

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CAMPUS DE SÃO CRISTÓVÃO
DEPARTAMENTO DE TEATRO
CURSO LICENCIATURA EM TEATRO

WELLINGTON GOMES

ANATOMIA DA PERSONAGEM:

Um Estudo da Presença Cênica Sob a Ótica da Neurociência das Emoções

São Cristóvão/SE

2026

WELLINGTON GOMES

ANATOMIA DA PERSONAGEM:

Um Estudo da Presença Cênica Sob a Ótica da Neurociência das Emoções

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao departamento de teatro (DTE) do Centro de educação e ciências humanas da (CECH) da Universidade Federal de Sergipe (UFS) como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciado em teatro.

Orientador: Prof. Dr. Carlos César Mascarenhas.

SÃO CRISTÓVÃO/SE

2026

WELLINGTON GOMES

ANATOMIA DA PERSONAGEM:

Um Estudo da Presença Cênica Sob a Ótica da Neurociência das Emoções

Este Trabalho Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de Licenciado em Teatro e aprovado em sua forma final pelo Curso de Licenciatura em Teatro

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Carlos César Mascarenhas (Orientador)
Departamento de teatro
Universidade Federal de Sergipe

Prof^ª. Dr^ª Lílith de Moraes Marques (Avaliadora 1)
Avaliadora Externa

Prof. Dr. Gerson Praxedes Silva (Avaliador 2)
Departamento de teatro
Universidade Federal de Sergipe

Prof^ª. Dr^ª. Joana Angélica Lavallé de Mendonça Silva (Suplente)
Departamento de teatro
Universidade Federal de Sergipe

São Cristóvão/SE
24 de fevereiro de 2026.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiro a Nzambi e a minha Espiritualidade por terem me mantido na trilha certa durante este projeto de pesquisa com saúde e forças para chegar até o final. Em especial ao meu Padrinho Zé Pilintra, que desde criança sempre se fez presente e foi para mim o pai que nunca tive. Saravá, meu pai. Agradeço ao dono da minha cabeça e senhor das matas, que sempre me ensinou que nem todo movimento é avanço. Okê Arô, meu pai Oxóssi. Não podendo esquecer de todos que se fizeram força e me trouxeram até aqui, minha mãe Sete Ossos, meu pai “Tranca Rua” e ao meu guardião ancestral, Exu Lobo. Laroyê Pombogira. Laroyê Exú, Exú é Mojubá!

A minha brilhante mãe, MARIA DO SOCORRO GOMES, a pessoa mais criativa desse mundo, a qual nem mesmo o próprio Leonardo Da Vinci seria capaz de superar. Foi ela quem sempre esteve dando forças e sustentação ao longo de toda a trajetória da minha vida, me permitindo ser o que sou hoje com toda sua garra e determinação.

À minha querida “Sete”, pela compreensão e paciência demonstrada durante o período do projeto, foi uma alucinante loucura da qual jamais nos esqueceremos.

Agradeço ao meu orientador por aceitar conduzir o meu trabalho de pesquisa. Agradeço também a todos os professores e a professora Dr^a com nome de Deusa, os quais de forma graciosa somaram e acreditaram numa pesquisa dessa natureza feita por um aluno das artes que buscava produzir um trabalho diferente, e que mesmo assim me incentivaram e apoiaram durante essa jornada.

Também agradeço aos amigos e irmãos do “ROCK’SPIRÍTA” que me acolheram em seu meio e se tornaram força em vários momentos de dificuldades e vulnerabilidades que a vida adulta tende a nos arremessar. Vocês tornaram os dias estressantes e exaustivos mais “tragáveis”.

Ao meu caro amigo Diogo Rezende, um grande profissional das Artes Cênicas que os acasos da vida me apresentou, exímio diretor e difusor dos conhecimentos acerca da arte da vivência. Muito obrigado por cada conversa e por sua paciência e dedicação em fazer o que ama, não por obrigação, mas por ver fogo em seu olhar enquanto compartilha seu conhecimento e nos ensina sobre o teatro de Demidov.

Um agradecimento especial à força da vida, a qual me deu persistência, determinação e teimosia para não arredar o pé do desafio desta temática de pesquisa. Este estudo alimentou criativamente meus dias de estudante e vem criando os alicerces para o trabalho que pretendo seguir investigando em minha vida.

Um super agradecimento aos tantos outros Eu'z espalhados pela vastidão do meu universo mental, com os quais a sobrevivência se tornou possível em meio ao eterno ciclo de contração e expansão desse grande quebra cabeça que se faz a arte do bem viver.

Por fim, a todos e todas que contribuíram, mesmo que indiretamente, me ensinando ao menos como não ser um profissional e/ou professor-artista de teatro.

A partitura é como um vidro, dentro do qual uma vela está queimando. O vidro é sólido; ele existe, você pode depender dele. Ele encerra e dirige a chama. Mas o vidro não é a chama. A chama é meu processo interior a cada noite. A chama é o que ilumina a partitura, o que o espectador vê através da partitura. A chama é viva. [...] Eu começo cada noite sem antecipações: [...] E estou preparado para absorver o que acontece se eu estou seguro na minha partitura, sabendo que ainda que não sinta nada o vidro não se romperá e a estrutura objetiva, trabalhada por meses, ajudar-me-á até o final. Mas quando numa noite começa que eu possa incandescer, brilhar, viver, revelar – sinto-me preparado para isso sem que o tenha antecipado. A partitura permanece a mesma, mas tudo é diferente porque eu estou diferente.

(Cieślak apud Grotowski 2023)

RESUMO

A presente pesquisa propõe uma investigação interdisciplinar sobre a natureza da presença cênica, fundamentando-a como um fenômeno de integração psicofísica profunda. Através da convergência entre o Sistema de Atuação de Stanislávski e os fundamentos da Neurociência das Emoções, busca-se desvelar os mecanismos que sustentam a organicidade e a autenticidade da performance teatral. O estudo culmina na proposição conceitual do "Flow Cênico", definido como um estado de prontidão elevado onde a técnica se transmuta em biologia viva. Para tanto, elementos centrais da tradição stanislavskiana, como a ação psicofísica, a vivência (*pereživánie*) e a encarnação (*voploschénie*), são analisados sob a ótica da Hipótese do Marcador Somático de António Damásio e dos princípios da neuroplasticidade de Norman Doidge. A pesquisa expande suas fronteiras ao dialogar com a morfologia emocional de Stanley Keleman, a antropologia de David Le Breton e as dimensões rituais e composicionais propostas por Gilberto Icle e Matteo Bonfitto para o trabalho do ator. A fundamentação teórica é reforçada pelas contribuições de Amy Cuddy sobre a linguagem corporal e de Mihaly Csikszentmihalyi acerca da psicologia da experiência ótima. Metodologicamente, o trabalho organiza-se como uma revisão bibliográfica sistemática de caráter qualitativo e hermenêutico, estabelecendo intersecções que validam a "Anatomia da Personagem" como um processo de neuroescultura deliberada. Espera-se que esta abordagem não apenas ofereça ferramentas científicas para o treinamento do ator, mas também consolide a arte teatral como um campo essencial de investigação para a neurociência aplicada.

Palavras-chave: Anatomia da Personagem; Neurociência das Emoções; Sistema Stanislávski; Flow Cênico.

ABSTRACT

This research proposes an interdisciplinary investigation into the nature of scenic presence, grounding it as a phenomenon of profound psychophysical integration. Through the convergence of the Stanislavski System of Acting and the fundamentals of the Neuroscience of Emotions, it seeks to unveil the mechanisms that sustain organicity and authenticity in theatrical performance. The study culminates in the conceptual proposition of "Scenic Flow", defined as a heightened state of readiness where technique transmutes into living biology. To this end, central elements of the Stanislavskian tradition, such as psychophysical action, experiencing (*perezhivanie*), and embodiment (*voploschénie*), are analyzed through the lens of António Damásio's Somatic Marker Hypothesis and Norman Doidge's principles of neuroplasticity. The research expands its boundaries by dialoguing with Stanley Keleman's emotional morphology, David Le Breton's anthropology, and the ritual and compositional dimensions proposed by Gilberto Icle and Matteo Bonfitto for the actor's work. The theoretical foundation is further strengthened by Amy Cuddy's contributions on body language and Mihaly Csikszentmihalyi's psychology of the optimal experience. Methodologically, the work is organized as a systematic bibliographic review of a qualitative and hermeneutic nature, establishing intersections that validate the "Character Anatomy" as a process of deliberate neurosculpting. It is expected that this approach will not only provide scientific tools for actor training but also consolidate theatrical art as an essential field of investigation for applied neuroscience.

Keywords: Character Anatomy; Neuroscience of Emotions; Stanislavski System; Scenic Flow

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Integração Interdisciplinar 2026

39

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA	12
1.2 OBJETIVOS	14
1.2.1 Objetivo Geral	14
1.2.2 Objetivos Específicos	15
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	16
2.1 O SISTEMA DE ATUAÇÃO DE STANISLAVSKI: O TRABALHO DO ATOR	16
2.1.1 O Trabalho Interno, Consciente e Subconsciente	17
2.1.2 Conceitos e Elementos Chave do Sistema de Stanislavski	18
2.1.3 Memória Afetiva e a Transição Para As Ações Físicas	20
2.2 NEUROCIÊNCIA DAS EMOÇÕES: FUNDAMENTOS PARA COMPREENSÃO DA PRESENÇA CÊNICA	22
2.2.1 O Conceito de Marcador Somático	22
2.2.1.1 O cérebro no palco: O teatro do corpo	23
2.2.2 O Cérebro que se Transforma: Esculpindo o Instrumento Criativo	24
2.2.3 A Prática Teatral Como Catalisador da Reprogramação Neural	26
2.3 LABORATÓRIOS TEATRAIS: PESQUISA E TRANSFORMAÇÃO	27
2.3.1 A Prática Laboratorial de Teatro: Alquimia e Transformação do Ator	27
2.3.2 O Ator como Xamã: Consciência Extracotidiana	28
2.3.3 O Ator Compositor	29
2.4 ANATOMIA DA PERSONAGEM	31
2.4.1 Antropologia das Emoções	31
2.4.2 Anatomia Emocional: A Arquitetura da Experiência Humana	32
2.4.3 O Poder da Presença e a Linguagem Corporal	34
2.4.4 A Neurobiologia do Estado de Flow	36
3 METODOLOGIA	39
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	40
4.1 A GÊNESE DA ANATOMIA DA PERSONAGEM	41
Quadro 01: Integração Interdisciplinar	42
4.2 CONTRIBUIÇÕES DAS CORRELAÇÕES CONCEITUAIS PARA A PRESENÇA CÊNICA	45
4.3 PROPOSIÇÃO DO FLOW CÊNICO: DEFINIÇÃO, DETONANTES E MANTENEDORES	46
4.3.1 O Flow Cênico como Estado de Presença Elevada	47
4.3.2 O Papel da Neurociência: Detonantes e Mantenedores do Flow	47
4.3.3 A Prática Laboratorial e os Protocolos de Evocação da Emoção Biológica	48
5 A GEOMETRIA DO FLOW: A NEUROESCULTURA DA PRESENÇA	49
5.1 A SÍNTESE DA PRESENÇA: ONDE A ARTE ENCONTRA O ORGANISMO	49
5.2 CONTRIBUIÇÕES E UM OUTRO CAMINHO TEATRAL	50
5.3 LIMITAÇÕES E O FUTURO: O TEATRO COMO TECNOLOGIA DE	

TRANSFORMAÇÃO	51
5.4 CONSIDERAÇÕES FINAIS DE ENCERRAMENTO	51
REFERÊNCIAS	53

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA

Ao longo dos séculos, pesquisadores do teatro se debruçaram no estudo de um fenômeno que alguns atores e atrizes demonstravam quando estavam em cena, vivenciando personagens. Tal fenômeno se apresentava como uma espécie de magnetismo, exercido por eles em plena execução de seu ofício, no palco, o qual possuía a capacidade de sequestrar a atenção dos espectadores de uma maneira totalmente diferente. Desde o olhar, até mesmo a respiração do público era modificada durante as performances cênicas. Mais tarde, tanto os estudiosos, diretores, atores e pesquisadores do teatro atribuíram a esse fenômeno o conceito de Presença Cênica.

A presença cênica se consolidou, ao longo das décadas, como o objetivo máximo a ser atingido por atores e atrizes, no que diz respeito ao domínio do ofício da atuação. No entanto, a compreensão da presença cênica, por vezes era explicado de modo abstrato, o que trazia consigo um entendimento carregado de mistério e misticismos, enquanto outras explicações buscavam se apoiar na metafísica para justificar tal conceito.

A presente pesquisa tem como foco principal abordar a Anatomia da Personagem, que trata de um estudo da Presença Cênica sob a ótica da Neurociência das Emoções. Esse tema se torna relevante devido ao advento da neurociência e suas recentes descobertas acerca da neurociência das emoções, uma vez que dada a sua complexidade, a presença cênica precisa de uma investigação interdisciplinar que ultrapasse as barreiras impostas tanto pela prática artística quanto pela pesquisa científica, pois de acordo com Calvert (2018, p.1) “a teorização do trabalho do ator na contemporaneidade tende, cada vez mais, a um exame de cunho interdisciplinar”.

Por meio da tessitura de uma pesquisa interdisciplinar, buscou-se integrar a biologia do comportamento e o funcionamento cerebral como catalisadores para uma compreensão aprofundada da presença cênica. Segundo Nunes (2009, p. 159) “as ciências cognitivas vêm reorganizando saberes que se conectam com questões extremamente relevantes para o entendimento do trabalho do ator sobre suas ações”. Nesse sentido, a questão central a ser problematizada é a natureza da presença cênica e sua relação natural com a neurociência das emoções.

