

Treinamento neuro-Emocional para Performers (TNeP): uma proposta pedagógica interdisciplinar unindo teatro e neurociência das emoções

*NeuroEmotional Training for Performers (TNeP):
an interdisciplinary pedagogical proposal uniting theater
and neuroscience of emotions*

Dorys Calvert

Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ

Resumo: Partindo de uma proposta pedagógica interdisciplinar, resultante de pesquisas na interface teatro-neurociência – Treinamento Neuro-emocional para Performers (TNeP) –, este artigo tem por objetivo demonstrar a importância do conhecimento neurocientífico sobre as emoções para o desenvolvimento da competência artística e emocional de atores.

Palavras-chave: Pedagogia do ator; Neurociência; Emoção.

Abstract: Starting from an interdisciplinary pedagogical proposal resulting from research on the theater-neuroscience interface – Neuro-Emotional Training for Performers (NeTP) –, this article aims to demonstrate the importance of neuroscientific knowledge about emotions for the development of artistic and emotional competence in actors.

Keywords: Pedagogy of the actor; Neuroscience; Emotion.

Desde 2010, venho me dedicando à pesquisa na interface teatro-neurociência, campo epistemológico ainda pouco divulgado, mas muito promissor. Neste início de milênio, é possível encontrar na literatura especializada diversos estudos relacionando o conhecimento neurocientífico e o universo das artes cênicas, seja sob o ponto de vista do trabalho do ator ou da recepção do espectador. No entanto, muito pouco ainda foi realizado no terreno da experimentação, prevalecendo a discussão teórica sobre o tema. No Brasil, ainda são raros os profissionais que se dedicam ao binômio teatro-neurociência ou que manifestam algum interesse em colaborar para o avanço do diálogo do teatro com as ciências da vida. O *Laboratório Limbiseen*, do qual sou diretora, não tem medido esforços no sentido de contribuir para a divulgação e o desenvolvimento deste novo campo do saber, buscando preencher esta lacuna ainda significativa que separa a teoria da prática.

Foi a partir de meu Pós-Doutorado, na *Turku University of Applied Sciences*, na Finlândia, que o Treinamento Neuro-emocional para Performers (TNeP)¹ começou a ser elaborado. Durante este período, trabalhei sobre uma performance criada a partir de uma coletânea de cartas escritas pela artista francesa, Camille Claudel. O interesse não era reconstituir a sua biografia, já bastante conhecida, mas elaborar um texto – devidamente adaptado e formando um todo coerente – que colocasse em evidência a narrativa emocional da escultora. Visando o trabalho sobre os padrões efetores de algumas emoções básicas (raiva, tristeza, alegria e medo), selecionei trechos contendo forte teor emocional e construí uma partitura performática cuja execução permitiu a coleta e o registro dos dados biológicos manifestados.

O TNeP tem por fundamento teórico-prático principal o estudo neurocientífico das emoções cujas principais referências são as obras de António Damásio, Paul Ekman, Joseph Ledoux e Susana Bloch. *Grosso modo*, este treinamento reúne práticas contemplativas, exercícios psicofísicos, treinamento emocional propriamente dito e construção/execução da partitura cênica. É

¹ Metodologia de treinamento emocional para atores, que venho desenvolvendo desde 2016 com o auxílio de tecnologia de *biofeedback*.

importante ainda ressaltar que, durante todas as etapas deste treinamento, as singularidades, as limitações pessoais e os condicionamentos adquiridos são cuidadosamente examinados e trabalhados durante todo o processo de aprendizado. De certo modo, pode-se dizer que o TNeP se inspira no conceito de *via negativa*, elaborado por Jerzy Grotowski: mais importante do que acrescentar competências é identificar bloqueios – psicofísicos, motores, respiratórios, emocionais, cognitivos, etc. – que freiam o pleno desenvolvimento criativo e emocional do ator.

O Treinamento Neuro-emocional para Performers é uma proposta pedagógica em constante evolução que tem por objetivo principal oferecer ao artista performático uma ferramenta concreta e objetiva para o desenvolvimento de sua autonomia artística e emocional. As frentes de trabalho do *Limbiseen* buscam estimular o intercâmbio entre as artes cênicas e as ciências da vida, lançando para a arena de debates alguns temas do universo teatral – por exemplo, talento, mecanização da atuação e presença cênica – que, na carência de uma visão (neuro)científica, travam o avanço das pesquisas no terreno das artes cênicas. De fato, a Academia teatral brasileira, com algumas raras exceções, resiste ainda ao diálogo direto com as ciências biomédicas, não vislumbrando possibilidades teórico-práticas interdisciplinares para além da psicanálise, da filosofia e/ou das ciências sociais.

