




REVISTA DE ESTUDOS EM ARTES CÊNICAS
E-ISSN 2358.6958

Poéticas do Cuidado: sete eixos para cuidar com arte

Tania Alice

Para citar este artigo:

ALICE, Tania. Poéticas do Cuidado: sete eixos para cuidar com arte. **Urdimento** – Revista de Estudos em Artes Cênicas, Florianópolis, v. 4, n. 53, dez. 2024.

 DOI: 10.5965/1414573104532024e0202

Este artigo passou pelo *Plagiarism Detection Software* | iThenticate



A Urdimento esta licenciada com: [Licença de Atribuição Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) – (CC BY 4.0)



Poéticas do Cuidado¹: sete eixos para cuidar com arte²

Tania Alice³

Resumo

Como podemos criar práticas performativas produtoras de saúde física e mental? Essa foi a pergunta norteadora do projeto de pesquisa *Poéticas do cuidado: arte em tempos de crise*, do Grupo de Pesquisa “Práticas Performativas Contemporâneas”, desenvolvido em parceria com os *Performers sem Fronteiras*, na UNIRIO. Por meio de ações de formação, encontros, estudos e a realização de performances, foram investigadas, de forma experimental e cartográfica, as interseções entre práticas performativas e práticas de saúde. Durante a pesquisa, foram explorados sete eixos que, em suas diversas combinações com ações artísticas, configuram um tipo de produção artística, que denominamos “Poéticas do Cuidado”, de acordo com o referencial teórico mobilizado.

Palavras-chave: Performance. Poéticas do Cuidado. Arte socialmente engajada.

Poetics of Care: seven axes for caring with art

Abstract

How can we create performative practices that produce physical and mental health? This was the guiding question of the project “*Poetics of care: art in times of crisis*”, carried out by the Research Group “*Contemporary Performative Practices*” in partnership with the *Performers without Borders*, at UNIRIO. Through actions, meetings, studies and performances, we investigated experimentally and cartographically the intersections between performative practices and health practices. During the research, seven axes were explored, which are presented in this article. In their various combinations in performance art pieces, these axes configure a type of performative practices which, according to the theoretical framework mobilized, we call “Poetics of Care”.


Keywords: Performance art. Arts of Care. Socially engaged art.

Poética del cuidado: siete ejes para cuidar con arte

Resumen



¿Cómo podemos crear prácticas performativas que produzcan salud física y mental? Esta fue la pregunta que guió el proyecto de investigación “Poéticas del Cuidado: Arte en Tiempos de Crisis”, organizado por el Grupo de Investigación “Prácticas Performativas Contemporáneas” y *Performers sin Fronteras* en UNIRIO. A través de actividades formativas, encuentros, estudios y performances, se investigaron de forma experimental y cartográfica las intersecciones entre las prácticas performativas y las prácticas productoras de salud. Durante la investigación, se exploraron siete ejes, que se presentan en este artículo y que, en sus diversas combinaciones en acciones artísticas, configuran un tipo de producción artística que, de acuerdo con el marco teórico movilizado, denominamos “Poéticas del Cuidado”.

Palabras clave: Performance. Poéticas del Cuidado. Arte socialmente comprometido.

1 Revisão ortográfica, gramatical e contextual do artigo realizada por Raquel Gouvêa. Doutorado em Educação, mestrado em Artes e bacharelado em Filosofia, toda a formação acadêmica na Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP).  gouvearaquel@gmail.com.

2 Este trabalho recebeu apoio do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq, em conjunto com o Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação - MCTI e do Governo Federal do Brasil.

3 Pós-doutorado na Université de Provence Aix Marseille I – França. Pós-doutorado na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Doutorado em Letras e Artes pela Université de Provence Aix Marseille I – França. Mestrado Université de Provence Aix Marseille I – França. Graduação em Letras e Artes pela Université Robert Schuman, França. Professora titular da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

 taniaalice@hotmail.com  tania.alice@unirio.br

 <http://lattes.cnpq.br/0808132483644199>  <https://orcid.org/0000-0002-0213-0760>



Introdução

O artigo apresenta uma investigação realizada, de 2021 a 2024, pelo Grupo de Pesquisa “Práticas Performativas Contemporâneas” (UNIRIO/UFRJ/CNPq) e pelo coletivo *Performers sem Fronteiras*, composto de alunos de Graduação e de Pós-graduação e artistas-pesquisadores convidados⁴, dando continuidade ao projeto anterior, denominado “Arte em tempos de crise” (2016 – 2021). Este foi realizado em zonas de terremotos e conflitos ou em instituições de cuidados paliativos, e seus resultados foram divulgados em eventos e publicações nacionais e internacionais durante esse período. Depois do encerramento do primeiro projeto, em 2021, iniciamos o projeto de pesquisa institucional atual, intitulado *Poéticas do cuidado: arte em tempos de crise (2021-2024)*, que, desde março de 2023, se desdobrou parcialmente em projeto homônimo aprovado e contemplado pela Bolsa de Produtividade PQ2 do CNPq, cujos resultados parciais apresento aqui.

Iniciado de forma remota, o projeto prosseguiu após a pandemia da Covid-19 de forma presencial, com experimentos cênicos, estudos, encontros com artistas-pesquisadores e a criação de ações artísticas. Investigamos maneiras de lidar artisticamente com as consequências das mudanças que afetaram diretamente a nossa saúde mental, o que nos conduziu à criação do espetáculo “Psicotropicais – protocolos de reflorestamento afetivo”, que realizou temporada no Instituto Municipal Nise da Silveira (2023) antes de se desmembrar em pequenas células, apresentadas em Centros e Hospitais Psiquiátricos e em Centros de Atenção Psicossocial - CAPS (2024), configurando o que denomino “Poéticas do Cuidado”: um conjunto de ações artísticas inscritas no campo da linguagem da performance e da arte socialmente engajada, que visam à produção de saúde física e mental para os seres envolvidos, sejam artistas-propositores, participantes voluntários ou transeuntes - humanos, animais ou plantas. Apresento o percurso cartográfico e investigativo do nosso coletivo de artistas-pesquisadores, que busca descobrir maneiras de criar práticas cênicas produtoras de saúde física e mental, por meio

⁴ O Grupo de pesquisa possui direção do Prof. Dr. Gilson Motta (UFRJ) e minha. É de minha responsabilidade a coordenação da pesquisa realizada com o grupo composto de 35 artistas-pesquisadores vinculados à UNIRIO.



da linguagem da performance.

