

Práticas Contemplativas e Ensino de Teatro na Universidade¹

Contemplative Practices And Performing Arts Learning In Higher Education

Daniel Reis Pla²

RESUMO

Este artigo refere-se ao uso de abordagens contemplativas no contexto do ensino superior de teatro, considerando minha experiência junto a alunos do curso bacharelado em Artes cênicas da Universidade Federal de Santa Maria e junto ao *Centre For Psychophysical Performance Research* na Universidade de Huddersfield. Meu objetivo é apresentar algumas noções iniciais sobre esse tema considerando a singularidade das práticas citadas para o processo pedagógico ligado às artes da presença.

Palavras-chave: Práticas contemplativas. Ensino de artes cênicas. Ensino superior.

ABSTRACT

This text addresses the contemplative approach on Higher Education performing arts learning processes, referring to my experience with students in the BA on performing arts at Federal University of Santa Maria and the time I spent at the Centre for Psychophysical Performance Research at the University of Huddersfield (UK). It aims to introduce some basic concepts on this field considering the singularity of these practices on the pedagogical processes linked to performing arts.

Keywords: Contemplative Practices. Performing Arts Learning. Higher Education.

1. Este texto é parte dos resultados da pesquisa realizada durante estágio pós-doutoral com apoio da CAPES na Universidade de Huddersfield/UK entre setembro de 2016 e agosto de 2017.

2. Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)/ Professor adjunto departamento de artes cênicas. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0067-6727> Contato: daniel.pla@ufsm.br

Submetido em: 31/03/2017
Aceito em: 17/08/2017

O poeta Manoel de Barros usa o termo *desver* ao se referir a um tipo de relação com os fenômenos, livre dos padrões habituais que regem nossa vida diária. Uma experiência ligada aos sentidos, direta, menos apegada a pré-julgamentos. Este texto remete à fala que realizei durante o seminário CRIA, ocorrido em Outubro de 2016, na Escola de Belas Artes da Universidade Federal de Minas Gerais. Com ele quero compartilhar parte da experiência que venho realizando junto aos estudantes do curso Bacharelado em Artes Cênicas da Universidade Federal de Santa Maria e iniciar uma reflexão a partir de minha experiência na universidade de Huddersfield (UK), onde realizei estágio pós-doutoral financiado pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) junto à professora Deborah Middleton, integrando o *Mindfulness and Performance Project* (MaP) entre setembro de 2015 e Julho de 2016.

Falarei dos processos artístico-pedagógicos realizados na universidade a partir de uma noção que denomino, talvez de forma provisória, abordagem contemplativa. Para isso parto de duas definições: *Mindfulness* e Práticas Contemplativas, termo novo em minhas pesquisas do qual me aproximei durante a estadia no *Centre for Psychophysical Performance Research* em Huddersfield.

Já há algum tempo venho pensando nas relações possíveis entre a prática teatral e a meditação. Esse tema me acompanha desde o mestrado, iniciado em 2002 no Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas, num tempo em que havia um material escasso em língua portuguesa acerca do assunto. Essa realidade vem mudando desde então e com alegria vejo o aumento de interesse por parte dos pesquisadores acerca dessa temática, havendo já algumas dissertações abordando essas práticas ou aspectos ligados a elas, além de artigos, eventos, diversas comunicações em seminários, incluindo-se duas mesas temáticas no Congresso da Associação Brasileira de Pós-Graduação e Pesquisa em Artes Cênicas (ABRACE) e um GT na mesma associação.

Apesar desse crescimento, este campo de estudos ainda é pouco explorado no contexto brasileiro, e posso dizer, também numa escala global. Embora universidades britânicas e americanas tenham dado atenção significativa a esse assunto nas últimas décadas, comparando-se à produção ligada aos estudos dos efeitos da meditação no campo da psicologia e medicina eles ainda são poucos. Tenho assim a percepção que estamos diante de um campo fértil para a investigação.