Correspondance: uma performance artístico-científica

O experimento artístico-científico realizado durante meu estágio pós-doutoral foi construído sobre os pilares da interdisciplinaridade. Trata-se de um modelo de pesquisa experimental, no qual arte e ciência se interpenetram, colocando em xeque a tradicional hierarquia dos saberes. Se, por um lado, a neurociência contemporânea se configura como um instrumento de fundamental importância para o entendimento e o desenvolvimento de novas formas metodológicas no campo teatral, por outro lado a prática do teatro se revela como um campo epistemológico de valor inestimável para a compreensão dos

fenômenos psicofísicos e afetivos que se encontram na base dos processos de transformação humana. Meu ponto de partida foi, deste modo, a convicção de que não somente a ciência pode contribuir para o avanço das pesquisas no domínio das artes cênicas como também o saber teatral pode impulsionar o conhecimento científico e a elaboração de novas estratégias de ação em diversos cenários (terapêuticos, educacionais, etc.).

Correspondance é o título do livro que contém o conjunto de cartas escritas por e para Camille Claudel. O objetivo principal de criar uma performance artístico-científica, a partir de trechos de intenso valor emocional contidos nas cartas escritas pela artista francesa, era verificar as alterações fisiológicas – principalmente as alterações eletrodermais e cardíacas – produzidas em meu próprio corpo, durante a execução da partitura cênica-emocional. Este pequeno experimento obedeceu às seguintes etapas:

1. Elaboração do texto dramático: Foram selecionados os trechos de cartas contendo forte conteúdo emocional, sem preocupação em construir uma narrativa biográfica da escultora. A meta era construir um texto coerente, porém explicitamente emotivo.
2. Memorização do texto: O texto foi totalmente memorizado de forma mecânica, evitando qualquer forma de entonação afetiva. Sabe-se que todo aprendizado por repetição leva invariavelmente a uma mecanização e que a memória procedural oferece como vantagem a liberação da área cortical para a realização de outras tarefas. Optei por esta forma de aprendizado do texto para evitar a formação de conexões neurais “viciantes” e poder perceber os efeitos dos exercícios emocionais sobre a estrutura melódica do texto.
3. Criação da partitura emocional: Após a elaboração do texto dramático, defini, frase por frase, que emoções deveriam ser gatilhadas através da execução dos padrões efetores das emoções básicas descritos por Susana Bloch em seu método *Alba Emoting*. O conjunto das variações emocionais que se sucederam ao longo da execução do texto dramático constituiu o que denomino de partitura emocional da performance.

4. Treinamento emocional propriamente dito: O treinamento emocional foi parcialmente inspirado nas técnicas de execução dos padrões efetores das emoções básicas que compõem o *Alba Emoting*. As emoções trabalhadas foram: raiva, medo e tristeza. Em função do objetivo de medir e registrar minha atividade eletrodermal, algumas adaptações foram feitas com o intuito de não induzir alterações no funcionamento das glândulas sudoríparas pela movimentação corporal. A fim de controlar esta variável, a performance foi elaborada e executada na posição sentada, sem contração dos membros, apenas realizando uma pequena alteração do tônus muscular de acordo com a emoção que desejava induzir.

O treinamento teve duração de dois meses e foi executado durante duas horas, três vezes por semana. Para obter a neutralização emocional necessária para a execução dos padrões efetores, inicialmente foi utilizada a técnica de *Step-Out* desenvolvida e descrita por Susana Bloch. Porém, devido à movimentação dos braços, característica desta técnica, foi observado um aumento da atividade eletrodermal durante a sua execução. Embora a atividade de nossas glândulas sudoríparas esteja diretamente associada à ativação da amígdala cerebral (pequena estrutura do sistema límbico responsável pela regulação das emoções), o aumento da temperatura corporal (seja através da temperatura local ou da atividade motora) também gera alteração da condução elétrica da pele. Por este motivo, o *Step-Out* foi substituído por práticas de *mindfulness*. O treinamento emocional propriamente dito foi composto de:

- Exercícios de aquecimento físico e vocal;
- Exercícios de neutralização emocional e de desenvolvimento da atenção plena (*mindfulness*, *pranayama*, meditação com foco na respiração...);
- Treinamento expressivo (musculatura facial);
- Treinamento postural e tensionamento da musculatura;
- Treinamento respiratório (execução dos padrões respiratórios).

5. Execução da partitura emocional: Após dois meses de treinamento emocional e de execução da partitura dramática, a performance foi executada diante de uma câmera, e as variações fisiológicas registradas com o auxílio de um dispositivo de *biofeedback*.
6. Análise dos resultados:
 - a. A simples execução dos padrões efetores das emoções básicas, conforme definido por Susana Bloch, gerou um aumento significativo da condutância da pele.
 - b. A prática meditativa provocou uma diminuição significativa da condutância eletrodermal (Fig. 01, circulado em rosa), o que indica significativa atividade do córtex pré-frontal (aumento do nível de atenção). No que concerne à atividade cardíaca, esta apresentou alteração explícita, principalmente no que concerne a amplitude (Fig. 01, circulado em preto).
 - c. O aumento da atividade eletrodermal foi acompanhado de alteração da atividade cardíaca (Fig. 01, circulado em azul) em momentos de intensa emoção.
 - d. Os momentos de intensa atividade eletrodermal estão sincronizados com os momentos de maior atividade motora no que se refere às expressões faciais (Fig. 02).

