

PARADOXO INCORPORADO NAS PRÁTICAS DE ATUAÇÃO

Ana Caldas Lewinsohn (Departamento de Artes – UFRN)

Resumo:

A cisão entre corpo-mente e o modo de pensar/viver no ocidente, de forma muitas vezes dualista, é fruto de influências desde Platão. A busca por uma outra forma de experiência, na qual corpo-mente estejam integrados e não façam parte de realidades opostas ou hierarquizadas, por um pensamento paradoxal, vem sendo desenvolvida por alguns pensadores desse século no ocidente. Já para as tradições e filosofias orientais, há milhares de anos o pensamento/prática paradoxal é uma questão irrevogável. A partir da análise de práticas de workshops teatrais já realizados este texto pretende discutir fundamentos oriundos de tradições orientais como a yoga, a meditação e o conceito japonês irimi (“escolher a morte”) em desdobramentos práticos na preparação do ator, com foco na experiência do vazio, no saber incorporado paradoxal e no ciclo de viver e morrer na criação.

Palavras-chave: *Corpo-Mente; Oriente-Occidente; Preparação do Ator; Vazio; Presença.*

Abstract:

The division between body and mind and the living/thinking way of the West, in many ways dualist, are the result of different influences since Plato. The search for an alternative experience, in which mind and body are integrated, and no longer part of opposed or hierarchized realities, a paradoxical thinking, has been under development by some thinkers of this century in the West. As for the oriental traditions and philosophies, for thousands of years the paradoxical thinking/practice is an irrevocable question. From the analysis of practices of already carried out theatre workshops this paper is intended to discuss the fundamentals arising from the oriental traditions such as yoga, meditation and the Japanese concept of irimi (“choose death”) in practical deployments in the preparation of the actor, focusing in the experience of emptiness, in the incorporated paradoxical knowledge and in the life/death cycle in creation.

Keywords: *Body-Mind; East-West; Preparation of the Actor; Emptiness; Presence.*

“Suba uma escada de 99 degraus ate preparation of th
Agora, suba mais um degrau...”

O que uma frase como essa provoca? Que sensações ela evoca? Acostumados a habitar um mundo pautado na lógica cartesiana, nós, cidadãos do Ocidente, somos impregnados por esse sistema de organização do pensar-sentir-agir que invade todas as esferas do modo de vida, das mais grosseiras e evidentes até as camadas mais sutis. Imaginar subir uma escada até seu último degrau e, em seguida, subir mais um, causa imediatamente uma ruptura e um choque no processo de síntese de consciência. Um “tíute”. Diante dessa imagem, podemos notar a incapacidade de encontrar uma resposta coerente que consiga explicá-la à uma mente aprisionada pelo modo lógico e estrutural de percepção. A imagem que acabo de mencionar é um exemplo de um koan, que são pequenas fábulas utilizadas para treinar a mente zen a partir da tradição *Rinzai*, iniciada na China e introduzida no Japão no século XII.

Os *koans* são repletos de paradoxos e instigam os praticantes do zen-budismo a solucionar seus enigmas. No entanto, é curioso que, também paradoxalmente, eles só alcançam um *insight* chamado de *satori* quando, após uma busca exaustiva pelo significado do *koan*, seu pensamento entra em curto-circuito e então abandonam a consciência ordinária, conseguindo, dessa forma, esbarrar em estados de não-mente e vazio. Um fato interessante é que o conhecimento adquirido a partir desse *insight* não pode ser transmitido de mestre para discípulo, já que poderá ser adquirido somente pela experiência prática singular. Nesse caso, a prática relacionada às tradições zen-budistas é a meditação *zazen*, que consiste em aquietar o corpo-mente na posição sentada com a coluna ereta e exercitar a concentração de uma maneira específica: observando os processos mentais a partir de uma não identificação, apego ou julgamento de suas variações que são repletas de sentimentos, palavras, imagens e sensações. A meditação *zazen*, de tradição milenar, treina a mente para o tempo presente e para uma percepção refinada de plena atenção. Dessa maneira, atua diretamente na cisão mente-corpo, já que busca possibilitar instantes de unidade onde essas “partes” comumente vivenciadas de forma isolada são coordenadas e integradas.

Neste texto, desejo discutir problemáticas inerentes ao trabalho de preparação do ator e às forças que envolvem sua performance nos territórios de aulas, ensaio, treinamento e apresentação. Inicio esta conversa com um *koan*, pois, acredito que ele pode nos ajudar a compreender ou tensionar questões da prática do atuante que estão justamente relacionadas aos recursos, internos e externos, que se disponibilizam no momento da criação, ensaio e apresentação. Acredito que a maneira como as forças que percorrem o corpo-mente do ator podem ser organizadas em composições de forma a manterem um caráter vivo, orgânico e presente para si e para quem vê, tem relação direta com esses recursos adquiridos ao longo da vida e possíveis de serem recriados a cada momento.

