

O Sexto Sentido do Ator: a Importância da Percepção Cinestésica no Teatro

Ana Paula Zanandréa*

Resumo:

Além dos cinco sentidos amplamente conhecidos, o ser humano é dotado da percepção cinestésica, ou cinestesia, conseguindo assim perceber os seus e os movimentos dos outros. Torna-se então importante que esta forma de percepção do mundo seja incorporada no fazer teatral. Nesta premissa, este artigo tenta despertar o interesse à sensibilização da cinestesia, salientando a sua importância para o exercício teatral sob a perspectiva do treinamento individual do ator, do trabalho conjunto entre os atores e da recepção do público.

Palavras-Chave:

Percepção cinestésica, trabalho do ator, consciência corporal, neurônios espelho.

Abstract

Besides the widely known five senses, the human being is endowed with kinesthetic perception (kinesthesia) which allows him to perceive his own and other movement. Therefore, it becomes important to embody this way of perceiving the world into theatre practice. This article tries to awake the interest in sensitizing actors and directors to kinesthesia, stressing its importance for the theatrical exercise, considering the individual training and the connection between actors and the spectator's reception.

Key words:

Kinesthetic perception, actors training, corporal conscious, mirror neurons.

* Diretora teatral, mestre em Etude du Spéctacle Vivant (Bolsista Erasmus Mundus) pela Université de Nice Sophia-Antipolis (França) e Université Libre de Bruxelles (Bélgica). Bacharel em Teatro – Habilitação Direção Teatral pela UFRGS. anazanandrea@yahoo.com.br

Introdução

Responda rápido: quantos sentidos tem o homem?

Muitos responderão imediatamente que são cinco: visão, audição, paladar, tato e olfato. Afinal, desde criança nos catequisam as cartilhas infantis sobre nossos sentidos. Resumindo em uma frase a complexidade sensorial do corpo humano, esses livros nos ensinam, erroneamente, a limitar nossa percepção do mundo e de nós mesmos.

Esquecemos que o corpo humano é uma estrutura poliédrica; afinal, na vida cotidiana nos servimos apenas da metade dessas possibilidades. Desta forma, algumas das nossas capacidades não são desenvolvidas, enquanto que outras restam em estado de hibernação por falta de estímulo.

Para piorar, nossa sociedade vive na “ditadura da visão” (BERTHOZ, 1997, p. 58) que desencoraja a percepção do mundo de uma maneira global. Somos reduzidos assim em cinco captadores e um cérebro, a um sentido supremo e outros quatro inferiores, num estranho cálculo que deixa à margem tantos outros, igualmente essenciais para o estabelecimento de uma relação com o mundo. Um deles é a percepção cinestésica.

A percepção cinestésica é o “conjunto de reações determinadas pelas sensações e percepções do movimento humano” (DE MARINIS, 2000, p. 239), permeando desta forma diversas esferas que compõem o fenômeno teatral. Ela é essencial para o trabalho do ator, seja no seu treinamento corporal, seja no jogo com os outros atores. Além disso, ela é responsável em despertar reações no público.

Evidentemente, a cinestesia é intrínseca aos seres humanos, sendo definitiva na realização de toda atividade corporal. Não é necessário que o ator pense em usá-la: ela é ativada instantaneamente assim que os captadores sensoriais percebem o movimento. Mas será que, como os outros sentidos, o ator pode desenvolver a sua percepção cinestésica? Será que ele pode aprimorar o seu “sentido do movimento”?

Ora, se um músico pode desenvolver a sua escuta, um sommelier, o paladar, um cego, a percepção tátil para identificar as variações dos pontos em relevo na escrita braille, um ator pode – e deve – treinar a cinestesia.

Considerando esta premissa, a percepção cinestésica será desvendada ao longo deste artigo. Após contextualizá-la cientificamente, a importância deste sentido para o desenvolvimento do trabalho corporal do ator será abordada tanto no âmbito individual como no coletivo para, finalmente, ressaltar-se a sua importância na construção do fenômeno teatral e na recepção do espetáculo pelos espectadores.

O sexto sentido: a percepção cinestésica sob um olhar científico

Alain Berthoz, em seu livro *Le Sens du Mouvement* reforça a importância para o homem da percepção cinestésica. Diferente dos cinco sentidos, cada qual associado a um órgão preciso, o “sentido do movimento”, ou “cinestesia”, nasce da cooperação entre diversas entradas multissensoriais, como a visão, os receptores vestibulares, os proprioceptores, os receptores cutâneos e os graviceptores. Estes captadores são localizados nos músculos, nas articulações, nas orelhas, na pele (BERTHOZ, Op. Cit., p. 11). Através deles, “nosso corpo cartografa o espaço” (RIZZOLATI; SINIGAGLIA, 2008, p.78) já que, reunidos, eles fornecem as informações sobre a posição de cada parte do corpo, o movimento, a relação do peso com a gravidade, etc.

