

DE SEIXAS, Victor Paulo. **Repetir e Sentir**. São Paulo: USP. ECA/USp; Mestrando em Pedagogia do teatro, formação do artista teatral; orientador: Eduardo Tessari Coutinho. Filósofo, diretor, ator/bailarino e mímico, diretor do Núcleo Angatu na cidade de São Paulo.

RESUMO:

Partindo da definição de corpo e mente proposta pelo filósofo holandês Espinosa, onde os dois elementos são um único material, agindo em conjunto sem relação hierárquica, estudamos na teoria e prática alguns exercícios retirados dentro do ensino do Mimo Corpóreo como forma de explorar a questão da repetição e as suas possibilidades sensíveis dentro de práticas do treinamento expressivo, buscando o desenvolvimento de novas habilidades corporais e novas possibilidades de criação cênica.

Palavras Chave: Corpo e Mente, Treinamento, Espinosa, Etienne Decroux, Mimo Corpóreo, Criação, Teatro Físico.

ABSTRACT:

Starting from the definition about body and mind proposed by the Dutch philosopher Spinoza, where those two elements are one single material, acting together without hierarchical relationship, we study theory and practice of some exercises taken from the Corporeal Mime training as way to explore the matter of repetition and its sensible possibilities within expressive training, aiming the development of new theatrical skills and other possibilities of creation.

Keywords: Body and Mind, Training, Spinoza, Decroux, Corporeal Mime, Creation, Physical Theatre

O QUE AFETA O CORPO AFETA A MENTE E VICE VERSA.

O filósofo Holandês Baruch de Espinosa (1632-1677), propõe que uma causa imanente (causa em si), se autogera e cria tudo que existe. Esse deus ou natureza (natura naturans) é a única substância existente, é infinita, absoluta e dotada infinitos atributos, o intelecto humano apenas pode conhecer dois deles: o pensamento e a extensão. Esses atributos infinitos em si, apresentam modos finitos ou afecções¹ dos atributos da substância, isto é, modos finitos são as coisas singulares que percebemos no tempo e no espaço com existência empírica, finita e determinada (SPINOZA, 2009.p.33). A causa (ou afecção) que provoca o aparecimento de um modo singular, é também finita e tem existência determinada por outra causa além dela mesma; e esta outra causa por sua vez, também possui uma causa finita com existência determinada que faz com que exista e aja; e assim indefinidamente. É a *infinitus causarum nexus* ou nexo infinito de causas (finitas) (SPINOZA, 2009.p.218).

Assim para Espinosa a gênese do homem acontece pela união de dois modos finitos de dois atributos infinitos de uma substância única, a mente e o corpo não são mais

1 “Por modo entendo as afecções da substância, isto é, o que existe noutra coisa pela qual também é concebido” (SPINOZA, 2009.p.13). Podemos explicar os modos como algo que é e se concebe em outro, desta forma, “em outro”, o modo não existiria sem aquilo de que é a sua modalidade, isto é, o modo depende ontologicamente da substância, e é a substância sendo afetada por suas próprias manifestações.

duas substâncias diferentes e sim dois atributos diferentes da mesma substância, a saber, Deus ou natureza. Espinosa diz: “... a substância pensante e a substância extensa são uma só e a mesma substância, compreendida ora sob um atributo, ora sob outro” (SPINOZA, 2009.p.55). Por esse modelo, a interação do corpo e mente necessita de um novo modelo, os dois não são, como prega a tradição dualista do pensamento ocidental, duas substâncias diferentes que interagem entre si, mas uma única substância se manifestando em modos diferentes, assim, a sua relação se dá através do que Espinosa chama de paralelismo, “a ordem e a conexão das ideias é a mesma que a ordem e a conexão das coisas” (SPINOZA, 2009.p.55), esta relação intrínseca do corpo e da mente se dá em agora em um nível substancial, então o que acontecer com o corpo vai necessariamente acontecer com a mente e vice-versa.

