



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE TEATRO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS**

LUDIMILA MOTA NUNES

**RITMOS DE CUIDADO: TESSITURAS SOMÁTICO-
PERFORMATIVAS DE CAMPOS RELACIONAIS**

Salvador
2023

LUDIMILA MOTA NUNES

**RITMOS DE CUIDADO: TESSITURAS SOMÁTICO-PERFORMATIVAS
DE CAMPOS RELACIONAIS**

Trabalho apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia – UFBA como parte dos requisitos para obtenção do título de Doutora em Artes Cênicas.

Orientadora: Profa. Dra. Ciane Fernandes

Salvador
2023

FICHA CATALOGRÁFICA
Sistema de Bibliotecas da UNEB
Bibliotecária: Célia Maria da Costa CRB: 5/918

N972r Nunes, Ludimila Mota

Ritmos de cuidado: tessituras somático-performativas de campos relacionais / Ludimila Mota Nunes .– Salvador, 2023.

232 f. : il.

Orientadora: Profa. Dra. Ciane Fernandes.

Tese (Doutorado) – Universidade Federal da Bahia, Escola de Teatro.
Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas. 2023.

Contém referências e anexos.

1. Gestalt-terapia. 2. Arte terapia. 3. Trabalho de grupo na arte. 4. Performance (Arte). 5. Comportamento de ajuda. 6. Teatro. 7. Movimento (Representação teatral). 8. Psicoterapia. I. Fernandes, Ciane. II. Universidade Federal da Bahia. III. Título.

CDD: 616.89143



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA



TERMO DE APROVAÇÃO

Ludimila Mota Nunes

Ritmos de Cuidado: Tessituras somático-performativas de campos relacionais

Tese aprovada como requisito para obtenção do grau de Doutora em Artes Cênicas,
Escola de Teatro da Universidade Federal da Bahia.

Aprovada em 19 de dezembro de 2023.

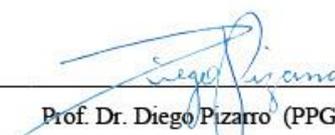
Banca Examinadora

Documento assinado digitalmente
gov.br CIANE FERNANDES
Data: 12/03/2024 00:32:02-0300
Verifique em <https://validar.ifb.gov.br>

Prof.^a Dr.^a Ciane Fernandes (Orientadora)

Documento assinado digitalmente
gov.br LEONARDO JOSE SEBIANE SERRANO
Data: 11/03/2024 08:40:35-0300
Verifique em <https://validar.ifb.gov.br>

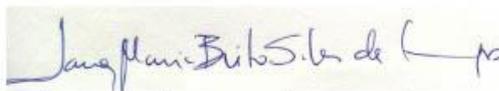
Prof. Dr. Leonardo José Sebiane Serrano (PPGAC/UFBA)



Prof. Dr. Diego Pizarro (PPGAC/UFBA)

Documento assinado digitalmente
gov.br SUSELAINE SEREJO MARTINELLI
Data: 20/12/2023 12:59:20-0300
Verifique em <https://validar.ifb.gov.br>

Prof.^a Dr.^a Suselaine Serejo Martinelli (IFB)



Prof.^a Dr.^a Laura Maria Brito Sales de Campos (Pesquisadora Independente)

Aos meus filhos que não nasceram e ao João Paulo – meu
raio de sol – minhas maiores lições sobre cuidado.

AGRADECIMENTOS

A cada pessoa especial que fez parte desta jornada, eu agradeço, honro e reverencio com amor,

Ana Maria Rodrigues Costa

Ciane Fernandes

Daiane Santos

Diego Pizarro

Enjolras Oliveira

Filó

Gisela Rocha

Grupo Souldança: Ivan Costa, Lucy Lins, Maria Luedy e José Marini

João Batista Nunes (in memoriam)

Jorge Ponciano Ribeiro

Juliana Rezende

Laura Campos

Leonardo Sebiane

Leonardo Viana

Maria José Mota Nunes

Mariana Câmera

Mateus Pereira

Nayara Brito

Suselaine Serejo Martinelli

Tatiana Mota Nunes

Figura 1 – Módulo residencial do curso de formação do Movimento para a Vida



Fonte: Acervo pessoal

RESUMO

O cuidado já foi e é objeto de muitas pesquisas, principalmente nas áreas da saúde, filosofia e ciência sociais. Esta pesquisa traz uma outra perspectiva, a vivência artística como guia e integração de práticas e sentido do cuidar. Construiu-se uma compreensão somático-performativa sobre o cuidado integrando práticas e saberes da Pesquisa Somático-Performativa (PSP), da Abordagem Gestáltica (AG) e do Movimento para a Vida (MFL). A metodologia utilizada foi a Pesquisa Somático-Performativa, uma Prática como Pesquisa que fundamenta a construção do conhecimento na prática artística corporalizada. Para tal foram realizadas performances com o Coletivo A-Feto de Dança-Teatro da Universidade Federal da Bahia (UFBA), a participação do Laboratório de Performance, ambos sob a direção e condução de Ciane Fernandes, elaboração de vivências, experiências pessoais, artísticas e registros somático-performativos. Foram tecidos sete Ritmos de Cuidado - RC que tiveram como aspectos aglutinadores os sete ritmos propostos por Gisela Rocha no Movimento para a Vida, a partir da sua prática com os 5Rhythms® de Gabrielle Roth. São eles: o Ritmo de Cuidado Receptivo, o RC Fluente, o RC Destacado, o RC Caos, o RC Lírico, o RC Adagio Legato e a RC Quietude. Esses ritmos foram revisitados sob o prisma do cuidado e ampliados na articulação com os princípios da Pesquisa Somático-Performativa proposta por Ciane Fernandes e com o Ciclo do Contato proposto por Jorge Ponciano Ribeiro, juntamente com conceitos adjacentes da Abordagem Gestáltica. O cuidado se configura então como uma pulsão espacial criadora-cuidadora que acontece num campo relacional com liberdade e horizontalidade. Ele nos impele à construção de sentidos transformadores, frutos do encontro seja comigo, com outra pessoa e/ou com o mundo. Uma transformação que nos torna cada vez mais nós mesmos, com autenticidade, sabedoria somática, com consideração e respeito por tudo que existe nesta totalidade da qual fazemos parte.

Palavras-chave: Cuidado, Ritmo, Gestalt-terapia, Abordagem Gestáltica, Pesquisa Somático-Performativa, Movimento para a Vida, Performance, 5Ritmos®.

ABSTRACT

Care has been and is the subject of much research, mainly in the areas of health, philosophy and social science. This research brings another perspective, the artistic experience as a guide and integration of practices and meaning of care. A somatic-performative understanding of care was constructed by integrating practices and knowledge from Somatic-Performative Research - PSP, the Gestalt Approach (AG) and the Movement for Life (MFL). The methodology used was Somatic-Performative Research, a Practice as Research that bases the construction of knowledge on embodied artistic practice. To this end, performances were carried out with the Coletivo A-Feto de Dança-Teatro of the Federal University of Bahia (UFBA), with the participation of the Performance Laboratory, both under the direction and conduction of Ciane Fernandes, elaboration of workshops, personal, artistic experiences and somatic-performative records. Seven Rhythms of Care - RC were woven, which had as unifying aspects of the seven rhythms proposed by Gisela Rocha in Movement for Life, based on her practice with Gabrielle Roth's 5Rhythms®. They are: Rhythms of Care Receptive, RC Flow, RC Stacatto, RC Chaos, RC Lyrical, RC Adagio Legato and RC Stillness. These rhythms were revisited from the perspective of care and expanded in conjunction with the principles of Somatic-Performative Research and the Contact Cycle proposed by Jorge Ponciano Ribeiro, together with adjacent concepts of the Gestaltic Approach. Care is then configured as a creative-caring spatial pulsing that takes place in a relational field with freedom and horizontality. It encourages us to construct transformative meanings, the fruits of the encounter, whether with me, with another person and/or with the world. A transformation that makes us increasingly ourselves, with authenticity, somatic wisdom, with consideration and respect for everything that exists in this totality of which we are part.