Estes canais foram desenvolvidos por certas espécies, dentre elas a raça humana, ao curso do processo evolutivo. Através de um complexo processo interativo, estes captadores recriam a percepção panorâmica perdida com a passagem dos olhos da lateral à posição frontal do rosto. Desta forma, o corpo é apto a perceber o que acontece ao seu redor, sem necessitar olhar.

É impossível negar a importância da visão para a percepção do corpo no espaço. Os olhos tem a capacidade de medir “a imagem do mundo na retina, a posição dos objetos no espaço, a forma, a cor, etc..” (BERTHOZ, Op. Cit., p. 33). Mas eles são incapazes de perceber o movimento na sua integridade. Além disso, o tempo que o cérebro leva para ler as informações captadas pela visão é maior do que se comparado ao de outros captadores sensoriais, o que retarda a reação corporal aos estímulos cinestésicos.

Desta forma, é importante sensibilizar o corpo às outras entradas sensoriais, permitindo um refinamento da percepção cinestésica para o desenvolvimento do trabalho do ator.

A importância da percepção cinestésica no trabalho individual do ator

Diversos são os exercícios utilizados no treinamento do ator que objetivam trabalhar o desenvolvimento dos sentidos, sobretudo a visão e a escuta. Afinal, a precisão do foco e a prontidão para responder corporal e textualmente ao colega são fundamentais para a atuação. Porém, exercícios que desenvolvem a percepção cinestésica são tão importantes quanto os outros, auxiliando o ator no exercício da sua profissão.

Na sua forma mais primordial, a “percepção consciente da posição ou dos movimentos do seu próprio corpo” (PAVIS, 2002, p. 189) auxilia na formação de um esquema corporal. Assim, o ator amplia sua consciência sobre as imagens criadas pelo seu corpo no espaço e em relação aos colegas de trabalho.

Se o ator não é consciente do seu próprio corpo, se ele não sabe identificar a posição em que se encontra e não percebe a sua postura, os seus vícios e bloqueios, ele não será apto a compreender fisicamente e repetir a sua sequência de movimentos. “Um ator é, ainda, alguém que consegue refazer”, afirma Stéphane Braunschweig (BRAUNSCHWEIG apud PROUST, 2006, p. 456), “para que o trabalho seja de construção, e não sistematicamente um trabalho de desconstrução”.

Se desenvolvida mais profundamente, a cinestesia dinamiza a percepção corporal, potencializando-a de tal forma que o corpo se transforma, na sua integralidade, num captador sensorial. Um trabalho de sensibilização defendido por Grotowski:

Quando nos movemos e quando somos capazes de abrir uma brecha na técnica do corpo da vida cotidiana, então nosso movimento se transforma em um movimento de percepção. Pode-se dizer que nosso movimento é ver, é sentir, é escutar; o nosso movimento é percepção. (2006, p. 97)

Mas a que serve toda esta percepção? Com certeza, não à mera interiorização. Este estado de percepção não pode levar à inanição. As técnicas teatrais devem, ao contrário, auxiliar na extroversão dos impulsos. Neste senso, é importante salientar que o sentido do movimento, assim como os outros, não é passivo. Ele não serve à contemplação. Ao contrário, os sentidos impelem à ação. Como afirma Michel Arbib:

A função da percepção não é a de reconstruir um modelo euclidiano do ambiente. A percepção é orientada para a ação, combinando os estímulos atuais e um conhecimento memorizado para determinar um declínio da ação apropriada à ação em curso. (ARBIB apud BERTHOZ, Op. Cit., p. 120).

Os sentidos servem, portanto, como uma porta de entrada aos estímulos, que “ajudam o corpo a agir na sua totalidade” (GROTOWSKI; FLASZEN, 2007, p. 183), norteando o trabalho do ator ao longo do processo de criação cênica. Estes estímulos captados funcionam como iscas para os impulsos e, em consequência, para as ações.

Mas os estímulos não são apenas oriundos do corpo do ator. Como afirma Anna Debroise:

Tudo o que nós fazemos não é unicamente determinado pelos nossos processos internos e que o que nosso cérebro diz ao nosso corpo para fazer pode ser influenciado pelo que se passa ao nosso exterior (2007, p. 38).