Aqui nomeio de recursos os modos e os métodos que temos para lidar com o cotidiano e com as adversidades, assim como com a criação artística e as questões que dela surgem. Esses recursos alternam-se entre conscientes e inconscientes, na

medida em que são constituídos por todo nosso modo de vida e também pressionados pelas realidades histórica, social, econômica, climática e cultural na qual habitamos. Não é possível destacar-se dessas realidades que nos influenciam a todo momento, mas é sim possível, para citar Artaud, negar um corpo biológico previamente organizado e não escolhido para autocriar-se e gerir-se com liberdade. No mesmo sentido, os zen-budistas irão lutar contra uma acomodação, relacionada à um descolamento da experiência, em direção aos **bons hábitos** que poderão ser cultivados por meio de disciplina. O biólogo e filósofo chileno Francisco Varela, para estudar as ciências cognitivas, utilizou a meditação em sua abordagem e chama a atenção para a possibilidade de ruptura de um processo padronizado adquirido. Assim:

A dissociação mente-corpo, consciência-experiência é o resultado do hábito, e esses hábitos podem ser quebrados. Quando a pessoa que medita interrompe sucessivamente o fluxo do pensamento discursivo e volta a estar presente com sua respiração ou atividade diária, há uma diminuição gradual da inquietação da mente. (VARELA *et al.*, 2003, p. 42).

Em seu estudo, Varela *et al.* (2003) desdobra os segmentos que envolvem a prática meditativa a partir de uma análise biológica neurocientífica e, ao mesmo tempo, histórica, contextualizando o zen-budismo na cultura oriental apontando também o modo particular como essa filosofia de vida lida com os diversos setores da atividade humana. Cito, por exemplo, dois aspectos interessantes e de grande valor para nossa discussão: o primeiro, refere-se a modo como é encarada a reflexão (cf. Varela *et al.* 2003, p. 26), inspirado pelas tradições orientais propõe uma **reflexão incorporada**, ou seja, aquela na qual corpo e mente foram unidos e que não será elaborada **sobre** uma experiência mas ela própria é uma forma de experiência. Nesse sentido, para os budistas, o pensamento abstrato não pode levar ao conhecimento, já que a sabedoria não seria o conhecimento **sobre** qualquer coisa: “Não existe conhecedor abstrato de uma experiência que seja separada da própria experiência” (VARELA *et al.* 2003, p. 43).

O segundo aspecto que merece consideração é que as tradições de contemplação como a zen-budista trabalham a meditação mais como uma forma de desaprendizagem do que de desenvolvimento de habilidades. Por essa ótica, estamos diante da técnica a partir de um outro paradigma: não como algo que é preciso se alcançar e que se encontra distante de nós e pode ser adquirido aos poucos, mas, ao contrário, como uma natureza que nos é inerente, porém encontra-se obstruída, sendo necessário, portanto, um processo de **abandono** de hábitos de desatenção. A postura do aprendiz ou de quem medita, por essa perspectiva, deve ser radicalmente diferente da que estamos acostumados ao nos aproximarmos de novas técnicas, deve ser despreziosa, para não gerar o oposto do que se almeja:

É precisamente quando a pessoa que medita aborda o desenvolvimento da atenção com grandes ambições - como a ambição de adquirir uma nova habilidade por meio da determinação e do esforço - que sua mente se fixa e se acelera, e a atenção/consciência fala de esforços sem esforço, e utiliza para a meditação a analogia de afinar, e não de tocar, um instrumento de cordas - as cordas devem ser reguladas nem muito justas nem muito frouxas. Quando aquele que pratica

a meditação da atenção finalmente começa a deixar fluir, em vez de lutar para atingir algum estado de atividade em especial, então o corpo e mente encontram-se naturalmente coordenados e incorporados. A reflexão atenta é então tida como uma atividade completamente natural. (VARELA *et al.*, 2003, p. 45).

O primeiro aspecto destacado dos estudos de Varela *et al.* (2003), no qual os autores mencionam uma **reflexão incorporada**, encarnada, ou seja, criada na experiência, revelando para nós como, nas tradições orientais, a teoria **não pode** ser apartada da prática, ao contrário, ela surge necessariamente da vivência, sempre tendo como referência principal o processo real, concreto e nada abstrato pelo qual cada um irá passar. Tendo em vista essa vinculação absoluta entre teoria e prática, deparamo-nos também com um discurso que é amálgama do modo de vida. Semelhantemente, do ponto de vista do fazer artístico, relembramos que a vida e arte estão interligadas sem uma separação demasiadamente marcada, a linha divisória entre o criar e o viver é tênue ou quase nula.

Nesse sentido, o praticante de meditação *zazen*, por exemplo, irá estender os benefícios gerados com a prática para todos os seus afazeres, sejam do cotidiano ou extra-cotidianos. Ações aparentemente irrelevantes como lavar a louça, por exemplo, merecem a plena atenção no tempo presente na mesma medida em que a ação de pintar um quadro ou dançar, já que, por essa ótica e compreensão, tudo está relacionado. Tal qualidade de atenção ao cotidiano pode nos remeter diretamente aos conselhos de Stanislávski aos seus alunos e atores, quando pedia que estivessem atentos e presentes observando cada ação de suas vidas. Não por acaso, Stanislávski teve uma grande proximidade com estudos orientais, principalmente por meio da leitura do livro de Ramacharaka, *Hatha Yoga*. “Filosofia logue do Bem-Estar Físico do Homem”, além de práticas de elementos de Yoga no seu estúdio (Tcherkasski, 2012). É curioso como um outro conto zen, que apresenta uma relação entre mestre e discípulo, parece ter incrível semelhança com os livros de Stanislávski, quando aborda também a relação fictícia entre aluno e professor/diretor. Vejamos:

Após dez anos de aprendizagem, Tenno atingiu o título de mestre Zen. Num dia chuvoso, ele foi visitar o famoso mestre Nan-In. Quando ele entrou no mosteiro, o mestre recebeu-o com uma questão,

‘Você deixou os seus tamancos e seu guarda-chuva no alpendre?’

‘Sim’, Tenno replicou.