Durante o período em que estive na Inglaterra tive a oportunidade de observar diversas práticas de artistas e pesquisadores interessados em meditação, *mindfulness* ou práticas contempla-

tivas num sentido mais amplo. Partindo dessas experiências e também do trabalho que venho realizando com os estudantes em minha universidade, tenho me perguntado neste último ano qual a singularidade deste tema. Parto de uma provocação trazida pelo professor Iddo Oberski durante um colóquio realizado na Universidade Queen Margaret em abril de 2016, na cidade de Edimburgo. Durante uma conversa, ele perguntou no que as práticas contemplativas se diferenciam de qualquer outra ação que também trabalhe com a atenção?

Aproximando isso da realidade que vivo em sala de aula me pergunto qual a diferença entre um exercício teatral comum, que também prevê uma percepção atenta, e outro que se insira no contexto das práticas contemplativas? O teatro e a performance *per se* seriam práticas contemplativas? Haveria no termo artes contemplativas uma proposta epistemológica?

Robert Hattam e Bernardette Baker (2016) falam em seu artigo “Technologies of Self and The Cultivation of Virtues” acerca de uma virada contemplativa na sociedade contemporânea. Eles afirmam que essa virada se refere ao interesse crescente em práticas contemplativas como meditação e a prática de *mindfulness*, as quais implicam numa ação do sujeito sobre si mesmo visando a uma mudança ontológica. Ela se situa num território de interferência e, às vezes turbulência, entre as forças políticas e econômicas que organizam nossas ações e as chamadas tradições contemplativas: budismo, cristianismo, islamismo, as pajelanças, o candomblé³, o hinduísmo, entre outras tantas linhagens espirituais que podem ser citadas aqui.

A virada contemplativa convida a rever a abordagem instrumentalista, orientada pelos certames da ciência moderna, cada vez mais desafiada a reconsiderar suas práticas, e pela submissão dos corpos ao modelo capitalista pós-industrial. Desse modo, ela traz ao centro da pauta a discussão da ética e da filosofia enquanto modos de existência e da espiritualidade como tema relevante à pesquisa. Espiritualidade entendida aqui no sentido dado por Foucault em seu livro “A Hermenêutica do Sujeito”, que vincula essa noção ao cuidado de si, sendo definida como:

[...] conjunto de buscas, práticas e experiências tais como as purificações, as ascetes, as renúncias, as conversões do olhar, as modificações de existência, etc., que constituem, não para o conhecimento, mas para o sujeito, para o ser mesmo do sujeito, o preço a pagar para ter acesso à verdade (FOUCAULT, 2006, p. 20).

A espiritualidade, assim, se constitui naquilo que Foucault define como tecnologias de si, artes e estética da existência, práticas

3. Pajelança é um ritual da população indígena do Brasil e consiste em um ritual feito pelo pajé (curador e líder espiritual de uma tribo) que visa curar as pessoas da tribo ou resolver seus problemas espirituais. Em relação ao Candomblé, é uma religião brasileira de matriz africana; seguidores dessa religião cultuam os orixás, que são deidades que representam as forças da Natureza.

que permitem ao sujeito o conhecimento de si e do mundo numa perspectiva em que a separação entre sujeito e objeto, observador e observado, é relativizada. Virgínia Kastrup, em sua fala durante o seminário CRIA em outubro de 2016, afirma que essas práticas evidenciam as forças que nos constituem e aquelas que constituem o mundo. Essa perspectiva questiona ainda a noção de indivíduo enquanto mônada, essência, convidando a olhar para os fenômenos como redes, Eu e Tu enquanto conjunto de forças que se interferem, bloqueiam e estimulam.

Hattam e Baker (2016) falam também em artes da existência enquanto ações que não se caracterizam pela adoção cega de comportamentos específicos, mas que têm por objetivo produzir mudanças e reconhecer singularidades no próprio indivíduo, levando a abordar a vida enquanto trabalho de arte, ou ainda, a arte como produção de modos de existência (BOURRIAUD, 2011).

