NACHMANOVITCH, Stephen. Ser criativo: o poder da improvisação na vida e na arte. São Paulo: Summus, 1993. 189p.

Prática

O ato de pôr meu trabalho no papel, de pôr a mão na massa, como se diz, é para mim inseparável do prazer da criação. No que me diz respeito, não consigo separar o esforço espiritual do esforço físico e psicológico; para mim eles estão no mesmo nível e não obedecem a nenhuma hierarquia.

IGOR STRAVINSKY

A menos que esteja completamente encharcado de suor, você não pode pretender ver um palácio de pérolas numa folha de grama.

THE BLUE CLIFF RECORD

Qualquer pessoa que pratique um esporte, um instrumento ou qualquer forma de arte tem que se exercitar, experimentar, treinar. Só se aprende fazendo. Existe uma enorme diferença entre os projetos que imaginamos e os que realmente colocamos em prática. É como a diferença entre um romance de ficção e um encontro real de dois seres humanos, com todas as suas complexidades. Todos sabemos disso, embora inevitavelmente nos deixemos abater diante do esforço e da paciência necessários à realização de um projeto. Uma pessoa pode ter fortes tendências criativas, gloriosas inspirações e elevados sentimentos, mas sem criações concretas não há criatividade.

Nos conservatórios e escolas de música existem longos corredores onde se enfileiram pequenas salas de exercício, cada uma contendo um piano e uma estante, separadas por paredes mais ou menos à prova de som. Uma vez, percorrendo um desses corredores, deparei com uma sala que recentemente havia sido transformada em escritório. Um cartaz preso à porta avisava: ESTA NÃO É MAIS UMA SALA DE EXERCÍCIO. Algum malandro que viera depois havia acrescentado abaixo: AGORA ESTÁ PERFEITO!

A fórmula estereotipada que diz que "a prática leva à perfeição" traz consigo alguns sérios e sutis problemas. Imaginamos que a prática seja uma atividade executada em preparação para uma performance "de verdade". Mas se separamos a prática da coisa "de verdade", nem uma nem outra serão realmente "de verdade". Devido a essa divisão, muitas crianças aprenderam a odiar o piano, o violino e a própria música graças a exercícios extremamente chatos. Muitas outras aprenderam a odiar a literatura, a matemática ou a simples idéia de qualquer trabalho produtivo.

O aspecto mais frustrante e aflitivo do trabalho criativo, um aspecto que enfrentamos na prática diária, é a descoberta de um abismo entre o que sentimos e o que somos capazes de expressar. "Falta alguma coisa", dizia o mestre flautista. Muitas vezes nos observamos e sentimos que está faltando *tudo*! É nesse abismo, nesse território desconhecido, que experimentamos os sentimentos mais profundos — e nos sentimos mais incapazes de expressá-los.

A técnica pode transpor esse abismo. Mas também pode alargá-lo. Se encaramos a técnica como "algo" a ser atingido, caímos novamente na dicotomia entre "prática" e "perfeição", o que pode nos levar a um círculo vicioso. Se improvisamos com um instrumento, uma ferramenta ou uma idéia que conhecemos bem, possuímos uma sólida técnica para nos expressarmos. Mas a técnica pode se tornar sólida demais — sabemos tão bem o que deve ser feito que nos distanciamos do frescor da situação presente. Esse é o perigo inerente à competência que se adquire pela prática. A competência que perde suas raízes de diversão se transforma em rígido profissionalismo.

No mundo ocidental, praticar significa adquirir técnica. Essa noção está relacionada com a ética do trabalho, que nos ensina a suportar a luta ou o aborrecimento hoje em troca de recompensas futuras. No mundo oriental, ao contrário, praticar é criar a pessoa, ou melhor, revelar ou tornar real a pessoa que já existe. Não se trata da prática *para* algum fim, mas da prática que é um fim em si mesma.

Para a filosofia zen, praticar é varrer o chão, comer, ou andar.

Quando eliminamos os limites artificiais que separam o *exercício* da *verdadeira música*, cada som que emitimos é ao mesmo tempo uma exploração da técnica e uma total expressão do espírito. Por maior que seja a técnica adquirida, precisamos reaprender continuamente a tocar como um principiante, com o toque de um principiante, com o sopro de um principiante, com o corpo de um principiante. Só assim poderemos recuperar a inocência, a curiosidade, o desejo que nos impeliu a tocar. Só assim poderemos encontrar a necessária unidade entre prática e performance. Foi esse gozo do processo que

me despertou para a importância prática da filosofia zen para a música.

A prática não é só necessária à arte, ela é arte.

