

O performer, a presença cênica e o estado de fruição

The performer, the stage presence and the flow state

Sayonara Pereira¹

Universidade de São Paulo – USP, São Paulo/SP, Brasil

E-mail: sayopessen@gmail.com

Natália Karam²

Universidade de São Paulo – USP, São Paulo/SP, Brasil

E-mail: karam.natalia@gmail.com

Resumo

Este ensaio investiga a presença cênica, explorando a interação entre corpo-mente, ação-autoconsciência, performer-figura cênica e vivacidade-estrutura cênica com base na pesquisa do performer/guerreiro, prática de treino para o performer inspirada em artes marciais. A autora vivenciou essa prática no Instituto Grotowski, na Polônia, por 14 meses, e a continua na Cia de Teatro Físico Pássaro de Presságio, em São Paulo. No centro dessa pesquisa estão os conceitos *flow* e *presença radical*. O *flow*, proposto por Csikszentmihalyi (1985), representa um estado de pleno envolvimento na atividade, caracterizado por concentração profunda, fusão entre ação e consciência, transcendência do eu e ausência de autorreflexão. A presença radical, conforme proposto por Fischer-Lichte (2008), refere-se a estar plenamente presente no momento, eliminando a dicotomia entre corpo e mente. Para pensar esses conceitos através de experiências, a autora entrevistou o diretor e performers da companhia Studio Kokyu (Polônia) que praticam o performer/guerreiro.

Abstract

This essay investigates stage presence, exploring the interaction between body-mind, action-self-awareness, performer-stage figure and liveliness-performance structure, based on the research of the *performer/warrior*, a training practice for the performer inspired by martial arts. The author experienced this practice at the Grotowski Institute in Poland for 14 months and continues it at Cia de Teatro Físico Pássaro de Presságio in São Paulo. At the heart of this research are the concepts of *flow* and *radical presence*. Flow, as proposed by Csikszentmihalyi (1985), represents a state of full involvement in the activity, characterized by deep concentration, fusion between action and consciousness, transcendence of the self and absence of self-reflection. Radical presence, as proposed by Fischer-Lichte (2008), refers to being fully present in the moment, eliminating the dichotomy between body and mind. In order to think about these concepts through experiences, the author interviewed the director and performers of the Kokyu studio company (Poland) who practice the performer/warrior.

Palavras-chave

presença cênica. Estado de consciência. Performer/guerreiro.

Keywords

stage presence. State of consciousness. Performer/warrior.

1 Sayonara Pereira é professora livre docente e pesquisadora de dança moderna e composição coreográfica na Universidade de São Paulo, onde dirige o grupo de pesquisas cênicas Lapett. Viveu e atuou na Alemanha entre 1985-2004. Na cena independente brasileira tem participado de projetos com diferentes grupos de dança e teatro, nas funções de preparadora corporal, provocadora ou coreógrafa. É também autora de publicações na área de dança.

2 Natália Karam é mestranda em artes cênicas na Universidade de São Paulo. Atua nas companhias paulistas Pássaro de Presságio e GRUA como performer (atriz e bailarina) e dramaturga, utilizando das linguagens do teatro físico e dança. Também trabalha e pesquisa as práticas de treino para o performer/ator/bailarino dentro da Cia Pássaro de Presságio, guiando um grupo de estudo dentro da USP e ministrando oficinas.

As presenças cênicas e o trabalho de Grotowski

Estudo a presença cênica desde 2018, quando trabalhei, estudei e morei no Instituto Grotowski³ na Polônia. A pesquisa realizada no instituto segue a filosofia grotowskiana de que todo exercício deve servir ao propósito de ajudar o ator a “eliminar qualquer elemento perturbador que os impeça de realizar quatro ações essenciais: ver, escutar, revelar e encontrar” (Cuesta; Slowiak, 2013, p. 182). Grotowski (1933, Polônia - 1999, Itália) chamava esta prática de via negativa, por ter o objetivo de eliminar bloqueios ao invés de ensinar habilidades. Ele acreditava que através dela, o ator conseguiria chegar a uma *ação total*, que pode ser definida por ter impulso e ação simultaneamente. Para isso, o personagem não é compreendido como uma máscara, mas sim como um instrumento que ajuda o ator a ir mais fundo dentro de si mesmo, liberando-o de uma rigidez do ego. Este novo modo de compreender a relação personagem/ator gerou uma qualidade de presença que Erika Fischer-Lichte (2012) entende como conceito radical de presença.

Fischer-Lichte divide a presença cênica em 3 tipos. O primeiro seria o conceito “fraco de presença”, bastaria “estar aqui” perante o olhar de um outro, a copresença do performer e do espectador. O segundo seria o conceito forte de presença, a capacidade do performer de comandar o espaço e manter a atenção total do espectador. Fischer-Lichte explica que esta não contém uma qualidade expressiva, ou seja, não é relacionada com o corpo semiótico⁴ do ator, e sim com a

3 O Instituto Grotowski em Breslávia é uma instituição artística municipal empenhada em documentar e divulgar conhecimentos sobre Grotowski e o seu Teatro Laboratório, bem como acolher pesquisas e companhias que correspondam às ideias estabelecidas pela prática criativa de Grotowski.