Origens do nosso caminhar

Logo no início da nossa pesquisa fomos surpreendidos com a pandemia. Como forma de resistência instintiva e coletiva ao medo, à solidão e à ansiedade, criamos, por meio de ensaios *on-line*, um espetáculo para cuidarmos dos outros e, conseqüentemente, de nós-mesmos. A fim de arrecadar dinheiro para a compra de cestas básicas para artistas do Rio de Janeiro em situação de vulnerabilidade social, *Crescer para passarinho – uma experiência de cuidados poéticos on-line* foi apresentado mais de noventa vezes⁵, com a meta de cuidar de quem estava na linha de frente contra a Covid-19, ou seja, médicos, enfermeiros e psicólogos, antes de se abrir para o público em geral. Por meio de conversas, compartilhamento de vivências, performances participativas, receitas de plantas medicinais personalizadas e práticas somáticas, o público passava por diversas vivências de cuidado. O espetáculo culminava em um grande carnaval imaginário, projetado para o ano de 2024, que oferecia um momento de alegria utópica imaginária, unindo público e *performers* em suas casas por meio da música, do canto e do uso de adereços de carnaval, projetando um futuro feliz⁶. *Crescer pra passarinho* explorou as plataformas virtuais como cena expandida, permitindo que os performers compartilhassem com o público suas estratégias de sobrevivência no meio do caos, que estávamos atravessando. Os espectadores podiam reclamar o que quisessem com uma *performer/atendente*; também realizávamos, a partir de uma conversa, uma medição do nível de alegria dos participantes, para, em seguida, tentar elevar este nível por meio de práticas de yoga do riso, e colocávamos os corpos em movimento para provocar uma abertura dos *chacras* apesar do medo do desconhecido. Após cada apresentação, recebíamos dezenas de mensagens pelo *WhatsApp*, como a de Iara, participante de Limeira, que nos

5 O espetáculo - realizado pelos atores-performers Zé Caetano, Gilson Motta, Gizelly de Paula, Gabriela Estolano, Marcelo Miguel, Gabriel Hipólito, Ana Paula Penna e Ivan Faria - ganhou o “Prêmio Mundo Solidário de Limeira” (2021).

6 Um artigo sobre o processo de criação e temporada, intitulado “Tentativas de performar o encanto durante a pandemia”, foi publicado na Revista Científica da FAP, v. 24, p. 75, 2021. Nele, é explicitado detalhadamente como o cuidado operou nas apresentações on-line da peça.



escreveu o seguinte texto:

Para todos que fizeram parte desse momento tão especial, que me fez por minutos esquecer de tudo que estamos vivendo nesse momento de muita preocupação e medo. Vocês são donos da minha gratidão! Foi tão bom poder interagir, dançar, sorrir e sentir essa energia boa me dizendo “- Olha, estamos aqui com você, vai dar tudo certo!”.

Ao mencionarmos o cuidado poético, nessa experiência *on-line*, falávamos das experiências de libertação de afetos, como o medo e a raiva, que vivenciávamos, para nos abirmos coletivamente a uma possibilidade de transformação que se dá na esfera da micropolítica, lembrando que, apesar da solidão aparente, estávamos conectados uns com os outros.

Ainda na pandemia, com o confinamento se prorrogando e confrontados com a questão da perda de pessoas próximas, elaboramos a performance duracional *on-line Cada número é o amor de alguém*, em que, por doze horas seguidas, um conjunto de doze *performers* lia histórias de pessoas mortas pela Covid-19, coletadas pelo projeto “Memorial Inumeráveis”⁷. Realizada na abertura do Congresso da Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas – ABRACE, no dia 14 de junho de 2021, a performance explorava nossos limites pessoais ao nos confrontarmos com as histórias de perdas de pessoas na pandemia: até onde aguentaríamos, individual e coletivamente, ler histórias sobre perdas? Em seu livro *Philosophy of Care*, o filósofo Boris Groys (2022) analisa a diferença entre o cuidado de si e uma forma de cuidado determinada pelos poderes públicos, especificamente em tempos de crise. Realizando um panorama histórico e filosófico sobre a questão do cuidado, o autor mostra como é difícil, para o sujeito contemporâneo, ter uma participação ativa no cuidado de si em um contexto em que as esferas médicas, administrativas e políticas tomam decisões a partir de um saber oficial, que nem sempre está de acordo com a sabedoria individual. Com a performance, conseguimos realizar um momento coletivo de vigília e luto: tempos necessários que nos foram tirados pela pandemia, com os

⁷ As histórias estão disponíveis em: <https://inumeraveis.com.br/>. Acesso em: 18 set. 2024. A performance está disponível em: https://www.youtube.com/playlist?list=PLDv6BXV3BLz301GBToOkuT_6Gu1m8B7bj. Acesso em: 31 out. 2024.



enterros às pressas, retransmitidos de forma *on-line*. Cuidando de nossas perdas demos voz, por meio dessa performance de resistência física e emocional, às centenas de milhares de pessoas que haviam perdido alguém na pandemia, recebendo apenas um “E daí?” do governo eleito. Nesse sentido, a performance se apresentou como a possibilidade de estabelecer um ritual que cuidasse, de forma individual e coletiva, de um dos principais momentos de nossas vidas: a morte.

Após a pandemia, percebemos que diversos problemas estavam gerando transtornos de ansiedade e outros adoecimentos mentais para nós, mas também para nossos alunos ou colegas. Dentre eles, o isolamento prorrogado e as perdas da pandemia; as questões sociais, como a aceleração do processo de digitalização, que nos levou a investir tempo considerável em divulgação em redes sociais; os problemas econômicos ligados ao contexto pós-pandêmico de paralização de diversos setores da economia, como o cultural; a nossa gritante desconexão das outras espécies que habitam a Terra, que tinha se tornado visível; e, por fim, que o tempo crescente de conexão na internet, que estava conduzindo a um esvaziamento das relações humanas. Esgotados pela pandemia e pelo ensino remoto, ao voltarmos às aulas presenciais, resolvemos redirecionar a pesquisa e adotar uma estratégia na qual também pudéssemos cuidar de nós mesmos. Assim, no primeiro ano, a cada semana, um integrante do grupo propunha uma prática para cuidar de todos os demais: por vezes, eram práticas somáticas, em outros momentos, experimentações visuais (colagens, mandalas, pinturas...), por vezes, experimentos cênicos ou performativos, sempre seguidas de rodas de troca sobre algum assunto específico, que tinha motivado o grupo. No segundo ano, convidamos diversos artistas-cuidadores para trabalharem conosco, com a proposta de cuidarem de nós⁸. Recebemos assim, entre outros, artistas-pesquisadores como Dani Visco, Nadam Guerra, Deborah Oliveira e Jaya Pravaz, que experimentaram conosco o que entendiam como cuidado. Após essa série de encontros, buscamos identificar, nos diferentes processos vivenciados, aquilo que tinha nos proporcionado um sentimento de cuidado. Em trocas do grupo e em

⁸ O convite feito aos artistas lembrava a performance “Cuide de você”, da artista francesa Sophie Calle, na qual ela pedia para mulheres das mais diversas profissões, para interpretarem a frase final de uma carta de ruptura, que ela tinha recebido de um namorado, a qual dizia “Cuide de você”. Cada mulher interpretava a carta de acordo com a sua profissão (psicanalista, bailarina, corretora ortográfica etc.). A ação gerou uma exposição e um livro com o mesmo nome.



diálogo com referências bibliográficas, chegamos à conclusão de que em cada uma das práticas, bem como nos dois espetáculos que criamos, havia eixos de ação com o potencial de transformar uma prática comum em uma prática de cuidado. Curiosamente, percebi que cada um deles já havia sido foco de minhas investigações artísticas anteriores, porém sem a percepção e a consciência de que poderiam constituir um eixo daquilo que denominei “Poéticas do Cuidado”.

