

## **MINDFULNESS E OS ATRAVESSAMENTOS NA PEDAGOGIA DO ATOR**

### **RESUMO**

O presente trabalho é um aprofundamento da pesquisa que iniciei no mestrado, resultando na defesa, em 2018, da dissertação “Habitar-se no silêncio: uma experiência da atenção plena na pedagogia do ator”. Agora, no doutorado, meu objetivo é refletir sobre o impacto do *mindfulness* no trabalho de atuação, abordando o tema através de um recorte que enfoca o *MindfulnessBased Stress Reduction* (MBSR), um programa de oito semanas criado por Jon Kabat-Zinn e do qual atualmente sou instrutora. Na maior parte do tempo, somos tomados pelo excesso de pensamentos, uma tendência que nos distancia da experiência direta. A meditação nos ajuda a desenvolver uma maior consciência da nossa atividade mental, de modo a nos libertarmos do domínio dos nossos devaneios e julgamentos. Assim, conseguimos nos desprender da necessidade de controle e aceitar o fluxo da vida, que é impermanente e transitória. As práticas meditativas conduzem a um esvaziamento do sujeito (*anatta*), ao desprendimento momentâneo de si, durante o qual experimentamos a sensação da fluidez da vida. Minha hipótese é a de que essa experiência de impermanência e transitoriedade que alcançamos pela meditação podem ser pertinentes para a pedagogia teatral como ferramenta para um despertar que possibilita ao ator estar mais pleno no presente da cena.

**PALAVRAS-CHAVE:** Pedagogia do ator; *Mindfulness*; Meditação.

### **ABSTRACT**

The present work is a deepening of the research that I started in my master's, resulting in the defense, in 2018, of the dissertation “Dwelling in silence: an experience of mindfulness in the pedagogy of the actor”. Now, in my PhD, my goal is to reflect on the impact of mindfulness on acting work, approaching the topic through a clipping that focuses on MindfulnessBased Stress Reduction (MBSR), an eight-week program created by Jon Kabat-Zinn and of which I am currently instructor. Most of the time, we are overwhelmed by overthinking, a tendency that distances us from direct experience. Meditative exercises help us to develop a greater awareness of our mental activity so that we free ourselves from the grip of our daydreams and judgments. Thus, we are able to let go of the need for control and accept the flow of life, which is impermanent and transitory. Meditative practices lead to an emptying of the subject (*anatta*), to the momentary detachment from the self, during which we experience the sensation of the fluidity of life. My hypothesis is that this experience of impermanence and transience that we reach through meditation may be relevant to theatrical pedagogy as a tool for an awakening that allows the actor to be more complete in the present of the scene.

**KEYWORDS:** Actor's pedagogy; Mindfulness; Meditation.

### **Origens**

Desde que iniciei meu trabalho na formação de atores, em 2010, venho me perguntando como posso ajudá-los a minimizar a distância entre o que eles pensam e o

que eles fazem em cena, entre o corpo e a emoção, entre a ideia e a sua expressão. Essas questões foram surgindo à medida que eu passei a colocar no mesmo grau de importância as dimensões corporal, cognitiva e psicológica do ator no trabalho de interpretação. Inicialmente minha experiência tinha foco principal nos estudos do corpo, em uma investigação física através de práticas somáticas que colaboram no desenvolvimento proprioceptivo dos alunos. Porém, com a minha passagem pelos cursos de psicologia na UFRJ e de dança na Faculdade Angel Vianna, experienciei o somático e o psíquico como um só campo, e percebi que atuar nesse campo, o campo psicossomático, era fundamental em sala de aula.