Keywords: Care, Rhythm, Gestalt Therapy, Gestalt Approach, Somatic-Performative Research, Movement for Life, 5Rhythms®.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Módulo residencial do curso de formação do Movimento para a Vida	5
Figura 2 – Laboratório de Performance no semestre 2014.2.....	17
Figura 3 – Laboratório de Performance no semestre 2014.2.....	17
Figura 4 – Ciclo do Contato Integrado de sistemas, níveis e funções de contato	47
Figura 5 – Mandala 1 “Bases e Fundações”	57
Figura 6 – Logomarca do Movimento para a Vida.....	59
Figura 7 – Mapa 1 das Ondas do Ritmos	60
Figura 8 – Registro somático-performativo do Laboratório de Performance em março de 2015	79
Figura 9 – Série “Enquanto escrevo”.....	81
Figura 10 – Práticas somático-performativas no Laboratório de Performance (2016)	93
Figura 11 – Cartaz da performance duracional Àra-Irôko.....	112
Figura 12 – Autorretrato durante a performance Àra-Irôko.....	112
Figura 13 e Figura 14 – Foto da tela do computador durante a transmissão ao vivo da performance Àra-Irôko	113
Figura 15 – Altar montado para uma vivência de Movimento para Vida na chegada da primavera.....	115
Figura 16 – A autora e Marta Bezerra no “Território Verde” no Laboratório de performance em agosto de 2019 na UFBA Campus Ondina	118
Figura 17 – QR Code com músicas no Ritmo de Cuidado Receptivo.....	121
Figura 18 – Foto em frente ao mar de Itapuã em Salvador-Ba me deixando ser movida pelo ritmo receptivo.	122
Figura 19 – Performance Atra-versos	124
Figura 20 – Encerramento da vivência “Maternar e ser maternado” com o grupo de formação em MFL em Caeté Açu- Ba.....	130
Figura 21 – Durante a Vivência do “Maternar e ser maternado” ao centro, de costas a facilitadora Gisela Rocha	130
Figura 22 – Própria autora em Imersão 22’	139
Figura 23 – Performance Imersão 22’ no Elevador Lacerda, no Evento UBARTE (2017) .	139
Figura 24 – Imersão 22’ Eleva - Dor em Salva-Dor	140
Figura 25 – Fotos do Elevador Lacerda durante visita para sentir a performance	141
Figura 26 – Performers do Coletivo A-Feto	142
Figura 27 – QR Code para lista de músicas do Ritmo de Cuidado Destacado.....	144
Figura 28 – Casa Fallingwater	147
Figura 29 – Cuidados no Caos.....	154

Figura 30 – Performance Submersos 1 (Galeria Canizares, 2016)	155
Figura 31 – Performance Submersos 2 (Galeria Canizares, 2016)	155
Figura 32 – Performance submersos 3 (Galeria Canizares, 2016)	156
Figura 33 – Pablo Picasso – Mulher no Espelho ou Garota em frente ao espelho (1932) .	157
Figura 34 – QRCode com a lista de músicas para o Ritmo de Cuidado Caos	165
Figura 35 – Performance Sintonia Cromática, no contralateral da busca pelo ar	171
Figura 36 – Performance Sintonia Cromática em dezembro de 2014, todos os performers em cena.....	172
Figura 37 – Capturando o incapturável: dois dias de vento enquanto escrevia o R.C. Lírico na Faculdade de Arquitetura da UFBA	175
Figura 38 – Autora na performance “O Banco não Tem Encosto ou Mancha de Dendê não Sai”	181
Figura 39 – Autora oferecendo Cuidados na performance “O Banco não Tem Encosto ou Mancha de Dendê não Sai”	182
Figura 40 – Autora na performance “O Banco não Tem Encosto ou Mancha de Dendê não Sai”	183
Figura 41 – QR Code da lista de músicas do Ritmo de Cuidado Adágio Legato	184
Figura 42 – Fotos da obra Des-colo	194
Figura 43 – Performance Elemental (2019).....	195
Figura 44 – A autora, Carlos Alberto Ferreira e as tangerinas.....	196

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Quadro sintético dos ritmos para o cuidado.....	111
Quadro 2 – Síntese do RC Receptivo	122
Quadro 3 – Síntese do RC Fluente	126
Quadro 4 – Síntese do RC Destacado	145
Quadro 5 – Síntese do RC Caos.....	170
Quadro 6 – Síntese do RC Lírico	179
Quadro 7 – Síntese do RC Adagio Legato	192
Quadro 8 – Síntese do RC Quietude.....	203

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AG	Abordagem Gestáltica
ASP	Abordagem Somático-Performativa
GT	Gestalt-terapia
MFL	Movement for Life (Movimento para a Vida)
PHG	Perl, F., Hefferline. R., Goodman, P.
PSP	Pesquisa Somático-Performativa
RC	Ritmo de Cuidado
UFBA	Universidade Federal da Bahia

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO – EMPURRANDO O CÉU COM AS MÃOS	14
PARTE 1 – SOBRE QUAL CUIDADO ESTAMOS FALANDO?	21
1.1 PERSPECTIVAS SOBRE CUIDADO	21
1.2 ABORDAGEM GESTÁLTICA: DAS RAÍZES ARTÍSTICAS AO CUIDADO HOLÍSTICO RELACIONAL	30
1.2.1 O Fundo Estético e o Ritmo	31
1.2.2 Ciclo do Contato, Cuidado e Alguns Conceitos Experimentados	41
1.3 MOVIMENTO PARA A VIDA: DIMENSÕES RÍTMICAS	50
1.3.1 História e Considerações sobre os 5Ritmos®	61
1.4 CUIDAR E CRIAR: PESQUISA SOMÁTICO-PERFORMATIVA	66
1.4.1 A Prática como Pesquisa (PaR)	66
1.4.2 A Pesquisa Somático-Performativa (PSP): Inventando Modos de Ser, Fazer e Conhecer	70
1.4.3 Princípios Fundantes	77
1.4.3.1 <i>Arte de/ou em movimento como elemento-eixo</i>	77
1.4.3.2 <i>Processos e estudos têm constituição viva e integrada – soma</i>	82
1.4.3.3 <i>Ser guiado pelo impulso de movimento</i>	87
1.4.3.4 <i>Performance e interartes como (anti)método</i>	91
1.4.4 O Ritmo na Pesquisa Somático-Performativa - PSP	98
PARTE 2 – ESPIRAIS RÍTMICAS DE CUIDADO	103
2.1 PROPOSIÇÕES METODOLÓGICAS	103
2.2 RITMOS DE CUIDADO	106
2.2.1 Ritmo de Cuidado Receptivo	112
2.2.2 Ritmo de Cuidado Fluente	122
2.2.3 Ritmo de Cuidado Destacado	139
2.2.4 Ritmo de Cuidado Caos	154
2.2.5 Ritmo de Cuidado Lírico	170
2.2.6 Ritmo de Adagio Legato	180
2.2.7 Ritmo de Cuidado Quietude	194
PARTE 3 – SOBRE PRISMAS, ÁRVORES E (RE)EXISTÊNCIAS – À GUIA DE CONCLUSÃO	204
REFERÊNCIAS	209

ANEXOS	221
ANEXO A – FICHA TÉCNICA DA PERFORMANCE ÀRA-IRÔKO	221
ANEXO B – FICHA TÉCNICA DA PERFORMANCE ATRAVERSOS.....	223
ANEXO C – FICHA TÉCNICA DA PERFORMANCE IMERSÃO.....	224
ANEXO D – FICHA TÉCNICA DA PERFORMANCE SUBMERSOS	225
ANEXO E – FICHA TÉCNICA DA PERFORMANCE SINTONIA CROMÁTICA	226
ANEXO F – FICHA TÉCNICA DA PERFORMANCE O BANCO NÃO TEM ENCOSTO OU MANCHA DE DENDÊ NÃO SAI.....	227
ANEXO G – FICHA TÉCNICA DA PERFORMANCE ELEMENTAL.....	228
ANEXO H – FICHA TÉCNICA DA OBRA DES-COLO.....	229

INTRODUÇÃO – EMPURRANDO O CÉU COM AS MÃOS

Dançamos para sobreviver, e a batida oferece uma estrada de tijolos amarelos para atravessar o caos que é o ritmo de nossos tempos. Dançamos a pele, tiramos máscaras, quebramos moldes e experimentamos o colapso – a quebra de fronteiras entre corpo, coração e mente, entre gêneros e gerações, entre nações e nômades. Nós somos a geração de transição.¹ (Roth, 2012, [s/p.], tradução nossa)

Roth (2012), quando escreveu essa reflexão sobre a totalidade que somos, nem imaginava que passaríamos por uma pandemia. Contudo, a vivência do caos social e existencial no ocidente, junto à urgência de mudar para um novo modo de viver e se relacionar já era notória. Com a pandemia do COVID-19, então, o tema cuidado nunca foi tão debatido, refletido e experimentado, tanto em publicações acadêmicas quanto nas mídias sociais. Num contexto desolador, sentimos na pele e muitos nos pulmões os efeitos da falta de cuidado daqueles que escolheram não usar máscaras, não tomar vacina, não se importar com as outras pessoas do planeta.

Dialeticamente, um enclausuramento compulsório que nos escancarou a conexão planetária deixando explícito que as escolhas feitas por um grupo de pessoas podem adoecer todo o planeta. Tal conexão é atribuída à globalização, que está fundada no aumento das desigualdades, da competitividade, em uma seletividade espacial de tecnologia, investimentos, produção e consumo que, conforme Santos (2011), intenta homogeneizar a humanidade em um modelo único de existir, um enclausuramento econômico-político-cultural-existencial. Entretanto, esquecemos que a verdadeira conexão com tudo que há é condição do nosso existir, é a lembrança que somos parte da natureza e não vivemos sem ela, apesar da recíproca não ser verdadeira.

Santos (2011) ressalta, contudo, que essa opressão homogeneizante está fazendo crescer a resistência de diversos modos e culturas, e ele acredita que aí está a semente para uma nova consciência pautada na solidariedade, na horizontalidade das relações, na cooperação e cidadania. Apesar dessa semente, por muitos, ser

¹ No original em inglês: “We dance to survive, and the beat offers a yellow brick road to make it through the chaos that is the tempo of our times. We dance to shed skins, tear off masks, crack molds, and experience the breakdown -- the shattering of borders between body, heart and mind, between genders and generations, between nations and nomads. We are the transitional generation.”

considerada utopia, já conseguimos ver a sua eclosão com o brotar de movimentos emancipatórios em diversas áreas, como nas artes, nos estudos e práticas de cuidado e no resgate de sabedorias ancestrais.