Compreender a presença cênica como um estado de autenticidade, organicidade e conexão profunda, que vai além da simples execução de técnicas, implica entender que ela se

manifesta na integralidade do indivíduo que compõe o ator. Para que essa autenticidade e conexão ocorram, é fundamental que aconteça uma integração das dimensões física, cognitiva e emocional dos atores. Isso significa que a presença não é apenas o que o ator faz externamente, mas também o que ele é e sente internamente no momento da performance. Se a presença cênica é profundamente complexa e psicofísica, uma compreensão completa não pode ser restrita a uma única disciplina, como apenas a teoria teatral ou a psicologia.

Reitero, uma vez mais, a validade do ator em conhecer (e o modo como conhece), a si mesmo e ao mundo, por meio de ferramentas disponibilizadas pelas neurociências. Como sentenciou Stanislavski, em sua busca pela compreensão da interação dos aspectos físicos e psíquicos, com alguma coisa mais material, pensada a partir do corpo, é possível ao ator percorrer trilhos mais sólidos (Nunes, 2009, p. 161).

Nessa perspectiva, ao estudar os mecanismos cerebrais e corporais que permeiam à cognição, emoção e comportamento, a neurociência oferece uma lente científica para decifrar os processos necessários para essa integração corpo-mente na performance. A capacidade de expressar emoções através do corpo tem raízes neurobiológicas (Damásio, 2012). A complexidade da presença cênica justifica, e até exige, uma abordagem interdisciplinar, particularmente com a neurociência, para desvendar seus fundamentos e aprimorar sua manifestação.

A imersão de um pesquisador da área teatral em terrenos não artísticos, como a neurociência das emoções, exige um estudo intensivo de conceitos neurocientíficos fundamentais, uma vez que a neurociência das emoções, um campo de investigação relativamente recente, busca explicar o fenômeno emocional sob diversos aspectos (molecular, anatômico, comportamental, subjetivo, cognitivo), enfrentando desafios metodológicos devido à complexidade e à dificuldade de reprodução laboratorial das emoções.

A dimensão laboratorial é uma zona fronteira que existe entre o trabalho do ator e sua vida real. A prática teatral realizada dentro dessa zona permite que o ator possa desenvolver um novo repertório de experiências, carregado de sentimentos, sensações e saberes, impossíveis de serem adquiridos em quaisquer outros lugares dentro do mesmo espaço de tempo [...] Somente após adentrar essa dimensão, o ator consegue acessar sua natureza orgânica e criadora, removendo o máximo possível dos bloqueios físicos e mentais que o impedia de realizar ações genuínas, carregadas de significado. Nesse momento, o ator não pensa em como irá executar o movimento (ação), ele apenas faz. Todas as suas ações e reações seguem o ritmo e a dinâmica que o momento presente pede. O aprendizado resultante

desse processo, permite que o ator possa desenvolver um conhecimento amplo sobre o próprio eu. Além disso, o repertório de experiências emocionais é agregado ao seu conjunto de saberes, mas não um saber puramente mental, trata-se, antes de tudo, de um saber que foi adquirido através das construções corporais, atrelado principalmente ao sentir¹.

A complexidade característica desse estudo e os desafios metodológicos da pesquisa neurocientífica das emoções ressaltam a necessidade do conhecimento acerca da neurobiologia das emoções por profissionais do teatro, o que aponta para pesquisas interdisciplinares de natureza inovadora como possíveis caminhos para sanar essa dor. Ao conectar o teatro a este campo emergente, a pesquisa intenciona não apenas contribuir para os estudos da presença cênica através da prática teatral, mas também pode oferecer um laboratório único e real para neurocientistas investigarem fenômenos emocionais em um contexto humano dinâmico. Essa abordagem eleva o potencial de impacto do trabalho, pois a prática laboratorial de teatro, com suas expressões emocionais controladas e dinâmicas, oferece um terreno experimental singular para o estudo de emoções que são dificilmente reproduzíveis em laboratório. O objetivo primordial deste trabalho é aprofundar a compreensão de um estado elevado de presença cênica, o qual será apresentado através da proposição do termo “Flow Cênico”, que visa fornecer aos profissionais do teatro ferramentas cientificamente fundamentadas para a compreensão dos mecanismos neurofisiológicos que caracterizam as emoções humanas e, auxiliar na construção de personagens e no processo de autoconhecimento.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Analisar a presença cênica do ator a partir de uma perspectiva interdisciplinar, integrando o Sistema de Atuação de Stanislávski com os fundamentos da Neurociência das Emoções, a fim de propor um novo entendimento sobre a organicidade e autenticidade da performance através do desenvolvimento de um estado elevado de presença cênica, culminando na conceituação do Flow Cênico.

¹Conferir o relatório na íntegra, disponível em: [Relatório](#). Acesso em: 13 fev. 2026

1.2.2 Objetivos Específicos

- Descrever os conceitos e elementos-chave do Sistema de Atuação de Stanislávski, com ênfase na ação psicofísica, vivência e encarnação;
- Investigar os princípios fundamentais da Neurociência das Emoções, destacando a Hipótese do Marcador Somático e os mecanismos da neuroplasticidade;
- Identificar paralelos e correlações conceituais entre as teorias do teatro e da neurociência;
- Analisar as contribuições das correlações conceituais para a compreensão aprofundada da presença cênica;
- Desenvolver a argumentação teórica que culminará na proposição do termo Flow Cênico.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O SISTEMA DE ATUAÇÃO DE STANISLAVSKI: O TRABALHO DO ATOR

A fundamentação do trabalho desenvolvido por Stanislavski integra princípios psicológicos e fisiológicos das emoções de forma empírica e até mesmo intuitiva, considerando o conhecimento e descobertas científicas acerca das emoções em sua época. Para Stanislavski, a arte da atuação tratava-se de uma forma de transbordar a vida. O sistema de atuação desenvolvido por ele tinha como objetivo auxiliar os atores a acessarem de forma consciente, sua própria natureza orgânica, promovendo os meios necessários para que pudessem se tornar atores criadores.

Nós estamos estudando sobre o que costumamos chamar de “sistema de Stanislavski”. Isso é incorreto. Toda a força desse método consiste no fato de que ninguém o inventou, ninguém o ideou.

O “sistema” é inerente à nossa própria natureza orgânica, tanto espiritual quanto física. Nós nascemos com essa capacidade para a criação, com esse “sistema” dentro de nós mesmos. A criação é nossa necessidade natural e, pareceria justo que, pelo “sistema” não tivéssemos a possibilidade de criar de outra maneira. Mas, para a nossa surpresa, ao entrar em cena, nós começamos a exagerar, a fingir, a nos comportar com afetação e a representar” (Stanislavski apud Zaltron, 2021, p. 41).

Nesse sentido, quando se refere ao sistema de atuação de Stanislavski, trata-se da apresentação de um possível caminho para redescoberta da totalidade psicofisiológica e orgânica do ator em cena. Ao compreender e acessar sua própria natureza orgânica e criativa, os atores passam a desenvolver os mecanismos necessários para a atuação orgânica a qual Stanislavski chamou de vivência, ou seja, o momento exato onde o ator alcança a verdade em cena.

O Sistema de Atuação de Stanislávski tornou-se uma das mais importantes obras para o desenvolvimento da técnica para conexão psicofísica do ator, com o objetivo principal de alcançar a verdade na cena. Este sistema serve como base para muitas outras técnicas de interpretação, incluindo exercícios de relaxamento, concentração e autoaprimoramento (Burnier, 2020). Além disso, como mola motriz para a masterização do presente trabalho, os conceitos e elementos essenciais do sistema que serão abordados no decorrer da presente pesquisa foram: Se Mágico; Circunstâncias Dadas; Imaginação; Concentração e Atenção; Memória Emotiva; Ação Transversal; Superobjetivo; Ações Físicas ou Psicofísica; Vivência e Encarnação.

A evolução do sistema de Stanislávski passou por duas fases muito importantes, apesar de parecerem dicotômicas. A primeira, trata-se da linha que pode ser denominada como Forças Motivadas. O foco dessa linha de trabalho encontrava-se nos processos interiores, como por exemplo a memória emotiva. A segunda e última fase do sistema encontrou sua força nos processos exteriores, onde a ação se colocava à frente do processo criativo e através dela, buscava evocar as emoções dos atores, trazendo como exemplo o elemento ritmo e impulso. A essa segunda linha de trabalho, Stanislavski deu o nome de Ações Físicas.

2.1.1 O Trabalho Interno, Consciente e Subconsciente

O trabalho de Stanislavski foi construído a partir da crença intuitiva da existência de um circuito de comunicação neurobiológico, entre o consciente e o subconsciente. Ele acreditava que elementos acessíveis na mente humana, que dependem da consciência e da vontade, poderiam influenciar processos psicológicos involuntários (Calvert, 2014). Para Stanislávski, a inspiração e a verdadeira emoção humana emanavam do subconsciente, uma entidade psíquica impulsionada por fenômenos que escapam ao controle consciente. A busca por meios conscientes para acessar esse reino subconsciente era central em seu Sistema. A crença de Stanislávski era que, ao violar as leis da vida orgânica natural ou ao agir de forma inautêntica, o subconsciente, sendo extremamente sensível, se retraía, impedindo a manifestação da emoção verdadeira. Ele insistia que os atores deveriam confiar na natureza, pois a vida interior, além da consciência, assume uma forma simples e plena, com a natureza orgânica dirigindo os centros importantes do aparelho criativo.

A compreensão intuitiva de Stanislávski sobre a interação entre o controle consciente e os processos emocionais involuntários, que ele denominava subconsciente, antecipa de forma notável conceitos modernos da neurociência, como o processamento emocional inconsciente e a modulação top-down (comando de cima para baixo, ou seja, da mente para o corpo) dos circuitos emocionais subcorticais pelo córtex pré-frontal. A referência às leis da vida orgânica natural sugere um reconhecimento implícito dos princípios biológicos que governam as respostas emocionais, mesmo antes do advento da neurociência moderna (Calvert, 2016). Isso posiciona Stanislávski como um visionário que, por meio da observação artística, intuiu verdades neurobiológicas fundamentais sobre a emoção e a consciência, tornando seu sistema um terreno fértil para uma reavaliação neurocientífica.

2.1.2 Conceitos e Elementos Chave do Sistema de Stanislavski

A composição do Sistema de Atuação de Stanislavski se deu através da divisão em pequenas partes, as quais ele denominou como elementos, que visavam auxiliar na construção da personagem e da verdade cênica. O “Se Mágico” é a forma que Stanislávski encontra para concentrar a ideia de situação ficcional que, vivenciada como real pela imaginação do ator, permite que seu corpo e seus sentimentos reajam de maneira orgânica (Vássina, 2016, p. 294). Ele permite direcionar o pensamento para possibilidades que, de outra forma talvez não fosse possível, como, por exemplo: Imagina que duas velhinhas de 90 anos moram juntas em seu condomínio. “e se” elas resolvessem assassinar o vizinho que faz barulho todas as madrugadas?” Esse direcionamento de pensamento permite vislumbrar quais os possíveis sentimentos que as levaram a cometer o assassinato. Além disso, ao se colocar no lugar da personagem e se perguntar o que faríamos se estivéssemos no lugar dela, tal proposição permite que o pensamento seja ainda mais carregado de verdade e com isso, as possíveis ações/reações físicas tendem a possuir significado e necessidade, o que confere mais veracidade ao que está sendo feito¹.

“As Circunstâncias Propostas” são os elementos informativos fornecidos pelo dramaturgo e/ou encenador, como tempo, lugar, clima, ambiente social e o estado emocional dos personagens, que o ator deve incorporar ativamente para moldar sua interpretação. Essas circunstâncias permitem ao ator um juízo consciente sobre as ações e motivações inconscientes do personagem (Vássina, 2016). Podem ser entendidas como o contexto ao qual, através de instruções precisas, despertam maior credibilidade ao que está sendo feito para a construção de personagens e, no presente estudo, para o processo de treinamento. Existe uma distância imensa entre caminhar livremente pelo espaço e caminhar sob o peso de uma intenção real. Se o comando for apenas “ir ao trabalho”, o corpo reage de forma genérica; mas se a circunstância muda para “você é um mestre de artes marciais atrasado”, cada músculo assume uma prontidão específica. Se, em vez disso, você for o “guarda de um rei”, a urgência ganha outra densidade, pois o sentido da ação (Quem? Onde? O quê?) altera completamente a resposta física. O segredo desse processo está no empilhamento dessas camadas. Quando as circunstâncias são bem planejadas, elas criam uma imersão tão profunda que o ator para de tentar fazer e começa a apenas viver a situação. É o chamado efeito cascata, as informações vão se empilhando de forma totalmente conectada que uma ação gera uma reação, e essa por sua vez gera outra naturalmente, transformando a prática cênica em um acontecimento orgânico¹.

A Imaginação é a força que permite ao ator transformar o "faz de conta" em uma certeza absoluta no corpo. Ativada pelo dispositivo do "Se Mágico", ela funciona como um circuito que transita da realidade comum para o mergulho profundo nas circunstâncias que cercam a personagem (Stanislavski, 2017). É por meio desse fôlego criativo que o ator deixa de ser um cuspidor de falas para se tornar um autor da própria presença.

Quando o "Se Mágico" entra em jogo, a imaginação ganha o poder de disparar reações físicas reais, mesmo antes de qualquer movimento no palco. Esse ensaio mental prepara o terreno biológico do ator, fornecendo o combustível necessário para que, durante a cena, a ação não seja apenas uma marca ensaiada, mas uma resposta viva, orgânica e carregada de verdade.

“A Concentração e Atenção” trata-se da necessidade do ator em trabalhar os seus níveis de foco (pequeno, médio, grande), e manter a atenção em algum objeto da cena. Esse tipo de atenção depositada no objetivo evoca uma necessidade natural de fazer alguma coisa com ele, enquanto o ato de interagir com o objeto desperta mais o foco do ator. Dessa forma, a ação orgânica se entrelaça com a atenção, promovendo uma vivência natural entre ator e objeto, desenvolvida através da concentração.

