

# XVII COLÓQUIO

do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas

PPGAC/UNIRIO

## HABITAR-SE NO SILÊNCIO: UMA EXPERIÊNCIA DA ATENÇÃO PLENA NA FORMAÇÃO DO ATOR

*Maria Luiza Tavares Cavalcanti*

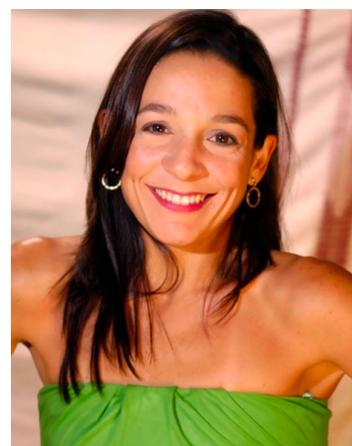
Maria Luiza Tavares Cavalcanti | Mestrado

Linha de Pesquisa | PFE

Orientadora | Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Tatiana Motta Lima

Co-Orientador | Prof Dr Daniel Reis Plá

Mestranda do Programa de Pós Graduação da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO. Licenciatura em Dança pela Faculdade Angel Vianna (Rio de Janeiro), concluída em 2010. Possui também Bacharelado em Artes Cênicas com Habilitação em Interpretação Teatral pela UNIRIO, concluído em 2004.



**HABITAR-SE NO SILÊNCIO:  
UMA EXPERIÊNCIA DA ATENÇÃO PLENA NA FORMAÇÃO DO ATOR**

Maria Luiza Tavares Cavalcanti  
Profª Drª Tatiana Motta Lima | Orientadora  
Profª Drª Daniel Reis Plá | Co-Orientador

Quando me tornei professora de interpretação busquei nas aulas trabalhar sobre uma organicidade que articulasse o gesto e a fala dos atores. Nesse caminho debruço-me ainda hoje sobre a questão da atenção no trabalho do ator, uma atenção que colabora no desenvolvimento da consciência do corpo, dos hábitos cotidianos e na escuta de si e do outro, uma atenção fluante (LIMA, 2009) e constante, que se aproxima do silêncio.

Interessa-me pensar o corpo como experiência, como ponto focal da atenção no aqui e agora, momento a momento, uma atenção que elucida à própria transitoriedade do sujeito. Dentro desta abordagem procuro investigar técnicas que repensem o sujeito e seus hábitos.

O meu encontro com os textos de Cassiano Sydow Quilici trouxe luz ao que vinha traçando em linhas tímidas: a possibilidade de diálogo entre o estudo da meditação e o trabalho do ator. Quilici (2015) chama a atenção para a ideia de que a meditação não deve apenas ser ‘aplicada’ ao trabalho do ator, mas visa desenvolver no praticante uma atitude para consigo mesmo e com as relações que se estendem ao seu cotidiano. No simples respirar, se ali coloca-se uma atitude atenta, reside a possibilidade de um despertar do indivíduo.

Assim, motivada pelo desejo de conhecer as técnicas da meditação, sensibilizada pelo campo da atenção e do silêncio, interessada na possível ponte entre meditação e trabalho com atores, iniciei a prática de *Mindfulness - Mindfulness-based Stress Reduction*.

# XVII COLÓQUIO

do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas PPGAC/UNIRIO

Na prática do *Mindfulness* exercita-se a aceitação do estado presente, o acolhimento das sensações sem julgar ou criticar. Procura-se uma não identificação com os sentimentos, imagens ou pensamentos, exercitando assim a experiência da transitoriedade sobre o que ocorre momento a momento.

A partir das experiências com a técnica de *Mindfulness* um novo olhar sobre o corpo do ator pode se construir, revelando um corpo que oferece estratégias, que carrega dificuldades, esbarra em processos mentais, momento a momento. Olhando o corpo do ator a partir da atenção silenciosa uma nova experiência de corporeidade surge. A meditação favorece a criação de um espaço que propicia a percepção de sutilezas pelo ator. Um espaço vazio que permite perceber as sensações e pensamentos no nascimento. Esse espaço vazio é extremamente importante para o ator que trabalha sobre si mesmo, seus gestos, sensações e modos de pensar. É um trabalho sobre a intuição, que favorece os insights criativos e que mais à frente serão organizados em estruturas cênicas.

