





*Revista do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas*  
*Instituto de Filosofia, Artes e Cultura*  
*Universidade Federal de Ouro Preto*  
ISSN: 2596-0229

**ATUAÇÃO PSICOFÍSICA:  
uma abordagem intercultural após Stanislavski de Phillip B. Zarrilli**

PSYCHOPHYSICAL ACTING:  
an intercultural approach after Stanislavski, by Phillip B. Zarrilli

Marcelo Cordeiro

 <https://orcid.org/0000-0001-5549-5125>

 [doi.org/10.70446/ephemera.v9i17.8400](https://doi.org/10.70446/ephemera.v9i17.8400)

**Atuação psicofísica:  
uma abordagem intercultural após Stanislavski de Phillip B. Zarrilli**

**Resumo:** Esta resenha dedica-se à segunda parte do livro, Trabalho sobre si mesmo, de Phillip B. Zarrilli (2009) com prefácio de Eugenio Barba. Centrado na questão da dimensão psicofísica do trabalho de atuação, o trecho do livro escolhido para a resenha trata da importância da dimensão psíquica do ator e da habilidade de se trabalhar sobre si.

**Palavras-chave:** teatro; atuação psicofísica; princípios de trabalho sobre si; treinamento.

**Psychophysical acting:  
an intercultural approach after Stanislavski, by Phillip B. Zarrilli**

**Abstract:** This review focuses on the second part of Phillip B. Zarrilli's book Work on oneself (2009), with a preface by Eugenio Barba. Centered on the psychophysical dimension of acting, the selected section addresses the importance of the actor's psychic dimension and the ability to work on oneself.

**Keywords:** theatre; psychophysical acting; work on oneself; training.



As artes marciais asiáticas utilizam um processo fisiológico concreto para destruir os automatismos do cotidiano e cria outra qualidade de energia corporal. As artes marciais asiáticas apresentam um corpo decidido e pronto para se lançar na atuação. Essa atitude configura uma forma técnica extra cotidiana como aquela da posição de um animal pronto para atacar ou se defender. (Barba, 1991, p. 77).

## **Introdução**

Após o “Paradoxo do Comediante” de D. Diderot (iniciado em 1769 e publicado postumamente em 1830), o mundo ocidental teve na segunda metade do século XIX e início do século XX, no Teatro de Arte de Moscou, o desenvolvimento e aprofundamento do ofício do Ator nos trabalhos e publicações de Constantin Stanislavski. No cânone teatral podemos perceber o enfoque voltado para o trabalho de atuação considerando sua dimensão psíquico física durante todo o século XX e início do século XXI.

Desde então, muito se desenvolveu a teoria da atuação sem, contudo, prescindir daquilo que durante anos foi elaborado, experimentado, pesquisado e encenado por Stanislavski e seus alunos, filiados, críticos e seguidores: Michael Chekov (1891-1955), Lee Strasberg (1901-1982) ou Jerzy Grotowski (1933-1999), entre tantos outros, que contribuíram e avançaram na perspectiva do trabalho do ator em seu corpo psicofísico.

Outro ponto relevante a se considerar é o nascimento da Psicanálise Freudiana, (na passagem do século XIX para o XX) uma vez que esta coloca como fundamental o entendimento da psiquê humana (em perspectiva transdisciplinar) e por consequência sua interferência na constituição corpórea do ator (sua dimensão psíquica) e em seu trabalho de atuação. Os capítulos dedicados à Memória Afetiva em “A construção da Personagem”, de Stanislavski (2001), assim como nos trabalhos artísticos por ele realizados, esta perspectiva se encontra no discurso.

Esse entendimento e consideração da questão das emoções do (e no) ator ensejam a atualização em perspectiva intercultural, que Phillip Zarrilli (2009) faz em sua abordagem sobre a integração da psiquê e do corpo físico do ator como partes indissociáveis, e que assim devem ser estudadas e desenvolvidas. Os aspectos psicológicos do ator devem ser considerados no trabalho de atuação. A respiração como princípio, o *yoga* e aspectos ligados à energia e padrões de energia compõem o trabalho da atuação contemporânea. Ou seja, um trabalho psicofísico faz parte de uma contemporaneidade investigativa da arte de atuar.

Após o trabalho do ator, diretor, pedagogo e escritor russo Stanislavski, Zarrilli faz uma recuperação em perspectiva intercultural, interligando oriente e ocidente transculturalmente, avançando e atualizando os estudos de Stanislavski na primeira década do século XXI.

A partir desse preâmbulo histórico, necessário para se seguir em frente, faremos uma rápida abordagem da segunda parte do livro de Phillip Zarrilli, publicado em 2009, com prefácio de Eugenio Barba, denominada “Trabalho sobre si”.