Partindo deste princípio de relação não causal entre corpo e mente e de uma relação não hierárquica, podemos ir um pouco adiante definindo o “mundo mental” como uma representação do “mundo físico”, Espinosa afirma na proposição 23 da Ética II: “A mente não conhece a si mesma senão enquanto percebe as ideias das afecções do corpo.”, essa representação mental é construída através da interação do corpo no meio, de como ele é afetado por causas externas; Já o neurocientista francês Alain Berthoz, acha melhor usar o termo “simulação” no lugar de “representação” para se referir ao processo mental, explicando que o cérebro funciona como um simulador, criando os modelos mentais do corpo e do mundo, modelos atualizados constantemente com as informações recebidas regularmente pelos sentidos.

“Para mim, o cérebro é um simulador no sentido de um simulador de voo e não no sentido de uma simulação feita por um computador. Simulação significa que a ação por inteira está sendo orquestrada no cérebro por modelos internos da realidade física que não são operações matemáticas, mas neurônios reais que tem como propriedade forma, resistência, oscilação e amplificação faz parte do mundo físico, afinado com o mundo externo...

...Quando falo de simulação, eu quero dizer um conjunto de operações conduzidas por um simulador, uma máquina real que tem pelo menos uma porção das propriedades da realidade física...

... A palavra 'representação' está muito contaminada com a ideia da imagem visual...”.

(BERTHOZ, 2000, P22)

ENTRANDO NA SALA DE ENSAIO

Minha formação em Mimo Corpóreo (nas diferentes escolas que frequentei) seguiu essa metodologia focada na observação/repetição, com o aprendizado da técnica pela cópia de formas, exercícios estilizados e principalmente colocando como a “execução correta” de várias peças e figuras² criadas por Decroux como parâmetro de ter “aprendido” a técnica. Após a minha formação na *Internacional School of Corporeal Mime* em Londres, eu sabia executar várias peças e figuras de Decroux, mas não sentia a autonomia para criar um trabalho autoral, algo que começou acontecer alguns anos depois e se desdobrou pela minha necessidade como artista e pedagogo nesta pesquisa.

Essa pesquisa teórico-prática contemplou também um grupo de estudos práticos que realizou encontros regulares durante 10 meses com o objetivo de usar esses conceitos de Espinosa como provocação para o treinamento e a criação cênica utilizando

2 Coreografias criadas originalmente por Etienne Decroux, figuras são curtas e as peças um pouco mais longas, sempre utilizando a linguagem abstrata.

exercícios e princípios do Mimo Corpóreo³, exercícios plásticos e escalas⁴, buscando estudar formas de melhorar o processo de ensino e de experimentar formas de criação cênica.

Esta pesquisa, depois de encontrar sua base conceitual seguiu em duas direções, a primeira estudou o treinamento do Mimo Corpóreo como o aprendizado de uma nova habilidade corporal e a segunda a criação cênica a partir da aquisição desta habilidade, este artigo irá discorrer apenas brevemente sobre o início da primeira parte, o processo de treinamento.

A técnica do Mimo Corpóreo como quase todas as práticas corporais, tem uma metodologia baseada no processo observação/repetição, onde o aluno na maior parte do tempo copia aquilo que consegue ver/perceber, os movimentos, posições e coreografias prontas são demonstradas pelo facilitador, copiadas pelos praticantes com o objetivo de dilatar⁵ a sua gestualidade. Esse processo de copiar movimentos pode parecer ser algo apenas externo, de fora para dentro, mas se dá a nível mental e corporal, segundo Berthoz, o sistema que realiza o movimento corporal está intrinsecamente ligado ao dispositivo de percepção, não podendo ser dissociado um do outro, “a percepção não é apenas uma interpretação das mensagens sensoriais: ela é forçada pela ação, é simulação interna da ação, é julgamento e tomada de decisão, é emancipação das consequências da ação” (BERTHOZ, 2009, p.15). Nosso processo de percepção depende de uma simulação interna da ação percebida, “percepção é uma ação simulada” (BERTHOZ, 2009, p.15).