Não precisamos praticar exercícios maçantes, mas temos que fazer algum exercício. Se achar um exercício chato, não fuja dele, mas também não precisa suportá-lo. Transforme-o em algo que lhe agrade. Se você se chateia de repetir uma escala, toque as mesmas oito notas em outra ordem. Então mude o ritmo. Depois, mude a tonalidade. Você estará improvisando. Se não gostar do resultado, pode mudá-lo agora que tem um bom suprimento de matéria-prima e alguma capacidade de julgamento para analisar o processo. Isso é especialmente útil para os músicos de formação clássica que se julgam incapazes de tocar sem uma partitura ou de adquirir técnica sem a repetição exata de algum exercício transcrito num livro. Mas também se aplica à dança, ao desenho, ao teatro. Em qualquer arte é possível tomar a técnica mais básica e simples, modificá-la e personalizá-la até transformá-la em algo que nos motive.

O exercício não é chato ou interessante em si mesmo; somos nós que o tornamos chato ou interessante. Aborrecimento, fascinação, divertimento, sacrifício, drama, sedução — são todos nomes que damos ao que fazemos e à maneira como percebemos o que fazemos.

Improvisar não é fazer "qualquer coisa"; a improvisação pode ter o mesmo sentido de estrutura e totalidade de uma composição planejada. Mas existe uma fase em que se pode fazer qualquer coisa, experimentar sem medo das conseqüências, ter espaço para criar sem medo de críticas, para poder trazer o material do inconsciente sem censurá-lo de antemão. Uma esfera desse processo é a terapia, na qual desfrutamos de uma total confiança que nos permite explorar as questões mais profundas e mais problemáticas de nossa vida. Outra esfera é a arte de estúdio, na qual podemos tentar coisas e jogá-las fora quantas vezes forem necessárias. Brahms disse certa vez que o valor de um artista é medido pelo número de vezes que ele joga coisas fora. A natureza, a grande criadora, está sempre jogando coisas fora. A rã põe vários milhões de ovos de uma vez. Apenas algumas dúzias se tornarão girinos, e apenas uns poucos se tornarão rãs. Podemos permitir que nossa imaginação e nossa prática sejam tão pródigas quanto a natureza.

É sabido que se pode desencadear o processo criativo por meio da escrita automática, apenas deixando que as palavras fluam sem julgamento ou censura. Sempre é possível jogá-las no lixo mais tarde. Ninguém precisa saber.

A forma coletiva de escrita automática é o *brainstorming*, em que um grupo de pessoas se reúnem e lançam idéias sem vergonha

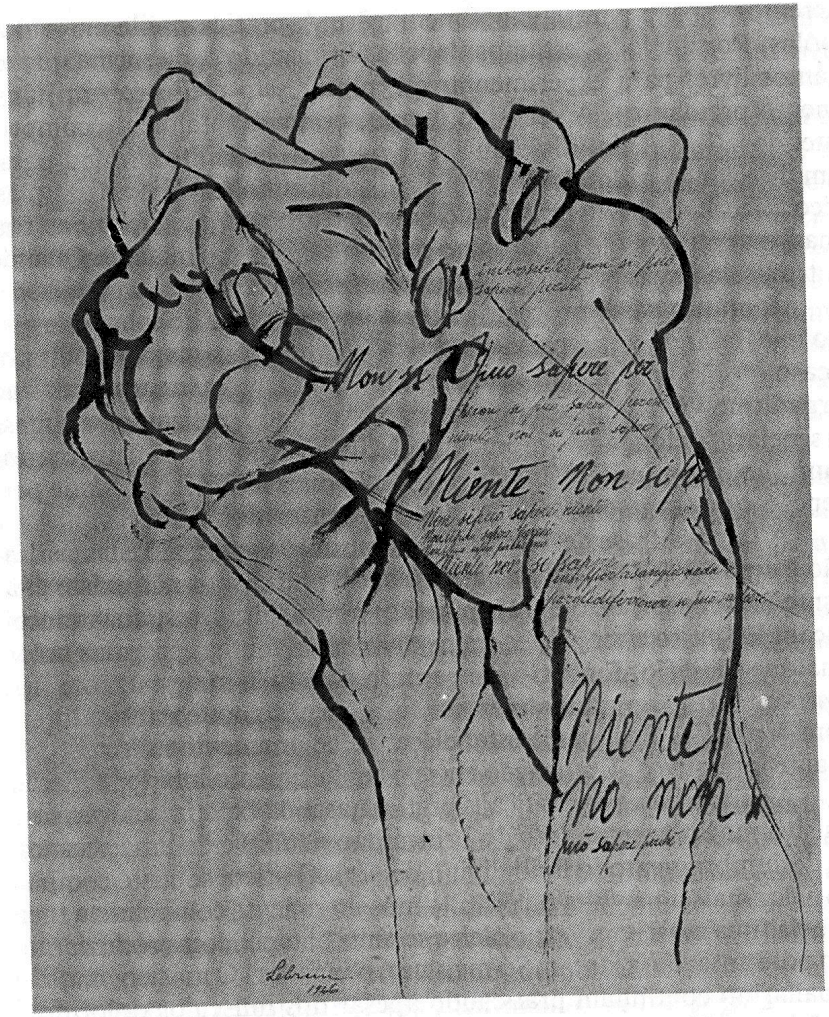
ou medo de parecerem tolas. A forma terapêutica é a livre associação, uma sondagem no material pré-consciente e inconsciente, deixando-o emergir livremente. Nas artes visuais, existe o desenho automático, que podemos chamar de *handstorming*.