Identificamos nas práticas propostas, sete eixos que nos propiciavam um sentimento de bem-estar, relaxamento, conexão e, conseqüentemente, de saúde. 1. A prática do silêncio como reconexão com a percepção sensível do mundo; 2. A escuta empática como possibilidade de acolhimento do outro; 3. O movimento livre como prática reguladora; 4. O contato físico como propositor de experiências sensíveis e de segurança; 5. A produção de alegria como projeto político; 6. A abertura às relações interespecies; e, por fim, 7. A realização dos sonhos de nossas vidas. Uma vez identificados os eixos, no terceiro ano da pesquisa, nos valem de cada um deles para criar um espetáculo destinado a cuidar do público, explorando os eixos de forma consciente. Assim nasceu o espetáculo participativo *Psicotropicais – protocolos de reflorestamento afetivo*, apresentado nos meses de novembro e dezembro de 2023, pelos *Performers sem Fronteiras*, no Instituto Municipal “Nise da Silveira”, no Rio de Janeiro, como aprofundamento da pesquisa⁹. Em 2024, este espetáculo, em um formato mais simples, foi apresentado em instituições como o Centro Psiquiátrico do Rio de Janeiro – CPRJ, o Hospital Dia do Instituto de Psiquiatria - IPUB/UFRJ, na Casa da Ciência da UFRJ no projeto Circulando, que acolhe pessoas autistas, entre outros, dialogando com os usuários desses serviços. A seguir, uma reflexão breve sobre cada um dos eixos.

⁹ Concepção e Direção geral: Tania Alice. Pesquisa: Grupo de Pesquisa Práticas Performativas Contemporâneas/Performers sem Fronteiras. Direção Geral: Gilson Motta, Rosyane Trotta e Tania Alice. Assistente de Direção: Glauco Deris. Performers: Aline Vargas, Aline Gomes, Amanda Gomes, Ana Paula Lopes, Caio Picarelli, Cláudia Mele, Filipe Gimenez, Gilson Motta, Glauco Deris, Hugo Monteiro, Ivan Faria, Julia Campbell, Julia Emilene, Lorenzo, Raísa Mousinho, Rosyane Trotta, Stefano Motta, Tania Alice e Zé Caetano. Direção de Movimento: Caio Picarelli, Cláudia Mele, Raísa Mousinho. Dramaturgia: Glauco Deris, Rosyane Trotta, Tania Alice, Zé Caetano. Caracterização: Lu Varello, Mona Magalhães. Cenografia e Figurino: Artur Paschoa, Gilson Motta, Hugo Garcez, Júlia Ohana, Lorena Couto, Raphaela Miguel. Acessibilidade: Aline Gomes, Julia Emilene. Social Media: Lorenzo. Direção de Produção: Julia Campbell. Produção Executiva: Filipe Gimenez, Gilson Motta, Glauco Deris, Lorenzo, Tania Alice, Thaís Coutinho, Vitória Carvalho.



A prática do silêncio como reconexão com a percepção sensível do mundo

Ao longo de toda a história do teatro no século XX, o crescente diálogo com a cultura oriental possibilitou que alguns encenadores, como Stanislavski e Jerzy Grotowski, adotassem técnicas corporais como a Yoga para a preparação e treinamento dos atores¹⁰. A popularização da filosofia do Zen-budismo e de outras práticas contemplativas, como as diversas formas de meditação, estreitou os laços entre os artistas ocidentais e as diversas práticas contemplativas oriundas do Oriente. Inevitavelmente, esse processo alcança o meio acadêmico, à medida que artistas-pesquisadores/as alinhados com essas práticas começam a ingressar na universidade como docentes. Nesse sentido, desde 2016 pesquisadores como Nara Keiserman, Cassiano Quilici, Gilson Motta, Tatiana Motta Lima, Daniel Plá, entre outros, ministram cursos e compartilham suas pesquisas por meio de artigos para que a meditação e as práticas contemplativas adentrem o universo acadêmico, a fim de se tornarem parte integrante do processo criativo e de preparação do ator/performer¹¹.

Ao longo dos anos, esse movimento – que emerge da prática individual e coletiva dos pesquisadores, com a realização de retiros, de estudos e do exercício de diferentes formas de meditação, como, por exemplo, uma meditação não produtivista (“medito para ser um melhor ator/performer”) – e a integração desse tipo de prática nas aulas de corpo e de atuação cênica ganharam espaço na academia, com eventos, publicações¹² e um Grupo de Trabalho formalizado na

10 Cf. Rosa, 2020.

11 O primeiro seminário sobre práticas contemplativas foi realizado em 2016 na Unirio. Em 2021, houve um novo evento, realizado de modo remoto. Disponível em: <https://www.grupotrader.com/semin%C3%A1rio>. Acesso em: 20 set. 2024.

12 Cito alguns artigos como “Proposições para um diálogo entre artes performativas e budismo (e um exemplo de ciência)”, de Cassiano Quilici (2010); “A meditação como possibilidade criativa para o ator/performer”, de minha autoria e publicado no livro *O corpo cênico: entre a dança e o teatro*, organizado por Nara Keiserman e Joana Ribeiro (2013), “Performance Art as Spiritual Practice”, coescrito com Gilson Motta (2019), no *Jornal of Performance and Mindfulness*, entre outros.



ABRACE, com o título “Artes Performativas, Modos de Percepção e Práticas de si”¹³. Aos poucos, na continuidade dos ensinamentos das práticas contemplativas ancestrais, expandimos a ideia de que existe um espaço seguro, imenso e silencioso dentro de nós, para o qual sempre podemos voltar e que é o nosso ponto-raiz, onde podemos amarrar o fio da pipa que somos. Segundo o pesquisador Hans Ulrich Gumbrecht (2010, p. 22), toda obra de arte produz uma “oscilação entre efeitos de presença e efeitos de sentido”. A meditação permite intensificar os efeitos de presença, pois o “parar” permite que a mente repouse livre de outras conexões mentais ou trabalhando um foco específico. Assim como a performance, a meditação possui uma potencialidade muito forte de autotransformação, no sentido de reprogramar nossa maneira de sentir e de perceber o mundo, levando o foco para a base da nossa existência: a respiração. Artistas internacionais como Marina Abramovic, Laurie Anderson, John Cage, Meredith Monk ou Lee Worley têm trabalhado na interseção entre práticas artísticas e práticas contemplativas, explorando, em instalações artísticas e performance, como a prática compartilhada do silêncio pode, inclusive, cuidar dos traumas dos participantes. Segundo David Treleaven (2018), em *Trauma Sensitive Mindfulness*, a meditação pode produzir um senso de pertencimento, segurança, compaixão, resiliência e bem-estar. No Brasil, diversas performances trazem a meditação como prática, tanto para o performer como para os participantes, por exemplo, *Pausa Para Respirar*, do Coletivo O Povo em Pé, em que os integrantes desse coletivo paulista, no meio do tumulto da cidade, convidam os transeuntes para pararem de andar ao colocarem seus pés em um quadrado de grama. A meditação tem um lado performativo por operar transformações durante a sua prática, as quais, muitas vezes, abrem outras dimensões de percepção para o performer e para os participantes. Por permear as proposições dos artistas-pesquisadores convidados, a prática do silêncio foi um dos eixos investigativos na montagem do espetáculo *Psicotropicais – protocolos de reflorestamento afetivo*. O recurso ao silêncio foi utilizado em diversos momentos. O público, ao chegar no antigo espaço de internação do hospital psiquiátrico, após passar por uma triagem, realizava diversos exames, como, por exemplo, a medição dos níveis de utopia