‘Diga-me então,’ o mestre continuou, ‘você colocou o seu guarda-chuva à esquerda do seu calçado, ou à direita?’

Tenno não soube como responder ao koan, percebendo afinal que ele ainda não tinha alcançado a plena atenção. Então ele tornou-se aprendiz de Nan-In e estudou sob a sua orientação por mais dez anos.⁶³

Stanislávski chegou a mencionar explicitamente as similaridades entre os caminhos para a prática da yoga e do teatro, em uma palestra para os atores do Teatro de Arte de Moscou, em 1919: “Acontece que há mil anos os iogues procuravam o mesmo que

63

Autoria desconhecida; disponível em: www.bushido-online.com.br/contos.htm

procuramos nós, só que nós caminhamos para a criação, e eles, para o mundo do além” (STANISLÁVSKI *apud* LABAKI E VÁSSINA, 2015, p. 120). O exercício da plena atenção requer um treinamento contínuo. Acredita-se que é um meio para se estar no presente e portanto menos dividido entre outros tempos, com uma percepção desperta para o momento. Esse exercício portanto é tão necessário à todo homem, como cuidado de si, como ao ator que almeja realizar seu trabalho com inteireza e não-divisão. Retomando os estudos de Varela, ele aponta também para um outro aspecto que revela um paradoxo interessante: **o esforço sem esforço**. Em muitas das tradições orientais, como yoga, meditação sentada, artes marciais, *Kathakali* ou o teatro Nô, podemos observar uma grande disciplina no treinamento dessas práticas. Entretanto, esse esforço exigido pela disciplina requer, paradoxalmente, o não esforço para que as práticas possam fluir como devem e seus praticantes estejam com plena atenção e presentes em suas ações. Temos diversos relatos que irão convergir para esse paradoxo, como, por exemplo, no difundido livro “A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen”, no qual Eugen Herrigel descreve essa qualidade como “presença correta da mente”:

Esse estado, em que não se pensa nada de definido, em que nada se projeta, aspira, deseja ou espera e que não aponta em nenhuma direção determinada (e não obstante, pela plenitude da sua energia, se sabe que é capaz do possível e do impossível), esse estado, fundamentalmente livre de intenção e do eu. (HERRIGEL, 2011, p. 57).

Herrigel (2011) discorre como uma intenção ou desejo em demasiado, pode, paradoxalmente, inibir “a presença correta da mente”, ou seja, como um excesso de vontade pode impedir um arejamento entre os espaços internos e externos para um fluxo natural de energia. A mente, “em sua posição correta” estaria, assim, despida de necessidades e julgamentos, alinhada com a ação, nem à frente, nem atrás. Em sua prática, o ator dispõe como recursos para a criação uma gama infinita de afetos, memórias e hábitos conscientes e inconscientes: a forma de observar o mundo, de sentir a si mesmo e aos outros, de relacionar-se com as coisas e com a natureza, a forma de pensar, a forma de viver em seu cotidiano, as formas como lida com suas emoções, como ama, odeia, sofre e celebra, as formas como cuida dos outros e de si mesmo, o quanto se permite errar e o quanto cobra dos outros, o quanto se permite ser livre de padrões na vida e na arte, o quanto necessita de aprovação, suas certezas e medos, seus desejos e fantasias, suas referências estéticas e éticas, suas revoltas e indignações. Esse vasto campo virtual de matérias que se constrói e refaz-se a cada experiência, compõe e atravessa o ator no momento em que cria, em que performa e coloca-se diante do outro para ser visto. São essas forças que influenciam o seu fazer e são determinantes na sua relação com a pulsão da arte em forma de fluxo, que permitirá ou não uma abertura para uma troca efetiva e presente com tudo aquilo que também vive e pulsa ao seu redor no momento em que atua.

O que significaria, para um ator ocidental, subir a escada até o último degrau e então, continuar subindo? Como poderíamos imaginar uma prática de preparação que considerasse a potência dos paradoxos, da não dualidade, da não oposição ou relação hierárquica entre corpo e mente, de uma outra forma de organização de composição que pode conter em si seu oposto complementar não organizado e portanto caótico, de uma presença que prevê a ausência, de um fluxo de vida que aceita a morte, do acerto

a partir do acolhimento do erro, do sucesso pela incorporação dos fracassos, da lógica de criação que abarca o ilógico, o inexplicável, o desconhecido? Todas essas variáveis, aparentemente abstratas, são percebidas de maneira muito concreta quando se está no ensaio, aula, treinamento ou apresentação, seja na pele do próprio ator ou pelo ponto de vista de quem observa, um diretor, professor ou provocador do processo criativo. São variáveis que, vivenciadas de maneira segregada, apartadas umas das outras, acabam também dividindo o atuante em dois: aquele que pensa e aquele que age, entre seu corpo e sua mente, entre seu julgamento e sua voracidade, entre passado e presente ou presente e futuro, entre a necessidade de agradar e o desejo de estar, entre ser e mostrar, entre tantas outras coisas.

Trago para alimentar a discussão relatos de acompanhamento do workshop “O Corpo como Fronteira”, ministrado por Renato Ferracini do Lume Teatro (em 2004, 2009, 2011, 2012 em Campinas e 2015, em Lisboa, quando fui convidada por Ferracini à co-ministrar o curso), no qual encontrei o que nomeei de “metáforas de trabalho paradoxais”. Metáforas de trabalho é um termo designado às imagens e indicações presentes nas provocações e conduções de treinamentos, processos pedagógicos e criativos da sala de ensaio e de práticas do ator (Ferracini, 2013; Lewinsohn, 2014). Metáforas de trabalho paradoxais seriam, portanto, provocações que, ao indicarem uma imagem-ação aparentemente insolúvel no território lógico-racional, acabam por forçar o aluno/ator a criar estados e formas corpóreas ausentes de modelos pré-estabelecidos. Para esclarecer, alguns exemplos dessas indicações: “experimente uma tensão dentro e uma suavidade fora”. Ou “uma tensão no centro do corpo e uma suavidade na periferia”. Ou “explode suavidade mantendo a tensão”; “explode denso mantendo suavidade”... Ao mesmo tempo (cf. Lewinsohn, 2014, p. 133).