Ailton Krenak (2020b) é um exemplo vivo de resistência dos povos indígenas transmitindo o modo de ver o mundo e de vivê-lo por meio cultura krenak. O seu trabalho ganhou ainda mais visibilidade nesse período dada a coerência dos seus ensinamentos com as lições que a pandemia trouxe. Uma delas é justamente a reconexão com a natureza, porquanto somos e fazemos parte dela – na natureza não há hierarquias, mas diversidade. Krenak (2020b) chega a afirmar que somos piores que o vírus do Covid19; estamos sufocando o Planeta e obviamente a nós mesmos, pois os tratamos como coisas distintas e é essa a verdadeira conexão que precisa ser resgatada para um modo de vida mais cuidadoso e harmônico.

As abordagens somáticas trazem essa reconexão ao intentar ampliar o conhecimento de si e o faz enfatizando a alteridade implícita no cuidar e ser cuidado. Desde a instauração do mecanicismo dualista cartesiano, a forma de compreender e realizar as práticas do cuidado foram se modificando, chegando a um funcionamento bastante dicotômico. Houve uma ruptura entre a produção de conhecimento e o cuidado de si – a famosa ruptura entre teoria e prática. (Foucault, 2004)

Como resultado da alienação das massas, as campanhas de cuidados relativos à ecologia, à saúde, às emoções, ao corpo etc. tornaram-se, na sua maioria, modelos prontos sobre como realizar cuidados sem considerar a singularidade de cada pessoa, de cada cultura, de cada espaço geográfico. Geralmente esses modelos são corrompidos por interesses mercadológicos. Como efeito disso, no âmbito pessoal-relacional, há um afastamento de si, do autorreferencial, passando-se a acreditar que o outro sempre sabe mais sobre a pessoa do que ela mesma. Consequentemente, entra-se em processos repetitivos de introjeção, o que esmaga a autenticidade, adentra nossos corpos (Foucault, 1987) e dificulta nossa “emancipação somática” (Fernandes, 2015, p. 15). Esta visa respeitar o ritmo e a expressividade orgânicos do soma, ao invés de apenas impor ações com limitações de tempo, espaço e tensão para alcançar produtividade e eficácia para o mercado de trabalho. Para além das dicotomias limitantes cria-se diálogos e soluções criativas nessa relação pessoa-mundo.

Foi movendo somaticamente para dissolver esses descuidos em mim que essa pesquisa foi se constituindo muito antes da pandemia do COVID-19 acontecer. Em 2014, comecei a participar como aluna ouvinte do componente curricular Laboratório de Performance ministrado pela Professora Dra. Ciane Fernandes neste Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia (PPGAC/UBFA).

Ainda não sabia qual seria o tema para o projeto de doutorado. O cuidado, como objeto de estudo, se delineou com a prática da Abordagem Somático-Performativa (ASP) vivenciada nesse Laboratório. Aliás, a única certeza que tinha era que a proposta metodológica seria esta e que a Abordagem Gestáltica (AG) fazia parte de mim, do meu soma; portanto, ela participaria de alguma maneira. Conforme afirma Haseman (2015), muitos pesquisadores guiados pela prática não começam sua pesquisa já com um “problema”, mas podem ser guiados pelo “entusiasmo pela prática” (Haseman, 2015, p. 44) evitando limitações desnecessárias; é dessa imersão prática que surgem temas, questões, hipóteses de pesquisa.

Nas imagens abaixo, deixando-me mover pela sensação de aprisionamento, rigidez que surgiu, seguida do desejo de me fechar, me proteger, não queria mais ouvir palavras de descuido recorrentes e descabidas como: “Você precisa seguir esse modelo, esse padrão de saúde, de beleza, de cuidado, de professora para dar certo; não pode dar aula de psicologia dançando; essa professora é maluca? Cuidado com o que as pessoas vão falar de você; vai ficar aí parada?” dentre outras. Foi então que, revisitando essas imagens, algumas semanas depois escrevi:

Me protegendo da falta de cuidado no mundo, espremida, amarrada,
não quero ouvir descuidos, quero mesmo permanecer em contato com o chão,
terra, casa de mim, contingente, escuto apenas você terra, eu, nós....

Será que tem escapatória? (Registros Somáticos, 2014)

Figura 2 – Laboratório de Performance no semestre 2014.2



Fonte: Ciane Fernandes

Figura 3 – Laboratório de Performance no semestre 2014.2



Fonte: Ciane Fernandes

Estamos conectados não apenas devido à globalização; muito antes disso, formamos uma totalidade maior chamada Planeta Terra (ou, maior ainda, universo) e quando algo acontece em uma parte reverbera em tudo. A ideia de que somos uma totalidade em desenvolvimento na qual estamos juntas nessa empreitada e não umas contra as outras, foi defendida por Jan Smuts no seu livro *Holismo and Evolution* (Holismo e Evolução) publicado a primeira vez em 1926. A partir de uma observação minuciosa da natureza, ele alinhavou nosso caminho evolutivo em totalidades que somos – a célula é uma totalidade, nós somos totalidade, assim como o universo

também é. Ribeiro (2019), na sua perspectiva gestáltica e por conseguinte holística, chama de ambientalidade essa nossa dimensão ontológica enquanto co-constituintes do universo, que precisa ser ancorada no inconsciente cultural da humanidade novamente para que possamos realmente vislumbrar uma sustentabilidade.

O entendimento holístico do ser humano, que funda modos diferentes de cuidar, foi o ponto de encontro entre as perspectivas escolhidas para essa pesquisa – a Pesquisa Somático-performativa que, apesar de não ser originalmente criada como um modo de cuidado, este se releva com nitidez à medida que praticamos e respeitamos a pesquisa enquanto soma. De modo similar, a Abordagem Gestáltica se mostrou relevante, sob a influência do próprio Smuts e a teoria organísmica holística de Kurt Goldstein, juntamente com o Movimento para Vida (MFL) que nos conecta com o pulsar da vida, com os ritmos que, antes de existir em nós, já existiam anteriormente na natureza, segundo Roth (1998).

Outro entrelaçamento importante é o conceito de campo, trazido pela Abordagem Gestáltica, a partir da Teoria de Campo de Kurt Lewin (1936). Como uma trama de conexões e influências atuando na pessoa em relação a determinado espaço-tempo, configurando cada relação como única e complexa. A ASP vive o conceito de campo expandido nas artes inaugurado por Rosalind Krauss (2008), no qual o encontro entre diferentes formas de fazer arte transbordam em hibridismos criativos potentes. É a vivência dos Ritmos enquanto campos dimensionais que integram as duas perspectivas anteriores. Assim, se delineiam algumas perguntas que nortearam a construção dos objetivos dessa pesquisa: Como é possível ampliar a compreensão de cuidado a partir dessas perspectivas práticas e teóricas? O que acontece somaticamente quando intenciono cuidar e ser cuidada? Qual(is) o(s) ritmo(s) do cuidado?

Partindo desse cenário reflexivo, o objetivo geral desta pesquisa é construir uma compreensão somático-performativa sobre o cuidado integrando criativamente saberes da Pesquisa Somático-Performativa, da Abordagem Gestáltica e do Movimento para a Vida. Para tanto, a tese está organizada da seguinte maneira: depois da introdução, a Parte I traz reflexões sobre o cuidado. É feito um panorama sintético dos estudos sobre a temática e são discutidas a Fábula-mito de Higino sobre o Cuidado e o olhar de Leonardo Boff (2011, 2013) para esse tema. Em seguida, são

apresentadas as perspectivas Gestáltica, do Movimento para a Vida e da Pesquisa Somático-Performativa em relação ao cuidado.

Na Parte II está inclusa a apresentação dos procedimentos metodológicos utilizados, pautados na Pesquisa Somático-Performativa que foi apresentada no capítulo anterior. Todos foram construídos a partir de práticas somáticas e performativas. Segue então a síntese criativa dos dados encontrados para traçar as dimensões rítmicas do cuidado. São descritos os sete Ritmos de Cuidado: o Receptivo, o Fluente, o Destacado, o Caos, o Lírico, o Adagio Legato e a Quietude. Cada um deles inclui performances e práticas artísticas relacionando as três abordagens estudadas, com exemplos de músicas para cada ritmo e a relação com os elementos da natureza a partir de sabedorias ancestrais.

Por fim, na terceira parte, são tecidas as considerações finais que retomam os pontos principais dos resultados apresentados, sintetizando algumas das facetas do cuidado encontradas, seus fundamentos, confirmando a realização do objetivo proposto, apontando caminhos e vislumbrando futuras pesquisas.

Destaco aqui dois posicionamentos importantes nesta tese: o primeiro é que ela está escrita no feminino, um cuidado subversivo contra qualquer opressão de gênero, conforme Cixous (2022) nos convoca. Somos maioria no Brasil, portanto acredito que o mais adequado seja escrever no feminino também quando se trata de generalidades. O segundo é, ao invés de falar de ser humano, homem, indivíduo ou outros termos que são heranças do patriarcado, dando a impressão de que estamos descoladas do mundo, adoto a proposta de Ribeiro (2011) de chamar a todas de pessoas, pois esse termo nos situa no mundo, nos lembra que somos ao mesmo tempo diferentes, iguais e relacionais.