A “Memória Emotiva” é um conceito central que se refere à capacidade do ator de resgatar e reviver emoções já vivenciadas em sua própria vida para compor o personagem. É um recurso que envolve aspectos psicofísicos e pulsionais do ator, enfatizando a vivência autêntica e orgânica do ator no papel (Stanislavski, 2017). No entanto, esse constante resgate de experiências emocionais profundas podem acabar sequestrando a atenção do ator em plena cena, o que o impede de continuar vivenciando a personagem. Além disso, a constante retomada dessa experiência de alto impacto emocional causava desgaste psicológico, incapacitando o reutilização da memória emotiva como material criativo para o ator.

A Supertarefa é o "superobjetivo" do personagem, a força motriz, a meta geral que ele busca alcançar ao longo de toda a peça. A “Ação Transversal”, por sua vez, é a linha contínua de ações que conecta as diversas unidades da cena e as ações físicas a esse objetivo maior, garantindo a linearidade e o propósito da performance.

Desse modo, a interconexão dos elementos do sistema Stanislavskiano, especialmente a relação entre memória emotiva, imaginação e as ações físicas, revela uma complexa rede de ativação neural e corporal. A busca pela "verdade" no palco é, em essência, um processo de re-engajamento neurocognitivo com experiências passadas e projeções futuras, mediado e corporificado pelo corpo do ator. Stanislavski propõe elementos como memória emotiva (passado), imaginação (hipotético/futuro) e ações físicas ou psicofísicas

(presente) como interdependentes para a construção do personagem. O ator utiliza esses elementos para criar uma realidade cênica que é percebida como verdadeira (Calvert, 2020). Isso implica uma ativação e integração de diferentes sistemas cognitivos e emocionais.

A neurociência da memória, especialmente a memória episódica e a memória procedural, e da simulação mental (capacidade de imaginar cenários) oferece um substrato para entender como esses elementos funcionam. A memória emotiva, por exemplo, pode ser compreendida como a reativação de redes neurais associadas a experiências emocionais passadas, que geram estados somáticos e sentimentos no presente. O trabalho sobre si mesmo no sistema de Stanislávski é, portanto, uma forma de treinamento neurocognitivo e psicofísico (Calvert, 2016). Esse treinamento permite ao ator modular sua própria consciência, fisiologia e comportamento para fins artísticos, tornando o corpo um "sujeito produtor de sentido" que pode acessar e expressar o mundo interior do personagem de forma autêntica (Calvert, 2020).

O sistema de atuação de Stanislavski visa estabelecer o equilíbrio entre o dentro e o fora. Neste aspecto, o elemento denominado como "Vivência" (Pereživánie), trata-se do processo interno. Significa sentir verdadeiramente, de forma análoga à do personagem, através da identificação psicológica e do uso do "se mágico". De forma complementar, o elemento intitulado como "Encarnação" (Voploschénie), refere-se ao processo externo, ou seja, a corporificação e expressão daquilo que a personagem sente. É o ponto onde acontece a preparação do corpo (voz, dicção, movimento, plasticidade) para que ele seja um receptor fiel da vida interna. Sem a encarnação, a vivência fica presa dentro do ator, sem a vivência, a encarnação se torna apenas clichê mecânico e estereotipado, vazio de sentimento.

2.1.3 Memória Afetiva e a Transição Para As Ações Físicas

Inicialmente, Stanislávski deu grande ênfase à "memória afetiva", um conceito que ele atribuiu a Théodule Ribot. Essa técnica envolvia a recordação de experiências emocionais pessoais para reproduzir sentimentos no palco. No entanto, ao longo de sua carreira, e especialmente em seus últimos anos, Stanislávski passou a priorizar o "método das ações físicas". Essa transição, documentada por seu aluno Vassili Toporkov (2016), demonstra um reconhecimento crescente do papel do corpo na estimulação de respostas afetivas. Ele evoluiu de uma visão hierárquica (o interior primeiro, depois o exterior) para uma de simultaneidade, onde as ações físicas se desenvolvem em paralelo com o sentimento interior.

[...] seria possível simplesmente executar a ação pela ação, realizar uma ação, outra, uma terceira, sem justificá-las e preenchê-las com o seu sentimento? Não. Fica enfadonho e desagradável.

Quando, em vocês se cria uma linha de ações físicas, bem justificadas e internamente vivenciadas, não existe tal perigo. Então, paralelamente com a linha de ações físicas em vocês se puxa a linha interna do seu sentimento, que justifica essas ações. [...] Vocês chegarão ao sentimento a partir da ação. E depois se esforcem, o quanto for possível, em exercitar essa linha. As ações físicas são válvulas para, no fim das contas, influenciar os sentimentos, para provocar os sentimentos correspondentes a essas ações. (Stanislavski apud Zaltron, 2021, p.156).

Essa mudança na abordagem de Stanislávski, que passou a enfatizar as ações físicas como o principal gatilho para o processo emocional, configura-se como a compreensão neurocientífica moderna da indução de emoções. A sua progressão demonstra uma percepção pragmática, quase empírica, do papel direto do corpo na experiência emocional, mesmo antes que os mecanismos neurobiológicos implícitos fossem descobertos (Calvert, 2020).

Para Stanislávski, as ações são intrinsecamente psicofísicas, o que significa que sua execução intencional deve desencadear processos interiores, funcionando como gatilhos para outros elementos do Sistema. Não há, portanto, uma distinção funcional entre ação interna e externa, pois a ação exterior alcança seu significado e intensidade interiores através do sentimento interior, e este último encontra sua expressão em termos físicos (Knebel, 2016).

A transição metodológica de Stanislávski da memória emotiva para a ação psicofísica representa uma intuição precursora da neurociência moderna sobre a indissociabilidade entre corpo e mente na geração e expressão das emoções. A priorização da ação física como um meio mais confiável para acessar a emoção, em contraste com a memória emotiva que poderia ser incontrolável, reflete uma compreensão empírica de que o corpo não é apenas um recipiente para a emoção, mas um agente ativo na sua produção e modulação. A neurociência moderna, com a Hipótese do Marcador (Damásio, 2012), valida a ideia de que estados corporais e suas reações informam e influenciam a experiência emocional (Damásio, 2015). A ação física intencional pode, portanto, ser vista como um estímulo que gera um estado somático no ator, que por sua vez é interpretado como uma emoção. Isso proporciona uma base neurobiológica para a vivência (*pereživánie*), onde o ator não simula a emoção, mas a re-sente através da ativação de seus próprios marcadores somáticos (Calvert, 2016), tornando a presença cênica mais orgânica e genuína. A ação psicofísica de Stanislávski, ao ser um catalisador, sugere que o ator pode, através de movimentos e comportamentos intencionais, ativar circuitos neurais que levam a emoções genuínas, superando a artificialidade da mera representação e aproximando-se da verdade na cena. Isso transforma o corpo do ator em um instrumento de autoindução emocional.

2.2 NEUROCIÊNCIA DAS EMOÇÕES: FUNDAMENTOS PARA COMPREENSÃO DA PRESENÇA CÊNICA

2.2.1 O Conceito de Marcador Somático

A perspectiva de António Damásio desafia o dualismo cartesiano mente-corpo, argumentando que emoção e razão não são forças opostas, mas interdependentes. Para Damásio, as emoções são fundamentais para a tomada de decisões, funcionando como guias que nos ajudam a explorar o mundo de forma mais eficiente (Damásio, 2012). Sua Hipótese dos Marcadores Somáticos detalha um mecanismo pelo qual experiências emocionais deixam registros no corpo e no cérebro. Estes funcionam como sinais de alarme automatizados que, ao serem reativados, forçam a atenção para resultados negativos ou positivos de uma ação, simplificando o processo de decisão e guiando o comportamento, muitas vezes de forma inconsciente (Damásio, 2015).

Damásio propõe uma hierarquia de estágios da Consciência: o Proto-self é a representação mais básica e inconsciente do estado fisiológico do organismo, que surge da interação constante do cérebro com o corpo e forma a fundação para formas mais complexas de consciência. A Consciência Central emerge quando o organismo se torna consciente dos sentimentos associados às mudanças em seu estado corporal, gerando um senso de self momentâneo e a percepção do aqui e agora. A Consciência Ampliada é o nível mais complexo de consciência, que transcende o aqui e agora, utilizando a memória convencional e o self autobiográfico para integrar experiências passadas e futuras (Damásio, 2015). Damásio distingue Emoção como uma reação inconsciente e fisiológica a estímulos (ativação de padrões neurais) e Sentimento como o estado consciente da percepção dessas mudanças no proto-self devido ao estado emocional (Damásio, 2012). Os sentimentos são cruciais, pois são os motivadores da criação intelectual e da cultura. A Homeostase, a capacidade inata do organismo de manter o equilíbrio interno, é apresentada como a base biológica para a geração de sentimentos, que informam o bem-estar e a sobrevivência do organismo (Damásio, 2018).

A Hipótese do Marcador Somático de Damásio oferece um mecanismo neurobiológico direto para entender como a memória emotiva de Stanislávski pode funcionar na prática teatral. Os sentimentos evocados no ator não são meras lembranças abstratas, mas reativações de estados corporais passados que marcam as ações e decisões do personagem, conferindo-lhes autenticidade e profundidade. Damásio afirma que emoções e sentimentos são centrais para a tomada de decisão e a consciência, com marcadores somáticos atuando como

guias (Damásio, 2012). Stanislávski, em sua fase inicial, utilizava a memória emotiva como uma técnica para o ator acessar e reviver emoções. A memória emotiva pode ser compreendida como a reativação de redes neurais que representam estados somáticos (corporais) associados a experiências emocionais passadas. Quando o ator lembra uma emoção, ele não está apenas pensando nela, mas reativando os marcadores somáticos que a acompanharam, gerando uma sensação física que informa e molda a performance. Essa arquitetura psicofísica estabelece o solo firme onde a vivência (*pereživánie*) deixa de ser um conceito abstrato para se tornar carne. Aqui, o ator renuncia ao artifício da simulação e permite que a cena ecoe através da ativação de seus próprios marcadores somáticos. É esse engajamento profundo que transmuta o palco em um território de verdade, onde a presença cênica floresce, não como uma máscara, mas como uma manifestação neubiológica pulsante, orgânica e, conseqüentemente, mais convincente para o público (Calvert, 2016).

2.2.1.1 O cérebro no palco: O teatro do corpo

Para que a teoria teatral de Stanislávski seja plenamente compreendida em sua dimensão de organicidade, é indispensável o diálogo com a neurobiologia moderna. António Damásio, em sua obra seminal sobre a natureza do sentir, fornece as bases científicas para explicar por que a ação física é tão eficaz na produção de verdade cênica. Sua Hipótese do Marcador Somático propõe que as emoções são, em essência, mudanças no estado corporal que ocorrem em resposta a determinados estímulos, e que essas mudanças marcam certas imagens mentais como positivas ou negativas. Damásio descreve metaforicamente as emoções como se manifestando no teatro do corpo e os sentimentos no teatro da mente (Damásio, 2012). A faculdade de raciocínio, segundo sua perspectiva, está ligada à percepção das emoções e ao corpo, onde vísceras, músculos e o sistema neuroquímico reagem para garantir a sobrevivência e o equilíbrio homeostático (Damásio, 2018).

Nesse sentido, a emoção não é algo que acontece na mente para depois ser expressa pelo corpo, a emoção é a percepção da alteração corporal. O marcador somático funciona como uma campainha de alarme ou um incentivo, é o momento que o ator em cena associa uma determinada ação física a um objetivo da personagem, ele está criando um novo marcador somático que guiará sua intuição e sua tomada de decisão cênica de forma orgânica. A presença cênica elevada ocorre quando os mapas cerebrais estão plenamente sintonizados com esse teatro do corpo, permitindo que o ator experimente sentimentos que não têm origem em sua vida real, mas no estado real de seus mapas cerebrais construídos no momento de

desenvolvimento da personagem e durante a performance. Para o ator, essa perspectiva valida o uso da ação física como gatilho emocional. Ao alterar deliberadamente o ritmo respiratório, a tensão muscular ou o foco visual, o ator induz um estado somático específico. O cérebro, monitorando constantemente essas alterações através de mapas neurais somatossensitivos, interpreta o estado corporal como uma emoção real (Calvert, 2014).

A distinção clara de Damásio entre emoção (programas corporais automáticos) e sentimento (percepção consciente desses programas) oferece uma estrutura fundamental para entender o trabalho do ator. Isso sugere que a presença cênica depende da capacidade do ator de gerar respostas emocionais autênticas (emoções) que, por sua vez, levam a experiências subjetivas conscientes (sentimentos), as quais podem ser moduladas e expressas. Isso desafia noções simplistas de fingimento e enfatiza o fundamento biológico da verdade teatral. Para um ator, gerar emoções verdadeiras (em oposição a meramente simular expressões) significa ativar esses programas de ação automatizados. O sentimento consciente, então, permite a interpretação e a modulação. Isso implica que o treinamento eficaz do ator deve abordar tanto a geração de estados emocionais corporificados quanto a consciência e controle conscientes dos sentimentos resultantes, indo além de uma abordagem puramente psicológica ou puramente física (Calvert, 2016).

A hipótese do marcador somático oferece uma poderosa explicação neurobiológica para as respostas instintivas ou orgânicas do ator em cena. O ator, por meio da prática repetida e do engajamento emocional com as circunstâncias de um personagem, desenvolve um repertório de "marcadores somáticos-cênicos". Esses marcadores, armazenados inconscientemente, permitem uma tomada de decisão rápida e corporificada, além de reações autênticas durante a performance, contribuindo significativamente para a presença cênica e a percepção da vida interior do personagem.

A natureza rigorosa e repetitiva do treinamento do ator (especialmente no teatro laboratorial) pode ser vista como um processo de cultivo e refinamento desses marcadores somáticos dentro do sistema psicofísico do ator. Ao internalizar profundamente a paisagem emocional e as circunstâncias de um personagem, o ator desenvolve um repertório somático-cênico, permitindo respostas espontâneas, autênticas e emocionalmente congruentes que são vivenciadas em vez de meramente performadas, aumentando assim a presença cênica.

