



IMPERMANÊNCIA E INTERSER: possíveis pilares conceituais na Atuação Cênica

MARIA LUIZA TAVARES CAVALCANTI

Maria Luiza Tavares Cavalcanti é Doutora, Mestra e Bacharela em Artes Cênicas pela UNIRIO - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. É licenciada em Dança pela Faculdade Angel Vianna (RJ) e graduanda em Psicologia no Centro Universitário IBMR (RJ). É professora na Gisele Alvim Escola de Dança (RJ), e atua como psicoterapeuta *Somatic Experiencing*, desde 2023. Foi Professora de Teatro no Nu Espaço - Curso Técnico-profissionalizante (RJ), de 2009 a 2023.

RESUMO

O texto explora a integração da prática meditativa *mindfulness* com a pedagogia teatral, utilizando os conceitos budistas de impermanência (*anicca*) e interser como pilares conceituais. A autora investiga como a atenção plena, o desapego e a aceitação da transitoriedade das experiências, incluindo o próprio eu, podem auxiliar atores a alcançar uma atuação mais autêntica e presente. Através de exercícios práticos e depoimentos de alunos, o texto demonstra como a meditação promove a conexão com o corpo, a abertura à vulnerabilidade e a superação de bloqueios criativos.

PALAVRAS-CHAVE:

Pedagogia atoral. *Mindfulness*. Impermanência. Interser.

IMPERMANENCE AND INTERBEING: POSSIBLE PILLARS IN THE SCENIC PERFORMANCE

ABSTRACT

The text explores the integration of the meditative practice of mindfulness with theatrical pedagogy, using the Buddhist concepts of impermanence (anicca) and interbeing as conceptual pillars. The author investigates how mindfulness, detachment and acceptance of the transience of experiences, including the self, can help actors achieve a more authentic and present performance. Through practical exercises and student testimonies, the text demonstrates how meditation promotes connection with the body, openness to vulnerability and overcoming creative blocks.

KEYWORDS:

Actoral pedagogy. Mindfulness. Impermanence. Interbeing.



AFINANDO O PROPÓSITO, INTRODUÇÃO

Há uma escuta que se afina no silêncio. Um tempo que se expande entre um gesto e outro. Um espaço interno que pulsa, ainda que invisível aos olhos. Este estudo nasce do desejo de abordar, no campo da Pedagogia Teatral, experiências que, embora sutis, têm potência transformadora: a vivência da impermanência (*anicca*), da transitoriedade, do instante, que se forma e se desfaz, e que, por isso mesmo, é pleno de presença.

Práticas meditativas, como o *mindfulness*, e abordagens somáticas que favorecem o desenvolvimento da propriocepção não são aqui tomadas como técnicas externas ao fazer teatral, mas como vias de acesso a um estado de disponibilidade sensível. São caminhos que convidam o atuante a habitar o próprio corpo com mais escuta, a perceber as microações da atenção, a dissolver fronteiras rígidas entre razão e sensação, entre emoção e gesto, entre o eu e o outro.

A inquietação que impulsiona esta pesquisa surge da constatação de um problema recorrente em processos formativos e criativos: a desconexão. Desconexão entre corpo, mente e emoção; com o tempo presente; com as coisas e as outras pessoas em cena; com o próprio fluxo da criação. Em muitos casos, essa desconexão se expressa por meio de respostas automatizadas, gestos sem escuta, falta de presença mesmo quando os corpos estão ali, sobre o palco.

Quando me envolvi com a prática meditativa, especialmente o *mindfulness*, finalmente vislumbrei a possibilidade de encontrar uma resposta para meus anseios pedagógicos. Na prática do *mindfulness*, exercitamos a atenção plena, um estado que nos revela pequenas percepções, sensações e imagens que vão aparecendo e desaparecendo, numa experiência em que o corpo é sentido como um campo vibratório. Quando isso ocorre, conseguimos nos desprender de qualquer ideia de controle e nos entregar ao fluxo da vida, que é impermanente e transitória.



No trabalho do ator é necessário **deixar ir** as concepções. É preciso entregar-se, abrir-se para aquilo que está sendo proposto pelo diretor, professor ou por uma pesquisa pessoal, articulando a proposta com o que se apresenta à consciência do corpo-mente. O que é nítido para nós que observamos e experimentamos as práticas de atuação é que nelas o corpo é uma experiência de passagem, um lugar por onde passam pensamentos e sensações, por onde eu acesso o mundo, o outro, e por onde eles me acessam. Sua natureza é a da impermanência e sua temporalidade, a do *kayrós*¹, um habitar no **aqui-agora**, acolhendo o que se transforma. Um olhar que observa os acontecimentos e outro que simplesmente vive o que está acontecendo.