4 O "corpo semiótico" envolve a dimensão simbólica e comunicativa da performance. Ele abrange os elementos que carregam significados e sentidos para o público, como a linguagem falada, gestos codificados, movimentos coreografados e outros signos que transmitem narrativas e camadas simbólicas. O "corpo semiótico" é fundamental para a interpretação e compreensão

qualidade performática provocada pelo modo em que o performer utiliza seu corpo fenomenal⁵.

Por último, Fischer-Lichte apresenta o conceito radical de presença. Esta não está apenas no corpo semiótico ou no corpo fenomenal do ator. Este tipo de presença desmonta esta dicotomia, visto que para ela se manifestar deve existir mente e corpo como um, uma mente encarnada. Fischer-Lichte intitula Grotowski como o responsável por criar as condições para uma redefinição do conceito de incorporação, que é a forma pela qual o performer traz para si e para o mundo a figura cênica, e assim fazer possível a presença radical.

Grotowski afirma que o ator não deveria se ocultar por trás de um personagem, que seu ofício não deveria ser o de representar uma figura dramática. “O corpo semiótico se funde com o corpo fenomenal” (Fischer-Lichte, 2012, p. 112). O ofício do ator deixa de ser o de emprestar o próprio corpo para que algo sem corpo se materialize. Dado que, para Grotowski, o ser humano não apenas tem um corpo, mas também é um corpo. A figura dramática aparece através do corpo-mente do performer, em um acontecimento único, ligado a esse corpo-mente específico. Para isso, Grotowski acreditava que o ofício do performer deve ser o de se aprofundar em si mesmo e eliminar as suas resistências psicofísicas e assim, se revelar e lograr ter consciência e instinto unidos.

O caminho do Performer/guerreiro

“Performer” - com letra maiúscula - é um homem de ação. Ele não é alguém que interpreta outro. Ele é um fazedor, um sacerdote, um guerreiro: ele está fora dos gêneros estéticos” (Grotowski, 1988/1997, p. 376).

Iniciei a compreensão do conceito de das informações transmitidas durante a apresentação.

5 O "corpo fenomenal" refere-se à dimensão sensorial, física e perceptual da performance. É a presença física e sensorial do performer no espaço cênico, incluindo expressões faciais, gestos, movimentos e a interação com o ambiente e outros performers. O foco está na experiência direta do corpo em ação, que é percebida pelos espectadores e contribui para a atmosfera e a estética da performance.

presença radical de maneira empírica, participando da prática do performer/guerreiro. Esta é uma pesquisa de treino para o ator-performer desenvolvida no Instituto Grotowski desde 2010. Inicialmente, era conduzida por diferentes atores da companhia do instituto que praticavam artes marciais fora dos ensaios, tais como capoeira, aikido, boxe e kalarippayatt. A partir dessa pesquisa, surgiu a Cia Studio Kokyu (2016), liderada por Przemyslaw Blaszczak⁶, que utiliza o Aikido como principal inspiração para o desenvolvimento do trabalho de treino. A companhia opera nos moldes do teatro laboratório e é resistente no Instituto Grotowski.

Durante minha estadia no instituto, participei ativamente do trabalho do Studio Kokyu. A abordagem à prática me chamou a atenção. Ritualiza-se cada encontro; em grupo, limpa-se o chão da sala antes e depois do trabalho. Faz-se silêncio para que a compressão aconteça através da fisicalidade, e cada praticante é responsável por suas descobertas usando a observação e a “tentativa e erro”. A rotina inicia sempre da mesma forma: após a limpeza da sala, o grupo se reúne para o *Kokyu training*, que é uma estrutura de movimento de 40 minutos, com exercícios inspirados no Aikido.

A sequência do Kokyu é realizada em círculo, e uma pessoa assume o papel de guia; ele é responsável por marcar o ritmo e a troca dos exercícios através da respiração. Inspira e expira de forma consciente, audível e relacionada com os movimentos corporais. A importância da respiração se revela no nome da sequência e da companhia, Kokyu (呼吸 kokyū), que significa respiração em japonês. A estrutura exige uma grande atenção interna, mas também no grupo, o coletivo respira de forma unificada. Próximo ao desfecho da sequência, realiza-se um salto cujo início não é indicado pelo guia; todos começam o movimento

⁶ Przemysław Blaszczak é ator e diretor, graduado em filosofia e associado ao Instituto Grotowski desde 1995. Possui certificação no método de treinamento de atores desenvolvido por Theodoros Terzopoulos. Também é praticante e professor de aikido, além de co-fundador do Studio Kokyu e do Wrocław Theatre Offensive (WrOT).

simultaneamente, com o propósito de assegurar que o grupo esteja conectado. Nos quarenta minutos da estrutura, as individualidades devem sair de foco, o que não significa anular as diferenças. Cada pessoa terá, por exemplo, uma dor que impede um certo movimento, ou um alcance de flexibilidade diferente; no entanto, a qualidade de presença deve ser a mesma. Para tanto, o desafio reside em não se deixar envolver pelas próprias dificuldades e pensamentos, mas permanecer com o grupo. A atenção é direcionada tanto para o interior, para possibilitar a aprendizagem e o aprofundamento dos movimentos e posturas, como para o exterior, para não perder a conexão com o grupo e a projeção de energia.