Assim como o *koan* sobre os degraus da escada, tal proposição ao aluno/ator, gera uma série de experimentações a partir de territórios conhecidos, que se desdobram em sensações e composições antes impensáveis, tendo em vista sua aparente “insolucionabilidade”. Desse modo, livre de um modelo **certo** a seguir, o aluno/ator é pressionado a ingressar no universo do **pensamento do corpo** (Gil, 2004), no qual, a partir de um contato com o limite de seu pensamento representativo, ele (re)cria, inova, explora, inventa, descobre, experimenta outras formas de movimentação, ação e fluxos de vida. Essas duas qualidades opostas de energia, quando trabalhadas no corpo ao mesmo tempo, acabam por favorecer, muitas vezes, uma percepção diferenciada, sutil, nomeada originalmente pelo filósofo Leibniz (2000) de pequenas percepções⁶⁴ ou micropercepções,

64 “Essas pequenas percepções, devido às suas consequências são, por conseguinte, mais eficazes do que se pensa. São elas que formam este não sei o quê, esses gostos, essas imagens das qualidades dos sentidos, claras no conjunto, porém, confusas nas suas partes individuais, essas impressões que os corpos circundantes produzem em nós, que envolvem o infinito, esta ligação que cada ser possui com todo o resto do universo. Pode-se até dizer que, em consequência dessas pequenas percepções, o presente é grande e o futuro está carregado de passado, que tudo é convergente.” (LEIBNIZ, 2000, p. 27). “A hipótese de que o território de experimentação na repetição de uma ação física ou cena se dá no nível micro-perceptivo, nos faz pensar que estamos vasculhando o universo das forças invisíveis, indizíveis, o imponderável. Para isso, é necessário um trabalho para além das técnicas visíveis, um mergulho no sutil, no mundo micro, nos espaços-entre. Ao abrimos nosso corpo para as micro-percepções, talvez possamos entender que, como atesta Renato Ferracini: ‘É nesse sentido que podemos afirmar que o corpo-subjético gera micro-percepções quando realiza uma ação física e é afetado por essas mesmas micro-percepções que a resintetizam diferenciando-a em seu universo microscópico. É em sua microscopia gerada que a ação física se cria e se recria em fluxo. É na microscopia que ela se diferencia mesmo tendo a aparência macroscópica do igual e do mesmo’ (FERRACINI, 2013, p.101-102)” (LEWINSOHN, 2014, p.121).

conceitos desenvolvidos, posteriormente, por Deleuze (1991) e José Gil (2004; 2005). Esse estado psicofísico é também desenvolvido ao longo das práticas da meditação ou yoga, possibilitando uma reorganização contínua do corpo-mente ao longo da vida, relatado pelos mestres como uma ampliação de consciência ou estado de *awareness*, percepção ampliada, sutil.

A problemática do refazer de uma cena ou ação física pelo ator, sempre de maneira viva, orgânica e presente, poderia ser pensada no âmbito de criar no território intra-corpos e entre-corpos de preparação e práticas do ator, um ambiente favorável e aberto às forças atuantes no “presente do presente” (Fabião, 2010)⁶⁵, de maneira que, assim, o ator possa microperceber o que o afeta e brincar, improvisar, com esse **invisível** no universo micro. Nesse contexto, indicações paradoxais parecem auxiliar esse processo, tanto de pensamento do corpo, quanto de micro-improvisações e micropercepções. Para refletir sobre essa problemática e compor possibilidades de ambientes favoráveis, é necessário não esquecer e considerar nosso contexto e época, na qual vivemos nessa sociedade e sistema que têm como base de raciocínio e modo de vida a polaridade – entre mente/corpo, interno/externo, morte/vida, indivíduo/outro, homem/natureza –, divisões essas que acabam gerando consequências infundáveis nas relações consigo mesmo, com o mundo e com o trabalho, influenciando, inclusive, nas formas de criação artística.

Nesse sentido, outro paradoxo aparece recorrentemente nas práticas de atuação: a aceitação da morte enquanto metáfora do vazio, ou fracasso, é diretamente proporcional à criação de condições para que a vida apareça, para que seja possível estar no **presente do presente**, abrir o corpo para as forças e afetos, possibilitando, então, a produção de presença. Na necessidade premente de acerto e sucesso, em contextos “criativos” muitas vezes munidos de pressão interna e externa há pouco espaço para experimentações ausentes de julgamento, sendo urgente, portanto, um treino para aceitação do risco da morte como parceira de trabalho. No *workshop* de Renato Ferracini, indicações como “tudo o que vocês fizerem está certo”, pareciam abrir caminhos para esse desprendimento e risco. Sendo tudo certo, o erro inclusive é certo, o vazio, o não-fazer, o desconhecido, o abismo, o ilógico. Transitava-se, assim, de modelos representativos para o que poderíamos nomear de uma “dança de intensidades”.

