

MAPEAMENTO DE PERFORMANCES¹ COM BASE EM *MINDFULNESS*

Deborah Middleton²

Escritora de ficção, sob o pseudônimo de Deborah Templeton. Professora doutora no Departamento de Teatro, Drama e Performance na Universidade de Huddersfield/UK.
d.k.middleton@hud.ac.uk

Ludmilla Reis Rolim (Tradução)

RESUMO

Neste artigo apresento o projeto, *mindfulness* and Performance Project (MaP)³, da Universidade de Huddersfield. Iniciativa que teve como objetivo delimitar o campo de prática, assim como relatar e explorar algumas das implicações, do que pode ser chamado Performances com base em *Mindfulness*. Ao contextualizar este trabalho junto a crescente literatura médica e terapêutica, que aborda intervenções com base em *mindfulness*, exploro algumas definições deste conceito e analiso o quanto a ciência da contemplação pode influenciar e guiar novos trabalhos teatrais. Considerando a emergência de uma nova disciplina, Estudos Contemplativos, também sugiro que as performances baseadas neste treinamento têm um papel significativo na pesquisa e prática atuais ligadas a aplicação de *mindfulness* num contexto cultural mais amplo.

Palavras-chave: *mindfulness*; *performance*; *Estudos Contemplativos*

ABSTRACT

In this paper, I report on the University of Huddersfield's *Mindfulness* and Performance Project (MAP), outlining the field of practice that the project was designed to profile, and exploring some of the implications of what we might call '*mindfulness*-based performance'. Framing this work within the context of the growing literature on clinical and therapeutic '*mindfulness*-based interventions' I explore definitions of *mindfulness*, and consider how contemplative science might influence and guide emergent work in the theatre. Noting the emergence of a new discipline of Contemplative Studies, I also suggest that

mindfulness-based performance has a significant role to play in current research and practice regarding *mindfulness* applications in the broader culture.

Keywords: *mindfulness*; *performance*; *Contemplative Studies*

***MINDFULNESS* NA PERFORMANCE**

Pode-se notar um número de trajetórias correlatas que entram em jogo na cultura Ocidental nas últimas décadas: o desenvolvimento do Budismo Ocidental, a disseminação da yoga de posturas, o crescimento do interesse por espiritualidades alternativas e seculares e por práticas relacionadas ao bem-estar holístico. Entremeadas nesses diferentes fenômenos culturais, há uma linha de interesse comum em relação à meditação e ao *mindfulness*. Pode-se observar como esse interesse se reflete no teatro e na performance, exemplos recentes incluem: as obras *512 Hours*, de Marina Abramovic (2014); a obra teatral de *Bess Wohl, Small Mouth Sounds* [Pequenos sons da boca] (2015), situada em um retiro de meditação; e a *Mindfulness Opera*, de *Rolf Hind, Lost in Thought* [Perdido em pensamento] (2015).

Não é novidade que praticantes de teatro e performance busquem abraçar e explorar a meditação. Pelo menos, desde Stanislavski, o Budismo, a Yoga e outros sistemas de desenvolvimento espiritual (como o trabalho desenvolvido por Gurdjieff, por exemplo) proporcionaram aos praticantes do teatro novos modos de abordar o treinamento da mente e do corpo dos atores, bem como novas abordagens filosóficas e sistemas alternativos de pensar seu fazer. Essas influências nem sempre foram identificadas ou reconhecidas de maneira clara, entretanto estudos recentes focaram mais intensamente nesta temática (ver, por exemplo, *Maria Kapsali* (2010) sobre Grotowski e Yoga, ou *Dancing with Dharma* [Dançando com o Dharma] (2016) de Harrison Blum sobre a prática de dança ocidental contemporânea e o Budismo).

O *Projeto Mindfulness e Performance (MaP)* do Centro de Pesquisa para Performance Psicofísica da Universidade de Huddersfield foi iniciado com o intuito de explorar e responder à amplitude de práticas teatrais e performativas que são desenhadas a partir de, ou fazem referência, a esse corpo de interesse: meditação, Budismo, artes contemplativas e *Dharma Art*⁴. Como delimitá-lo me

estimula como uma das questões mais interessantes e fundamentais que surgem desse campo em potencial, então quero fazer uma pausa neste momento, para refletir sobre a escolha de “*mindfulness*” como nosso termo chave.

Ainda que o Budismo fosse a fonte mais óbvia e dominante de grande parte do trabalho que interessava à equipe do MaP, ele corre lado a lado com outras tradições influenciando a prática teatral. Como Franc Chamberlain aponta: “é muito difícil separar todas as formas de práticas contemplativas que influenciaram o treinamento do ator desde 1900 até o século XXI” (Chamberlain; Middleton; Plá, 2014). Se nos focássemos no teatro influenciado pelo Budismo, excluiríamos outras formas de práticas que se relacionam com a meditação. A “meditação”, por si só, seria rapidamente associada à prática de postura sentada, que parecia sugerir uma forma particular de atividade. Enquanto o termo *mindfulness*, por outro lado, permitia uma abordagem mais generalizada. Além disso, seu uso começou a ser muito recorrente num contexto cultural mais amplo; referir-se a *mindfulness* na performance, parecia importante por ser uma terminologia atual, de impacto e academicamente validada - aspectos importantes a serem considerados, quando se busca apoio financeiro e institucional. Nesse sentido nós acolhemos positivamente a utilização do termo em relatórios e publicações acadêmicas. Ao mesmo tempo, estamos bastante conscientes a respeito dos problemas que comprometer-se com a palavra *mindfulness* pode trazer.