Desta forma, os estímulos podem ser de duas ordens: internos ou externos. Ou, como definem Anne Bogart e Tina Landau (2005, p. 34), feedforward e feedback. Os estímulos internos (feedforward) provêm do corpo-memória do ator, e os externos (feedbacks) podem ser originários do espaço, dos colegas de cena, do público. Um tipo de estímulo não exclui o outro. Ao contrário, eles se complementam, se alternam, num constante fluxo de feedforwards e feedbacks.

Assim, ambos os estímulos tornam-se importantes para o trabalho de criação cênica, não somente no que tange ao indivíduo, mas também aos aspectos relacionais. E como a percepção cinestésica afeta na forma com a qual o corpo humano reage ao mundo que o circunda, ela está intrinsecamente ligada à maneira de estabelecer uma relação com os outros seres humanos. Consequentemente, ela influencia no jogo teatral. Desta forma, o sentido do movimento deve ser usado a favor da construção do grupo de atores, sem ser negligenciado ao longo do trabalho.

A cinestesia e o jogo entre atores

Vivemos somente em relação aos outros. Os outros e a nossa interatividade com eles é o que nos faz ser quem somos. Enquanto todas as artes dizem respeito à interconectividade do universo, o teatro tem a ver com a interconectividade entre as pessoas. O conteúdo do teatro é os outros. (BOGART, 2007, p. 107)

Como já afirmado acima, os sentidos não servem para isolar o homem, mas para aumentar a interconexão dele com o mundo. Afinal, além de permitir a compreensão do esquema corporal, a percepção cinestésica ajuda a reconstruir o ambiente que nos circunda.

Para o exercício de sua profissão, não basta ao ator desenvolver uma técnica de trabalho individual, isolando-se dos parceiros de trabalho. No momento em que ele monta um espetáculo onde contracenam com outros atores, ele precisa estar pronto e aberto ao jogo. Esta disponibilidade é ainda mais necessária quando o processo de trabalho baseia-se na criação colaborativa ou coletiva, ou, ainda, quando são buscadas outras formas de construção do conjunto que não se estabelecem apenas com acordos verbais. Nestes casos, o desenvolvimento da percepção cinestésica torna-se um importante aliado para a conexão do grupo.

Uma técnica difundida no Brasil que ajuda no desenvolvimento da percepção cinestésica são os Viewpoints. Baseando-se em improvisações corporais que incitam à resposta cinestésica, esse método pode ser usado tanto no treinamento como na composição de cenas. Um dos principais trunfos do Viewpoints é técnica da visão periférica, que incentiva a “percepção global” do espaço (BOGART; LANDAU, 2005, p. 31). Este “é um estado onde os olhos se relaxam e, ao invés de olhar um objeto ou pessoa específica, o indivíduo permite que a informação visual chegue até ele” (p. 23), numa tentativa de manter a visão o mais panorâmica possível. Assim, a interconexão entre os atores se dá a partir da percepção do corpo do outro.

Trabalhando a percepção cinestésica a nível relacional, o ator dissolve a consciência de si mesmo, transformando-a em uma “hiperconsciência”. Trata-se de um estado que se caracteriza pela escuta do outro, escuta essa que foge ao mecanicismo ligado à ação de ouvir, e que, tampouco, é realizada apenas pelo ouvido. Ouvir é um ato simplesmente físico, enquanto escutar é um comportamento ativo que envolve ouvir globalmente, absorver e decifrar a intenção do outro. Afinal, “é principalmente a escuta do outro que é importante, a escuta do mundo” - afirma o diretor teatral André Benedetto (BENEDETTO apud PROUST, 2006, p. 157).

Esta escuta pode ser seguida por uma resposta, uma reação física ao estímulo externo. Desta forma, todo o material criado é uma cadeia de respostas aos estímulos. Como explica Gilberto Icle:

Meu parceiro faz alguma coisa e, porque ele realizou essa ação, sou levado a fazer outra coisa. E, já que fiz isso, meu parceiro pode me responder com aquilo. Nossas ações emergem do que o parceiro propõe. (2010, p. 113)

Para escutar e responder, para estimular e se deixar ser estimulado pelos colegas, o ator deve ter “um ouvido voltado para o seu interior e o outro para fora” (BROOK, 2005, p. 27), percebendo e reagindo concomitantemente aos estímulos internos e externos. Nesta perspectiva, deve-se levar em conta que um espetáculo teatral não é um sistema fechado. Ele não acontece isoladamente no palco. Consequentemente, a percepção cinestésica no teatro não se limita apenas aos atores. Ela concerne também à comunicação entre atores e espectadores, sendo essencial para provocar neste segundo sensações e sentimentos.