2.2.2 O Cérebro que se Transforma: Esculpindo o Instrumento Criativo

O conceito de neuroplasticidade será explorado como a capacidade intrínseca do cérebro de se adaptar e mudar sua estrutura e função ao longo da vida, desafiando a visão

tradicional de um cérebro estático. Norman Doidge (2015) detalha o princípio fundamental de "neurônios que atiram juntos se conectam juntos", explicando como a atividade sincronizada entre neurônios fortalece suas conexões, sendo a base para a aprendizagem e o desenvolvimento cognitivo. A neuroplasticidade influencia diversas áreas, incluindo sentidos, memórias, habilidades motoras e emocionais, permitindo a superação de distúrbios neurológicos e a modelagem de mapas mentais e crenças (Doidge, 2015).

A discussão será desenvolvida na relação direta entre neuroplasticidade e o treinamento do ator. A prática repetida de atividades, o feedback constante e a atenção consciente são elementos que podem otimizar a reorganização cerebral, aprimorando habilidades e promovendo a adoção de novos padrões comportamentais e psicofísicos. O *mindfulness*, por exemplo, é apresentado como uma verdadeira alavanca da neuroplasticidade para o ator, contribuindo para a melhora da atenção e o gerenciamento de emoções negativas (Calvert, 2018).

A neuroplasticidade é a prova científica de que o ator não está preso a quem ele é. Ela valida a confiança de Stanislávski no poder que o ator tem de trabalhar sobre si mesmo, mostrando que a transformação para o personagem não é apenas um esforço mental, mas uma mudança real nos próprios circuitos cerebrais do ator. O treinamento teatral, com sua disciplina, repetição e busca por desautomatização de padrões cotidianos, é um exercício neuroplástico que reconfigura o cérebro do ator, permitindo-lhe construir uma segunda natureza cênica e acessar estados de consciência extracotidiana (Icle, 2010) de forma controlada e intencional. Doidge (2015) demonstra que o cérebro é maleável e se remodela com a experiência e o treinamento. Stanislávski, em sua pedagogia, buscava a transformação profunda do ator, a construção de uma segunda natureza e a desautomatização de comportamentos. As práticas de treinamento teatral, que envolvem a repetição de gestos, falas, movimentos e pensamentos, são, de fato, intervenções que promovem a neuroplasticidade (Calvert, 2020). Essa repetição fortalece as conexões neurais (neurônios que atiram juntos, se conectam juntos) e automatiza ações (memória procedural), liberando recursos corticais para o gerenciamento de outras atividades criativas e a percepção de estímulos internos e externos (Rosa; Santos, 2023). A neuroplasticidade valida a eficácia dos laboratórios teatrais como espaços de "alquimia" do corpo e do espírito (Schino, 2012), onde o ator, através de práticas psicofísicas, realmente "reprograma" seu cérebro para a performance. Isso significa que a presença cênica não é apenas um talento inato, mas uma capacidade que pode ser desenvolvida e otimizada através de um treinamento neurofisiologicamente informado.

A capacidade do ator de transformar sua presença e construir a anatomia de uma personagem repousa sobre a plasticidade do cérebro. Norman Doidge demonstra que o cérebro é capaz de se remodelar estruturalmente através do treinamento e da atenção focada. No laboratório teatral, cada novo movimento, cada nova partitura física e cada nova forma de processar o estímulo do parceiro cria novas conexões sinápticas. O aprendizado de habilidades cênicas complexas (que Doidge descreve como a capacidade do cérebro de se transformar para aguçar a percepção e a memória) permite que o ator desloque sua identidade cotidiana e desenvolva novas formas de ser (Doidge, 2015).

Desse modo, a neuroplasticidade explica como a técnica se torna segunda natureza do ator. Através da repetição consciente de ações físicas (o método de Stanislávski), o cérebro fortalece as vias neurais associadas àquela personagem, tornando sua execução fluida e exigindo menos esforço cognitivo consciente. Isso libera o ator para o estado de “Flow” (Csikszentmihalyi, 2020), onde a ação e a consciência se entrelaçam. Além disso, a descoberta dos neurônios espelhos sugere que a presença do ator é captada neurologicamente pelo espectador, criando um circuito de empatia onde o público sente as emoções corporificadas no palco, validando a eficácia da verdade somática sobre a mera representação intelectual.

2.2.3 A Prática Teatral Como Catalisador da Reprogramação Neural

A prática teatral é um poderoso catalisador para a transformação do indivíduo que compõe o ator (transformação humana), capaz de reconfigurar os circuitos neurais ativados durante a performance. Essa transformação pode impactar diversos aspectos da vida do indivíduo, incluindo padrões comportamentais, tomada de decisões, relações interpessoais, motivação e qualidade de vida. A neuroplasticidade confere ao ser humano a liberdade de mudar seu caminho e modificar suas próprias conexões neuronais, superando o determinismo genético. O conceito de neuroplasticidade oferece a explicação científica fundamental para a transformação do ator, um pilar central do teatro laboratorial e dos métodos de atuação profunda (Calvert, 2020). Sugere-se que o treinamento do ator, especialmente as abordagens intensivas e imersivas, literalmente remodela o cérebro do performer, aprimorando sua capacidade emocional, controle motor e integração cognitiva, tornando a anatomia da personagem uma realidade neurobiológica. Norman Doidge ensina que o cérebro é o órgão da adaptabilidade. A construção de uma personagem é, em última análise, um ato de neuroescultura. O ator usa seu corpo, sua voz e sua imaginação como ferramentas para esculpir novas conexões neurais. Através do trabalho de Doidge, é possível pensar a presença

cênica também como uma habilidade plasticamente treinável. Talvez nesse estudo não possamos nos debruçar sobre essa questão, mas abre-se uma janela para ampliar a compreensão aqui adotada de presença cênica.

2.3 LABORATÓRIOS TEATRAIS: PESQUISA E TRANSFORMAÇÃO

2.3.1 A Prática Laboratorial de Teatro: Alquimia e Transformação do Ator

Schino acredita que um Laboratório Teatral se trata da ciência do teatro que os primeiros mestres dessa arte sonharam e buscaram durante toda a vida: a busca e aquisição de ferramentas para trabalhar e converter o corpo humano num instrumento sólido, confiável e diferente do habitual. Ao estudar os mecanismos físicos e mentais de forma teórico-prática, os artistas da cena tornavam-se capazes de modificar o corpo humano a partir de sua essência. A partir de sua essência, também conhecida como núcleo do próprio eu, o ator obtinha acesso às engrenagens necessárias para construção de suas personagens, e este é o esqueleto e alma do trabalho do ator.

Um laboratório de teatro é um lugar onde se tem a oportunidade de seguir por qualquer estrada, testar qualquer ramo da arte do ator de um modo não condicionado à necessidade de preparar um espetáculo. É um lugar onde o conhecimento da arte do ator cresce, e não onde esse conhecimento é aplicado (Schino, 2012, p. 37)

A caracterização de Schino dos laboratórios teatrais como "alquimistas do palco" oferece uma metáfora poderosa para a transformação neuroplástica do ator. O trabalho substancial sobre a carne e o espírito do ator pode ser traduzido diretamente na remodelação intencional das vias neurais e na integração psicofísica, tornando esses laboratórios, de fato, "neurolaboratórios" do potencial humano. A metáfora da "alquimia" sugere uma mudança profunda e fundamental em um nível substancial, não apenas a aquisição de habilidades superficiais. Isso implica que a natureza rigorosa e experimental da prática laboratorial de teatro cria as condições necessárias para induzir mudanças neuroplásticas no ator, afetando seu próprio ser. Desse modo, esses laboratórios não são apenas campos de treinamento artístico, mas locais de reorganização neural intencional.

Schino (2012) associa a prática laboratorial à alquimia porque ela afirma promover uma transmutação interna do artista. Não se trata apenas de pesquisar um personagem, mas de mudar a própria maneira de estar em cena.

É somente começando do trabalho sobre si mesmo que será possível para o ator desconstruir e recompor o próprio corpo, evitando todo automatismo que intervém de modo

nocivo no trabalho do ator como um todo. Um laboratório teatral é, antes de tudo, um lugar que permite para o ator um meio para alcançar o domínio completo de seus meios de expressão, através de um treinamento irrestrito, voluntário e consciente sobre o seu corpo, sem ser dominado por ele, desconstruindo, reconstruindo e transformando esse corpo, reduzindo ao mínimo interferências acidentais¹.

Dessa forma, a metáfora da "alquimia" sugere uma mudança profunda e fundamental em um nível substancial, não apenas a aquisição de habilidades superficiais. Isso implica que a natureza rigorosa do teatro laboratorial cria condições ótimas para induzir mudanças neuroplásticas no ator, afetando seu próprio ser (Calvert, 2016). Assim, esses laboratórios não são apenas campos de treinamento artístico, mas locais de reorganização neural intencional. Ao tratar o ator como substância viva e focar em pesquisa radical para a transformação, esses laboratórios engajam, implícita ou explicitamente, os próprios mecanismos neurobiológicos que sustentam a desejada presença cênica elevada, a qual será apresentada sob o conceito de "Flow Cênico" na reta final desta pesquisa.

2.3.2 O Ator como Xamã: Consciência Extracotidiana

Em sua obra "O Ator Como Xamã (2010)", Gilberto Icle sugere que durante o treinamento, o ator precisa passar por um processo de morte e renascimento, onde o objetivo primordial não se trata de aprender a fingir a manifestação de um estados de presença, trata-se, antes de tudo, de um aprendizado que o guia no processo de remoção de bloqueios que o impedem de manifestar sua energia vital durante a vivência da personagem. A metáfora do "Ator como Xamã" estabelece uma correlação entre a prática laboratorial de teatro e a figura do xamã, com foco na técnica do corpo e da qualidade de presença, e não no aspecto místico ou religioso. De acordo com Icle (2010), ao mergulhar na prática laboratorial de teatro e se envolver, o ator é tomado por uma excitação que o faz transitar por outro nível de consciência, um estado de profunda conexão com o momento, o qual permite que ele seja transportado para fora de si e do mundo cotidiano, por conta de um prazer muito intenso, de um deslocamento, um movimento em direção a conscienciência extracotidiana.

A prontidão para criar conexões ou deixá-las acontecer possibilita o aprendizado e consequentemente o ato criativo. O corpo organiza os processos de conhecimento de forma que não temos controle sobre as etapas, não nos damos contas do que emerge enquanto ação. O corpo conhece agindo, e não nos informa de tudo sobre seus atos. Ainda sob uma objetiva intenção dramática, do corpo emergem sentidos e forças que escapam ao controle volitivo. (Greiner; Amorim, 2010, p. 115).

Desse modo, assim como o xamã, o treinamento laboratorial de teatro permite que o ator adentre um “estado de ser” que acontece numa espécie de zona fronteira. Enquanto o xamã opera numa viagem entre mundos, o ator realiza um mergulho para dentro de si, totalmente fora do cotidiano. Essa “Zona Fronteira” em que ambos atuam pode ser entendida como um limiar, pois acontece em um espaço que não é real, mas também não é totalmente fictício. Trata-se de uma realidade extracotidiana, a qual o ator acessa mediante a ativação de um estado de consciência que possui enquanto detonante o treinamento teatral.

Nessa perspectiva, durante o treinamento realizado em um laboratório teatral, o corpo não é um instrumento da mente, mas sim uma engrenagem que funciona em consonância, onde o pensamento é uma ação física. O ator-xamã, portanto, deve distanciar-se de sua espontaneidade cotidiana para alcançar uma autenticidade cênica que nasce do domínio técnico e da consciência alterada (Icle, 2010). Esta transformação exige que o arcabouço físico mental do ator atue de maneira intimamente integrada, em um estado de fruição onde a ação mobiliza plenamente o ser do artista.

Sendo assim, alcançar um estágio de presença cênica elevada pode ser compreendido como adentrar um estado de transe ou consciência alterada. Icicle (2010) estabelece um paralelo entre o ator e o xamã, descrevendo o processo de atuação como uma busca por uma consciência espaço-temporal alterada. Neste estágio, corpo e mente funcionam entrelaçados para masterizar comportamentos, ações e memória em um todo coeso impulsionado por energias físicas potencializadas mediante a prática teatral. O ator utiliza o treinamento de teatro para suspender a vontade inerente ao cotidiano, permitindo que ele seja transportado para fora do “eu” cotidiano através de um prazer intenso do treinamento psicofísico de teatro. A concepção de Icicle de uma consciência "extracotidiana" na atuação, alcançada pela união de estados físicos e mentais, pode ser interpretada como uma descrição qualitativa de um estado de presença neurobiologicamente elevado, potencialmente semelhante ao estado de "flow". Essa perspectiva oferece uma lente teatral-antropológica para compreender o foco intenso e a percepção alterada que os atores experimentam em picos de performance, sugerindo que um estado elevado de presença cênica no teatro não é um transe incontrollável, mas uma consciência elevada de seus próprios aspectos e potencialidades.

2.3.3 O Ator Compositor

Em "O Ator-Compositor" (2011), Matteo Bonfitto explora o conceito de ação física com rigor e objetividade, definindo o ator como um criador que compõe através da reformulação do termo "composição" no trabalho do ator. Bonfitto rastreia na história dos

grandes encenadores processos de formatação que confirmam a ideia de que o ator é, também ele, um compositor, com uma partitura de gestos e ações como obra em si. Ele introduz o conceito de "ator-compositor" inspirando-se na ideia de composição presente na música e nas artes visuais, argumentando que o ator deve integrar sua história e sensibilidade com o desenvolvimento de uma técnica refinada (Bonfitto, 2011). O ator-compositor não espera pela inspiração, ele constrói sua presença através de uma partitura precisa de ações físicas. Utilizando os princípios da consciência corporal, o ator desenvolve um corpo inteligente, capaz de transformar ações banais em atitudes conscientes e expressivas.