O MOVIMENTO *MINDFULNESS*

O crescente interesse em *mindfulness* nos contextos culturais dos Estados Unidos e do Reino Unido visto nos últimos quarenta anos, foi provavelmente catalisado por Jon Kabat-Zinn, através do desenvolvimento da MBSR⁵, na Clínica de Redução de Estresse, da Universidade de Massachusetts (desde 1979). Intervenções com base em *mindfulness* (MBI)⁶ foram desenvolvidas seguindo este modelo e aplicadas na medicina convencional, no sistema público de saúde, na educação e no sistema carcerário (ver Williams e Kabat-Zinn, 2013). No Reino Unido uma comissão suprapartidária do legislativo (*All-party*) apresentou um relatório no ano de 2015, que fazia recomendações nessas áreas⁷.

Como assinala Kabat-Zinn (2015, p. 10): "O interesse da sociedade civil e suas instituições pelo *mindfulness* vai rapidamente se tornando um fenômeno global, apoiado por uma crescente e rigorosa pesquisa científica". Houve um crescimento exponencial na pesquisa dos MBI's desde finais da década de 1990, com mais de 500 artigos de qualificação acadêmica, publicados a cada ano (Williams & Kabat-Zinn, 2013, p. 2; Kabat-Zinn, 2015, p. 9). Grandes organizações, como os institutos Mind & Life (Mente & Vida) e o Max Planck, dão apoio à pesquisa neurocientífica em *mindfulness*, e está surgindo o campo da "Ciência Contemplativa" (Dorjee, 2016). O Mind & Life, fundado em 1987, promove desde 2012 um grande simpósio internacional para fomentar a emergente disciplina dos Estudos Contemplativos. É neste contexto, que surge a cena orientada pela prática contemplativa e pelo *mindfulness*. Ao localizar nossa pesquisa na interseção entre *mindfulness* e performance, podemos nos referir a uma gama mais ampla de atividades relacionadas ao movimento *mindfulness* e também nos é possível considerar como as descobertas da pesquisa neurocientífica podem afetar, informar, ou iluminar o trabalho em teatro e performance. Apesar de não ser nossa intenção privilegiar essa perspectiva científicista, pode ser proveitoso perguntar como a ciência pode apoiar o trabalho na área do teatro por meio deste mútuo engajamento com *mindfulness*.

Ainda que, aplicações clínicas do *mindfulness* tenham encontrado um crescente apoio científico e a profusão de *workshops*, aulas, livros, instruções em áudio sobre a prática de *mindfulness* venha encontrando grande aceitação popular, há uma preocupação sobre o que pode haver se perdido ao traduzir *mindfulness* nesses novos contextos. Malcolm Huxter escreve:

O significado daquilo que para um praticante experiente da meditação é profundamente liberador parece ter se diluído, obscurecido, e está sendo apresentado de uma maneira que tangencia as descrições originais do Buda. (Huxter, 2015, p. 30)

Uma dos objetivos para que o MaP tenha escolhido localizar seu interesse na interseção entre performance e *mindfulness*, foi estabelecer alguns critérios para o entendimento deste último nas artes da cena, que possam se contrapor a qualquer tendência para uma apropriação desinformada do termo nesse campo de estudos, semelhante ao que já foi criticado em outras áreas da cultura ocidental. A popularização do *mindfulness* traz consigo o perigo do reducionismo, da apropriação, de má-interpretação e de uma aplicação equivocada do termo. O trabalho de Jon Kabat-Zinn, com o MBSR, tem sido analisado criticamente e já houve reações contrárias de alguns daqueles, que foram os primeiros proponentes dos benefícios do *mindfulness* (cf. Lindahl et al, 2017). No MaP

estamos interessados em aproveitar a oportunidade de explorar as ramificações do movimento *mindfulness* e das formas como este foi posto em jogo no contexto das artes da cena, baseando-nos nas lições aprendidas e discursos já elaborados em relação ao trabalho de Kabat-Zinn, e de outras ações com base em *mindfulness*.

DEFININDO *MINDFULNESS*

Apesar de suas origens (a respeito das quais, falaremos abaixo), *mindfulness* se tornou aparentemente um termo secular e não sectário, mas quando separado do Budismo torna-se potencialmente vago e insuficientemente concreto. Quando leio a introdução de Dançando com o Dharma, de Harrison Blum, cobiço suas sólidas e identificáveis linhas fronteiriças entre “a fértil interseção da prática do Budismo com o movimento e a dança” (2016, p. 3). Se aceitarmos o que diz Blum acerca do movimento e do treinamento em dança (e estendo-o ao treinamento do ator) — que eles “promovem uma consciência contínua sobre o corpo” (Ibidem, p. 3) —, então falar a respeito do *mindfulness* no treinamento das artes da cena, pode tornar-se um dizer praticamente nada. De fato, a assertiva de que o treinamento da atenção para as artes performativas é uma forma de treinamento de *mindfulness* é potencialmente problemática e foi o desejo de destrinchar as relações entre *mindfulness* e as artes da cena, parte daquilo que impulsionava nosso projeto (MaP).

Blum descreve o cultivo do “*mindfulness* do corpo”, que é empreendido pelo dançarino ou artista do movimento como “a afinação da atenção e do controle das sensações e movimentos sutis” (Idem, p. 3). Tais práticas de atenção também podem ser encontradas na maior parte dos treinamentos de ator. Mas qual é, exatamente, a conotação da palavra “*mindfulness*”? O treinamento da atenção de um ator ou bailarino é o mesmo que o de “*mindfulness* do corpo”, posto no sentido budista da aplicação dos Quatro Fundamentos da Atenção Plena (*Mahā Satipatthāna Sutta*)? Quais as implicações do uso da palavra *mindfulness* no contexto das artes da cena? Para explorar essa questão, irei analisar algumas definições dadas a esse termo.