Os exercícios da estrutura proporcionam mobilidade, força e flexibilidade, além de aumentar a potência e a estabilidade vocal. A sequência exige que o corpo esteja sempre aberto para deixar o ar passar com facilidade. A respiração fluida, constante e audível ensina quem pratica a abrir as articulações e conectar o corpo-mente.

Quando o grupo termina a sequência do Kokyu, segue-se o treino com outros exercícios. Estes são propostos por Blaszczak, seguem o caminho do performer/guerreiro e sempre servem como momentos de pesquisa de si mesmo para quem os pratica. Esta abordagem ao exercício, compreendida como a criação de uma situação para que o praticante se observe, é a base do trabalho.

Abaixo, descrevo dois exercícios que realizei com o Studio Kokyu para exemplificar a prática. Utilizo P1 para nominar o praticante um, P2 para praticante dois e P3 para praticante três.

Exercício com bola 1:

Fase 1:

P1 está deitado no chão.

P2 está em pé, ao lado de P1, segurando uma bola de tênis.

P2 solta a bola, a deixando cair em diferentes partes do corpo de P1.

P1 se esquivava para escapar da bola.

Fase 2:

Introduz-se outro praticante, P3, que como P2 solta a bola, deixando-a cair em diferentes partes do corpo de P1.

P1 divide sua atenção entre estas duas bolas para se esquivar de ambas.

Fase 3:

As bolas de tênis são trocadas por bolas de basquete.

*P1 deve se manter parado quando a bola não estiver em movimento.

Exercício com bola 2:

P1 está em pé olhando para a parede.

P2 está atrás de P1, a uma distância de aproximadamente quatro metros.

P2 joga a bola de tênis na parte superior do corpo do P1.

P1, sem poder utilizar da visão, deve “sentir” quando a bola é jogada e se esquivar indo até o chão.

*P1 deve se manter parado quando a bola não estiver em movimento.

*Logo após que P1 se esquivar, ele retorna a sua posição de início.

Os exercícios criam uma situação de estresse psicofísico; no entanto, o performer deve encontrar tranquilidade para assim reconhecer os estímulos e poder reagir. No exercício um, o praticante deve escapar da bola apenas no momento em que esta entra em movimento. Nestas situações, aprende-se uma “maneira de estar” que possibilita a reação rápida. É preciso escutar, sentir e perceber o que está se desenrolando no espaço, no presente. Estes dois exercícios têm inspiração no boxe.

As artes marciais são muito úteis como inspiração para o treino do performer, pois nelas o que está em jogo é a vida. Cada momento é decisivo, mas essa urgência de vida ou morte é encarada com serenidade, pois a tranquilidade é necessária para a escuta. A ansiedade nos impulsiona a tentar antecipar o futuro, nos afasta da conexão direta com

o evento presente ao desviar nossa atenção para nossos pensamentos. Entretanto, esta tranquilidade também não pode nos deixar sem energia. No Aikido, para expressar o estado que o guerreiro deve sustentar, usa-se a expressão Zanshin; 残心, definida pelo mestre zen Deshimaru Taisen como “aquele que permanece inseguro, vigilante e desapegado. Basta estar ciente do que está acontecendo, aqui e agora” (Deshimaru, 1980, p. 54).

Na minha vivência nos treinos, minhas maiores descobertas empíricas foram: Sempre me colocar num nível que empurra ao meu limite, mas que seja possível de cumprir. Não tentar realizar nada com vontade exacerbada, isto desloca a atenção da ação ao querer, e assim diminui a escuta do agora. Existe um paradoxo necessário, é preciso estar relaxado, mas sempre pronto.

Estado de consciência de flow

Após o período no Instituto, co-fundei com Leonardo Villa a Cia de Teatro Físico Pássaro de Presságio, onde continuei desenvolvendo a pesquisa do performer/guerreiro, sempre com o objetivo de entender o caminho da presença radical. No decorrer da minha pesquisa teórica, deparei-me com o conceito de *estado de flow* ou *fruição*, introduzido nos anos de mil novecentos e sessenta por Mihaly Csikszentmihalyi.

O flow é um estado de consciência que pode ser vivido durante diferentes atividades, desde uma escalada até a programação de um computador. É um fenômeno universal, encontrado em todas as culturas, classes sociais e idades nas quais já foi pesquisado. A teoria de Csikszentmihalyi fornece um relato das qualidades fenomenológicas que caracterizam a experiência subjetiva da fruição, bem como uma análise das condições necessárias para alcançá-la. Os atributos do estado de flow são: sensação de estar em sintonia com a atividade, concentração profunda e sem esforço, fusão entre ação e consciência, distorção da experiência temporal, transcendência do eu, redução ou perda

da autoconsciência reflexiva, e envolvimento autotético com a atividade.

Aqui gostaria de traçar um paralelismo entre o estado de flow e o trabalho de Grotowski, e por consequência com a presença radical. O que Grotowski descreve como apagamento do ego, encontro na fruição como a perda da autoconsciência reflexiva. Encontro o relaxamento com prontidão na concentração profunda sem esforço, e na sensação de estar em sintonia com a atividade. Ter impulso simultâneo com a ação encontro na fusão entre ação e consciência. Grotowski afirmava que o ator não deve trabalhar para o público, e sim para o próprio trabalho, o que no flow seria descrito como uma experiência autotética.