Em minha trajetória como professora de atuação cênica, tenho investigado abordagens que auxiliam os alunos a encontrarem o caminho para a experiência direta na interpretação. Quando falo em experiência direta, estou me referindo ao que Tatiana Motta Lima afirma como um dos princípios do **trabalho sobre si** em Grotowski:

Um dos princípios mais importantes desse trabalho é que ele está sempre relacionado com experiências diretas, corpóreas, tangíveis de cada ator [...]. Não se trata aqui de uma questão de crença, nem da aplicação de procedimentos vistos como dogmas (Motta Lima, 2013, p. 189).

Essa experiência que é sentida, vivida no corpo, que não esbarra numa descrição e precede a elaboração ou a justificativa mental, vem antes de qualquer racionalização.

Durante o meu processo de aprofundamento na prática meditativa, eu me deparei com os conceitos de impermanência e interser, que se tornaram pontos-chave do trabalho que venho realizando na pesquisa da pedagogia para atores em diálogo com a prática da meditação.

Interser é um termo utilizado no budismo, especialmente na tradição do mestre vietnamita Thich Nhat Hanh. Ele é uma tradução da palavra *interbeing* e foi usado para descrever a profunda interconexão e interdependência de todos os seres e fenômenos. Já *anicca* é uma palavra em pali, língua antiga do norte da Índia, que é amplamente utilizada nas tradições budistas e é traduzida para português como **impermanência** ou **transitoriedade**. O reconhecimento da impermanência é considerado crucial na prática budista, pois nos lembra da natureza transitória de todas as

¹ “Os gregos antigos tinham duas palavras para tempo: *Chronos* e *Kayros*. Enquanto o primeiro refere-se ao tempo cronológico, ou sequencial, o segundo é um momento indeterminado no tempo em que algo especial acontece”, conforme explica Tatiana Motta Lima (2013, p. 261).



experiências, incluindo a vida em si. Nada permanece igual, tudo está em fluxo constante. Isso inclui nossos corpos, pensamentos, nossas emoções e todas as condições ao nosso redor.

As práticas meditativas conduzem a um esvaziamento do sujeito, cuja existência então se abre para o atravessamento de intensidades, despertando, assim, como um corpo vibrátil, no qual se experimenta a sensação da fluidez da vida. Essa experiência, também uma das características da existência nos ensinamentos do Budda Dharma, a noção de um **não eu**, ou a chamada *anatta*, contraria a ilusão de que existe em nós um eu *a priori*, uma essência imutável e fixa. Propriamente “a ação de se estar atento, desvinculada de um sujeito que a exerce”, tal qual formulou Quilici (2015, p. 202). Embora vivamos uma experiência de identidade mais ou menos constante, nossa vivência profunda é a de um perpétuo movimento entre nós e o que nos rodeia. A experiência do não eu tem estreita relação com a impermanência, com o movimento transitório, e com o interser, a conexão com tudo que nos rodeia.

A impermanência pode ser percebida em todas as experiências e de inúmeras maneiras. Certa vez, propus um exercício de encontros e despedidas na turma intermediária do Nu Espaço², e um dos alunos fez o seguinte comentário:

Tinha uma prática em que eu posso facilmente fazer um paralelo com o conceito de impermanência. Era uma na qual começávamos a andar pela sala, até que, em determinado momento, devíamos encontrar uma dupla, ficar de frente para ela e abraçá-la fortemente. Depois de alguns segundos, nos despedíamos para então recomençar a caminhada e refazer o processo de encontro e abraço, só que com uma nova pessoa. Em paralelo com o conceito de impermanência, posso dizer que nesse exercício percebemos que de fato nada dura para sempre, tudo se altera, a única coisa que nunca muda é a própria mudança (Entrevistado Unirio R., 2018)³.

O exercício mencionado por R. foi realizado após uma prática de conexão consigo. O propósito era integrar melhor os alunos dessa turma, que havia se formado pela combinação de duas turmas do semestre anterior. Durante a prática da caminhada pela sala, em certo momento, pedi que cada um encontrasse um par e se aproximasse dele até que suas mãos se tocassem. Orientei as duplas a fechar os olhos e se concentrar no toque, na sensação da pele em contato com a do

2 Dei aulas de atuação no Nu Espaço, curso profissionalizante para atores, situado em Botafogo, na cidade do Rio de Janeiro, de 2010 a 2023.