Nessa direção, a técnica, os exercícios, as ações realizadas na sala de aula/ensaio podem ser vistas como práticas de criação e cultivo de singularidades, práticas de liberdade, enfim. O trabalho artístico e pedagógico, neste viés, torna-se exercício de atenção cujos objetivos ultrapassam questões ligadas somente à aplicabilidade e produção, sua influência ultrapassando as fronteiras da sala de trabalho ou do teatro.

Atualmente, a prática de *mindfulness* tem recebido atenção por parte de diferentes pesquisadores ao redor do mundo. Neste texto irei utilizar o termo *mindfulness* ao tratar da meditação pois esta tem sido a denominação mais popular ao tratar do tema em diferentes países, ligando essa prática à metodologia proposta por Jon Kabat-Zinn, que se tornou famoso ao adaptar métodos utilizados no contexto budista ao público leigo e comunidade científica dos Estados Unidos.

Jan Chozen Bay define *mindfulness* como a capacidade de atenção voluntária presente em todos os seres humanos, a qual pode ser exercitada e aprimorada. É a capacidade de estar ciente dos processos que ocorrem no corpo, dos sentimentos e pensamentos, e também do que acontece para além da pele, dos diversos fenômenos que constituem o ambiente em que estamos imersos. Uma das definições mais comuns dessa prática, presente em diferentes escritos, é a que afirma ser *mindfulness* o conhecimento (*awareness*) sem julgamento ou crítica. Uma forma de atenção básica, estrutural, pré-racional, uma base sobre a qual se forma o que chamamos de consciência.

Mindfulness refere-se também a uma ferramenta aplicada com objetivo de aprimoramento da atenção e gerenciamento de estados mentais aflitivos, sendo cada vez mais utilizada em escolas,

hospitais e, atualmente, recomendada pelo governo britânico como uma das terapias complementares oferecida pelo *National Health System* (NHS)⁴. Enquanto procedimento terapêutico, essa prática se origina na década de 1970 no campo da medicina comportamental com John Kabat-Zin, médico do University of Massachussets Medical Center. Nesse hospital ele desenvolveu o Programa de Redução de Stress com base na Plena Atenção (MBSR), método que é atualmente utilizado em todo o mundo.

No processo de expansão do MBSR, diferentes cursos de meditação *mindfulness* ou baseados nela se proliferaram com os mais diversos objetivos. Existem cursos voltados para empresários, colaboradores de empresas, estudantes, professores, soldados, policiais, entre outros. A eficácia da técnica de *mindfulness* e do método MBSR tem sido comprovada por milhares de pessoas que a têm utilizado, bem como por estudos nas áreas de neurobiologia e psicologia que evidenciam os benefícios dessa prática para o controle da depressão, redução de ansiedade, fortalecimento do sistema imunológico, para citar alguns dos benefícios citados.

Um grande número desses cursos vincula a redução do stress e aprimoramento da atenção ao incremento da produtividade dos trabalhadores, produzindo um fenômeno definido por Purser & Loy como *Mcmindfulness*. Eles afirmam:

Enquanto técnica simplificada, secularizada – Que alguns críticos chamam de *Mcmindfulness* – ela torna-se mais palatável para o mundo corporativo, descontextualizando *mindfulness* de seus propósitos originais de liberação e transformação, assim como suas raízes na ética social, remontando a uma barganha Faustica. Ao invés de aplicar *mindfulness* como um meio para despertar indivíduos e organizações para as raízes doentias da cobiça, má-vontade e delusão, ela é reformulada num processo terapêutico banal, uma técnica de auto-ajuda que pode ao contrário reforçar aquelas raízes (PURSER, LOY, Huffington Post, 31 de agosto de 2013) (Tradução minha).