Essa premissa de pertencimento à totalidade planetária já existia nas culturas dos muitos povos ancestrais originários, portanto, cabe aqui honrar aqueles que vieram antes de nós, o que nos ancora no lugar onde estamos hoje e nos permite avançar com a herança que deixaram para nós. É importante ter presente que as abordagens aqui escolhidas se pautaram também em conhecimentos ancestrais. A Pesquisa Somático-Performativa traz, além das influências que as práticas orientais tiveram na abordagem somática, a antiga dança indiana Bharatanatyam; o Movimento para a Vida traz a influência do Xamanismo, a prática dos 5Ritmos chegou a ser

considerada por muitos como xamânica; e a Gestalt-terapia com a influência do Zenbudismo e Taoísmo.

Trazendo então uma gota da nossa ancestralidade, Ailton Krenak (2020) pontua que fazer parte dessa totalidade Planeta Terra implica em se reconectar com ele e consigo mesma. Este Planeta é um organismo vivo, do qual somos dependentes, somos natureza, somos Terra, somos feitos dos mesmos elementos que ela. Contudo, não podemos esquecer que também somos diferentes, temos culturas diferentes, e querer homogeneizar a humanidade é uma tentativa desconectada, acreditando-se que há uma humanidade melhor do que todas as outras possibilidades de estar-no-mundo. Esse autor nos convoca então a cantar, dançar, “suspender o céu” (Krenak, 2020, p. 17) com as mãos e respirar, num gesto mágico, para expandir nossos horizontes existenciais e desfrutar com liberdade das nossas subjetividades.

A proposta desta tese é pesquisar o cuidado a partir de um olhar holístico-gestáltico, somático e rítmico construindo uma tessitura vivida a partir da Pesquisa Somático-Performática. Portanto, investigou-se a hipótese que utilizando o respectivo método de pesquisa com essas três perspectivas de cuidado poderíamos abarcar um concepção mais ampla e complexa desse conceito tão caro para nós seres humanos. Tessitura é um termo utilizado na música para limitar a extensão de sons dentro de uma escala geral que um instrumento ou voz podem alcançar, conforme define Med (1996). Esse termo foi emprestado do italiano e tem raiz no latim *tessere* que significa tecer, entrelaçar, modo de dispor ou organizar algo. Portanto essa palavra me instiga a realizar uma trama de conexões com o próprio corpo com um delineamento preciso e funcional.

É um convite para colocar os pés firmes no chão e suspender o céu, ampliando as possibilidades de vivenciar o cuidado a partir do que realmente fizer sentido para as subjetividades envolvidas, vivenciando a totalidade que somos. Dito de outra maneira, Boff (2011) acentua que o cuidado é o meio através do qual a essência humana pode ser resgatada e seus caminhos de cura podem ser encontrados.

PARTE 1 – SOBRE QUAL CUIDADO ESTAMOS FALANDO?

1.1 PERSPECTIVAS SOBRE CUIDADO

A palavra cuidado tem duas raízes etimológicas do latim: *cogitare* que significa agitar no espírito, meditar (Cunha, 2007), que aponta também para pensar, mostrar interesse, solicitude. A outra raiz vem de cura ou *mera*. Segundo Zoboli (2003) era usada para falar sobre relações de amor e amizade, expressando uma atitude de cuidado, desvelo, preocupação e inquietação pela pessoa amada ou por um objeto de estimação. A autora ainda acrescenta que cuidar é uma atitude sensível que reconhece no outro o que nos faz humanos.

No dicionário em português encontramos outras acepções. Como substantivo pode designar atenção, precaução, cautela, diligência, zelo, encargo e responsabilidade – “isso fica sob seus cuidados” –, inquietação de espírito, pessoa ou coisa que é objeto de cuidado. Como adjetivo significa algo pensado, imaginado, meditado (Ferreira, 2009). Nas duas perspectivas etimológicas e de significação atual, o cuidado vem com uma disponibilidade para o objeto de cuidado, uma dedicação zelosa em fazer algo que se acredita ser bom para ele. Da mesma forma, quem recebe o cuidado espera receber algo que o beneficie e que quem lhe cuida demonstre disponibilidade em fazê-lo.

Existem inúmeros estudos sobre cuidado; a maioria deles está situada na área da filosofia, ciências sociais e/ou na área da saúde. Cada um deles traz aspectos e ênfases diferentes como: o cuidado ontológico de Heidegger (2002), em sua analítica existencial, aponta para o cuidado como condição humana, como ação e preocupação que reconhece o que de fato é importante; Foucault (2004) traz o cuidado de si como prática de liberdade para lidar com as opressões que sofremos socialmente; Noddings (2003) nos presenteia com um olhar feminino para propor uma ética sensível e receptiva do cuidado.

Mayeroff (1972), por sua vez, entende o cuidado como um processo que nos impulsiona ao crescimento e aponta como um dos ingredientes do cuidado o ritmo. Quando observamos com atenção aquele ou aquilo que estamos cuidando podemos perceber que nem sempre fazer uma intervenção é cuidado; pausar, não fazer nada também pode ser. É importante haver uma alternância rítmica entre os modos de

cuidar. Boff (2011, 2013) concebe o cuidado como modo-de-ser incluindo a espiritualidade, haja vista seu entendimento integral do ser humano. Na área da saúde, no Brasil, o médico Ayres (2004) aprofunda seus estudos e propõe o cuidado como sabedoria prática que nos convoca a uma presença que reconstrói subjetividades. Outros estudos da área da saúde aplicam a temática do cuidado nas suas áreas específicas e no contexto da humanização da saúde preconizada pelo SUS (Echer, 2005; Deslandes, 2006; Souza; Moreira, 2008).

Um dos disparadores desta pesquisa, presente também em alguns dos citados estudos, foi antiga a fábula sobre o Cuidado de Higino, escravo egípcio de Cesar Augusto na era antiga. Publicada no seu compêndio “*Fabulae seu Genealogiae*” (Fábulas ou Genealogias), supostamente era uma fábula grega que ele adaptou ao contexto romano.

Certa vez, atravessando um rio, Cuidado viu um pedaço de terra argilosa: cogitando, tomou um pedaço e começou a lhe dar forma. Enquanto refletia sobre o que criara, interveio Júpiter. O Cuidado pediu-lhe que desse espírito à forma de argila, o que ele fez de bom grado. Como Cuidado quis então dar seu nome ao que tinha dado forma, Júpiter proibiu e exigiu que fosse dado seu nome. Enquanto Cuidado e Júpiter disputavam sobre o nome, surgiu também a terra (tellus) querendo dar o seu nome, uma vez que havia fornecido um pedaço do seu corpo. Os disputantes tomaram Saturno como árbitro. Saturno pronunciou a seguinte decisão, aparentemente equitativa: ‘Tu, Júpiter, por teres dado o espírito, deves receber na morte o espírito e tu, terra, por teres dado o corpo, deves receber o corpo. Como, porém, foi o Cuidado quem primeiro o formou, ele deve pertencer ao Cuidado enquanto viver. Como, no entanto, sobre o nome há disputa, ele deve se chamar ‘homo’, pois foi feito de humus (terra). (Heidegger, 2002, p. 263-264)

Higino nos conta a história da própria humanidade que toma forma a partir de um impulso criativo de *Sorge* – em português cura ou cuidado. Ela foi relatada por Heidegger (2002) para discorrer sobre o sentido ontológico do cuidado, afirmando que ele é anterior às atitudes humanas, como preocupação e também como ocupação com o mundo e no mundo. O cuidado faz parte de nossa essência como *dasein* – ser em projeto –, lançado neste mundo, transformando-o e transformando-se a partir dessa interação.

Zoboli (2004) ressalta que em Heidegger há um duplo sentido para o cuidado: pode ser como angústia, que reflete a busca pela sobrevivência e por destacar-se em relação aos demais seres humanos, ou o cuidado solicitude que acalenta e se

interessa pela humanidade. Em síntese, seria a busca pela subsistência e a solicitude como impulsionadora das potencialidades humanas.

A escolha pela tradução de *Sorge* como cuidado, segundo Márcia de Sá Cavalcanti, tradutora da referida obra de Heidegger (2002), se justifica pelo fato desse termo ter sido usado quando se desejava enfatizar as realizações do ser humano nessa temática. São ações que envolvem zelo, atenção, precaução, diligência, ou zelo pensado, imaginado (Ferreira, 1999).

Refletindo mais especificadamente sobre os elementos que essa fábula nos revela, Ayres (2003-2004), em seus estudos na área da saúde, ressalta aspectos interessantes. Alguns deles foram experimentados durante a construção somático-performativa² desta pesquisa. O movimento presente no ato de Cuidado atravessar o rio para encontrar e manipular a argila é o primeiro aspecto apontado por ele. Remete à necessidade de nos movimentarmos para construir nossas identidades e desenvolvermos a alteridade. Essa construção se dá através das interações, relatadas na construção desse homem, entre os aspectos materiais (Terra) e espirituais (Júpiter) que formam a sua totalidade.

