



## PRÁTICAS PARA HABITAR O CORPO – O SILÊNCIO, A ESCUTA E A ATENÇÃO NO TRABALHO DO ATOR-PERFORMER

*Practices to Inhabit the body – Silence, Listening and Attention in the Work of the Actor-Performer*

**GUSTAVO ANTUNES GONÇALVES**

[gustavoantunes.eu@gmail.com](mailto:gustavoantunes.eu@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8769-054X>

**PAULO FILIPE MONTEIRO**

[pfm@sapo.pt](mailto:pfm@sapo.pt)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4643-9265>

**RESUMO:** Este texto examina algumas práticas do ator-performer que abrem caminhos para o alargamento da percepção, em que o mundo é extensão do interior do ator-performer e o interior é uma extensão do mundo. Esta ideia de prolongamento opõe-se aos dualismos da separação e oposição. Implica um trabalho de desprogramação do regime habitual de atenção e a aceitação de maneiras de operar em que, para não estarmos divididos, aceitamos estar ao mesmo tempo relaxados e atentos, ativos e passivos, em movimento e na imobilidade, em corrida e contemplação, com uma atenção fluida que é também porta para o fluxo e para o visível, por vezes ínfimo, para o invisível e para o desconhecido. Em que se busca habitar o corpo e ao mesmo tempo um esquecimento de si. Partindo de encontros de trabalho com o Open Program do Workcenter de Jerzy Grotowski e Thomas Richards, com Alain Alberganti e com François Kahn, bem como do estudo da literatura sobre o ofício do ator, analisam-se três elementos fundamentais na busca por outras formas de perceber: o silêncio, a escuta e a atenção.

**Palavras-chave:** Atenção; Ator-performer; Escuta; Percepção; Silêncio.

**ABSTRACT:** This text examines some practices of the actor-performer which give possibilities to broaden the perception, in which the world is an extension of the inner life of the actor-performer and the inner life is an extension of the world. This idea of prolongation is opposed to the dualisms of separation and opposition. It implies a work of deprogramming the usual attention regime and the acceptance of ways of operating in which, in order not to be divided, we accept to be at the same time relaxed and attentive, active and passive, in movement and immobility, contemplating while running. The movements are continually crossed by the imaginary, with a fluid attention that is also a door to the flow and to the visible, sometimes micro, to the invisible and to the unknown. In which the body is sought to inhabit and at the same time a self-forgetfulness. From work meetings with Open Program of the Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards, Alain Alberganti and François Kahn, as well as studies of philosophy and literature regarding the actor's craft, the authors analyze three fundamental elements in the search of other ways of perception: silence, listening and attention.

**Keywords:** Actor-performer; Attention; Listening; Perception; Silence.

# PRÁTICAS PARA HABITAR O CORPO – O SILÊNCIO, A ESCUTA E A ATENÇÃO NO TRABALHO DO ATOR-PERFORMER

Gustavo Antunes Gonçalves<sup>1</sup>

Paulo Filipe Monteiro<sup>2</sup>

*Escutar o corpo requer treinamento, já que não é a mesma coisa que fazer o que quisermos. É algo específico e muito sutil. O corpo que escutamos precisa estar vivo. Um corpo que não esteja vivo não pode nos dizer o que quer. (...) Se começamos a realmente habitar nossos corpos, veremos como a mais sutil mudança no corpo afeta a paisagem interior.*

Yoshi Oida

Este texto é um diálogo entre reflexões teóricas (principalmente os escritos de Grotowski e de seus colaboradores e pesquisadores) e a prática que vimos desenvolvendo, separadamente ou em conjunto<sup>3</sup>, para instaurar outros regimes de percepção em que o silêncio, a escuta e a atenção são, não apenas portas de entrada, mas, muito mais do que isso, elementos a serem trabalhados a cada dia e de modos específicos que vamos exemplificar.

Vamos, além disso, refletir sobre a relação entre o regime de percepção convocado por essas práticas e um modo de comportamento ao qual Alain Alberganti<sup>4</sup>, ator, diretor e professor, se referia usando a expressão “pensar com o corpo”.

## O SILÊNCIO E A ESCUTA

Pode-se dizer que há diversos tipos de silêncio. Não vamos aqui explorar todos os seus sentidos, mas tão somente aquele que mais importa ao trabalho nas práticas do ator-performer que vamos examinar.

Mesmo nesse trabalho, silêncio pode ser muitas coisas. Pode ser ausência de fala/ de palavras. Pode ser a presença, no ambiente, de sons ou ruídos muito sutis. Pode remeter à experiência de um tempo anterior à humanidade. Pode ser aquilo que precede a tormenta ou lhe sucede, a catástrofe. Pode ser o silêncio usado como pausa, seja para dar ritmo aos diálogos, seja para criar drama. Diz Peter Brook, ao falar da linguagem dos ensaios e de sua similitude

1 Mestre em Artes Cênicas pela Universidade NOVA de Lisboa

2 Professor da Universidade NOVA de Lisboa

3 O encontro entre os dois autores deste artigo deu-se em 2018 no Mestrado em Artes Cênicas da Universidade NOVA de Lisboa e no correspondente Laboratório de Experimentação Cênica - LEC. O presente texto fala, porém, mais do trabalho prévio de Gustavo Antunes; os frutos do trabalho conjunto terão de ficar para um próximo artigo.

4 Gustavo Antunes trabalhou com Alain Alberganti durante 4 anos (2013-2017) no Rio de Janeiro na Cia I Rictus. Alberganti, doutorado em estética pela Université de Paris 8, criou uma pedagogia própria com exercícios e práticas de variados campos, como das artes marciais internas chinesas Tai Chi Chuan e Chi-Kung; da dança japonesa Butô; da mímica corporal de Étienne Decroux; do diretor Jerzy Grotowski e do ator Zygmunt Molik (Teatro Laboratório de J. Grotowski).

com a vida, da qual o silêncio faz parte tanto quanto as palavras: “A linguagem dos ensaios é como a vida em si: usam-se palavras, mas também silêncios, estímulos, paródia, risadas, tristeza, desesperança, franqueza e dissimulação, atividade e lentidão, clareza e caos” (BROOK, 1996, p. 93, tradução nossa)<sup>5</sup>. Em termos mais elaborados, vê-se o “silêncio como expressão final do vazio” na construção da concepção do espaço vazio de Peter Brook (1996, p. 71) ou ainda como portador de certa qualidade de atenção que pode envolver todo o espaço e pessoas nele presentes (atores e espectadores).