### **Atenção e silêncio**

Em 2015, entrei no mestrado propondo uma investigação sobre a atenção e o silêncio no trabalho do ator. Durante esse período, por motivos que não estavam ligados à pesquisa, comecei a meditar e acabei percebendo que a experiência da prática meditativa ressoava nas questões que eu estava estudando. Não exatamente a prática formal da meditação, que pede um corpo imóvel e atento ao fluxo da respiração, mas a percepção silenciosa, a observação e a conscientização dos pensamentos e dos hábitos automatizados pareceram atitudes oportunas ao fazer e ao sentir do ator. Minha pesquisa no mestrado partia de um problema que é comum e compromete significativamente o trabalho de interpretação: a desconexão do ator com o presente da cena. Essa desconexão o impede de perceber os estímulos concretos que emergem enquanto ele atua, de modo que ele também não consegue responder aos impulsos físicos que deflagram o fluxo de ação, nem identificar a ação que é produzida pelos movimentos do corpo e a rede emocional por eles desencadeada. Essa desconexão com o momento presente é ocasionada pelo excesso de pensamentos e preocupações, pela ansia do acerto e pelo desejo de aplauso, dificultando o acesso à pluralidade das possibilidades que se apresentam para ele enquanto exerce o ofício.

Essa desconexão também se relaciona como anestesiamento característico da nossa sociedade contemporânea. Esse estado é fruto da visão predominantemente utilitária, que gera a crise a qual estamos vivendo. Crise esta que produz corpos e mentes em colapso. Ir na contramão da sociedade do desempenho, da visão utilitária das coisas, do conceito da superprodução, talvez ajude o ator a se reconectar com seus valores intrínsecos, a estar mais perto da arte que deseja fazer e/ou da vida que deseja

levar. Ouso dizer que com mais consciência do modo colapsado e crítico que estamos vivendo, podemos pensar uma arte que permita a transformação, ao invés de se subjugar à política de ganhos de resultado ou de práticas modelos.

### ***Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)***

Entrei em contato com o *mindfulness* através do *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), um programa de oito semanas criado por Jon Kabat-Zinn com a finalidade de ensinar a meditação através de áudios guiados e de exercícios que estimulam a atenção plena às atividades cotidianas. Todo baseado no Sutra Anapanasati<sup>1</sup>, o MBSR tem como propósito tirar o ser humano de um estado acelerado e completamente desconectado da experiência existencial para conduzi-lo a um modo operante de vitalidade e atento ao momento presente, num espaço saudável entre a experiência somática e aquilo que se expressa como ideia, memória e sentimento. A prática meditativa, portanto, desperta a consciência de que não há separação entre o corpo e a mente, nem entre nós e o que está à nossa volta. Existimos, todos, de modo transitório e em conexão perene. A percepção de si mesmo se dá pela percepção do outro, do entorno, nesse espaço existencial que pode ser acessado pela meditação e que permite o contato do humano consigo e com a natureza à sua volta, com o meio.

Pretendo incluir o MBSR em minha pesquisa, pois foi a via pela qual passei a meditar diariamente. Depois de dois anos praticando, guiada pelo desejo de agregar essa experiência à minha pesquisa no doutorado, decidi iniciar minha formação como instrutora do programa. Desde então observo que o MBSR oferece uma sistematização que ajuda o iniciante a começar a meditar, numa iniciação que se dá de forma gentil, suave, paulatina, na qual o participante inicia seu contato com a prática meditativa através da conscientização corporal e da busca de conforto no corpo, para então se tornar consciente dos movimentos de expansão e contração que o corpo faz na respiração à medida que o ar entra e sai. E, somente quando a tranquilidade se aprofunda, o praticante começa a desenvolver a consciência das formações mentais que surgem, procurando não se apegar a elas e não as julgar, deixando-as ir e escolhendo trazer a atenção à próxima inspiração.

---

<sup>1</sup> Registro dos ensinamentos orais de Buda Gautama. Aqui me refiro às escrituras do Cânone Pali.

