance uma dimensão única e pessoal, tornando-a uma expressão genuína do artista e de sua visão artística.

• **Movimento Externos**

Os movimentos externos referem-se às ações físicas e visíveis que são realizadas pelo artista durante uma performance. Esses movimentos são observáveis pelo público e incluem gestos, posturas, deslocamentos espaciais e interações com objetos ou outros performers. Os movimentos externos são a manifestação visível dos processos internos, ou seja, dos pensamentos, emoções e sensações que ocorrem dentro do artista. Eles são a expressão tangível e visível da intenção artística e transmitem a narrativa e a energia da performance para o público. Os movimentos externos são moldados pela técnica, treinamento e direção artística, e podem ser refinados e aprimorados para transmitir com clareza e impacto as ideias e sentimentos que o artista deseja comunicar.

• **Narrativas Corporais**

Narrativas corporais referem-se à organização e estruturação das micronarrativas que compõem a expressão e a comunicação do corpo em coreografias, cenas ou performances corporais. Elas representam a forma como as ações, movimentos e expressões corporais se interconectam para criar uma história ou uma mensagem significativa. Assim como uma narrativa convencional tem um enredo, personagens e uma sequência de eventos, as narrativas corporais também possuem uma estrutura e uma progressão que envolvem a interação entre as micronarrativas individuais e a história global sendo contada pelo corpo.

Dentro de uma composição ou encenação, a narrativa corporal pode ser entendida como a dramaturgia do corpo, envolvendo tanto as ações e gestos globais quanto as micronarrativas que ocorrem em nível mais detalhado.

• **Partituras sutis**

Partituras sutis é o trabalho de acrescentar as partituras corporais (movimentos, coreografias) elementos sensíveis, subjetivos, internos, mentais e emocionais, que muitas vezes não são explícitos ou conscientes, mas que afetam a maneira como uma ação é executada ou uma performance é interpretada. Essas partituras podem incluir não só as instruções técnicas, como foco do olhar, respiração, mas também aspectos mais subjetivos, como a intenção, desejos, emoções que ele quer transmitir, o contexto em que a música é tocada, entre outros. O

objetivo das partituras sutis é fornecer uma orientação mais completa e profunda para o músico, permitindo que ele se conecte de forma mais autêntica e significativa com a música e com o público.

• **Potência Cênica**

A potência cênica refere-se à capacidade de um atuante ou performer de criar um impacto e uma presença marcante no palco. É a habilidade de capturar a atenção do público, transmitir emoções e contar histórias de forma convincente e envolvente.

A potência cênica envolve diversos elementos, como a expressão corporal, vocal e facial, o uso do espaço, o domínio técnico, a energia e presença de palco, a capacidade de se conectar com o público e de despertar suas emoções e reflexões.

Um artista com potência cênica é capaz de comandar o palco, cativar o público e criar uma experiência única e memorável. É uma combinação de habilidades técnicas, sensibilidade artística e uma conexão autêntica com o material e o público.

• **Presença ativa**

A presença ativa refere-se à capacidade de estar consciente e engajado no momento presente. É uma qualidade que os artistas e performers buscam desenvolver para se conectar profundamente com o público. A presença ativa envolve estar plenamente consciente de si mesmo, do ambiente ao redor e das interações com outros artistas ou público. Isso inclui estar presente em termos físicos, mentais e emocionais, permitindo uma resposta imediata e autêntica às situações em tempo real.

• **Subjetividade**

A subjetividade é uma característica inerente ao ser humano, que se manifesta em diferentes aspectos da vida, incluindo no trabalho corporal. Cada indivíduo possui uma experiência única, com sua própria história de vida, memórias, emoções e sensações que influenciam diretamente na forma como percebe e se relaciona com o corpo. Dessa forma, a subjetividade no trabalho corporal se refere às diferenças individuais na percepção e vivência do corpo, que podem ser influenciadas por fatores como cultura, gênero, idade, entre outros. Essa subjetividade pode ser trabalhada de forma a explorar e respeitar a singularidade de cada corpo, bem como ampliar a consciência corporal e a expressão artística.