Ludwik Flaszen, um dos colaboradores essenciais de Grotowski, falou sobre o silêncio no trabalho do diretor em seu texto *Grotowski e o Silêncio*:

No Teatro Laboratório, tinha de se deixar a agitação da vida cotidiana na soleira da porta. Era uma zona reservada. (...) Com o tempo, ficou óbvio que o silêncio era uma das condições básicas de garantia do teatro, do respeito à sua vocação, da higiene do trabalho criativo. (FLASZEN, 2015, p. 236)

Aqui, o silêncio aparece como característica de um espaço reservado, que seria condição para o trabalho artístico teatral. Esse espaço reservado precisa ser instaurado através da presença daqueles que o ocupam. Para isso é preciso não trazer para o espaço de trabalho (essa “zona reservada”) a “agitação da vida cotidiana”, um modo agitado de comportamento que parece refletir uma agitação interior. O silêncio que nos interessa pesquisar diz respeito justamente a um apaziguamento da tagarelice, do excesso de ruído e da falta de clareza na relação consigo e com o outro. Na busca por esse silêncio interior, investe-se na manutenção do silêncio no espaço. “O silêncio exterior, se você o mantém, pode atraí-lo à proximidade do silêncio interior, minimamente, depois de um tempo.” (GROTOWSKI apud FLASZEN, 2010, p.243)

Nos encontros com Alain Alberganti<sup>6</sup>, realizados entre 2013 e 2017 no Rio de Janeiro no âmbito de um Laboratório sobre o trabalho do ator, era notória sua preocupação com a criação de um ambiente silencioso. Da mesma forma, François Kahn<sup>7</sup>, na Residência *Memórias Inventadas: Um Laboratório Teatral sobre a Improvisação Estruturada*, realizada em julho de 2018 na UFMG (Universidade Federal de Minas Gerais), desenvolvia uma relação profunda com o silêncio. Kahn associa a complexidade da questão do silêncio à diversidade do idioma polonês, língua nativa de Grotowski: “...existe uma palavra que significa especificamente não falar – milczenie –, e outra – cisza – que significa não fazer barulho, estar tranquilo, em paz.” Prossegue e esclarece que

são dois conceitos bem diferentes, pois o primeiro designa uma decisão voluntária, uma escolha mais ou menos consciente, enquanto o outro é um estado que não depende apenas da nossa vontade, mas também da nossa atenção, da nossa escuta e da nossa tranquilidade corporal e mental. (KAHN, 2018, p.349)

5 Texto original: “The language of rehearsals is like life itself: it uses words, but also silences, stimuli, parody, laughter, unhappiness, despair, frankness and concealment, activity and slowness, clarity and chaos.”

6 Gustavo Antunes fez uma residência artística de 8 dias na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) em julho de 2018, com o ator, diretor, dramaturgo e professor, francês que vem participando da cena teatral brasileira há algum tempo.

7 F. Kahn atuou no grupo Théâtre de l'Expérience, na França, de 1972 a 1975. Participou dos trabalhos parateatrais de Jerzy Grotowski, na Polônia, de 1973 a 1981. Foi membro do *Gruppo Internazionale l'Avventura*, na Itália, de 1982 a 1985 e membro do *Centro per la Sperimentazione e la Ricerca Teatrale*, também na Itália, de 1986 a 1996. Desde 1995, dedica-se ao projeto *Teatro de Camera* e desenvolve atividades pedagógicas com alunos e atores na Itália e no Brasil.

Em um texto baseado em diversas falas de Grotowski que explicam o projeto conhecido como Teatro das Fontes, há uma passagem onde o encenador polonês fala sobre uma expressão que se pode encontrar em diversas tradições: “*movement which is repose*”, movimento que é repouso. Grotowski disse ter encontrado essas exatas palavras em textos do yoga tibetano, em ensinamentos de Jesus Cristo e em textos da antiga Gnose<sup>8</sup>.

Não é uma questão de assumir um modo elevado, mas, antes, de conseguir uma espécie de silêncio de movimento, mesmo se estiver correndo. (...) Este silêncio dá a oportunidade às palavras importantes e a modos de cantar que não perturbem a linguagem dos pássaros. [...] Pode-se dizer que nosso movimento é ver, ouvir, sentir, nosso movimento é percepção [...] Movimento que é repouso. (GROTOWSKI apud FLASZEN, 2015, p. 243)

Em treinamento, ao trabalhar sobre as “Letras” do “Alfabeto do Corpo” (iremos falar sobre o Alfabeto mais à frente), buscamos atingir um modo de mover que é como se respirássemos o silêncio. Para isso é imprescindível manter o silêncio exterior de que falamos acima. Ser cuidadoso com o som do espaço ao redor. Não perturbar o espaço. Não fazer barulho com os pés no chão ou com uma respiração ofegante.

Mesmo se no decorrer do treinamento a movimentação se torna, por assim dizer, vigorosa e acelerada, ela pode guardar um silêncio. Algo como a frase de Kafka, à qual Tatiana Motta Lima recorreu como título de um de seus artigos, onde discorre sobre a noção de ação: “Uma corrida tal que somos capazes de olhar calmamente em volta”. Pode haver certa estranheza diante desta proposição pelo fato de asseverar que duas coisas aparentemente antitéticas, como corrida e contemplação, possam ocorrer ao mesmo tempo. Mas é justamente nesse paradoxo que o “movimento que é repouso” se constitui, e é com ele que o ator pode descobrir uma nova qualidade de escuta, que acarretaria um contato mais sutil e delicado com o mundo e consigo mesmo.

Tanto no trabalho com Alain Alberganti e François Kahn como no Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards<sup>9</sup>, experimentam-se variados procedimentos e práticas cujo objetivo é desenvolver o silêncio interior e encontrar um modo de se mover em que se está em repouso.

Propomos neste momento apresentar dois desses exercícios e as reflexões que derivaram das práticas.

---

8 Gnose ou Gnosis se refere a uma série de correntes heterodoxas e místicas derivadas da antiguidade Cristã, cujos ensinamentos visam o desenvolvimento interior do ser humano, a busca por conhecer-se a si mesmo, por uma espécie de iluminação, por uma conexão mais clara consigo mesmo e com o mundo. Acreditamos que Grotowski se referia, quando falava da presença da ideia de “movimento que é repouso” na antiga Gnose, a uma passagem do Evangelho apócrifo de Tomé, um dos textos gnósticos encontrados em 1945 no Egito, e que foi traduzido do cóptico (língua do alto Egito) para o inglês. A passagem à qual nos referimos está no aforismo 50 do Evangelho de Tomé, que pode ser consultado em inglês no link a seguir: <http://www.gnosis.org/naghamm/gthlamb.html> Acesso em: 30 jul. 2020.

9 Recentemente, entre janeiro e junho de 2020, Gustavo Antunes realizou um estágio e pesquisa no Open Program do Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards onde participou como ator e pesquisador da rotina de trabalho do grupo. O Open Program, dirigido por Mário Biagini – um dos principais colaboradores de Jerzy Grotowski durante as pesquisas da Arte como Veículo (AcV) –, é um dos três grupos de trabalho dentro da companhia Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards.

## EM BUSCA DO SILÊNCIO INTERIOR E DE UMA ESCUTA ATIVA

No trabalho com Alberganti explorava-se, além de técnicas das artes marciais internas chinesas como *Tai-Chi Chuan* e *Chi-Kung*, outros exercícios que ajudavam a encontrar aquele “silêncio que é escuta e atenção”. Escolhemos dois dos exercícios mais relacionados com o tema deste texto. Um deles é o que denominamos “exercício do caçador” e o outro é o “exercício da vela”.

