

TREINAMENTO DO ATOR, *MINDFULNESS* E NEUROCIÊNCIA: DA ANÁLISE PARADIGMÁTICA À APLICAÇÃO INSTRUMENTAL

*ACTOR TRAINING, MINDFULNESS AND
NEUROSCIENCE: FROM PARADIGMATIC
ANALYSIS TO INSTRUMENTAL APPLICA-
TION*

Dorys Calvert

Doutora em Estudos Teatrais pela Université de la Sorbonne Nouvelle – Paris 3.
Atualmente, realiza pesquisa de Pós-Doutorado na Turku University of Applied
Sciences, Finlândia (bolsista do CNPq).
doryscalvert@gmail.com

RESUMO:

Este artigo tece um breve diálogo entre a prática da atenção plena – globalmente conhecida como *mindfulness* – e o treinamento do ator a partir de algumas evidências neurocientíficas que comprovam os benefícios psicofísicos associados ao desenvolvimento da capacidade atenta. Inicialmente, o texto realiza uma análise paradigmática na qual a prática meditativa serve de modelo para o questionamento sobre a importância da atenção para o trabalho do ator. Em um segundo momento, o presente artigo procura destacar as vantagens que o exercício da atenção plena pode oferecer para o desenvolvimento do potencial psicofísico e dos processos criativos do artista de teatro.

Palavras-chave: *Mindfulness* | *Neurociência* | *Treinamento do ator*

ABSTRACT:

CALVERT, Dorys. Treinamento do ator, mindfulness e neurociência: da análise paradigmática à aplicação instrumental

PÓS:Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG. v.8, n.15: mai.2018

Disponível em <<https://eba.ufmg.br/revistapos>>

231

This article provides a brief dialogue between the practice of mindfulness and the actor's training from some neuroscientific evidences that prove the psychophysical benefits associated to the development of the attention capacity. Initially, the text makes a paradigmatic analysis in which the meditative practice serves as an example for the questioning regarding the importance of attention for the work of the actor. In a second moment, the present article seeks to highlight the advantages that the exercise of mindfulness can offer for the development of the psychophysical potential and the creative processes of the theatre artist.

Keywords: *Mindfulness* | *Neuroscience* | *Actor's training*

Artigo convidado para publicação como parte do dossiê “Artes da cena e práticas contemplativas”:
31 de Janeiro de 2018.

A teorização do trabalho do ator na contemporaneidade tende, cada vez mais, a um exame de cunho interdisciplinar. No entanto, o diálogo das artes cênicas com outros campos do conhecimento é uma prática relativamente antiga. O apelo a outras disciplinas, principalmente não-artísticas, visando a elaboração de metodologias interpretativas para o ator teve como ato fundador, muito provavelmente, a publicação de *The Art of Acting* (Hill, 1801) em 1746. Nesta obra, que precedeu o famoso Paradoxo do Comediante de Denis Diderot (1713-1784)¹, Aaron Hill (1685-1750) propõe ao artista de teatro um método de interpretação baseado no conhecimento científico então disponível sobre o funcionamento fisiomotor das expressões emocionais. Mas a contribuição de Hill caiu no esquecimento e a discussão em torno do trabalho psicofísico e criativo do ator permaneceu em estado latente até o final do século XIX, quando variados fatores tecnológicos, científicos e artísticos alavancaram com força até então inimaginável o questionamento sobre o métier e a formação do artista de teatro. Foi embebido deste contexto de inovação e de experimentação artístico-científica que Constantin Stanislavski (1863-1938) e Vsevolod Meyerhold (1874-1940) inauguraram um novo campo epistemológico de caráter essencialmente interdisciplinar no qual o conhecimento científico e o rigor experimental passaram a se configurar como instrumentos de base para a construção de técnicas voltadas para o treinamento do ator e o desenvolvimento de seus processos criativos.

CALVERT, Dorys. **Treinamento do ator, mindfulness e neurociência: da análise paradigmática à aplicação instrumental**

PÓS:Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG. v.8, n.15: mai.2018

Disponível em <<https://eba.ufmg.br/revistapos>>

Tanto Stanislavski, mentor do método das ações físicas como Meyerhold, criador da biomecânica, conduziram suas pesquisas no domínio teatral a partir da assimilação e aplicação de conceitos oriundos da fisiologia e da psicologia experimental. William James² (1842-1940), Ivan Pavlov (1849-1936) e Vladimir Bekhterev (1857-1927) são nomes do universo científico do final do século XIX que exerceram explícita influência sobre o trabalho de ambos os encenadores russos, contribuindo para a consolidação do diálogo entre as artes cênicas e as ciências da vida. O fascínio de Stanislavski pelas questões científicas, o rigor com o qual conduzia suas investigações e a natureza interdisciplinar de sua pesquisa sobre os mecanismos criativos do ator também sustentam o seu interesse pelas práticas meditativas, eixo central da análise aqui proposta. De acordo com o teórico Cassiano Quilici, “conceitos como os de prana e as abordagens que o Yoga faz dos temas da concentração e da atenção tiveram um papel significativo na elaboração do ‘sistema’” (Quilici, 2015, p.174-175). Stanislavski talvez tenha sido o primeiro encenador teatral a fazer aplicação de práticas contemplativas para pesquisar os processos criativos do ator. Desde então, tais práticas – assim como as formas artísticas do Oriente – passaram a despertar o interesse de diversos artistas do teatro ocidental ao longo de todo o século XX. Pode-se afirmar que, de uma forma ou de outra, em maior ou menor grau, as técnicas contemplativas e/ou exercícios voltados para o desenvolvimento da atenção plena foram, paulatinamente, integrados ao treinamento e à formação do artista de teatro.