¹³ Disponível em: <https://portalabrace.org/novo2022/gt-artes-performativas-modos-de-percepcao-e-praticas-de-si/>. Acesso em: 18 set. 2024.

interna através de exames realizados por meio de projeções de sombras, que é essencialmente uma prática contemplativa. Após a sequência de exames e dependendo dos resultados, os espectadores eram encaminhados à sessão de tratamentos poéticos, em que o silêncio era mobilizado novamente para a reabilitação da sensibilidade. Nessa sequência de reabilitação, inspirada no trabalho de Lygia Clark (1920-1988), um dos *performers* propunha um trabalho de escuta, toque e atenção, que conduzia os participantes a se conectarem com seu espaço de silêncio e imensidão interior, para, em seguida, se conectarem com os outros e o passado, escutando as narrativas de pessoas internadas a partir de outro lugar de percepção interna. No espetáculo, como em nossa preparação, a prática do silêncio se tornou fundamental para o autocuidado em meio a um mundo acelerado e ruidoso.

A escuta empática como possibilidade de acolhimento do outro

Figura 1 - “Ensine-me a fazer arte” - Performance de Tania Alice.
Cidade do Porto, Portugal, 2017. Foto: Espaço Mira.





Teorizada desde os anos 1990 por críticos como Nicolas Bourriaud (2009) e Claire Bishop (2012), a arte relacional, que cria em seus dispositivos performativos novas formas de sociabilidades distintas de uma produção de objetos, vem crescendo e se expandindo no Brasil ao longo dos últimos anos. Em sua *Estética Relacional*, Nicolas Bourriaud (1998) entende a arte relacional como um conjunto de práticas artísticas cujo ponto de partida é mais a esfera das relações intersubjetivas do que a afirmação de um espaço material independente ou a criação de objetos. Dessa forma, para a arte relacional, a intersubjetividade não constitui apenas um quadro de recepção da obra, mas seu meio, seu campo e seu fim. Em uma crítica ao amplo espectro de relações possíveis propostas pelas práticas mencionadas pelo crítico francês, no capítulo “The Social Turn: collaboration and its discontents” do livro *Artificial Hells*, Claire Bishop (2012) retoma sua crítica à estética relacional formulada em seu artigo “Antagonism and Relational Aesthetics” (2004), afirmando que a relação dentro de uma performance relacional só pode ser produtora de mudanças sociais paradigmáticas, a partir do momento em que o artista opera um questionamento sobre o tipo de participação e de relação estabelecidas nas obras. Para a crítica, as relações são significativas em termos de construção de espaços de solidariedade ou de utopia. Grande parte das performances relacionais têm a questão da escuta como eixo principal, sobretudo quando se trata daquilo que Grant Kester (2004) denomina *Conversation pieces* ou performances baseadas na troca verbal, realizadas na rua, favorecendo trocas aleatórias entre transeuntes, como também em espaços de arte. Dessa forma, na pesquisa, investigamos o tipo de vínculo – especificamente em uma conversa – que poderia produzir algum tipo de saúde nos participantes envolvidos. O tema foi abordado no livro *Arte Relacional – o que se faz, o que se come*, organizado junto à artista-pesquisadora Fabiana Monsalu, em 2021, onde performances de escuta de diversas regiões do Brasil foram amplamente documentadas e analisadas por um conjunto de artistas-pesquisadores, por meio de artigos produzidos por artistas-pesquisadores como Cassiano Quilicci, Denise Pereira Rachel, Anna Costa e Silva, entre outros.

Para que as performances pudessem cumprir, de fato, a finalidade de troca intersubjetiva produtora de saúde, percebeu-se que não deveriam recorrer a uma



escuta superficial, mas à chamada “escuta qualificada” ou “empática”, que também caracteriza o *setting* terapêutico e possui características, como: não interromper, demonstrar que a sua atenção está inteiramente voltada para a pessoa que fala, não se distrair da conversa, não julgar ou possuir uma curiosidade gentil em relação ao que a outra pessoa diz. Em outras palavras, escutar significa oferecer tempo e espaço para acolher o outro, seja a partir de questão específica colocada pela performance, seja em um assunto geral. No Brasil, algumas artistas do campo da performance baseiam suas ações nesses princípios, por exemplo, a performance de Eleonora Fabião (2015), na qual a artista permanece sentada com dois banquinhos e um cartaz escrito “Converso sobre qualquer assunto”, descrita em suas diversas variantes no livro *Ações*. Mesmo que a *performer* reivindique mais uma conversa do que uma escuta – “Quem escuta muito é padre ou psicólogo: não sou nem uma coisa nem outra, sou artista. Eu converso. É gratuito: não custa nada e é desinteressado, não envolve lucro, cura ou salvação” (Fabião, 2015, p. 75) –, os episódios narrados testemunham a importância da presença atenta e a curiosidade gentil em relação ao outro. Da mesma forma, na performance *Ensine-me a fazer arte*, que realizo há quatro anos, convido pessoas das mais diversas profissões, nacionalidades, idades e de diferentes continentes e países, para falarem sobre o que acham que um artista pode ou deve fazer. Nesse caso, além das opiniões e ideias sobre o assunto, fico atenta aos detalhes e às ações concretas, uma vez que, no decorrer dos anos, a performance transformou-se em um espetáculo teatral, em que, junto com Gilson Motta, executo em cena uma seleção de respostas dessas pessoas, desenhando um grande panorama sobre o que o artista pode ou deve fazer¹⁴. Em ambos os casos, a escuta é o eixo estruturante da performance, a partir do qual a relação é estabelecida e trabalhada, de forma a potencializar os afetos promovidos pelo encontro. Conforme Mariléia de Almeida (2023), no artigo “Teoria é cura: voz e autorrecuperação em bell hooks”, do livro dedicado a Ana Mendieta, poder oferecer espaço para o outro se expressar é uma importante ferramenta para uma poética