3 As citações apresentadas neste artigo foram coletadas por meio de um questionário aplicado em dois momentos: com a turma da disciplina Atuação 4, da Universidade Federal do estado do Rio de Janeiro, durante o estágio docência no início de 2022, e com alunos da escola profissionalizante Nu Espaço, no Rio de Janeiro, em 2023. O questionário abordava percepções dos alunos sobre o curso, os textos teóricos, os desafios vivenciados e, especialmente, a relação entre as práticas de *mindfulness* e a prática da atuação.



outro, permitindo que os corpos se aproximassem até se encaixarem de alguma forma. Encorajei os alunos a serem curiosos e explorarem outras possibilidades de contato, não só de frente, mas também pelas costas, pelas laterais do corpo e assim por diante. Durante esse processo, ainda com os olhos fechados, pedi que sentissem o abraço, que se demorassem nele para que pudessem experimentar plenamente o contato. Sugeri que ajustes fossem feitos para que o encontro fosse confortável, como mudar a posição dos braços, ajustar a abertura entre as pernas ou encontrar uma posição mais confortável para a cabeça e o pescoço. Nessa exploração dinâmica de encontrar conforto no abraço, o convite era para favorecer a conexão, observando as sensações e mantendo uma atitude de curiosidade, sem idealizações de afeto ou julgamentos, confiando nas sensações sensoriais, texturas e temperaturas.

Em certo momento, inicio com eles a despedida desse abraço, instruindo as duplas a se afastarem lentamente, buscando sentirem cuidadosamente o momento em que os corpos começam a se separar. Eventualmente, eles se afastam e se despedem. Então, iniciamos um novo encontro. Essa experiência demanda tempo, muitos encontros e despedidas para que os alunos gradualmente se acostumem com a experiência. A repetição é essencial para aprofundar a experiência de cada indivíduo. Cada encontro proporciona uma percepção única do corpo e do abraço, numa dinâmica em que diferenças de tamanho ajudam os alunos a perceberem seus próprios limites de maneira distinta. É uma percepção do próprio corpo como um continente, a partir da fronteira com o corpo do outro.

A sensação de impermanência que o aluno acessa está ligada a um aspecto emocional mais profundo. A cada encontro, talvez ele desenvolva preferências por um tipo de abraço no qual se sinta mais confortável, evitando o desconforto de encontrar um que não lhe agrada. Quando experimenta um abraço desconfortável, também vivencia o encerramento dessa sensação e, consequentemente, a impermanência dessa experiência de desconforto. Esse exercício desafia os padrões individuais de cada um: alguns podem ter receios em relação ao toque, enquanto outros se sentem confortáveis. O interessante é perceber as diferenças entre os corpos em termos de tamanho e encaixe, adaptando-se conforme necessário e explorando as sensações das diferenças. Parece que, quando o aluno associa essa experiência com a impermanência, há um contexto emocional e afetivo envolvido. Realizar esses encontros é desafiador, mas pode ser reconfortante saber que cada experiência se transforma em uma nova sensação e é temporária. Em outras palavras, a impermanência não se refere apenas à mudança de abraços, mas também à natureza transitória de cada sensação. Em cada novo abraço, é necessário desapegar-se e evitar julgamentos.



Essa experiência de desapego e transitoriedade é permeada por *annata*, uma vacuidade⁴, um não eu que liga todas as coisas, fazendo delas uma unidade, um todo formado por interseres em recíproca dependência. Embora não seja o que estou propondo investigar nesta pesquisa, é importante destacar o conceito de *annata* como condição espaço-temporal para a experiência da impermanência. Temos a ilusão de que as coisas existem independentemente umas das outras, inteiramente contidas em sua individualidade, mas a realidade é que tudo se entrelaça, como ensina o monge e líder espiritual Thich Nhat Hanh:

Não há separação entre a flor e a chuva, o oxigênio e a árvore, o pai e o filho. Não podemos separar coisa alguma, pois todas as coisas estão interligadas. Assim como onda é água, nós somos o âmago do cosmos. Olhando para o nosso interior, para a nossa própria realidade, entramos em contato com uma subjetividade que não se fixa, algo em nós que é um não eu. No mundo tomado como uma experiência do interser, nada, incluindo nossos corpos, existe sozinho, por si próprio. Tudo está em relação com as outras coisas e todas as coisas são dependentes entre si: sem o sofrimento não há felicidade, sem a maldade não há o bem (Hahn, 2018, p. 24).

Em relação ao trabalho parateatral⁵ de Grotowski, François Kahn (2019) conta que, em determinado momento, os encontros, que ocorriam no espaço fechado de um edifício, passaram a ser realizados em meio à natureza. Podemos entender essa passagem de uma situação de isolamento espacial para a abertura ao espaço natural, com sua diversidade e imprevisibilidade, como uma possibilidade de exploração no campo teatral a partir de uma experiência de interser. Grotowski ainda explorou práticas ritualísticas e xamânicas de diferentes culturas ao redor do mundo, buscando acessar estados de presença e transformação mais profundos, que eram também propostas que reconheciam que todos os seres e todos os elementos são impermanentes e fluem uns nos outros, conectando-se tanto na dimensão carnal quanto na espiritual:

Necessita do ator a aceitação de sua condição de canal, de porta-voz, de estar a serviço de alguma coisa que vai além do nosso mundanismo, atingindo uma humanidade mais plena, aquela em que nos rendemos à realidade de sermos todos um (Keiserman, 2018, p. 12).