Se a eficácia das práticas meditativas podia ser constatada de forma pragmática, hoje temos a possibilidade de compreender, sob o ponto de vista neurocientífico, os efeitos terapêuticos que a meditação é capaz de operar sobre o organismo e o comportamento humano. Assim, respaldada por algumas evidências neurocientíficas, pretendo reforçar a ideia de que a prática da atenção plena pode provocar um considerável salto qualitativo do trabalho psicofísico do ator. Também parto do pressuposto de que termos como bios cênico, presença cênica e/ou organicidade são tributários do desenvolvimento da capacidade atenta do ator. Acredito que tais conceitos, ainda controversos no campo teatral, têm muito a ganhar através do conhecimento neurocientífico.

No final do último milênio o extraordinário avanço tecnológico no campo da neuroimagem – quando, por exemplo, aparelhos de geração de imagem por ressonância magnética funcional (fMRI) tornaram possível a identificação, em tempo real, das estruturas cerebrais envolvidas durante

a execução de tarefas específicas definidas por protocolos experimentais – provocou um verdadeiro boom das pesquisas neurocientíficas, ampliando seu campo de atuação para além das ciências da saúde. O desenvolvimento tecnológico é, de fato, um dos principais fatores responsáveis pela expansão da investigação neurocientífica que, neste início do século XXI, vem tentando abordar questões de alta complexidade como consciência, criatividade, experiência estética, entre outras. Como resultado, vemos a criação de novos campos epistemológicos caracterizados por um diálogo cada vez mais horizontal entre o saber neurocientífico e disciplinas não-médicas, tais como linguística, filosofia, artes, psicanálise etc.

O interesse da comunidade científica pelos efeitos benéficos comumente associados às práticas meditativas levaram alguns neurocientistas a realizarem experimentos para verificar o impacto de exercícios de atenção plena sobre o funcionamento do organismo humano. Com objetivos claramente terapêuticos e visando proporcionar alívio para pessoas portadoras de dor crônica, o neurocientista Jon Kabat-Zin, do Center for Mindfulness in Medicine de Worcester, nos USA, desenvolveu no final dos anos setenta um conjunto de exercícios inspirados em práticas meditativas denominado Mindfulness-based stress reduction (MBSR) ou Programa Mindfulness de Redução de Estresse. Desde então, diversos protocolos experimentais utilizando o MBSR foram realizados para avaliar a influência do mindfulness sobre a saúde e o comportamento humano. De maneira geral, foi constatado que o MBSR age sobre a cognição (através do aumento da capacidade atenta), o cérebro emocional (gerenciamento de emoções de valência negativa) e o sistema imune (aumento de anticorpos), favorecendo o bem-estar do indivíduo e promovendo uma ruptura dos padrões comportamentais até então cristalizados.

Ao explorar algumas possíveis relações entre a prática meditativa e o fazer teatral, adotando por fio condutor as principais evidências neurocientíficas sobre os benefícios do MBSR, constatei que o diálogo entre as práticas contemplativas e o trabalho do ator pode ser realizado segundo duas abordagens que, embora aparentemente distintas, são complementares sob o ponto de vista pragmático. Na primeira abordagem, aqui definida como análise paradigmática, as dinâmicas neurofuncionais e os efeitos terapêuticos do mindfulness servem de modelo para a reflexão acerca da importância do desenvolvimento da faculdade atenta para a formação e o treinamento do ator. A pergunta que norteou e motivou a elaboração desta abordagem foi: podemos pensar o

trabalho do ator como uma forma de prática contemplativa ou um meio concreto para o desenvolvimento da atenção plena? Já a segunda abordagem, que chamo de aplicação instrumental, indaga brevemente sobre os benefícios – psicofísicos, ontológicos, artísticos etc. – que o artista de teatro pode adquirir através do exercício frequente e continuado de técnicas meditativas. O objetivo aqui proposto é o de expandir a reflexão sobre os modos pelos quais as práticas meditativas podem se configurar como instrumentos capazes de otimizar o aprendizado e a construção estética no contexto teatral.

Antes de dar início a análise aqui proposta, faz-se necessário definir o conceito de mindfulness e realizar uma breve introdução acerca do Programa Mindfulness de Redução de Estresse. De acordo com Jon Kabat-Zin, mindfulness refere-se “a consciência que emerge do ato de prestar atenção propositadamente no momento presente sem emitir julgamento no desenrolar da experiência, momento a momento”³ (Kabat-Zinn, 2003, p. 145, minha tradução). Já o MBSR diz respeito a um conjunto de procedimentos inspirados em práticas meditativas e praticados diariamente durante oito semanas. As sessões duram aproximadamente duas horas e são constituídas principalmente pelos seguintes exercícios: Zazen (meditação sentada com foco na respiração), Escaneamento Corporal (conscientização das sensações emanadas pelas diferentes partes do corpo, dos dedos dos pés até a cabeça), Hatha Yoga e Meditação da Compaixão. Trata-se, basicamente, de exercícios de auto-regulação, através dos quais o sujeito desenvolve a capacidade de observar de maneira objetiva e receptiva seus próprios pensamentos, sensações e emoções sem emitir julgamento sobre aquilo que chega a sua consciência. Durante a prática do mindfulness, mais importante do que o conteúdo que ilustra os movimentos internos é o ato de manter o foco da atenção no processo de conscientização.

