

CAPÍTULO 1.5.

Não-fazer no trabalho sobre si mesmo^{73.)}

Non-action on the work of the self

Mariana Rosa e Silva SANTOS^{74.)}

Resumo

Trabalhar sobre si mesmo é o caminho que o ator escolhe quando quer liberar-se, quando quer sair de seus clichês e hábitos. São vários os artistas que pesquisam a interação do corpo com as emoções, pensamentos e espírito, quando criam a ação e quando têm dificuldades para criá-la/desenvolvê-la. Quais hábitos poderiam refrear e até impedir a ação? A proposta é a de refletir a partir do relato do futuro arqueiro de A arte cavalheiresca do arqueiro zen, que expõe seus pensamentos, hábitos musculares, um “eu” que impede o Ato. Faremos essa correlação com noções da Técnica Alexander que compreende um modo de operação do não-fazer. Ainda, dialogaremos com a via negativa de Grotowski, ética que visa a eliminação do não-essencial, onde se inscreve o não-fazer. São os variados entendimentos sobre o wu wei que possibilitarão algumas conexões sobre hábitos e o trabalho sobre si.

Palavras-chave: não-fazer, wu wei, técnica Alexander, via negativa, ator

Abstract

Work on the self is the way that the actor chooses when he wants to release himself, when he wants to get out of his clichés and habits. Many artists investigate the interaction of the body with emotions, thoughts and spirit, when creating the action and when they have difficulties to do or to develop it. What habits could slow down or and even block this process? The proposal is to reflect on the report of the future archer of Zen in the Art of Archery, where he exposes his thoughts, muscular habits, an “I” that prevented the Act. We will make correlations with Alexander Technique notions which has a way of operating the non-action. We also dialogue with Grotowski's via negative, ethics that aims an elimination of the non-essential, where non-action is present. The various understandings of wu wei make the connections about habits and work of self possible.

Keywords: non-action, wu wei, Alexander technique, via negative, actor

⁷³⁾ O “Trabalho sobre si mesmo” é título da obra de Konstantin Stanislávski (1863-1938), diretor teatral russo. Compreendemos que nesse trabalho sobre si, estaremos investigando a liberação da expressão e desenvolvendo nosso potencial artístico

⁷⁴⁾ Universidade Federal Fluminense (UFF), Brasil. E-mail: marianarosaess(at)gmail(dot)com



1. Fazer e não-fazer

O tema do não-fazer ou não-ação pode nos levar a muitos lugares. Podemos pensar em não-ação como um fazer nada, não fazer (que seria diferente desse fazer nada), não reagir, não interferir, não forçar, não retaliar, silenciar, assistir, contemplar, sentar, meditar, refletir, pausar, entregar, desistir de controlar. Existem várias possibilidades de entendimento desse termo, que se correlaciona com princípios antiquíssimos, como o *wu wei* das técnicas orientais. O *wu wei* uma ideia que atravessa filosofias, como o taoísmo, e práticas como o *tai chi chuan*, entre outras. Azevedo (2009) no seu livro *O papel do corpo no corpo do ator* explica o *wu wei* da seguinte maneira: “um fazer não fazendo, fazer permitindo que aconteça”, porque a “energia do t'ai chi está na inação do não-fazer, isso significa apenas que paramos de fazer alguma coisa intencionalmente, simplesmente deixamos acontecer” (Azevedo, 2009, pp. 96-97). Um exemplo de experiência desse *wu wei* está descrito no livro de Eugen Herrigel (1981), *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen*, de onde partiremos para fazer articulações sobre esse princípio com a Técnica Alexander. Nessa obra, o relato é o do autor: um pesquisador ocidental interessado pela arte do tiro com arco que toma aulas com o mestre budista japonês Kenzo Awa. Ao longo de seis anos de prática ele vivencia um processo árduo de auto-despojamento. Sua narrativa é toda permeada pelas fases do treinamento, onde ele descreve como sendo ele mesmo (seu “eu”) o seu maior obstáculo.