Os neurônios espelho: a percepção cinestésica do público

O sentido do movimento também é primordial para que o público assimile a complexidade do fenômeno teatral e possa reagir àquilo que está assistindo. Neste caso específico, além da captação do movimento dos atores pelos sensores já citados, torna-se importante a leitura cerebral dos estímulos recebidos, sobretudo quando se consideram os neurônios espelho.

Tratando-se de uma das grandes descobertas da neurologia no século passado, os neurônios espelho vêm ao encontro do que é sabido há muito tempo no domínio das artes. Desde Platão se discute sobre os efeitos morais e físicos da mimese no espectador. A confirmação científica que os atos cênicos agem no mais íntimo do espectador legitimam a ideia de que o teatro contagia o público.

No teatro moderno, o primeiro a refletir sobre a questão foi Serguei Eisenstein. Esse dire-

tor cinematográfico iniciou sua carreira no teatro como discípulo de Meyerhold. Juntamente com Serguei Tretiakóv, criou uma teoria a partir dos estudos de William James e William Carpenter, afirmando que “a observação de um movimento (mesmo de uma imagem imaginada de um movimento) produz sobre os músculos do observador contrações semelhantes, mas enfraquecidas” (OLIVEIRA, 2008, p. 105). Segundo eles, o público reproduziria em proporções menores os movimentos executados em cena. Essa reprodução, mesmo que imperceptível, seria suficiente para fazer o espectador passar pela experiência da emoção.

Atualmente, as pesquisas sobre os neurônios espelho complementam os estudos anteriores, avançando a discussão. Eles são ativados quando o observador olha uma ação, a representação de uma ação ou apenas a sua imagem, provocando uma comoção em diferentes intensidades para cada caso citado. Desta forma, além de decifrar ao cérebro o movimento dos demais seres, esses neurônios impõem à ação. Como afirma Rudolph Arheim:

Quando o dançarino levanta o braço, ele experimenta em primeiro lugar a tensão deste alongamento; após, uma tensão parecida é transmitida visualmente ao espectador através da imagem do movimento do dançarino (BARBA; SAVARESE, 2008, p. 91).

Conscientes desse efeito cinestésico que afeta o público, o ator consegue, através de sua técnica, provocar uma reação corporal em quem assiste. Nesta tentativa, o ator pode desenvolver uma “dramaturgia orgânica ou dinâmica”. Como explica Eugênio Barba, esta dramaturgia:

É o nível elementar das ações físicas e vocais dos atores para estimular sensorialmente a atenção do espectador. [...] Ela solicita a cinestesia do espectador e o faz dançar em sua poltrona (BARBA, 2011 p.36-37).

Barba não é o único a refletir sobre a questão e a propor, como diretor, um trabalho que instigue e aguace o sentido cinestésico no espectador. Meyerhold o fazia, sobretudo através da biomecânica. Também o já mencionado Eisenstein propunha um trabalho semelhante. Ao longo de sua incursão no teatro, ele aplicou aquilo que seria conhecido no cinema como Montagem de Atrações:

Atração (do ponto de vista teatral) é todo o aspecto agressivo do teatro, ou seja, todo elemento que submete o espectador a uma ação sensorial ou psicológica experimentalmente verificada e matematicamente calculada com o propósito de nele produzir certos choques emocionais. (OLIVEIRA, 2008, p.84)

É evidente que o esquema executante-observador simplifica as relações existentes no fenômeno teatral. O ator, ao transformar, se transforma. A relação entre ator e público é intrincada, bilateral, cheia de idas e voltas, sendo impossível simplificá-la num único esquema direcional. Os atores também são influenciados pela quantidade de espectadores na sala, a sua idade, os seus rumores e movimentos... Nenhum observador resta passivo. Contudo, sendo nós os artistas, aqueles que se interessam em tocar sensorialmente o outro, é essencial que tenhamos consciência dessas ferramentas para tentar dominar esta técnica, colocando-a a serviço das montagens teatrais.

Considerando os pontos já levantados, tornam-se evidente as implicações e influências da percepção cinestésica nas mais diversas esferas do acontecimento teatral. É importante então defender um trabalho de sensibilização corporal direcionado ao ator, a fim de potencializar a cinestesia ao longo do trabalho de criação cênica. Além do ator, o diretor pode se debruçar sobre a questão, propondo uma encenação que estimule corporalmente o público. Quem sabe, abrindo uma porta para a percepção sensorial do outro, conseguiremos perceber melhor a nós mesmos.

Referências

BARBA, Eugenio. *Brûler sa maison : origines d'un metteur en scène*. Montpellier: l'Entretemps, 2011.

BARBA, Eugenio ; SAVARESE, Nicola. *L'énergie qui danse: un dictionnaire d'anthropologie théâtrale*. Montpellier: L'Entretemps, 2008.