A eficácia do Programa Mindfulness de Redução do Estresse tem sido objeto de experimentação neurocientífica nos últimos trinta anos, consolidando a chamada Neurociência Contemplativa e enriquecendo o debate interdisciplinar entre cientistas e praticantes da meditação. Obviamente, com o avanço tecnológico no campo da neuroimagem, os protocolos experimentais se sofisticaram e a neurociência não cessa de apresentar novas e concretas evidências acerca do poder terapêutico da meditação. Em 2003, pesquisadores americanos observaram os efeitos do MBSR sobre a atividade do cérebro e também do sistema de defesa do organismo: “[...] um curto

programa de meditação da consciência plena produz efeitos demonstráveis sobre o cérebro e a função imune⁴ (Davidson, 2003, p. 564, minha tradução). Esta mesma pesquisa também demonstrou que a prática da atenção plena está correlacionada com a produção de emoções de valência positiva: “Relatamos pela primeira vez aumentos significativos da ativação anterior do lado esquerdo, um padrão previamente associado com o afeto positivo”⁵ (Idem, minha tradução). Outros estudos mais recentes comprovaram que o Programa Mindfulness de Redução de Estresse propicia: o aumento do bem-estar em indivíduos com uma variedade de morbidades físicas e psiquiátricas (Shauna et al, 2008), a redução de falhas cognitivas resultantes da falta de atenção (Robins et al, 2011) e a melhora da atenção consciente na vida diária (Moynihan et al, 2013).

A simples definição, descrição e/ou aplicação terapêutica do MBSR leva a formulação de rápidas associações entre a prática da atenção plena e o trabalho do ator. Sob o ponto de vista da pedagogia teatral, uma das mais significativas consequências produzidas pela prática do mindfulness é a conscientização de comportamentos, emoções e pensamentos automatizados que determinam nossa forma de estabelecer relações com os outros e com o mundo. Concretamente, o foco no momento presente leva a uma suspensão momentânea do condicionamento emocional, cognitivo e comportamental, abrindo espaço para novas formas de agir, sentir e pensar no mundo contemporâneo. A convicção – presente tanto no campo das ciências da vida como na área teatral – de que os hábitos adquiridos obscurecem a nossa percepção geral aponta para a necessidade de elaboração de práticas capazes de promover a desautomatização de padrões psicofísicos, seja para reinventar novos modos de existência, aliviar o sofrimento humano ou construir formas estéticas inovadoras e diversificadas.

O automatismo é tratado por diversos encenadores como uma das principais questões que devem ser abordadas durante o treinamento do ator. Encontramos na literatura especializada diferentes termos que fazem referência à necessidade de alavancar o processo de desautomatização do ator. Alguns exemplos: Jerzy Grotowski (1933-1999) fala de “eliminação de hábitos antigos” (Grotowski, 1987, p.103); Augusto Boal (1931-2009) adota o termo “desmecanização” (Boal, 1982, p.38); Eugenio Barba define o treinamento do ator como uma “segunda colonização” (Barba, 1995, p.245). Sob o ponto de vista neurocientífico, esta dinâmica de desconstrução-reconstrução de padrões psicofísicos provocados tanto pela prática do mindfulness como pelo treinamento do ator

corresponde a uma modificação quantitativa e qualitativa operada no nível das sinapses, isto é, da comunicação entre as células nervosas ou neurônios. A capacidade de modificação da estrutura anatômica do sistema nervoso, conhecida como neuroplasticidade, é o que torna possível a adoção de novos padrões comportamentais e, muito provavelmente, a construção de um personagem teatral. Em poucas palavras, a arquitetura de nosso tecido nervoso, construída e (re)modelada pela experiência, é o que nos define, em escala microbiológica, em um determinado momento de nossa existência. O neurocientista Joseph Ledoux usa uma fórmula que, apesar de ser bastante provocativa (capaz de causar reações mais vigorosas no campo artístico e/ou nos círculos psicanalíticos), abre espaço para a reflexão sobre o que significa ser e estar no mundo: “Você é suas sinapses. Elas são o que você é”⁶ (Ledoux, 2002, p. 398, minha tradução).

O conceito de neuroplasticidade mostra-se bastante útil quando buscamos responder perguntas sobre a natureza do trabalho do ator. Quilici, por exemplo, indaga: “Como podemos pensar as ações artísticas enquanto desdobramentos dos processos de desautomatização que o artista programa para si mesmo, esperando desencadear assim outros modos de percepção e relação com o mundo?” (Quilici, 2015, p. 19). De fato, a essência do trabalho do ator parece estar intimamente relacionada ao binômio desconstruir-reconstruir. Ou descolonizar-recolonizar. O que, em escala microscópica, significa desconectar neurônios para possibilitar a criação de novas sinapses. A pedagoga teatral Amanda Brennan resume esta dinâmica da seguinte forma: “O processo da atuação envolve formação de novos padrões corporais e o cultivo de vibrações frescas”⁷ (Brennan, 2016, p.16, minha tradução). No entanto, se por um lado uma certa qualidade da atenção no momento presente é quesito necessário para a realização da desautomatização de padrões psicofísicos, por outro lado a automatização do jogo cênico representa um verdadeiro desafio para o artista de teatro. Considerado nocivo para o cultivo da organicidade e/ou da presença cênica, a mecanização da partitura teatral é tratada como uma pedra no sapato que, de uma forma ou de outra, todo ator procura evitar. Assim, julgo necessário e urgente uma revisão sobre o que significa, em termos neurocientíficos, automatizar um comportamento. Tentarei, deste modo, lançar uma luz sobre os mecanismos neurofuncionais que se encontram na base dos processos de aprendizagem pela repetição, ou seja, os mecanismos pelos quais um gesto, um movimento, uma palavra, uma emoção ou um pensamento torna-se automático ou mecanizado. Afinal, é preciso conhecer de perto o suposto inimigo para elaborar estratégias de ataque adequadas.