Acredito que o MBSR é um chamado para que as pessoas comecem a praticar, inicialmente com o intuito de se acalmar, de se tornar menos estressadas e ansiosas, estabelecendo um primeiro contato com a prática meditativa através dos ensinamentos budistas. O MBSR oferece uma sistematização que auxilia o despertar da meditação para todo iniciante e também colabora para que os atores incorporem o *mindfulness* em sua rotina diária. O exercício cotidiano da atenção aos sentidos do corpo leva o ator a *insights* que o ajudam a aprofundar-se na consciência de si, identificando as condutas, as atitudes, as sensações e os pensamentos automatizados que o impedem de acessar a experiência no aqui e agora. Assim, ele se torna capaz de romper com vícios relacionais e permitir o fluxo da vida, para então aproximar-se da experiência direta na atuação, em uma investigação de si voltada para o caminho das escolhas saudáveis diante dos desafios que surgirão no seu ofício.

### **Vipassana - experiência pura**

Em abril deste ano participei de um retiro Vipassana com o professor Lama Jangchub Reid. Nesse retiro, cujo propósito é despertar *insights*, fazemos o exercício de observar o subir e o descer da barriga durante a respiração, sempre nos questionando se a natureza das sensações que se apresentam para nós é Nama ou Rupa, isto é, mental ou corporal. Jangchub recomendou que durante a prática observássemos nossa tendência à verbalização, explicando que para estar na experiência é preciso diferenciar o que é a forma concreta e o que é a consciência dessa forma. Ele nos orientou a prestar atenção às sutilezas do processo, a todo o momento nos lembrando de que não há lugar para onde ir ou aonde chegar, de modo que podemos simplesmente repousar e permitir que a experiência espontaneamente surja. Como eu disse, no Vipassana praticamos para ter *insights*, *insights* sobre causas e efeitos: “é o corpo que faz emergir alguma coisa na mente ou é o que surge na mente que afeta o corpo?”, Jangchub nos perguntou. Isso me chamou atenção porque é a mesma pergunta que lanço aos meus alunos atores. Sua diretriz me remeteu ao que venho observando na sala de aula em relação ao excesso de racionalidade durante a interpretação. Se durante a cena o ator está o tempo inteiro pensando “isso está bom”, “isto está ruim”, “essa voz está estranha”, “o que fiz com o meu braço?”, “posso andar?”, “devo parar?”, ele perde o contato com a experiência

direta, a experiência do processo, do percurso, e a consciência de que não buscamos nada fora, de que o que buscamos é a experiência de um despertar em si.

Talvez esse despertar possibilite uma desidentificação com os valores da sociedade da produtividade, da hiperpositividade, em busca do sucesso e do sujeito da iniciativa, onde não é permitido o parar, o nada fazer. Nessa sociedade neoliberal, nada fazer é igual a perder tempo. O que desejamos é o desajuste de modos de percepção para então acessar novos modos de enxergar o mundo. Talvez, sim, haja um sofrimento ocultado por este excesso de produtividade que vem acompanhado de autocobrança e julgamento.

### **Expansão para interser e annata**

Durante todos esses anos, venho me perguntando como eu posso auxiliar meus alunos a encontrar o caminho para a experiência direta na interpretação. Quando entrei em contato com a prática meditativa, particularmente o *mindfulness*, finalmente vislumbrei a possibilidade de uma resposta para essa pergunta. No *mindfulness*, exercitamos a atenção plena, um estado no qual somos acometidos por pequenas percepções, sensações e imagens, que vão aparecendo e desaparecendo, numa experiência em que o corpo é sentido como um campo vibratório. Quando isso ocorre, conseguimos nos desprender de qualquer ideia de controle e nos entregar ao fluxo da vida, que é impermanente e transitória.