Csikszentmihalyi explica que para se viver uma experiência de fruição é necessário ordem na consciência, ou seja, as “regras do jogo” devem ser claras. O praticante deve saber o que está fazendo, como fazer e qual o objetivo da sua ação. É importante que a pessoa receba feedback com constância. Este não precisa ser dado por outra pessoa, mas, por exemplo, um músico enquanto toca reconhece a qualidade da música que produz. Também é necessário para estar em flow conseguir não se distrair com o que não faz parte da atividade. A atenção total é fundamental, e esta “energia psíquica - ou atenção” (Csikszentmihalyi, 2020, p.17) deve estar investida em uma atividade que beire os limites das habilidades do atuante. Quando a atividade supera a capacidade, desenvolve-se ansiedade; quando a capacidade supera a atividade, chega-se ao tédio. No entanto, um baixo nível de desafio igualado com um baixo nível de habilidade produz apatia. Todos estes estados fenomenológicos - ansiedade, tédio, apatia e fruição - podem ser entendidos como funções de como a atenção se estrutura em relação a um determinado tempo ou situação (Nakamura; Csikszentmihalyi, 2002). O estado de consciência é influenciado pela relação entre o indivíduo, a atividade e o ambiente em que ele se encontra. A forma como nos relacionamos com o mundo, onde colocamos a nossa atenção,

modifica nosso estado mental-corporal.

Entrevista

Partindo dos conceitos, práticas e pensamentos levantados no presente ensaio, realizei entrevistas com o diretor Przemyslaw Blaszczak e com as performers Marie Walker⁷ e Marta Horyza⁸ do Studio Kokyu. Abaixo apresento alguns trechos das entrevistas com livre tradução, além de uma análise feita a partir do cruzamento dos conceitos levantados acima, com as respostas dos entrevistados.

Recentemente, o Studio Kokyu entrou em cartaz com a obra “Action Medea”, uma criação colaborativa que se inspirou na tragédia grega clássica de Eurípedes. Nessa obra, elementos como cantos tradicionais poloneses, partes do texto original e segmentos adaptados, juntamente com movimentos coreografados, são incorporados. Durante a entrevista, chamou-me atenção a forma como eles se referem ao trabalho, nomeando a linguagem da obra de “estrutura performativa”, evitando as palavras “espetáculo”, “peça” ou mesmo “teatro”. Percebo que existe nesta escolha o objetivo de não associar o trabalho com a tradição da representação teatral. Na estrutura performativa não há nada para ser representado ou mostrado. A palavra “performance” já traz em si a ideia de que quem está em cena não é um personagem, mas os próprios performers, e a palavra “estrutura” subverte o entendimento clássico de dramaturgia, que se baseia na construção aristotélica⁹.

Performer x Personagem

7 Marie Walker é uma atriz britânica formada pela Rose Bruford College, UK. Em 2019, ela se mudou para a Polônia e começou seu trabalho no Studio Kokyu.

8 Marta Horyza é atriz, musicista e pedagoga. Ela se formou na Escola de Atuação de Fontainebleau, França. Marta está associada ao Studio Kokyu desde 2016.

9 A dramaturgia aristotélica se baseia nas unidades: de ação, de tempo e de lugar. Além de ter personagens bem definidos e em evolução, um clímax e um desfecho.

Natália Karam - Como você entende e se relaciona com o personagem?

Przemyslaw Blaszczak - Não existe um personagem em si. Trata-se de interpretar certas qualidades de energia e, a partir desse nível, apresentar e resolver certos problemas. É aí que entra nossa pesquisa, podemos romper algumas convenções e ainda contar a história, sem sermos forçados a esse teatro de representação. Estamos realmente tentando encontrar a situação em que as pessoas possam estar presentes enquanto algo está acontecendo.

Marta Horyza - Quem está em cena sou eu mesma, realizando uma ação muito específica e muito precisa, ao invés de entrar em algum tipo de personagem. Penso que a estrutura performativa me dá a possibilidade de atingir um certo estado interior que não seria capaz de atingir sozinha, e como Marta. É uma questão complicada porque, por um lado, estou usando meu corpo, minha respiração, minha voz e a minha imaginação, mas, por outro lado, sei que não sou exatamente eu ali, mas sei que a estrutura me ajuda a atingir esse estado que me leva para além do meu ego e de mim mesma.

Marie Walker - O texto, a personagem, o mito são tudo ferramentas. São todos veículos nos quais posso entrar e explorar, e deles recebo algum tipo de energia. Eu não sou a Medeia, mas pesquisando a sua história e usando outras inspirações, posso tocar uma qualidade em mim. Assim, deixa de ser uma questão de eu fingir ser a Medeia, mas sim de encontrar a verdade dentro de mim.