A plasticidade da argila é fundamental, já que essa característica permite transformá-la, moldá-la, segundo o desejo que surgiu espontaneamente no encontro entre Cuidado e a argila. A temporalidade aparece na duração da existência, que será acompanhada por Cuidado, assim como por Saturno, deus do tempo, que faz a mediação da discussão e dá seu veredito. Na mesma linha apontada por Heidegger, Ayres (2003-2004) assume que a relação entre sujeito e objeto, entre pessoa e Cuidado, faz parte de uma totalidade co-original, que evoca a não causalidade do projeto existencial e a responsabilidade por ele. O cuidado precisa então de tempo, plasticidade, movimento e de relação para acontecer.

Para Reich (2004), Higino também sugere a humanidade enquanto uma totalidade social trazida ao mundo e sustentada pelo cuidado. Ele une os seres humanos e conecta toda a sociedade. Interessante contraponto aqui, pois justamente na sociedade neoliberal que vivemos, o individualismo é ovacionado ao mesmo tempo em que os sentidos de cuidar são muitas vezes distorcidos. Geralmente o incentivo

² Esse adjetivo somático-performativo se refere à Abordagem Somático-Performativa enfatizando que a referida prática e/ou conhecimento foi pautado nos princípios da mesma.

ao cuidado do corpo é para parecer bonita/o/e de acordo com os padrões estabelecidos – magro, branco, com traços finos. Portanto, o cuidado nas relações é para ter um *network* e conseguir boas relações de trabalho e lucro. O cuidado com o mundo, representado pelos estudos e práticas de ecologia e sustentabilidade, é bastante aplaudido, entretanto ainda pouco praticado no ocidente, considerando-se a urgência para garantir a qualidade de vida neste Planeta, ou ainda é um disfarce que grandes empresas usam para poluir ainda mais.

Boff (2011) enfatiza a grandeza desta fábula, afirmando que, na verdade, se trata de uma fábula-mito, pois além de uma história imaginária, que visa transmitir lições morais, é uma forma de expressão da inteligência emocional, transmitindo saberes que fazem parte de um conhecimento coletivo que é passado de geração a geração. Perine (2002) apoiado em Eliade (1963) entende que o mito revela acontecimentos fundadores, conta como nasceram as coisas, é um “relato das origens” (Perine, 2002, p. 43).

Olhando para o sentido contido nos deuses que participam dessa narrativa, Boff (2011) constrói o seu entendimento sobre essa fábula-mito. Os deuses mitológicos são alegorias, metáforas para expressar questões e potencialidades humanas. Eles sempre guardam raízes na nossa realidade ancestral, comunitária e sociopolítica.

A primeira deusa que aparece é a Terra; é parte dela que o Cuidado vai usar para moldar o ser humano. Na versão romana a terra é representada por três deusas: Gaia que representa o planeta como um organismo vivo e que produz vida; Deméter/Ceres que representa o cultivo a semeadura do solo; e Hestia representada pelo fogo nas casas dos romanos – o lar humano com aconchego e vida.

Boff (2011, p. 72) traz um olhar holístico no sentido de considerar que estamos inexoravelmente ligados uns aos outros. Ele conta a história do cosmos em cinco atos que o estruturam, desde o *big-bang* até o momento em que estamos agora, o quinto ato, o planetário, no qual começamos a nos reconhecer como uma totalidade coletiva com a mesma origem e o mesmo destino. Realmente nosso corpo é feito dos mesmos elementos do nosso Planeta, assim como tudo que existe aqui. Ele amplia ainda mais esse entendimento encontrado em outros escritos, como na Bíblia, para afirmar que “somos a Terra no seu momento de autorrealização e de auto consciência”.

Essa experiência de sentir-se Terra estava já descrita em práticas espirituais ancestrais nas quais as divindades femininas e as instituições matriarcais predominavam, trazendo qualidades, solidariedade e proteção à vida. Reacender essa experiência é a possibilidade que temos de recuperar nossa “identidade radical” (Boff, 2011, p. 78) e assim passar a cuidar da Terra de uma outra maneira, como parte de quem somos.

Júpiter, cujo nome significa o pai e senhor da luz, é uma divindade primordial, criador dos deuses e dos seres humanos, do céu e da terra. Representa o sentido e a alegria de viver; está relacionado à produção e reprodução do mistério da vida, considerado também deus da agricultura, dos trovões e raios. De acordo com Boff (2011), na fábula-mito, Júpiter representa a dimensão espiritual e celestial da existência, nossa capacidade de transcendência, nossa vontade de conexão com as estrelas, com o universo, com tudo que vai além do nosso planeta. Está conectado também com o princípio masculino que organiza, direciona, traz foco. De acordo com Boff (2011), Júpiter traz a maneira dualista de ver o mundo, que é importante, porém não pode ser uma dualidade que desconecta as partes; é preciso acentuar que as partes são complementares e representam facetas da mesma realidade.

Já Saturno, antigo deus itálico da abundância, seu nome vem da *satus* que significa semear, plantar. Conta-se que quando chegou à Itália instalou-se a idade de ouro, onde reinava a fertilidade da terra, a paz, a fraternidade, a igualdade e a liberdade. Para então se lembrar desse paraíso, aconteciam as *Saturnalias* – festa com muita comida, diversão e liberdade representando essa idade de ouro, onde até os escravos eram livres durante a festa (Brandão, 2000). Nesse sentido, Boff (2011) relaciona Saturno à dimensão utópica do ser humano, fundamental, pois nos move, nos impulsiona a sonhar por uma sociedade melhor. Saturno também está relacionado ao tempo ao qual estamos inevitavelmente vinculados, pois é no tempo (e no espaço) que nossa história acontece. Nas tramas do tempo, a história que nos dá chão, também foi construída na força da utopia. Saturno representa a síntese histórico-utópica, na qual “o cuidado é o caminho histórico-utópico da síntese possível à nossa finitude. Por isso é o *ethos* fundamental, a chave decifradora do humano e de suas virtualidades.” (Boff, 2011, p. 83)

Para mim, um aspecto que se destaca nessa narrativa de Higino é o impulso criativo do cuidado para inventar a pessoa. Dá a sensação de que ele passeava

despretensiosamente e, ao atravessar o rio, avista uma terra e é tomado pelo desejo de criar algo com ela. Me faz levantar a hipótese de que temos um impulso criativo-cuidador que nos lança o desejo de inventar modos de cuidado. Temos nosso instinto de sobrevivência como qualquer ser vivo, que é um cuidado para a manutenção de si e da espécie. Como pontua Soussumi (2006), nos seus estudos que integram a psicanálise e as neurociências, nós temos a capacidade de transcender o significado da sobrevivência biológica para nos empoderarmos de valores ético-morais relacionados à dignidade e à honra que podem se tornar mais caros que a própria vida. Transcendemos a sobrevivência para construir novos sentidos e possibilidades de existir e de cuidar assumindo assim a reponsabilidade por essas escolhas.

Há um cuidado que Boff (2012) chama de natural-objetivo, aquele que garante a nossa sobrevivência, que fazemos no dia a dia das coisas que são importantes para nós. E há o cuidado ético-consciente, que seria justamente essa transcendência para pensar e assumir atitudes que nos possibilitem um melhor viver.

Outro aspecto interessante que corrobora Boff (2011, p. 71) é o cuidado como síntese, posto que “É pelo cuidado que mantemos nossas polaridades unidas e faz delas material da construção de sua existência no mundo e na história”. A forma como dicotomizamos o mundo de forma excludente acabou gerando cisões traumáticas no ser humano. Cisões coletivas que admitem como certo apenas um lado da moeda e assim geraram preconceitos raciais, de gênero, guerras e genocídios. Há também cisões de pessoas, ao reprimimos partes de nós quando aprendemos que algo não é desejável, gerando sintomas que podem fazer sofrer gerações. Essas duas cisões são também faces da mesma moeda e, muitas vezes, giram em torno da mesma temática.

Olhar para a pessoa enquanto totalidade, ou seja, mais do que a soma das suas partes e que essa totalidade está dentro de totalidades maiores – o país, o planeta, o universo que habitamos – isso nos remete a um posicionamento holístico que, para mim, é imprescindível ao estudar o cuidado. Apesar de entender que podemos cuidar de nós, das relações, do nosso corpo, do nosso planeta, ou seja, podemos dar ênfase a diferentes “objetos” de cuidado, escolho assumir a perspectiva de falar do cuidado holisticamente; este que entende que somos totalidades, estamos conectados formando um todo maior. Significa que quando cuidamos de uma parte toda a totalidade é de alguma forma beneficiada, quando uma parte muda o todo se reconfigura. Permite afirmar que é justamente pelo fato de termos perdido de vista

essa dimensão da conexão entre tudo e todos que o individualismo foi ganhando espaço e o cuidado perdeu sua grandiosidade.