A crítica aqui se refere à separação da prática de *mindfulness* de suas raízes éticas. Bikkhu Boddhi (2013) propõe uma abordagem baseada nas definições canônicas da prática de plena atenção, ampliando a ideia de *mindfulness* como atenção sem julgamento, popularizada pelos meios de comunicação de massa, para a noção de contemplação reflexiva da experiência individual, conduzida pelos domínios objetivos do corpo, sentimentos, estados mentais e a experiência do sujeito com os fenômenos. *Mindfulness*, nessa perspectiva, seria o retorno repetido à observação do objeto, visando a uma compreensão profunda e objetiva dele (*sampanna*). A atenção aqui não se refere somente à capacidade de

4.

E mais recentemente, a partir de março de 2017, será oferecido pelo Sistema Único de Saúde brasileiro (SUS).

manter por um tempo mais ou menos longo um objeto no foco de nossa consciência, mas de, por meio da concentração da atenção, submeter o fenômeno à análise, observando sua constituição, as forças que o constituem e que o afetam, visando com isso corrigir visões imprecisas e superar obstáculos que afetam o modo como percebemos e reagimos.

Compreender claramente, segundo Bikkhu Boddhi (2013, p. 20), implica não somente na observação dos fenômenos, mas também na interpretação deles de maneira a colocá-los em um contexto que lhes forneça sentido e significação. Trata-se assim de um processo ativo, de dar significado à existência.

A capacidade de atenção sustentada em um ponto permite que se veja as flutuações da percepção. Olha-se para o objeto de concentração e, nesse processo de iluminá-lo com nossa consciência, torna-se possível perceber uma aura formada por tudo aquilo que passa ao largo do nosso pensamento, da nossa emoção, das sensações mais fortes presentes no corpo. Nesse fluxo escondido, encontra-se a oportunidade de conhecer novas possibilidades de existência, de desver.

A prática de *mindfulness* ocupa um papel de destaque dentro das abordagens contemplativas da educação e da arte, embora o termo “práticas contemplativas” abranja mais do que essa prática específica.

De acordo com Barbezat e Bush (2014), as práticas contemplativas quando colocadas em relação com a pedagogia implicam em ações que oportunizam ao sujeito a reflexão e introspecção. Trata-se de práticas focadas nos estudantes e na criação de estratégias que lhes permitam a introspecção e o cultivo da consciência de si e das relações com os outros. O centro dessas práticas é a meditação, entendida em seu sentido mais amplo e não somente como uma técnica específica. As práticas contemplativas envolvem tanto a observação sem julgamento quanto períodos de pensamento analítico, mantendo-se o foco na experiência em primeira pessoa e na tomada de consciência das reações automáticas que surgem ao longo da prática.

Os objetivos das práticas contemplativas são variados, destacando-se o aprimoramento da capacidade de manter a atenção sustentada sobre um ponto; reflexão sobre os temas propostos na sala de aula/ensaio aprofundando seu entendimento do assunto e da relação dele com suas próprias experiências; exercício da compaixão e conexão com os outros acompanhado do aprofundamento dos sentidos morais e espirituais da educação; investigação dos processos mentais individuais, sentidos pessoais, capacidade criativa e *insight* (BARBEZAT, BUSH, 2014, p. 11).

Retomando o pensamento exposto por Bikkhu Boddhi, de que a prática de *mindfulness* é também a prática de criar subjetividades, sentidos de/para existência, mais do que uma ferramenta a ser utilizada para aprimorar a eficácia da ação, as práticas contemplativas, e *mindfulness* estão incluídas nelas, podem ser entendidas como *Bhavana*, cultivo de si (QUILICI, 2006).