A potência de assumir paradoxos como princípios para pensar as práticas de preparação do ator nos aproxima da filosofia-prática oriental e o modo de viver-pensar no Oriente. A busca por uma outra forma de experiência, na qual corpo-mente estejam integrados e não façam parte de realidades opostas ou hierarquizadas, por um pensamento paradoxal e por um habitar relações de forças paradoxais, vem sendo desenvolvida por

65 O fluxo abre uma dimensão temporal: o presente do presente. A capacidade de conhecer e habitar este presente dobrado determina a presença do ator. Perder-se nos arredores do instante – na ansiedade do futuro do presente ou na dispersão do passado do presente – faz com que o agente se ausente de sua presença. A qualidade de presença do ator está associada à sua capacidade de encarnar o presente do presente, tempo da atenção. O passado será evocado ou o futuro vislumbrado como formas do presente” (FABIÃO, 2010). Eleonora Fabião vincula a presença do ator à capacidade de atenção que faz com que o fluxo possa ocorrer e, então, habitar o que nomeia de presente do presente. Desse modo, podemos também relacionar ativo atenção à observação de si mesmo, como uma autoconsciência de cada micro instante, porém não à frente, nem atrás da ação, mas ao mesmo tempo. Habitar o presente do presente seria vivenciar o paradoxo de fazer e deixar-se fazer, ativo e receptivo, nunca numa relação de causa-efeito, mas uma retroalimentação contínua dos componentes e forças que permeiam o estado cênico.

alguns pensadores desse século no ocidente – como Deleuze e Guattari, Merleau-Ponty, Antonio Damasio, e no Brasil Renato Ferracini, Suely Rolnik, Christine Greiner, Cassiano Quilici – para citar alguns. No entanto, o pensamento paradoxal é uma questão irrevogável para as tradições e filosofia orientais há milhares de anos. Como vimos, é comum que, no Oriente, a divisão entre corpo-mente, vida-morte, nem chegue a ser uma questão, ou uma angústia (como a que vivemos, aqui no Ocidente), pois a forma de compreender o mundo e o homem sempre se deu de modo uno e paradoxal. Fato também que se relaciona à não divisão, nas civilizações orientais, entre teoria e prática, pois, como vimos acima, qualquer teoria só tem sentido de existência enquanto reflexo amalgamado com a prática de vida ou, em nosso caso, com a prática artística⁶⁶.

A tradição da meditação, praticada há pelo menos cinco mil anos em culturas da Índia, Tibete e Japão, tem sido também difundida entre alguns artistas entre os quais podemos notar a influência dessa atividade em suas obras, ou em seus métodos de criação. O cineasta David Lynch (2008), por exemplo, em seu livro “Em Águas Profundas – Criatividade e Meditação” chega a afirmar o imenso benefício criativo que obtém com a prática da meditação e descreve alguns de seus procedimentos enquanto artista. O pesquisador das artes da cena Cassiano Quilici, da Unicamp, vem investigando, há alguns anos, a partir de uma relação prática que exerce em um centro de meditação do qual é co-fundador, as relações entre o budismo e alguns criadores como, por exemplo, John Cage, Allen Guinsberg, Meredith Monk, Bill Viola, Marina Abramovic e Yoshi Oida. É importante ressaltar que o pensamento explicitado nos textos e palestras de Cassiano Quilici não são oriundos somente de observação desses artistas e suas obras, somada ao estudo de textos clássicos do budismo em cruzamento com teóricos da performance, do teatro e da filosofia, mas, nasce embasado pela própria experiência prática com a meditação em seu corpo-mente. Assim, suas assertivas e problematizações partem do campo das relações vivenciadas, em confronto com o que observa dos outros (sejam eles teóricos, artistas ou teórico-artistas).

Notamos nesses depoimentos e estudos que têm sido elaborados com esses cruzamentos de culturas e práticas uma ênfase para o cultivo do vazio. O **vazio**, no caso da preparação do ator, pode ser compreendido como outra metáfora para o território desconhecido – a morte –, um abismo que se teme: o sem preenchimento, o fracasso, a queda, o escuro, o não-controle. No mundo contemporâneo, a necessidade do cultivo do *vazio* para a criação artística e para a vida cotidiana (sem demarcar limites precisos entre as duas esferas), parece ser ainda maior, em um tempo desenfreado, fragmentado e espremido somado a um impulso (pressionado pelo Capital) de fazer, fazer, fazer. Produzir, produzir, produzir. No nosso caso, criar, criar, criar. Inevitavelmente essa forma de viver-trabalhar gera consequências nas formas de cena teatral e nos corpos dos atores que encenam.

66 “Como explica o filósofo japonês Yasuo Yuasa, no Japão e na China parte-se da suposição de que a relação corpo-mente muda através do treinamento do corpo, o que se processa pela cultura (*shugyô*) e a formação (*keikô*) propriamente dita. É apenas depois de adotar este ponto de partida experiencial que se pode perguntar qual é a relação entre corpo e mente. Ou seja, este debate nunca pode ser restrito a uma especulação exclusivamente teórica. Ele se origina em uma experiência prática, vivida (*taiken*) que implica num *continuum* mente-corpo em um sujeito e em seus trâmites com o ambiente. A teoria precisa ser necessariamente uma reflexão da experiência vivida, porque ela se organiza durante a ação” (GREINER, 2005, p. 22).