Se você sabe datilografar e tem um computador, feche os olhos e digite. Deixe que as palavras fluam do coração para os dedos. Não permita que os olhos ou o cérebro interfiram. Mais tarde você poderá fazer com que o computador cheque o texto. Se você não sabe datilografar ou não tem um computador mas pinta, esculpe em madeira, ou pratica navegação a vela, invente uma maneira de fazer isso. Invente um canal por onde a criatividade possa fluir do coração para a realidade, e uma maneira de registrar o trabalho para que mais tarde, num outro estado de espírito, você possa avaliá-lo e corrigi-lo. O exercício, a experimentação, deve estar totalmente livre de julgamento, brotar diretamente do coração. Então, meses ou talvez minutos mais tarde — e é aí que sua arte começa a se parecer com a improvisação musical —, comece a mesclar a livre expressão com o julgamento, permitindo que eles se manifestem ao mesmo tempo. Abra lentamente os olhos enquanto escreve, deixe que o conhecimento da língua e da literatura, a cultura e a técnica filtrem a corrente que brota do coração para o papel, do coração para a tela do computador, do coração para a madeira.

Gosto de sentir meus dedos deslizando pelas teclas em que escrevo este livro, da pura sensação cinestésica de mover as mãos, tocar, pressionar, soltar o ritmo, da crescente facilidade com que movo as mãos sobre as teclas. Sou capaz de cultivar esse sentimento independentemente do veículo que esteja usando — o teclado de um computador ou um guardanapo de papel que rabisco num restaurante.

Na escrita automática e em outras formas de livre experimentação, nos permitimos dizer qualquer coisa, por mais chocante ou idiota que seja, porque a reiteração pueril, repetitiva, monótona de uma aparente bobagem (como em *Finnegans Wake*) é a mina de onde se extrai e se refina o trabalho criativo. Quando nos exercitamos, trabalhamos num contexto seguro em que podemos experimentar não apenas o que sabemos fazer, mas também o que ainda não podemos fazer. Antes de improvisar num instrumento musical, podemos improvisar com a voz, com o corpo, com os objetos domésticos, com instrumentos simples de percussão, e explorar a essência do som.

Concentre a atenção nos pequenos atos. Na escrita automática, por mais absurdas que sejam as palavras, posso me concentrar na clareza da letra se escrevo numa folha de papel, ou na precisão dos toques se escrevo num teclado. No violino, qualquer que seja o con-



teúdo do que estou tocando, posso me concentrar nas várias maneiras de pressionar o dedo sobre a corda. Curiosamente, a bobagem freqüentemente se transforma em algo de grande beleza, precisamente porque minha atenção está em outro lugar, concentrada em tornar um mínimo aspecto da técnica interessante e impecável. Tornar os pequenos atos impecáveis permite reunir corpo e mente numa mesma corrente de atividade. É esse exercício físico que liga a inspiração ao produto acabado.

Para o artista, este é um ato que exige um preciso equilíbrio — por um lado, é muito perigoso separar a prática da coisa "de verdade"; por outro lado, se começamos a julgar tudo o que fazemos, não

teremos espaço para a experimentação. A prática oscila entre dois pólos. Por um lado, estamos "apenas brincando", de forma que estamos livres para experimentar e explorar sem medo de um julgamento prematuro. Ao mesmo tempo, estamos totalmente comprometidos. T. S. Eliot disse que cada palavra, cada ato, "é um passo em direção ao cadafalso, à fogueira, ao abismo".[23] E o artista plástico Rico Lebrun disse: "Nunca me perturbo na execução das formas, mas atravesso o papel como se fosse um terreno minado. Quando a travessia chega ao fim, nasce um desenho".[24]

A prática dá ao processo criativo um momento de calma, de modo que, quando as surpresas ocorrem (quando elas chegam a nós por acaso ou são trazidas do inconsciente), possam ser incorporadas ao organismo vivo da nossa imaginação. Aqui nós realizamos a síntese essencial — alongar os momentos de inspiração até transformá-los num fluxo contínuo. A inspiração não é mais um mero *flash* de percepção que surge e desaparece ao bel-prazer dos deuses.