As práticas meditativas conduzem a um esvaziamento do sujeito, a um desprendimento momentâneo de si, durante o qual experimentamos a sensação da fluidez da vida. A noção de não eu, ou *anatta*, como é chamada no budismo, contraria a ilusão de que existe em nós um eu *a priori*, uma essência imutável e fixa. Embora vivamos uma experiência de identidade mais ou menos constante, nossa vivência profunda é a de um perpétuo movimento entre nós e o que nos rodeia. Vivemos a ilusão de que as coisas existem independentemente umas das outras. Segundo o monge e líder espiritual Thich Nhat Hanh, no entanto, tudo se entrelaça. O não-eu é a experiência no espaço-tempo dessa impermanência, a experiência propriamente de um interser, da vacuidade ligando todas as coisas que existem em dependência. Não há separação entre a flor e a chuva, o oxigênio e a árvore, o pai e o filho. Não podemos separar coisa alguma, pois todas as coisas estão interligadas. Assim como água é onda, nós somos o

âmago do cosmos. Olhando para o nosso interior, para a nossa própria realidade, entramos em contato com uma subjetividade que não se fixa algo em nós, que é um não-eu. No mundo tomado como uma experiência do interser nada, incluindo nossos corpos, existe sozinho, por si próprio. Tudo está em relação com as outras coisas e todas as coisas são dependentes entre si: sem o sofrimento não há felicidade, sem a maldade não há o bem. Os ensinamentos budistas ensinam que a natureza suprema da realidade é neutra, que a separação entre o bem e o mal existe apenas em nossa mente. Livrar-se dessas convenções permite entrar em contato com a verdadeira natureza da realidade. Quando se está em vacuidade nada se agarra como bom ou ruim, assim a mente é vazia como um todo.

A hipótese que estou investigando no doutorado é a de que essa experiência de impermanência e transitoriedade promovida pela meditação abre uma via de acesso à experiência direta e por isso pode ser fértil para a pedagogia teatral. Minha pesquisa propõe a investigação do entrelaçamento entre arte, vida e morte e a possível colaboração das práticas de *mindfulness* para a percepção desse entrelaçamento. Em seu trabalho, o ator desenvolve modos de existência que se manifestam em estados sutis da mente e do corpo. A experiência artística em consonância com a prática de *mindfulness* possibilita o despertar desse sujeito-ator, que desencadeará em si e no público, durante uma cena e ao longo de sua trajetória artística, uma experiência consciente da sua natureza transitória. Esse sujeito-ator é constituído por seus atos performáticos, que reverberam em vivências cotidianas e vice-versa. Há assim um espaço onde o conhecimento, as técnicas e os modos de vida se articulam, revelando então as qualidades humanas que muitas vezes estão amortecidas por modos automatizados de fazer, sentir e pensar, vinculados ao movimento neoliberal, já dito anteriormente. Acredito que a partir daí o ator se aproxima de sua representatividade identitária, diante da sociedade e do mundo que ocupa.

### **Para onde ir**

O meu desafio está traçado: qual a via de transição do despertar através das práticas meditativas para o trabalho do ator? Ouso vislumbrar que há um exercício claro e possível disso quando trazemos a atenção para as ações e os afazeres cotidianos.

Desse modo, desencadeia-se uma qualidade existencial no fazer. A possibilidade dos cuidados com a fala, com o que é dito, com o que se deseja ressoar. Encontro nos termos budistas da impermanência (*anicca*) e do interser, possíveis pistas de pesquisa junto à pedagogia do ator, nesse casamento entre a consciência e a aceitação da impermanência na experiência, e a consciência de um pertencimento que não é individual, mas integrado ao campo cósmico. Um despertar que possibilita o sair do antropocentrismo, abrindo-se para o espaço, os sons, os seres, e assim inventando novos mundos e formas de ser.

## **REFERÊNCIAS**

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Trad. Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2017.

HANH, Thich Nhat. **A arte de viver: paz e liberdade no aqui e agora**. Tradução Rodrigo Peixoto. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2018.

KABAT-ZINN, Jon. **Viver a catástrofe total**. Tradução de Márcia Epstein. São Paulo: Palas Athenas, 2017.