Talvez a definição mais popular e bem conhecida de *mindfulness* venha de Jon Kabat-Zinn, idealizador do Programa de Redução de Estresse com Base em *Mindfulness* (MBSR), e principal catalizador do recente interesse surgido em relação à prática do *mindfulness*. A definição

amplamente citada, de Kabat-Zinn (2003, p.), diz o seguinte: “consciência que surge ao colocar, intencionalmente, a atenção no momento presente, sem julgamentos — ou essas mesmas palavras chave em alguma outra combinação”.⁸ Essa definição é deliberadamente secular e facilmente aplicável a uma ampla gama de treinamentos da atenção de forma geral. No entanto, como se pode notar, ela é uma abreviatura que carrega consigo de maneira implícita o contexto no qual se originou. A presença ou não do contexto budista que deu origem ao termo é crucial para o entendimento de *mindfulness* para além de um simples direcionamento da atenção.

Mesmo que o termo *mindfulness* tenha conquistado mais trânsito através do trabalho da psicóloga, Ellen Langer, que o define somente como o oposto de *mindlessness*⁹ (le; Ngnoumen; Langer, 2014), as definições de *mindfulness* inevitavelmente nos levam de volta ao Budismo. Três grandes manuais de *mindfulness* (le et al, 2014; Brown et al, 2015; Purser et al, 2016) dedicam atenção especial às abordagens budistas, sendo que, o *Wiley-Blackwell Handbook* compara a “abordagem Ocidental”, exemplificada pelo trabalho de Ellen Langer, com uma “abordagem Oriental”, “enraizada na filosofia budista” (le, et al, 2014, p. xxxi). O artigo seminal de Bishop et al, *Mindfulness: A Proposed Operational Definition* (2004), também identifica *mindfulness* como uma competência cultivada na prática budista. Com o objetivo de considerar o conceito de *mindfulness* em sua totalidade, no Projeto *Mindfulness e Performance* optou-se por uma definição, que utilizamos em nosso trabalho, relativa à “perspectiva canônica” de Bikkhu Bodhi, um monge Theravada¹⁰ americano, autor e tradutor, que delimita um número de fatores para além da curta e amplamente utilizada definição de Kabat-Zinn (Williams e Kabat-Zinn, 2013). Bodhi identifica uma série complexa de intenções, técnicas e fundamentos na literatura budista. Estas incluem: uma aplicação ativa da mente visando seu próprio aquietamento e unificação; um método específico — “os quatro fatores ou fundamentos” (Idem, p. 21), que envolvem “uma constelação de fatores mentais trabalhando em uníssono” (Idem, p. 21) — tais como: contemplação reflexiva da própria experiência, observação focada e persistente, e a muito debatida aplicação da memória, ou do “rememorar-se” (Idem, p. 22). *Mindfulness* é consistentemente descrito por palavras que sugerem energia, compreensão clara e lucidez. Dentro do *caminho óctuplo*¹¹, a *plena atenção hábil* (*mindfulness*; *Sammā Sati*) se assenta entre *esforço hábil* e *concentração hábil* (Idem, p. 20). Seu propósito é a extinção do sofrimento e a obtenção de *nibbāna*¹² (Idem, p. 21).

A resposta da neurocientista, Dusana Dorjee (2016), ao problema acerca da definição mais geral de termos como *mindfulness* e prática contemplativa, é colocar o foco nas competências que são treinadas. Ela nota que:

A melhora da autorregulação (AR) como habilidade para dar-se conta e efetivamente gerir pensamentos, respostas emocionais e comportamentais tem sido destacada como o principal mecanismo neurocognitivo do *mindfulness* [...] (p. 3).

Dorjee afirma que na meditação se treina a capacidade de autorregulação da atenção e da emoção, com ênfase particular na “metacognição introspectiva (consciência e conhecimento das sensações corporais, dos fenômenos mentais e do comportamento)” (2016, p. 3), e em relação a atitudes específicas, como a não-reatividade e a compaixão. Ela identifica as práticas contemplativas como sendo o treinamento de aspectos ligados a “capacidades naturalmente predominantes da mente, especificamente definidas aqui como a ‘capacidade autorregulatória metacognitiva (MSRC) da mente.’” (Idem, p. 5).

Então, para Dorjee, *mindfulness* pode ser definida como:

uma forma de treinamento mental que visa aprimorar o MSRC da mente, particularmente mirando o desenvolvimento do controle da atenção e da consciência metacognitiva dos fenômenos mentais juntamente com o cultivo de uma atitude não-reativa (2016, p. 11).

Em consonância com objetivos estabelecidos pelas tradições contemplativas, Dorjee nota ainda que o cultivo do MSRC, ao longo do tempo, possibilita “transformação da consciência acerca de si mesmo e da realidade” — alterações nos “modos da consciência existencial” [MEA]¹³ (Dorjee, 2016, p. 8). Ainda que o *mindfulness* “crie as condições básicas para mudanças no MEA” (Idem, p. 11), para Dorjee, tais transformações requerem um reforço adicional através de práticas contemplativas relacionadas ao *mindfulness* e fatores contextuais (Idem, p. 11). Dentro do contexto de uma tradição contemplativa ou de um caminho espiritual, a prática do *mindfulness* coexiste e está entretida com ensinamentos a respeito da natureza do eu e da realidade que orientam o surgimento das mudanças na experiência da consciência.