CALVERT, Dorys. **Treinamento do ator, mindfulness e neurociência: da análise paradigmática à aplicação instrumental**

PÓS:Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG. v.8, n.15: mai.2018

Disponível em <<https://eba.ufmg.br/revistapos>>

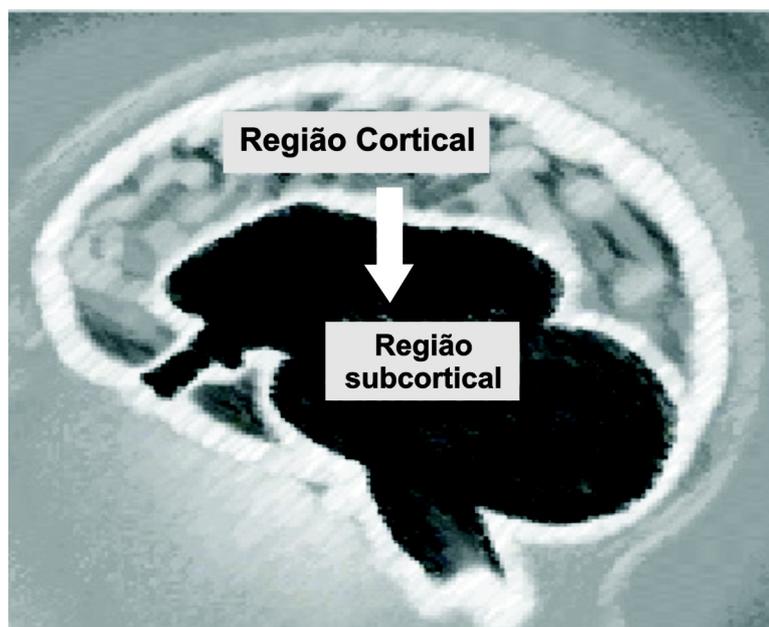


Figura 1: À medida que o texto vai sendo decorado e fixado na memória através da formação de novas sinapses, o controle da ação de lembrar e proferir o texto passa da região cortical para a região subcortical.

Segundo os neurocientistas franceses Lionel Naccache e Claude Riveline, todo aprendizado realizado através de atos repetitivos – gestos, falas, movimentos, pensamentos etc. – conduz invariavelmente a automatização (Naccache e Riveline, 2010). Considerando que a repetição está presente em praticamente todo o processo de criação no campo teatral, poderíamos considerar esta sentença de Naccache e Riveline fatal para qualquer pesquisa sobre o trabalho do ator. Mas há outra possibilidade de ação, outra forma de resolver este aparente paradoxo. Vejamos mais de perto o que a neurociência pode nos ensinar sobre a mecanização através de um exemplo prático. Quando um ator começa a decorar o texto teatral, repetindo mecanicamente as frases de seu personagem, ocorre uma mobilização da região cortical de seu cérebro. A região cortical é, grosso modo, responsável pelas funções mentais como, por exemplo, o processamento de informações percebidas, a tomada de decisão, a concentração, a linguagem, entre outras. No momento em que o ator está em franco processo de aprendizagem, estudando e memorizando suas falas, buscando deliberadamente em sua memória a frase certa, sua atenção – que é uma função regulada pelo córtex cerebral – está completamente voltada para a realização desta tarefa. À medida que o texto vai sendo decorado e fixado na memória através da formação de novas sinapses, o controle da ação de lembrar e proferir o texto passa da região cortical para a região subcortical, como pode ser

observado na figura acima. O automatismo se instala a partir do momento que entra em ação a chamada memória procedural (ou memória implícita ou de procedimento), conhecida popularmente como “piloto automático”, tornando a realização da mesma tarefa mais rápida, mais eficiente e não-consciente. Se esta engrenagem é, como afirmam Naccache e Riveline, algo inevitável, então a questão acerca da automatização no teatro deve ser reformulada. Não se trata mais de procurar receitas infrutíferas para evitar o automatismo, mas de adotar uma nova e produtiva postura em relação ao mesmo durante o treinamento e/ou a representação cênica. Assim, proponho que o ator, uma vez ciente dos mecanismos neurobiológicos envolvidos no processo de automatização, faça o uso consciente de sua memória procedural. Isto tornaria possível a negociação entre os aspectos passíveis de repetição (partitura cênica) e os fenômenos que são da ordem do inesperado, do não-programado (improvisação). Tornaria possível a real compreensão da chamada “relação de complementaridade entre reprodutibilidade/espontaneidade” (Bonfitto e Olinto, 2015, p.122) no âmbito das artes cênicas.

A memória procedural diz respeito a um fenômeno neurobiológico acionado por toda forma de aprendizado por repetição, possuindo duplo objetivo: 1) proporcionar a execução da ação aprendida (motora, cognitiva etc.) mais rápida e eficaz; 2) liberar o tecido cerebral cortical para o gerenciamento de outras atividades em paralelo. Ou seja, é graças a atuação eficiente e não-consciente da memória de procedimento que o sujeito pode realizar duas ou mais tarefas concomitantemente. Assim, a partir do momento em que, através do ato de repetição, a partitura cênica passa a ser controlada pela região subcortical, toda a área do córtex cerebral (região cortical) do ator torna-se novamente livre para a realização de outras funções, a saber: o tratamento das informações oriundas do sistema sensorial, da atividade imaginativa, da percepção de seus movimentos subjetivos e emocionais, entre outros. E aqui temos aquilo que talvez seja o maior ponto de convergência entre o trabalho do ator e a prática do mindfulness, já que a dinâmica acima descrita nada mais é do que o exercício alternado de dois tipos de atenção: atenção seletiva e atenção executiva. Mas o que isto significa? Como isso se aplica ao trabalho do ator?

