

O SILÊNCIO COMO PRINCÍPIO DE CUIDADO NA PERFORMANCE

SILENCE AS A PRINCIPLE OF CARE IN PERFORMANCE ART¹

Tania Alice²

(Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO)

RESUMO

Durante quatro anos, o Grupo de Pesquisa *Práticas Performativas Contemporâneas* e os *Performers sem Fronteiras* desenvolveram, em conjunto, o projeto de pesquisa *Poéticas do cuidado: arte em tempos de crise*. Por meio de ações de formação, encontros, estudos e a criação de performances, investigamos as interseções possíveis entre práticas performativas e práticas de saúde, construindo possibilidades de intervenção performativa em espaços de cuidado com a saúde mental. Durante a pesquisa, foram investigados sete eixos do cuidado. O artigo apresenta um destes eixos, a prática do silêncio, mostrando como ele se faz presente dentro do espetáculo “*Psicotropicais – protocolos de reflorestamento afetivo*”, apresentado no Instituto Municipal Nise da Silveira em 2023 e em diversos hospitais psiquiátricos em 2024.

Palavras-chave: Poéticas do cuidado; Arte relacional; Saúde mental.

ABSTRACT

For four years, the *Contemporary Performative Practices Research Group* and *Performers without Borders* jointly developed the research project *Poetics of care: art in times of crisis*. Through training, meetings, studies and the creation of performances, we investigated the possible intersections between performative practices and health practices, building possibilities for performative intervention in institutions that take care of mental health. Seven axes of care were investigated during the research. This article presents one of these axes, the practice of silence, showing how it is present in the performance “*Psicotropicais – protocolos de reforestamento afetivo*”, presented at the Nise da Silveira Municipal Institute in 2023 and in various psychiatric hospitals during 2024.

Keywords: Arts of care; Relational art; Mental health.

¹ O presente trabalho de pesquisa 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.

² Tania Alice é artista-pesquisadora, professora de performance na Graduação e na Pós-Graduação da UNIRIO e bolsista de produtividade do CNPq PQ2. Foi professora convidada em Universidades como a Sorbonne, CalArts (bolsa Fulbright), Université Libre de Bruxelles, entre outras. Apresentou seu trabalho artístico em diversos festivais e eventos nacionais e internacionais e é autora de diversos artigos e livros sobre performance. e-mail: taniaalice@hotmail.com

Durante os anos de 2021 a 2024, o Grupo de Pesquisa “Práticas Performativas Contemporâneas” (UNIRIO/UFRJ/CNPq) e o coletivo *Performers sem Fronteiras*, composto por alunos de Graduação e de Pós-graduação e artistas convidados, realizaram uma pesquisa sobre Poéticas do Cuidado³. No decorrer dessa pesquisa, definimos sete eixos norteadores que podem servir de ponto de partida para o desenvolvimento de práticas de cuidados poéticos. Proponho aqui uma reflexão sobre o primeiro destes eixos: a prática do silêncio, refletindo sobre como a meditação – prática consciente do silêncio – pode atuar na construção de performances que promovem saúde física e mental. Também mostro como esse eixo serviu de base para a construção do espetáculo *Psicotropicais – protocolos de reflorestamento afetivo*, apresentado nos meses de novembro e dezembro de 2023, no Instituto Municipal Nise da Silveira, no Rio de Janeiro⁴. No ano de 2024, células isoladas do espetáculo foram apresentadas em instituições como o Centro Psiquiátrico do Rio de Janeiro – CPRJ, no Hospital Dia do Instituto de Psiquiatria – IPUB/UFRJ, no Projeto Circulando, que atende pessoas autistas e seus acompanhantes e no projeto Loucura Suburbana que atende usuários no Instituto Municipal Nise da Silveira, tendo por público os usuários destes serviços, transformando antigos espaços de silenciamento em espaços de silêncio e contemplação⁵.