## Trabalho sobre si mesmo

O domínio de ação do ator é sua própria pessoa. Este domínio é mais rico que aquele do pintor, mais rico que aquele do músico porque, para explorá-lo, ele deve apelar para todos os aspectos de seu ser. Sua mão, seu olho, sua orelha e seu coração são o que ele estuda e aquilo com o que ele estuda. Visto desta forma, o trabalho do ator é obra de uma vida.  
(Brook, 2009, p. 21).

A atuação, do ponto de vista do ator é, essencialmente, um trabalho sobre si mesmo. Uma vez que seu corpo psicofísico é o instrumento por meio do qual o seu trabalho acontece. Partindo desse princípio, o ator tem um vasto trabalho a ser feito por ele mesmo (embora não sozinho) sobre ele mesmo. Pode dizer que se tem como princípio um treinamento psicofísico a ser estabelecido e desenvolvido durante a prática do ator. Tarefa essa de uma vida inteira na arte da atuação.

A partir da pesquisa que Phillip Zarrilli realiza, faz-se necessário identificar e transpor alguns elementos chave e alguns princípios para o trabalho de atuação. Por exemplo, o estabelecimento de um treinamento. Os treinamentos tradicionais nas disciplinas asiáticas geralmente têm início na infância. A energia associada à respiração é um fundamento basilar, assim como no *yoga*.

Em perspectiva intercultural, convém pensarmos como em nosso contexto latino-americano, mais especificamente brasileiro, pode se dar a apropriação desses princípios pelo ator contemporâneo? Quais adaptações se fazem necessárias ao se considerar a realidade sócio-histórica e a trajetória de vida dos atores contemporâneos no estabelecimento de treinamentos? Perguntas essenciais para a incorporação (ao modo antropofágico) por profissionais e por pesquisadores brasileiros que se insiram nesse cânone investigativo das atuações.

Para Zarrilli, a maestria no desenvolvimento do treinamento está no grau de virtude da prática e não da capacidade de explicar o que se faz. Em outras palavras, vemos aqui a distinção entre *saber-fazer* e *saber-dizer*; um ator deve mostrar e não falar sobre, salvo em momentos específicos, em que se conjectura sobre o fazer, mas sempre retornando ao fazer. Pode-se, grosso modo, dizer que se deve fazer para falar do que se fez e retornar ao fazer. Evitar e não falar do que fará ou pretende fazer.

Os elementos principais e as qualidades dinâmicas de muitas formas de treinamentos psicofísicos devem ser contextualizados para que sejam acessíveis e úteis para os atores contemporâneos de diferentes culturas. Deve haver uma estruturação dos treinamentos voltados para um foco específico, com objetivos claros e com auxílio de métodos, técnicas e modos determinados, em outras palavras:

Não se pode trabalhar em si mesmo se não se está dentro de algo estruturado, que se repete, com princípio, meio e fim. Algo em que todo elemento tem seu lugar lógico e sua necessidade técnica (Grotowski, 1995, p. 130).



## O Estado Ideal Psicofísico do Ator: *EU POSSO!*

Propõe-se considerar os seis princípios comuns para o sistema de treinamento psicofísico realizado em prática, segundo Zarrilli:

1. Despertar a energia
2. Sintonizar corpo e mente
3. Aumentar a consciência
4. Disposição e abertura
5. Fazendo (tomando forma) e sendo feito (se moldando)
6. Dupla e múltipla consciência

### Visão geral do processo psicofísico do ator

#### Fase 1 – Treinamento

a) O treinamento psicofísico prepara as duas dimensões do corpo do ator, o físico e a mente, na busca de uma integração corpo-mente, como uma *Gestalt*. Despertar a energia interior até então adormecida, inerte, automatizada no corpo e no comportamento para um estado de prontidão. Dito de outra maneira, ir do corpo-mente (lógico-emocional) cotidiano ao corpomente em prontidão, estar pronto e alerta em um corpo extra cotidiano para o desempenho da atuação.

b) Seguir trabalhando na relação corpo-mente, aprimorando o comportamento psicofísico com o objetivo de melhoria no desempenho. Em outras palavras, dar prosseguimento à investigação, ao trabalho e à ampliação das capacidades psicofísicas do ator. Buscando a harmonia e sintonia entre corpo e mente.

c) Sintonia e sensibilização acordadas, despertadas, abrem uma capacidade de perceber e sentir mais aprofundada. Isso começa com a percepção da forma assimilada nos exercícios do treinamento. Com isso, o ator se torna aberto, receptivo para a ressonância ou sensação daquilo que se faz no momento do desempenho cênico. E torna-se assim, mais disponível e mais crível emocionalmente.



## **Fase 2 - Do treinamento para a performance**

a) À medida que se desperta a energia de prontidão, o ator aprende a dar forma, a moldar colocando em prática a energia necessária com a consciência que as propostas estética e dramática específicas requerem.

b) Para cada performance o ator pode desenvolver uma medida de desempenho psicofísico apropriada.

## **Fase 3 - Na performance (no desempenho, na atuação)**

1. A partir do que foi desenvolvido no treinamento psicofísico e em seus princípios, o ator prepara e sintoniza corpo e mente para a proposta estética e dramática própria daquela especificidade performativa.