Longe de ser somente uma afinação refinada da atenção e o controle de sensações e movimentos sutis, ao qual Blum (2016) chama de *mindfulness* dos dançarinos, sati¹⁴ está aninhado dentro de uma matriz de vetores éticos e volitivos. Ao ler Kabat-Zinn, fica claro que até mesmo nos contextos seculares e de aplicação clínica nos quais seu trabalho está implicado, a palavra *mindfulness* pretende carregar consigo as nuances que ela herda de suas origens Budistas. Quando Kabat-Zinn transpôs as práticas de *mindfulness* para o contexto de redução do estresse, ele o fez através de um processo de mapeamento da abordagem que o Buda dá ao sofrimento aplicando-a ao sofrimento específico encontrado em pacientes com condições de severa dor física e psicológica; ele diz que "podemos mergulhar bem dentro da experiência de dukkha [sofrimento] em todas as suas manifestações, sem jamais mencionar *dukkha*" (Williams e Kabat-Zinn, 2013, p. 298). Nesse contexto, as experiências que surgem quando observamos a mente podem ser vistas de maneira a abrirem o território das Quatro Nobres Verdades¹⁵ e do Caminho Óctuplo. Escreve Kabat-Zinn:

o Dharma pode ser autorrevelador através do cultivo hábil e ardoroso via práticas formais e informais amparadas no contexto do diálogo, do questionamento e da instrução hábil, as quais são em si mesmas um todo sem emendas. (Williams e Kabat-Zinn, 2013, p. 298)

O contexto que Kabat-Zinn identifica ao redor da prática do *mindfulness* é crucial para a autorrevelação dada pelo *dharma*¹⁶. Como apontou Dusana Dorjee (2016, p. 5) em sua discussão sobre a pesquisa da meditação, "fatores motivacionais e contextuais modulam em proporções semelhantes o compromisso dos praticantes com as práticas contemplativas que resultam em mudanças na AR [autorregulação]". Dorjee confirma que:

definições seculares de *mindfulness* também destacam a importância da intenção na prática do *mindfulness*. Kabat-Zinn (2003) faz referência a isso em sua definição através da frase "de propósito" e Shapiro et al. (2006) nomeiam explicitamente a intenção como um dos três componentes do *mindfulness* nos MBAs¹⁷. (2016, p. 11)

A aplicação das práticas do *dharma* no contexto médico por Kabat-Zinn não é livre de detratores e não é minha intenção defendê-lo aqui, e sim demonstrar que até mesmo o MBSR — alegadamente o catalizador do corrente movimento laico de *mindfulness* — localiza a prática do *mindfulness* em um contexto onde a intencionalidade tem papel crucial. Sendo secular, o *mindfulness* terapêutico

não aponta explicitamente para o desenvolvimento de entendimentos considerados tradicionalmente budistas, no entanto, tais compreensões estão disponíveis e podem ser abordadas por participantes que tenham alguma intencionalidade particular. Kabat-Zinn escreve:

Mindfulness... não é mais uma técnica cognitiva-comportamental a ser aplicada na mudança de um paradigma comportamental e sim uma forma de ser, e uma forma de ver que tem profundas implicações para o entendimento da natureza de nossas próprias mentes e corpos, e para viver a vida de modo que ela realmente valha a pena. (Williams e Kabat-Zinn, 2013, p. 284)

Tudo isso sugere, que as práticas das artes da cena que treinam a atenção de maneira isolada em relação ao contexto filosófico mais amplo do *dharma*, podem não levar até este lugar; e que por isso, não há justificativa para utilizar a palavra *mindfulness* para práticas de consciência em geral. Falando de *mindfulness* no contexto da cena, nós deveríamos ser conhecedores de toda série de significados que o termo original sati carrega.

Além disso, segundo Kabat-Zinn, o instrutor de MBSR carrega uma grande responsabilidade pelo sucesso do programa que oferece. O entendimento que o instrutor possui da capacidade transformadora do trabalho, associado à extensão em que ele incorpora e aplica o “currículo real” a si mesmo é crucial nessa direção (Williams and Kabat-Zinn, 2013, p. 297). Kabat-Zinn descreve a complexa tarefa de ensinar *mindfulness* da seguinte maneira:

Nosso trabalho é estar atentos ao território da experiência direta no momento presente e do aprendizado que surge disso [...] o instrutor está continuamente comprometido em mapear seu território interno[...] lembrando a todo instante dos mapas tradicionais do território oferecidos pelo Dharma [...] mas não confiando neles explicitamente como moldura, vocabulário ou veículo [...] Parte disso será naturalmente fundamentado no pensamento, mas uma boa parte será mais fundamentada na intuição, mais corporificado, mais saído do não sabido [...] Isso pode ser bastante desafiador a menos que os mapas formais do dharma estejam profundamente impressos no ser [...] (Williams e Kabat-Zinn, 2013, p. 297).

Claramente isso tem profundas implicações para o que significa ser apropriadamente qualificado para ensinar *mindfulness* em qualquer contexto, incluindo a pedagogia teatral. Se, enquanto campo, ainda temos que elaborar uma abordagem com base em *mindfulness* para as artes da cena, então parece que isso deveria implicar ambos os contextos, ético e filosófico do Dharma e a necessidade de que os praticantes tenham uma prática pessoal de meditação plena e profundamente incorporada.