Começo aprendendo novos exercícios de alongamento, eles ajudam a pousar minha mente agitada no espaço de trabalho, como se minha mente fosse uma aeronave em meio a muitas nuvens de problemas, e os exercícios me tiram do meio destas nuvens e me puxam para a terra, para o momento presente. Fazendo-me presente, reconhecendo meu corpo, minhas deficiências, que por estarem estacionadas acabo que esquecendo, assim que começo executar os exercícios vou descobrindo novas deficiências, malesas, lembrando que tenho pés, joelhos, coxas, braços, etc..e de cada osso que pertencem a eles, trazendo atenção para a respiração (Diário de bordo de estudante, 2014).

Na prática que venho realizando com os estudantes o primeiro ponto é voltar a habitar a própria casa, trazer a consciência para o corpo e seus processos. Ao relacionar a meditação ao teatro, falo de uma prática teatral que busca na ação atenta e no reconhecimento dos padrões habituais um exercício de percepção direta. Poderia dizer, cultivar por meio da arte um modo de existência desperta, não distraída, não dispersa, singular, menos determinada pelo hábito e pela docilidade dos corpos e mentes. Nesse processo é importante trabalhar visando à desautomatização do corpo, mas também do modo como percebo e entendo o mundo, da percepção e do pensamento.

A prática teatral torna-se assim prática de despertar, entendendo isso em dois sentidos. O primeiro, despertar para “malesas, lembrando que tenho pés, joelhos, coxas, braços, etc....e de cada osso que pertencem a eles, trazendo atenção para a respiração” (Diário da aluna, 2014). Ou seja, refinar as percepções de maneira a reconhecer os bloqueios e potencialidades do corpo e, através disso, tomar consciência dos fluxos de pensamentos, impulsos, emoções e interferências que atravessam a pessoa em um momento e local específicos. Porém não basta simplesmente tornar-se consciente das “malesas”, mas agir sobre elas de maneira a ultrapassar o que impede a criação, reconhecendo e alimentando os fluxos e potencialidades que facilitam o processo criativo.

O segundo sentido de despertar se refere à recuperação da capacidade de espanto com o mundo, a qual se sustenta em um olhar curioso, não viciado por padrões habituais de ação, pensamento e sentimento. Dessa forma, a prática da sala de aula/ensaio

pode apresentar-se como um sistema eficaz para a desautoma-tização da percepção, uma maneira de reconhecer os padrões habituais de comportamentos, pensamentos, percepções e sentimentos e, partindo disso, não ser determinado por aquilo que reduz minhas potencialidades.

Ao utilizar os exercícios de alongamento como um meio de investigação de si a aluna relata um momento inicial no qual faz contato com seu corpo, criando uma pausa na identificação com sua corrente de pensamentos, voltando-se às sensações. Nesse processo ela pôde entrar em contato com camadas mais sutis de experiência: “malesas” antes não vistas, o reconhecimento do fluxo de pensamentos e seus conteúdos.

Em uma abordagem contemplativa, na forma como entendo isso a partir da prática com os estudantes, os exercícios são ferramentas de investigação dos processos psicofísicos. No trabalho que venho realizando isso se dá por meio do aprofundamento da relação dos atores com seu próprio corpo pela observação das diferentes sensações físicas que compõem sua corporeidade e, partindo delas, a exploração da relação entre sensação e processos mentais como memória, conceituações e imagens.

Desse modo, priorizo o corpo enquanto território de exploração, ponto de partida e chegada da criação, atravessado por pulsões, imagens, sensações e peso; um corpo de carne permeado de outro corpo, feito de memórias, sentimentos, pensamentos e associações. Um corpo feito de consciência e história.

Neste processo de reconhecer as particularidades que constituem cada pessoa atentando para aquilo que gera ou suprime a liberdade e a criação, abre-se a possibilidade de o indivíduo desver-se, de estabelecer um novo modo de relação consigo, com o outro e com o espaço.