Este último aspecto direcionou minha escolha em me aprofundar na concepção de cuidado trazida por Boff (2011, 2012), porquanto ele assume um posicionamento holístico que faz parte da Abordagem Gestáltica, da Abordagem Somático-Performativa e do Movimento para Vida também. Smuts (2021), que cunhou o termo holismo, o descreve como uma síntese criativa de totalidades que são dinâmicas e orientam nosso desenvolvimento. Entender o mundo através de todos serve tanto para materiais inorgânicos quanto para os aspectos espirituais. Lima (2008) aponta que Smuts não era contra o mecanicismo; acreditava que este e o holismo serviam para compreender esferas diferentes do mundo. Contudo, o funcionamento humano é majoritariamente holístico, apesar de existirem algumas características físicas que poderiam ser explicadas mecanicamente.

Seguindo então o entendimento de Boff (2011, 2012), o cuidado é uma forma especial de ocupar-se, é o suporte real para a criatividade, a inteligência e a liberdade. Na contemporaneidade, muitas ações no mundo voltam-se ainda para a dominação da natureza e dos modos de produção em prol dos interesses pessoais e/ou coletivos. A razão e a ilusão da objetividade se sobrepõem aos sentimentos, às emoções, sendo estas esquecidas ou renegadas como algo sem importância para o desenvolvimento planetário.

O modo-de-ser-cuidado precisa ser resgatado para que o ser humano retome a sua inteireza que foi polarizada, fragmentada pela ciência positivista e pelo capitalismo. Tal modo preza por uma convivência, interação e comunhão entre sujeito-sujeito e não mais sujeito-objeto. Frente a essa realidade, é imprescindível frisar acerca de uma intimidade, empatia, responsabilidade, dedicação que promova a “dimensão da alteridade, de respeito, de sacralidade, de reciprocidade e de complementaridade” (Boff, 2011, p. 96). É importante destacar que o cuidado se revela e se fundamenta nos sentimentos, e a pessoa precisa aprofundar a percepção de si mesma nas relações com outras pessoas e o mundo para que seu modo-de-ser-cuidado floresça.

O modo-de-ser-trabalho *versus* modo-de-ser-cuidado, é uma oposição construída na nossa história, quando na verdade poderiam caminhar juntos. O trabalho, nos moldes contemporâneos, está atrelado ao capital, à racionalidade, à

objetividade, muitas vezes despersonalizado. Podemos perceber o alto índice de adoecimentos ocupacionais como a Síndrome de *Burnout*; nas redes sociais a *hashtag* “sextou” é uma das mais utilizadas, simbolizando que chegou a pausa de algo penoso, o trabalho. O homem foi reduzido à sua força de trabalho, que é vendida e explorada, ao mesmo tempo que incentivam o aumento do consumo, subjugando assim a natureza e os seres humanos. Boff (2011) propõe então o resgate do modo-de-ser-cuidado convidando para uma forma de integração onde trabalho, cuidado e sustentabilidade caminham juntos.

Ao propor o cuidado como modo-de-ser, Boff (2012) ressalta-o como uma atitude frente ao mundo, às pessoas e a si mesmo, tornando-os preciosos e merecedores de desvelo, solicitude, zelo. Assim também nos sentimos quando recebemos cuidado – importantes, pertencentes e reconhecidos por aquele que nos cuida. Boff (2012) apresenta trilhas para um novo paradigma de convivialidade, para o resgate da essência humana, para a construção de uma ética de precaução e prevenção fundada no cuidado.

A intenção deste estudo não é pesquisar, nem propor uma ética do cuidado. A Ética é aqui entendida enquanto filosofia prática que visa identificar princípios do viver conforme o entendimento filosófico, refletindo sobre os problemas fundamentais da moral e as razões pelas quais aspiramos justiça e harmonia. Um estudo metafísico das regras de conduta consideradas universais (Japiassú; Marcondes, 2006). Assim, os ritmos de cuidado instauram modos de presença, de estar-no-mundo corporalizado e que podem se desdobrar em valores éticos. Uma qualidade de presença que considera a totalidade que somos e que pertencemos. Se me coloco presente e aberta ao encontro com quem/que intenciono cuidar ou com quem/que desejo receber cuidado, o que acontece comigo?

Outro disparador para o entendimento do cuidado foi o olhar somático para essa temática, visto que as abordagens somáticas inauguram no ocidente uma forma de cuidado que confia na constituição holística que somos nós. Ampliar a consciência de si e respeitar os processos de autorregulação e homeostase são essenciais para acessar essa sabedoria que nos (in)forma sobre o que está acontecendo e diversifica nossas possibilidades de cuidar. Segundo Hartley (1995), tendemos ao equilíbrio homeostático e também ao desequilíbrio, paradoxo que gera a vida e que acontecem

holisticamente em processos de estrutura e função. É uma inteligência fundamentada numa sintonia sensível entre *soma* e meio (Fernandes, 2014).

Cabe, pois, retomar a perspectiva somática que será abordada através da Pesquisa Somático-Performativa criada por Ciane Fernandes, a qual propõe uma Prática como Pesquisa cuidadosa que respeita a autorregulação da própria pesquisa enquanto *soma*, o espaço-tempo da pesquisa acontecer e dar liberdade inventiva para que sejam proporcionados diferentes modos de criar.

Mesmo com um ou mais enfoques específicos, é importante manter a noção do todo integrado e dinâmico a partir da experiência vivida, pois a pesquisa guiada pelo movimento é igualmente múltipla, simultânea, diversa e imprevisível. Pouco a pouco, os textos surgem como ondas pulsionais próprias, em conexão com o movimento dos processos vivos onde se inserem, ricos em variações, nuances e surpresas. Perceber, reverenciar e dançar com essas particularidades é fazer Somática como Pesquisa. (Fernandes, 2014, p. 133)

O último disparador no processo da pesquisa, que na verdade ganhou a função de integrador, foram os estudos dos Ritmos com Movimento para a Vida (MFL) pautados nos estudos do 5Ritmos®. Como tudo no universo se movimenta, pulsa, tem ritmo, qual seria então o ritmo do cuidado? Percebi com o MFL que cada ritmo tem a sua forma de cuidado; não podemos reduzir o cuidado apenas a acolhimento, preocupação. Tem o cuidado que é um convite para aterrar, se abrir e se entregar como no cuidado receptivo. Tem o que traz foco, direcionamento, como no ritmo destacado, o que nos tira do lugar de conforto para nos jogar no desconhecido com o caos; o cuidado que nos convida a sonhar, pairar e a andar nas nuvens como no lírico; o cuidado que nos traz conexão como no legato. Por fim, o cuidado quietude que nos convoca à plenitude e satisfação.

O cuidado faz parte de nós e envolve tempo, plasticidade, movimento e relação. Se instaura com sensibilidade, preocupação, criatividade, convivialidade. Integra polaridades, e nos torna importantes, especiais, tanto para quem cuida como para quem recebe o cuidado. É fundamentalmente sensível e holístico por nos conectar com a totalidade que somos nós e que somos enquanto planeta e universo. É somático, dado que nos convoca a estados de presença e comunhão, confiando na nossa sabedoria somática. Possui dimensões rítmicas que integram possibilidades de mover um cuidado que conecta pessoas, mundos, naturezas, afetos. O cuidado é presença, um modo-de-estar no mundo guiado pelo nosso impulso criador-cuidador.

A seguir vamos entender um pouco mais como a Abordagem Gestáltica, a Pesquisa Somático-Performativa e o Movimento para a Vida oferecem o seu cuidar.

1.2 ABORDAGEM GESTÁLTICA: DAS RAÍZES ARTÍSTICAS AO CUIDADO HOLÍSTICO RELACIONAL

Mesmo sendo notório, considero importante iniciar diferenciando três termos que usaremos aqui: A Psicologia da Gestalt ou Teoria da Gestalt, a Gestalt-terapia (GT) e a Abordagem Gestáltica (AG). A primeira é uma teoria sobre a percepção visual que tem como fundadores M. Wertheimer (1880 – 1943), W. Köhler (1887 – 1967) e K. Koffka (1886 – 1941). Eles publicaram, em 1912, um trabalho sobre movimento aparente que sela o início desses estudos que revolucionaram as pesquisas da área, ao considerarem que percebemos totalidades e só depois olhamos para as partes. A aplicação de suas leis se expandiu para outras áreas, como na aprendizagem, na cenografia, no marketing etc. Também influenciaram a criação de outras teorias como a Teoria Organísmica de Kurt Goldstein e a Teoria de Campo de Kurt Lewin que compõem o arcabouço teórico da Abordagem Gestáltica.

A segunda é uma proposta terapêutica, que lança mão da Psicologia da Gestalt e outras teorias e filosofias para embasar seu trabalho. De acordo com Juliano (2004), a escolha do nome da GT foi permeada por muitos debates entre os proponentes. Laura Perls, por conhecer profundamente a Psicologia da Gestalt, não considerou o termo pertinente – sugeriu “Psicanálise Existencial”. Fritz Perls sugeriu “Terapia da Concentração” e “Gestalt-terapia”. Paul Hefferline queria “Terapia Integrativa”. Houve também a sugestão do nome “Terapia Experiencial”. Por fim, o nome Gestalt-terapia foi escolhido por ser um “epíteto chamativo” (Frazão, 2013, p. 16). Cabe salientar que, apesar de ter esse nome, a teoria da Gestalt não é mais importante do que as outras que compõe a AG.