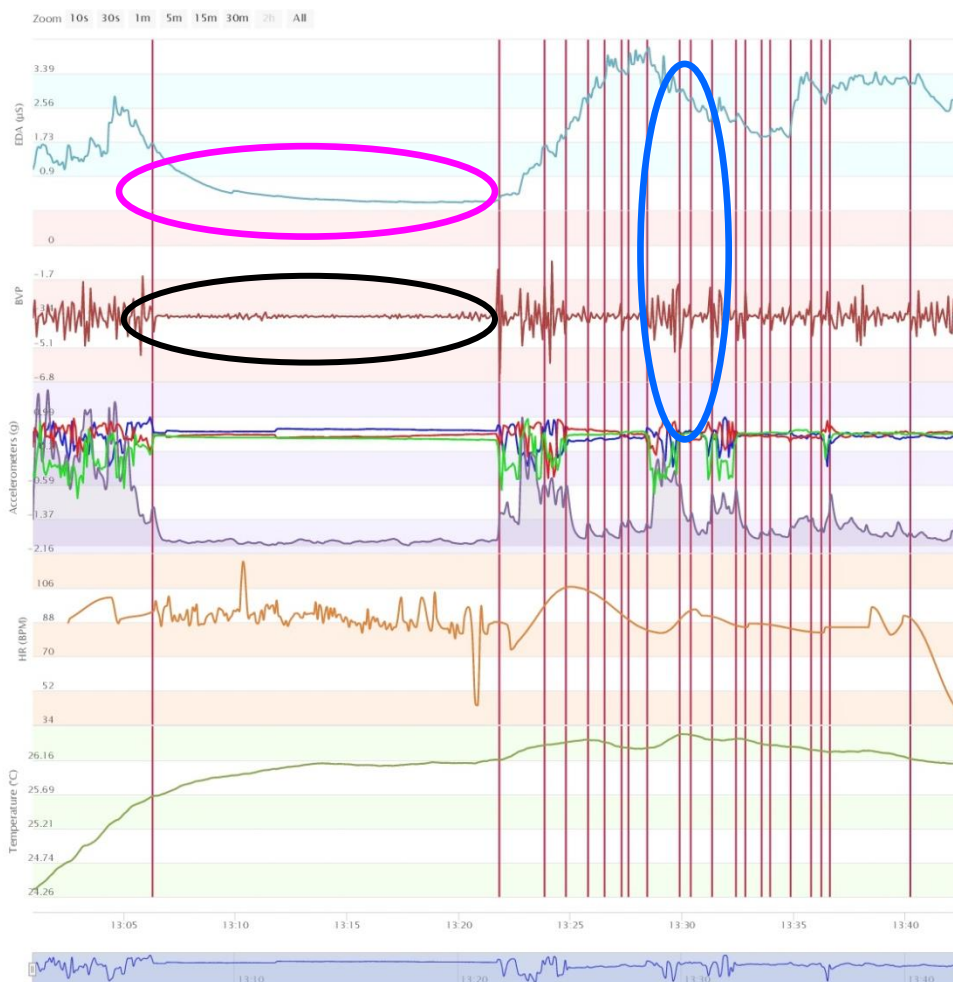


Figura 01: No gráfico, as linhas vermelhas verticais são marcadores que foram acionados intencionalmente pela performer. A primeira linha delimita o início da prática meditativa, e a segunda o início da execução da performance. As demais representam momentos em que a performer sentiu alguma mudança relacionada ao seu corpo. A última linha indica o fim da performance.