MaP: O SIMPÓSIO DE 2016 SOBRE PERFORMANCE E MINDFULNESS

Em 2016, o MaP organizou o simpósio, *Performance and Mindfulness*, com o objetivo de investigar a extensão e natureza do trabalho performativo envolvendo práticas de atenção plena (*mindfulness*). A chamada de trabalhos atraiu um grande número de propostas de toda Europa, Brasil, México, Estados Unidos, Austrália, África do Sul e Tailândia; o que evidencia o crescente número de acadêmicos e praticantes trabalhando nesta área. O programa final incluía sete performances, dez oficinas e dezessete artigos de vinte e nove praticantes e acadêmicos oriundos de onze países. Ao montar o cronograma do evento, guiados pelas considerações acima, nós priorizamos apresentações cujos trabalhos surgiam de uma prática meditativa consolidada. O contexto predominante era o Budismo (havia também um bailarino Sufi, um bailarino do Topeng Balinês e um praticante de uma forma de improvisação fundamentada na atenção plena. Apenas uma apresentação de um contemplativo cristão foi proposta).

Os trabalhos apresentados alcançaram uma grande gama de práticas de teatro e dança, estilos e intenções, incluindo: treinamento do ator para a presença, abertura, acuidade mental, espontaneidade, atenção; fazer teatral e fazer da dança, com interesse em reflexividade, criatividade, expressividade; teatro social, relacionados a saúde mental, consciência ecológica e ambiental; e performance contemplativa, com interesses como os da natureza da mente, consciência, meditação (propriamente dita), criatividade e temas de pertencimento.

Com poucas exceções (como o dançarino Sufi e o de Topeng, mencionados acima), o projeto atraiu principalmente artistas ocidentais ligados à cena contemporânea, a maioria dos quais estavam fazendo conexões originais entre a prática da meditação e a cena, ao invés de reproduzir formas tradicionais de performance. Assim sendo, a performance com base em *mindfulness* parece seguir o exemplo das MBIs¹⁸ e possivelmente do Budismo Ocidental, em geral, com sua tendência de adaptar-se habilmente às condições locais

O trabalho representado no simpósio, *Performance & Mindfulness*, foi inevitavelmente intercultural e em muitos casos, sincrético. A extensiva pesquisa de Nicolás Núñez na elaboração de formas de treino de meditação-em-movimento, por exemplo, se desenha a partir de rituais Mexicanos pré-hispânicos e de dança Budista monástica¹⁹. Núñez busca criar através de suas produções teatrais e

formas de treinamento acesso a uma “sacralidade laica” (Middleton, 2008). Apoiado na experiência com as danças sagradas como corporificações dos ensinamentos budistas, seu esforço é reavivar no teatro o seu caráter sagrado original (Núñez, 1996; 2007).

O professor Budista, Chögyam Trungpa Rinpoche, explorou de maneira similar os meios pelos quais formas artísticas podem funcionar como veículos para práticas meditativas, como pontos de acesso e caminhos integrais para o desenvolvimento ético e espiritual. A linhagem de Trungpa foi representada no simpósio do MaP por Lee Worley, professora veterana de *Mudra Space Awareness* (ver Worley, 2001), e na oficina de Anna Tzakou, sobre a prática de dança contemplativa, como foi elaborado por Barbara Dilley (ver Dilley, 2015).

O simpósio do MaP representou uma gama muito ampla de estilos de cena, práticas e fontes, mas apontou para um campo de atividade que está alinhado com a definição canônica ou *Dhármica*, que sublinhei acima. Muitos, quiçá a maioria, dos praticantes que apresentaram e falaram sobre seus trabalhos, demonstraram compromisso com a prática de *mindfulness* que carrega o significado de caminho espiritual, emoldurado por uma ética. Por exemplo, a performance de Pema Clarke, *Boudhanath*, explora material pessoal e biográfico no tema das relações parentais a partir do enquadramento de seu longo treinamento no Budismo Tibetano. O trabalho busca, em suma, envolver o público na contemplação da ilusão do Eu. Jaya Hartlein, que foi ordenada em 1990 na ordem Budista *Tiratna*, usa o movimento improvisado para permitir aos participantes alcançarem um entendimento de “como a mente se apega a conceitos, especialmente ideias de quem somos e de como somos vistos pelo mundo” (Hartlein, 2016). O trabalho de Hartlein incentiva a diversão como um meio de ajudar os participantes a se relacionarem com *Prapancha* (proliferação de idéias e conceitos) (Hartlein, 2016). Pasquale Esposito (2016.), um monge Soto Zen ordenado, combina o treinamento Zen e o treinamento do ator em oficinas que exploram a natureza da experiência e do ser, o que, escreve ele, “pode abrir a possibilidade de experimentar o nosso eu original”.

Considerando o perfil dos trabalhos apresentados no simpósio, *Performance e Mindfulness*, se quiséssemos elaborar uma noção geral acerca do campo das Artes da Cena com Base em *Mindfulness*, ela seria centrada em um imperativo *dhármico*. Ao dizer isso, não quero favorecer exclusivamente os trabalhos de cunho budista, porém diferenciar *mindfulness* como um produto

instrumental e consumível, visando à melhoria do desempenho de atores, como um caminho para o território da meditação, da reflexão, do autoconhecimento e da ética, que produz seres humanos melhores e mais felizes.

TRAZENDO MBP²⁰ PARA A MESA DE DEBATES: Artes da Cena dentro dos Estudos Contemplativos

Ao ocupar-me do surgimento da cena com base em *mindfulness*, estou interessada em como, enquanto acadêmicos e artistas, podemos contribuir com os trabalhos envolvendo esta prática, que vem acontecendo em variados contextos culturais e focados em diferentes modos de alívio para o sofrimento. Estou pensando particularmente, nas frutíferas colaborações que temos visto entre ciência e Budismo e a emergência do campo de Estudos Contemplativos que se seguiu a isso.