Percebemos uma verdadeira primazia do agir, colocar-se, mostrar-se, demonstrar as habilidades técnicas-expressivas e textos sendo falados despausadamente, ou seja, falta respiro, ausentar-se, receber, abrir-se. Só assim pode ser possível brincar com as forças e com o invisível, de modo desprezioso, correndo o risco de fracassar a cada momento, colocando-se diante da morte e não fugindo de instantes de vazio. Preenchendo cada espaço, alimentando-se de informações e técnicas de modo excessivo: sobra qual espaço para se relacionar, de fato? Esses sintomas do homem pós-moderno estão diluídos nas formas de viver, de criar, de atuar, de ensinar, de aprender, de estar em solitude ou no coletivo.

Alguns pensadores ocidentais já citados demonstram em seus escritos um olhar atento para os espaços **entre**, relacionais: o “pré-individual” (Simondon, 2003); “a criação de um corpo aberto” (Gil, 2004); um “corpo sem órgãos” (Deleuze e Guattari, 1995); “o cuidado de si” (Foucault, 2004); explicitam a “vida besta” que vivemos (Peter Pal Pélbart, 2007); ou “uma vida nua” (Agamben, 2002). Esses textos buscam problematizar a vida colocada em “caixinhas” e individualizante, dividida, polarizada, que acabou por formar seres “sobreviventes” (Pélbart, 2007), diante de um mundo em excessos e ao mesmo tempo no qual cultiva-se a **falta**, para sempre estar em busca de mais, não tendo que lidar e nem conviver com o **vazio** (inerente à todos nós, seja pela existência do vazio interno, subjetivo, ou pelo vazio objetivo que caminhamos em definitivo – a morte). Esse procedimento, impulsionado pela biopolítica, hoje inserida inclusive nas esferas e relações de subjetividade, fabrica homens mais facilmente manipulados, “corpos dóceis” (Foucault, 1987), enquanto o olhar para dentro e a convivência com o vazio poderia gerar um empoderamento, potência de vida, micro-revoluções.

Assim, acaba-se criando um outro paradoxo: o homem faminto, aparentemente “repleto de tudo” (informações, dinheiro, tecnologia, amigos, sexo, trabalho, comida, matéria), depara-se com um **imenso vazio interno** (de sentido, de relevância, de valores), enquanto, por outro lado, o temeroso ato de confrontar-se com o vazio e o cultivo do vazio poderia proporcionar estados de alinhamento com o **presente do presente**. Esse parece ser um dos maiores e mais significativos desafios e dificuldades do mundo atual: conviver com o vazio para que, a partir dele, se provoque uma dissolução do sujeito redimensionando-o (na experiência, não somente na teoria) enquanto ser relacional, consigo mesmo e com o outro/natureza. A hipótese é de que uma visão e vivência não-dualista, não-cindida entre corporemente, eu-outro, teoria-prática, interno-externo, vida-morte, passaria, necessariamente, pelo confronto, convivência e aprendizado do estado de vazio. Já que estamos há algum tempo vivendo sob a ditadura do excesso, seria indo ao encontro do outro extremo que poderíamos exercitar a busca pela experiência paradoxal? Um caminho possível para esse procedimento seria a partir de um **desacelerar**.

Mesmo quem busca a prática meditativa como forma de desaceleração e encontro com o vazio, pode se deparar com as limitações e hábitos que se tem de sempre **querer alcançar**, colocar o foco no fim, no resultado que se deseja atingir. Como vimos, é preciso desprender-se de tudo, inclusive de suas vontades e objetivos com a prática, é preciso treinar um estar presente e um olhar que observa o processo sem querer detê-lo, controlá-lo, conduzi-lo. Nas palavras de D. T. Suzuki (1969, p. 51), o vazio está sempre conosco e em nós, “só quando tentamos agarrá-lo e apresentá-lo como fosse alguma coisa distante de

nossos olhos é que ele foge de nós, frustra os nossos esforços e desaparece feito vapor”. É o mistério do **esforço sem esforço**. Talvez, assim, aproxime-se de brechas, **pequenos vazios**, instantes de grande potencial e, mesmo à eles, não se deve ter apego. Cada momento será único e impossível de se retornar da mesma forma e pelo mesmo caminho, pois as forças atuantes serão sempre diferentes. Trata-se de um empenho constante, permanente e ciente de nossa condição paradoxal mais irrefutável, a **impermanência**⁶⁷. Como nos inquieta outro zen koan: “Todos os fenômenos são impermanentes. Tudo que nasce deve finalmente morrer. O que nasce e o que morre?”.

Para outra prática oriental, o *Aikido*, existe um termo que nos remete à essa aceitação: *Irimi*, significa “escolher a morte”, o que, na prática é ir de encontro ao inimigo, quando este imaginaria um recuo, você entra em direção ao coração de seu oponente⁶⁸. Nesse momento, para a filosofia e prática do *Aikido*, escolher a morte é viver. Mas isso precisa ser treinado até tornar-se instintivo. Para a preparação do ator, o que deve ser treinado em função de atuar na dissolução dessas dualidades apresentadas e no desapego do controle? Por mais que o ator treine técnicas de jogo, de possibilidades corporais, vocais, qualidades de movimento, parece ainda existir uma grande necessidade de interferência direta no âmago desse processo de divisão que ocorre entre corpo e mente ocasionando como consequência o não estar no presente. Para David Feldshuh (1976), em seu artigo “*Zen and the Actor*”, a resposta estaria na necessidade de um treino mental tão atuante como o treino físico, corporal.