Os conceitos de atenção seletiva e executiva são de extrema importância para a compreensão dos mecanismos psicofísicos que formam os pilares da experiência teatral. A atenção seletiva corresponde “a capacidade de selecionar somente uma parte das informações que chegam aos

nossos sentidos”⁸ (Lachaux, 2013, p.24, minha tradução). É o que ocorre quando, por exemplo, tentamos escutar a fala de um colega em um ambiente rico em ruídos, como uma festa. Ou seja, é o ato de dirigir a atenção para um determinado foco, um determinado estímulo oriundo do ambiente externo. Já a atenção executiva diz respeito ao tratamento que damos aos estímulos internos: “É o mundo da imaginação, do devaneio e dessa pequena voz que fala conosco sem parar”⁹ (Idem, p.26, minha tradução). Quando nos referimos, por exemplo, ao monólogo interno, estamos falando de um sofisticado exercício da atenção executiva própria da atividade teatral. Ao vivenciar a experiência cênica, seja durante o treinamento ou uma representação teatral, o ator encontra-se numa arena na qual precisa executar a sua partitura ao mesmo tempo em que deve – pelo menos idealmente – estar preparado para receber, tratar e responder a diversas formas de estímulos internos e externos, fazendo surgir o hic et nunc do fazer teatral. Impossível não estabelecer aqui um paralelo direto entre o “aqui e agora” da experiência cênica e a prática do mindfulness: o ator é, neste sentido, o artista por excelência da atenção plena sobre o palco! Mas como, na prática, o artista de teatro pode exercitar e desenvolver sua capacidade atenta, seja durante sua formação, treinamento ou jogo cênico ?

Uma pista interessante para tentar sanar esta questão encontra-se em dois conceitos-chave da abordagem teatral grotowskiana, presentes tanto na literatura referente ao Teatro Laboratório como a Arte como Veículo: contato e encontro. Grotowski diz: “O teatro é um encontro. A partitura do ator consiste dos elementos de contato humano: ‘dar e tomar’” (Grotowski, 1987, p. 182). No que concerne o treinamento do ator, o mestre polonês afirma: “Devemos descobrir o que o atrapalha na respiração, no movimento e – isto é o mais importante de tudo – no contato humano.” (Idem, p. 180). Em relação ao trabalho com o texto, Grotowski diz: “O problema é sempre o mesmo: pare com a trapaça e encontre os impulsos autênticos. O objetivo é o de um encontro entre texto e ator” (Idem, p. 205). Por fim, Grotowski destaca a importância de tais conceitos na experiência cênica: “Deve-se manter a partitura e renovar o contato cada dia” (Idem, p. 189). E o que significa para o ator “renovar o contato” senão o ato de mobilizar toda a sua capacidade atenta para aquilo que está ocorrendo no momento presente, no momento exato da experiência teatral, isto é, o ato de se colocar em situação de máxima receptividade em relação aos estímulos internos e externos? Neste sentido, acredito que um dos maiores atributos do ator esteja relacionado com a sua habilidade de executar a sua partitura cênica e de alternar de maneira rápida e eficaz, conforme a demanda do

ambiente e do momento subjetivo, o foco na atenção seletiva e na atenção executiva. Talvez seja a isto que Stanislavski estivesse se referindo ao dizer: “O ator vive, chora e ri em cena e, o tempo todo, está vigiando suas próprias lágrimas e sorrisos. É esta dupla função, este equilíbrio entre a vida e a atuação que faz sua arte” (Stanislavski, 2011, p. 317).

Um exemplo bastante concreto de como trabalhar com o texto teatral através do uso consciente da memória procedural é a metodologia de memorização proposta por François Kahn em seu artigo Reflexões sobre a prática da memória no ofício do ator de teatro (Kahn, 2010). Segundo o autor, a aprendizagem do texto pode ser operacionalizada em três fases distintas: fase escrita, fase pensada e fase composta. A fase escrita da memorização, realizada “sem pronunciar ou articular o texto, tem a vantagem fundamental de fixar o texto, sem gravar sua interpretação, sua enunciação, sua musicalidade ou seu ritmo” (Idem, p. 149). Já a fase mental ocorre da seguinte forma, nas palavras de Kahn:

No início, toda nossa atenção é dirigida somente para a memória do texto. Passa-se o texto numa situação protegida de distrações (por exemplo, numa sala calma e silenciosa) até poder percorrer mentalmente o texto da maneira mais fluida possível, sem erro ou interrupção. A ênfase aqui é: precisão e velocidade. Depois, é preciso dividir a atenção, por exemplo, obrigando-se a fazer uma atividade corporal bem completa (correr, fazer exercícios físicos, nadar...) ou então uma atividade manual que requer precisão (costurar, lavar a louça, cortar lenha etc..) sempre passando mentalmente o texto na cabeça sem perder o rigor, a fluência e sem esquecer, é claro, da atenção (Idem, p. 150).

Por fim, a fase composta, na qual “o texto começa a se associar a situações, relações, ações com os outros atores, com o espaço, com o tempo”, constitui a ponte que ligará a etapa de memorização com a etapa de elaboração da partitura cênica e/ou da dramaturgia do ator. A metodologia de memorização proposta por Kahn é um excelente exemplo do uso consciente da memória de procedimento durante o aprendizado do texto teatral e a subsequente elaboração da partitura cênica.