5.0 - REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAPÍTULO 01

AZEVEDO, Sônia Machado de. O Papel do Corpo no Corpo do Ator, São Paulo: ED. Perspectiva, 2008

BERGSON, Henri. Matéria e Memória: Ensaio sobre a Relação do Corpo com o Espírito. Tradução de Paulo Neves da Silva. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2012.

_____. O riso: ensaio sobre a significação do cômico. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

BERTHOZ, Alain. The Brain's Sense of Movement. Reino Unido, Harvard University Press, 2000.

_____, The vicarious brain, creator of worlds, editora Harvard University Press, London-England, 2017.

_____, (org.), MULTISENSORY CONTROL OF MOVEMENT. London-England: Editora Oxford University Press, 1993

BERTHOZ, Alain (dir.); PETIT, Jean-Luc (dir.). *Complexité-Simplexité*. Nouvelle édition [en ligne]. Paris: Collège de France, 2014 (généré le 20 mars 2014). Disponible sur Internet: <http://books.openedition.org/cdf/3339>.

BRIKMAN, Lola. A linguagem do movimento corporal. Brasil, Summus Editorial, 2014.

BROOK, Peter. NAO HÁ SEGREDOS - REFLEXOES SOBRE ATUAÇÃO E TEATRO. TRADUTOR: SEINCMAN, TOMAZ MAGALHAES, EDITORA: VIA LETTERA. Rio de Janeiro. 2016

BROOK, Peter, Teatro e Seu espaço Editora: Vozes 1970

_____, The empty space. New York: Touchstone, 1996.

_____. A porta aberta: reflexões sobre a interpretação e o teatro. RJ: Ed. Civilização Brasileira, 1999.

_____. O ponto de mudança: quarenta anos de experiências teatrais: 1946-1987. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1994.

COPEAU, Jacques. Estudio Preliminar de Jaques Copeau: Reflexiones de um comediante sobre “la paradoja” de Diderot, a La Paradoja del Comediante, Denis Diderot, Ediciones elaleph.com. 1999. Disponível em: https://ddooss.org/libros/Diderot_Denis.PDF

DAMÁSIO, António. Sentir e saber: As origens da consciência. Brasil: Companhia das Letras, 2022.

_____. O Livro da Consciência: A Construção do Cérebro Consciente. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

_____. A Estranha Ordem das Coisas: A Vida, os Sentimentos e a Crescente Entropia da Evolução. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

DIDEROT, Denis. Textos escolhidos. São Paulo: Abril Cultural, 1979 (Os Pensadores).

FLUSSER, Vilém. Filosofia da Caixa Preta. São Paulo: Editora Hucitec, 1983

FLUSSER, Vilém. O mundo codificado, São Paulo: Cosac Narfy, 2007.

FRÓES, Maira Monteiro. “Entre a arte e a ciência”. Interfaces Aisthe, nº. 4, 2009.

Disponível em: https://www.academia.edu/3274374/Entre_a_arte_ea_ci%C3%Aancia - última visita em outubro de 2023.

GALLESE, Vittorio. The roots of empathy: The shared manifold hypothesis and the neural basis of intersubjectivity. Psychopathology, v. 36, n. 4, p. 171-180, 2003.

GATENS, Moira; LLOYD, Genevieve. Collective Imaginings: Spinoza, Past and Present. Routledge, 1999.

HADDOCK DB. The Dissociative Identity Disorder Sourcebook. McGraw Hill LLC; 2001.

HAGENDOORN, Ivar. Dance, language and the brain. Int. J. Arts and Technology, Vol. 3, Nos. 2/3, Inderscience Enterprises Ltd. 2010.

_____, Ivar. The Dancing Brain Science, Vol. 5, No. 2, Spring 2003. Disponível em: <https://www.ivarhagendoorn.com/research/publications/> - última visita em outubro de 2022.