Já que nosso comportamento e maneira de pensar/sentir são frutos de condicionamentos adquiridos e todo hábito assimilado pode ser quebrado, Fedshuh (1976) defende que o treino da mente para o ator a partir da prática constante de meditação pode interferir positivamente no processo viciado de cisão entre corpo-mente que resulta

67 “No entanto, a emancipação ‘significa que no nascimento estais emancipado do nascimento, na morte, estais emancipado da morte. Há desapego de nascimento-e-morte, e penetração de nascimento e-morte. Assim é a prática do caminho’ (Dogen *apud* Tanahasi, p. 98). A dissolução de qualquer tipo de ressentimento em relação à impermanência é possível quando não há nem a negação do vir a ser nem a identificação com ele, quando há desapego não só em relação aos ‘objetos’, mas à própria ‘sede’ de existir ou de ‘não existir’. (...) Na medida em que a subjetividade está ainda envolvida e enredada na busca de algum modo de asseguramento, através da afirmação da vontade e da expansão de seus domínios, ela seria incapaz de abrir-se para a experiência do seu fundamento ‘vazio’. Nesse movimento de fuga, o vazio, quando experimentado, deve sempre logo desembocar numa nova manifestação. Não há a sustentação serena no silêncio do vazio. O vazio é visto apenas como uma condição necessária para a passagem de uma forma a outra, e para a intensificação do devir. A passagem incessante de uma forma à outra é um modo de se estar sempre saltando para fora do ‘vazio’, e não experimentá-lo no seu recolhimento e na sua profundidade”. (QUILICI, 2014, p. 97).

68 “Quando o inimigo ataca, golpeando com a espada, o movimento não se faz nem para a direita nem para a esquerda, mas diretamente na linha de ataque, cortando velozmente através da espada e do espírito do inimigo. É a técnica de penetrar e escolher a morte. (...) A filosofia que subjaz a essa técnica percebe a vida como uma estreita ponte de tronco lançada sobre uma corrente impetuosa. Ao ficar face a face com o inimigo no meio da ponte, não temos escapatória. Recuar ou mesmo hesitar significa ser seguido e derrubado pela espada. Fugir para a direita ou para a esquerda é cair no rio turbulento. Escolher a vida é morrer. O único caminho é o caminho do inimigo. Não pode haver separação, mas uma troca de tempo e espaço com o espírito de avançar para dentro do próprio coração do inimigo. É o espírito de *irimi* (entrar). Quando estendemos o espírito para o futuro, o presente é neutralizado. O negativo se faz positivo; o positivo se faz negativo. O passado se torna futuro e o futuro se torna o agora. Só pelo desapego ao tempo e ao espaço, à vida, alcançaremos a verdadeira liberdade de escolher a morte. A ponte e a vida são a mesma coisa. O céu e o inferno existem agora, a infinitude existe agora. Escolher a morte é viver. Isso precisa ser exercitado e tornar-se instintivo”. (SAOTOME, 1993, p. 214).

em julgamento das ações. Para o *Zen*, existe um termo que designa a separação entre a ação e a pensamento, denominado *suki*. O *suki*, esse espaço entre essas esferas do pensar-agir, resulta em paradas que quebram o fluxo da criatividade e da capacidade de resposta imediata. Assim, para redimensionar esse estado de *suki*, unindo o pensamento e ação, o ator não só deveria trabalhar em técnicas “exteriores”, mas treinar para esquecer o treinamento. Para o autor, existe pouco treino em como esquecer o público, esquecer os olhares críticos (externos e internos), esquecer o controle e esse seria o objetivo final no processo de atuação: permitir o presente trabalhar no ator, estar presente no aqui-agora.

Feldshuh (1976) afirma, então, que a necessidade de um treino da mente para o ator, sem a qual nenhuma outra técnica pode ser atualizada. O treino da mente do ator é, para ele, a condição necessária para integrar as técnicas com as ações criativas e deixar o fluxo de vida imperar. Essa seria uma qualidade de consciência que une todo o organismo, onde a mente não está confinada e a atenção não oscila, mas requer, novamente, um desapego, inclusive da noção de si mesmo e de todas as separações. Nesse sentido, poderíamos supor que para quebrar os padrões dualistas pré-estabelecidos e incorporados em nosso corpo-mente, pode ser preciso ampliar, ainda, o que temos nomeado de treinamento. O entendimento de um treinamento para o ator em campo expandido, diluído, não só restrito às práticas e técnicas desenvolvidas na sala de trabalho vem sendo já desenvolvido por alguns pensadores contemporâneos das artes da cena. Nesse mesmo viés, práticas contemplativas, como a meditação, também têm sido cada vez mais abordadas entre estudiosos e artistas, resultando, inclusive, na realização de eventos científicos específicos⁶⁹. Esses fatos acabam por demonstrar como, no território das artes presenciais, outros formatos de pensar/treinar/criar estão sendo gestados na busca de experimentar e redimensionar algumas estruturas estabelecidas. Historicamente, após o que poderíamos chamar de textocentrismo, notamos o aparecimento de um certo corpocentrismo em teatros pós-dramáticos, performáticos ou físicos e recentemente inicia-se um movimento de olhar para as forças que permeiam as diferentes linguagens, um enfoque no invisível, no entre, naquilo que torna a possibilidade de existência de qualquer forma de cena. Para finalizar, “Tudo certo como dois e dois são cinco” (Caetano Veloso, música “Dois e dois”). “Pouco antes de sua morte, um crítico perguntou a Clarice e dois mais dois são cinco:

Por um segundo fiquei atônita. Mas me ocorreu logo uma anedota de humor negro. É assim: o psicótico do que dois e dois são cinco. O neurótico diz: dois e dois são quatro, mas eu simplesmente não aguento. (LISPECTOR, 2016, p. 20).