Assim o processo para realizar ações corporais “exige um repertório de percepções relacionadas com o repertório de ações de cada indivíduo” (Berthoz, 2009. p. 22); para que a ação gestual aconteça e seja repetida com facilidade, é preciso construir uma simulação mental para o conjunto do repertório motor e do repertório sensorial de ações conhecidas. Essa construção se dá pela observação e repetição desta ação diversas vezes na prática, com o corpo e a mente engajados neste processo de aprendizado, para aprender a copiar um movimento estamos com todos os sistemas cognitivos focados nesta função, e talvez um trabalho que exija mais do mental do que do físico.

Mas o que acontece depois que construímos essa simulação mental e ganhamos a preparação física para realizá-las?

Normalmente nas ações cotidianas e repetitivas se tornam “automáticas” depois de algum tempo de repetição, começamos a realizar sem a necessidade de prestar a atenção no que está se fazendo, chegando até o momento que não será mais preciso pensar/observar os movimentos para conseguir realizá-los, o sociólogo Richard Sennett chama esse conhecimento de conhecimento tácito, “Quando falamos em fazer algo 'instintivamente' muitas vezes estamos nos referindo a comportamentos que de tal maneira entraram em nossa rotina que não mais precisamos pensar a respeito.” (SENNETT, 2009, p62).

Neste momento encontramos o nosso primeiro problema, o conhecimento tácito no que concerne as habilidades cotidianas será extremamente útil em nossas vidas, como dirigir e escovar os dentes, a automação das tarefas repetitivas nos permite a ganhar tempo e gastar menos energia na sua execução, mas quando passamos para as habilidades artísticas que como qualquer outra habilidade, “é uma prática decorrente de

3 Utilizo o termo: “Mimo Corpóreo” no lugar de “Mímica Corporal Dramática”, sendo essa grafia uma proposta de Luís Otávio Burnier como forma de diferenciar o trabalho de Decroux da arte da Pantomina.

4 Veja explicação desses princípios da técnica no glossário final.

5 Ampliar o repertório gestual do aluno, através da exploração de uma gestualidade não-cotidiana.

treinamento” (SENNETT, 2009. p64); isso pode ser um problema tanto para o processo de repetição dentro do treinamento para adquirir essa nova habilidade como para o processo de expressão com essa nova habilidade.

Diferente de algumas práticas esportivas e cotidianas, algumas habilidades artísticas, precisam ter um alinhamento entre corpo e mente na mesma ação, um envolvimento do executor com o que esta se fazendo, se manter “presente”, é estar em um estado de atenção e é um dispositivo mais complexo que apenas estar concentrado, envolvendo nosso sistema de percepção, memória, repertório motor e inclusive a criatividade:

“Para mim, a atenção não é apenas um mecanismo relacionado com a percepção, como um comandante-chefe que irá decidir onde e em que se preste a atenção; percepção é um mecanismo de antecipação de que se prepara para a ação, um mecanismo que define o mundo por nossas ações e intenções, cujos vestígios encontramos a em todos os níveis de nosso sistema nervoso, do mais elementar aos níveis cognitivos mais elevados. A atenção é não só a percepção consciente de estímulos reais e pequenas percepções, atenção pode usar imaginação”.

(BERTHOZ, 2009. p57.)

Desta forma, como podemos realizar as repetições?

A repetição é necessária para o desenvolvimento de qualquer habilidade, Sennett apresenta um calculo aproximado, “o tempo necessário para alguém se torne um especialista costuma ser estimado em 10 mil horas” (SENNETT, 2009, p193); Então dentro de uma prática que demanda grande tempo repetindo algo, como fazer para que esta não se torne uma ação “automática” quando os movimentos começam a ficar mais fáceis de serem realizados?

Essa questão foi levada para a sala de ensaio, e durante os encontros de treinamento prático no grupo de estudos. Observamos essa questão com os participantes, quando começaram a ganhar autonomia na repetição dos exercícios, mesmo ainda sem dominar a prática por completo, davam sinais de estar perdendo a concentração, os olhares começaram a se tornar vagos, sem foco e “vazios”, nitidamente indicando que a atenção externa já não acompanhavam o processo motor, os gestos estavam se tornando “automáticos”.