[...] Não é que o corpo tenha memória, ele é memória. Desta forma, inverte a noção de container, de uma memória mental guardada e separada do corpo pronta a ser avocada, para afirmar a ideia de circuitos vitais espalhados por todo o corpo. Os atos do corpo seriam portadores de uma memória e uma vida que não é informada, de todo, ao ator. Grotowski reivindicou um corpo-memória, enquanto experiência de vida revelado nos atos físicos. Certos detalhes dos movimentos das mãos do ator podem se transformar no regresso ao passado, na experiência de ter tocado alguém [...] Isto perpassa a noção clássica de memória armazenada no cérebro, mas, também, de um corpo que se relaciona com as experiências da vida de uma maneira corporificada (Nunes, 2009, p. 206).

Dessa forma, O corpo do ator aciona e apresenta um texto visual com poética própria, comunicando a verdade cênica do personagem de uma maneira que as palavras não são capazes de alcançar. Em sua obra *Ator-Compositor*, ele argumenta que o ator precisa abandonar o lugar de alguém que apenas interpreta o texto e/ou as vontades dos diretores e dramaturgos, para o lugar de um ator que compõe, com autonomia criativa, abandonando de vez a ideia de que é um instrumento passivo na mão do diretor. Sua obra defende a ideia de que somente é possível atingir a liberdade em cena através de rigor e disciplina com o treinamento e construção da partitura corporal do ator (ações físicas). A composição exige um desenho preciso das ações (a partitura). Estranhamente, é esse rigor que permite ao ator estar vivo e presente no momento, pois ele não precisa mais pensar no que fazer, permitindo que a energia flua (Bonfitto, 2011). O ator, detentor de um aparato técnico que se encarna nele mesmo, é capaz de estabelecer uma partitura de ações físicas que o conduz, instante a instante, em direção ao contato com os demais atores em cena e com o público.

A combinação das perspectivas de Icle e Bonfitto revela que a presença cênica elevada é um estado de consciência alterada, construído por meio de uma composição deliberada de ações psicofísicas. O paralelo entre ator-xamã (Icle) sugere que a performance teatral pode ser um ritual que leva a um estado de êxtase controlado, onde a consciência do ator transcende o cotidiano e se torna mais integral e conectada. Bonfitto, ao definir o ator como compositor, oferece um método para essa transcendência, a criação de uma partitura de

ações físicas que, ao ser executada, guia o ator para esse estado de consciência extracotidiana. A suspensão da vontade cotidiana e o transbordamento da ação e do pensamento não convencional (Icle) são alcançados através da precisão e intencionalidade da composição de movimentos e ações (Bonfitto). Isso significa que a presença cênica não é apenas o resultado de uma técnica, mas de uma alquimia psicofísica que, ao organizar o corpomente do ator em uma partitura viva, permite que ele possa acessar e manifestar uma dimensão de consciência expandida, transformando a performance em um evento de profunda ressonância para o público.

2.4 ANATOMIA DA PERSONAGEM

2.4.1 Antropologia das Emoções

A compreensão da presença cênica exige uma visão que integre do biológico ao cultural. David Le Breton, em sua *Antropologia das Emoções* (2019), argumenta que as emoções não são apenas reações fisiológicas espontâneas, mas fenômenos socialmente modelados e ritualisticamente organizados. Cada cultura possui um arcabouço de gestos, ações e expressões que o indivíduo aprende através da socialização. O ator, portanto, deve dominar esse repertório gestual e simbólico, além de ser capaz de transitar entre o inato (a biologia da emoção) e o adquirido (a cultura da expressão). Para o ator, isso significa que a construção da personagem exige um estudo da antropologia do olhar e dos gestos: como aquela personagem, naquele contexto histórico e social, utiliza seu corpo para significar sua relação com o mundo? O paradoxo do ator, segundo Le Breton, é sua capacidade de testemunhar significações que ele controla cuidadosamente, transformando seu corpo em um lugar de passagem para o extracotidiano e ritualístico (Le Breton, 2019).

Para Le Breton (2019), a esfera das emoções é adquirida por meio da educação e socialização, não sendo inata como a própria linguagem. Ele destaca que as emoções são modos de afiliação a uma comunidade social, permitindo o reconhecimento e a comunicação a partir de um fundo afetivo compartilhado. Dessa maneira, as emoções são reconhecidas e significadas socialmente, mobilizando um vocabulário e movimentos corporais precisos que diferem entre as culturas, não podendo ser categorizadas como algo meramente espontâneas, mas "ritualisticamente organizadas".

Essa presença simbólica é reforçada pela bioquímica do corpo, pois ao relacionar as emoções como um processo ritualisticamente organizado, Le Breton nos mostra que as emoções são aprendidas através da cultura, mas são armazenadas no corpo por meio dos

marcadores somáticos, os quais são acionadas ou engatilhados nos momentos em que o indivíduo evoca essas emoções através do que vive, pensa, sente e/ou faz. Nesse sentido, a autora Amy Cuddy demonstra que a linguagem corporal molda a mente de forma imediata. Segundo Cuddy (2016), a adoção de "posturas de poder" (o que pode variar de acordo com o entendimento de posturas de poder para cada cultura) por apenas dois minutos é capaz de aumentar os níveis de testosterona (hormônio da confiança) e reduzir os níveis de cortisol (hormônio do estresse). Para o ator, essa ferramenta é vital na preparação para a cena. A presença cênica (o que Cuddy define como o poder da presença) pode ser tecnicamente induzida através da manipulação da postura, permitindo que o ator enfrente o desafio da performance com assertividade e iniciativa.

2.4.2 Anatomia Emocional: A Arquitetura da Experiência Humana

Em sua obra intitulada “Anatomia Emocional”, o autor Stanley Keleman apresenta sua ideia revolucionária, onde afirma que as emoções não estão dentro do corpo, elas são o corpo. Ele propõe que o corpo humano é um organismo pulsante que lida com a pressão de fluidos e tecidos. Enquanto a neurociência foca nos processos neurais, a psicologia formativa de Keleman direciona o olhar para a morfologia do corpo. O corpo é visto como uma série de cavidades (cabeça, tórax, abdômen) que se expandem e se contraem, enfatizando que os estados subjetivos (sentimentos, pensamentos) são, de fato, estados do corpo, e todas as sensações, emoções e pensamentos são padrões organizados de movimento. A saúde emocional depende da liberdade dessa pulsação. “A anatomia é, assim, mais do que uma configuração bioquímica: é uma morfologia emocional. Formas anatômicas específicas produzem um conjunto correspondente de sentimentos humanos” (Keleman, 1992, p. 72). Segundo o autor, um sentimento é a percepção da nossa própria forma. Se você está com o peito estufado e rígido, a sua emoção é essa configuração física de defesa. A anatomia emocional estuda as formas somáticas, ou seja, as transformações anatômicas que o corpo sofre ao longo da vida como resposta a conflitos, afetos e traumas (Keleman, 1992).

“O estudo da forma humana revela sua história genética e emocional. A forma reflete a natureza dos desafios individuais e como eles afetam o organismo humano” (Keleman, 1992, p. 71). A pesquisa de Keleman oferece uma lente somática crucial para a presença cênica. Ela explica que o corpo do ator é um arquivo vivo de sua história emocional, com posturas e movimentos que refletem padrões emocionais profundamente enraizados. Isso implica que um treinamento para o ator verdadeiramente transformador deve envolver uma

educação somática que aborde essas estruturas emocionais corporificadas, permitindo que o ator remodele conscientemente sua forma física para expressar o personagem e alcançar uma presença cênica elevada. Para detonar esse estado de presença cênica, o ator deve se envolver e, conseqüentemente, reorganizar sua anatomia emocional. Isso vai além da mímica superficial, exige que o ator compreenda como suas próprias experiências emocionais passadas são corporificadas em sua postura e movimento, e então modifique intencionalmente esses padrões enraizados para vivenciar um personagem.

Dessa forma, a construção da personagem sob a ótica de Keleman envolve a adoção de novas formas somáticas. Não se trata apenas de mudar a postura externa, mas de reorganizar a maneira como o corpo sustenta sua forma e seu modo de funcionamento. Isso adiciona uma camada de profundidade ao trabalho físico, conectando-o à história pessoal do ator e ao seu potencial de transformação.

Um dos pontos mais práticos da obra de Keleman é a descrição de como o estresse crônico deforma a estrutura física, criando padrões de "caráter" que o ator pode usar para construir personagens. O tipo rígido traz muita pressão interna, tecidos densos, postura militar. É o corpo do controle e da negação do sentir profundo. Já no tipo denso ou compactado, a energia é retida para dentro. O corpo parece esmagado ou atarracado. Expressa submissão ou resiliência passiva. Em seguida, encontramos o tipo colapsado, que apresenta uma falta de tônus e pressão. O corpo parece murcho, revelando derrota, depressão ou falta de energia vital. Por fim, temos o tipo inchado, que mostra muita expansão sem estrutura. O corpo parece inflado, mas sem força real, tentando ocupar espaço para esconder a fragilidade.

A intersecção entre a antropologia das emoções e a anatomia emocional revela que a presença cênica não é apenas uma manifestação individual, mas também um fenômeno culturalmente moldado e biologicamente enraizado. A compreensão de que as emoções são socialmente construídas (Le Breton) e corporificadas (Keleman) aprofunda a noção de que o corpo do ator é um repositório de experiências que podem ser acessadas e transformadas para a cena. Não se trata apenas de acessar uma emoção universal, mas de compreendê-la e expressá-la dentro de um contexto cultural específico que o personagem habita.

Nessa perspectiva, ao correlacionar anatomia e emoções, a anatomia emocional oferece uma essência biológica para essa plasticidade corporal e emocional. A forma como o corpo do ator se molda e se expressa em cena não é arbitrária, mas reflete padrões emocionais e históricos que podem ser trabalhados e transformados. Isso significa que um estado elevado de presença cênica é a materialização de uma anatomia emocional que é ao mesmo tempo

peçoal e socialmente construída, e que o treinamento do ator envolve não só a técnica, mas uma profunda reeducação do corpo e da sensibilidade.

2.4.3 O Poder da Presença e a Linguagem Corporal

A pesquisa da psicóloga Amy Cuddy sobre as posturas de poder fornece evidências empíricas de como a linguagem corporal pode induzir transformações psicológicas e hormonais significativas. O conceito de presença é definido como o estado de estar sintonizado e ser capaz de expressar confortavelmente os verdadeiros pensamentos, sentimentos, valores e potencial de um indivíduo. Trata-se de um fenômeno que surge quando o indivíduo se sente pessoalmente poderoso, permitindo-lhe ser profundamente consciente de seu eu mais sincero (Cuddy, 2016).

Presença, na acepção que dou nestas páginas, é o estado de sintonia com nossos reais pensamentos, sentimentos, valores e potencial, bem como a capacidade de expressá-los confortavelmente. É isso. Não é um modo de ser permanente, transcendente. Vem e vai. É um fenômeno momentâneo. A presença emerge quando nos sentimos pessoalmente poderosos, permitindo que nos sintonizemos de forma clara com nosso eu mais verdadeiro. Nesse estado psicológico, somos capazes de manter a presença até mesmo em situações bem estressantes que em geral nos deixariam enlouquecidos e impotentes (Cuddy, 2016, p. 26).

O impacto dessa regulação bioquímica vai além do sentimento individual do ator, ele altera a qualidade da comunicação não-verbal, que responde por cerca de 65% das interações humanas (Cuddy, 2016). Um ator que entra em cena com seu sistema neuroquímico equilibrado através da partitura cênica criada para a personagem projeta uma autoridade e uma segurança que capturam a atenção do espectador de forma quase instintiva. A presença, portanto, deixa de ser um magnetismo vago e se transforma em um estado fisiológico de prontidão e resiliência.

Quando nos sentimos presentes, tudo se alinha: nossa fala, as expressões faciais, as posturas e os movimentos. Eles se sincronizam e se concentram. É essa convergência interna, essa harmonia, é palpável e ressonante – porque é genuína. É o que nos torna irresistíveis. Já não estamos combatendo a nós mesmos; estamos sendo nós mesmos. Desenvolver a presença não tem a ver com carisma ou extroversão, nem com controlar minuciosamente a impressão que estamos passando às outras pessoas. Significa conectar-nos honesta e poderosamente com nós mesmos (Cuddy, 2016, p. 26).

Para Cuddy, a presença não é uma característica mística ou um carisma inato. Ela a define como o estado em que somos capazes de acessar e expressar nossos sentimentos, crenças e valores de forma autêntica e confiante. É o momento em que deixamos de nos

preocupar com a impressão que causamos nos outros e passamos a focar na impressão que causamos em nós mesmos. A presença ocorre quando há um alinhamento total entre o que pensamos, o que sentimos e como nosso corpo se comporta e expressa, tanto de forma interna como externa.

O trabalho de Cuddy ressalta que mesmo manipulações físicas sutis podem resultar em mudanças significativas na autopercepção e no comportamento. Aplicadas ao trabalho do ator, essas práticas norteiam a percepção de como as práticas laboratoriais de teatro que visam uma desconstrução e reconstrução do próprio corpo dos atores abrem caminho para a transformação do indivíduo em prol da construção de personagens.

Não são apenas posturas de poder arrojadas que exercem efeito: modos bem sutis de expansão – como uma simples e boa postura ereta – podem gerar o mesmo tipo de resultado. Avançando ainda mais, veremos que o movimento expansivo – e até a expansibilidade vocal, como falar pausadamente – pode afetar a forma como pensamos, nos sentimos e nos comportamos (Cuddy, 2016, p. 177).

“O movimento, assim como a postura, informa ao cérebro como este se sente e até controla o que lembra. Quando o andar é mais aberto, ereto e feliz, nossas lembranças sobre nós mesmos acompanham essa tendência” (Cuddy, 2016, p. 184). Isso enfatiza a importância da desconstrução de padrões e hábitos cotidianos pertencentes ao indivíduo (ator) e da reconstrução do corpo, transformando-o na matéria prima para o desenvolvimento da personagem. Esse processo de prática laboratorial de teatro evidencia o papel ativo do corpo na ativação de um estado elevado da presença. As descobertas de Cuddy validam empiricamente a influência da presença no ato de detonar e envolver as emoções, consolidando a ideia que o corpo molda a mente e, fornecendo um paralelo científico moderno à ênfase posterior de Stanislávski nas ações físicas. Para um ator, isso significa que posturas e movimentos físicos específicos não são apenas expressões externas do personagem, mas podem induzir ativamente os estados internos necessários para uma presença cênica elevada.