¹⁴ Em 2022, o espetáculo realizou uma temporada no SESC Copacabana, integrou a programação do 30. Festival de Curitiba e foi espetáculo de abertura do 16. Festival Palco Giratório de Porto Alegre (RS). Em 2024, foi apresentado na Casa Hoffmann de Curitiba e foi contemplado pelo Edital Funarte Rede das Artes, para ser apresentado em Fortaleza e Natal em dezembro de 2024.

do cuidado:

Erguer a voz envolve coragem e responsabilidade, porque implica um risco com o dizer. Essa fala verdadeira não é apenas uma expressão da criatividade individual, mas também é um ato de resistência, um gesto político que desafia políticas de dominação que nos conservam anônimos e mudos. Eis o desafio proposto por bell hooks: “Fazer a transição do silêncio para a fala é, para o oprimido, o colonizado, o explorado e para aqueles que se levantam e lutam lado a lado, um gesto de desafio que cura, que possibilita uma vida nova e um novo crescimento. Esse ato de fala, de erguer a voz não é um mero gesto de palavras vazias: é uma experiência da nossa transição de objeto para sujeito – a voz liberta” (bell hooks *apud* Almeida, 2023, p.126).

Figura 2 - Ações cariocas #1: “Converso sobre qualquer assunto”
Performance de Eleonora Fabião. Rio de Janeiro. Foto: Felipe Ribeiro.



Em outras palavras, propor uma escuta qualificada nas ruas é permitir que o outro elabore o seu processo pessoal, tornando-se sujeito da experiência de viver e de construir a própria vida.

O movimento livre como prática reguladora

Em *Sobre aquilo que um dia chamamos de corpo* (2019), o artista-pesquisador Danilo Patzdorf reflete sobre como a mutação das tecnologias



comunicativas acarretaram uma mudança na nossa experiência sensorial do mundo, conduzindo a uma virtualização do corpo e a uma modificação do conceito daquilo que chamamos “presença”. Embora a conectividade contemporânea seja caracterizada pela mobilidade e fluidez e não contribua, necessariamente, para uma experiência mais sedentária do que aquela que é promovida de forma compulsória pela burocratização crescente da vida, observa-se uma padronização de nossos movimentos, posturas e foco atencional quando estamos conectados. Por esse motivo, o terceiro eixo interessante a ser explorado é o do movimento livre, que promove a regulação e o relaxamento das tensões dos participantes pela prática do movimento espontâneo. A possibilidade de o artista oferecer espaços em que pode acontecer o movimento livre, que não é ditado por alguma regra ou padrão e deixa o corpo se expressar, é uma tentativa de restaurar a sensibilidade e a percepção de nossos corpos condicionados, a fim de restaurar nossa sensibilidade, atribuindo ao artista a função do que Danilo Patzdorf (2021) define como “artista educa-dor”. Em seu artigo “Artista educa-dor: a somatopolítica neoliberal e a crise da sensibilidade contemporânea”, Patzdorf (2021) define este artista como alguém que oferece experiências corporais transformadoras, trazendo saúde aos corpos adoecidos por uma lógica produtora de sofrimento, em um sistema que busca uma constante e crescente produtividade. Ao criar espaços seguros para a expressão da sabedoria do corpo, o artista, com suas proposições, pode promover bem-estar e segurança, liberando tensões mentais e corporais. A ausência de estímulo dos comportamentos corporais padronizados, frequentemente reproduzidos em vídeos de *Instagram* ou *TikTok*, ajuda o corpo a encontrar o próprio equilíbrio e a se desfazer das tensões acumuladas.

Dessa forma, em 2018, realizei um projeto de arte socialmente engajada com o intuito de permitir espaços de movimentação livre para participantes voluntários. *The Dance Project*, realizada em 2018 em uma periferia violenta da cidade de Marseille, explorava esses espaços de liberdade corporais a partir de um desafio coletivo materializado por uma instalação de fotografias na entrada do prédio onde a performance ocorria. O desafio era fazer com que todos os moradores dançassem suas músicas favoritas durante um encontro comigo. Durante dois meses, oferecia-se aos habitantes de um edifício a possibilidade de dançarem, em

seus apartamentos e comigo, suas músicas preferidas. No final da performance, no *hall* do prédio, realizávamos uma festa em que todos os moradores podiam dançar juntos as músicas preferidas de seus vizinhos. O conjunto dos encontros vividos ao longo desse processo foi analisado no artigo-diário “Dramaturgias da solidariedade” (2020), no qual evidencio a terapêutica do movimento livre, que segue a linha de práticas como os *5Rhythms* ou o *Soul Motion*, permitindo ao corpo uma autorregulação pelo movimento, nessa situação performativa específica. A experiência mostra a importância de espaços em que o corpo pode se regular por meio de uma prática compartilhada, gerando senso de comunidade e conexão, além de outras fontes de saúde física e mental.

Figura 3 - Família em seu apartamento, logo após a dança Performance de Tania Alice, Marseille, França, 2018. Foto: Tania Alice.



No espetáculo *Psicotropicais – protocolos de reflorestamento afetivo*, um dos tratamentos propostos ao público internado, após triagem e exames, era a restauração da alegria, que propunha dançar e cantar livremente sambas de Dona Ivone Lara com a performer Aline Vargas, com o objetivo de reconstruir uma conexão com o corpo. Em ambos, o movimento compartilhado pretendia ser um antídoto à captura da vitalidade e ao desencantamento vivido - no primeiro caso,



por refugiados em situação de extrema precariedade e, no segundo, por um público esgotado pela correria de nossa sociedade cansada -, promovendo liberdade, autoexpressão e senso de comunidade. Assim, uma semana após a apresentação no Instituto de Psiquiatria da UFRJ - IPUB, quando realizamos um bate-papo com os frequentadores do Hospital Dia, recebemos o seguinte retorno de uma usuária:

Cheguei muito angustiada com um sonho que tive em que jogavam meu corpo em uma vala com outros corpos, a gente subia de elevador para um lugar desconhecido onde meu tio foi morto. Era tudo muito violento. Mas na hora da dança, de cantar, esqueci do sonho e fiquei lá, dançando sem me preocupar¹⁵.

O movimento atuou como regulador de um estado de desequilíbrio.

O contato físico como propositor de experiências sensíveis e de segurança

Outro aspecto importante da prática do cuidado é o contato físico. Este pode ser pontual, estimulando ou relaxando uma localização específica, ou estendido, reforçando os contornos do corpo todo e proporcionando segurança. Ambos os toques podem ser diretos ou mediados, conforme observamos no trabalho de Lygia Clark, que, desde os anos 1970, por meio de objetos relacionais, conseguiu borrar os limites entre arte e terapia e, de forma mais ampla, entre arte e vida. Em *Estruturação do Self*, Lygia percorre os contornos do corpo por meio de experiências corporais, individuais e coletivas, que exploram a sensorialidade, por vezes mediada por objetos relacionais criados pela artista. Possibilitando uma percepção sensível do corpo, as experiências de Lygia Clark propiciam aos participantes uma sensação de conforto e segurança, em um contexto de entrega e confiança.