69 Como exemplo cito dois eventos recentes, nacionais e internacionais: dias 27 e 28 de outubro de 2016, aconteceu na UNIRIO o evento “Artes da Cena e Práticas Contemplativas” e o “*Performance and Mindfulness Symposium*”, que aconteceu de 2 a 5 de junho de 2016 na Universidade de Huddersfield na Inglaterra. Ambos os eventos reuniram pesquisadores e artistas que têm trabalhado na relação entre as práticas contemplativas e as práticas das artes da cena.

Referências:

AGAMBEN, Giorgio. **Homo Sacer**: o poder soberano e a vida nua. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2002.

DELEUZE, Gilles. *A Dobra*: **Leibniz e o Barroco**. Campinas: Papyrus, 1991.

DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Felix. **Mil Platôs** - Capitalismo e Esquizofrenia. vol 1. São Paulo: Editora 34, 1995.

FABIÃO, Eleonora. Corpo Cênico, Estado Cênico. **Revista Contraponto**. Univali, Santa Catarina, Vol. 10, 2010. Disponível em: <http://siaiweb06.univali.br/seer/index.php/rc/article/view/2256> - Acesso em: 15 out. 2012.

FELDSHUH, David. Zen and the Actor. **The Drama Review**: TDR, Vol. 20, No. 1, Theatre and Therapy (Mar. 1976). p. 79-89. Disponível em: <http://www.jstor.org/stable/1145041> - Acesso em: 07 abr. 2016.

FERRACINI, Renato. **Ensaio de Atuação**. São Paulo: Perspectiva/Fapesp, 2013.

FERRACINI, R.; RABELO, F. Recriar Sempre. **Research Journal/Revista de Pesquisa em Arte**. Vol. 1/2, 2014.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e Punir**. Petrópolis: Editora Vozes, 1987.

_____. Tecnologias de Si. **Verve**, n. 6, 2004.

GIL, José. Abrir o Corpo. In: FONSECA, Tania Mara Galli; ENGELMAN, Selda Engelman (Orgs.) **Corpo, Arte e Clínica**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.

_____. **Sem título** – Escritos sobre arte e artistas. Lisboa: Relógio D'água Editores: 2005.

GREINER, Christine. **O corpo**: pistas para estudos indisciplinados. São Paulo: Anna Blume, 2005.

HERRIGEL, Eugen. **A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen**. Tradução de J. C. Ismael. São Paulo: Pensamento, 2011.

LABAKI, Aimar; VÁSSINA, Elena. **Stanislávski**: vida, obra e sistema. Rio de Janeiro: Funarte, 2015.

- LEIBNIZ, Gottfried Wilhelm. **Novos Ensaios sobre o entendimento humano**. Coleção Os Pensadores. São Paulo: Nova Cultural, 2000.
- LEWINSOHN, Ana Caldas. **Metáforas de Trabalho no Território de Criação: Provocações do Corpo-em-Arte na Preparação do Ator**. Tese de Doutorado em Artes da Cena, UNICAMP, 2014.
- LISPECTOR, Clarice. **Todos os Contos**. Rio de Janeiro: Rocco, 2016.
- LYNCH, David. **Em Águas Profundas – Criatividade e Meditação**. Rio de Janeiro: Gryphus, 2008.
- PELBART, Peter Pál. Biopolítica. **Revista Sala Preta**. Vol. 7, n. 1., 2007.
- QUILICI, Cassiano Sydow. Meditação e técnica. In: SOARES, M. V. *et al.* (Orgs.). **Mitos e Símbolos na Cena Contemporânea: Interloquções oriente-ocidente**. Jundiaí: Paco Editoria, 2014.
- SAOTOME, Mitsugi. **Aikido e a Harmonia da Natureza**. Tradução Gilson César Cardoso de Souza. São Paulo: Editora Pensamento, 1993.
- SOARES, M. V. *et al.* (Orgs.). **Mitos e Símbolos na Cena Contemporânea: Interloquções oriente-ocidente**. Jundiaí: Paco Editoria, 2014.
- SUZUKI, Daisetz Teitaro. **A Doutrina Zen da Não Mente**. São Paulo: Editora Pensamento, 1969.
- TCHERKASSKI, Sergei. Fundamentals of the Stanislavsky System and Yoga Philosophy and Practice. *Stanislavski Studies* 1, February, 2012. Traduzido para fins didáticos por Laédio José Martins (Dez. 2014/Jan. 2015). Disponível em: http://stanislavskistudies.org/wp-content/uploads/Sergei_Tcherkasski_Stanislavski_studies_1.pdf
- UNO, Kuniichi. **A gênese de um corpo desconhecido**. Trad. Christine Greiner. São Paulo: n-1 Edições, 2012.
- VARELA, Francisco J. *et al.* **A Mente Incorporada: Ciências Cognitivas e Experiência Humana**. São Paulo: Artmed, 2003.

Currículo resumido:

Ana Caldas Lewinsohn é atriz, professora e diretora. Pesquisa, desde 2000, a preparação do ator com enfoque na máscara teatral, no teatro de rua e na cultura popular. Recentemente iniciou os estudos relacionados às práticas orientais em seu Pós-Doutorado no Lume-Teatro (2015-2016, Unicamp/SP), onde desenvolveu a pesquisa “O Paradoxo Morte e Vida na Presença do Ator”, com apoio da Fapesp. A linha de pesquisa com as práticas contemplativas e o trabalho do ator é seu mais recente eixo de trabalho, agora com andamento na UFRN, onde é professora da graduação e pós-graduação desde julho de 2016.