Vamos definir isso como “estar presente”, quando quem realiza a ação está com a atenção externa, os processos mentais e motores engajados na mesma ação; Chamamos no plural: “os processos mentais”, pois seguindo a indicação de Berthoz, a atenção externa de estar presente não é apenas estar recebendo os estímulos sensoriais estando consciente deles no momento, é um processo mais complexo onde o cérebro além de trabalhar com os estímulos sensoriais, o repertório motor de ações e a criatividade, está constantemente tentando “prever as ações futuras” com o uso de nossas memórias, que segundo o autor são o combustível desse processo, “... memória é um mecanismo que permite prever o futuro. o cérebro estimulado usa a memória para implementar processos mentais de predição.” (BERTHOZ, 2009.p264)

Então como manter os praticantes presentes?

Experimentamos manter alto o nível de dificuldade dos exercícios, como forma de permanecer nesse estado de presença constante, sempre trazendo um elemento novo quando os praticantes conseguiam realizar algo com mais facilidade, mas isso dentro da prática demonstrou ser extremamente desmotivante, além de ser cansativo para a maioria do grupo.

Sennett deu uma pista de como seguir, usando como exemplo o aprendizado musical, quando “a pratica deixa de ser uma mera repetição digital para se transformar em uma

narrativa” (SENNETT, 2009.p181.).

Esse foi o caminho que foi explorado dentro da prática desta pesquisa, quando os participantes do grupo de estudo começam a se sentir seguros com os exercícios e começam a repeti-los sem muita dificuldade, era o momento de transformar a repetição digital em repetição narrativa⁶, para isso usamos as seguintes estratégias:

1. Mesclar diferentes exercícios em uma única prática:

Inicialmente tentamos colocar juntas duas ou mais práticas interpoladas, aumentou o nível de dificuldade, mas sem muito sucesso, acabamos abandonando essa tentativa e nos fixando na dinâmica rítmica⁷, utilizando essa categoria da técnica em conjunto como outros exercícios na tentativa de criar micronarrativas⁸.

2. Conscientização dos elementos “sensíveis”:

Respiração, foco do olhar⁹, concentração presente/ausente¹⁰, pausas e suspensões. Criando partituras destes elementos dentro da coreografia/ações junto ou com a dinâmica rítmica também com o intuito de gerar as micronarrativas.

3. *Raccourcir*:

Aumentar e diminuir o tamanho do desenho do movimento, realizando o mesmo em diferentes proporções, estudando as diferenças nas intenções e a suas intensidades, esse exercício é exclusivamente de exploração das possibilidades de uma coreografia/ação.

Ex: como realizar o exercício plástico com a metade da intensidade, tamanho ou realizá-la apenas com as mãos, olhos, etc.

O resultado destas modificações nos exercícios baseados originalmente na repetição trouxe de volta o elemento da dificuldade, mas não como um obstáculo a ser ultrapassado, como um desafio a ser explorado, transformando a prática em um processo de pesquisa e descoberta contínua, pois diferente de repetir o gesto observado, a exploração não apresenta um resultado comum, e nem uma forma correta de realizá-lo, trabalhando os exercícios em camadas: a primeira camada que é o movimento em si, o desenho que precisa ser repetido de uma forma já preestabelecida e as outras camadas subjetivas que não tem uma forma correta ou comum de serem realizadas, que vão depender da experiência e disponibilidade de cada praticante.

Como análise dos resultados usamos o depoimento sobre a experiência dos próprios participantes, de como se sentiram executando os exercícios, motivados, interessados e se perceberam estar mais presentes durante o treinamento. Por serem critérios muito difíceis de chegar a conclusões universais, somente o olhar do autor da pesquisa foi utilizado como referencia externa aos depoimentos que foram o indicativo do sucesso da experiência, foi colocado como parâmetro de valoração positiva a “criação cênica”, exercícios e práticas que naturalmente levaram aos participantes a sentir vontade

6 Assumimos na pesquisa o termo proposto por Sennett, “repetição narrativa”, como uma ação em camadas, uma camada com o desenho do movimento outra camada com um sentido que influencia a dinâmica desse desenho.