Através da análise paradigmática é possível constatar que a prática do Programa Mindfulness de Redução de Estresse e o trabalho do ator possuem importantes pontos de convergência, dentre os quais se destacam: a necessidade de treinamento contínuo; o desenvolvimento da consciência corporal; o aumento da capacidade atenta no momento presente; o rompimento de padrões

psicofísicos; o favorecimento de emoções de valência positiva e, por fim, a promoção do bem-estar do indivíduo. Visando consolidar os aspectos que aproximam, de maneira geral, as práticas meditativas do treinamento do artista de teatro, abordarei brevemente os pontos acima elencados.

No campo do teatro, a importância do treinamento diário e continuado do ator vem sendo objeto de debate desde o início do século XX. Considerado um dos princípios básicos do treinamento teatral ritualizado, a ideia de um trabalho ininterrupto do ator é indissociável da noção de um teatro potencialmente transformador e absolutamente necessário para aquele que o pratica. Nas palavras de Quilici: “O ator é um sujeito que deve agir sobre si mesmo, transformando sua relação com o corpo e a subjetividade (memória, emoções, sensações, imaginação, vontade, etc.)” (Quilici, 2015, p. 174). Sabe-se que, para que uma dada experiência opere modificações no indivíduo, isto é, engendre novas conexões, novas sinapses, é necessário períodos de aprendizagem intercalados com períodos de descanso. Segundo os estudiosos da neuroplasticidade, a remodelação das redes neurais não são realizadas instantaneamente, ou seja, o tecido nervoso necessita de tempo e constância para se modificar. Esta fórmula se aplica a toda e qualquer forma de aprendizagem, seja no domínio das práticas meditativas como no campo artístico. Em poucas palavras, no campo da aprendizagem, a neuroplasticidade é tributária da repetição e do tempo.

Vimos que uma das formas de treinamento do Programa Mindfulness de Redução de Estresse é o Escaneamento Corporal (Body Scan). Trata-se, de fato, de um procedimento bastante utilizado na formação e/ou no treinamento do ator, sendo mais conhecido no meio teatral como exercício de Consciência Corporal. Algumas técnicas de conscientização corporal bastante utilizadas no campo do teatro fazem parte da chamada Educação Somática, cujo objetivo maior é promover a integração psicofísica e, conseqüentemente, o bem-estar do sujeito. Alguns exemplos são: Técnica Alexander, Técnica Feldenkrais, Sistema Laban/Bartenieff e Técnica Klaus Vianna.

Já o aumento da capacidade atenta no momento presente e o rompimento de padrões psicofísicos podem ser considerados conseqüências diretas do trabalho contínuo e/ou da repetição dos exercícios propostos, tanto no que se refere à prática da meditação como no que diz respeito ao *métier* teatral. Quando a prática – da meditação ou do teatro – atinge este patamar qualitativo, isto significa que, muito provavelmente, os processos neuroplásticos já começaram a induzir a

formação de novas redes neurais, seja através do aumento do número de sinapses (ramificação dos terminais nervosos; geração de novos neurônios) e/ou aumento da comunicação entre as células nervosas (melhora qualitativa da duração e da força do sinal elétrico).

Os dois últimos pontos citados – favorecimento de emoções de valência positiva e promoção do bem-estar do indivíduo –, embora também sejam consequências do forte engajamento do sujeito, supõem uma ação direta dos exercícios práticos (meditação ou treinamento teatral) sobre o seu comportamento emocional e/ou sua saúde mental. Mas, se o impacto da meditação sobre o organismo humano já foi amplamente estudado pela neurociência, o mesmo não pode ser dito sobre a prática teatral, apesar do uso do teatro como instrumento terapêutico já ter apresentado resultados bastante favoráveis, principalmente no campo da reabilitação psicossocial.

As evidências neurocientíficas dos benefícios do MBSR e os pontos de convergência existentes entre as práticas meditativas e o treinamento do ator abrem, assim, novas perspectivas de investigação no campo do teatro. E a questão-chave para o entendimento do trabalho do ator parece residir no desenvolvimento da sua capacidade atenta. Esta ideia é corroborada por um outro fato já comprovado pela neurociência: a neuroplasticidade é otimizada quando o sujeito encontra-se em estado de atenção plena, o que pode auxiliar o ator nos processos criativos e de desautomatização de gestos, pensamentos e comportamentos (inclusive emocionais) aprendidos. Assim, pode-se dizer que os exercícios psicofísicos que compõem o treinamento do ator, os ensaios, os diversos processos de aprendizagem da partitura teatral, o apelo à imaginação, a elaboração de monólogos internos, todos esses processos demandam certa qualidade de atenção e/ou de concentração que, muito provavelmente, contribuem para o acionamento dos processos neuroplásticos. Cabe ainda ressaltar que, além da atenção, outros fatores também são considerados estimuladores da neuroplasticidade, principalmente a atividade física regular, a alimentação equilibrada e o cultivo de emoções de valência positiva. Inversamente, o estresse, maus hábitos alimentares e o sedentarismo são inibidores da plasticidade neuronal e podem comprometer toda forma de aprendizado. É importante ressaltar que o estresse provoca a liberação de cortisol no tecido nervoso, podendo levar a deterioração de neurônios. Impossível não abrir aqui um parêntese para esta citação de Grotowski que, através de seu pragmatismo, parecia intuir todas essas evidências neurocientíficas:

Portanto, somos obrigados a cuidar diariamente do nosso corpo, a fim de estarmos sempre prontos para nossas tarefas. Não se deve dormir pouco, por causa de divertimentos particulares, e depois vir para o trabalho cansado ou de ressaca. Não podemos estar incapazes de concentrar-nos. A regra, aqui, não exige apenas a presença compulsória de alguém no lugar de trabalho, mas a disposição física para criar (Grotowski, 1987, p. 216).