A compreensão da incorporação da figura cênica por parte das atrizes e do diretor segue a proposta grotowskiana de empregar o personagem como uma ferramenta para adentrar profundamente em seu próprio ser. Fischer-Lichte (2008) identifica esse modo de interação entre ator e personagem como sendo de fundamental importância para a

manifestação da presença radical, uma vez que essa perspectiva pressupõe a inexistência de uma dicotomia entre o corpo fenomenal e o corpo semiótico, viabilizando, assim, a mente encarnada. Esta abordagem, a incorporação, refuta a concepção de mera representação, e o ofício desempenhado pelo ator deixa de ser “a representação de um outro já (d)escrito, já criado”, passando a ser “a imersão de si nas situações dramáticas propostas”. Nessa perspectiva de abordagem, a figura cênica não é compreendida como uma entidade “inerte” e predefinida, mas um ser potencial que se faz no cruzamento das propostas dramáticas com o performer.

Marta Horyza argumenta que durante sua performance ela não é exatamente ela mesma; ela diz alcançar níveis de energia que transcenderiam seu ego. Essa sensação poderia ser compreendida como um reflexo da fruição, uma vez que esta se encontra nos atributos subjacentes ao estado de flow, sendo descritos como uma “transcendência do eu”.

Estrutura performativa

As estruturas performativas engendradas pelo Studio Kokyu são compostas por sequências físicas e vocais invariáveis, criadas a partir de textos, cantos e partituras de movimento. Através dos relatos apresentados a seguir, é possível uma compreensão mais aprofundada acerca da pertinência da escolha de trabalhar com estruturas fixas e a maneira pela qual as intérpretes navegam no interior das sequências.

Przemyslaw Blaszczak - Nós usamos estruturas precisas, estruturas físicas e vocais, para que os performers possam entender a intensidade de cada momento, para que não deem demais nem de menos. Precisamos estabelecer limites e, em seguida, encontrar a distribuição certa da energia. Trata-se de encontrar a expressão exata para cada segundo do fluxo.

Marta Horyza - A essência do que faço em cada performance não muda. Estou tentando realizar todas as ações físicas de dentro da estrutura com o máximo de precisão, para que eu saiba para onde ir em cada execução de Medeia. No entanto, diria que as cores que rodeiam esta essência são ligeiramente diferentes, dependendo, por exemplo, se estamos performando no inverno ou no verão, e como a luz entra na sala, todos os pormenores desse tipo.

Marie Walker - Conforme vivo a minha vida, talvez comece a fazer as coisas de uma forma diferente, porque me tornei uma pessoa diferente. Irei continuar fazendo a mesma ação, com a mesma precisão, mas sou outra “eu” realizando esta ação. Agora tenho uma compreensão diferente porque fui de férias ou fiquei com o coração partido ou qualquer outra coisa. Penso que a estrutura é construída de uma forma que cria uma viagem energética muito específica. A prática é a de confiar realmente na estrutura e render-me. Deixar o meu ego à porta, porque se eu realmente confiar na estrutura, que é uma estrutura muito forte, não há lugar para dúvidas. A estrutura é uma ótima professora, ela é muito exigente para mim. A simples razão de ter de fazer todas estas coisas cria intensidade. Quero dizer, ir para o lugar certo, virar-me, cantar, olhar, falar, manter uma posição. Requer uma atenção que é intensa, por isso tenho de estar sempre muito atenta. Esta compreensão da atenção está fundamentada nos treinos diários, no *Kokyū training*. Nosso treino nos ensina sobre as infinitas possibilidades de uma ação, quando você acha que já compreendeu tudo, sempre há um novo ponto para conhecer e isso requer atenção, acho isso assustador. Não importa o quanto eu tente, nunca conseguirei chegar ao fim de uma ação, por isso, sempre que faço o *Kokyū* eu penso “vamos lá, tenho que estar atenta”. Afinal, não sei o que posso descobrir e é tão difícil que requer a minha total concentração.

Nos três relatos apresentados, identificam-

se variados elementos essenciais para o alcance da fruição pelo performer. Inicialmente, destaco dois desses elementos: a organização da consciência e o feedback contínuo. Segundo Csikszentmihalyi (1985), a consciência se estrutura quando o indivíduo se engaja em uma atividade regida por princípios claros; nesse contexto, o praticante deve compreender sua prática, possibilitando, como desdobramento, a capacidade de conferir a si mesmo feedback constante. Diversas práticas que se utilizam de estruturas fixas, como o Yoga, Tai Chi Chuan, ou como o próprio *Kokyū training*, são reconhecidas por ajudar na organização da consciência.

Outra dimensão da fruição, evidenciada nos relatos, é a necessidade de complexidade na prática. De acordo com Csikszentmihalyi (1985), a atenção deve estar direcionada a uma atividade que tangencie os limites das habilidades do atuante, resultando em uma estrutura desafiadora, porém ainda exequível. Marie Walker esclarece que a própria estrutura, por sua exigência, demanda um elevado grau de atenção, e a mera execução das ações nela contidas já afasta os pensamentos de dúvida. A performer argumenta que o seu trabalho é o de confiar na estrutura, transcendendo o ego, o que é outra característica da fruição. Nesse contexto, percebe-se que a performer também assume a responsabilidade pela manutenção da complexidade da sequência. Walker ilustra o contínuo e infindável empenho em aprofundar-se nas ações: à medida que atinge um nível elevado de atenção e compreensão de determinada ação, busca intensificá-la, aumentando sua consciência de si, da atividade e do espaço. Tal abordagem preserva a prática de cair na monotonia, sustentando, assim, o estado de flow.