Amy Cuddy (2016) demonstra que a postura corporal (ação física) pode influenciar estados internos como autoconfiança e tranquilidade. No teatro, o ator utiliza o corpo e a linguagem corporal para expressar o personagem e suas emoções. Se a linguagem corporal pode moldar estados mentais, então a adoção da corporalidade específica de um personagem, como suas ações, posturas e movimentos, pode atuar como um "procedimento" que “detona” os estados emocionais e de autoconfiança intrínsecos ao personagem, os quais serão consolidados no corpo no indivíduo que compõe o próprio ator. Isso não significa fingir,

trata-se apenas de uma forma de sentir através da ação. Isso reforça a ideia da ação psicofísica de Stanislávski, onde a ação física intencional do ator pode ser um caminho direto e eficaz para a emoção e a presença, não apenas como representação externa, mas como experiência induzida e vivida no próprio corpo e mente do ator.

2.4.4 A Neurobiologia do Estado de Flow

O professor e psicólogo húngaro, Mihaly Csikszentmihalyi (1934 - 2021), define o Flow como um estado de experiência ótima. Ele o descreve como aquele momento em que uma pessoa está tão imersa em uma atividade que nada mais parece importar, pois a experiência em si é tão prazerosa que as pessoas a realizam mesmo com grandes custos, pelo puro prazer de fazê-la (Csikszentmihalyi, 2020). O autor identifica dimensões centrais para esse estado que são diretamente aplicáveis ao trabalho do ator em cena.

Essas dimensões podem ser detalhadas através de oito componentes principais da experiência de flow. A aplicação do estado de flow no fazer teatral revela-se como uma convergência precisa entre a técnica apurada e a entrega criativa. Para que o ator atinja essa "experiência ótima", a estrutura da cena deve oferecer, primeiramente, 1) Metas claras, estabelecendo um norte para a atenção. No contexto da atuação, essas metas materializam-se na partitura de ações proposta por Bonfitto, um encadeamento rigoroso de ações físicas que permite ao intérprete saber exatamente o que deve ser executado a cada instante, eliminando a hesitação cognitiva.

À medida que a ação se desenrola, o ator depende de um 2) Feedback Imediato, uma resposta sensorial contínua proveniente tanto de seu próprio mapa somático quanto da reação orgânica do corpo, dos parceiros de cena e do público. Esse retorno constante é o que permite o ajuste fino da performance em tempo real. No entanto, o principal detonante para o estado de flow exige um equilíbrio entre 3) Desafio e Habilidade, se as exigências da cena superam o domínio técnico do ator, o sistema nervoso responde com ansiedade, ao contrário, se o desafio é muito fácil para sua capacidade, ele sente tédio. O Flow habita no ponto de equilíbrio onde a habilidade do artista é testada sem ser rompida.

Sob essas condições, ocorre o que Csikszentmihalyi descreve como a 4) Fusão entre Ação e Consciência. Nesse estágio, a dualidade entre o "eu que pensa" e o "corpo que executa" se dissolve, o ator deixa de se ver "atuando" para tornar-se a própria ação em movimento. Essa imersão é sustentada por uma 5) Concentração Exclusiva, um afunilamento da atenção que faz com que as pressões do mundo exterior e as preocupações cotidianas

desapareçam por completo, sendo substituídas por um profundo 6) Sentimento de Controle. Embora a cena possa ser complexa e imprevisível, o ator em fluxo experimenta a sensação de plena capacidade para lidar com as variáveis cênicas.

Por fim, esse estado possibilita a perda da 7) Autoconsciência, momento em que o "ego crítico" (aquela voz interna que julga e monitora constantemente o desempenho) é silenciado, permitindo uma entrega total e livre de julgamentos reflexivos. Essa alteração de perspectiva estende-se ao recorte temporal da experiência, gerando uma 8) Distorção do Tempo, na percepção do fluxo das horas de ensaio, que podem ser percebidas como minutos, enquanto segundos de uma ação intensa podem ser sentidos pelo ator como eternidades de detalhamento e clareza sensorial.

As experiências de flow impulsionam o crescimento pessoal e o aumento da complexidade do self através de dois processos psicológicos: "diferenciação" (tornar-se mais único e habilidoso) e "integração" (união com outras pessoas, ideias e o mundo). A perda da autoconsciência no flow não é uma destruição passiva, mas um estado ativo que leva à autotranscendência e a um senso de unidade com o ambiente e a atividade (Csikszentmihalyi, 2020).

Essa imersão profunda descrita por Csikszentmihalyi é o que permite ao ator cruzar a fronteira entre o artifício e a vida. Ao equilibrar o rigor da técnica com a entrega ao momento, o artista deixa de apenas executar movimentos para habitar uma existência expandida. É nesse território que o trabalho deixa de ser esforço e torna-se um fluxo contínuo de vitalidade, onde cada gesto carrega uma intenção biológica real e imediata.

Essa experiência ótima é, em última análise, o que sustenta o estado elevado de presença cênica. Quando a autoconsciência silencia e o tempo se dilata, o que vemos no palco não é mais um indivíduo tentando convencer uma plateia, mas uma Anatomia da Personagem plenamente entrelaçada. A diferenciação e a integração mencionadas pelo autor materializam-se na capacidade do ator de ser, ao mesmo tempo, mais fiel a si mesmo e mais conectado ao universo do personagem.

Nessa perspectiva, o estado de presença cênica elevada, ao qual será apresentado no próximo capítulo através do termo "Flow Cênico" não é um golpe de sorte, mas o resultado de uma alquimia bem trabalhada e desenvolvida. É o ponto de convergência onde o laboratório teatral e a neurociência apertam as mãos. Ao dominar essa anatomia, o ator não apenas interpreta uma história, ele oferece ao público o testemunho de um corpo em estado de transcendência, transformando o ato de atuar em um evento de presença absoluta e impacto

humano profundo. Nesse momento, tanto o ator como o público, vivenciam, de forma direta e indireta, uma poderosa experiência emocional.

Este capítulo encerra-se com a compreensão de que flow cênico não é um mistério insondável, mas uma construção possível. Ao alinhar as metas da partitura com a percepção do corpo, o ator encontra o caminho para essa viagem psicofísica, provando que a excelência técnica e a emoção genuína são, na verdade, as duas faces de uma mesma moeda moldada no calor da prática laboratorial de teatro e apresentada através da cena.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa propôs um mergulho interdisciplinar que busca não apenas descrever, mas compreender a dinâmica invisível que sustenta a presença cênica. Para isso, o percurso metodológico organiza-se como uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo e descritivo, fundamentada em uma abordagem hermenêutica, ou seja, uma interpretação profunda que busca o sentido para além da superfície das palavras. O objetivo central é investigar a intersecção entre a neurociência das emoções e a prática teatral, culminando na proposição conceitual do que definimos aqui como “Flow Cênico”.

A coleta de dados não se limitou a um levantamento passivo de informações. Foi realizado um processo de leitura exploratória e analítica, seguido de um rigoroso fichamento das obras-base de autores que são pilares em seus campos, como Stanislávski, Damásio, Doidge, Icle, Bonfitto, Le Breton, Keleman, Cuddy, Csikszentmihalyi e Schino. Mais do que uma simples exposição de ideias, a metodologia focou na análise conceitual comparativa. Buscou-se identificar onde o rigor da ciência do cérebro aperta as mãos da intuição artística dos laboratórios teatrais, tratando os textos como células de um organismo vivo que se complementam para formar a Anatomia da Personagem.

Quanto à sua natureza, este estudo caracteriza-se como uma pesquisa básica e aplicada. É básica por buscar o aprimoramento de teorias científicas e teatrais já existentes, mas é também aplicada no sentido de oferecer ao ator ferramentas concretas para a melhoria de sua presença no palco. A abordagem qualitativa permitiu que o objeto de estudo fosse tratado em sua complexidade, onde o pesquisador atua como um tradutor desses diferentes universos, filtrando o que há de mais essencial em cada área para sustentar uma nova visão sobre a presença cênica.

A etapa final do processo metodológico consistiu na síntese das intersecções. A argumentação que fundamenta o termo "Flow Cênico" foi construída através da validação cruzada dessas referências: a técnica que gera a forma, a biologia que sustenta a emoção e a psicologia que permite o estado de flow. Este trabalho de costura teórica seguiu rigorosamente as normas da ABNT para citações diretas e indiretas, garantindo que a criatividade da pesquisa estivesse sempre ancorada na segurança do rigor acadêmico. Assim, a metodologia reflete o próprio tema: uma construção consciente, técnica e profundamente humana.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise das obras que foram selecionadas para essa investigação indica que o fenômeno da presença cênica deixa de ser uma abstração metafísica para se consolidar como uma realidade psicofísica mensurável. Ao longo do estudo, observamos que o magnetismo exercido pelo ator em cena não é um dom místico, mas o resultado de um estado de prontidão absoluta onde o corpo se transforma em um campo de forças vibrante. Este estado, que aqui denominamos Flow Cênico, integra memória, ação e consciência em um fluxo contínuo que sequestra a atenção do espectador.

Este processo tem suas raízes na redescoberta da totalidade orgânica do artista. Stanislávski compreendeu que a atuação de excelência nasce de leis biológicas naturais, e não de uma afetação externa. Em sua obra fundamental, ele descreve a base desse mecanismo, onde o sistema não é algo externo, mas parte da nossa natureza biológica e sensível. Já nascemos equipados para criar, e essa capacidade é um recurso que nos foi dado pela natureza. No fim das contas, criar não é uma escolha, mas uma necessidade vital (Stanislavski, 2017). Essa natureza orgânica encontra um paralelo na psicologia moderna através do conceito de "experiência ótima" de Mihaly Csikszentmihalyi. O Flow Cênico manifesta-se quando a técnica apurada e a entrega criativa convergem, permitindo que o ator alcance um ponto de equilíbrio onde o desafio da cena encontra a exata medida de sua habilidade. Segundo o autor, o flow é um estado em que a pessoa está tão imersa em uma atividade que nada mais parece importar, a experiência em si é tão prazerosa que as pessoas a realizam mesmo com grandes custos" (Csikszentmihalyi, 2020).

A sustentação desse flow depende diretamente da biologia do sentir e da sintonia entre os mapas cerebrais e o teatro do corpo. Para António Damásio, as emoções são programas de ação complexos que visam o equilíbrio homeostático do organismo. Em sua perspectiva, os sentimentos não são apenas ornamentos. São vigilantes da nossa sobrevivência e informadores do bem-estar do organismo (Damásio, 2012). No Flow Cênico, os marcadores somáticos guiam a tomada de decisão do ator de forma orgânica, tornando a presença um estado fisiológico de prontidão.

Nesse contexto, o Flow Cênico atua como um catalisador de transformação, exigindo que o ator desconstrua seus automatismos cotidianos. Jerzy Grotowski, em sua busca por um teatro que revele a essência humana, reforça a necessidade de um "corpo-memória". Nesse ato total, o corpo torna-se um canal livre de resistências, onde cada impulso interno flui sem barreiras até se transformar em movimento (Grotowski, 2023). É o instante em que a técnica deixa de ser um esforço para se tornar a própria existência da personagem. É através do estado

de flow que o corpo do ator para de representar a vida para simplesmente manifestá-la em sua forma mais pura e autêntica.

Finalmente, a possibilidade de atingir e manter o Flow Cênico repousa sobre a plasticidade do corpomente humano, que permite ao ator esculpir uma segunda natureza. Através de sua pesquisa, Norman Doidge demonstra que a Anatomia da Personagem e o Flow Cênico são os resultados de uma "neuroescultura", onde o cérebro é capaz de se remodelar estruturalmente através da atenção focada e da prática repetida. Conforme afirma o autor, a neuroplasticidade oferece a base científica para a transformação do eu, permitindo que novas habilidades e formas de ser sejam cravadas no corpo e na própria estrutura do cérebro do ator (DOIDGE, 2015). Desse modo, o Flow Cênico revela-se como o ponto de convergência onde o laboratório teatral e a neurociência se complementam. Ao dominar a Anatomia da Personagem, o ator não apenas interpreta uma história, mas oferece ao público o testemunho de um corpo em estado de transcendência e presença absoluta.

4.1 A GÊNESE DA ANATOMIA DA PERSONAGEM

A articulação dos saberes aqui investigados revela que a Anatomia da Personagem não é um conceito estático, mas um sistema dinâmico onde a neurociência e o teatro se fundem para sustentar a presença cênica. Esse processo inicia-se na desconstrução dos automatismos cotidianos através do treinamento psicofísico do ator, onde a prática laboratorial de teatro (alquimia) descrita por Schino é quem transmuta o corpo do ator em um território de prontidão. A fundamentação dessa nova estrutura repousa na ideia de que a emoção é uma resposta física orgânica. Nessa perspectiva, ao modular a morfologia somática de Keleman e as posturas de expansão de Cuddy, o ator oferece ao sistema nervoso a base material para a autoconfiança e a clareza de intenção.

A cadeia de entendimento completa-se quando a partitura de ações de Bonfitto e as ações físicas de Stanislavski organizam esse corpo em um fluxo de comportamento lógico e necessário. Ao encontrar o foco atencional de Csikszentmihalyi, o cérebro adapta-se a essa nova configuração através da neuroplasticidade de Doidge, transformando a personagem em uma "segunda natureza" biológica. O Flow Cênico emerge, portanto, quando essa anatomia está plenamente integrada: a autoconsciência silencia e o ator habita uma consciência extracotidiana, onde cada ação torna-se uma unidade pulsante da vida da personagem.