Mobilizar esse sentimento de segurança foi um dos impulsos que me levou a desenvolver a performance *The Hug Project*, em 2015. Esta foi imaginada depois dos terremotos ocorridos no Nepal em 2015 e consistia em coletar 150 abraços, de transeuntes e voluntários, em espaços públicos no Brasil, durante cinco, dez

¹⁵ Bate-papo realizado no IPUB, na presença da diretora Raquel Fernandes, em presença do público do espetáculo, no dia 15 jul. 2024.



ou quinze minutos, e em seguida entregá-los pessoalmente às vítimas dos terremotos no Nepal. A performance foi pautada pelos princípios da terapia do trauma ou *Somatic Experiencing*, que reelabora traumas corporalmente, ao eliminar resíduos de tensão corporal, que geram o estresse pós-traumático, por meio da percepção e, conseqüentemente, da eliminação dessas tensões, através de um trabalho conjunto realizado pelo terapeuta e o paciente. Nesse sentido, oferecer um abraço demorado a uma pessoa, que passou por um estado de imobilidade com medo, proporciona um espaço de segurança a partir de um estado de imobilidade sem medo, no qual o corpo pode, literalmente, “descongelar”. Por esse motivo, durante a entrega dos abraços, as pessoas tremiam e choravam, ao mesmo tempo em que experimentavam um sentimento profundo de reconexão consigo, com o outro e também com o próprio chão porque além do contorno, o abraço explora o *grounding* (aterramento). Ao perceber o próprio aterramento, o performer pode levar essa consciência ao abraçado, que então pode se reconectar ao chão, com o qual, somaticamente, havia perdido confiança durante o terremoto.

No espetáculo *Crescer pra passarinho* (2021), acima apresentado, oferecíamos *on-line* um momento de auto abraço em tempos de pandemia, que invariavelmente desencadeava crises de choro nos participantes, numa época de isolamento forçado. Em *Psicotropicais* (2023), o público, que durante o espetáculo vivia a experiência de uma internação, passava por diversas etapas, sendo a última marcada por um tratamento inspirado no trabalho de Lygia Clark. Durante o espetáculo e depois de uma anamnese aprofundada, a equipe de performers-médicos realizava uma triagem a fim de medir a temperatura afetiva e o batimento poético do coração; a equipe médica também buscava localizar flores em diversas partes do corpo dos participantes, compartilhando com o público colagens artísticas que mostravam chapas de raio X em que apareciam pequenas flores em diversos órgãos do corpo. Em seguida, eram realizados exames que mediam o nível de visão utópica ou ainda o grau de memórias afetivas despertadas ao ouvir música. Depois, o público passava por diversos tratamentos poéticos como a restauração da esfera sensível, a reabilitação da alegria e a reconexão com o grau de ludicidade interna. Todos os exames e tratamentos eram inspirados em

peças internadas ou em cuidadores de instituições como o Instituto Municipal Nise da Silveira, o hospital Colônia de Barbacena ou a Colônia Juliano Moreira (o atual Museu do Bispo do Rosário) ou em outros espaços de cuidados, como Dona Ivone Lara, Nise da Silveira, Lygia Clark, Artur Amora, Ernesto Nazareth, entre outros.

A sala Lygia Clark, destinada à reabilitação sensorial, era conduzida pelo performer Caio Picarelli. A performance/tratamento levava os espectadores a adentrarem um espaço onde a sensibilidade era reabilitada por meio de cuidados mútuos, que envolviam toque, com uso de objetos sensoriais, em um ambiente com difusores de aromas e luzes reduzidas, segundo os princípios da cromoterapia. Dissolvendo as fronteiras entre descompensação e regulação, entre trauma e fluxo, a experiência era proposta para que, depois dos tratamentos, o público se sentisse fortalecido e restaurado e, assim, com capacidade de sustentar uma presença compassiva diante de relatos reais de internação, que aconteciam na última cena do espetáculo.

Figura 4 - Cartaz da performance “The Hug Project”
Fonte: Festival Atos de Fala, Limeira, 2014.



Figura 5 e 6 - Um receptor do abraço no Nepal e um emissário brasileiro
Fonte: Performance de Tania Alice, Nepal/Rio de Janeiro, 2015. Foto: Tania Alice.



A produção de alegria como projeto político

Figura 7 - “Coleta de Gargalhadas” - Performance realizada em parceria com *Les Têtes de l’Art*,
Marseille, 2018. Foto: Aziz Boumediene



A alegria é um projeto político e um ato de resistência em uma sociedade dominada pelos afetos tristes promovidos pelas estruturas de poder. Produzir



alegria é produzir resistência e saúde em um sistema dominado pela ideia de adoecimento mental e da farmacopeia como solução. A alegria pode ser gerada de forma somática e estética sem que a origem de sua existência tenha um motivo específico. A técnica da Yoga do Riso, criada pelo Dr. Madan Kataria, tem por princípio provocar o riso incondicional a partir de exercícios de *pranayama*¹⁶ e *asanas*¹⁷. Criada nos anos 1990, na Índia, a técnica se espalhou rapidamente pelos Estados- Unidos, Europa e América Latina, por meio de multiplicadores que ensinam exercícios para rir sem depender de sentimentos internos ou motivos externos, como piadas, por exemplo. Em outras palavras: com a Yoga do Riso, podemos rir sem estarmos felizes e produzir alegria sem estarmos alegres e, mesmo assim, nos beneficiarmos da geração de alegria em termos de saúde.

Em 2019 realizei a performance *Coleta de Gargalhadas* em um edifício residencial de migrantes, na mesma periferia de Marseille, na França, em que havia realizado o projeto de danças em domicílio. Muitos moradores com quem conversei, quando fui de casa em casa arquivando gargalhadas, me disseram não terem motivo para rir, porque estavam passando por situações difíceis. Eu sugeria que, se não houvesse um motivo para rir, uma possibilidade seria rir sem motivos, já que eu desejava muito arquivar as gargalhadas de todos os vizinhos. Graças a um jogo de Yoga do Riso, que criei para a performance, passamos a fabricar, sentados nas mesas das diferentes cozinhas, gargalhadas de todos os tipos, que de tão forçadas se tornavam naturais. As gargalhadas foram gravadas e remixadas, para que, no final do projeto, todos os moradores pudessem baixar o arquivo sonoro com as gargalhadas da vizinhança. Nesse projeto, percebemos que a alegria pode ser gerada fisiologicamente e que rir, mais do que um ato decorrente de circunstâncias favoráveis, é um treino. Os músculos do riso, que são os mesmos do choro, precisam ser exercitados e, assim, produzimos corporalmente uma alegria que originalmente não existia.

Além da produção somática de alegria, ela também pode ser produzida esteticamente. No espetáculo *Psicotropicais*, a produção de alegria se deu de

¹⁶ Exercícios de respiração controlada e consciente.