Williams e Kabat-Zinn escrevem que “o surgimento dentro da ciência e da medicina do interesse nas práticas da meditação budista e suas possíveis aplicações representam uma convergência de duas maneiras diferentes de conhecer”, eles chamam isso de “convergência e miscigenação de correntes” (2015, p. 3). A performance com base em *mindfulness* pode, talvez, representar uma terceira corrente nessa confluência. Ainda segundo os escritos de Williams e Kabat-Zinn: “A promessa de percepções mais profundas e abordagens inovadoras sobre temas teóricos e práticos é enorme quando diferentes lentes podem ser aplicadas sobre temas velhos e difíceis” (2015, p. 4).

Da mesma maneira que estamos trazendo o *mindfulness* para o nosso trabalho, como artistas da cena, nós também temos a oportunidade de incluir a cena na conversa, e no entusiasmo presente na nossa cultura, a respeito de *mindfulness*. Ainda que o interesse da neurociência tenha sido responsável por popularizar e promover o *mindfulness*, ele também tem suas limitações. Wolf Singer, do Instituto Max Planck de Pesquisa Cerebral, assinalou que “a neurociência pode investigar apenas as bases neuronais das funções cognitivas dos indivíduos [...] ela terá que somar forças com as humanidades para investigar o fenômeno que surge a partir de redes de cérebros interagindo — as sociedades que constroem cultura” (Singer, 2015). Observando o trabalho de Francisco Varela, que traz uma abordagem fenomenológica introspectiva para os estudos cognitivos da neurociência, com o objetivo de “explorar a riqueza do fenômeno acessível somente numa perspectiva em primeira pessoa”, segue Singer:

Tal tentativa, no entanto, requer uma reconsideração dos contextos sociais e espirituais em que estes fenômenos surgem e nos quais são experimentados. Isso significa que a neurociência sozinha não será capaz de resolver o problema. (Singer, 2015).

Eu estou interessada no papel que a Performance com Base em *Mindfulness* pode ter para pesquisas como as que Singer e o *Mind & Life* estão envolvidos; como artistas da cena podem contribuir para os estudos sobre o jogo entre a consciência, a ação e a interação. As artes da cena têm suas próprias formas de conhecimento e uma longa história, através de muitas linhagens, da exploração corporal da experiência psicofísica. O artista atento tem o potencial de incorporar a cognição em ação e de relatar detalhadamente suas experiências psicofísicas em primeira pessoa; o espaço do teatro, ou da performance, tem o potencial de dar forma às dinâmicas interpessoais e sociais num fórum reflexivo. Enquanto praticantes e estudiosos da performance, podemos nos perguntar quais perspectivas trazemos para as questões da consciência, da identidade, do Eu e da natureza do ser que o *mindfulness* em seu sentido amplo, “canônico” — Sati — abre. Em “*Buddhism As/In Performance*”²¹, David George identifica a ambos, artes da cena e Budismo como:

[...] indústrias intelectuais contemporâneas em crescimento no Ocidente, até mesmo — alguns podem argumentar — as fundações de um novo paradigma, de um novo modelo cognitivo com sua própria e bastante diferenciada epistemologia e ontologia, suas próprias maneiras, radicalmente novas, de olhar o tempo, a pessoa, a experiência. (George, 1999/2011, p. v)

Para George, as artes da cena e o Budismo compartilham algumas afinidades no que se refere às questões-chave ontológicas; uma vez que, em sua explicação “a Filosofia budista e a epistemologia da cena são vistas como ilustrando e definindo uma a outra reciprocamente” (1999/2011, p. vii). E eu sugiro que tal posicionamento acerca da cena, tratando-a como uma perspectiva disciplinar primária, pode apoiar e estender o alcance daquilo que estamos fazendo quando trabalhamos no limiar entre *mindfulness* e a cena.

A metodologia de pesquisa transdisciplinar proposta por Basarab Nicolescu (1997), e outros (ver Bernstein, 2015), oferece um sistema através do qual seguir a MBP no contexto mais amplo dos estudos da contemplação. Nicolescu propõe que a pesquisa atual necessita de integração com a ciência, religião e arte para possibilitar que seja dada atenção a todos os níveis multidimensionais da realidade e para todas as dimensões do ser humano, que são, de outra maneira, temas de diversas e distintas disciplinas. Em *From Modernity to Cosmodernity: Science, Culture, and*

*Spirituality*²², ele entrelaça entendimentos científicos, religiosos e artísticos e inclui um capítulo sobre o teatro de Peter Brook (Nicolescu, 2014, p. 155-166). O autor reconhece que as explorações teatrais de Brook são “trabalhos de pesquisa genuínos, precisos e rigorosos” (Idem, p. 157), constituindo “um campo de estudo da energia, do movimento e das interações” (Idem, p. 155). Desta perspectiva, as artes da cena podem ser vistas como oferecendo valiosas percepções sobre os fundamentos da experiência, incluindo corporeidade, ação e — o que é de particular interesse aqui — consciência.