Diante de tais evidências, é possível inferir que as práticas meditativas, aqui representadas pelo Programa Mindfulness de Redução do Estresse, formam uma excelente ferramenta para a indução da neuroplasticidade e, conseqüentemente, para a otimização do aprendizado da arte teatral. Como já foi salientado anteriormente, o MBSR propicia uma melhora da atenção consciente na vida diária e favorece as emoções de valência positiva, reduzindo assim o nível de produção do hormônio do estresse e falhas cognitivas no dia-a-dia. Deste modo, o exercício da atenção plena pode ser considerado uma verdadeira alavanca da neuroplasticidade, favorecendo o aprendizado e a adoção de novos padrões comportamentais. Em poucas palavras, o MBSR ou qualquer outra prática meditativa pode se configurar como um veículo de potencialização da capacidade atenta do ator e, conseqüentemente, de sua competência para a criação cênica. Estou aqui me referindo a aplicação instrumental das práticas meditativas na formação e/ou no treinamento do ator.

Além de estimular a neuroplasticidade do ator, as práticas meditativas podem também contribuir para a superação do chamado medo de palco. Por um lado, através do controle da respiração, o ator pode agir sobre os sinais perturbadores característicos da ansiedade (aumento dos batimentos cardíacos, tremores, sudorese, “frio na barriga” etc.). Por outro lado, a melhora de sua capacidade atenta – associada ao uso consciente da memória procedural – pode reduzir os riscos de falhas cognitivas como, por exemplo, o esquecimento súbito e momentâneo do texto durante uma apresentação diante do público.

Também é possível supor que a aplicação instrumental das práticas meditativas no contexto teatral pode contribuir para a emergência e a manutenção da organicidade cênica, tema bastante em voga na contemporaneidade. Parto da convicção de que a problemática da organicidade no teatro está intrinsecamente articulada com a questão da qualidade atenta do ator. De acordo com Thomas Richards, a organicidade “é o fluxo do corpo vivo, não apenas o corpo, mas todas as pequenas ações, e também está ligado a uma certa qualidade de atenção como despertada e contínua em relação ao mundo exterior”¹⁰ (Richards, 2001, p. 353-354, minha tradução). Trata-se de

estar conectado ao outro, ao espectador, ao mundo, aos estímulos que penetram nosso ser através dos sentidos, aos movimentos internos que regulam nosso comportamento emocional e nossas atividades cognitivas e ou subjetivas. Neste jogo relacional que ocorre durante a experiência teatral, o contato com o outro é, obviamente, de extrema importância. E isto também tem uma explicação científica: estudos indicam que o contato visual atua diretamente sobre o sistema límbico (cérebro emocional) do sujeito, podendo ser um dos mais poderosos gatilhos da emoção durante a experiência cênica. Sobre este assunto, o neurofisiologista francês Alain Berthoz esclarece:

Sabemos, por imagens cerebrais, que o contato através do olhar ativa a amígdala¹¹ e todo o sistema de emoções. Remover o contato através do olhar é remover um elemento fundamental da troca. Pois olhar não é somente orientar sua visão na direção do outro. Trocar um olhar é também se deixar penetrar pelo olhar do outro. É compreender o sentido do olhar do outro¹² (Berthoz, 2004, p. 274, minha tradução).

No mais, o uso de técnicas contemplativas e/ou meditativas como instrumento de capacitação do profissional das artes cênicas responde a uma demanda da contemporaneidade:

Mais do que a simples aquisição e internalização de códigos artísticos e expressivos, o interesse contemporâneo tem se voltado, muitas vezes, para procedimentos que visam criar uma qualidade de presença e atenção que estaria na base da comunicação artística. (Quilici, 2015, p. 185).

Através da análise paradigmática e da reflexão sobre a aplicação instrumental das práticas contemplativas no contexto teatral procurei explorar dois possíveis campos de investigação no domínio do teatro, aproximando o trabalho do ator do conhecimento neurocientífico. Duas hipóteses, levantadas ao longo deste trabalho, demandam estudos mais aprofundados: a primeira indaga sobre a possibilidade de considerar o trabalho do ator uma forma concreta de treinamento da atenção plena (teatro como prática de mindfulness). A segunda diz respeito aos benefícios concretos que as práticas meditativas podem oferecer para o desenvolvimento do ofício do ator. Cabe ressaltar, no entanto, que a investigação sobre as relações entre atenção plena e experiência teatral é apenas um objeto de estudo entre tantos outros possíveis, o que me faz insistir na importância e na urgência de elaboração de novos protocolos experimentais unindo a arte da cena e a neurociência.