4 *Śūnyatā* é uma palavra sânscrita traduzida como “vacuidade”. A vacuidade é a ideia de que todos os fenômenos e objetos são vazios de existência inerente, o que significa que nada possui uma existência independente ou autônoma. Em vez disso, tudo é interdependente e condicionado por outras causas e condições.

5 O período Parateatral (1973 a 1979) ocorreu quando Grotowski retornou de uma longa estada na Índia, anunciando que não prepararia novos espetáculos. Os experimentos ocorriam em um ambiente de trabalho intensivo, muitas vezes em espaços improvisados ou em locais não convencionais. Os eventos eram cuidadosamente estruturados e duravam semanas em espaços fechados, ou em florestas e montanhas. Além de atores, Grotowski incluiu músicos, pintores, psicólogos, antropólogos, sociólogos, estudantes, entre outros participantes não atores.



A prática da meditação é fecunda para a pedagogia teatral porque a partir desse acesso vivenciamos a impermanência como experiência, não pelo mero entendimento, como ressalta Quilici (2015):

Se retornarmos à questão das práticas meditativas veremos que é bem outra a relação que se estabelece com a impermanência. Em primeiro lugar, entende-se que a compreensão profunda da impermanência não é acessível à visão comum. Não se trata pura e simplesmente de afirmar o caráter transitório e passageiro dos fenômenos e muito menos de celebrar e investir ativamente na aceleração das mudanças. A impermanência deve ser percebida pelo próprio corpo-mente, e deve conduzir à experiência do fundamento vazio do sujeito (*annata*) e um radical desprendimento de si (Quilici, 2015, p. 201).

Ou seja, para experimentar a impermanência é preciso se conectar à realidade de forma mais aberta, flexível e inclusiva. A experiência da vacuidade se refere à natureza essencialmente vazia ou desprovida de existência intrínseca de todos os fenômenos e conceitos. Ao reconhecer a vacuidade, os praticantes são convidados a questionar as noções fixas de identidade, apego e aversão. No entanto, é preciso lembrar:

Vacuidade não significa “o nada”. Dizer que somos vazios não significa que não existimos. Independentemente de estar vazio ou cheio, antes de mais nada, é preciso estar. Quando o copo está vazio, é preciso que ele esteja lá, para que fique vazio. Quando dizemos que estamos vazios, significa que devemos estar presentes, para sermos vazios de um eu permanente e separado (Hahn, 2018, p. 22).

No teatro as regras são estabelecidas e precisas, porém, se forem somente seguidas, o que deve acontecer não acontece. Quando se está no contexto do teatro, a vacuidade que se experimenta como impermanência permite que o invisível, o desconhecido, preencha as frestas que habitam os espaços entre os corpos. É nesse **entre** que experimentamos a passagem para a experiência, o que impermanece. Para experimentar o interser é preciso abrir o corpo.

Abrir o corpo é, antes de mais, construir o espaço paradoxal, não empírico, do em redor do corpo próprio. Espaço paradoxal que constitui toda a textura da



consciência do corpo-consciência: um espaço-à-espera de se conectar com outros corpos, que se abrem por sua vez formando ou não cadeias sem fim (Gil *apud* Lewinsohn, 2019, p. 8).

Muitas vezes a impermanência é entendida como a tendência ao rápido descarte e à constante aquisição de coisas, pessoas, seres. Outras, como a aceleração da vida cotidiana, algo de que necessitamos dar conta, como se estivéssemos atualizando um aplicativo. Não é a essa impermanência que me refiro. “Não se trata pura e simplesmente de afirmar o caráter passageiro das coisas e muito menos de investir na aceleração das mudanças”, como afirmou Cassiano Sydow Quilici (2015, p. 201). A impermanência de que estou tratando na pedagogia atoral não é utilitária, não é reflexo da nossa vida hiperconectada, não diz respeito à impermanência que rege o descartável e nos mantém reféns da necessidade de inovação constante.

Essa impermanência neoliberal constitui um tempo que é o reverso da possibilidade de uma paragem, o contrário, portanto, do estado de esvaziamento de si experimentado através da meditação. A impermanência de que estou tratando é a que rege o tempo da contemplação sem um objetivo específico, o tempo da contemplação que permite o observar curioso e ingênuo, que vê o que por ali sempre esteve e até então não fora percebido. Um olhar que se desenvolve no trabalho cênico através de um lugar curioso e da mente de principiante, o olhar puro com o qual as crianças encaram o mundo.