Conforme descreve, ele também explicita suas dificuldades psicofísicas: respirar corretamente, equilibrar esforços musculares, “pensar em fazer”, “antecipar o pensamento”, e até “a vontade demasiadamente ativa”. Todos esses esforços parecem nos apontar para um “fazer” (Herrigel, 1981). Esse “fazer” correspondia a um esforço excessivo para acertar o alvo. Acertar o alvo é um hábito muito comum, especialmente no mundo contemporâneo, onde trabalhamos para chegar a algum lugar, “estabelecer-nos”, atingir os objetivos. Vivemos como se nosso caminho fosse uma reta que deve ser percorrida de um ponto a outro para, enfim, conseguir uma posição. O objetivo então seria alguma coisa como um prêmio a ser alcançado. Dessa maneira, preocupados com o futuro que nos aguarda (ou apegados ao passado), esquecemos de estar no presente.

2. Correlações com a técnica Alexander

O hábito de ‘conquistar o objetivo’ foi percebido por Frederick Matthias Alexander, que o cita também como ‘obsessão pelo resultado’. Matthias Alexander (1869-1955), nascido na Austrália, foi um declamador shakespeariano que desenvolveu uma rouquidão inclusive durante as apresentações. Suas consultas a médicos não resolviam seu problema, então ele se dedicou a pesquisar, inicialmente com a ajuda de espelhos, como poderia ter um melhor desempenho para continuar trabalhando. Ao longo de anos ele criou e aprimorou a sua técnica, hoje chamada de Técnica Alexander ou Técnica de Alexander, difundida especialmente pela Europa e Estados Unidos da América, e que integra, por exemplo, o currículo disciplinar de escolas como a Juilliard School, a Yale School of Drama, Stella Adler Academy of Acting and Theatre, American Academy of Dramatic Arts (AADA), “Arden School of Theatre, Guildhall School of Music and Drama, Royal Academy of Dramatic Art (RADA)”^{75.)}, entre outros. A técnica Alexander é uma técnica de reeducação, relacionada a movimentos funcionais como sentar-se e levantar-se de uma cadeira, podendo ser considerada uma pré-técnica, já que coadjuva atividades cotidianas possibilitando uma organização que auxilia a função. Também é coadjuvante dos movimentos do ator, musicista, pintor, dançarino.

⁷⁵⁾ <https://alexandertechnique.co.uk/education/where-alexander-technique-taught>



Esta técnica objetiva uma melhor coordenação psicofísica. Nosso corpo manifesta-se a cada pensamento, sendo para Matthias Alexander (2014), o hábito mecânico do corpo uma consequência do hábito mecânico do pensamento. O hábito de conquistar objetivos tem repercussões sobre todo o organismo. Herrigel, como todo conquistador de objetivos, enxergava apenas o alvo, antecipava a sua reação, queria demais. Quando não conseguia atingir o alvo, frustrava-se, a ponto de querer desistir da prática. Que sinais portam o corpo que tenta com uma “vontade demasiadamente ativa” e quando quer desistir?

Às manifestações de Herrigel, o mestre pedia atenção aos *meios*, exigindo um desprendimento “do prazer e do desprazer”, para mergulhar na “tensão sem intenção”, até que “algo dispare” a flecha (Herrigel, 1981).

A não-ação aqui culmina num resultado que acontece sem ser forçado. Estamos diante do *wu wei*. “Algo” dispara a flecha. A totalidade do Ser se manifesta. Não é na flecha disparada que depositaremos nossa atenção, tampouco no alvo atingido, mas na conjunção dos fatores que propiciaram que esse “algo” disparasse. O organismo é instrumento que mobiliza a energia, e não a dissipando caoticamente, é atravessado por energias, conduz energia e entra em sinergia com a natureza, o mundo. Assim, deixando de fazer, Faz. A organicidade do seu Ato é sincrônica com a organicidade – vamos chamar de – fisiológica. Na prática com a Técnica Alexander, o que podemos perceber é uma série de instruções de não fazeres, o que mobiliza a atenção o tempo inteiro. A inibição é um nome dado a um princípio importante nessa técnica, uma espécie de não-fazer, que “libera ao invés de reprimir” (Higdon in Shoger, 2012, p.34). Somado a outros princípios, como o da direção, ficamos imersos na atividade, aprendendo a estar no tempo presente.