Localizar as artes da cena com base em *mindfulness*, dentro de uma abordagem transdisciplinar dos Estudos Contemplativos possibilita um intercâmbio extremamente frutífero; por um lado, a cena sendo enriquecida pelos insights das tradições contemplativas e sustentada pelos entendimentos científicos dos mecanismos psicofísicos que operam nestas tradições; por outro lado, os artistas criando pontos de contato cultural com a prática contemplativa e gerando novos e criativos modos de contemplação e cultivo em ações corporais e conscientes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste momento particular da história, com todos os desafios à experiência interna e externa, na vida pessoal e coletiva, parece haver se disseminado um apetite por práticas e estilos de vida que sustentem a experiência meditativa e contemplativa. Praticantes de teatro e de performance art estão respondendo a este impulso, e estão gerando formas de performance artística e treinamento que combinam práticas meditativas e teatrais de maneiras inovadoras. O artista que cultiva *mindfulness* tem o papel de criar espaços culturais, nos quais, a meditação possa ser experimentada em seu formato laico, não como um paliativo contra o estresse, ou uma prescrição médica para mudar de estilo de vida, mas como um veículo para contemplação e elaboração de modos de consciência existencial profundamente enriquecedor. Com isso, a cena com base em *mindfulness* certamente apoia o papel ancestral e sagrado do teatro na sociedade. Ao comprometer-se com a ciência que apoia e elucida os mecanismos do *mindfulness* e reconhecendo os caminhos nos quais os MBIs conseguiram, ou não, navegar fora dos contextos tradicionais da meditação, temos a oportunidade de conduzir melhor o trabalho da performance com base em *mindfulness*, em meio ao contexto cultural mais amplo. Para o benefício de todos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERNSTEIN, Jay Hillel. 'Transdisciplinarity: A Review of Its Origins, Development, and Current Issues', *Journal of Research Practice*, Vol. 11, n. 1, 2015.
- BLUM, Harrison. *Dancing with Dharma: Essays on Movement and Dance in Western Buddhism*. Jefferson, NC: McFarland & Company, 2016.
- CHAMBERLAIN, F., MIDDLETON, D.; PLÁ, D. '[Buddhist Mindfulness and Psychophysical Performance](#)'. International Symposium for Contemplative Studies, October 30 – November 2, 2014, Boston, MA, 2014.
- DILLEY, Barbara. *This very moment: teaching thinking dancing*. Boulder, CO: Naropa University Press, 2015.
- DORJEE, Dusana. Defining Contemplative Science: The metacognitive self-regulatory capacity of the mind, context of meditation practice and modes of existential awareness. *Frontiers in Psychology*, v. 7, 2016.
- ESPOSITO, Pasquale. The other as the threshold to my real self. Material promocional não publicado. 2016.
- GEORGE, David E. R. *Buddhism as/in Performance*. New Delhi: D.K. Printworld, 1999/2011.
- HARTLEIN, Jaya. *Dancing The Unknown: a workshop in improvisation and meditation*. Resumo para o Simpósio Performance e *Mindfulness*, University of Huddersfield, 2 - 5 June, 2016.
- HUXTER, Malcolm. '*Mindfulness* and the Buddha's Noble Eightfold Path' In: SHONIN, E.; VAN GORDON, W.; SINGH, N. N. (eds) *Buddhist Foundations of Mindfulness*, Springer International Publishing, 2015.
- IE, A.; NGNOUMEN, C. T.; LANGER, E. J. *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*. London: Wiley-Blackwell, 2014.
- KABAT-ZINN, J. *Mindfulness* based interventions in context: Past present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 10 , n. 2, p. 144– 156, 2003.
- KABAT-ZINN, J. Foreword to *Mindful Nation UK: All Party Parliamentary Report*. 2015. Disponível em: http://themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf
- KAPSALI, Maria. "I don't attack it but it's not for actors': the use of yoga by Jerzy Grotowski' in *Theatre, Dance and Performance Training*, vol. 1, n. 2, 2010.
- LINDAHL J. R.; FISHER, N. E.; COOPER, D. J.; ROSEN, R. K.; BRITTON, W. B. 'The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists'. *PLoS ONE*. 12(5), 2017.
- MIDDLETON, Deborah. 'Secular Sacredness' in the Ritual Theatre of Nicolás Núñez. *Performance Research*. Vol. 13, n. 3, p. 41-54, 2008.

MIDDLETON, D.; CHAMBERLAIN, F.; PLÁ, D.; SMITH, K. (2016) *Mindfulness and Performance* (website). Disponível em: www.mindfulnessandperformance.co.uk

NICOLESCU, Basarab. 'The Transdisciplinary Evolution of the University Condition for Sustainable Development' The International Congress "Universities' Responsibilities to Society", International Association of Universities, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand, November 12-14, 1997.

NICOLESCU, Basarab. *From Modernity to Cosmodernity*. New York: State University of New York, 2014.

NÚÑEZ, Nicolás. *Anthropocosmic Theatre: Rite in the Dynamics of Theatre*. Amsterdam: Harwood Academic Publishers, 1996.

NÚÑEZ, Nicolás. *Teatro de Alto Riesgo*. Mexico City: SIGAR, 2007.

PREBISH, Charles S.; BAUMANN, M. *Westward Dharma: Buddhism Beyond Asia*. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press, 2002.

SINGER, Wolf. 2015. Disponível em: <<http://www.mindandlife-europe.org/interview-with-prof-dr-wolf-singer-esri-2015/>> Acesso em: 08/11/2017.

TRUNGPA, Chögyam. *Dharma Art*. Boston MA: Shambhala Publications, 1996.

WHITE, R. Andrew 'Stanislavsky and Ramacharaka: the influence of Yoga and turn-of-the century Occultism on the System', *Theatre Survey*. Vol. 47, n. 1, p. 73-92, 2006.

WILLIAMS, J. Mark G.; KABAT-ZINN, Jon. *mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Oxon & N.Y.: Routledge, 2013.

WORLEY, Lee. *Coming From Nothing: The Sacred Art of Acting*. Boulder CO: Turquoise Dragon Press, 2001.