No exercício do caçador, começamos por nos colocar naquela que Grotowski chamou a “posição primária do corpo humano”. No texto “Tu es le fils de quelqu’un”, Grotowski fala de uma mesma posição adotada por caçadores em diversas partes do mundo. Caçadores franceses de Saintonge, africanos do deserto do Kalahari, caçadores Bengali, ou os Huichol no México, todos eles usam, enquanto caçam, certa posição em que o tronco fica levemente inclinado para frente, os joelhos levemente flexionados; e cuja sustentação está localizada no complexo sacro-pélvico. Grotowski (1997, p. 297) chamou tal posição de “*primal position*” ou “*primary position of the human body*”, posição primária do corpo humano. No exercício do caçador, proposto por Alberganti, adotamos uma postura muito semelhante à *primal position*. Tronco inclinado para frente, joelhos dobrados, os braços relaxados, enquanto as mãos guardam uma leve tensão e os cinco dedos de cada mão estão levemente dobrados e se tocam de modo muito sutil. Uma vez na posição correta, fazemos o trabalho de ver um ponto (ver detalhes deste ponto) – “ver mesmo o que se vê”, como indicava Alberganti –, e mudar para outro ponto, ver detalhes desse outro ponto e mudar, e assim sucessivamente. Deveríamos encontrar um fluxo do olhar que vê o que se vê. Devíamos passar o olhar de um ponto a outro sem nos fixarmos muito tempo em um só ponto, mas buscando ver o máximo de pormenores em cada ponto. Alberganti parecia estar em busca de um modo de se movimentar e olhar ao mesmo tempo relaxado e atento.

Em seguida, Alberganti nos pedia para “ouvir o que se ouve”. Tentar ouvir as diferentes camadas de som, mais distantes e mais próximas, mais sutis e mais grosseiras. Havia também o trabalho de se concentrar na percepção dos pés no chão e de se concentrar em uma sensação física qualquer. Enquanto isso, caminhávamos lentamente pelo espaço, atentos para que o andar não se tornasse, digamos, automático. Se estamos atentos aos detalhes, se estamos em contato com o espaço, acontecem pequenas variações de ritmo e imobilidade no decorrer do andar. Alberganti nos indicava, por exemplo, ficar em imobilidade se sentíssemos perder a atenção em ver e ouvir. A imobilidade era um modo de não dispersar a atenção, de voltar a se concentrar e novamente tentar caminhar carregando aquela qualidade de atenção.

O que buscávamos era um modo de movimentar como se fôssemos caçadores. Não tentar representar um caçador. Mas encontrar o modo de estar no mundo de um caçador no momento da caça. Não se trata de tentar reviver um momento de tensão e medo de um caçador. Trata-se de uma busca por ver e ouvir o que se vê e o que se ouve. Estar em silêncio. Caminhar silenciosamente.

Havia ainda outras etapas do exercício do caçador. Alberganti pedia um modo muito preciso de realizar um giro de 180°, que deveria ser executado no exato momento em que ouvíssemos o som da palma emitida por ele. Depois de um tempo de caminhada pela sala na “*primal position*”, ele bateria palma, à qual deveríamos responder com o giro a partir de um impulso da bacia. Como sempre, não deveríamos fazer barulho no chão ao aterrissar.

E, por fim, a etapa do canto. Cada membro do grupo tinha uma canção que havia escolhido e sobre a qual trabalhava. Em dado momento do exercício do caçador um participante após outro era indicado a cantar. Aquela mesma atitude em relação ao andar deveria ser cultivada durante o canto. Tentar não esquecer de ver e ouvir, de perceber as variações sutis que acontecem o tempo todo no

espaço e no nosso interior. O canto poderia agir sobre nós, transformar a nossa paisagem interior. Trata-se, portanto, de um exercício que nos aponta o silêncio e a escuta – escuta do eco da voz no espaço, escuta das possibilidades abertas pelo canto, de como o canto pode nos transformar, e escuta também daquilo que o corpo quer (por exemplo, parar, sentar, se aproximar ou se distanciar de alguém).

Outro exercício que também nos ajuda a encontrar aquele silêncio interior é o exercício da vela, que é muito inspirador para pensar certa qualidade de presença do ator-performer. O exercício é simples. E, como tudo que é simples, mas não banal, de extrema dificuldade. Trata-se de, em uma diagonal, atravessar o espaço de trabalho segurando uma vela diante de si. A chama da vela sofre pequenas variações em seu movimento e em sua cor. Alberganti apenas nos indicava andar com a vela e ver os detalhes da chama. Se perdêssemos a atenção no ver, deveríamos parar o andar. Esse andar tinha a lentidão do andar do caçador. Com o tempo fazendo esse exercício se começa a descobrir mais coisas sobre ele. Por exemplo, imaginar que a chama da vela está em diferentes partes do corpo: na cabeça, nos ombros, na bacia, no interior do peito, nos pés. E de repente, o peito é chama – ou guarda uma chama no seu interior. Os ombros são chamas. Eles seguem os micro-movimentos das chamas. Esses movimentos são quase imperceptíveis para quem está de fora – os mantínhamos atrás da pele, para usarmos uma imagem querida a Grotowski.

Depois de atravessar a diagonal com a vela acesa, fazemos a mesma diagonal no sentido inverso, com ela apagada. Aqui se trabalha com o imaginário da chama. Fazemos, ainda, essa mesma travessia da diagonal sem a presença da vela – ou seja, segurando uma vela imaginária – e, nesse caso, o trabalho é de imaginar tanto o corpo da vela quanto sua chama. A passagem do trabalho com o objeto (material) ao objeto imaginário é importantíssima. Alberganti costumava dizer que o imaginário é um músculo. O trabalho com a vela imaginária ajuda no treinamento desse músculo. Não entendemos imaginário como relacionado somente à criação de imagem. Estaria, antes, ligado a todos os sentidos. É um fenômeno de extrema complexidade e seu modo de funcionamento varia muito de pessoa para pessoa. O exercício da vela ajuda a passar do trabalho com uma imagem estática, fotográfica, num lugar abstrato, para um imaginário vivo, em movimento, que tem pequenas variações e que se apresenta aqui-e-agora em um lugar preciso no espaço, podendo ser este lugar o interior do corpo.

Nesse treinamento, o ator-performer se exercita para perceber o mundo como extensão de seu interior e o seu interior como extensão do mundo. Dessa maneira é como se sua presença pudesse englobar o espaço e as pessoas ali presentes e pudesse fazer surgir a sensação de como respiramos todos o mesmo ar.

Refletindo sobre o ator (ou “doer”<sup>10</sup>) treinado com Grotowski, Serge Ouaknine diz o seguinte:

Quando se desloca, *aquela que faz* leva o espaço em sua passagem. (...) Parece tanto mais colocado no espaço quanto mais se apodera do território da cena, e se ele provoca o sentimento de que o ar circula ao seu redor é porque se exercitou por muito tempo em perceber seu ambiente como uma extensão natural de sua paisagem interior.” (OUAKNINE, 2015, p. 90)

---

10 Doer é uma expressão proveniente do verbo em inglês to do. (A tradução mais corrente para o português deste termo é “atuante”.) Esse foi o modo como Grotowski, na sua fase da Arte como Veículo (AcV), passou a se referir aos atores que trabalhavam com ele, pois justamente não se tratava de atores, mas de outra coisa, visto que já não estavam mais no teatro entendido de maneira estrita, entendido como produção de espetáculo. Isso trouxe a necessidade de criar um novo termo para se referir às pessoas que cantam, dançam, agem na AcV.