3. Meios e caminhos

A noção de não-ação (ou não-fazer) tem uma dimensão ética. Podemos articulá-la inclusive com o princípio atribuído à Hipócrates: “Primum non nocere”, frase conhecida pelos profissionais da saúde como “primeiro não prejudicar”. Grotowski (2011), diretor teatral polonês (1933-1999), também usa essa expressão como um princípio quando se refere ao trabalho do diretor com o ator, sugerindo que é melhor manter uma comunicação não-verbal ou mesmo o silêncio que encher o ator de instruções e explicações. A recomendação, vista como uma dimensão ética por aqueles que tem como vocação o cuidar, pode se espriar para outras áreas. Quando no trabalho sobre si, o aprendizado acaba por permitir que a nossa natureza se manifeste, porque experimentamos um “deixar-se em paz” (um “deixar-nos em paz”) como diria Matthias Alexander (1993). Herrigel, ao longo dos seis anos de prática, descobriu como colocar a atenção em cada etapa, descobriu como a “atenção aos meios” de que o seu mestre falava colocavam-no em contato com o tempo presente. Matthias Alexander (Gelb, 2000) usava o termo “meios pelos quais” em oposição à “busca dos fins”. É uma forma de entender essa atenção aos meios. Os “meios pelos quais” são as pequeníssimas etapas onde pomos nossa atenção, as direções, as inibições (inibições no sentido de “não-fazeres”), o vasto centro entre um extremo e o outro.

Parece-nos interessante essa fala de Grotowski sobre a diferença entre meios e caminhos quando fala sobre o teatro de Stanislávski: “Como tocar o que não é tangível? Ele [Stanislávski] desejou encontrar os caminhos concretos para o que é secreto,



misterioso. Não os meios – contra eles lutava, chamava-os de “clichês” – mas os “caminhos” (Grotowski, 2001, p. 9).

Recorremos ao dicionário para refletir sobre os termos:

Meio: metade; ponto médio no espaço ou tempo; modo para se chegar a um fim, recurso; local; corpo ou ambiente; mais ou menos; o que tende a ser possível, possibilidade; [meios] bens, haveres, recursos.

Caminho: faixa de terreno; espaço a percorrer; meio de alcançar resultado; direção; roteiro de viagem; modo como uma sequência de acontecimentos ocorre; tendência; rumos; vias (Dicio, s/a., s/p.)

Os meios, para Stanislávski, podem levar aos clichês, já os caminhos (no plural), são variados, podem ser percorridos de diferentes maneiras, lembram-nos uma multiplicidade de direções e vias, e abrem a possibilidade para pensarmos em interlocuções entre áreas. Grotowski evidencia a diferença entre meios e caminhos. Quando se refere a meios, podemos pressupor a ideia de recursos, encerrando a busca, como um artifício que resolve rápida e insuficientemente, atropelando, talvez, uma resposta autoral. Caminhos como vias onde cada um percorre por si mesmo, não se ensinam. Ter caminhos a percorrer ampliam a fruição das experiências, das sutilezas, do estar presente.

4. Via negativa

É interessante vermos que Stanislávski, no desenvolvimento do seu sistema, articulava ideias com diferentes saberes, como, por exemplo o yoga e a psicologia de Theodule Ribot. Stanislávski (Tcherkásski, 2019) postulava, por exemplo, que existem “degraus da criação” e por estes os artistas da cena ascenderiam. Esses degraus se relacionam com os do caminho do iogue e corresponderiam, em ordem ascendente, à concentração, atenção, destemor, audácia, calma criadora, precisão da tensão heroica, encanto cênico, alegria. Seu sistema era uma proposta para os atores que necessitavam sair de uma passividade para tornarem-se atuantes em seu próprio ofício. Stanislávski, como comentou Grotowski, buscava os caminhos. A fim de encontrar respostas no seu fazer artístico, Grotowski, nos anos 1970, articula uma via, que conduzirá seu propósito e sua prática: a via negativa. Entendida primeiramente “não como um agrupamento de habilidades, mas uma erradicação de bloqueios” (Grotowski, 2011, 2001, p. 13), foi tomada no treinamento como proposta que visava desafiar o corpo até que o ator tivesse confiança, sem que isso se tomasse as características de autoaperfeiçoamento. A prioridade era eliminar o que não era essencial, ética que se estendia ao seu trabalho criativo.