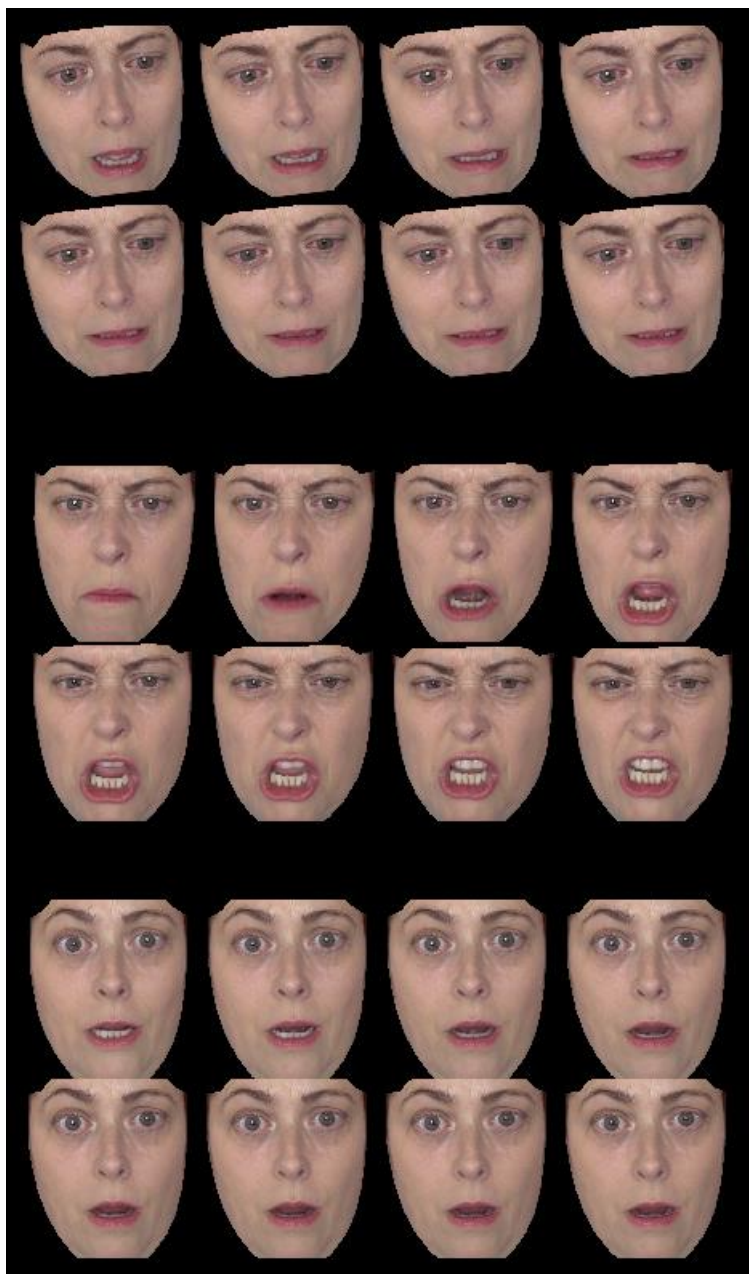


Figura 02: Frames correspondentes aos momentos de intensa resposta emocional durante a execução da performance. Esses dados foram produzidos com a utilização de um programa computacional específico para a leitura e análise das expressões faciais das emoções.

Treinamento Neuro-emocional para Performers (TNeP)

De volta ao Brasil, retomei minhas investigações em torno do treinamento emocional do ator, e passei a colocar em prática com alunos o que hoje chamo de Treinamento Neuro-emocional para Performers. É importante ressaltar que a dinâmica deste treinamento é, assim como a verdade em ciência, sempre provisória. Isto significa que o TNeP não é um modelo fechado ou um conjunto de procedimentos e técnicas psicofísicas pré-estabelecidas e aplicáveis indistintamente. Trata-se, antes de tudo, de uma metodologia em permanente movimento evolutivo, que não cessa de testar formas capazes de promover, de maneira cada vez mais objetiva e eficaz, o desenvolvimento das habilidades artísticas e emocionais do performer, sempre respeitando os limites individuais de cada indivíduo.

Inicialmente, comecei a chamar esta metodologia de Treinamento Emocional para Atores. No entanto, ao longo de sua aplicação e de sua sistematização, fui constatando o poder de transformação que o uso desta metodologia operava em meus alunos. O trabalho sobre as emoções extrapola o cenário artístico, levando à desconstrução de padrões comportamentais e abrindo novas possibilidades de ser, de sentir, de se expressar, de se relacionar. Neste sentido, pode-se afirmar que o TNeP é uma metodologia de educação emocional, uma ferramenta concreta de facilitação do desenvolvimento humano, capaz de oferecer benefícios a diversas categorias de profissionais que atuam como um performer e desejam impactar intelectual e emocionalmente um público específico. Artistas performáticos, palestrantes, professores, terapeutas e pesquisadores são alguns desses profissionais que podem se beneficiar com este tipo de treinamento focado nas emoções. Vislumbrando o alcance desta metodologia, decidi modificar seu nome para Treinamento Neuro-emocional para Performers.

O Treinamento Neuro-emocional para Performers aborda as emoções de forma integrada, considerando todos os seus componentes. É inegável que as emoções constituem um pilar de sustentação fundamental para o trabalho do

ator/performer, e desempenha um papel crucial no desenvolvimento e na manutenção daquilo que em teatro denominamos presença cênica. No entanto, é surpreendente constatar que as escolas de teatro brasileiras – seja curso técnico profissionalizante ou universitário – não dedicam um espaço próprio em suas grades curriculares para o estudo das emoções, nem mesmo sob o ponto de vista histórico. Em termos práticos, o trabalho emocional dos futuros atores ainda se baseia no uso da memória afetiva² ou permanece em segundo plano, reforçando a ideia equivocada, mas ainda dominante, de que as respostas emocionais não são sujeitas a nenhuma forma de indução por vias objetivas e/ou diretas. Consideradas imprevisíveis e incontroláveis, as emoções são, assim, vistas apenas como efeito possível (mas não garantido!) do trabalho sobre as ações físicas e/ou do subtexto criado pelo ator. A máxima que prevalece ainda é a célebre frase atribuída a Stanislavski: “Não me venham com emoções, pois é impossível fixá-las. Pode-se fixar e recordar apenas as ações físicas” (TOPORKOV, 2016, p. 183).