A sua presença teria então menos relação com um “estar presente” do que com um “estar em presença de”. Uma presença através da qual circulam as alteridades, as forças, as vibrações. Uma presença que reflete um alargamento de nossa percepção e de nosso contato com o mundo (ou talvez faça mais sentido dizer: do contato com os mundos), em que o corpo torna-se uma membrana muito sensível, capaz de ser afetado pelas pequenas percepções do espaço, do corpo, do espírito e de tudo aquilo que nos habita: vestígios de sensações, imagens de pessoas e lugares, ecos de vozes distantes, a memória daquilo que foi, poderia ter sido ou que gostaria que tivesse sido.

Para que não se confunda essa presença silenciosa com uma espécie de letargia do corpo, a imagem da vela é bastante oportuna. Assim como a vela, o ator pode ser uma presença que concentra um enorme silêncio e uma grande intensidade, uma energia de combustão. Quando falamos de intensidade, e isso é preciso estar claro, não nos referimos a alguns clichês de comportamento aos quais ela vem muitas vezes associada – gritos, comportamento caótico, pseudo-catarses ou afins. Qualquer caminho para a intensificação da presença passa pela capacidade de perceber o ínfimo. Qualquer intensidade, para que não seja uma pseudo-intensidade, dependerá da capacidade de sentir a intensa sutileza do ínfimo. Como escreve Yoshi Oida, “Aqueles que não conseguem sentir dentro de si a pequenez das grandes coisas, arriscam-se a deixar passar despercebida a grandeza das pequenas coisas nos outros” (OÏDA, 1992, p. 33, tradução nossa)<sup>11</sup>.

Tomemos alguns versos de um poema de Herberto Helder, em companhia dos quais podemos estabelecer, nesta questão do silêncio, paralelos entre o ofício do ator e o do poeta.

Encontrei uma verde pedra cravada no mundo  
das pessoas, à entrada da candura,  
tão admirável pelo azul da terra dentro.

Uma coisa incompreendida no instante  
de morrer para a frente.(...)

Encontrei depois o lugar  
onde deitar a cabeça e não ser mais ninguém  
que se saiba. Uma pedra  
pedra seca, uma vida entre muitos dons.(...)

Se me perguntam, digo: encontrei  
a lua, o sol.

Somente o meu silêncio pensa.

– Se era uma pedra, um sino. Uma vida verdadeira. (HÉLDER, 2014, p. 134)

Buscamos, em nosso trabalho como atores-performers, a experiência de “não ser mais

11 [Texto original: “Those who cannot feel the littleness of great things within themselves, are apt to overlook the greatness of little things in others.”](#)

ninguém que se saiba”. E se em Helder o silêncio pensa, no ator ele pode pensar-agir. Parece ser necessário concentrar um grande silêncio para que possamos ser “agidos” por tudo aquilo que habita nosso corpo, todas as memórias/imaginários, todos os sons, os cheiros, tudo aquilo que compõe o mundo e nos compõe visível e invisivelmente.

Nesses versos, Herberto Helder parece ter encontrado algo que temos a possibilidade de encontrar no teatro – entendendo teatro como um terreno onde se possa empreender a busca por esse lugar “onde deitar a cabeça e não ser mais ninguém que se saiba”. Será que Helder fala aqui de um “esquecimento de si” que nos permite a experiência de sermos viventes em um mundo vivente? Algo que nos permite tocar aquele modo de operar menos identificado com um “Ego” e mais conectado com os inúmeros movimentos e forças que compõem a vida – a vida do corpo – uma vida verdadeira? cremos que sim. E é justamente para essa abertura ao mundo, visível e invisível, que nos preparamos.

Como sugeriu Grotowski, para que o ator possa ser um canal de seus impulsos mais primários, “o estado mental necessário é uma disponibilidade passiva para realizar um papel ativo, um estado no qual não se quer fazê-lo, mas antes renuncia-se a não fazê-lo” (GROTOWSKI, 2010, p. 106). Para que possamos ser “agidos” pelas alteridades e forças que nos habitam e habitam o mundo, resta-nos não renunciar a encarar o vazio e o desconhecido, resta-nos renunciar à acumulação de coisas e seguranças que impedem o silêncio que nos possibilita a escuta daquilo de que temos medo, que nos negamos a – ou que não sabemos como – escutar.

Essa escuta parece incompatível com a excitação, objetificação, precificação, da vida cotidiana. Parece incompatível com uma espécie de achatamento de nossa percepção mais habitual e automática, uma percepção que não tem tempo para perceber a si mesma, uma escuta que não sabe escutar a própria escuta, ou uma escuta que acha que já sabe o que quer/precisa escutar, que já conhece o que escuta. Em vez disso, interessa-nos uma escuta que seja ativa e reveladora porque carrega, no próprio ato de escutar, a atitude de desconhecer, de tatear como esses fenômenos humanos do sentir, agir e pensar se articulam. Uma percepção que é também a percepção do processo de percepção. Uma atenção sobre o processo de atenção.

As palavras finais de um artigo da Tatiana Motta Lima reverberam essas considerações sobre a noção de escuta e ainda a relação entre o corpo da escuta e o corpo-canal, corpo-vida:

A escuta de que falo está interessada (...) em outra visibilidade que aquela já viciada de nosso pensamento/corpo habitual. Outros possíveis reais apareceriam então. Não o **atual** – achatado pela visibilidade/voracidade mais grosseira – mas os **virtuais** (opacos, obscuros, mas não irreais ou idealizados). Outras forças, não do exterior, mas do fora seriam colocadas em movimento e, ao serem convocadas, elas talvez trouxessem um certo afrouxamento do sujeito em prol de outros modos de subjetivação, de outras singularidades. De uma singularidade impessoal, se gostamos dessa expressão de Deleuze. A escuta de que falo não se estabelece em uma relação dialógica entre sujeitos e nem se funda ‘no domínio das representações fixas da objetividade’ (LEVY, 2011, p. 48). Ela coloca em evidência ambientes, muitas vezes, desconhecidos. E consente, abre as portas para a alteridade daquilo que nos visita. Aquilo que, talvez, não queiramos ou não saibamos como escutar/ver. O corpo da escuta seria, então, corpo-canal, corpo-vetor, pontifex, alémmemória e quasememória, corpo-vida. (MOTTA LIMA, 2012, p. 18, grifos do autor)

Vemos que, para Motta Lima, a escuta é um caminho “de afrouxamento do sujeito em prol de outros modos de subjetivação”, modos de subjetivação esses menos identificados com uma noção de “Eu” demasiado fixa, de um “Eu” que se apresenta como um sujeito estanque, dono de uma subjetividade já estruturada, como se o sujeito não estivesse sempre por fazer-se, e sempre produzindo-se. Mas, além dessa outra maneira de entendermos a subjetividade – ou, se preferirmos, os processos de subjetivação –, essa citação retoma algo de que falamos mais acima no texto e a que chamamos de uma espécie de “esquecimento de si.” Mas se, afinal, o que buscamos em nossas práticas é “habitar o corpo”, como seria possível sustentar a ideia de que essas mesmas práticas viabilizam um “esquecimento de si”?