Esse é o tempo da impermanência que busco desenvolver através da combinação da meditação com o treinamento atoral. Um tempo que torna possível criar um campo no qual estejamos à frente das escolhas sobre a arte que desejamos fazer, descortinando possíveis outros modos de existência. Reinventando, redescobrimos, encontrando no gesto da contemplação, no exercício de paragem, uma terra fértil para existir em comunhão com o cosmos, do qual participamos com uma escuta sutil e com atenção plena àquilo que está por vir. E ainda na conexão com a criança que há em nós, um teatro que seja uma brincadeira séria e leve:

Toda brincadeira é séria, mesmo as infantis, no sentido de que são vivenciadas com inteireza. Podemos notar nas crianças, quando brincam, que nenhuma parte delas está de fora, não estão divididas nem entre corpo/mente, nem entre passado/presente/futuro (Lewinsohn, 2019, p. 6).



MINHA EXPERIÊNCIA

Sempre começo minha prática de meditação diária com um ritual chamado respiração dos nove sopros⁶, seguido de uma prece em que coloco, como motivação para a prática meditativa, a intenção de desenvolver sabedoria, compaixão e consciência sem apego, para o bem de todos os seres sencientes. Dessa forma eu me situo em mim mesma, no meu corpo, e me abro para o mundo à minha volta, para o outro, para a transitoriedade de todas as coisas.

Isso acontece como preparação para a prática de meditação, como uma passagem pelo portal a partir do qual deixo para trás as preocupações relativas ao que estou fazendo para entrar na prática de *mindfulness*. Assim eu me conecto com o corpo, entro em contato com a presença daquilo que está se manifestando pelos sentidos e coloco uma intenção na prática como uma lembrança (*sati*) de que estou conectada com todos os seres e com o universo (interser).

Tendo estabelecido esse contato comigo e com o entorno, passo a conduzir minha atenção a partes específicas do corpo: aos pés, aos ísquios, à garganta. Busco soltar o maxilar inferior e relaxo a língua. Solto a face em um ligeiro sorrir nos lábios. De repente, percebo, na musculatura da testa, uma tensão que me faz lembrar de meu pai. Durante a prática, percepções e outros processos mentais, como essa lembrança da ancestralidade, me acompanham. Eu as recebo e as deixo ir, sempre escolhendo trazer de volta a atenção ao movimento do corpo durante a respiração: na inspiração, a entrada do ar expandindo a região do abdômen, tórax e peito; na expiração, a contração do corpo e o umbigo indo em direção às costas enquanto o ar sai.

A prática, que dura entre 30 e 40 minutos, consiste na repetição desse ciclo de entrada e saída, expansão e contração, de acolhimento e desapego. Como o ar, que atravessa nosso corpo sem se fixar, os pensamentos que despontam à consciência vêm e vão. Nesse processo, percebemos que os pensamentos, assim como a respiração, têm início, meio e fim; que há algo que inevitavelmente escapa, que não permanece, que segue em constante transformação, em um tempo que não se fixa. Portanto, essa escolha de momento a momento trazer a atenção ao corpo que respira ajuda a acolher a experiência de impermanência, como observa Cassiano Quilici:

⁶ Conheci a respiração dos nove sopros no livro *Respirando, modo natural de meditar*, de Tarchin Hearn (2015). Essa respiração ajuda a equilibrar os hemisférios direito e esquerdo do cérebro.



A compreensão da impermanência deve ser realizada na contemplação dos fenômenos físicos e mentais. Para tanto, as práticas meditativas propõem, primeiramente, uma desaceleração. O corpo deverá aprender certa imobilidade e atingir um grau de desprendimento de seus anseios para começar a experimentar o instante fugidio de consciência, antes de qualquer conceituação (Quilici, 2015, p. 202).

Através da respiração, a meditação colabora para que nos conectemos com o corpo, para que tenhamos condições de perceber o surgimento dos pensamentos e escolher não nos apegarmos a eles. No teatro, a meditação colabora para que o ator consiga estar no momento presente, criando espaços restaurativos durante a cena quando algo se perde, quando se desestabiliza, quando impermanece.

Ter consciência da propriocepção do corpo respirando, uma escolha que se faz a cada momento, traz para a experiência da atuação a possibilidade de fruição daquilo que atrita, atravessa, rasga ou integra o ator.