Quadro 01: Integração Interdisciplinar

Autor	Obra	Área	Principais Conceitos	Aplicabilidade	Conexão com a Presença
Stanislávski	O Trabalho do Ator	Teatro	Ação Psicofísica	Unificar intenção e movimento.	Gera organicidade e verdade.
António Damásio	O Erro de Descartes	Neurociência	Marcador Somático	Automatizar decisões via corpo.	Transforma emoção em biologia.
Stanley Keleman	Anatomia Emocional	Psicologia	Morfologia Somática	Moldar a postura via emoção.	Estrutura física da personagem.
M. Csikszentmihalyi	Flow	Psicologia	Experiência Ótima	Alcançar foco total na tarefa.	Imersão profunda no momento.
Norman Doidge	O Cérebro que se Transforma	Neurociência	Neuroplasticidade	Reprogramar circuitos neurais.	Cria a "segunda natureza".
Matteo Bonfitto	O Ator Compositor	Teatro	Partitura de Ações	Organizar a cena tecnicamente.	Controle e liberação de energia.

Mirella Schino	Alquimistas do Palco	Teatro	Teatro Laboratorial	Pesquisar a essência do ator.	Transmuta o corpo cotidiano.
Gilberto Icle	O Ator como Xamã	Antropologia	Sujeito Extracotidiano	Transitar entre real e ficção.	Ativa a prontidão e energia vital.
David Le Breton	Antropologia das Emoções	Antropologia	Sentir Culturizado	Modelar afetos socialmente.	Inserir a personagem no contexto.
Amy Cuddy	O Poder da Presença	Psicologia	Poses de Poder	Regular hormônios via postura.	Induz quimicamente a confiança.

Fonte: Elaborado pelo Autor (2026)

A proposta da Anatomia da Personagem exige que o ator reconheça o corpo como um território de conhecimento vivo e não apenas um executor de ordens mentais. Segundo Nunes (2010), os atos do corpo são portadores de uma memória e uma vida que nem sempre são informadas de forma consciente ao ator, sugerindo que a presença reside na sabedoria biológica da memória corporal dos tecidos. Essa percepção rompe com a dualidade cartesiana, aproximando-se do "corpo-memória" defendido por Grotowski (2023), que propõe um estado onde o corpo não oferece mais resistência aos impulsos psíquicos.

A eficácia desse processo é sustentada pela capacidade de simulação do cérebro. Conforme aponta António Damásio (2015), a consciência central emerge quando o organismo se torna consciente dos sentimentos associados às mudanças em seu estado corporal, gerando um senso de self momentâneo e a percepção do aqui e agora. No palco, esses sentimentos validam a experiência cênica ao transformarem o hipotético em real biológico. Esse fenômeno é potencializado quando o ator utiliza o método das ações físicas para investigar as circunstâncias dadas, permitindo que a ação física seja o gatilho para a vivência. Para D'Agostini (2020), esse método é o caminho para que o ator descubra a ação através do fazer, e não apenas do pensar, garantindo que a mente e o corpo caminhem em consonância.

A transição para o estado de Flow Cênico ocorre quando o ator domina sua partitura de forma tão profunda que a execução torna-se automatizada pela memória de longo prazo.

Norman Doidge (2015) explica que a neuroplasticidade oferece a base científica para a transformação do eu, permitindo que novas habilidades e formas de ser sejam gravadas na própria estrutura do cérebro. Ao exercitar repetidamente as ações psicofísicas (Gestos emocionais), de Michael Tchekhov (2010) ou os exercícios laboratoriais de Toporkov (2016), o ator "neuroesculpe" um novo eu cênico. Essa transformação é o que permite ao ator operar em uma ordem biológica distinta, onde a consciência se expande. Segundo Damásio (2018), a vida cultural e as artes têm origem na própria regulação biológica (homeostase), o que justifica por que o teatro impacta tão profundamente tanto quem faz quanto quem assiste.

Portanto, o sucesso da performance reside na unidade entre a vida interna e externa. Vássina (2016) reforça que o "Se Mágico" de Stanislávski permite que o corpo reaja organicamente a uma situação ficcional. Como conclui Richards (2012) sobre o trabalho com as ações físicas de Grotowski, o objetivo é atingir um estágio onde a técnica não é mais vista, restando apenas a presença absoluta do ser. Nesse momento, a Anatomia da Personagem deixa de ser um esforço de convergência técnica para detonar um estado de Flow Cênico, transformando a vivência da personagem no palco em uma poderosa experiência emocional.

Em última análise, a Anatomia da Personagem não deve ser compreendida como um máscara psicológica que o ator utiliza, mas como uma reconfiguração biológica profunda que o permite habitar a cena com uma organicidade indiscutível. Ao alinhar o rigor da partitura física às leis da neuroplasticidade, o ator deixa de ser um mero intérprete de textos para se tornar um arquiteto de realidades somáticas, onde cada ação e respiração são amparados por uma verdade neurofisiológica. Como bem observou Stanislávski (2017) sobre a origem desse estado: O sistema é entrelaçado com a nossa própria natureza orgânica, tanto física quanto mental. Nós nascemos com essa capacidade para a criação.

Conforme descreve Michael Tchekhov (2010), o foco é lapidar o corpo até que ele se torne um instrumento de alta precisão. Esse treinamento busca uma prontidão absoluta: o organismo deve ser sensível o suficiente para converter, de forma instantânea, os impulsos da imaginação em realidade física e visível no palco, transformando a atuação no testemunho vibrante da vida em seu estado mais potente e contínuo. Esse domínio permite que o Flow Cênico surja como o ápice da jornada, um estado de fruição técnica onde a autoconsciência se dissolve em favor de uma presença absoluta, capaz de transmutar o espaço teatral em uma poderosa experiência humana compartilhada. De acordo com Jerzy Grotowski (2023), o objetivo deste treinamento é atingir um estado de total prontidão onde o ator não faz um esforço para usar o seu organismo, o seu organismo é que se torna um canal através do qual os impulsos circulam livremente, transformando a atuação no testemunho vibrante da vida em

seu estado mais potente e orgânico.

4.2 CONTRIBUIÇÕES DAS CORRELAÇÕES CONCEITUAIS PARA A PRESENÇA CÊNICA

A análise das intersecções entre os saberes revela que as contribuições conceituais das diversas áreas investigadas oferecem uma lente única para desmistificar a presença cênica, fundamentando-a como um fenômeno de integração psicofísica profunda. Sob essa ótica, a presença deixa de ser um magnetismo vago para se tornar o resultado de uma engenharia biológica e artística, onde cada autor contribui com uma peça fundamental para a sustentação do Flow Cênico. Essa compreensão aprofundada emerge do diálogo entre o rigor técnico e a resposta neurofisiológica, permitindo que o ator utilize o próprio organismo como um laboratório de significação e verdade.

O ponto de partida para essa integração reside na morfologia emocional, onde Stanley Keleman contribui ao demonstrar que os sentimentos são padrões organizados de movimento e forma. Ao alinhar essa estrutura física às posturas de expansão sugeridas por Amy Cuddy, o ator não apenas altera sua imagem externa, mas induz ativamente os estados internos necessários para a prontidão cênica. Essa correlação valida a premissa de que a linguagem corporal molda a mente, fornecendo ao ator uma âncora hormonal e psicológica que estabiliza seu sistema nervoso antes mesmo da entrada no palco. Para Cuddy (2016), a eficácia desse alinhamento reside na harmonia total do ser: quando a presença se estabelece, fala, expressão e movimento sincronizam-se em um único eixo. Essa convergência interna não é apenas uma técnica, mas uma verdade palpável que ressoa para além do palco, justamente por ser biologicamente genuína.

À medida que o trabalho se desloca para a execução, as contribuições de Matteo Bonfitto e Mihaly Csikszentmihalyi revelam-se indissociáveis. A partitura de ações de Bonfitto oferece as metas claras exigidas pelo estado de flow, permitindo que o ator elimine a hesitação cognitiva e direcione sua energia com precisão matemática. Conforme defende Csikszentmihalyi (2020), o fluxo é um estado ativo que leva à autotranscendência e a um senso de unidade com o ambiente, transformando o esforço técnico em prazer criativo. Essa organicidade é sustentada pelos mecanismos de regulação biológica descritos pela neurociência. António Damásio explica que as emoções são percepções de alterações corporais que marcam nossas escolhas através de marcadores somáticos. Em sua perspectiva, os sentimentos informam o bem-estar e a sobrevivência do organismo, sendo os motivadores

da criação cultural. Sobre a materialidade desse processo, Damásio (2012) afirma que a emoção não é algo que acontece na mente para depois ser expressa pelo corpo, a emoção é a percepção da alteração corporal. Nessa perspectiva, a dimensão antropológica de David Le Breton e Gilberto Icle acrescenta a essa base biológica o componente simbólico e ritualístico. Le Breton argumenta que as emoções são fenômenos socialmente modelados e ritualisticamente organizados, exigindo que o ator transite entre o inato e o adquirido. Icle complementa essa visão ao propor o treinamento como um procedimento onde o corpo organiza os processos de conhecimento de forma que não temos controle consciente sobre o que emerge. Como observa Sandra Meyer Nunes (2010), inverte-se a noção de container para afirmar a ideia de circuitos vitais espalhados por todo o corpo.

A possibilidade de consolidação dessa presença repousa sobre a neuroplasticidade e a prática laboratorial. Norman Doidge demonstra que a atenção focada e a repetição remodelam a estrutura cerebral, permitindo que o ator construa uma segunda natureza cênica. Como observa Mirella Schino (2012), os laboratórios teatrais são espaços onde o conhecimento da arte do ator cresce através de um treinamento irrestrito. Sobre a transição necessária para esse estado, Maria Knebel (2016) reforça que a ação exterior alcança seu significado interior através do sentimento, e este encontra sua expressão física. Desse modo, conforme descreve Michael Tchekhov (2010), o objetivo é o desenvolvimento de um aparato técnico que se encarna no próprio ator. Para que essa natureza orgânica se manifeste plenamente no Flow Cênico, é preciso o que Jerzy Grotowski define como a revelação da experiência de vida nos atos físicos. Thomas Richards (2012) complementa que o objetivo é atingir um estágio onde a técnica não é mais vista, restando apenas a presença plena do ser. Portanto, a correlação entre esses conceitos revela que a presença cênica é uma arquitetura viva, onde a técnica se torna biologia e a biologia se torna arte.

4.3 PROPOSIÇÃO DO FLOW CÊNICO: DEFINIÇÃO, DETONANTES E MANTENEDORES

O Flow Cênico é o termo proposto para designar um estado elevado de presença cênica, uma experiência ótima que possui enquanto detonante a prática laboratorial de teatro. Este estado integra as dimensões internas e externas do ator, resultando em uma conexão orgânica com a personagem. Ele representa a masterização de comportamentos e memória descrita por Gilberto Icle e a composição precisa no corpo defendida por Matteo Bonfitto, acionando o detonante para a transformação do ator em um corpo em vida para a personagem.

4.3.1 O Flow Cênico como Estado de Presença Elevada

O Flow Cênico configura-se como o ponto de convergência onde a técnica se torna invisível para dar lugar à existência plena no aqui e agora. É um estágio de máxima eficácia neurocognitiva, no qual o ator transcende a mera representação formal para habitar a personagem em um nível orgânico. Como observa Luís Otávio Burnier (2020), a arte do ator exige um autoaprimoramento que permita à técnica servir de base para a liberdade criativa, transformando o treinamento em uma segunda natureza que não requer o esforço consciente da memória mecânica durante o ato da cena.

Nesse estágio, a dualidade cartesiana entre o pensar e o agir se dissolve em prol de uma unidade psicofísica. Para Jerzy Grotowski (2023), o objetivo do trabalho laboratorial de teatro é atingir um estágio de transparência, onde o corpo deixa de oferecer resistência aos impulsos psíquicos. O Flow Cênico é, portanto, a realização prática da Anatomia da Personagem, onde a estrutura física moldada em laboratório torna-se o veículo para uma presença elevada, permitindo que o ator atinja o que Stanislavski denominou como estado criativo de espírito.

4.3.2 O Papel da Neurociência: Detonantes e Mantenedores do Flow

Os mecanismos neurobiológicos atuam como os engenheiros da ignição e da continuidade deste estado. A Hipótese do Marcador Somático funciona como o principal detonante emocional. Segundo António Damásio (2012), os marcadores somáticos são sinais corporais que marcam certas imagens e cenários, auxiliando o organismo a tomar decisões rápidas sem a necessidade de um raciocínio puramente lógico e demorado. No palco, esses marcadores acionam respostas orgânicas imediatas. Ao acessar uma partitura física específica, o ator dispara uma memória somática que traz consigo a carga emocional necessária para a cena, eliminando o vácuo entre o estímulo ficcional e a reação verdadeira.

Como mantenedor, a Neuroplasticidade garante que o estado de flow não seja um episódio fugaz, mas uma conquista técnica sustentável. Norman Doidge (2021) demonstra que a atenção focada e a repetição sistemática remodelam a estrutura cerebral, criando circuitos sinápticos que tornam o comportamento complexo algo fluido e natural. Esta neuroescultura mantém as vias neurais abertas, garantindo que a comunicação entre o sistema límbico (emoção) e o córtex motor seja imediata. De forma complementar, o sistema de neurônios espelhos atua como um mantenedor da conexão intersubjetiva, permitindo que a simulação encarnada do ator ressoe organicamente com os parceiros no palco e com o público

(Damásio, 2015). Ao atingir este desempenho, o sistema de recompensa cerebral libera dopamina e endorfina, funcionando como um combustível neuroquímico que mantém o engajamento do ator no prazer intrínseco da criação, sustentando o foco por longos períodos, tamanha é a capacidade inata da experiência em si promover bem estar.

4.3.3 A Prática Laboratorial e os Protocolos de Evocação da Emoção Biológica

O ambiente do laboratório teatral, afastado das pressões comerciais do espetáculo, é o espaço de "alquimia" onde o corpo cotidiano é convertido em um corpo em transição contínua durante os treinamentos. Mirella Schino (2012) afirma que o laboratório é um lugar onde o conhecimento da arte do ator cresce de modo autônomo, permitindo a pesquisa profunda sobre os limites da própria energia. É neste espaço que se aplicam os detonantes da Análise Ativa, onde Maria Knebel (2016) reforça que a ação física é a porta de entrada para o invisível. O sentimento não surge por uma imposição da vontade, mas como uma consequência natural do movimento. Quando a ação física é justificada, a organicidade é detonada.