Essa contradição é, no entanto, apenas aparente, visto que para habitarmos nossos corpos é preciso descobrir um outro modo de funcionamento da mente, menos ditado pela avidez em nomear, em criar representações, menos aferrado a essa concepção de sujeito autônomo que tem domínio e controle sobre o que lhe é exterior. É preciso, neste sentido, afastarmo-nos de um si apegado às concepções que enxergam o sujeito e o objeto como instâncias não só separadas, mas postas sob a perspectiva de uma hierarquia segundo a qual o sujeito exerce, controla, manipula um objeto (cf. MONTEIRO, 2010, cap. 4, “O sujeito e a representação”).

É importante destacar aqui que falar em um modo de se comportar em que a mente contribui com o corpo, e, portanto, de um outro modo de operar da relação mente-corpo, diferente daquele em que operamos no dia a dia, não significa criar uma dicotomia entre esses termos. Trata-se de um dualismo “que visa sua própria superação, e que substitui a ideia de separação e oposição pela de distinção e prolongamento” (ESCÓSSIA e KASTRUP, 2005, p. 298). A limitação da linguagem impõe-nos trabalhar com essas categorias, mas não porque concordemos que haja uma separação entre elas. Se falamos em mente e corpo é para justamente defender que não existe uma instância separada da outra, e sim instâncias que se produzem na relação.

Grotowski falava, por exemplo, em um ator total, um ator capaz de estar por inteiro, o que para o encenador significa fazer o que se faz com todo seu ser: com seu corpo, cabeça e coração.

“[O ator] Deveria cumprir aquilo que chamamos o ato, o ato total. (...) Se o ato tem lugar, então o ator, isto é, o ser humano, ultrapassa o estado de incompletude ao qual nós nos condenamos na vida cotidiana. Esmorece então a divisão entre pensamento e sentimento, entre corpo e alma, entre consciente e inconsciente, entre ver e instinto, entre sexo e cérebro; o ator que fez isso alcança a inteireza.” (GROTOWSKI, 2010, p. 134)

“Não estar divididos: é não somente a semente da criatividade do ator, mas é também a semente da vida, da possível inteireza.” (GROTOWSKI, 2010, p. 175)

Com isso Grotowski não incorre na assunção de uma dicotomia entre mente e corpo. Há antes o intuito de pensar como se agenciam os diversos centros do ser humano – centros ligados ao pensamento, ao sentimento e à ação –, que pode ajudar a articular uma reflexão sobre outros modos de operar do ser humano em que não esteja dividido.

Mas o que Grotowski quer dizer por “estar dividido”? Seu pensamento vai na mesma direção do que buscamos discutir aqui com a expressão “pensar com o corpo”: um desvio do padrão na forma como operamos no cotidiano. E a qual forma de operar se refere Grotowski? Não tem a ver com sustentar a ideia de uma mente separada do corpo, mas de que existe certa maneira de operar em que não estamos divididos, na qual “a mente deve aprender o modo correto de ser passiva” (RICHARDS, 2012, p. 74), na qual operamos com o “fluxo ditado pelo próprio corpo” (GROTOWSKI,

2010, p. 172). É isto que está em jogo também no “pensar com o corpo”.

O que temos verificado é que o silêncio e a escuta de que vimos falando nesta seção é fundamental para essa possibilidade de habitar o corpo e de “pensar com o corpo”. Importa, assim, investigar um tipo de silêncio que ajuda na preparação do ambiente propício para a jornada no desconhecido, para a descoberta de outros modos de subjetivação. Aos poucos despojar-nos da vida cotidiana – do seu tempo, dos seus regimes de percepção e atenção – através desses exercícios que cultivam aquele silêncio ao qual se referia François Kahn: um silêncio que é também escuta e atenção agudas. Escuta e atenção ao micro. Aos micro-movimentos que nosso corpo realiza para manter-se de pé, em equilíbrio, às micro-tensões e relaxamentos dos músculos, às micro-variações da respiração, dos sons, da luz e do espírito.

## A QUESTÃO DA ATENÇÃO

A assustadora rapidez do progresso tecnológico nos dias de hoje tem atraído o interesse de estudiosos, filósofos e artistas. Tem havido uma crescente preocupação e curiosidade pelo regime de atenção oriundo da interação humana com as máquinas que povoam de modo cada vez mais ostensivo o nosso universo.

No livro *Sociedade do Cansaço*, o filósofo coreano Byung-Chul Han assevera que o excesso de estímulos e a crescente exigência pela maximização do desempenho fragmentariam e destruiriam a atenção. Tal fragmentação da atenção – consequência direta da hiperatividade daquilo que o filósofo chama de sociedade do desempenho –, por sua vez se coaduna à carência de vínculos, à atomização do social, que seriam os fatores propulsores de adoecimentos psíquicos que configuram algumas patologias de nossa época, tais como a depressão, transtorno de personalidade limítrofe (TPL) e síndrome de *burnout* (SB).

Sobre esta questão da atenção, já no final do século XIX Nietzsche fez a seguinte análise e prescrição:

Por falta de repouso, nossa civilização caminha para uma nova barbárie. Em nenhuma outra época os ativos, isto é, os inquietos, valeram tanto. Assim, pertence às correções necessárias a serem tomadas quanto ao caráter da humanidade fortalecer em grande medida o elemento contemplativo. (NIETZSCHE *apud* HAN, 2015, p. 37)

Os exercícios abordados na seção anterior são, a um só tempo, um convite para o silêncio interior e para outros modelos de atenção. São práticas que buscam fortalecer o elemento contemplativo – cujo entendimento aqui não se vincula à suspensão da ação, mas ao esforço que podemos empreender para observar os processos do pensar, agir e sentir, e a influência das forças do mundo nesses processos – indo, assim, na contramão do regime de atenção fragmentário e disperso veiculado na sociedade atual do desempenho e da hiperatividade e colaboram para uma desprogramação ou para um desvio do regime de atenção que se tem produzido.

Talvez a amplificação do elemento contemplativo seja um caminho para amenizar tanto quanto possível os impulsos automáticos da psique humana e os efeitos sistêmicos da lógica do desempenho que com alguma facilidade se introjeta no funcionamento da nossa vida psíquica, enfraquecendo-a. Desse ponto de vista, a atenção é um fator chave para o desencadeamento de uma verdadeira transformação no ser de um sujeito.

Com Alain Alberganti, François Kahn e Mario Biagini pode-se experimentar certas práticas

que parecem apontar para uma mesma qualidade de atenção, que aqui vamos chamar de “atenção fluida”. Essa atenção tem relação com uma calma, um relaxamento interno que não interrompe os fluxos do olhar e de processos, digamos, fisiológicos, como por exemplo, o piscar dos olhos. Kahn fala de dois modos de olhar: um que é como se quiséssemos, com força excessiva e alguma excitação, capturar algo; e outro tipo que é como um passeio do olhar pelo mundo, em que repousamos o olhar sobre as coisas. É esse segundo modo, menos excitado e bruto, que Kahn convida os seus alunos a pesquisar.