Grotowski, no texto “Exercícios” (2010), fala sobre a importância de encarar os desafios, buscando um caminho fundamental relativo à superação de si mesmo. Se algo precisa ser feito e supera a capacidade de quem o faz, como em um exercício arriscado, o importante é não resistir e simplesmente fazer, podendo fazê-lo num duplo significado:

[...] por um lado, deveriam parecer impossíveis de fazer, todavia não deveria resistir ao fazê-los; por outro deveria ser capaz de fazê-los em sentido objetivo; apesar das aparências, deveriam poder ser feitos. Aqui tem a descoberta da confiança em vocês mesmos (Grotowski, 2010, p. 176).

Quem faz o impossível, portanto, não é o ator, pois ele só pode fazer o possível. Quando, no entanto, faz sem resistir e realiza aquilo que considerava impossível, é o “o teu homem” quem o faz, aquele que se liberta da fixidez das máscaras sociais, da dita essência subjetiva, e passa a se movimentar em direção ao desconhecido de si, como nos explica Tatiana Motta Lima (2012):

Outra diferença trazida pela noção de teu homem é que aqui não se trata mais, a meu ver, da busca por uma essência subjetiva a desvendar, por uma essência



fixa encoberta por máscaras sociais, como os textos do início dos anos de 1960 faziam crer, mas de um território a percorrer. Retirar as máscaras era, nesse momento, retirar exatamente uma fixidez expressa em múltiplas caretas, ou mesmo como disse Flaszen citando Grotowski, expressa na máscara de “quem está desprovido de máscara” – e passar a encarar-se como mistério, como território desconhecido a desvendar (p. 273).

Trata-se de perceber a impermanência de si, de perceber a passagem de algo que lhe percorre, de se desapegar do que se inscreve, do que se fixa como uma verdade. A noção de **teu homem** diz respeito à experiência de confiança nessa fluidez, na imprevisibilidade enquanto possibilidade de tocar o desconhecido. Essa percepção é a que buscamos na atuação, a de um corpo poroso que experimenta relações concretas e sutis com o espaço, com o ar, com os sons, com as texturas, com a luminosidade, com os objetos e com as demais pessoas. Nesse sentido, atores buscam estar abertos às experiências imprevistas que a sala de ensaio traz.

Em aula, procuramos investigar como a experiência de impermanência a que nos abríamos com a prática da meditação favorecia a criatividade durante o processo de construção cênica. Uma aluna observou que, após a prática de meditação que desenvolvemos em aula de forma continuada, ela sentia que aumentava sua abertura para a escuta, além de estar mais favorável a reagir com sinceridade ao jogo que propus em aula: “nesse momento, eu abraço os sentidos de minhas ações físicas”, ela disse, ressaltando que as aulas pelo Zoom “exigiam maior disponibilidade e abertura para pulsar junto com o grupo durante as criações” (Entrevistado Unirio K., 2022)⁷.

Ressalto a importância do processo em que entremeávamos as práticas de *mindfulness* com a construção do trabalho final a ser encenado, como ilustra o comentário feito por outro aluno:

Vejo como um caminho possível, uma transformação de práticas que já sabemos (em atuação) através do olhar transformado pela postura contemplativa e de presença plena. Tomo como mais importante o aquietamento de barulhos e agitações internas pela meditação como forma de preparar o corpo para o jogo. Sim, para mim, foi (mesmo que não em todos os encontros, mas na maioria das vezes). Pude perceber, principalmente, em cada performance que fizemos do texto de Kafka, ao me deixar afetar pela presença

⁷ Entre novembro de 2021 e fevereiro de 2022, realizei meu estágio docente na disciplina Atuação 4, obrigatória no 4º período do curso de Bacharelado em Atuação Cênica da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (Unirio). Durante essa experiência, pude aplicar os métodos que venho desenvolvendo em minha pesquisa sobre a integração do *mindfulness* à pedagogia atoral. Sob a coordenação e orientação de Tatiana Motta Lima, esse estágio representou meu primeiro contato prático com o material investigado em meu doutorado. Como parte da avaliação final, montamos *Crianças da Rua Principal*, de Kafka.



do outro para além da virtualidade e “perder” o “controle” do texto para ganhar algo mais vivo. Ao falar do texto, inclusive, experimentei memorizá-lo em ocasiões após a prática formal e a compreensão se dá completamente diferente em um estado pleno, pós-prática (Entrevistado Unirio F., 2022).