Iniciamos a pesquisa cartográfica sobre Poéticas do Cuidado, de forma presencial, no ano de 2021. No primeiro ano, a cada encontro semanal do nosso grupo, um/a integrante tinha por missão propor uma prática para cuidar de todos os integrantes: por vezes, eram práticas somáticas, por vezes, experimentações visuais (colagens, mandalas, zines...) ou ainda experimentos cênicos ou performativos,

³ O Grupo possui direção do Prof. Dr. Gilson Motta (UFRJ) e minha, e é composto de 35 artistas-pesquisadores vinculados à UNIRIO e à UFRJ.

⁴ 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, Bella Barpp, Caio Picarelli, Claudia 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, Claudia 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.

⁵ Sobre a questão do silêncio e do silenciamento em relação a cuidados com a saúde mental, recomendo a leitura da dissertação de Mestrado de Fabrícia Eliane “Por uma pedagogia do silêncio: narrativa, performance e cuidado de si”, defendida na Universidade de São Paulo em 2024, com orientação da Profa. Dra. Verônica Veloso.

seguidos de rodas de discussão e troca sobre a prática de cuidado proposta, em diálogo com referências bibliográficas. No segundo ano, convidamos diversos artistas-cuidadores para trabalharem conosco, com a proposta de cuidarem de nós⁶. Recebemos artistas-pesquisadores como Dani Visco, Nadam Guerra, Deborah Oliveira, Nara Keiserman ou Jaya Pravaz, para que pudessem experimentar conosco aquilo que entendiam como práticas de cuidado. Após esta série de encontros, buscamos identificar, o que, nos diferentes processos vivenciados, tinha nos proporcionado uma experiência de cuidado; assim, chegamos à conclusão que em cada uma das práticas compartilhadas havia alguns eixos de prática que tinham o potencial de transformar uma prática artística em uma prática de cuidado. Enquanto estávamos realizando o inventário desses eixos, 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 posteriormente de “Poéticas do Cuidado”. Os sete eixos identificados durante a pesquisa, como provocando um sentimento de bem-estar, relaxamento, conexão e consequentemente, de saúde, foram: 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 propositos 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. Nas práticas somáticas e na construção das performances, percebemos que esses eixos muitas vezes funcionavam de forma entrelaçada. Percebemos que era possível combinar silêncio e contato físico com a produção de alegria, por exemplo. Cada um dos eixos podia ser explorado de forma combinada ou do individualmente, promovendo aquilo que denominamos “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 por meio de e para os seres envolvidos, sejam artistas-propositos, participantes voluntários ou transeuntes – humanos, animais ou plantas.

⁶ 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.

Uma vez realizada a identificação dos eixos neste segundo ano da pesquisa, resolvemos partir de cada um deles para criar um espetáculo, agora destinado a cuidar do público. A explicitação dos sete eixos é objeto de um artigo específico⁷. Por este motivo, proponho aqui uma reflexão mais aprofundada sobre o primeiro eixo da pesquisa: a prática do silêncio como reconexão com a percepção sensível do mundo: Como o silêncio chegou na nossa tão ruidosa academia?

Nos anos 1990, junto com um grupo de pesquisadores composto, entre outros, pelos Professores Doutores Cassiano Quilici, Nara Keiserman, Gilson Motta, Claudia Mele, Tatiana Motta Lima, Ricardo Gomes, Matteo Bonfitto e Daniel Plá, nós investimos para que a meditação e as práticas contemplativas adentrassem o universo acadêmico, para que se tornassem parte integrante do processo criativo e de preparação do ator/performer. Ao longo dos anos, este movimento, que emergia de uma prática e pesquisa criativa individual destes artistas-pesquisadores, foi ganhando espaço na academia, com eventos, publicações⁸ e um Grupo de Trabalho (GT) formalizado na ABRACE com o título “Artes Performativas, Modos de Percepção e Práticas de si”, onde o trabalho que resultou nesse artigo foi apresentado.