Outro aspecto que ajuda as performers a se manterem em estado de fruição provém da maneira como abordam o ato de fazer/refazer a estrutura a cada performance. Não se propõe a repetição mecânica do passado; ao invés disso, a ênfase recai na recriação contínua. As performers,

como exemplificado por Horyza, ao mencionar as mutações nas “cores que envolvem a essência”, e por Walker, ao afirmar que a cada performance ela é outra Marie, demonstram que o objetivo não é retroceder no tempo para repetir ações passadas, mas sim executar, em cada performance, as ações prescritas pela estrutura com precisão. Esta abordagem dinâmica e “viva” é intrinsecamente contribuinte para a presença cênica radical, manifestando-se quando o indivíduo se encontra integralmente imerso na execução da estrutura performativa.

A noção de *Zanshin*

Blaszczak traz, sob a perspectiva de diretor, professor e um dos criadores do caminho do performer/guerreiro, a noção de *Zanshin* como o estado em que ele acredita que os performers devem estar durante os treinos e na cena.

Przemyslaw Blaszczak - *Zanshin* significa um estado muito desperto e, ao mesmo tempo, calmo. É sobre abraçar com a consciência tudo que está acontecendo, mas não se deixar arrastar por nada. Você precisa estar completamente presente aqui e agora, percebendo o que está acontecendo neste exato momento, esse é o estado mental de um guerreiro. Ele/ela não pode ser dominado por nenhuma emoção. Você pode usar as emoções, mas não pode ser possuído por elas. Você precisa ser capaz de lidar com tudo o que está vindo, essa é a maneira de sobreviver no campo de batalha. Você sabe que, dentro dessa loucura, precisa ter paz dentro de você, por mais contraditório que pareça. Eu acredito que isso é algo muito necessário para o artista, para que ele possa proporcionar uma experiência intensa ao público que testemunha sua ação, sem se esforçar demais, sem exagerar e sem se perder no que está fazendo. Deve haver uma presença muito consciente e, ao mesmo tempo, total entrega. Isso significa que existem dois vetores contraditórios que precisam se encontrar em um

ponto inicial. Esse é o estado que estou interessado em despertar em meus atores durante todo o trabalho, começando pelo *Kokyu training*. Nele, ao mesmo tempo que você está com as pessoas, com o espaço e consigo mesmo, você precisa saber exatamente qual é o objeto do seu fazer enquanto o está fazendo. Você deve estar totalmente na ação, mas sem perder a projeção e sem se perder em si mesmo, tudo ao mesmo tempo. O trabalho começa observando-se em ação, então a primeira habilidade é ser capaz de entender quais são os elementos do seu fazer. Como ver a si mesmo nesse processo e entender se você está totalmente presente nele. Ser capaz de saber se você está presente fisicamente, mas com a mente em outro lugar. Se está apenas repetindo algo mecanicamente ou se está indo mais fundo no âmago da ação. Você precisa estar consciente do menor elemento possível do que está acontecendo aqui e agora.

Quando Blaszczak se refere à “uma presença muito consciente e, ao mesmo tempo, total entrega”, ele está delineando o conceito de “mente encarnada” proposto por Fischer-Lichte, ou ainda “fusão entre ação e consciência” descrita por Csikszentmihalyi, bem como a “ação total”, definida por ter consciência e instinto unidos, segundo Grotowski. Todas essas expressões convergem para o paradoxo central subjacente à presença radical, e presente no estado de flow, a convergência entre a mente e o corpo, na dissolução da dicotomia entre o instinto e a racionalidade.

É minha proposição que as noções de *Zanshin* e de fruição não se equivalem, mas sim que o flow esteja abrigado dentro do conceito de *Zanshin*. O flow, enquanto estado de consciência primordial, é passível de ser acessado em uma variedade ampla de atividades, abrangendo desde um cientista que realiza um experimento até um indivíduo imerso na leitura de um livro. Entretanto, a partir das próprias características descritas por Blaszczak, identifico os atributos do flow, tais como: sintonia com a atividade, concentração profunda sem esforço, fusão entre

ação e consciência, transcendência do eu, ausência de temor ou ansiedade.

Atenção

Para tentar entender melhor o estado do performer durante a presença radical, trago abaixo os relatos das performers Marta Horyza e Marie Walker sobre sua atenção durante os treinos e performances, pois esta é, para Csikszentmihalyi, um dos pontos principais na mudança do estado de consciência.

Marie Walker - Treinar a atenção faz parte da prática do performer/guerreiro. A atenção tem diferentes níveis; primeiro é a atenção à técnica, que é a principal quando estou aprendendo ou ensinando. O segundo nível, depois de incorporar essa técnica, é o “como” e o “o quê”, observo, minha intenção. O terceiro, quando a intenção e a técnica estão lá, é se observar de cima, como se eu tivesse incorporado a energia que também recebo da ação. E então acho que é quando você está vivendo completamente a ação, porque você está completamente presente, sem ter que pensar em outras coisas.