No decorrer do estágio no Open Program, Biagini comentou sobre a tendência, que notava ao conduzir certos exercícios – como, por exemplo, motions<sup>12</sup> –, para o bloqueio do fluxo do piscar dos olhos. É realmente muito comum que atores e dançarinos adotem um olhar tenso e fixo, que seria, para Biagini, um cliché de uma atitude de concentração. Biagini brincou, inclusive, num workshop durante o evento Focus Workcenter,<sup>13</sup> em Paris, com o fato de que é melhor estarmos distraídos do que concentrados. Nesse sentido, interessa-nos pensar: que tipo de atenção é essa que porta uma espécie de distração e que ao mesmo tempo não é fragmentária, não muda de foco porque simplesmente não se dá por focos, mas por uma fluidez, um passeio no mundo?

Foi para dar conta desse tipo de atenção mais oportuna para o ator que certa vez Biagini usou a expressão “atenção estereofônica”. Uma atenção que não é escrava daquilo para o que nossa atenção se volta automaticamente, mas que é capaz de escutar todos os sons ao mesmo tempo. Escutar a música do mundo. Uma atenção como a do menino Jesus de Alberto Caeiro, que tem “os ouvidos atentos alegremente a todos os sons”.

Outra imagem oportuna deste tipo de atenção, onde de novo é a criança o elemento central, é-nos oferecida pelo antropólogo Tim Ingold.

Às vezes com pressa, às vezes tranquilamente, saltitando e se arrastando alternadamente, a atenção da criança é *capturada* – ou, na visão do adulto que a acompanha, *distraída* – por qualquer coisinha: da dança de luzes e sombras ao voo dos pássaros e latido dos cães, do perfume das flores a poças d’água e folhas caídas, inúmeras pequenezas como caramujos e coquinhos, moedas perdidas e lixinhos reveladores. (...) Para a criança a caminho da escola, a rua é um labirinto. O desafio consiste em não sair da trilha, e para isso ela precisa se manter alerta. (INGOLD, 2015, p.23, grifos do autor).

Com esta imagem da criança que volta da – ou vai à – escola, Ingold coloca a atenção sob o denominador da vigilância, necessária para não sair da trilha, e de uma distração que a permite fazer um caminho menos linear onde realiza descobertas. A distração aqui não diz respeito, portanto, ao fato de estarmos cortados da relação com o mundo. Ela é justamente a capacidade de ver, ouvir e sentir o que se passa, ao mesmo tempo que não perdemos a trilha. A atenção em questão aponta uma amizade com as coisas do mundo, não o seu cálculo ou domínio. Nessa medida, exige mais um esforço psíquico do que um esforço racional, uma vez que se afasta de um tipo de atenção que

12 Motions é um exercício de alongamento e concentração criado por Grotowski e seus colaboradores da AcV, que faz parte ainda hoje da rotina de exercícios dos membros do Open Program do Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards.

13 Com uma programação intensa voltada para o trabalho do Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards, o “Focus Workcenter” foi um evento realizado em julho de 2019 no Espace Pierre Cardin do Théâtre de la Ville (Paris, FR). Foram sete dias de evento, com atividades de manhã até a noite, em que o Théâtre de la Ville acolheu diversas palestras sobre o trabalho do Workcenter e sobre Jerzy Grotowski, workshops, projeção de vídeos de antigos espetáculos, além de apresentações de todos os espetáculos recentes da companhia.

busca se alienar do entorno para manter o foco em um ponto ou em uma atividade. E, além disso, ela se desdobra em uma atenção reflexiva que se encarna na figura do adulto que acompanha a criança. Para o ator interessa desenvolver essa capacidade de ser o adulto e a criança. Mas isso não quer dizer estar dividido, isto quer dizer estar por inteiro: em contato com o mundo e observando os afetos gerados desse contato, observando como reagimos ao contato.

No capítulo que Sílvia Pinto Coelho dedica, em sua tese de doutoramento, à questão da atenção, a autora recorre à análise do filósofo Jonathan Crary sobre a atenção na sociedade contemporânea e estabelece uma conexão com certos critérios do trabalho em dança de Lisa Nelson. A postura de Lisa Nelson seria uma seta apontada em direção à emancipação “das sínteses ditadas pelos modelos de atenção e pelas suas máquinas” (CRARY *apud* COELHO, 2016, pg. 51). Nesse processo de atenção e escuta estaria em jogo uma ético-estética de Nelson. Coelho diz:

Com Nelson podemos estar no estúdio, na rua, ou onde for, escolhendo usar os olhos fechados, ou os olhos abertos, escolhendo ritmos, cientes de que observamos o modo como fazemos escolhas. A observação das escolhas, a atenção, faz parte do seu e do nosso projecto de emancipação, mas também de habitar e de fruir o jogo do presente, ou seja, faz parte de uma ético-estética proposta por Nelson. (COELHO, 2016, p. 52)

Quando Coelho diz que “Com Nelson podemos estar no estúdio, na rua, ou onde for, escolhendo usar os olhos fechados, ou os olhos abertos, escolhendo ritmos, cientes de que observamos o modo como fazemos escolhas”, a pesquisadora nos lembra que todo o trabalho feito na dança e no teatro tem consequências e pode ser levado para além dos limites do tempo-espço da sala de ensaio. Lisa Nelson diz que “uma das práticas em que me engajo é reconhecer aquele momento quando estou pronta para fazer uma ação e então eu mudo sua direção” (NELSON & HULTON, 1996, p.6, tradução nossa)<sup>14</sup>. Nesse gesto de interrupção e desvio do pré-estabelecido, do previsível, enxergo um exercício ético-estético que nos possibilita escapar aos hábitos – uma série de hábitos ligados ao pensar, ao sentir e ao agir. A observação de nossas escolhas nos conduz a uma atenção sobre o próprio processo de atenção e sobre outros processos fundamentais do comportamento humano. O exercício de observação arguta de tais processos em circunstâncias cotidianas pode ser, para o ator enquanto artesão do comportamento humano, uma grande contribuição na busca por uma atuação menos estereotipada e cliché. Entretanto, na prática atoral que temos investigado, não são só as ações em circunstâncias sociais e convencionais que interessam. É nesse sentido que Alberganti fala em “pensar com o corpo”. Uma determinada maneira de agir em que o corpo está como que um passo à frente da racionalidade. Não sou “eu” que faço alguma coisa, mas “isto se faz” no encontro com o Outro. Algo como o que sugeria o já não tão jovem Grotowski da AcV quando dizia que o ator deve ser “passivo ao agir e ativo ao olhar” (GROTOWSKI, 1990).

Mas em que medida esse “pensar com o corpo” dialoga com a questão da atenção? O que nos parece é que esse outro modo de agir, que pressupõe certa atenção, é também parte de um projeto de emancipação das respostas programáticas pré-definidas e dos modelos de percepção aprendidos nas técnicas cotidianas de vida.

---

14 Texto original: “One of the practices that I engage in is to recognize that moment when I am ready to make an action and then I shift its direction”.