A manutenção dessa presença exige uma reeducação somática que reconhece a inteligência dos tecidos. Para Sandra Meyer Nunes (2009), o corpo opera como uma rede de circuitos vitais que pulsa para além do domínio da consciência. Existe uma camada de vida orgânica que atravessa o ator, carregando informações e impulsos que a mente racional não consegue mapear inteiramente, mas que a cena revela. Para Stanley Keleman (1992), a subjetividade não é uma abstração, mas uma realidade morfológica, que se manifesta na densidade dos tecidos, na mecânica respiratória e na arquitetura da postura. Ao dominar essa anatomia emocional, o ator acessa o que Amy Cuddy (2016) define como o poder da presença. Através de configurações físicas expansivas, o organismo modula sua própria química, reduzindo o cortisol e elevando a testosterona para sustentar um estado de confiança.

O Flow Cênico revela-se como o ponto onde o rigor do treinamento encontra a liberdade da entrega. Para Thomas Richards (2014), o domínio das ações físicas não busca a precisão estética, mas a abertura para um contato genuíno com a vitalidade que nos atravessa. Nesse estágio, o ator deixa de simular a vida para se tornar seu canal e testemunha. A Anatomia da Personagem deixa de ser um plano técnico e se consolida como uma estrutura vibrante, pronta para sustentar a densidade e a beleza da experiência humana em sua forma mais transcendente.

5 A GEOMETRIA DO FLOW: A NEUROESCULTURA DA PRESENÇA

A tessitura de fios que costuram a natureza da presente pesquisa, se entrelaçam numa contínua dança de saberes, onde cada área de conhecimento aqui presente funcionam como uma célula sonora, compondo a melodia que embala o corpomente numa zona fronteira de transformação que torna-se prazerosa por si só. Não é o destino final ou o último passo dessa dança o ato mais importante nessa apresentação, mas sim o processo, o constante processo de pulsar e contrair vida que flexiona os limites da capacidade até romper o limiar da possibilidade. O resultado, ou melhor, o último passo dessa dança consiste apenas na consequência desse processo, mas sem ele, a redescoberta dos detonantes e mantenedores não seria possível. É justamente em meio ao encontro entre iteração e fruição que o Flow Cênico acontece, rompendo o limiar de habilidades adquiridas através da técnica e atravessando a ponte dos limites impostos àquilo que se conhece como talento inato. Ele não nasce e não se alcança, pois a metáfora com o termo “detonante” vem da ideia de redescobrir, ou melhor, tacar fogo buscando uma explosão de sentidos, significados, percepções, memórias, pensamentos, emoções, sentimentos e conexões cravadas em nossa pele e acionadas no ambiente controlado de um laboratório de teatro, através do engatilhamento dos marcadores somáticos, que sob este ambiente sacralizado pelo teatro, seria mais assertivos renomeá-los como marcadores somáticos-cênicos. É somente através dessa dança poética com o próprio eu que se torna possível para o ator adentrar a atmosfera necessária para detonar o estado de “Flow Cênico”.

A trajetória percorrida nesta pesquisa permitiu olhar para a Anatomia da Personagem não como uma máscara psicológica que o ator veste, mas como uma reconfiguração biológica profunda que o permite habitar a cena com uma profunda organicidade. Ao longo desta investigação, buscamos entender a presença cênica para além do mistério ou do talento inexplicável, encontrando no diálogo entre o Sistema de Stanislávski e a Neurociência das Emoções o solo firme para uma nova possibilidade de prática teatral. O conceito de Flow Cênico, proposto aqui, surge como a chave para o enigma da organicidade, um estado onde a técnica, após ser lapidada com rigor, dissolve-se na biologia do ator para dar lugar a uma existência real, pulsante e contínua sob a luz dos refletores.

5.1 A SÍNTESE DA PRESENÇA: ONDE A ARTE ENCONTRA O ORGANISMO

Os achados desta análise mostram que a busca do ator pela sua "vida interior" não é um processo isolado da matéria, mas uma operação que acontece em sintonia direta com o corpo. A trajetória que começa na escolha consciente de uma ação física e termina na encarnação da personagem encontra sentido na capacidade que o nosso cérebro tem de se transformar. A neuroplasticidade, nesse cenário, deixa de ser apenas um termo técnico para se tornar a ferramenta de "escultura" do artista. Compreendemos que o treinamento laboratorial não serve apenas para decorar falas ou marcar movimentos, mas para remodelar a fiação interna do ator, permitindo que os bloqueios e automatismos do dia a dia sejam superados em favor de uma nova forma de estar, sentir e reagir no mundo.

Através desta lente, a verdade em cena passa a ser sustentada por um reservatório invisível de memórias e sensações que chamamos de marcadores somáticos. Esses registros corporais funcionam como bússolas silenciosas, permitindo que o ator tome decisões em frações de segundo, guiado por uma sabedoria que mora nos tecidos, nos músculos e nas conexões nervosas. O Flow Cênico é a harmonia de todos esses processos, é o momento em que a atenção total silencia a voz da autocrítica e permite que o sistema de recompensa do cérebro traga o prazer puro da criação. Nesse estado, o ator não está mais "interpretando" no sentido superficial da palavra; ele habita um espaço-tempo onde o desafio da cena e sua habilidade técnica se equilibram e se completam como numa dança cósmica, costurada a partir da biologia do ator em uma neuroescultura perfeita, restando apenas a presença absoluta para dar vida à personagem.

5.2 CONTRIBUIÇÕES E UM OUTRO CAMINHO TEATRAL

Essa pesquisa foi movida pelo querer oferecer ao campo das artes cênicas uma estrutura segura para o treinamento e ensino. Ao traduzir as intuições históricas dos grandes mestres para a linguagem da vida (biologia), pretendeu-se abrir um caminho de trabalho laboratorial mais consciente e potente para os atores. O ator moderno, munido desses conceitos, passa a entender que seu instrumento de trabalho é a integridade do seu sistema nervoso e sua capacidade de modular estados emocionais através da forma como se move, respira e se posiciona no espaço. Isso remove o peso da espera pela inspiração e devolve ao artista o controle sobre sua própria capacidade criativa, transformando a inspiração em um resultado técnico de uma anatomia da personagem bem trabalhada.

Para a ciência, este trabalho busca apresentar o teatro como um caminho possível para estudos e pesquisas sobre consciência humana. Atuar é um dos fenômenos mais

complexos que o ser humano pode realizar, pois exige a união de movimento, memória, emoção e uma percepção aguçada em tempo real. A ideia de identificar o que "detona" e o que "mantém" o Flow Cênico sugere que o teatro guarda segredos valiosos sobre a nossa capacidade de sentir empatia e de mudar a nós mesmos. Essa contribuição interdisciplinar aponta para um futuro onde o palco e o laboratório científico caminham juntos na investigação do que realmente significa viver uma experiência, indo muito além do entretenimento.

5.3 LIMITAÇÕES E O FUTURO: O TEATRO COMO TECNOLOGIA DE TRANSFORMAÇÃO

É fundamental reconhecer que este estudo, por sua natureza teórica e reflexiva, pede agora o teste do chão de ensaio e da prática experimental. O futuro desta pesquisa aponta para horizontes instigantes, como a aplicação de procedimentos/metodologias de treinamentos experimentais e também o uso de tecnologias que possam monitorar a atividade cerebral do ator em tempo real durante a performance, buscando mapear a assinatura biológica desse estado de flow. Mais do que isso, vislumbramos aplicações que saem dos palcos, onde o treinamento da Anatomia da Personagem pode se tornar uma poderosa via de auxílio para condições que afetam a conexão emocional, estados de humor e o movimento. O teatro, unido ao entendimento de todo esse arcabouço científico, pode se tornar uma poderosa tecnologia de saúde e uma potente ferramenta de autoconhecimento e transformação social.

Contudo, é preciso manter uma postura vigilante para que os dados e as tecnologias não silenciem a alma da arte. A ciência é capaz de explicar o "como" as coisas funcionam, mas o teatro continuará sendo o espaço soberano para perguntar os "porquês". O objetivo deste encontro de saberes não é reduzir a beleza da atuação a meros impulsos elétricos ou reações químicas, mas sim celebrar a grandiosidade inerente ao ator, cujo ofício de seu trabalho é a arte da vivência em cena, e que através de uma técnica dedicada e de um coração aberto, é capaz de criar beleza, sentido e transcendência a partir do silêncio de um palco vazio.

5.4 CONSIDERAÇÕES FINAIS DE ENCERRAMENTO

Ao concluir este ciclo, reafirmamos que a presença cênica não é um dom reservado a poucos, mas um direito de todo ator que se dedica com honestidade à sua própria construção

interior. A Anatomia da Personagem e o Flow Cênico não são destinos finais ou linhas de chegada, mas horizontes de um movimento contínuo de descoberta ou redescobertas. Que esta pesquisa sirva como um convite para que artistas, diretores e cientistas olhem para o palco e vejam ali não uma cópia pálida da realidade, mas a vida em sua manifestação mais corajosa e potente, onde cada ação é uma pequena vitória da consciência e cada cena é uma prova viva da nossa eterna capacidade de se transformar.

REFERÊNCIAS

- ABNT. **NBR 14724: Informação e documentação – Trabalhos acadêmicos – Apresentação**. Rio de Janeiro: ABNT, 2011.
- ABNT. **NBR 6023: Informação e documentação – Referências – Elaboração**. Rio de Janeiro: ABNT, 2018.
- BARROZO DA COSTA, Maria de Fátima; COSTA, Marco Antonio F. da. **Projeto de pesquisa: Entenda e faça**. Petrópolis: Vozes, 2015.
- BONFITTO, Matteo. **O Ator-Compositor**. São Paulo: Perspectiva, 2011.
- BURNIER, Luís Otávio. **A arte de ator: Da técnica à representação**. Campinas: Editora Unicamp, 2020.
- CALVERT, Dorys Faria - **Teatro e Neurociência: o despertar de um novo diálogo entre arte e ciência** Rev. Bras. Estud. Presença, Porto Alegre, v. 4, n. 2, p. 223-248, maio/ago. 2014.
- CALVERT, Dorys. **Théâtre et neuroscience des émotions**. Paris. Harmattan, 2016.
- CALVERT, Dorys. **Treinamento do ator, mindfulness e neurociência: da análise paradigmática à aplicação instrumental** PÓS:Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG. v.8, n.15: mai.2018.
- CALVERT, Dorys. **Treinamento neuro-Emocional para Performers (TNeP): uma proposta pedagógica interdisciplinar unindo teatro e neurociência das emoções**. Moringa: Artes do Espetáculo. João Pessoa, V. 11 N. 1 jan-jun/2020.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihaly. **Flow: A psicologia do alto desempenho e da felicidade**. Edição revista e atualizada. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.
- CUDDY, Amy. **O poder da presença: Como a linguagem corporal pode ajudar você a aumentar sua autoconfiança**. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.
- D'AGOSTINI, Nair. **Stanislavski e o método de análise ativa: A criação do diretor e do ator**. São Paulo: Perspectiva, 2018.
- DAMÁSIO, António R. **O erro de Descartes: Emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.
- DAMÁSIO, António R. **O mistério da consciência**. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.
- DAMÁSIO, António R. **A estranha ordem das coisas: As origens biológicas dos**

sentimentos e da cultura. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

DOIDGE, Norman. **O cérebro que se transforma: Como a neurociência pode curar as pessoas**. Rio de Janeiro: Record, 2021.

GREINER, Christine, Org.; AMORIM, Claudia, Org. **Leituras do Corpo**. São Paulo Annablume, 2010.

GOMES, Wellington. **A Dimensão Laboratorial A Partir Do Sistema Ético-Estético De Stanislavski**: Contribuições para a prática teatral do professor-artista de teatro. 2022.

Relatório Final (Iniciação Científica - PIBIC/COPES - 2021/2022) Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2022. Disponível em: <https://surl.li/cxbtpn>. Acesso em: 13 fev. 2026.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em busca de um teatro pobre**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2023.

ICLE, Gilberto. **O ator como xamã: configurações da consciência no sujeito extracotidiano**. São Paulo: Perspectiva, 2010.

KELEMAN, Stanley. **Anatomia emocional**. São Paulo: Summus, 1992.

KNEBEL, Maria. **Análise-ação: Práticas das ideias teatrais de Stanislávski**. São Paulo: Editora 34, 2016.

LE BRETON, David. **Antropologia das emoções**. Petrópolis: Vozes, 2019.

MOSCHKOVICH, Diego. **O último Stanislávski em ação: Ensaios para um novo método de trabalho**. São Paulo: Perspectiva, 2021.

NUNES, Sandra Meyer. **As Metáforas do Corpo em Cena**. São Paulo: Annablume, 2009.

RICHARDS, Thomas. **Trabalhar com Grotowski sobre as ações físicas**. São Paulo: Perspectiva, 2014.

ROSA, Ronaldo; SANTOS, Bárbara Tavares dos. **O trabalho do ator e emoções: um diálogo entre neurociência das emoções e memória das emoções de Stanislavski**. Revista Científica de Artes/FAP | vol.28 no. 1. Curitiba. jan-jun-2023.

SCHINO, Mirella. **Alquimistas do Palco**. São Paulo: Perspectiva, 2012.

STANISLÁVSKI, Constantin. **O Trabalho do Ator: Diário de um Aluno**. São Paulo: Martins Fontes, 2017.

TOPORKOV, Vassili. **Stanislávski Ensaia: Memórias**. São Paulo: É Realizações, 2016.

TCHEKHOV, Michael. **Para o ator**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.

VÁSSINA, Elena. **Stanislávski: Vida, obra e sistema**. Rio de Janeiro: Funarte, 2016.

ZALTRON, Michele Almeida. **Stanislávski e o Trabalho do Ator Sobre Si Mesmo**. São Paulo: Perspectiva, 2021.