Abordagem Gestáltica é a mais recente. Foi uma nomenclatura difundida para reconhecer que a Gestalt-terapia é usada em diversas áreas para além do âmbito psicoterapêutico e o nome Gestalt-terapia não faz jus à amplitude que esse trabalho tomou. Uso esse termo justamente por estarmos dentro dessa amplitude que transborda o *setting* psicoterapêutico, e guarda, é claro, o seu potencial transformador. Usarei também GT para me referir à sua criação e aos primeiros escritos.

1.2.1 O Fundo Estético e o Ritmo

O marco oficial do surgimento da Gestalt-terapia foi 1951, ao ser publicado o primeiro livro com o título original “Gestalt-terapia: excitação e desenvolvimento da personalidade humana”³, e que na edição brasileira chama-se apenas Gestalt-terapia. Esse subtítulo já denota o olhar humanista da proposta que, para além de focar no adoecimento e seu tratamento, propunha uma forma de incentivar o desenvolvimento humano saudável. Foi assinado por Frederick (Fritz) Salomon Perls, considerado o idealizador da GT, Paul Goodman escritor, poeta, anarquista e Ralph Franklin Hefferline psicólogo e professor universitário que aplicou exercícios da GT em seus alunos. Outras pessoas também estavam envolvidas na construção dessa proposta psicoterapêutica e faziam parte do chamado grupo dos sete. Além de Friedrich Perls e Paul Goodman, havia Isadore From, Paul Weisz, Silvester Eastman, Elliot Shapiro e Laura Perls; depois Richard Kitzler também entrou no grupo. Debatiam as ideias inauguradas por Perls e também trouxeram novas contribuições (Frazão, 2013).

Desse grupo, o casal Perls e Goodman geralmente são considerados os mais importantes, devido às suas contribuições, divulgação e sustentação dessa abordagem. Justamente esses três tiveram experiências artísticas significativas em suas vidas que influenciaram de alguma forma a AG. Vamos apresentar algumas dessas experiências que Alvim (2014) sabiamente nomeia de fundo estético da AG, a fim de entender melhor a conexão dessa abordagem com a arte e com o corpo. Logo a AG foi desenvolvendo um olhar sensível e intuitivo, colocando a experimentação como ponto de encontro e transformação na sua construção.

Alemã, nascida em Pforzheim, em 5 de agosto de 1905, Laura Posner Perls era de uma família judia de classe média alta, na qual o contato com a arte era característico. Revela que sua experiência com a música foi muito importante; aprendeu piano com sua mãe, a partir de 5 anos, e ainda adolescente já tocava com maestria (Perls, 1992). Seus estudos de música refletiram no trabalho corporal que também se iniciou na infância aos 8 anos com a dança. Trouxe como principais influências para sua prática clínica a dança moderna e a Eurytmia de Jaques-Dalcroze que seguiu praticando durante toda a vida, utilizando alguns exercícios nos seus

³ No original em inglês: “*Gestalt-therapy: excitement and growth in the human personality*”.

trabalhos de grupo. Também relata o contato com o Movimento Expressivo e Criativo de Ludwig Klages, a Técnica Alexander e o Método Feldenkrais. Estas duas últimas técnicas, junto com a euritmia, são consideradas algumas das precursoras da Somática.

Destaco aqui a Eurtmia, pois como o próprio nome diz, tem o ritmo como cerne. Jaques-Dalcroze (1915) propunha um trabalho corporal de autoconhecimento e de autoexpressão para desenvolver habilidades musicais. Na sua prática como professor de música, notou que muitas pessoas que tocavam instrumentos não conseguiam expressar emoções através da música, não conseguiam improvisar com qualidade nem transmitir prazer aos ouvintes. A partir dessa percepção desenvolveu seu método como uma forma de educação musical corporal que deveria acontecer antes da especialização em algum instrumento. A base do seu trabalho é uma coordenação fina entre movimento e ritmo, “[...] dar ao corpo um treino tão apurado e detalhado que o tornasse sensível a todos os impulsos rítmicos e capaz de entregar-se em qualquer música” (Growth, 1915, p. 33).

Para Jaques-Dalcroze (1915), a prática com os ritmos favorece o desenvolvimento pleno das qualidades expressivas e motoras da pessoa. A prática grupal estimula um sentimento social no grupo e o altruísmo com ênfase na liberdade e equilíbrio. Há também uma sensibilidade plástica e estética que são vivenciadas, já que o movimento corporal traz como figura as formas que aparecem ao se deslocar no espaço e no tempo (Fernandes, 2010).

Laura Perls (1978) ratifica que o trabalho com o corpo faz parte da GT por entender o ser humano holisticamente, sendo, para ela, um suporte terapêutico muito importante. Suporte aqui como um algo que apoia a intenção terapêutica. Conta que já utilizava a respiração, postura, coordenação, voz, sensibilidade e mobilidade no seu trabalho como psicanalista desde os anos 30, muito antes da GT se estruturar (Perls, 1992). Apesar de não ter muitas publicações sobre a Gestalt-terapia, sua contribuição foi crucial para dar esteio teórico à proposta, desde seus primórdios, quando escreveu dois capítulos do livro *Ego, fome e agressão: uma revisão da teoria psicanalítica* assinado por seu marido em 1942 na África do Sul. Foi aí que as primeiras ideias da GT foram publicadas, ainda na intenção de contribuir com a psicanálise, porém não foram bem recebidas pela sociedade psicanalítica, nem por Freud. Posteriormente,

em 1969, o livro foi publicado nos Estados Unidos com um novo subtítulo *The Beginning of Gestalt-Therapy* (O Início da Gestalt-terapia).

Friedrich Salomon Perls, conhecido como Fritz Perls (1893-1970), também teve importantes influências relacionadas ao ritmo, à arte e ao corpo. Psiquiatra, alemão de família judia, ele tinha sérios problemas de relacionamento com o pai que era “irritadiço, violento e orgulhoso” (Ginger; Ginger, 1995, p. 46) e com a mãe, devido, principalmente, a ciúmes da irmã mais velha que tinha uma deficiência visual. Sua mãe gostava de teatro e ópera; seu primeiro contato com o teatro se deu ainda criança quando o vizinho que trabalhava no ramo deixava ele ajudar e participar dos ensaios (Alvim, 2007).

Perls, desde pequeno, foi indisciplinado e questionador da ordem vigente, seja na escola, na psicanálise, na cultura etc. Frequentava, junto com Laura, o grupo Bauhaus de contracultura alemã; já no Estados Unidos foi considerado um ícone da contracultura, chegando a ser eleito o “Rei dos Hippies” (Ginger; Ginger, 1995). Ele direcionou essa energia de indignação para conhecer novos modos de viver, permanecendo numa comunidade *beatnik* em Israel, em um mosteiro zen no Japão e criou o Gestalt Kibutz em Cowichan (Vancouver). Também a direcionou para propor um novo modo de fazer psicoterapia com a criação da GT.

Na adolescência, depois de ser expulso de uma escola tradicional, foi para outra mais liberal onde teve um contato mais regular com o teatro; fez cursos de arte dramática e participou formalmente da escola do diretor teatral Max Reinhardt, que foi uma das mais relevantes influências artísticas no seu trabalho como psicoterapeuta (Perls, 1979; Alvim, 2014; Ginger; Ginger, 1995).

O alemão Max Reinhardt (1873 -1943) iniciou sua carreira artística como ator. Ingressou no Deutsches Theatre sob a direção de Otto Brahm, grande representante do naturalismo alemão. Contudo, foi na direção teatral que ele se tornou referência com o expressionismo como chave-mestra do seu trabalho, pois queria muito mais do que a “realidade” objetiva no palco. De 1905 a 1933 assumiu o comando do referido teatro, do qual saiu fugindo do nazismo para os Estados Unidos, onde seguiu fazendo sua arte. Modernizou o palco e a iluminação do Deutsches Theatre para criar diferentes possibilidades e efeitos, inclusive instalou um palco giratório. Ele intencionava também aproximar mais o público dos atores para que eles integrassem

mais na cena. Acreditava num teatro que desse prazer ao público que o convidasse a sonhar, a fantasiar (Besson, 2010).

Reinhardt entendia que o centro dessa arte eram os atores; por isso, montou uma escola de teatro onde incentivava a autenticidade. Contava com uma equipe multidisciplinar e evitava impor modelos para serem seguidos. Além do ensino de teatro, praticavam dança, canto e exercícios físicos (Besson, 2010). Considerava o que cada ator tinha de único, singular, e fazia dele um intérprete verdadeiro, sem necessariamente ser realista e objetivo – é a expressão da subjetividade do ator em cada papel que revelava um bom intérprete. Reinhardt (2010) ressaltava que a verdade mais íntima era a força do ator. Este deveria mostrar-se sem reservas, sem convenções nem estereótipos.

Fonseca (2015) esclarece que justamente esse entendimento do atuar coaduna com o modo de compreender o ser humano e o processo terapêutico da AG. Nesta, há intenção clara de impulsionar a singularidade e autenticidade do cliente, entendendo que ele é intérprete do processo de construção de si. Somos atores da vida; em um sentido fenomenológico-existencial somos todos intérpretes e conferimos sentidos às nossas vidas e ao mundo. O terapeuta também tem a sua autenticidade incentivada pela AG, visto que ela confere liberdade ao terapeuta ser quem ele é, sem buscar se esconder em modelos prontos nem na falácia da objetividade. Essa liberdade vem, é claro, acompanhada da responsabilidade ética, teórica e técnica da profissão e da abordagem.