7 Veja o significado no glossário no final do artigo.

8 Chamamos aqui de micronarrativas, pequenas ações dentro do desenho da coreografia ou do conjunto de ações gestuais, essas ações não interferem no roteiro externo do movimento (ou ações) realizado, servindo apenas como mudança de sua dinâmica. VEJA MAIS NO GLOSSÁRIO.

9 Foco fixo, foco aberto / fechado e olhar periférico.

10 Jogar com as possibilidades entre não estar concentrado na ação que estar sendo realizada e estar concentrado excessivamente no que se está se fazendo.

de criar cenas ou de se colocar em um “estado de criação”¹¹ sem necessariamente a indicação direta do ministrante da prática.

CONCLUSÃO

O estudo da técnica por esse viés foi extremamente enriquecedor, pois além de trazer desafios para os praticantes, com o elemento da exploração tanto das possibilidades expressivas como das sensíveis, também é um constante laboratório para quem está conduzindo, que constrói a prática junto com os participantes através do material expressivo que eles vão trazendo, questionando seus métodos e aplicações.

Essa prática neste formato, desperta a curiosidade dos praticantes e estimula a criação, durante o período de treinamento surgiram inúmeras ideias de possibilidades para os exercícios dos participantes que motivados pela constante exploração de suas capacidades expressivas e sensíveis se sentiam livres para criar, mesmo cercados pelas regras da aplicação dos exercícios.

Uma das descobertas mais importantes durante o processo para os participantes foi que, a perspectiva de treinamento a longo prazo, que de início parecia algo assustador (depois de apresentado o cálculo de 10 mil horas de Sennett), se tornou algo prazeroso. Pois com a mudança de perspectiva, atingir o objetivo de “dominar os movimentos” se tornou o objetivo secundário nesse caminho de exploração das possibilidades do exercício. Isso apresentou possibilidades de caminhos para futuras organizações de processos de ensino em longo prazo da técnica do Mimo Corpóreo.

O fato de discutir os elementos teóricos e conceituais com o grupo também ajudou a “despertar o cientista” em cada participante, quebrando a formalidade convencional na relação professor X aluno gerando um ambiente mais criativo, onde todos estão abertos para o processo de descoberta.

Acreditamos também que após sua conclusão definitiva, a pesquisa possa servir a outros processos de treinamento/criação podendo servir de referência a qualquer outra prática corporal que sinta a necessidade de buscar elementos para discutir a sua aplicação e estratégias de realizar treinos onde se utiliza do elemento da repetição constante de exercícios.

GLOSSÁRIO DE EXPRESSÕES:

Exercícios plásticos

São exercícios estilizados que trabalham na dilatação do gesto cotidiano, alguns são relacionados a ações simples como pegar e colocar um objeto outros mais complexos como o ato de se despedir, ou pequenas figuras relacionadas a ideias ou ações, sempre com a movimentação dilatada, fragmentada e estilizada (não realista).

Escalas

Podem ser corporais, espaciais e na energia, é o exercício de divisão do corpo, espaço e o tônus de forma geométrica e matemática e depois articular essas divisões separadas, combinadas e em dinâmicas (ondulação, contradição, etc.).

Dinâmica rítmica

É o estudo da “gramática do movimento”, tônus, velocidade, intensidade, com exercícios estilizados de pontuação (toque, ressonância, vibração, etc.).

Micronarrativas

11 Quando os participantes se sentiam seguros para experimentar diferentes maneiras de realizar algo, mesmo que esta diferisse da maneira indicada pelo orientador da prática.

Dinâmicas criadas dentro de um desenho gestual ou coreografia, pela aplicação do estudo da dinâmica rítmica ou elementos sensíveis, como respiração, foco do olhar, pausas, etc. Com a intenção de demonstrar que processo de pensamento e narrativas não lineares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BERTHOZ, Alain. *The Brain's Sense of Movement*, Harvard University Press, 2000
SPINOZA, Benedictus. *Ética*. Trad. Tomaz Tadeu. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2009
SENNETT, Richard. *O Artífice*; Trad. Clóvis Marques. Rio de Janeiro: Editora Record, 2009