NOTAS

1 (NdT)– O termo em inglês “performance” é utilizado aqui no sentido de abarcar todas as artes da cena (teatro, dança e performance art) e a própria cena teatral.

2 Deborah Middleton é professora doutora no departamento de Teatro, Drama e Performance na Universidade de Huddersfield/UK, onde é uma das diretoras do Centre for Psychophysical Performance Research e coordenadora do projeto MaP (*mindfulness* and Performance Project). Sob o pseudônimo de Deborah Templeton, ela é também escritora, dedicando-se à escrita contemplativa de peças de teatro e ficção. Ela tem relação com o Budismo Tibetano há mais de uma década e é professora autorizada de Kripalu Yoga.

3 A equipe do *mindfulness* and Performance Project é composta por Deborah Middleton e Franc Chamberlain (ambos da universidade de Huddersfield) e Daniel Plá (Universidade Federal de Santa Maria/Uni). www.mindfulnessandperformance.co.uk

4 (NdT)– “Artes do Dharma” - “Termo utilizado por Chögyam Trungpa Rimpoché, que o define como a arte que nasce da meditação. É um termo ainda pouco conhecido, mas corrente em certos círculos” – esclarecimento oferecido por Daniel Plá, através de correspondência.

5 (NdT)– *mindfulness*-based Stress Reduction Program – Programa de redução de stress com base em *mindfulness*.

6 (NdT)– *mindfulness*-based Interventions (MIB) – Intervenções com Base em *mindfulness*.

7 <http://theminfulnessinitiative.org.uk/images/reports/mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf>

8 Uma versão mais extensa pode ser encontrada em Kabat-Zinn: “a consciência que emerge através de propositalmente prestar atenção ao momento presente e sem julgamento, observar o desdobrar da experiência momento a momento” (Kabat-Zinn 2003, p. 145).

9 (NdT)– Mindlessness pode ser traduzido literalmente como ausência (lessness) de mente (mind). Distração. É o oposto literal do termo chave utilizado pela autora neste artigo.

10 [Nota do revisor da tradução]: A tradição Theravada é uma das mais antigas Escolas Budistas presentes na atualidade. Ela tem sua origem nos Sthaviravādins, um dos grupos em que se dividiram os primeiros discípulos após a morte de Buda Shakyamuni, cerca de 480 a.C. Este grupo se fortaleceu no período anterior ao segundo concílio budista, realizado cerca de 330 a.C., tendo exercido sua maior influência no Ceilão (atual Sri Lanka) e na Tailândia.

11 [Nota do revisor da tradução]: Ação hábil, fala hábil, entendimento hábil, pensamento hábil, meio de vida hábil, esforço hábil, concentração hábil, atenção plena hábil.

12 [Nota do revisor da tradução]: Nibbānā é o objetivo final da prática budista, consistindo na extinção do sofrimento em todos os seus aspectos por meio da superação das emoções aflitivas e limitações mentais.

13 “Modes of Existential Awareness”- MEA.

14 [Nota do revisor da tradução]: Sati é o termo na língua Páli traduzido como sinônimo de *mindfulness* em muitos trabalhos acadêmicos. Ele originalmente era utilizado para designar a memória, porém a tradição budista ampliou esse significado para algo como consciência clara. Nesse sentido ela indica tanto o aperfeiçoamento da atenção e capacidade de observação do sistema mente-corpo, quanto a compreensão adequada de como os fenômenos ocorrem.

15 As quatro nobres verdades são o resumo de todo o caminho budista: 1) A existência do sofrimento; 2) A existência de uma causa para o sofrimento; 3) A existência do fim do sofrimento (Nibbanā); 4) A existência de um caminho, ou meios, para extinguir o sofrimento.

16 Ao usar a palavra “*dharma*” aqui, eu estou seguindo Jon Kabat-Zinn, que escreve: “[...] *mindfulness* corriqueiramente definida como ‘o coração da meditação budista’, tem pouco ou nada a ver com budismo per se, e tudo a ver com estar acordado, compaixão e sabedoria. Essas são qualidades universais dos seres humanos, às quais, precisamente, a palavra *dharma* aponta. Essa palavra pode ter muitos sentidos, mas ela pode ser entendida inicialmente como significando tanto os ensinamentos do Buddha, quanto a universalidade das coisas no que se refere ao sofrimento e a natureza da mente. (Williams and Kabat-Zinn, 2013, p. 283). De acordo com Kabat-Zinn, ela se refere tanto a “um *dharma* universal quanto ao Buddhadharma. (idem, p.290) .

[Nota do revisor da tradução]: Cabe notar que no contexto das traduções brasileiras: Dharma, com maiúscula se refere aos ensinamentos de Buda, o Buddhadharma; enquanto grafado com minúscula, se refere aos

NOTAS

diferentes fenômenos que ocorrem, sejam referentes à estrutura da matéria, bem como a eventos mentais.

17 (NdT) - *mindfulness*-based Achievements – Realizações com base em *mindfulness*.

18 (NdT) - *mindfulness*-based Interventions – Intervenções com Base em *mindfulness*.

19 Como discutiu comigo, através de correspondência, o performer e acadêmico brasileiro, Cassiano Sydow Quilici, essas formas sincréticas nos convidam a uma análise informada pelos estudos interculturais e pós-coloniais.

20 (NdT)– *mindfulness*-based Performance – Performance com Base em *mindfulness*.

21 Budismo Como/Na Performance.

22 (NdT) - Da Modernidade à Cosmodernidade: Ciência, Cultura e Espiritualidade.