Em diálogo com ensinamentos de práticas contemplativas ancestrais, trabalhamos em expandir a ideia de que existe um espaço seguro, imenso e silencioso dentro de nós, para o qual sempre podemos voltar e para o qual podemos convidar o espectador por meio de “programas performativos” (Fabião, 2013) específicos. Segundo o pesquisador Hans Ulrich Gumbrecht, toda obra de arte produz uma “oscilação entre efeitos de presença e efeitos de sentido” (2010: 22). A prática do silêncio permite intensificar os efeitos de presença, no sentido em que o “parar” permite deixar a mente repousar, livre de efetuar outras conexões mentais. Por este motivo, silenciar possui uma potencialidade muito forte de autotransformação, no sentido em que essa prática reprograma nossa maneira de sentir e perceber o mundo, levando o foco para a base da nossa existência: a respiração. Conscientemente, em silêncio, dirigimos a nossa atenção para o foco da nossa respiração, resistindo aos estímulos do mundo, que visam capturar a nossa atenção. Esse mecanismo é o

⁷ Esse artigo foi publicado pela Revista Urdimento em dezembro de 2024. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/25330> Último acesso: 3/04/2025.

⁸ Dentre tais produções, destaco os artigos: “Proposições para um diálogo entre artes performativas e budismo (e um exemplo de ciência)”, de Cassiano Quilici; “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.

mesmo que este que a performance, com seu poder incomensurável de autotransformação, opera. Não é uma coincidência que, no mesmo período, fora do Brasil, artistas como Marina Abramovic, Laurie Anderson, John Cage, Meredith Monk ou Lee Worley também trabalharam na interseção entre práticas artísticas e práticas contemplativas, explorando como, em instalações artísticas e performances, a prática conjunta da meditação pode, inclusive, cuidar de 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 com uma função altamente curativa – funções que a prática artística também pode proporcionar. Como propositor de experiências compartilhadas promotoras de saúde, o artista se coloca como um agente de saúde física e mental. No artigo “A somatopolítica neoliberal e a crise do corpo ocidentalizado” (2021), Danilo Patzdorf destaca, entre as forças que atuam de forma despotencializante sobre os nossos corpos, o sedentarismo compulsório, a privação sensorial e a supremacia da extroversão, explicando de que forma o artista pode ser um propositor de experiências que nos permitam resistir às forças opressoras da somatopolítica neoliberal, produzindo saúde física e mental. Silenciar em conjunto em uma experiência artística seria essa forma de se recriar constantemente.

Dado que ainda dispomos de alguma autonomia na escala micropolítica do próprio corpo, aventamos que as experiências artístico-pedagógicas que estão cruzando arte-saúde-espiritualidade, tais como as citadas na introdução e outras, têm o poder de reencantar, desautomatizar ou descansar o corpo ocidental por meio da reapropriação, ainda que ínfima e temporária, da vitalidade, da expressividade, da coletividade e da liberdade das nossas existências constantemente capturadas pelos mecanismos de controle e exploração neoliberais. Independentemente do repertório cultural/filosófico/espiritual (*yoga*, *chi kung*, budismo, taoísmo, umbanda, candomblé, xamanismo etc.) cruzado com arte e saúde, tais projetos possibilitam a experimentação de outros saberes e epistemologias corporais divergentes daquela disponibilizada pela somatopolítica neoliberal (Patzdorf, 2021, p. 24).

No Brasil, diversas performances trazem o silêncio como eixo central de suas práticas, tanto para o performer e os participantes – por exemplo, *Pausa Para Respirar*, do Coletivo *O Povo em Pé* (2023), 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 para respirar. Na mesma linha, na performance “*Hokahey – hoje é um dia bom para morrer*” (2016), eu convidava os participantes a compor suas próprias lápides para, em seguida, se deitarem dentro de um caixão rosa onde podiam praticar a respiração consciente,

antes de escutar um trecho do *Livro Tibetano da Vida e da Morte*. Realizada na Mostra Esforços no espaço Olho da Rua, no evento de arte internacional “Utopias” realizado no Galpão da Maré, no Conservatório Royal de Bruxelas e na minha própria casa, a performance ainda permitia que, depois do silêncio contemplativo, o participante ligasse para falar algo importante para alguém especial – algo que precisaria ser dito antes de morrer. No total, mais de 50 pessoas se preparam para a morte por meio dessa performance, usando o silêncio como uma prática contemplativa para contemplar a realidade da impermanência.