¹⁷ Designa uma série de posturas, que possuem a finalidade de oferecer equilíbrio, físico, mental e espiritual para os praticantes.

forma estética, por meio da mobilização de elementos da “estética da alegria”, de Ingrid Fetell Lee (2021), utilizada como linha norteadora da cenografia concebida por Gilson Motta. A alegria era gerada por meio de uma inesperada batalha de bolinhas coloridas despejadas por um performer-zelador mal humorado, ao som de *Don't stop me now*, da banda inglesa Queen, que acontecia entre os performers-médicos e o público, na sala de espera. Desse modo, imediatamente os ânimos de todos mudavam, gerando um sentimento de alegria compartilhada, reforçado pela estética do cenário, que destacava os princípios de energia, abundância, liberdade, harmonia, diversão, surpresa, transcendência, magia, celebração e renovação, característicos da estética da alegria. Lembrando que essa alegria pode ser produzida e que essa produção, seja somática ou estética, na sociedade em que vivemos, é revolucionária.

Figura 8 - Cartas do Jogo de Yoga do Riso, versão em português
Criação de Tania Alice para a performance “Coleta de Gargalhadas” realizada em parceria com Les Têtes de l’Art, Marseille, 2019. Foto: Tania Alice.



A abertura às relações interespecíes

A pandemia foi fundamental ao provocar o entendimento da importância do vínculo indelével do humano com outras espécies - talvez por nunca terem ficado tão evidentes as consequências diretas de nosso descuido ecológico e de seu impacto no planeta e, conseqüentemente, na saúde coletiva. Em parceria com a médica veterinária e artista Manuella Mellão, nesse período, elaboramos a oficina virtual “Petformances – poéticas do cuidado para, com e por animais”, a qual foi realizada na MIT-SP, de 2020, em aulas da Graduação da UNIRIO e no programa “SESC em casa”.

Figura 9 - Cartaz do projeto “Petformances” - Tania Alice e Manu Mellão, 2021

OFICINA

EM CASA COM O Sesc

**PERFORMANCES EM CASA:
POÉTICAS DE CUIDADO COM ANIMAIS**

A oficina propõe criar pequenas obras artísticas junto com animais de estimação por meio de diversas atividades simples e lúdicas, sempre permeadas pelo afeto, o que também nos ajuda a entendê-los melhor.

Uma proposta das artistas Tania Alice e Manuella Mellão

**12, 16, 17 e 18
de JUNHO**

16h às 19h

INSCRIÇÃO:
enricas.garcia@sesc.org.br
até 10 de junho.
Vagas limitadas.

Plataforma: Zoom.us

Sesc

A oficina propunha práticas artísticas diversas (performances, colagens, escrita criativa, fotografia, pintura com patas), que aconteciam de forma remota com os animais e seus tutores, com o intuito de favorecer um melhor entendimento e aprofundamento de suas relações e de que elas perdurassem qualitativamente após a oficina. Por meio de diferentes atividades lúdicas,



propúnhamos a criação de obras artísticas compartilhadas. A utopia, que contextualizava as práticas de encontro sensível, pretendia criar condições para que os participantes vissem a importância de cuidar de si, do outro e do meio ambiente, sobretudo em momentos difíceis como aquele que atravessávamos, a fim de imaginarmos coletivamente um devir sustentável. A proposta era deixar o animal ser um animal, sem humanizá-lo, relacionando-se com ele em sua alteridade, para que o encontro interespecies e seus desdobramentos artísticos amenizassem o incêndio do mundo. As oficinas geraram retornos muito comoventes tanto dos participantes humanos como dos peludos. Ficou evidente que, além de desenvolverem a prática da linguagem performativa, os participantes aprofundaram qualitativamente a relação com “seus” animais, abrindo-se à alteridade numa criação compartilhada. Em *Autobiografia de um polvo*, Vinciane Despret (2021) nomeia esse processo de *therolinguística*, isto é, “uma parte da linguística que se dedica a estudar e traduzir produções escritas por animais (e futuramente plantas), sejam elas romances, poesia, epopeia, panfletos ou arquivos” (Despret, 2021, p. 11)¹⁸. Em outras palavras: perceber o amor interespecies como uma fonte inesgotável de criatividade. A reconexão interespecies é uma urgência e projetos artísticos podem favorecê-la.

Conforme disse anteriormente, no espetáculo *Psicotropicais*, o público vivia a experiência de uma internação numa clínica durante o tempo do espetáculo. Porém, o dono dessa clínica era o meu cachorro, um Golden Retriever chamado Buda, que acompanhou atentamente todos os ensaios. As fotos de Buda estavam espalhadas pelo espaço de internação, como se ele fosse o fundador da clínica que promovia uma nova linha de tratamentos lúdicos com arte. Na ocasião em que o espetáculo foi apresentado, as altas temperaturas registradas no período, aliadas ao fato de o espaço da antiga clínica de internação não possuir equipamentos de refrigeração ou ventiladores, tornaram impossível a presença física de Buda durante as apresentações do espetáculo, mas sua imagem estava omnipresente nas diversas salas em que o espetáculo ocorria e até durante os

¹⁸ La thérolinguistique désigne la branche de la linguistique qui s'est attaché à étudier et à traduire les Productions écrites par des animaux (et ultérieurement par des plantes), que ce soit sous la forme littéraire du roman, celle de la poésie, de l'épopée, du pamphlet, ou encore de d'archive. (Despret, 2021, p. 11) (Tradução nossa).

exames. Em relação às plantas, o tratamento de restauração da alegria realizado com o público previa que cada participante plantasse uma semente em uma caixinha de remédios psiquiátricos e que a levasse para a casa. Durante o bate-papo, recebemos um retorno muito comovente de um dos participantes, que disse estar cuidando da plantinha e que não se sentia mais sozinho por tê-la ao seu lado. Em ambos os casos, as relações criativas interespecíficas nos fortalecem e trazem saúde aos envolvidos.

Figura 10 - Caixa “peephole” - Caixa “peephole” espelhada criada por Gilson Motta para o espetáculo “Psicotropicais”, 2023. Foto: Igor Keller.



A realização dos sonhos de nossas vidas

Figura 11 - “Fábrica dos Sonhos”
Página do *E-book* “Fábrica dos Sonhos” (em construção)





O último eixo identificado como promotor de cuidados e de saúde física e mental é o cuidado com os sonhos que cultivamos. A sociedade em que vivemos, infelizmente, é promotora de afetos tristes gerados pela lógica neoliberal, que visa o lucro ao invés das aspirações profundas dos seres humanos. Por esse motivo, tendo em vista a grande quantidade de alunas/os que, no período pós-pandemia, apresentavam quadros de depressão e ansiedade e estavam medicados com remédios ‘tarja preta’, idealizei o projeto de arte socialmente engajada *A Fábrica de Sonhos*, realizado junto a uma equipe de sonhadores/as, composta de bolsistas de Graduação, Mestrado e Doutorado, participantes voluntários e Buda, meu cão. O projeto foi desenvolvido durante o curso “Treinamento para o performer”, na Graduação de Artes Cênicas da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO, por meio de encontros semanais mobilizados pela seguinte pergunta: “Qual é o maior sonho da sua vida, que você nunca realizou?” A partir da produção de uma lista de sonhos, o conjunto de participantes concebeu e realizou semanalmente uma ou duas performances desses imaginários, manifestando o ‘sonho da vida’ de cada pessoa do curso, numa prática artística inscrita como “poética do cuidado”, produtora de saúde, vida e alegria. Até o presente momento, realizamos 61 sonhos, com registros em fotos e coleta de depoimentos para a construção de um *e-book*. No momento de finalização da escrita deste artigo, meu sonho é que a *Fábrica* possa se expandir para outras instituições e investir em outros territórios. Se, como afirma a protagonista de *O Fabuloso Destino de Amélie Poulain*, “São tempos difíceis para sonhadores”, então, mais do que nunca, vale sonhar. No espetáculo *Psicotropicais* o nível de utopia das pessoas foi medido por meio de performances relacionais, levando a uma atenção maior de cada pessoa com o sonho de vida a ser realizado.