## PENSAR COM O CORPO – O CORPO UM PASSO À FRENTE DA RACIONALIDADE

Parte da prática com Alberganti era baseada em um conjunto de ações chamado “Alfabeto do Corpo”<sup>15</sup>, em que cada estrutura de ação é tratada como uma “letra do Alfabeto do Corpo” (daqui em diante Letra). Esse sistema foi criado por Zygmunt Molik e compõe-se de estruturas de ações mais ou menos simples que apresentam a necessidade de engajamento de todo o corpo na ação. O interesse desse exercício não reside na simples busca por um desempenho perfeito dessas ações, mas na implicação contínua do imaginário ao realizar os movimentos. Ao longo da execução, devem respeitar-se certas exigências que ajudam a manter todo o corpo ativo: as ações devem partir sempre do centro do corpo, da bacia – é também a partir da bacia que se deve respirar; é preciso articular movimento com respiração. Alberganti nos lembrava o tempo inteiro da contraposição tensão-relaxamento: ao inspirar deve relaxar-se o corpo inteiro, e ao expirar, realizar a ação, tensionando o que for necessário para executá-la, e ajustando-se sempre ao imaginário.

A primeira fase dos exercícios concentra-se majoritariamente em apreendê-los em sua estrutura precisa. Depois de apreendidos, se está mais livre para poder trabalhar com o imaginário. Contudo, mesmo durante a aprendizagem da estrutura exata das ações deve-se estar atento para não tornar o exercício mecânico, para tentar incluir o imaginário continuamente naquilo que se faz.

Assim, o Alfabeto do Corpo fornece uma estrutura de ações dentro da qual podemos improvisar ritmo, velocidade e amplitude. Cada Letra corresponde deste modo a uma ação que deve ser preenchida pela imaginação de cada um. Exemplos de Letras: puxar algo, empurrar algo, afastar algo, tocar algo no céu. A cada uma dessas ações corresponde uma estrutura precisa. Os atores improvisam com as ações. Em um dado momento pode ser despertada uma lembrança, um desejo, uma sensação, em suma, um imaginário, uma associação. É preciso estar atento para não perder os momentos em que as associações atravessam a mente, em que portas são abertas. Esse imaginário pode transformar o ator psíquica e corporalmente. Sua expressão, suas ações, seu comportamento se transformam. É preciso reagir a esse imaginário, aqui e agora, no espaço/tempo da improvisação. Aquilo a que se reage deve estar projetado no espaço de trabalho, não em um espaço ausente, abstrato.

Sobre a questão da improvisação com as Letras é preciso esclarecer que buscamos um modo de improvisar em que a variação do ritmo, velocidade e amplitude das ações não aconteçam a partir de um comando mental. Ao invés disso, investigamos um modo em que essas variações se realizam pela escuta do que quer o corpo.

Na improvisação com as Letras, tal como ensinado por Alberganti e como continuamos a praticar, há os formatos solo e em dupla. Em ambos devemos estar em contato com o outro (no formato solo, reagimos ao imaginário, e no formato em dupla reagimos ao companheiro e ao imaginário que surge da relação), reagindo e explorando as ações, passando de uma à outra em um fluxo contínuo. É importante mantermo-nos em ação e deixar o próprio corpo lembrar por si e sugerir os momentos de passagem de uma Letra à outra. Isso quer dizer que não devemos “parar para lembrar mentalmente” uma outra ação para só em seguida tornar a agir. É necessário buscar um fluxo rítmico, onde, sem dúvida, podemos incluir imobilidade, mas uma imobilidade dinâmica, que nos ajude a “carregar de imaginário”, como dizia Alberganti, e que mantenha ainda um ritmo

---

15 Para saber mais sobre o “Alfabeto do Corpo” de Zygmunt Molik ver Giuliano Campo, Trabalho de Voz e Corpo de Zygmunt Molik, 2012.

interno e um nível de atenção aos estímulos do ambiente: uma imobilidade que contém em si uma pulsação, um movimento congelado – como um rio congelado que, apesar da imobilidade, conserva a iminência do movimento da correnteza.

Ao comentar o trabalho com as Letras e com o canto, Alberganti nos explicava que, no modo de se comportar em que “se pensa com o corpo”, é “como se o corpo estivesse um passo à frente da racionalidade”. Assim, uma ação não é decidida anteriormente pelo nosso mental discursivo para depois ser realizada. Quando se pensa com o corpo, o mental discursivo desce de sua posição reinante para a posição de um ente que observa, sugere, pergunta o que quer o corpo a cada momento. É preciso continuamente perguntar o que o corpo-em-ato sugere e convoca como imaginário, sem se fixar em conceitos ou histórias psicologizadas, pois a lógica aqui em jogo lembra muito mais a lógica onírica do que a lógica da razão com sua linearidade.

Isto pode ser melhor entendido se convocarmos um exemplo ocorrido no nosso Laboratório de Experimentação Cênica - LEC<sup>16</sup>, porque ilustra bem a diferença entre um modo de se comportar em que se “pensa com o corpo” e um modo em que o mental discursivo controla e ordena o comportamento humano.

Pedi-se a uma participante que escolhesse uma Letra e que começasse improvisando com a estrutura exata da Letra e que, depois de algum tempo, deixasse sua estrutura se deformar segundo seu imaginário. A participante chegou a uma ação que sugeriu tanto a ela como aos facilitadores do workshop uma pessoa limpando algo. Seu corpo estava curvado e o olhar percorria o chão enquanto suas mãos estavam unidas na frente do corpo, como segurando alguma coisa, e seus braços e tronco iam para a frente, para trás e para os lados. Ao passar alguns segundos explorando essa ação, a participante fez um movimento de pousar algo, andou em direção a um ponto do espaço e começou a esfregar o chão com as mãos. A partir daí começou a ilustrar toda uma história de não conseguir retirar uma mancha – ou limpar o que quer que fosse – do chão.

No primeiro momento, a participante encontrou um bom fluxo de improviso com a Letra e no início do processo de deformação da sua estrutura era possível perceber que a transição de uma forma de movimento a outra não havia sido ditada pela mente. Depois, a partir do momento em que pousou algo no chão, tudo parecia ditado pela mente, tudo já estava pré-estabelecido, ela já havia entendido e havia parado de se perguntar, de perguntar ao corpo: o seu comportamento passou a ser ditado por comandos mentais. Com isso, diferenciamos uma maneira de operar em que o corpo decide – aqui se dá uma verdadeira busca no desconhecido – de uma maneira de operar em que a racionalidade a tudo controla e decide.

Note-se que não falamos aqui de ação ou movimento exatamente como falava Grotowski. Ao descrevermos este exercício, estamos chamando de ação um movimento que é preenchido pelo imaginário, pelo campo associativo de cada um, e diferenciamos, no exemplo aqui exposto, um modo de se comportar em que o corpo age/se movimenta por um comando racional/mental e um modo de se comportar em que o corpo age/movimenta-se enquanto a mente sugere, associa, imagina junto com ele, mas não o controla, não o manipula.

Yoshi Oïda, nos seus treinos<sup>17</sup>, também insiste que se comece pelo movimento físico, por exemplo de uma mão, que numa fase seguinte o corpo seguirá e mais tarde a mente – e os

---

16 O LEC - Laboratório de Experimentação Cênica, associado ao Mestrado em Artes Cênicas da Universidade Nova de Lisboa, tem por objetivo “desenvolver o treino dos performers, experimentar, na prática, novos caminhos para o trabalho em teatro, dança, performance art, artes circenses e ópera e desenvolver o pensamento teórico e crítico sobre as artes cênicas”, contando com convidados nacionais e internacionais. O exemplo do texto vem de um workshop conduzido por Gustavo Antunes em novembro de 2019.