A prática do silêncio possui um lado performativo por operar transformações durante a sua prática, que, além de atuar na transformação do próprio performer, pode abrir para outras dimensões de percepção sensível para os participantes. Durante a criação do espetáculo *Psicotropicais – protocolos de reflorestamento afetivo*, realizamos uma performance urbana em estado meditativo/contemplativo na conturbada região da Candelária, no Centro da Cidade do Rio, propondo um contraste entre o silêncio meditativo e as buzinas apressadas dos carros na hora do *rush*. Performers com uma pintura corporal concebida e realizada por Mona Magalhães e Lu Varelo, ficavam pousando de forma imóvel dentro de vasos de plantas na beira da estrada, trazendo silêncio e contemplação para o espaço agitado.

Figura 1 - Experimento urbano durante o processo de criação do espetáculo *Psicotropicais – protocolos de reflorestamento afetivo*⁹

⁹ A performer Amanda Gomes, na Candelária, na intervenção urbana, etapa de criação do espetáculo “Psicotropicais – protocolos de reflorestamento afetivo”.



Igor Keller Fotografia – 2023. Fonte: imagem da autora.

#paratodomundover: a foto mostra uma performer, com pintura corporal de flores e galhos, fundida a uma planta, em cima de um vaso de planta disposto em uma grande avenida.

Essa performance contemplativa foi realizada em uma outra versão durante o espetáculo *Psicotropicais*. Antes do espetáculo começar, um ator-performer ficava fundido a uma árvore por meio de uma pintura corporal, realizando uma dança sutil e delicada. Tanto a intervenção urbana quanto a performance que integrou o espetáculo, tinham como referência Adelina Gomes, uma paciente de Nise da Silveira, que pintou flores durante toda a sua vida, afirmando que o sonho da sua vida era “ser flor”. Era um entregar-se a um atemporal e silencioso ser planta, ser-árvore, ser-tempo.

Figura 2 - Cena do espetáculo *Psicotropicais*¹⁰

¹⁰ O performer Caio Picarelli, fundido a uma árvore, dançando.



Igor Keller Fotografia – 2023. Fonte: imagem da autora.

#paratodomundover: a foto mostra um performer, com uma pintura corporal idêntica a uma árvore, de cabeça pra baixo, fundido com a árvore.

Em *Psicotropicais – protocolos de reflorestamento afetivo* (2023), o público vivia a experiência de uma internação, passando por diversas etapas, sendo uma delas marcada por um tratamento inspirado na *Reestruturação do Self*, de Lygia Clark (1977), prática fundamental desenvolvida pela artista após seus experimentos realizados na Sorbonne e que colocavam a abordagem terapêutica no centro da sua prática artística. Ao chegarem, os participantes eram recebidos em uma sala de espera onde passavam por uma anamnese aprofundada e uma batalha de bolinhas coloridas, com o objetivo produzir alegria no contexto da espera que antecedia a internação lúdica. Em seguida, a equipe de médicos-performers realizava uma triagem que media o nível de temperatura afetiva, o batimento poético do coração e localizava flores em chapas de raio-X de diversas partes do corpo humano. Logo depois, os participantes realizavam exames que mediam o nível de visão utópica ou ainda, o grau de memórias afetivas que se despertavam ao ouvir uma música. Também era proposta uma experiência meditativa que permitia se conectar com as ondas cerebrais de Nise da Silveira, no além, e receber mensagens dela.

Figura 3 - Participantes vivenciando a experiência de conexão meditativa com o além, junto com a equipe dos médicos-performers¹¹



Igor Keller Fotografia – 2023. Fonte: imagem da autora.

#paratodomundover: a foto mostra uma participante debaixo de um secador de cabelo antigo no plano de trás, com dois médicos-performers vestidos com jalecos coloridos, dando indicações a partir de uma prancheta de madeira. Há ainda dois participantes do público atrás.