## **Fase 4 - Voltar ao treinamento (Fase 1)**

2. O ator garante o processo contínuo de desenvolvimento de uma consciência cada vez mais sutil e ampliada retornando ao processo de treinamento psicofísico.

Um contínuo treinamento psicofísico proporciona uma integração cada vez mais sutil do corpo e da mente. Como consequência, o ator se torna, de modo otimizado, mais aberto e mais disponível.

## **Considerações**

Podemos depreender, a partir do trabalho realizado por Zarrilli, inserido no cânone histórico do teatro ocidental e no nosso brasileiro, de modo antropofágico (parafrazeando os princípios do movimento modernista brasileiro), que o trabalho de atuação, em termos da dimensão psicofísica do corpo do ator contemporâneo, perpassa toda a sua formação física e emocional, desde a infância, passando pela adolescência e fase adulta.

Todo o desenvolvimento do corpo psicofísico do indivíduo ator ao longo de sua vida, do modo como vivencia e registra suas emoções determina como se dará sua fase de formação profissional e sua entrada na fase de atuação profissional, quando o trabalho cotidiano sobre si revela sua importância e necessidade.

O trabalho do ator, podemos considerar, inicia-se com o desenvolvimento da consciência corporal, voltada para a autossuperação das limitações, e a ampliação das habilidades e se faz imprescindível. Em seguida passa-se à expressão corporal do corpo-mente consciente, quando os efeitos do treinamento se fazem percebidos. Ou seja, as modificações que ocorrem no físico e no



psíquico do ator em treinamento vão tornando-se pouco a pouco perceptíveis e verificáveis, em termos expressivos com a ampliação da variedade de expressividades.

Então, passa-se ao treinamento direcionado com a finalidade específica da encenação, ou seja, da proposta estética e dramática. A especificidade do trabalho do ator ocorre em duas dimensões espaciais, a saber: a do espaço da dramaturgia, da narrativa dramática e no espaço físico da encenação, no espaço teatral. Esse é o campo no qual a atuação acontece, sempre em duas dimensões espaciais a serem consideradas. Após as apresentações, a cada desempenho, retorna-se ao treinamento em uma busca de evolução permanente. Um trabalho contínuo de busca de evolução, aprimoramento e refinamento da atuação.

A necessidade de se estabelecer um treinamento como caminho de construção cênica, do ponto de vista da atuação, é necessário para além das condições ideais que possibilitam sua realização. Assim, em nosso contexto contemporâneo é preciso adaptação às condições de realização (quase nunca ideais!) sem prescindir de um treinamento psicofísico estruturado e exercitado conforme a disponibilidade dos atores, como apontado por Phillip Zarrilli.



## Referências

- BARBA, E. *A dictionary of Theatre Anthropology*. London: Routledge, 1991.
- BROOK, P. *Avec Grotowski*. Paris: Actes Sud-Papiers, 2009.
- CHEKHOV, M. *Opus 86 para o ator*. São Paulo: Martins Fontes, 1986.
- DIDEROT, D. *Le paradoxe sur le comédien*. Barcelona: Gallimard, 1994.
- GROTOWSKI, J. Respuesta a Stanislavsky. *Máscara: Caderno ibero-americano de reflexion sobre escenologia*, México, ano 3, n. 11-12, p. 18-26, 1993.
- GROTOWSKI, J. From the Theatre Company to Art as Vehicle. In: RICHARDS, Thomas (ed.). *At work with Grotowski on physical actions*. London: Routledge, 1995.
- STANISLAVSKY, C. *A construção da personagem*. 10. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2001.
- STANISLAVSKY, C. *A criação de um papel*. 5. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1995.
- STANISLAVSKY, C. *A preparação do ator*. 7. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1986.
- ZARRILLI, P. *Psychophysical acting - an intercultural approach after Stanislavski*. Cambridge: British Library Cataloging in Publication Data, 2009.





**Biografia acadêmica**

Marcelo Cordeiro - Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG)

Professor na Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.

E-mail: [marcelocordeiroqvid@yahoo.com.br](mailto:marcelocordeiroqvid@yahoo.com.br)

**Financiamento**

Não se aplica

**Aprovação em comitê de ética**

Não se aplica

**Conflito de interesse**

Nenhum conflito de interesse declarado

**Contexto da pesquisa**

Não declarado

**Direitos autorais**

Marcelo Cordeiro

**Contribuição de autoria (CRediT)**

Não se aplica

**Licenciamento**

Este é um artigo distribuído em Acesso Aberto sob os termos da Creative Commons 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pt-br>.

**Modalidade de avaliação**

Autor convidado

**Editores responsáveis**

Rita Gusmão

Mariana Azevedo

Marcelo Cordeiro

**Histórico de avaliação**

Data de submissão: 07 jan. 2026

Data de aprovação: 07 jan. 2026