Esta lacuna sustentada pela comunidade acadêmica no campo das artes cênicas, que nega às emoções o estatuto de personagem principal no cenário da pedagogia teatral, torna-se ainda mais evidente e injustificável perante o avanço extraordinário da neurociência das emoções. Basta dizer que a identificação dos padrões efetores respiratórios e expressivos das principais emoções básicas foi realizada há aproximadamente 50 anos! Dito isto, é patente que o tratamento dado às emoções, nos cursos de formação de atores, não está em sincronia com o conhecimento disponível sobre este tema. Além disso, as propostas metodológicas utilizadas refletem, em sua essência, uma visão fragmentada do fenômeno emocional.

² Quando se fala em memória afetiva, é comum citar o nome do psicólogo francês, Théodule Ribot, como grande inspirador de Stanislavski. Porém, uma análise mais cuidadosa revela que Ribot era grande admirador da obra de William James, cujo artigo “What is an emotion?” é considerado marco fundador do estudo científico das emoções. Além disso, a apropriação da obra de Stanislavski pelo pensamento psicanalítico foi o golpe fatal que acabou reprimindo qualquer forma de associação das ideias stanislavskianas com as ciências da vida, ressaltando apenas o aspecto puramente psicológico e/ou mental de sua metodologia.

A memória afetiva, por exemplo, parte de uma ação voluntária implicando a ativação do sistema mnemônico (lembrar-se de alguma experiência real para reatualizar a emoção associada a esta experiência). Este é um exemplo perfeito de prática do tipo *top-down*, isto é, que parte de sistemas superiores (atividades cognitivas) visando atingir os sistemas ditos inferiores (no caso, as emoções). Já a teoria proposta pelo *Alba Emoting* é uma técnica de tipo *bottom-up*: tem início nos sistemas inferiores (contração muscular; respiração, postura corporal) e se dirige aos sistemas superiores. Entretanto, ao analisarmos mais de perto os quatro componentes de uma resposta emocional descritos pela neurociência das emoções, podemos perceber que ambos os métodos empregados são incompletos.

O trabalho sobre as emoções deve considerar seus quatro componentes, que são: respostas fisiológicas, respostas expressivas, respostas comportamentais e respostas cognitivas. A seguir, abordarei cada um desses componentes separadamente, lembrando, porém, que essas categorias não atuam isoladamente, mas de modo complementar, ora agindo como estímulo, ora reagindo a um estímulo. E é justamente a construção consciente dessa espiral de estímulos e respostas e de respostas que se transformam em estímulos que permite a expressão de uma emoção em sua plenitude. Conhecer esses componentes é, portanto, vital para o desenvolvimento da competência e da autonomia emocional do ator/performer.

Respostas fisiológicas

As emoções nos lançam em um caldeirão de sensações físicas que, de maneira geral, nos permitem identificar, avaliar e nomear aquilo que estamos sentindo. Alteração da atividade cardíaca, dilatação da pupila, aumento da sudorese, modificação do padrão respiratório, alteração da circulação periférica (“rosto vermelho”), tremores, “frio na barriga”, xerostomia (boca seca) são algumas das principais alterações fisiológicas provocadas por estímulos emocionalmente competentes. Esses fenômenos fisiológicos são regulados pelo

Sistema Nervoso Autônomo, isto é, por um sistema que independe da volição do sujeito. Esta é, certamente, uma das razões principais que sustentam a ideia de que as emoções verdadeiras não podem ser induzidas através da simples vontade do sujeito. Isto é, de certo modo, verdadeiro. Se você pedir para um ator para que fique com o rosto vermelho de vergonha, certamente ele não terá êxito. No entanto, dentre os exemplos elencados acima, encontramos a respiração, única função vital que é duplamente regulada pelos sistemas involuntário e voluntário. Não é à toa que a respiração é foco central das práticas contemplativas. Este dado é de crucial importância para o trabalho emocional do ator, ficando explícito desde já que a respiração é uma pequena – mas potente! – porta de entrada para o universo da fisiologia ligada às emoções.

Em geral, o circuito emocional é definido como uma cascata de reações que tem início com a percepção de um estímulo (externo ou interno) emocionalmente competente que vai levar o organismo a ativar diferentes sistemas – neurovegetativo, neuroendócrino e neuromuscular – automaticamente, isto é, sem a mediação das instâncias cognitivas. A cognição entraria em jogo em um momento posterior, a partir da percepção das modificações operadas pelo Sistema Nervoso Autônomo. As respostas de origem endócrina ou motora ativadas dependerão do tipo de emoção desencadeado, o que equivale dizer que cada emoção possui uma assinatura fisiológica característica. Isto é válido também para a função respiratória: cada emoção apresenta um padrão respiratório específico que pode variar em termos de amplitude, frequência e presença ou ausência de pausa respiratória.