HAUSER-DELLEFANT, Angelika in VIEIRA, Marcilio de Souza (org.). Corpo e processos de criação nas artes cênicas. Natal, RN: EDUFRN, 2016. “Anybody who moves and speaks show musicality” (2016, p.22) – Disponível em: <http://repositorio.ufrn.br>

HUZINGA, Johan. Homo Ludens: o jogo como elemento da cultura. 5. ed. São Paulo: Perspectiva, 2014.

- IZQUIERDO, Ivan. Memória. Artmed Editora, Porto Alegre 2014
- KAHNEMAN, D. (2011). Thinking, Fast and Slow. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- KATZ, Helena. A Natureza Cultural do Corpo, in Revista Fronteiras, vol. III, nº2, 2001
- KATZ, Helena. Vistos de Entrada e Controle de Passaportes da Dança Brasileira, p.121-131 in “Tudo é Brasil”, Lauro Cavalcanti (org), Itaú Cultural/Paço Imperial, Rio de Janeiro. 2004
- LABAN, Rudolf. Modern Educational Dance. Londres: Macdonald & Evans, 1975.
- LABAN, Rudolf e LAWRENCE, F.C. Effort: economy of human movement. Londres: Macdonald & Evans, 1947.
- LABAN, Rudolf. L´arte del movimento. Macerata: Ephemeria, 1999
- LEHMANN, Hans-Thies. Teatro pós-dramático. Trad. Pedro Sússekind. São Paulo: Cosac & Naify, 2007.
- MILITE, Stefania. Simplexity, Teaching and Movement, Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 106, 2013, Pages 2397-2404. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813048970> Acesso em: 11/2022
- NACHMANOVITCH, Stephen. O Ser Criativo. O poder da improvisação na vida e na arte. Trad. Eliana Rocha. São Paulo: Summus Editorial, 1990.
- OIDA, Yoshi. Um ator errante. SP: Ed. Beca Produções Culturais, 1999.
- _____, Yoshi. O Ator Invisível. Tradução de Marcelo Gomes. São Paulo-SP: Via Lettera, 2007.
- OLIVEIRA, Érico José de. O corpo-máscara: um estudo sobre a construção do ator na técnica de Grotowski. São Paulo: Perspectiva, 2003.
- OSTROWER, Fayga. Criatividade e processos de criação, Ed. Vozes, Petrópolis, 2001
- RANCIÈRE, Jacques. A partilha do sensível: estética e política/ Tradução de Mônica Costa Netto. São Paulo: EXO experimental org.; 2005.
- SENNETT; Richard. O Artífice. Trad. Clóvis Marques. Rio de Janeiro: EditoraRecord, 2009.
- SPINOZA, Benedictus. Ética. Edição Bilíngue Latim-Português. Tradução de Tomaz Tadeu. 3ª Edição. Belo Horizonte: Autêntica Editora. 2009

STANISLÁVSKI, Constantin. A preparação do ator. 15. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1999.

STEPHENS GJ, Silbert LJ, Hasson U. Speaker-listener neural coupling underlies successful communication. PNAS USA. 2010 10;107(32):14425-30. - August, 2010. Disponível em : <https://doi.org/10.1073/pnas.1008662107> - Acesso em Novembro 2022

WINNICOTT, D. W. O brincar e a realidade. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

CAPÍTULO 2

BARBA, Eugênio. A Canoa de Papel: Tratado de Antropologia Teatral. São Paulo: Editora Hucitec, 1994

_____. Um amuleto feito de memória. Revista do LUME, Campinas, n. 1, 1998. Disponível em: <http://gongo.nics.unicamp.br/revistadigital/index.php/lume/article/view/165>

BARGH, J. A., & Morsella, E. (2008). The unconscious mind. Perspectives on Psychological Science, 3(1), 73-79.

BAUMAN, Zygmunt. Modernidade líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 1999.

_____. Identidade. Rio de Janeiro: Zahar, 2005.

BENJAMIN, Walter. Obras escolhidas. Trad. Sergio Paulo Rouanet. 10. reimpr. São Paulo: Brasiliense, 1996. v. 1: Magia e Técnica, Arte e Política

BERTHOZ, Alain. The vicarious brain, creator of worlds, editora Harvard University Press, London-England, 2017.