Depois dos exames, 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 foram inspirados em pessoas que eram internas ou cuidadoras em instituições, como o Instituto Nise da Silveira, o Hospital de Barbacena ou do Bispo do Rosário ou cuidadores e pacientes de outros espaços de saúde mental, como Dona Ivone Lara, Nise da Silveira, Lygia Clark, Artur Amora, Ernesto Nazareth, entre outros. Reestabelecendo as fronteiras entre descompensação e regulação, entre trauma e fluxo, a experiência coletiva era proposta para que o público, depois dos exames e tratamentos, se sentisse fortalecido e restaurado e, assim, tivesse a capacidade de sustentar uma presença compassiva diante relatos reais de internação, que aconteciam durante a última cena do espetáculo. Fortalecido pelas performances de cuidado propostas, o público entrava

¹¹ Os performers Ivan Faria e Amanda Gomes interagindo com o público na recepção das ondas emitidas do além por Nise da Silveira.

em um silêncio compassivo, para assimilar a violência das histórias de internação do passado e ressignificar o passado sombrio à luz dos conhecimentos do presente. O silêncio então adquiria um valor de comunhão compassiva.

Figura 4 - Cena final do espetáculo *Psicotropicais – protocolos de reflorestamento afetivo*



Igor Keller Fotografia – 2023. Fonte: imagem da autora.

#paratodomundover: a foto mostra uma performer regendo uma orquestra, composta de performers que possuem instrumentos invisíveis e vestidos de jalecos coloridos. Ao fundo, passa um vídeo em preto e branco com uma imagem de uma internação da época.

Conforme descrito acima, durante o processo de internação lúdica em locais que antes eram espaços de silenciamento, o silêncio era explorado em suas diversas modalidades: autotransformação, convite ao compartilhamento sensorial, comunhão e conexão, mas também contemplação. Um exemplo de prática de silêncio contemplativo eram os exames de medição do grau de utopia interna, realizados por meio de projeções de sombras, prática contemplativa por essência. Depois de acompanhar uma história utópica de sombras em tela pequena para projeção de sombras, os participantes imaginavam um mundo utópico de internação ideal, que contrastava fortemente com o universo documentado por Daniela Arbex em *O*

Holocausto Brasileiro, que serviu de base para a pesquisa, e mostra a realidade dos espaços de internação psiquiátrica no passado.

Figura 5 - O performer e cenógrafo Gilson Motta com a tela de projeção das sombras na medição do nível de utopia dos participantes



Igor Keller Fotografia – 2023. Fonte: imagem da autora.

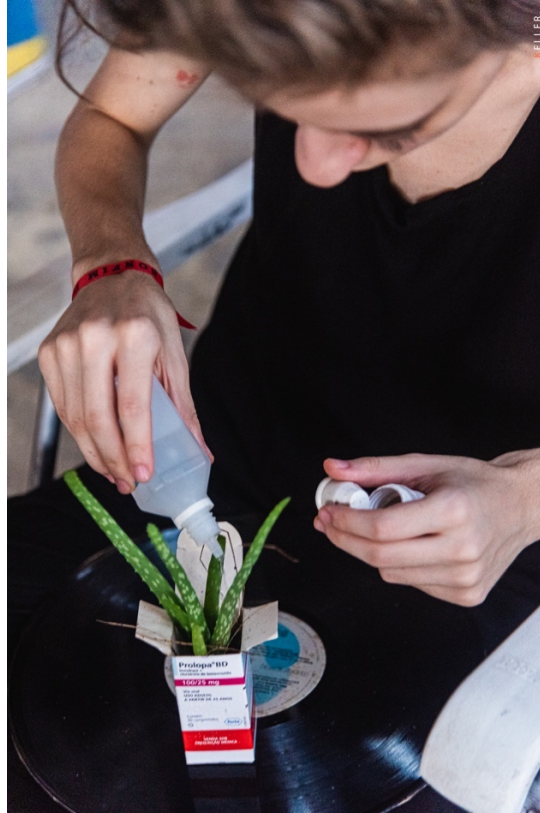
#paratodomundover: a foto mostra um performer atrás de uma pequena tela de projeção de sombras que parece uma televisão. Dentro da caixa aparecem prédios e um cachorro, compostos por sombras.