Figura 12 - “Fábrica dos Sonhos” - Página do E-book “Fábrica de Sonhos” (no prelo).



Considerações finais

Durante o projeto, que segue em andamento, o grupo realizou uma pesquisa sensível, empírica e cartográfica, que desenha seus objetivos durante o seu caminhar, conforme os princípios da cartografia explicitados por Eduardo Passos, Virginia Kastrup e Liliana da Escóssia, no livro *Pistas do método da cartografia* (2009). Os sete eixos acima mencionados e exemplificados são uma pequena amostra de pontos de partida, que podem ser utilizados quando a proposta for 'cuidar com arte'. Nota-se que cada um dos eixos, se explorado por meio de práticas artísticas, pode se transformar em performance e/ou espetáculo, gerando saúde para os performers e espectadores. No processo de arte/vida, cada um deles pode se tornar alvo de investigação específica do performer, que deseja investigar as poéticas do cuidado, além de poder ser um eixo norteador para a criação ou ser combinado com um ou mais eixos propostos, ou com outros eixos que possam surgir, completando os acima listados. Acredito na indissociabilidade da pesquisa em arte e do desejo de multiplicação das diversas práticas investigadas, na perspectiva de produção da saúde coletiva física ou mental. Diante da digitalização crescente que padroniza corpos e mentes, o silêncio meditativo, a escuta atenta, o espaço para mover-se livremente, o toque cuidadoso, a tentativa de produção de alegria, a atenção às relações interespecies e, por fim, o cultivo



dos nossos sonhos podem ser simples pontos de partida, para lembrarmos aquilo que somos além das funções que assumimos no mundo e das representações criadas nas redes sociais – somos pequenas utopias em movimento. Antes de tudo, este artigo é um convite para essa caminhada.

Referências

ALICE, Tania. A meditação como possibilidade criativa para o ator/performer. In: KEISERMAN, Nara; RIBEIRO, Joana. *O corpo cênico: entre a dança e o teatro*. São Paulo: Annablume, 2013.

ALICE, Tania. Dramaturgias da solidariedade. *Revista Educação, Artes e Inclusão*. Florianópolis, v. 15, n. 4, p. 10-38, 2020. Disponível em: <https://revistas.udesc.br/index.php/arteinclusao/article/view/17115>. Acesso em: 23 mar. 2024.

ALMEIDA, Mariléa de. Teoria é cura: voz e autorrecuperação em bell hooks. In: *Catálogo da exposição de Ana Mendieta*, São Paulo, SESC Pompeia, 19/09/2023-21/01/2024. São Paulo: Edições do SESC, 2023, p. 122 – 128.

BISHOP, Claire. *Artificial Hells: participatory art and the politics of spectatorship*. New York: Verso, 2012.

BOURRIAUD, Nicolas. *Estética relacional*. Trad. Denise Bottmann. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

DESPRET, Vinciane. *Autobiographie d'un poulpe: et autres récits d'anticipation*. França: Actes Sud, 2021.

FABIÃO, Eleonora. *Ações*. Rio de Janeiro: Tamanduá Arte, 2015.

GROYS, Boris. *Philosophy of Care*. New York: Verso, 2022.

KESTER, Grant. *Conversations Pieces*. Los Angeles: University of California Press, 2004.

LEE, Ingrid Fetell. *As formas da alegria*. Tradução de Lígia Azevedo. São Paulo: Fontanar, 2021.

O FABULOSO DESTINO DE AMÉLIE POULAIN. Direção: Jean-Pierre Jeunet. Distribuidores: Miramax, UGC Fox, Prokino Filmverleih, Intersonic. França, 2001.

MONSALU, Fabiana; ALICE, Tania. *Arte relacional no Brasil: o que se faz, o que se come*. Rio de Janeiro: Multifoco, 2021.



MOTTA, Gilson; ALICE, Tania. Performance as Spiritual Practice. *Journal of Performance and Mindfulness*, Huddersfield, v. 2, n. 1, p. 1-18, Jan, 2019.

MOTTA, Gilson; ALICE, Tania. Poéticas do Cuidado em tempos de crise. *Dramaturgias* – Revista do Laboratório de Dramaturgia LADI-UNB, Brasília, v. 18, p.60 - 82, 2021.

PASSOS, Eduardo; KASTRUP, Virgínia; ESCÓSSIA, Liliana da (org.). *Pistas do método da cartografia: pesquisa intervenção e produção de subjetividade*. Porto Alegre: Sulina, 2014.

PATZDORF, Danilo. Artista-educa-dor: A somatopolítica neoliberal e a crise da sensibilidade do corpo ocidental. *Urdimento* – Revista de Estudos em Artes Cênicas, Florianópolis, v. 1, n. 40, mar./abr. 2021.

PATZDORF, Danilo. *Sobre aquilo que um dia chamamos de corpo* – corporalidade nas ambiências digitais. Belo Horizonte: Letramento, 2019.

QUILICI, Cassiano Sydow. Proposições para um diálogo entre artes performativas e budismo (e um exemplo de ciência). Congresso de pesquisa e pós-graduação em artes cênicas, 6, 2010, São Paulo, *Anais [...]*, São Paulo, 2010, p.1-5. *On-line*. Disponível em: <http://www.portalabrace.org/vicongresso/territorios/Cassiano%20Quilici%20-%20Proposi%20E7%F5es%20para%20um%20Di%20E1logo.pdf>. Acesso em: 05 ago. 2024.

ROSA, Ludmila. *Uma investigação sobre a prática de yoga e o trabalho do ator-performer*. Dissertação (Mestrado em Artes da Cena) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2020.

TRELEAVEN, David A. *Trauma-sensitive mindfulness. Practices of safe and transformative healing*. New York: W. W. Norton & Company, 2018.

WANDERLEY, Lula. *No silêncio que as palavras guardam*. O sofrimento psíquico, o objeto relacional de Lygia Clark e as paixões do corpo. São Paulo: n-1 edições, 2021.

Recebido em: 25/03/2024

Aprovado em: 29/09/2024