COSTA, Felisberto Sabino da. Arquiteturas do corpo: máscaras e mascaramentos contemporâneos. 2015. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/rascunhos/article/view/32424/17521> - Acesso em outubro de 2022

DAMÁSIO, António. Sentir e saber: As origens da consciência. Brasil: Companhia das Letras, 2022.

DE OLIVEIRA, GIEZI. Processos cognitivos que operam na configuração de narrativas: uma pesquisa exploratória dos fenômenos que subjazem à compreensão de textos. Dissertação

(mestrado em Linguística Aplicada). Centro de Ciências Humanas Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2012

FERRACINI, Renato. A presença não é um atributo do ator. Capítulo de Livro In: Linguagem, Sociedade, Políticas. 1 ed. Campinas e Pouso Alegre: RG e Univás, 2014, v.1, p. 227-237. Disponível em:

<http://www.univas.edu.br/menu/POSGRADUACAO/cursos/stricto/mcl/docs/LivroLinguagemSociedadePolíticas.pdf> - Acesso em 09/2022

GROTOWSKI, Jerzy. Sobre o Método das Ações Físicas. Palestra proferida por Grotowski no Festival de Teatro de Santo Arcangelo (Itália), em junho de 1988. Disponível em: http://www.grupotempo.com.br/tex_grot.html Acesso em 20 de outubro de 2014.

IZQUIERDO, Ivan. Memória. Artmed Editora, Porto Alegre 2014.

KORZYBSKI, Alfred. Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics. NY USA: Institute of General Semantics, 2000

LE BRETON, D. Uma breve história da adolescência / David Le Breton. Tradutores: André Marins Campos Guerra ... [et. al.]. Belo Horizonte: Editora PUC Minas, 2017.

LIBET, B. (1985). Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action. Behavioral and Brain Sciences, 8(4), 529-566.

MARINIS; Marco de. Etienne Decroux and His Theatre Laboratory. New York: Icarus Publishing Enterprise and Routledge, 2015.

_____. En busca del actor y del espectador. Comprender el teatro 11- 1ª ed. - Buenos Aires: Galerna, 2005.

NACHMANOVITCH, Stephen. O Ser Criativo. O poder da improvisação na vida e na arte. Trad. Eliana Rocha. São Paulo: Summus Editorial, 1990

PAVIS, Patrice. Dicionário de teatro. 2ª edição. São Paulo: Perspectiva, 2008.

PEGADO, Zélia Xavier dos Santos, Processos cognitivos na construção narrativa, (UFRN). Disponível em: <http://www.gelne.com.br/arquivos/anais/gelne-2014/anexos/526.pdf>

RICHARDS, Thomas. Trabalhar com Grotowski sobre as Ações Físicas. São Paulo: Ed. Perspectiva, 2012.

ROLNIK, Suely. Cartografia Sentimental: transformações contemporâneas do desejo. 2a edição. Porto Alegre: Sulina; Editora UFRGS, 2016

RYSZARD, Cieslak Taviani, Ferdinando, in SCHECNER, Richard e Wolford, Lisa, (Org), The Grotowski Sourcebook, New York, Routledge, 2001. p. 203. 1997

SAMPAIO, Maria Everalda Almeida, Uma nau de loucos em construção, 2010 - SP - Anais do VI Congresso da ABRACE. Disponível em:

<<https://portalabrace.org/vicongresso/dancacorpo/Maria%20Everalda%20Almeida%20Sampaio.pdf>>. Acesso em: 05 jan. 2020.

SILVA, ARMANDO SÉRGIO da. Interpretação: Uma Oficina da Essência. São Paulo, 1999. Tese (livre docência) ECA – USP.

SEIXAS, Victor de. Decroux: O Mimo Corpóreo e a criação contemporânea. São Paulo: Editora Giostri, 2022

SENNETT; Richard. O Artífice. Trad. Clóvis Marques. Rio de Janeiro: Editora Record, 2009.