Ser afetado pela presença do outro é algo fundamental para o desenvolvimento do organismo humano. Nossas relações moldam quem somos: nossas marcas, traumas, gestos, modo de falar, expressar e sentir, tudo está relacionado com o mundo que nos impacta e as relações que nos moldaram. Ao atuar, percebemos que perdemos esse contato visceral e primordial com o qual nascemos. Na busca por modos de experimentar uma ação ou palavra na atuação, os estudantes se dão conta desse distanciamento. Assim como a relação afetiva é crucial para o desenvolvimento humano, também é essencial no teatro se conectar com essa lembrança; somos essencialmente afetáveis e vivemos em comunidade. O estado emocional e suas agitações, combinado com a alta exigência de um ambiente competitivo, muitas vezes gera relações superficiais e convenientes, que funcionam segundo o protocolo social, mas nas quais é difícil experimentar um sentimento genuíno. Atuar sem sentir é uma impossibilidade; essa impermeabilidade, ou seja, o estado de não sentir, se manifesta fisicamente em um corpo que não é plenamente habitado, resultando em falta de percepção espacial ou de tônus físico. Algumas ideias e ações são reproduzidas mecanicamente, observando-se emocionalmente uma apatia.

Acredito que o ponto fundamental para nos tornarmos permeáveis novamente é reaprender a sentir: distinguir o que é bom ou ruim para nós, o que é intenso ou suave, onde no corpo surge essa sensação, e conectar-se através do tato, da percepção de contornos e da experiência tri-dimensional do nosso corpo. O trabalho pedagógico que busquei desenvolver foi resgatar essas sensações a partir de uma experiência subjetiva, permitindo aos alunos explorar sua totalidade corporal, entender o funcionamento da mente e lidar com a produção excessiva de pensamentos, reconectando-se com seus propósitos.

Como o depoimento de F. revelou, a prática de desacelerar favoreceu sua pesquisa nesse espaço de conexão consigo e com o entorno, ajudando também na conexão com o texto. A prática antes do processo de memorização o ajudou a manter o foco no objetivo de memorizar o texto. Durante a atuação, a prática do *mindfulness* facilita uma nova forma de vivenciar o texto, liberando-se de ideias preconcebidas e abrindo-se para o desconhecido com uma atitude de mente aberta.



CONCLUSÃO

Pude observar no desempenho dos alunos em sala de aula algo que depoimentos como esses reforçam: através da meditação constante, o ator aprende a acessar e a acolher a impermanência das coisas, a não se fixar em pensamentos e nas expectativas para o futuro. Assim fica mais fácil responder – ou justamente não responder, quando essa resposta se dá como uma reação automatizada – a algo que escapa ao que foi projetado como ideal. Dessa maneira, o ator se torna mais resiliente dentro e fora do campo teatral. Um ator resiliente desenvolve uma postura mais compassiva em relação às possíveis divergências no processo criativo, aprendendo a ter mais paciência e mais confiança diante das vulnerabilidades. Quando finalmente para de resistir, indo ao encontro do **teu homem**, da inevitável fluidez das coisas, ele consegue encontrar espaço para vivenciar a ação em detalhes curiosos. O entrelaçamento da meditação com a atuação tornará o intérprete mais consciente de si e livre dos medos que o aprisionam aos modos preestabelecidos. Através da impermanência, é possível experimentar um desprendimento de si, a percepção de uma existência na qual sensações e pensamentos estão sempre fluindo, aparecendo e desaparecendo, sem julgamento e sem apego.

Sempre me considerei uma pessoa muito ansiosa e as práticas de *mindfulness* me faziam flutuar. Acalmavam minha mente de uma forma que nunca tinha sentido antes, e foi uma das técnicas que mais me ajudou a entrar em contato comigo mesma, como se eu conseguisse me enxergar melhor, meus sentimentos até fora de sala eu conseguia lidar melhor, mais calma, ouvindo mais o outro e sem a afobação que vivia em mim, me permiti entender de fato o que era o “aqui e agora” que a professora tanto falava na sala de aula (Entrevistado Nu Espaço C., 2022).

A experiência da impermanência possibilita o despertar para a consciência dos padrões automatizados que estão enraizados em nós. Junto a isso, há nela o desvelar de um não saber que se torna um campo profícuo para a criatividade. Esse não saber, que é possível flagrar, tem a atitude da **mente de principiante**, ou seja, de uma mente aberta ao ineditismo do que está por vir. O despertar da impermanência se relaciona com um lugar de abertura e de expansão de consciência para uma existência mais habitada de si no mundo. O **si** como um campo de passagem, poroso e afetado pelo entorno. A prática da meditação está intrinsecamente relacionada com as práticas



corporais. Sentir o corpo, suas tensões e afrouxamentos é o primeiro passo para a conexão com a respiração. Nessa experiência, o dentro e o fora estão ativamente em relação.