17 Referimo-nos especificamente ao curso “Práticas Cênicas” que Oïda lecionou em abril de 2012 no Mestrado em Artes Cênicas da Universidade Nova de Lisboa e que Paulo Filipe Monteiro frequentou. O mesmo exercício foi vivenciado por Gustavo Antunes durante o Atêlier/Stage conduzido por Oïda, em 2019, em Paris.

resultados são impressionantes. Isso pode também ser feito a dois, em que um vai mexendo a mão e só para quando o outro reage com a respectiva mão: o importante é não pré-decidir nem ser abstrato, é estar simplesmente a reagir ao outro. A cara, por exemplo, deve estar neutra: se algo acontecer na situação criada, isso há-de transparecer no rosto. Claro que Oïda também insiste nos tempos e nos ritmos (vai aliás produzindo sons durante estes exercícios), que são questões do ator e não apenas do diretor, mas isso está fora do recorte do presente texto.

A expressão “pensar com o corpo”, tal como a entendemos, sugere que, ao pensar por si mesmo, o corpo recupera-se do atrofamento de afetar e ser afetado e de ativar outros “modos de ser”, outros modos de habitar o mundo. Por esse motivo, esse modo de operar que estamos chamando de “pensar com o corpo” é indissociável dos elementos que tratamos anteriormente (o silêncio, a escuta e a atenção) e dos modelos de atenção e percepção aos quais se vinculam esses três elementos.

Assim, o campo do ofício do ator pode fornecer ferramentas para investigar regimes de percepção e atenção mais alargados, que propiciem uma pesquisa sobre o ser humano, sobre sua relação com o mundo, com outros seres humanos e consigo mesmo. Neste sentido, podemos dizer que a razão de ser dessas práticas não se limita à profissão do ator, uma vez que se trata de uma atitude ética em relação com a vida. Uma ética que nos abre a possibilidade de lutar pela nossa liberdade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIAGINI, Mario. Encontro na Universidade de Roma “La Sapienza” ou Sobre o cultivo das cebolas”. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v.3, n.1, p. 287-332, jan./abr. 2013. Disponível em: [www.seer.ufrgs.br/presenca/article/view/33504](http://www.seer.ufrgs.br/presenca/article/view/33504). Acesso em: 14 jun. 2020.

BROOK, Peter. **The Empty Space**. New York: Touchstone, 1996.

CAMPO, Giuliano. MOLIK, Zygmunt. **Trabalho de voz e corpo de Zygmunt Molik: O legado de Jerzy Grotowski**. São Paulo: É Realizações, 2012.

COELHO, Sílvia Pinto. Os Tuning Scores de Lisa Nelson. In: **Ciclo Improvisações/Colaborações**. Porto: Auditório da Fundação de Serralves, 2012.

COELHO, Sílvia Pinto. Go de Lisa Nelson e Scott Smith. In: **Ciclo Improvisações/Colaborações**. Porto: Auditório da Fundação de Serralves, 2012.

COELHO, Sílvia Pinto. **Corpo, Imagem e Pensamento Coreográfico**. 2016. Tese (Doutorado em Comunicação e Artes) – Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal, 2016. Disponível em: [/run.unl.pt/handle/10362/21393](http://run.unl.pt/handle/10362/21393). Acesso em: 20 out. 2020.

FLASZEN, Ludwik. **Grotowski e companhia: origens e legado**. São Paulo: É Realizações, 2015.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em busca de um Teatro Pobre**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.

GROTOWSKI, Jerzy. Performer. **Revista Performatus, Inhumas**: ano 3, n. 14, jul. 2015. Disponível em: [performatus.com.br/traducoes/performer/](http://performatus.com.br/traducoes/performer/). Acesso em: 5 jun 2020.

GROTOWSKI, Jerzy. Em busca de um teatro pobre. In: FLASZEN, Ludwik & POLLASTRELLI, Carla (org). **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**. 2.ed. São Paulo: Perspectiva, SESC, 2010, p.105-112.

- GROTOWSKI, Jerzy. Teatro e Ritual. In: FLASZEN, Ludwik & POLLASTRELLI, Carla (org.). **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**. 2.ed. São Paulo: Perspectiva, SESC, 2010, p.119-136.
- GROTOWSKI, Jerzy. Exercícios. In: FLASZEN, Ludwik & POLLASTRELLI, Carla (org.). **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**. 2.ed. São Paulo: Perspectiva, SESC, 2010, p.163-180.
- GROTOWSKI, Jerzy. O que foi. In: FLASZEN, Ludwik & POLLASTRELLI, Carla (org.). **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**. 2.ed. São Paulo: Perspectiva, SESC, 2010, p.199-211.
- HELDER, Herberto. **Poemas Completos**. Porto: Porto, 2014.
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2015.
- INGOLD, Tim. O dédalo e o labirinto: caminhar, imaginar e educar a atenção. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, ano 21, n. 44, p. 21-36, jul./dez. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-71832015000200002>. Acesso em: 10 jul. 2020.
- KAHN, François. A prática do silêncio no trabalho teatral e parateatral. **PÓS:Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG**, v.8, n.15, p. 347-361, maio 2018 Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistapos/article/view/15625>. Acesso em: 30 nov. 2020.
- MONTEIRO, Paulo Filipe. **Drama e Comunicação**. Coimbra: Imprensa Universidade de Coimbra, 2010.
- MOTTA LIMA, Tatiana. **Palavras Praticadas: o percurso artístico de Jerzy Grotowski (1959-1974)**. São Paulo: Perspectiva, 2012.
- MOTTA LIMA, Tatiana. A noção de escuta: afetos, exemplos e reflexões. **Revista do LUME**, Campinas, v.2 n. 2, nov. 2012. Disponível em: [www.cocen.unicamp.br/revistadigital/index.php/lume/article/view/149](http://www.cocen.unicamp.br/revistadigital/index.php/lume/article/view/149). Acesso em: 29 nov. 2020.
- MOTTA LIMA, Tatiana. Uma corrida tal que somos capazes de olhar calmamente em volta: (re) pensando a noção de ação no trabalho do ator/atriz. **PÓS:Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG**, v.8, n.15, maio 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistapos/article/view/15616>. Acesso em: 17 nov. 2020.
- NELSON, Lisa. Before your Eyes: Seeds of a Dance Practice. **Contact Quarterly**, v. 29 n.1, p. 20-26, Winter/Spring 2004. Disponível em: <http://sarma.be/docs/3247>. Acesso em: 27 nov. 2020.
- NELSON, Lisa. HULTON, Peter. The sensation is the image. **Writings on Dance**, n. 14, 1996. Disponível em: <http://sarma.be/docs/3248>. Acesso em: 30 nov. 2020.
- OÏDA, Yoshi. **An Actor Adrift**. London: Methuen, 1992.
- OÏDA, Yoshi. **Um Ator Errante**. São Paulo: Beca Produções Culturais, 1999.
- OÏDA, Yoshi. **O Ator Invisível**. São Paulo: Via Lettera, 2014.
- OUAKNINE, Serge. A grafia do ator. In: **Ryszard Cièsłak: ator-símbolo dos anos sessenta**. São Paulo: É Realizações, 2015.
- RICHARDS, Thomas. **Trabalhar com Grotowski sobre as ações físicas**. São Paulo: Perspectiva, 2014.