Para o ator, isso pode significar um desapego, uma espécie de não-fazer, que pode desbloqueá-lo. Para descobrir como trabalhar sobre isso, especialmente para o campo da atuação, Grotowski (2011) lembra-nos que um método é a consciência de “como fazer” e que quando entramos nos detalhes não se deve mais fazer essa pergunta, sugerindo-nos que nos perguntemos “o que não fazer?”, já que esse caminho de saber o que fazer nos levaria a estereótipos e clichês. Em seguida, Grotowski dá exemplos no campo da saúde, referindo-se aos tipos de respiração, ressaltando que não devemos ensinar a respirar, mas a descobrir, se houver dificuldades, o que impede a respiração, o movimento e o contato humano.



Isso nos traz de volta a questão do aprendizado do corpo que conectamos a narrativa de Herrigel: durante a sua prática de tiro com arco ele percebe que os esforços excessivos são aquilo que o impediam de estar no tempo presente. Outra descrição semelhante, é realizada por Gelb (2000) quando menciona os esforços para ganhar uma partida de tênis, em *O aprendizado do corpo: introdução à técnica Alexander*, livro que nos inspira essa escrita. Gelb (2000) percebe que a atenção aos meios o ajudou a ganhar a partida, e em seguida faz uma breve análise da Técnica Alexander como um método indireto, compreendendo na sua prática como tornar-se receptivo ao não-fazer. Embora não estejamos nos referindo a arte do ator quando relatamos o tiro com arco e a partida de tênis, existe um aspecto do treinamento que condiz com a prática artesanal do trabalho do ator.

5. Aprendizagem e não-fazer

Cada treinamento físico tem a tendência a inervar determinados esquemas de ação que permitem agir sem precisar refletir sobre como fazer. É como se o próprio corpo, a mão, o pé ou a espinha dorsal pensassem, sem que o programa da ação tenha que passar pela cabeça. É assim, por exemplo, que aprendemos a dirigir um carro [...] Aprender o ofício do ator significa se apropriar de certas competências, habilidades, modos de pensar e de se comportar que se manifestam em cena – para usar as palavras de Stanislávski – como uma ‘segunda natureza’. O comportamento cênico do ator se torna, para o ator treinado, tão ‘espontâneo’ quanto o comportamento cotidiano. É o resultado de uma espontaneidade reelaborada. [...] A espontaneidade reelaborada não é a desenvoltura que simula o comportamento espontâneo. É o ponto de chegada de um processo que reconstrói, no âmbito extraordinário da arte, uma dinâmica equivalente aquela que rege o cotidiano: o equilíbrio entre ‘o que sabemos que sabemos’ e ‘o que sabemos sem saber que sabemos’. Ou então, para usar a terminologia de Michael Polanyi, o equilíbrio entre o ‘conhecimento focado’ e o ‘conhecimento tácito’ (Barba & Savarese, 2012, p. 131).

Desejando aproximar o não-fazer apontado para o campo da arte e o não-fazer como um processo psicofísico que ocorre durante a aprendizagem, aproveitamo-nos da citação de Eugenio Barba, passagem que se refere ao conhecimento tácito, como uma construção silenciosa do conhecimento experienciado. Tais vivências inervam esquemas de ação, criam hábitos que serão chamados de “segunda natureza”, termo proposto por Stanislávski. Para reelaborar essa espontaneidade, o ator deve descobrir no seu fazer aquilo que o impede a sua ação, que o bloqueia, assim como o fez Herrigel, para então encontrar a via de liberação, direção que vigora o seu desenvolvimento pessoal e artístico, seu trabalho sobre si. “[...] até isso se tornar um hábito, é preciso uma grande dose de pensamento consciente para o monitor dirigi-los”, lembra-nos Stanislávski (2017, p. 129), de apurar o nosso monitor, ou seja, nosso observador interno.