As práticas que experimentamos reverberavam em uma abertura de escuta e percepção mais ampla. A escuta vai além do que se ouve, dos barulhos externos e internos; é também um ato de sentir. Nessa experiência, buscamos conexão com a atenção em si e com o que está ao nosso redor na sala, os objetos, qualquer vibração do ambiente. Essa escuta se relaciona com um olhar que atravessa e expande, uma percepção refinada que sente enquanto observa. São oportunidades de abertura que os alunos experimentam através da prática de *mindfulness*, que propõe desacelerar, focar no momento presente na respiração e no corpo, sem julgamentos.

Essas experiências permitiam a exposição de vulnerabilidades e o desprendimento de algumas máscaras sociais. Os alunos chegam ao curso desejando ser apreciados pelos colegas; essas práticas intensificavam suas individualidades, mas também promoviam parceria nos desafios. Parar, permitir-se uma pausa, mesmo com a vontade de se mover, é desafiador. A mente muitas vezes resiste: “Não quero isso”, “Não consigo meditar”. Essas premissas ecoavam na turma, onde todos se tornavam cúmplices nessa verdade ilusória, pelo menos temporariamente. Meu trabalho foi árduo, mas quando surgiam pérolas como “estou bem”, “estou menos agitado do que quando cheguei”, eu integrava essas palavras com a sensação do aluno. Como uma homeopatia, isso incentivava o aluno a cultivar uma prática de *mindfulness* mais formal. Essas ressonâncias e percepções semelhantes colaboravam para quebrar o gelo, pois todos estávamos no mesmo barco. Não podíamos fugir, pois nos comprometemos com esse curso e era justamente isso que iríamos trabalhar.

Busco, então, lançar luz sobre a possibilidade de integrar práticas contemplativas e somáticas à pedagogia teatral, não como adição técnica, mas como um retorno à escuta do essencial: o corpo vivo, o instante que pulsa, a presença que se renova a cada respiração. Inspirada pelos princípios de impermanência e interser, esta investigação propõe uma formação do atuante que acolha a transitoriedade como potência criativa – um lugar onde o desapego das formas fixas abre espaço para a autenticidade do encontro.

Mais do que oferecer respostas, esta escrita deseja abrir frestas. Convidar à travessia. Sugerir que, talvez, uma atuação presente nasça do reconhecimento de que tudo passa – e que, ainda assim, tudo importa.



REFERÊNCIAS

- » GROTOWSKI, Jerzy. **O teatro laboratório de Jerzy Grotowski**. 1959-1969: textos e materiais de Jerzy Grotowski e Ludwik Flaszen com um escrito de Eugenio Barba. Curadoria de Ludwik Flaszen e Carla Pollastrelli com a colaboração de Renata Molinari. Tradução Berenice Raulino. São Paulo: Fondazione Pontedera de Teatro; Edições SESC; Perspectiva, 2010.
- » HANH, Thich Nhat. **A arte de viver: paz e liberdade no aqui e agora**. Tradução Rodrigo Peixoto. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2018.
- » HEARN, Tarchin. **Respirando, o modo natural de meditar**. Botucatu, SP: Novayana, 2015.
- » KAHN, François. **O jardim**. São Paulo: Ed. É Realizações, 2019.
- » KATZ, Helena; GREINER, Christine. Corpo e processos de comunicação. **Revista Fronteiras: Estudos Midiáticos**, v. 3, n. 2, p. 66-74, 2001. Disponível em: <<https://www.helenakatz.pro.br/midia/helenakatz71314110790.pdf>>. Acesso em: 3 jun. 2025.
- » KEISERMAN, Nara. "O corpo é o veículo da consciência" ou essa é a minha fé. **PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFGM**, v. 8, n. 15, p. 274-287, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistapos/article/view/15620/12497>>. Acesso em: 4 jun. 2025. DOI: <https://doi.org/10.35699/2238-2046..15620>
- » LEWINSOHN, Ana Caldas. Por uma atenção distraída: estudos sobre a percepção na preparação do ator. **ARJ – Art Research Journal: Revista de Pesquisa em Artes**, v. 6, n. 2, 2019. Disponível em: <<https://periodicos.ufrn.br/artresearchjournal/article/view/17930>>. Acesso em: 4 jun. 2025. DOI: <https://doi.org/10.36025/arj.v6i2.17930>
- » MOTTA LIMA, Tatiana. **Palavras Praticadas**. São Paulo: Perspectiva, 2012.
- » MOTTA LIMA, Tatiana. Trabalho sobre si em Grotowski e no Workcenter: novas formas de subjetividade, novos corpos. *In*: DA SILVA TAVARES, Joana Ribeiro; KEISERMAN, Nara (Ed.). **O corpo cênico: entre a dança e o teatro**. São Paulo: Annablume, 2013.
- » QUILICI, Cassiano. **O ator-performer e as poéticas da transformação de si**. São Paulo: Anna Blume, 2015.