A famosa frase de Thomas Edison sobre inspiração e transpiração é uma verdade absoluta, mas quando praticamos não existe dualismo entre inspiração e transpiração; a transpiração se torna inspiração. Eu passo a ter prazer em resolver, com minhas próprias mãos, qualquer desafio. Eu entro em contato com meu material, com meu instrumento, com minha mente e meu corpo, com colaboradores e com a platéia. Praticar é estabelecer relacionamentos diretos, pessoais e interativos. É a ligação entre o conhecimento interior e a ação.

A perícia nasce da prática; a prática nasce da experimentação compulsiva mas prazerosa (o lado brincalhão de *lîla*) e de uma sensação de deslumbramento (o lado divino de *lîla*). O atleta se sente compelido a dar mais uma volta na pista; o músico se sente compelido a tocar aquela fuga mais uma vez; o oleiro se sente compelido a produzir mais um pote antes de ir jantar. Só mais um, por favor! O músico, o atleta, o bailarino continuam praticando apesar dos músculos doloridos e da falta de fôlego. Um tal nível de desempenho não pode ser obtido mediante as exigências calvinistas do superego, de sentimentos de culpa ou obrigação. Quando praticamos dessa forma, trabalho é diversão, o trabalho é intrinsecamente recompensador. É a nossa criança interior querendo brincar só mais cinco minutinhos.

É especialmente fácil sentir esse lado compulsivo da prática na nova arte de programação de computadores. O programa tem a capacidade de responder às nossas perguntas. Entabulamos uma conversa com o programa, em que o escrevemos e reescrevemos, o testamos, o ajustamos inúmeras vezes até acertá-lo, e ainda encontramos mais alguma coisa a ajustar. O mesmo se aplica à prática da música, da pintura, da literatura. Quando estamos trabalhando realmente bem

e com o máximo de nossa energia, apresentamos os sintomas de uma pessoa viciada, só que é um vício que nos revigora, e não um vício que nos destrói.

Para criar, é preciso ter técnica e libertar-se da técnica. Para isso, precisamos praticar até que a técnica se torne inconsciente. Se tivéssemos que pensar nos passos necessários para andar de bicicleta, levaríamos um tombo. Parte da alquimia gerada pela prática é uma espécie de livre trânsito entre consciente e inconsciente. Um conhecimento técnico deliberado e racional surge da longa repetição, a ponto de podermos executar nosso trabalho até dormindo. Alguns pianistas são capazes de tocar Beethoven lindamente enquanto conversam sobre o preço do peixe. Somos capazes de escrever em nossa língua sem pensar em todo o esforço que quando crianças fazíamos para aprender a traçar cada letra.

Quando a técnica atinge um certo nível, não se consegue percebê-la. Muitas obras de arte que parecem extremamente simples na verdade podem ter representado uma batalha de vida e morte para o artista durante o processo de criação. Quando a técnica se oculta no inconsciente, revela esse mesmo inconsciente. A técnica é o veículo capaz de trazer à tona o material inconsciente contido no mundo onírico e mítico para que ele possa ser visto, falado ou cantado.

A prática, especialmente aquela que envolve estados de *samadhi*, geralmente se caracteriza pelo ritual. O ritual é uma forma de *galumphing*, em que uma ornamentação ou elaboração especial marca uma atividade que de outra forma seria comum, individualizando-a, intensificando-a e sacralizando-a. Comecei a perceber isso no dia em que, pela primeira vez, tive oportunidade de tocar num Stradivarius. Senti vontade de lavar as mãos antes de tocar, embora elas estivessem limpas. A lavagem das mãos foi uma maneira de marcar a mudança de contexto — eu estava saindo do mundo normal e entrando num espaço sagrado definido por um instrumento belo e sagrado.

Com essas experiências, e com os problemas que criei para mim mesmo por ignorá-las, aprendi que grande parte da eficácia da prática reside na preparação. Uma vez que a prática é um repertório de procedimentos que criamos, cada pessoa tem uma prática diferente. Eis alguns dos procedimentos preparatórios que aprendi com a experiência. Embora possa parecer um paradoxo, descobri que ao me preparar para criar já estou criando; a *prática* e a *perfeição* se fundem numa coisa só.