BERTHOZ, Alain. *Le sens du mouvement*. Paris: Odile Jacob, 1997.

BOGART, Anne. *And then, you act - making art in an unpredictable world*. London: Routledge, 2007.

BOGART, Anne; LANDAU, Tina. *The viewpoints book: a practical guide to Viewpoints and Composition*. New York: Theatre Communication Group, 2005.

BROOK, Peter. *A porta aberta*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2005.

DE MARINIS, Marco. *In cerca dell'attore – Un bilancio del Novecento Teatrale*. Roma: Bulzoni Editore, 2000.

DEBROISE, Anna. *Les mystères du cerveau : connaitre et soigner*. Paris: Larousse, 2007.

GROTOWSKI, Jerzy. *Holiday e Teatro delle Fonti*. Firenze: La casa Usher, 2006.

GROTOWSKI, Jerzy; FLASZEN, Ludwik. *Il teatr Laboratorium di Jerzy Grotowski 1959-1969*. Firenze, La casa Usher, 2007.

ICLE, Gilberto. *O ator como xamã*. São Paulo: Perspectiva, 2010.

OLIVEIRA, Vanessa Teixeira de. *Eisenstein Ultrateatral: Movimento Expressivo e Montagem de Atrações na teoria do espetáculo de Serguei Eisenstein*. São Paulo: Perspectiva, 2008.

PAVIS, Patrice. *Dictionnaire du Théâtre*. Paris: Armand Colin, 2002.

PROUST, Sophie. *La Direction d'Acteurs*. Vic la Gardiole: L'entretemps, 2006.

RIZZOLATTI, Giacomo et SINIGAGLIA, Corrado. *Les Neurones Miroirs*. Paris: Odile Jacob, 2008.

Diretora teatral, mestre em Etude du Spéctacle Vivant (Bolsista Erasmus Mundus) pela Université de Nice Sophia-Antipolis (França) e Université Libre de Bruxelles (Bélgica). Bacharel em Teatro – Habilitação Direção Teatral pela UFRGS.

No texto original em italiano: *L'insieme delle reazioni determinate dalla sensazione e dalla percezione del movimento di un essere umano*. Todas as traduções apresentadas nas citações foram livremente feitas por mim.

O Sentido do Movimento, em português. Porém, não existem traduções ao português desta obra.

No texto consultado em francês: *Notre corps cartographie l'espace*.

No texto original em francês : [...] *l'image du monde sur la rétine, la position des objets dans l'espace, la forme, la couleur, etc.*

No texto original em francês : *la perception consciente de la position ou des mouvements de son propre corps*.

No texto original em francês : *Un acteur, c'est quand même quelqu'un qui arrive à refaire [...] pour que le travail soit un travail de construction et pas systématiquement un travail de déconstruction*.

No texto consultado em italiano: *Quando ci muoviamo e quando siamo capaci di aprirci un varco nelle tecniche del corpo della vita quotidiana, allora il nostro movimento diventa un movimento di percezione. Si può dire che il nostro movimento è vedere, udire, sentire; il nostro movimento è percezione*.

No texto original em francês : *La tâche de la perception n'est pas de reconstruire un modèle euclidien de l'environnement. La perception est orientée vers l'action, combinant des stimuli actuels et une connaissance mémorisée pour déterminer un décours de l'action approprié à l'action en cours*.

No texto consultado em italiano: *Ci aiutava ad agire nella nostra totalità*.

No texto original em francês : *Tout ce que nous faisons n'est pas uniquement déterminé*

par nos processus internes et que ce que le cerveau dit de faire à notre corps peut-être influencé par ce qui se passe à l'extérieur de nous.

No texto original em inglês: We live only in relation to one another. Other people and our traffic with them is what make us who we are. While all art concerns the interconnectedness of the universe, the theater has to do with the interconnectedness of people. The content of theater is other people.

No texto original em inglês: Soft Focus is a physical state in which the eyes are relaxed, so that, rather than looking at a specific object or person, the individual allows visual information to come to her/him.

No texto original em francês : C'est surtout l'écoute de l'autre qui est très importante, l'écoute du monde.

No texto consultado em francês : Quand le danseur lève le bras, il expérimente en premier lieu la tension de cet étirement puis une tension semblable est transmise visuellement au spectateur à travers l'image des mouvements du danseur.

No texto consultado em francês : c'est le niveau élémentaire et les actions physiques et vocales des acteurs pour stimuler sensoriellement l'attention des spectateurs. [...] sollicite la cénesthésie du spectateur et le fait dansé sur son siège.