O pesquisador Daniel Reis Plá (2016) chama a atenção para a questão de um uso ampliado da palavra "*mindfulness*". *Sati*, palavra que deu origem ao termo *mindfulness* no contexto da meditação budista, tem vários significados. Comumente a tradução é "atenção plena", implicando numa aprendizagem de atenção. Porém, *mindfulness* pode ir além disso. É o exercício de fazer a escolha sobre aquilo a que se deve estar atento, reconhecer o que potencializa ou não, o que permite expansão ou, ao contrário, aprisiona o sujeito. Parece importante para o pesquisador que entendamos quais são os desejos e as motivações que estão atuando quando se medita. Neste contexto, como podemos ver, o propósito da meditação não é instrumental, mas existencial. Trata-se aqui de uma abordagem ética: o sujeito se vê implicado em sua conduta cotidiana, pergunta-se como vive e como se relaciona com o mundo.

Essa abordagem remete à necessidade do professor criar situações em que as ações sejam relativamente saudáveis, onde haja a possibilidade de discussão sobre os conflitos e assim superá-los em sala de aula. Há em *Mindfulness* um campo potente para desenvolver o que chamo de "ambiente saudável". O cultivo da compaixão, da bondade e da gratidão são ferramentas para a mente tranquila. O foco central dessa

# XVII COLÓQUIO

do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas PPGAC/UNIRIO

prática é restabelecer o equilíbrio entre as coisas que revigoram e as que esgotam o sujeito/ator.

A relação de confiança assim pode ser estabelecida entre os alunos e o professor, como uma necessidade para que o trabalho de investigação de si aconteça. O ponto de partida dessa proposta pedagógica se dá em um aquietar da mente. Visando tornar o campo mais fértil para a pesquisa o professor segue segundo uma noção de atenção e silêncio, que se dão pela qualidade da relação produzida nos encontros em sala de aula. Nessa proposta o professor de atores também está num exercício de transitoriedade, atento às sensações/pensamentos desencadeados pela sua própria prática em sala de aula. Ele também corre o risco de se identificar com seus saberes, com sua posição hierárquica. Isso pode limitar sua percepção dos acontecimentos, que são moventes durante o trabalho. A aceitação da imprevisibilidade, da instabilidade, do não-saber, são importantes na experiência do professor que busca uma ação atenta e o cultivo do silêncio em sua prática.

Na meditação, o que significa "não-identificação"? É perceber o corpo não como "meu corpo", mas sim como "eu sou o corpo". Mais uma consciência que observa a realidade. Na prática da meditação há a possibilidade de uma contemplação serena da realidade fluida, insatisfatória, sem 'eu'.

Proponho discutir esse tema para além das técnicas. Esse diálogo com as práticas contemplativas trata de um questionamento sobre o fazer arte quando não se tem tempo para realmente conhecer algo. Portanto por que usamos o tempo para isso? Se gasto o tempo com alguma coisa é porque tem importância.

Outra possibilidade de radicalidade ao abordar esse tema é a relação com o vazio, com o sofrimento que não é apenas dor, mas uma insatisfação, uma sede que há de se perpetuar durante toda a existência. Uma sede de satisfação, em busca de controle sobre os acontecimentos, as emoções e sensações. Em um apego aos momentos bons e ruins que são vivenciados, e deixam marcas.

Portanto, em tempos de rever o tempo que se tem, momento a momento, há de se aplacar a sede que nos acompanha nesse exercício de encontro com os alunos, com equanimidade. A empatia potencializa a relação professor-aluno onde é preciso se

# XVII COLÓQUIO

do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas PPGAC/UNIRIO

misturar, se implicar, estabelecer o contato, colocar-se no lugar do outro. O professor se dispõe a ir ao encontro do aluno para intuir como caminhar com ele. Sigo na busca pela experiência da transitoriedade, portanto abro a possibilidade de uma lente de aumento no meu existir, me habitando em silêncio, em uma experiência, certamente, amorosa.

## REFERÊNCIAS:

LIMA, T. M. **Atenção, porosidade e vetorização:** Por onde anda o ator contemporâneo? Revista de teatro do Galpão Cine Horto. Belo Horizonte: Argumentum Editora, v.6, dezembro, 2009.

QUILICI, C. S. **O Ator–performer e as poéticas da transformação de si.** São Paulo: Annalume, 2015.

PLÁ, D. R. **O treinamento do ator no contexto da prática de *mindfulness*.** In: Ana Maria Rodriguez Costas; Arnaldo Alvarenga; Beatriz Carbino; Bya Braga; Eugênio Tadeu Pereira. (Org.). ABRACE - Arte, Corpo e Pesquisa na Cena: Experiência expandida. 1ed. Belo Horizonte: Gráfica e Ed. O Lutador, 2016.