Faz parte da minha preparação geral estar todos os dias saudável e aberto às surpresas, com toda uma gama de recursos disponíveis. Preciso de energia para adquirir técnica, energia para praticar, energia para vencer os inevitáveis obstáculos, energia para seguir em

frente quando as coisas vão bem e me sinto tentado a parar e relaxar. Preciso de energia física, intelectual, sexual, espiritual. Os meios para obter toda essa energia são conhecidos: exercitar o corpo, comer bem, dormir bem, anotar os sonhos, meditar, desfrutar os prazeres da vida, ler e vivenciar amplamente todas as coisas. Quando me sinto bloqueado, vou buscar a energia em três grandes fontes: o humor, os amigos e a natureza.

Minha preparação específica começa quando entro no *temenos*. Na Grécia antiga, o *temenos* era um círculo mágico, um espaço sagrado dentro do qual a atividade estava sujeita a regras especiais e acontecimentos extraordinários podiam ocorrer livremente. Meu estúdio, ou seja qual for o lugar onde eu trabalhe, é um laboratório onde realizo experimentos com minha própria consciência. Preparar o *temenos* — torná-lo claro, arrumado, livrá-lo de objetos estranhos — é limpar e clarear a mente e o corpo.

Até mesmo os bloqueios de criatividade e sua solução podem ser vistos como uma preparação. Teremos muito o que dizer sobre bloqueios mais adiante, mas por enquanto é importante vê-los não como uma doença ou anomalia, mas como parte inicial do processo, ou seja, a afinação. No início do processo, sou um objeto em repouso; preciso vencer algumas grandes leis para sair da imobilidade. Tentativas para vencer a inércia são, por definição, inúteis. Em vez disso, parta da inércia como um ponto focal, transforme-a numa meditação, numa exagerada tranqüilidade. Deixe que o calor e o *momentum* brotem da tranqüilidade como uma reverberação natural.

Quando os demônios da confusão e do abatimento surgem, muitas vezes conseguimos afastá-los limpando o espaço. Quando se sentir realmente perturbado, tente o seguinte: limpe completamente a mesa de trabalho. Dê polimento à superfície. Pegue um copo cheio de água limpa e coloque-o sobre a mesa. Sente-se à mesa e fique apenas olhando para a água. Permita que a água seja um exemplo de tranqüilidade e clareza para a mente. Com a mente clara, as mãos e o corpo começarão a se mover com simplicidade e força.

Prepare suas ferramentas de trabalho. Crie e desenvolva um relacionamento íntimo, vivo e duradouro com suas ferramentas: desde sua escolha até a limpeza, a manutenção e o reparo. As ferramentas trabalham individualmente e em conjunto. À medida que limpo a sala e os instrumentos, que os arrumo, que observo as diferentes maneiras como eles se relacionam, estou lidando com elementos de minha vida e de minha arte, mudando-os de lugar e de contexto. Assim, coloco-me em condições de rever os implementos de minha prática de maneiras novas, capazes de me libertar de idéias antiquadas e desgastadas.

Diga adeus à distração. Deixe que a sessão siga suas três fases naturais: invocação... trabalho... agradecimento.

O ritual de abertura — tirar o violino da caixa, ligar o computador, vestir as roupas de dança, misturar as tintas, abrir os livros — é prazeroso em e por si mesmo. Depois de tirar o instrumento da caixa, explore-o, sinta-o: De que maneira o estou segurando? Enquanto afino o instrumento, afino o corpo e a atenção, exploro e ajusto sutilmente os ossos, os músculos, o sangue.

Quando faço uma apresentação ao vivo, o palco e todo o teatro se tornam o *temenos*. O palco tem que estar limpo, a fiação elétrica escondida, os instrumentos preparados para o uso, a iluminação ajustada, a ventilação regulada num nível confortável. Em seguida me recolho e pratico um pouco de meditação, um pouco de invocação. Então vou para o palco e começo. Se a essa altura faltar alguma coisa, me apresento sem ela.

Com o tempo aprendi a tratar cada sessão solitária em casa da mesma maneira como trato uma apresentação pública. Em outras palavras, aprendi a dedicar a mim o mesmo cuidado e respeito que dedico ao público. E não foi uma lição sem importância.

Esses rituais de preparação servem para eliminar dúvidas, pontos obscuros e nervosismo, para invocar nossas musas, para abrir nossa capacidade de mediunidade e concentração, para preparar nosso ser para os desafios que virão. Nesse estado de intensa sintonia e afinação, tudo o que fazemos e percebemos se torna criatividade.