SPINOZA, Benedictus. Ética. Edição Bilíngue Latim-Português. Tradução de Tomaz Tadeu. 3ª Edição. Belo Horizonte: Autêntica Editora. 2009

SKLAR, Deidre. Passing Through The Oblique: the Embodied Thinking of Etienne Decroux. In LEBHART, Thomas (org.) Mime Journal, no. 2, California: Pomona College. 1997, p. 59-77.

WEGNER, Daniel M. The illusion of conscious will. MIT Press, 2002.

CAPÍTULO 3

GROTOWSKI, Jerzy. In: BANU, Georges (org.). Ryszard Cieslak. Ator-Símbolo dos Anos Sessenta. 1 ed. São Paulo: É Realizações, 2015.

KAKAZU, Lucia Yumiko. Dançar agora para um futuro corporizado: coemergência, enação e embodiment no teatro danzante de Elias Cohen. 2020. Dissertação (Mestrado em Teoria e Prática do Teatro) - Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021. doi:10.11606/D.27.2021.tde-26082021-122524. Acesso em: 2022-12-09.

GREINER, Christine. O corpo: pistas para estudos indisciplinados. 3. ed. São Paulo: Annablume, 2008. 150p.

ROMANO, Lúcia. O Teatro do Corpo Manifesto: Teatro Físico. Perspectiva (São Paulo) 1a. edição 2005

BONFITTO, M. (2005). O teatro do corpo manifesto: teatro físico de Lúcia Romano. Sala Preta, 5, 253-254. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2238-3867.v5i0p253-254>

SEIXAS, Victor de. O Que é Teatro Físico? Mimus, revista on-line de mímica e teatro físico. Número 1, volume1. Disponível em: <http://www.mimus.com.br/glossario2.pdf> Acesso em: 13/maio/2012.

CARLSON, Marvin. The Haunted Stage: The Theatre as Memory Machine. University of Michigan Press, 2003

MILITE, Stefania, Simplexity, Teaching and Movement, Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 106, 2013, Pages 2397-2404. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813048970> Acesso em: 11/2022

BERTHOZ, Alain. The vicarious brain, creator of worlds, Editora Harvard University Press, London-England, 2017.

MORAES, Alexander Evaristo Araújo; MENCARELLI, Fernando Antonio. Entre a precisão e espontaneidade: Grotowski e os princípios pragmáticos do trabalho do ator. 2008. 150 f. Belo Horizonte, MG. Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Belas Artes.

BIBLIOGRAFIA:

ARTAUD, Antonin. O Teatro e seu Duplo. 2. ed., São Paulo: Martins Fontes, 1999.

BARBA, E. Um amuleto feito de memória: significado dos exercícios na dramaturgia. Revista LUME, pág. 29-34, v. 1, n. 1 (2012).

BARBA, E; SAVARESE, N. A arte secreta do ator: um dicionário de Antropologia Teatral. São Paulo: É Realizações, 2012.

_____. A arte secreta do ator. São Paulo: Hucitec, 1995.

_____. A canoa de papel: tratado de antropologia teatral. São Paulo: Hucitec, 1994.

_____. Um amuleto feito de memória. Revista digital: ILINX - Revista do LUME, v.1 , n.1, 2012, ISSN: 2316-8366. Disponível em :

<https://www.cocen.unicamp.br/revistadigital/index.php/lume/article/view/165>

BERGSON, Henri. Mind-Energy: Lectures and Essays. Dover Publications, 2007.

BERTHOZ; Alain. The Brain's Sense of Movement, Harvard University Press, 2000

BONFITTO, Matheus. O ator compositor. São Paulo: Perspectiva, 2002.

BOULENGER, Véronique, Alice C. Roy, Yves Paulignan, Viviane Deprez, Marc Jeannerod, and Tatjana A. Nazir. Cross-talk between Language Processes and Overt Motor Behavior in the First 200 msec of Processing; Journal of Cognitive Neuroscience 2006 18:10, 1607-1615. Disponível em:

<https://www.mitpressjournals.org/doi/abs/10.1162/jocn.2006.18.10.1607> – Acesso em Dezembro de 2019.