REFERÊNCIAS

- BARBA, Eugenio e SAVARESE, Nicola. *A Arte Secreta do Ator: Dicionário de Antropologia Teatral*. Campinas: Ed Unicamp, 1995.
- BONFITTO, Matteo e OLINTO, Lídia. A intersecção entre reprodutibilidade e espontaneidade no trabalho do ator. *Urdimento – Revista de Estudos em Artes Cênicas*, Florianópolis, v. 1, n. 20, p. 119-129, 2013. Disponível em: <http://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/4038>. Acesso em: 10 dez. de 2015.
- BRENNAN, Amanda. *The Energetic Performer*, London, Philadelphia: Singing Dragon, 2016.
- CALVERT, Dorys. *Théâtre et Neuroscience des Émotions*, Paris: L'Harmattan, 2016.
- COAN, James A. e JOHN J.B. Allen. Frontal EEG asymmetry as a moderator and mediator of emotion. *Biological psychology*, Arizona, v. 67, n. 1, p. 7-50, 2004.
- Davidson, Richard J., Kabat-Zinn, Jon. et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, v. 65, n.4, p. 564-570, 2003.
- DIDEROT, Denis. *Paradoxe sur le comédien*, Paris: Editions Gallimard, 1994.
- DOIDGE, Norman. *Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau: guérir grâce à la neuroplasticité*, Paris: Pocket, 2010.
- FÉRAL Josette, BARBA Eugenio et al. *Le training de l'acteur*, Arles: Actes Sud, 2000.
- GROTOWSKI, Jerzy. *Em busca de um teatro pobre*, Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.
- HANSENKAMP, Wendy, Wilson-Mendenhall, Christine D. et al. Mind wandering and attention during focused meditation: A fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *NeuroImage*, v.59, n. 1, p. 750–760 2012, 2 January 2012.
- HILL, Aaron. *The art of acting*. Oxford University, 1801. Disponível em: http://books.google.fr/books?id=nPclAAAAQAAJ&hl=fr&source=gbs_slider_cls_metadata_7_mylibrary&redir_esc=y. Acesso em: 12 de jul. 2017.
- JAMES, William. What is an Emotion? *Mind*, v. 9, n.34, p. 188-205, abril 1884.
- QUILICI, Cassiano Sydow. *O Ator-Performer e as Poéticas da Transformação de Si*. São Paulo: Annablume, 2015.
- KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, v. 10, n. 2, p. 144–156, 2003.

KAHN, François. Reflexões sobre a prática da memória no ofício do ator de teatro. Sala Preta - Revista de Artes Cênicas, São Paulo, v.9, p. 147-157, 2010. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/salapreta/article/view/57398/60380>. Acesso em: jan. de 2016.

KENG, Shian-Ling. L., ROBINS, Clive J. et al. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, Duhram, v. 31, n.6, p. 1041-1056, 2011.

LACHAUX, Jean-Philippe. *Le Cerveau attentif: contrôle, maîtrise et lâcher-prise*. Paris: Odile Jacob, 2013.

LEDOUX, Joseph. *Neurobiologie de la personnalité*. Paris: Odile Jacob, 2003.

MOYNIHAN, Jan. A., Benjamin, Chapman P. et al. Mindfulness-based stress reduction for older adults: effects on executive function, frontal alpha asymmetry and immune function. *Neuropsychobiology*, v. 68, n.1, p. 34-43, 2013

NACCACHE, Lionel e RIVELINE, Claude. Les étranges pouvoirs des rites sur le cerveau, *Le journal de l'école de Paris du management*, v. 84, n. 4, p. 7-13, Julho 2010.

RIBOT, Théodule. *La psychologie des sentiments*. Paris: F Alcan, 1896. Disponível em: <http://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k654204>. Acesso em: 15 mar. 2013.

RICHARDS, Thomas. *De l'art comme véhicule*. 2001. 502 p. Tese (Théâtre). Ecole doctorale Esthétique, sciences et technologies des art. Université Paris 8 – Vincennes-Saint-Denis, 2001.

Shapiro, Shauna L., Oman, Doug et al. Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, v. 64, n.7, p. 840-62, Julho 2008.

STANISLAVSKI, Constantin. *A Preparação do Ator*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

NOTAS

-
- 1 Apesar da redação do Paradoxo sobre o comediante ter sido concluída em 1773, o livro de Denis Diderot só foi publicado no ano de 1830. Elaborado sobre os pilares da fisiologia de seu tempo, esta importante obra de Diderot foi equivocadamente interpretada pelos românticos como um tratado de psicologia introspectiva.
 - 2 A obra deixada por Stanislavski faz referência direta ao psicólogo francês Théodule Ribot (1839-1916), idealizador do conceito de memória afetiva. No entanto, em seu livro *La Psychologie des Sentiments* (1896), Ribot declara estar em consonância com o pensamento de William James, psicólogo americano e um dos fundadores do estudo científico das emoções (James, 1884).
 - 3 “[...] the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment” (Kabat-Zinn, 2003, p. 145).
 - 4 “[...] a short program in mindfulness meditation produces demonstrable effects on brain and immune function”. (Davidson, 2003, p. 564)
 - 5 “We report for the first time significant increases in left-sided anterior activation, a pattern previously associated with positive affect”. (Idem)
 - 6 “Vous êtes vos synapses. Elles sont ce que vous êtes” (Ledoux, 2002, p. 398).
 - 7 “The acting process involves forming new bodily patterns and the cultivation of fresh vibrations” (Brennan, 2016, p.16).
 - 8 “[...] semble correspondre à la capacité de sélectionner une partie seulement des informations parvenant à nos sens” (Lachaux, 2013, p.24).
 - 9 “C’est le monde de l’imagination, de la rêverie et de cette petite voix qui nous parle sans arrêt” (Idem, p.26).
 - 10 “[...] le flux du corps vivant, et pas juste le corps mais toutes les petites actions, et c’est aussi lié à une certaine qualité d’attention comme réveillée et continuelle face au monde extérieur” (Richards, 2001, p. 353-354).
 - 11 A amígdala é uma pequena estrutura cerebral bilateral responsável pela regulação das emoções e que possui ligação com inúmeras outras estruturas funcionais do Sistema Nervoso Central.
 - 12 “Nous savons, grâce à l’imagerie cérébrale, que le contact du regard active l’amygdale et tout le système d’émotions. Supprimer le contact par le regard c’est supprimer un élément fondamental de l’échange. Car regarder n’est pas seulement orienter sa vision sur l’autre, le viser. Échanger un regard, c’est aussi se faire pénétrer par le regard de l’autre. C’est devoir comprendre le sens du regard de l’autre” (Berthoz, 2004, p. 274).