Após a sequência de exames, os espectadores eram encaminhados à sessão de tratamentos poéticos, em que o silêncio era mobilizado para a reabilitação da sensibilidade. Nessa sequência, inspirada no trabalho de Lygia Clark (1920-1988), uma experiência sensorial levava os espectadores a adentrarem um espaço onde a sensibilidade era reabilitada por meio do toque, do recurso a objetos sensoriais, em um ambiente com difusores de aromas e luzes reduzidas e baseadas em princípios da cromoterapia. A equipe médica propunha aos espectadores uma experiência de escuta, toque e atenção, que conduzia os participantes a se conectarem com seu espaço de silêncio interior, a partir do uso de objetos relacionais criados pelos performers e inspirados no trabalho de Lygia Clark. No espetáculo como em nossa preparação, a prática do silêncio se tornou um ponto fundamental de cuidado com nós

mesmos no meio de um mundo acelerado e ruidoso e como uma prática de reciclagem dos afetos.

O silêncio seguiu sendo um princípio norteador nas apresentações futuras, realizadas durante o ano de 2024 no Centro Psiquiátrico do Rio de Janeiro (CPRJ), no Instituto de Psiquiatria do Rio de Janeiro, no projeto Circulando da UFRJ e, novamente, no Instituto Nise da Silveira – desta vez no dentro do projeto Loucura Suburbana. Nessas apresentações, trabalhávamos com trechos do espetáculo, como a parte dedicada ao trabalho de Lygia Clark ou, ainda, a sala Ivone Lara, em que o silêncio se transformava em sambas cantados coletivamente e compostos pela antiga enfermeira do Instituto Municipal Nise da Silveira. Também era realizado o plantio de mudas em caixas de remédios – uma ação performativa que permitia contemplação, contato com a terra e, sobretudo, ressignificação das caixas de remédios. Percebemos como a prática do silêncio, combinada com o toque dos objetos relacionais criados durante o primeiro ano da pesquisa, influía positivamente sobre o estado dos usuários que vinham assistir às performances, bem como sobre o nosso próprio.

Figura 6 - O plantio e a ressignificação das caixas de remédio durante o espetáculo *Psicotropicais – protocolos de reflorestamento afetivo*



Igor Keller Fotografia – 2023. Fonte: imagem da autora.

#paratodomundover: a foto mostra uma pessoa do público, que plantou uma pequena muda dentro de uma caixa de remédio e a rega com soro fisiológico.

Concluindo, percebe-se que o grupo realizou uma pesquisa sensível, empírica e cartográfica, que desenhou 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). No decorrer do processo criativo e de investigação, percebemos as diversas modalidades que o silêncio podia oferecer: autotransformação, convite ao compartilhamento sensorial, comunhão e conexão, mas também contemplação e recolhimento diante dos depoimentos de pessoa historicamente silenciadas. Percebemos então, que diante da digitalização crescente que padroniza corpos e mentes, o silêncio pode ser um ponto de partida para uma produção de saúde individual e coletiva, resistindo à distração das redes sociais, à exigência de produtividade constante e ao sentimento de esgotamento, trazendo renovação, pulsão de vida, bem-estar e saúde. Por meio de diversas performances, conseguimos explorar o silêncio em suas diversas dimensões, percebendo o quanto, por vezes, é necessário silenciar diante dos ruídos do mundo para não se perder ou, quem sabe, se reencontrar.

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.

FABIÃO, Eleonora. Corpo-em-Experiência. Campinas: *Ilinx Revista Lume*, n. 4, 2013.

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

PASSOS, E.; KASTRUP, V; ESCÓSSIA, L (Orgs.). *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*, Florianópolis, v. 1, n. 40, mar./abr. 2021. Disponível em: <https://periodicos.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/19373>. Acesso em: 29 out. 2024.

QUILICI, Cassiano Sydow. Proposições para um diálogo entre artes performativas e budismo (e um exemplo de ciência). *Anais do VI Congresso da ABRACE*, 2010. Disponível em: <http://www.portabrace.org/vicongresso/territorios/Cassiano%20Quilici%20-%20Proposi%E7%F5es%20para%20um%20Di%E1logo.pdf>. Acesso em: 29 out. 2024.

ROLNIK, Suely. “Molda-se uma alma contemporânea: o vazio-pleno de Lygia Clark”. In: *The Experimental Exercise of Freedom*. Lygia Clark, Gego, Mathias Goeritz, Hélio Oiticica and Mira Schendel. Los Angeles: The Museum of Contemporary Art, 1999.

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.