BURNIER, Luís Otávio. A arte de ator: da técnica à representação, Campinas: Editora da Unicamp, 2002.

CAMARGO, Iberê. Gaveta dos guardados. São Paulo: Cosac Naify, 2010.

CARLSON, Marvin. The haunted stage: the theatre as memory machine. Publisher: Ann Arbor: University of Michigan Press, 2001.

COUTINHO, Eduardo Tessari. Uma Cena Precisa – Procedimentos para uma Cena quase Pronta. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo, 2000.

DAMÁSIO; Antônio. O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento

de si. Trad. Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DIAS, Natacha. As relações entre corpo e memória de Stanislavski a Grotowski - um olhar de filiação artística. 2013. Dissertação (Mestrado em Pedagogia do Teatro) - Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2013.

doi:10.11606/D.27.2013.tde-25022014-161915. Acesso em: 2020-02-28.

DICKIE, George. O que é a arte? In: GALVÃO, Pedro (org) O que é a arte? - A perspectiva analítica. Portugal: Carmo d' Orey e Dinalivro, 2007

FERRACINI, Renato. A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator. Campinas: Hucitec, 2001.

_____. Café com queijo - corpos em criação. Campinas: Unicamp; 2006

_____. Lume: 20 anos em busca da organicidade. Sala Preta, Brasil, v. 5, p. 117-128, nov.2005. ISSN2238-3867. Disponível em:

<http://www.revistas.usp.br/salapreta/article/view/57271/60253>.

FRÓES, Maira M. e OLIVEIRA, Edmar Junio. “Anatomia das paixões: o corpo sujeito sensível”. Educação em ciências, saúde e extensão universitária/organização de Francisco José Figueiredo Coelho, Priscila Tamiasso-Martinhon, Célia Sousa - 1.ed. – Curitiba: Brazil Publishing, 2019

GREINER, Christine. O Corpo: Pistas para Estudos Indisciplinares. São Paulo, Annablume, 2005.

GUIRAUD, Pierre. A Linguagem do Corpo. São Paulo, Ed. Ática, 1991.

JOHNSON, M. The body in the mind: bodily basics of meaning, imagination and reason. Chicago University Press, 1990.

KATZ, Helena. (2003). A Dança, Pensamento do Corpo, in O Homem-Máquina: a ciência manipula o corpo. São Paulo, Companhia das Letras, pg. 261-274.

LEABHART; Sally. LEABHART; Thomas. An Etienne Decroux álbum/mime journal 2000/2001. Claremont: Pomona College Theatre Department for the Claremont Colleges, 2001.

_____. Modern and Post-Modern Mime. Hong Kong: MacMillan Education LTD, 1989.

LECOQ, Jacques. The Moving Body. London, Methuen, 2000.

NOË, Alva (2004) *Action in Perception*. Cambridge: MIT Press

_____ (2012) *Varieties of Presence*. Cambridge, London: Harvard University Press

ROMANO, Lúcia. *O Teatro do Corpo Manifesto: Teatro Físico*. São Paulo: Perspectiva, Fapesp, 2005.

SENNETT; Richard. *O Artífice*. Trad. Clóvis Marques. Rio de Janeiro: Editora Record, 2009.

NUR, Andreia. A não história da dança ou a histografia dos restos. In: RENGEL, Lenira; THRALL, Karin (orgs) *Guararema, SP: Anadarco*, 2013

ROLNIK, Suely. *Cartografia sentimental: transformações contemporâneas do desejo*. [São Paulo: Estação Liberdade], 2007.

VARLEY, J. *Pedras d'água: bloco de notas de uma atriz do Odin Teatret*. Tradução de Juliana Zancanaro e Lucompanhiana Martuchelli. – Brasília: Teatro Caleidoscópio, 2010.

WINNICOTT, Donald. *Playing and Reality*. Routledge, 2005.