Chögyam Trungpa Rimpoche (2002), professor budista que foi um dos precursores do budismo na América do Norte, chama de neurose o conjunto de ideias e padrões de comportamento que impedem a pessoa de se relacionar de modo mais direto com a realidade. Segundo ele, são esses padrões que terminam por impedir relacionamentos mais saudáveis e a construção de uma sociedade mais equilibrada. Para ele, a superação de automatismos tanto no nível corporal quanto dos processos mentais permite a construção de subjetividades mais comprometidas com a empatia e a liberdade. O objetivo da arte que nasce da experiência meditativa seria, por este viés, a criação de uma realidade social mais positiva para todos. Uma sociedade comprometida com valores ligados à vida e à cooperação, mais do que ao lucro e competitividade.

Ainda que isso não esgote o assunto, penso que o compromisso com a construção de uma sociedade iluminada, usando o termo de Trungpa, seja um ponto que possa ajudar a pensar o que torna as práticas contemplativas singulares quando inseridas no contexto do ensino em nível superior. O trabalho com elas implica não somente o exercício de uma atenção mais focada e sustentada por mais tempo; tampouco se refere a um tipo do conhecimento do corpo e dos processos a ele associados visando a um aperfeiçoamento da produtividade; antes, o exercício da arte contemplativa, ou do uso de práticas contemplativas na pedagogia teatral, refere-se a considerar a ação artístico-pedagógica enquanto instrumento de investigação de si e da realidade circundante, construindo um conhecimento que é próprio da arte. O desenvolvimento da atenção e a maior consciência dos processos singulares de cada pessoa tornam-se meios para produzir espaços de liberdade criativa, espaços para desver, facilitando a criação de subjetividades, considerando-se ainda a responsabilidade do artista e a potência de sua ação enquanto fatores de transformação social. A partir do trabalho artístico, superar os padrões de percepção e ação habituais o que se reflete numa escala maior na criação de comunidades mais saudáveis, entendendo isso como espaços de potencialização da vida.

REFERÊNCIAS

- BARBEZAT, Daniel; BUSH, Mirabai. **Contemplative Practices in Higher Education**. San Francisco: Jossey-Bass, 2014.
- BIKKHU BODDHI. What does mindfulness mean? A canonical perspective IN: WILLIAMS, J. Mark G; KABAT-ZINN, Jon. (ed) **Mindfulness: Diverse Perspectives on its meaning, origins and applications**. London & New York: Routledge, 2013.
- BOURRIAUD, Nicolas. **Formas de Vida: A Arte Moderna e a Invenção de Si**. Tradução de Dorothée de Bruchard. São Paulo: Martins Fontes, 2011.
- FOUCAULT, Michel. **A Hermenêutica do Sujeito**. Trad. de Marcio Alves. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- HATTAM, Robert; BAKER, Bernardette. Technologies of Self and The Cultivation of Virtues IN: ERGAS, Oren; TODD, Sharon (Ed.). **Philosophy East/West: Exploring Intersections Between Educational and Contemplative Practices**. Sussex (UK): Willey Blackwell, 2016. (versão Kindle)
- PLÁ, Daniel Reis. **Sobre Cavalgar o Vento: contribuições da meditação budista no processo de formação do ator**. Tese de Doutorado. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2012.
- PURSER, Ron; Loy, David. **Beyond Mmindfulness**. The Huffington Post. Ed. de 31 de agosto de 2013. Acessível em http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html. Último acesso em 31 de março de 2017.
- QUILICI, Cassiano Sydow. **A meditação e a questão da “técnica” no mundo atual**. Comunicação apresentada no I Colóquio sobre o pensamento japonês promovido pela Fundação Japão, em 28 de Setembro de 2006.
- TRUNGPA, Chögyam. **Além do Materialismo Espiritual**. Tradução de Octavio Mendes Cajado. São Paulo: Cultrix, 2002.
- TRUNGPA, Chögyam; LIEF, Judith L. (Ed). **True Perception: The path of Dharma Art**. Boston: Shambhala publications, 2008.