Antonin Artaud, em seu texto *Um Atletismo Afetivo*, diz: “Não há dúvida de que a cada sentimento, a cada movimento do espírito, a cada alteração da afetividade humana corresponde uma respiração própria” (ARTAUD, 1987, p. 163). E mais adiante: “A respiração acompanha o sentimento e pode-se penetrar no sentimento pela respiração, sob a condição de saber discriminar, entre as respirações, aquela que convém a esse sentimento” (Ibid, p. 166-167). Suas convicções não estavam equivocadas: de fato, é possível induzir uma determinada resposta emocional através da manipulação consciente da

respiração, ou seja, executando um determinado padrão respiratório. A sentença visionária de Artaud foi posteriormente comprovada pelos experimentos de Susana Bloch, que identificou em seu laboratório os padrões respiratórios de algumas emoções que ela considera básicas: alegria, tristeza, medo, ternura, raiva e erotismo.

Se, na vida real, os processos emocionais são ativados diante da percepção de um estímulo emocionalmente competente, no universo teatral as emoções podem ser desencadeadas a partir da manipulação da respiração combinada com a execução de padrões expressivos, comportamentais e cognitivos. E este é o maior dos desafios assumidos pelo Treinamento Neuro-emocional para Performers: abordar as emoções em todos os seus aspectos, através de uma metodologia que une técnicas de tipo *top-down* e *bottom-up* concomitantemente, desenhando uma espiral composta de estímulos e respostas que se influenciam mutuamente durante o jogo cênico.

Respostas expressivas

O segundo componente das emoções são as respostas expressivas. Nesta categoria, encontramos as expressões faciais e as posturas corporais. Uma terceira forma expressiva encontra-se na modulação vocal, apesar de menos explorada pela literatura especializada. Em relação às expressões faciais, que são as mais estudadas até o momento, é importante dizer que cada emoção primária apresenta uma macroexpressão e também uma microexpressão características. A primeira é passível de modulação, ou seja, a musculatura envolvida pode ser acionada, através do comando voluntário. Já no caso da microexpressão, o que entra em jogo é a contração de outros grupos musculares cuja ativação está sob o comando do Sistema Nervoso Autônomo. Isto explica a diferença entre expressões verdadeiras e expressões simuladas, sendo o “falso sorriso” o exemplo mais citado. De maneira geral, as emoções verdadeiras ou não simuladas apresentam simetria das contrações musculares, com única exceção para o desprezo. Este conhecimento é de valor inestimável para a formação do

ator e para a elaboração de toda e qualquer metodologia que tenha por objetivo realizar um treinamento emocional completo do profissional das artes cênicas.

O Treinamento Neuro-emocional para Performers visa não somente o aumento da habilidade em reproduzir o padrão expressivo de cada emoção, mas principalmente fornecer ao artista da cena uma ferramenta que favoreça a sincronização consciente entre macroexpressão e microexpressão. Dependendo do veículo de comunicação, a falta de sincronia entre esses dois tipos de expressões faciais pode desencadear, no observador, conflitos interpretativos sobre a real emoção do ator. No caso do teatro, a distância física entre palco e plateia pode não explicitar a falta de sincronia desses elementos. Já no cinema, a situação é mais complexa. A incompatibilidade entre a macro e a microexpressão observada na grande tela poderá gerar estranhamento no espectador, ativando seus dispositivos cognitivos e interrompendo o fluxo do envolvimento ator-espectador.

Toda emoção primária possui uma função comunicativa de caráter adaptativo, que visa nada menos do que a preservação da espécie. Um rosto pálido comunica a outros membros de uma comunidade a possível presença de um predador, permitindo a adoção de estratégias de ação capazes de garantir a preservação da vida. As expressões faciais das emoções primárias são, deste modo, um conjunto de ações musculares que formam a base da comunicação não verbal. Somos, de fato, organicamente aparelhados para perceber a soma das contrações envolvidas em uma expressão facial, isto é, somos todos especialistas natos da linguagem não verbal. Mas, o que acontece quando a comunicação não verbal se choca com a comunicação verbal? Em uma pesquisa realizada por Jean Decety e Thierry Chaminade, com a ajuda de atores, foi constatado que, quando uma pessoa escuta uma história acompanhada da observação de uma expressão emocional congruente, áreas cerebrais responsáveis pelo tratamento emocional são ativadas. Inversamente, a não congruência entre discurso verbal e expressão emocional gera ativação de áreas do lobo frontal responsáveis pela gestão de conflitos sociais. Esses dados reforçam a importância de uma pedagogia do ator inspirada na neurociência das

emoções, de modo que a adoção de uma relação congruente ou incongruente entre comportamento verbal e não verbal seja uma opção para fins estéticos, e não o reflexo da falta de conhecimento sobre os fundamentos da ciência das emoções.