Marta Horyza - Nós treinamos a atenção, e a estamos treinando de uma maneira muito específica. Minha atenção na estrutura está viajando o tempo todo. Tudo que está vivo está viajando o tempo todo. Às vezes acontecem esses momentos em que você pensa “Tenho que me concentrar nisso”, e quando você se concentra naquele ponto por mais tempo, acaba perdendo o outro. A questão é o quanto posso manter a conexão com minha atenção. Existe uma história sobre dois pássaros. Um deles está comendo, está fazendo a ação, é um executor, e o outro está sentado no topo da árvore, observando o pássaro que executa a ação. Para mim, o tema que gostaria de explorar é como ser ambos pássaros ao mesmo tempo. Não sei se é possível permanecer nesse estado o tempo todo, mas acho que vale a pena tentar, porque é bastante útil para o artista da performance. Afinal, existe uma grande diferença

entre fazer algo e fazer algo com um profundo entendimento do que você está fazendo. Estar realmente ciente de cada impulso que passa por você e quanto mais profundo vou, mais impulsos eu vejo, e quanto mais vejo, percebo que há muito mais para ver, então prefiro continuar nesta estrada. Quero dizer, suponho que sem o pássaro que observa, eu não seria capaz de aprender nada no nível consciente.

As duas intérpretes delineiam o ápice da atenção como a convergência entre a ação e consciência, isto é explicitado por Walker, quando ela fala que “incorpora a energia que vem da ação”, e por Horyza, quando ela expressa o seu desejo de lograr “ser simultaneamente os dois pássaros”.

De acordo com a análise de Csikszentmihalyi, antes que um indivíduo possa vivenciar a fruição enquanto engajado em uma atividade, é imperativo que transponha uma etapa preliminar marcada pela vontade e esforço. Neste estágio, a dificuldade da tarefa ainda supera consideravelmente a habilidade do sujeito, que se encontra em processo de internalizar os preceitos elementares inerentes à atividade em questão. Contudo, à medida que o equilíbrio entre o desafio imposto pela tarefa e a proficiência do indivíduo é estabelecido, ele se encontra apto a ingressar no estado de flow. O conceito metafórico do “pássaro observador” ilustra de maneira evidente a relevância da consciência ao longo de todo o processo de aprendizagem.

Observar-se sem julgar-se

Grotowski acredita que a auto-observação é fundamental para o ofício do ator. A prática do performer/guerreiro entende o ato de perceber-se como base do trabalho. Entretanto, é preciso marcar a diferença entre observar-se e controlar-se.

Marie Walker - Toda pessoa já tem esse pássaro que observa. Temos que treiná-lo para não ser crítico,

mas para observar de maneira mais transparente e depois poder refletir sobre a maneira como agimos e poder mudar. É um treinamento da sua consciência, para poder observar o que faz, sem controlar. É fácil em nosso espaço de treinamento, que é um espaço de laboratório, pois estamos recriando a vida em condições controladas. Como meu pássaro funciona quando estou em uma situação social, é outra questão. Mas no espaço de treinamento, posso realmente ouvi-lo porque há paredes, estou com essas pessoas, concordamos que estamos fazendo isso, sei o que estou fazendo, então meus pássaros podem fazer o que precisam fazer.

Przemyslaw Blaszczak - Você não deve se julgar enquanto se observa, mesmo que ache que poderia fazer algo melhor. Depois do trabalho, você pode reconhecer se está repetindo um hábito, e talvez no dia seguinte trabalhar nesse hábito, para ver se pode mudá-lo. Você pode ter esse diálogo depois e às vezes durante, mas não pode se afastar de onde está. Se ficar muito tempo com seus pensamentos sobre o que aconteceu, você não está presente, não está no que está fazendo. Então você deve fazê-lo depois do trabalho. É um trabalho real em si mesmo, você faz as coisas, depois tira conclusões, e na próxima vez tenta estar consciente. É sobre trabalhar em quem você é.

Tanto Walker quanto Blaszczak abordam a relevância da autopercepção desprovida de julgamento. Ambos enfatizam a necessidade de desvincular a auto-observação da autorreflexão, dividindo essas ações em dois momentos distintos. No transcurso da atividade, é imperativo eliminar espaços para dúvidas, uma vez que a ausência de autorreflexão constitui um elemento intrínseco ao estado de flow. Entretanto, é fundamental, como coloca Blaszczak e Grotowski, “trabalhar em quem você é” para evoluir em seu ofício, para isso a autorreflexão é importante, contudo, em contextos extrínsecos aos ensaios e performances.

Atividade Autotélica

Um dos aspectos necessários para que o indivíduo entre em fruição é que realize sua atividade sem ter outro objetivo por trás. Grotowski fala que é fundamental que o ator não faça seu trabalho para ser admirado, mas por fazê-lo. Durante a entrevista, a partir da pergunta “O que geralmente tira o performer do estado de presença radical?”, o diretor da companhia Kokyu colocou como fundamental que a performance seja uma atividade autotélica para os performers.