A prática com a Técnica Alexander pode evidenciar os entraves ao mesmo tempo em que oferece direções para uma melhor coordenação, afetando a aprendizagem e o modo como se inervam os esquemas de ação. O aluno destreina aquilo que o impede de se expressar, de se abrir ao desconhecido, de se comunicar. Com o tempo e a prática, os pés, as mãos, a espinha dorsal, pensarão, sem que as orientações lhe passem pela cabeça.



6. Conclusões

Neste artigo, nosso empreendimento foi o de criar correspondências com o não-fazer, ou não-ação, mencionados no livro de Herrigel (1981) e apontado por Gelb (2000), no trabalho sobre si mesmo autoral, que pode ter como ferramenta complementar a Técnica Alexander. Abordamos também, as colocações de Grotowski que traz esse assunto sob a forma de perguntas que nos mobilizam a sair dos estereótipos e clichês, através da investigação daquilo que impede o ator de entrar em contato com o outro. Nesse momento, Grotowski exemplifica esses bloqueios, e sugere uma via de libertação.

Essa proposta encontra ressonâncias com as perspectivas que a Técnica Alexander pode trazer para o seu aluno, este que é encorajado deslocar a atenção para o processo, sem que se “pré-ocupe” com julgamentos e virtuosismos, tal como aconteceu com Herrigel, que vivenciou um auto-despojamento, e que conclui que “a única meta que se persegue é aquela que de nenhuma maneira se pode alcançar tecnicamente” (Herrigel, 1981, p. 67). Quando deixou de aspirar o ganho das habilidades, o arqueiro virou um canal por onde algo disparou a sua flecha.

Ao trabalhar sobre si mesmo, cada um pode encontrar uma via que favoreça a compreensão do que é um não-agir dentro de um agir processual. A técnica Alexander, meio que neste artigo discutimos, coaduna com o propósito de usar seus procedimentos para a expansão da vida. Um bom propósito para uma técnica sempre será a liberação do ser, assim como no teatro: a técnica será apenas uma condutora do Ato, que é em si um Encontro.



Referências bibliográficas

- Alexander, F.M. (1993). A ressurreição do corpo. São Paulo: Martins Fontes.
- Alexander, F.M. (2014). A suprema herança do homem; orientação e controle conscientes em relação à evolução humana. Teresópolis: Pólen.
- Azevedo, S.M. (2002). O papel do corpo no corpo do ator. São Paulo: Perspectiva.
- Barba, E. & Savarese, N. (2012). A arte secreta do ator: um dicionário de antropologia teatral. São Paulo: E Realizações.
- Dicio. (s/d.). Meio. [Webpage]. Dicio – Dicionário Online de Português. <https://www.dicio.com.br/meio/>
- Gelb, M. (2000). O aprendizado do corpo: introdução à Técnica Alexander. São Paulo: Martins Fontes.
- Grotowski, J. (2010). Exercícios. In O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski (1959-1969). In L. Flaszen & C. Pollastrelli (Org.). Fondazione Pontedera Teatro. São Paulo: Edições SESC/Perspectiva.
- Grotowski, J. (2011). Para um teatro pobre. Brasília: Teatro Caleidoscópico, Editora Dulcina.
- Grotowski, J. (2001). Resposta a Stanislávski. Revista Folhetim, janeiro-abril, 3-21.
- Herrigel, E. (1981). A arte cavalheiresca do arqueiro zen. São Paulo: Pensamento.
- Shoger, K. (2012). The anatomy of expression: explorations on the intersection of acting and the Alexander Technique [Master thesis of Fine Arts, University of Virginia]. <https://scholarscompass.vcu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3872&context=etd>.
- Stanislávski, K. (2017). O trabalho do ator: diário de um aluno. São Paulo: Martins Fontes.
- Tcherkásski, S. (2019). Stanislávski e o yoga. São Paulo: É Realizações.
- The Society of Teachers of the Alexander. (s/d.) The Society of Teachers of the Alexander. [Website]. The Society of Teachers of the Alexander. <https://alexandertechnique.co.uk/education/where-alexander-technique-taught>.