Respostas comportamentais

As respostas comportamentais compõem o terceiro componente das emoções. Fugir, atacar, paralisar, rir, chorar, pular, cair, abraçar, todas essas ações podem surgir conforme o estímulo recebido e a emoção desencadeada. Na vida real, muitas dessas ações ocorrem de forma automática por uma simples questão de sobrevivência. Já no teatro, as chamadas ações físicas e as reações comportamentais dos personagens são criadas artificialmente, considerando a dramaturgia, o contexto cênico e o *mindset* do personagem. Sim, as ações físicas são capazes de desencadear emoções no ator, pois o comportamento deste pode mobilizar memórias corporais associadas a alguma experiência emocional, mesmo que de forma não consciente. Um exemplo disto é descrito por Thomas Richards, durante um exercício aparentemente banal, quando Grotowski chamou atenção para o modo de caminhar do ator. Richards associou seu andar a um momento peculiar de sua vida, quando levou um presente para o pai hospitalizado. O trabalho realizado a partir deste dado levou Richards a concluir:

Na prática, comecei a compreender que a “pequena verdade” das ações físicas serve de estímulo para a “grande verdade” dos pensamentos, das emoções, das experiências, e uma “pequena mentira” das ações físicas gera uma “grande mentira” nas zonas das emoções, dos pensamentos e da imaginação. (RICHARDS, 2012, p. 172-173)

Ao lado das ações físicas, podemos também abordar a relação entre postura e emoções. A literatura especializada em comunicação não verbal mostra o quanto determinadas posições do corpo são características de emoções específicas, podendo também abrir caminho para o livre curso da fisiologia das

emoções. Sobre este tema, é impossível não citar a psicóloga social Amy Cuddy, que demonstrou em laboratório que certas posturas são capazes de induzir a produção de testosterona (hormônio relacionado com a sensação de potência) e inibir a liberação de cortisol (hormônio do estresse): “Essas descobertas intrigantes mostraram que manter uma única postura expansiva pode fazer uma diferença significativa e mensurável nos hormônios relacionados à confiança e à ansiedade” (CUDDY, 2016, p. 176). Mais uma vez, todos esses dados apontam não somente para a importância do diálogo das artes cênicas com as ciências da vida, mas para a necessidade de conferir às emoções humanas um papel de destaque na formação do ator.

Respostas cognitivas ou subjetivas

Por último, temos o componente subjetivo ou cognitivo, definido por António Damásio como sentimentos. Os sentimentos surgem a partir da avaliação cognitiva que o indivíduo realiza sobre as modificações operadas em seu organismo, após o desencadeamento de uma resposta emocional. Nas palavras quase poéticas de Damásio:

Os sentimentos de prazer ou de dor ou de toda e qualquer qualidade entre dor e prazer, os sentimentos de toda e qualquer emoção, ou dos diversos estados que se relacionam com uma emoção qualquer, são a mais universal das melodias, uma canção que só descansa quando chega o sono, e que se torna um verdadeiro hino quando a alegria nos ocupa, ou se desfaz em lúgubre réquiem quando a tristeza nos invade. (DAMASIO, 2004, p. 08)

O componente cognitivo das emoções é de extrema importância na determinação do curso de uma determinada resposta emocional. Dependendo da avaliação realizada, uma emoção pode ser intensificada, modificada ou removida por completo. Algumas modalidades de psicoterapia vão agir justamente sobre este componente, buscando identificar pensamentos automáticos geradores de estresse, ansiedade, etc. No que diz respeito ao trabalho do ator, diversas

inferências podem ser realizadas sobre o potencial da atividade imaginativa e, principalmente, sobre o valor do subtexto para a criação e a manutenção da presença cênica, aqui entendida como a capacidade de viver intensamente e integralmente o momento do aqui e agora da experiência teatral.

A imaginação é privilégio do ser humano e motor do chamado *Cérebro Mágico*, termo cunhado pelo neurocientista francês Roland Jouvent. Devaneios, imaginação criativa, diálogos internos, tudo isso contribui para a produção do prazer psíquico. Ao criar uma realidade paralela mais agradável, o cérebro mágico atua como um paliativo para as dores humanas. O cérebro mágico é, por este motivo, o nosso primeiro terapeuta. Segundo Jouvent, a magia realizada pelo cérebro resulta da ação do sistema emocional (que ele chama de “cavalo”) e do neocórtex (comandado pelo “cavaleiro”):

On peut ainsi résumer la coopération entre le cheval et le cavalier à une interaction entre une neuro-modulation d'origine ancienne, intégrant les informations “par le bas” (*bottom-up*) et une neuro-intégration computationnelle renvoyant des messages “par le haut” (*top-down*)³. (JOUVENT, 2013, p. 55)

Segundo outro neurocientista francês, Marc Jeannerod, a imaginação e a execução de um mesmo ato motor possuem um substrato neural comum. O cérebro mágico é deste modo uma atividade encarnada. Imaginar é ver, imaginar é fazer. Imaginar é uma atividade de integração psicofísica. É possível, assim, compreender o poder da atividade cognitiva do performer e também da importância de incluir este componente quando se pretende trabalhar de forma integrada sobre as emoções, reunindo táticas de tipo *bottom-up* e *top-down*.