Przemyslaw Blaszczak - Na maioria das vezes, é algo entre os artistas, é uma espécie de falta de escuta ou desejo excessivo de se apresentar. Se eles querem muito ou, por algum motivo, não se ouvem o suficiente, perdem a conexão e, conseqüentemente, o ritmo começa a ser quebrado. Isso acontece quando estão tentando mostrar algo, caso por exemplo alguém importante esteja assistindo. Estou tentando totalmente excluir do trabalho a ação de mostrar. As pessoas vêm para ver o que fazemos e precisamos fazer as coisas. Eu quero que meus atores apenas façam as coisas, façam o que colocamos na estrutura e esqueçam de mostrá-las para alguém, essa não é a preocupação do performer, é a preocupação do diretor. Eu sempre digo às performers que adoraria que a presença do público não as afetasse de forma alguma. Durante a performance, quando a estrutura é precisa, o artista precisa fazer o que precisa ser feito.

No momento em que o diretor retira das performers a tarefa de “mostrar”, ele permite que elas estejam apenas focadas em realizar a estrutura, transformando a atividade em autotélica. O diretor fica responsável por construir uma estrutura que funcione com o público; as performers devem apenas realizar a estrutura, sem querer agradar ao público ou a qualquer outro objetivo.

O ofício do Performer

Finalmente apresento a resposta do

diretor do Studio Kokyu para a pergunta: Qual é o ofício do performer?

Przemyslaw Blaszczak - Quando você realmente está em diálogo com a realidade e é capaz de usar seu potencial, então você é um performer, um artista, mas é preciso ser capaz de repetir. Porque pessoas comuns podem fazer coisas extraordinárias quando estão em perigo real. A arte começa quando alguém diz: faça isso novamente. Se você sabe como fazer novamente, como se colocar novamente na ação, então começa a ser um artista. Caso contrário, estamos apenas nos comportando por necessidade.

Palavras finais

No transcurso da elaboração deste ensaio, emergiu com clareza para mim a relevância da trama-estrutura performativa, uma vez que ela constitui o fundamento do trabalho do performer na cena. A fim de que o artista esteja em cena em estado de fruição, impera a necessidade de imersão em uma sequência de ações potentes. Para assegurar a manutenção desse estado de flow, o performer deve sustentar sua atenção na atividade/estrutura performativa a cada ação, seja esta um canto, um olhar, um movimento, um diálogo.

Acrescenta-se a esta análise a conclusão de que estar em estado de fruição não se revela suficiente para conferir ao performer uma presença radical. Dado que esta presença é cênica, requer uma estrutura que habilite o público a estabelecer uma conexão com o artista. Nesse contexto, a responsabilidade recai sobre a dramaturgia e/ou direção, de construir uma estrutura que incorpore a participação da audiência, visto que é por meio dela que a narrativa se desvela, apresentando, desse modo, a figura cênica ao espectador.

Por outro viés, é incumbência do performer empreender uma auto exploração abrangente, abarcando desde o desenvolvimento de suas aptidões corporais e vocais até o refinamento de sua capacidade de concentração e autoconsciência para poder assim ter um corpo-mente disponível a

uma conexão sólida com a estrutura delineada. Uma execução cênica bem-sucedida é produto da sinergia entre uma dramaturgia bem elaborada, uma direção eficiente e performers com o poder de adentrar e sustentar o estado de fruição a cada performance. Alcançar a concentração, mitigar as dúvidas pessoais e adquirir a proficiência técnica para se adequar à estrutura, a qual varia consideravelmente conforme o estilo e gênero da obra cênica, são aspectos cruciais. Acredito que a adoção da prática do performer/guerreiro possa auxiliar os artistas de diversos gêneros cênicos a desenvolver habilidades para lidar com sua própria consciência, fornecendo-lhes ferramentas para alcançar um estado de fruição, pois esta se concentra em desenvolver o autoconhecimento, a capacidade de concentração e a união do corpo-mente em um espaço de trabalho seguro.

Referências

- CSIKSZENTMIHALYI, M. *Beyond Boredom and Anxiety*. São Francisco/Londres: Jossey-Bass Publishers, 1985.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow: A psicologia do alto desempenho e da felicidade*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.
- CUESTA, J.; SLOWIAK, J. *Jerzy Grotowski*. São Paulo: É Realizações, 2013.
- DESHIMARU, Taisen. *Zen y Artes Marciales*. Madrid: San Raimundo, 1980.
- GROTOWSKI, Jerzy. *Performer*. [1988] In: SCHECHNER, Richard; WOLFORD, Lisa. *The Grotowski Sourcebook* London and New York: Routledge, 1997.
- FISCHER-LICHTE, E. *The Transformative Power of Performance: A new aesthetics*. Nova York: Routledge, 2008.
- FISCHER-LICHTE, E. Appearing as embodied mind – defining a weak, a strong and a radical concept of presence. In: GIANNACHI, G. KAYE, N. SHANKS, M. *Archaeologies of presence: art, performance and the persistence of being*. Nova York: Routledge,

2012 (103 - 118).

NAKAMURA, J. & CSIKSZENTMIHALYI, M. The concept of flow. *In* SNYDER, C. R. & LOPEZ S. J. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 2002. (89 - 105)

Recebido: 09/10/2023

Aceito: 02/05/2024

Aprovado para publicação: 24/06/2024

Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos de uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional. Disponível em: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 International. Available at: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.

Ce texte en libre accès est placé sous licence Creative Commons Attribution 4.0 International. Disponible sur: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.