Conclusão

O esclarecimento sobre os diferentes componentes das emoções é, indubitavelmente, de grande serventia para todo e qualquer projeto de pedagogia

³ “Podemos resumir a cooperação entre o cavalo e o cavaleiro a uma interação entre uma neuro-modulação de origem antiga, integrando as informações ‘de baixo para cima’ (*bottom-up*), e uma neuro-integração computacional enviando mensagens ‘de cima para baixo’ (*top-down*)”. Tradução minha.

teatral focado nas emoções. No entanto, é preciso delimitar as fronteiras entre emoção real e emoção cênica: por mais que o ator seja capaz de derramar lágrimas, alterar sua atividade cardíaca, ativar o sistema neuromotor responsável pelas microexpressões, e/ou trabalhar todos os componentes da comunicação verbal e não verbal de forma sincrônica, sempre haverá uma espécie de consciência de fundo de que tudo não passa de uma brincadeira. Uma brincadeira levada a sério, mas uma brincadeira, um evento que pertence a uma realidade quimérica. Ludicidade. Prazer. Fantasia.

O ator experiente é capaz de controlar todas as variáveis envolvidas no jogo cênico e também colocar-se em situação de disponibilidade perceptiva em relação a si mesmo, ao ambiente e ao espectador. Augusto Boal conhecia a grandeza e a complexidade do *métier*. “Explicar o Ser Humano já é tarefa hercúlea, gigantesca; explicar o Ator é quase impossível” (BOAL, 1996, p. 49). Trata-se, de certo modo, de um ser com competências psicofísicas e emocionais altamente desenvolvidas, um ser dotado de uma espécie de “superpoder cognitivo-afetivo”, que o torna capaz de alternar com velocidade e eficácia a sua atenção seletiva (percepção do meio ambiente) e a sua atenção executiva (percepção dos eventos internos), sem deixar de reagir emocionalmente aos estímulos percebidos. Um superpoder já descrito por Stanislavski, através das palavras de Salvini: “O ator vive, chora e ri em cena e, o tempo todo, está vigiando suas próprias lágrimas e sorrisos. É esta dupla função, este equilíbrio entre a vida e a atuação que faz sua arte” (STANISLAVSKI, 1991, p. 281).

Por fim, este artigo pode ser considerado, por um lado, uma provocação à sentença proferida por Toporkov sobre a impossibilidade de fixar as emoções. Por outro lado, trata-se de um convite dirigido à comunidade acadêmica para realizar uma reflexão sobre o lugar que o fenômeno emocional ocupa atualmente em nossas instituições de ensino, considerando todas as evidências já amplamente divulgadas pela neurociência das emoções.

Recebido 15/02/2020
Aceito em 05/04/2020

Referências

- ARTAUD, Antonin. **O Teatro e seu Duplo**. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- BLOCH, Susana. **Al Alba de las Emociones**: respiración y manejo de las emociones. Santiago: Uqbar Editores, 2008.
- CUDDY, Amy. **O poder da presença**. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.
- BOAL, Augusto. **O arco íris do desejo**: o método Boal de teatro e terapia. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1996.
- CLAUDEL, Camille. **Correspondance**. Paris: Gallimard, 2008.
- CUDDY, Amy. **O poder da presença**. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.
- DAMÁSIO, António. **Em busca de Espinoza**: Prazer e dor na ciência dos sentimentos. São Paulo: Martins Fontes, 2004.
- DECETY, Jean e CHAMINADE, Thierry. Neural correlates of feeling sympathy, **Neuropsychologia**, 41, 2003.
- EKMAN, Paul. **Emotions Revealed**: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional. New York: Owl Books, 2007.
- GROTOWSKI, Jerzy. Em busca de um teatro pobre. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.
- JAMES, William. What is an Emotion?, **Mind**, Oxford, Oxford University Press, v. 9, n. 34, p. 188-205, abr. 1884.
- JEANNEROD, Marc. The representing brain: neural correlates of motor intention and imagery, **Behavioral Brain Sciences**, 17, p. 187-245, 1994.
- JOUVENT, Roland. **Le Cerveau magicien**: De la réalité au plaisir psychique. Paris: Odile Jacob, 2013.
- LEDOUX, Joseph. **Le Cerveau des Émotions**. Paris: Odile Jacob, 2005.
- RIBOT, Théodule. **La Psychologie des Sentiments**. Paris: F. Alcan, 1896. Disponível em: <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k654204.textelimage> . Acesso em: 13 mar. 2020.
- RICHARDS, Thomas. **Trabalhar com Grotowski sobre as ações físicas**. São Paulo: Perspectiva, 2012.

STANISLAVSKI, Constantin. **A Preparação do Ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1991.

TOPORKOV, Vassíli. **Stanislavski ensaia: Memórias**. São Paulo: É Realizações, 2016.