Alvim (2014) aponta que a ênfase dada ao ritmo da estrutura orgânica em Reinhardt e a musicalidade da cena eram fundamentais para encontrar a autenticidade e espontaneidade que tanto procurava. Tal como Perls chama de “dramatização”, quando clientes e alunos tentavam se esquivar deles mesmos e a figura do que estava sendo tratado na sessão terapêutica perdia o ritmo e a harmonia. Fato é que Perls era um buscador inquieto que não se contentava com pouco, por isso foram muitas influências que o atravessaram.

Aqui faço um parêntese para destacar que, em se tratando do tema corpo, Fritz Perls pode desfrutar da experiência de ter sido cliente de Wilhelm Reich. Por outro lado, Laura Perls afirmou que o entendimento de corpo na AG, segundo ela, teve muito mais influência das práticas artísticas do que Reich. Ribeiro (1985) aponta aproximações importantes entre o que propunha Reich e a AG. Ambos consideram

fundamental prestar atenção em como a pessoa se expressa, como seu corpo se movimenta além do conteúdo da fala, que é importante, mas não é suficiente, para compreender o que está acontecendo e como. A nossa primeira forma de expressão é o movimento. Por conseguinte, o corpo sempre é incluído na sessão psicoterapêutica, afinal é nele que se revelam os bloqueios e couraças que precisam ser trabalhados; o passado, o presente e o futuro se revelam no aqui agora do corpo.

A AG não traz nos seus escritos primordiais, de forma clara, o conceito de corpo, mas esse tema atravessa toda a abordagem, como no entendimento de pessoa, nas técnicas e nas suas origens. Alvim (2016) tem uma pesquisa extensa sobre corpo e AG dialogando com Merleau Ponty e a arte, explicitando como o corpo acontece nessa abordagem. Assim como na somática, o corpo nessa abordagem é vivo, holístico e se autorregula.

A concepção gestáltica de corpo também não se limita à dimensão física ou material de um corpo biológico, ossos, músculos, órgãos. Considera, também, a vitalidade do corpo, sua condição de organismo vivo com uma natureza que tende ao equilíbrio, se ajusta e comunga com outros organismos de tendências, por assim dizer universais. (Alvim, 2016, p. 28)

E, por fim, Paul Goodman (1911-1972), que traz a veia artística como escritor, romancista, poeta e crítico literário. Nova-iorquino, nascido também numa família judia, desde criança tinha contato com cultura e arte, além de ser estudioso e curioso (Fitzgerald, [s/d]). Formado em letras, com PhD em literatura, iniciou sua carreira escrevendo poemas, pequenas histórias e peças teatrais. Sua produção artística e intelectual foi bem diversa e em vários assuntos. Sá Júnior (2009) traz um amplo panorama desse arcabouço mapeando fases temáticas e mostrando a amplitude do seu trabalho que ainda foi pouco estudado no Brasil. Divide a trajetória de Goodman em cinco principais caminhos temáticos que, apesar de serem diferentes, se entrecruzam. Por exemplo, vemos muito do Gestalt-terapeuta nos seus escritos de crítica social, sob o olhar artístico que permeia toda sua obra revelando suas qualidades de romancista e poeta (Roszak, 1972). Darei destaque aqui aos caminhos que incluem a arte e a GT dado que são esses os interesses desta pesquisa.

O primeiro é o caminho literário-estético-filosófico que aconteceu principalmente durante as décadas de 40 e 50, com publicações também no final de 60 e início de 70. Goodman se dedicou à poesia, crítica literária, teoria de literatura e

aos textos teatrais, entre os quais alguns foram encenados no *Living Theatre* em Nova Iorque que, assim como Goodman, assumia um estilo vanguardista e crítico da sociedade tecnocrata vigente.

Inaugurado no final da década de 40 por Judith Malina e Julian Beck, o *Living Theatre* foi vanguardista em encenações não convencionais do drama poético. Além de textos de Goodman, encenaram também obras de outros grandes escritores como Gertrude Stein, Lorca, Brecht etc. Depois de terem o espaço físico fechado diversas vezes por dificuldades burocráticas, iniciaram uma nova etapa como uma companhia nômade levando para o mundo o seu engajamento em um teatro comprometido socialmente e politicamente. Uma característica marcante do grupo era a busca de aproximação com o público e a intenção clara de fomentar mudanças na sociedade. (Site Oficial do Living Theatre) disponível em <https://www.livingtheatre.org/history>)

Seguindo pelo caminho psicológico-psicanalítico-gestáltico encontramos seus ensaios sobre a psicanálise, sua experiência com a vegetoterapia, durante seis meses de terapia com Alexander Lowen, e sua entrada no grupo dos 7 da Gestalt-terapia, sendo esta última a trilha que mais nos interessa. Ele foi contratado para auxiliar na escrita do primeiro livro oficial da GT – “Gestalt Therapy: excitement and growth in the human personality” pelas suas virtudes literárias, conhecimento de psicanálise e devido às dificuldades de F. Perls em organizar suas ideias no papel. Contudo, Goodman acabou se transformando em um colaborador trazendo importantes contribuições que incluíam também seus conhecimentos fenomenológicos e o estudo da linguagem. Também ajudou a fundar e esteve à frente do Instituto de Gestalt-terapia de Nova Iorque e de Cleveland. Atuou como Gestalt-terapeuta durante aproximadamente 10 anos, depois seguiu imbuído de viver os princípios gestálticos que permeavam suas obras subsequentes.

Um de seus grandes aportes para a AG foi a compreensão de experiência e da natureza humana, como aponta Belmino (2014, 2016). Partindo principalmente da fenomenologia, do pragmatismo e da teoria de campo de Kurt Lewin, atentamos que no conceito de campo organismo-ambiente não há dicotomias excludentes entre interno e externo, pessoa e mundo etc. Essas são abstrações que nos permitem olhar com mais detalhes para as partes, no caso o organismo e o ambiente, mas podem nos tirar do foco da inevitável totalidade desse campo, dado que só podemos

compreendê-los se levarmos em conta o modo como se relacionam e que um não existe sem o outro.

Para compreender a experiência humana na sua complexidade precisamos ainda abarcar os aspectos físicos e socioculturais. Estes últimos, muitas vezes, são entendidos como algo que modifica quem somos quando, na verdade, eles nos constituem (PHG, [1951] /1997). Goodman vai além, e afirma que organizar o mundo e a si mesmo, de forma dicotômica como estamos fazendo há séculos, é um convite para a neurose, o que ele chama de “dicotomias neuróticas básicas” (PHG, 1997, p. 54). Cabe a ressalva de que essa perspectiva escrita por Goodman vai ao encontro do olhar gestáltico e organísmico (Kurt Goldstein) trazido pelo casal Perls para a nova abordagem.

A seguir, Sá Júnior (2009) aponta o caminho da crítica social e política, onde Goodman manifesta seus argumentos anarquistas, pragmáticos, ideais comunitários e suas críticas ao sistema vigente. Tudo isso o levou a ser considerado um grande representante do movimento de contracultura e do anarquismo sobre os quais “*Growing up absurd: problems of youth in the organized system*” (1960), e “*The Society I Live In Is Mine*” (1962). Sá Junior (2009) assevera que sua visão anarquista, de crítica ao “sistema”, dentre outras, serviram como pano de fundo para o desenvolvimento do movimento de Contracultura.

Como reflexão a respeito das suas críticas sociais, Goodman (PHG, [1951] /1997) destaca a autorregulação organísmica da pessoa e da sociedade – perceber o que a pessoa está sentindo, como acontece no seu corpo e como direcionar isso para uma ação e integração que permita lidar melhor com as demandas do campo. O processo é o mesmo para uma pessoa, para relações e para sociedades. Ao mesmo tempo, quando se tornou colaborador do livro PHG ([1951] /1997), ele ainda não era terapeuta, mas ampliou seus escritos para as fronteiras de contato da abordagem gestáltica considerando o âmbito social e crítico a partir de suas experiências anteriores. A título de exemplo podemos trazer a definição da neurose, que já foi citada, entendida como um ajustamento criativo a uma sociedade adoecida, submersa num mundo dicotômico, com altos níveis de repressão e alienação das emoções e do corpo. A AG já nasce com um olhar crítico para sociedade que não podemos negligenciar, correndo o risco de escorregar num determinismo vazio e culpabilizante. Podemos incluir também nesse caminho o livro *Comunitas*, sobre urbanismo, que

Goodman publicou juntamente com seu irmão Percival, no qual faz críticas ao modo de organização das cidades. Goodman também se posicionou em prol da diversidade sexual, o que aparece em seus diversos textos, a exemplo de "*The Politics of Being Queer*" – um ensaio de 1969 sobre a conexão entre sua bissexualidade e sua política pessoal.

Também trilhou um caminho pedagógico, onde critica o modelo educacional americano, propondo a não-obrigatoriedade em frequentar escolas, práticas vivenciais e comunitárias, destacando as ideias do pragmatismo de John Dewey e da sua experiência como professor e terapeuta. Por fim, o caminho da análise autobiográfica, onde faz uma reflexão sobre toda sua trajetória.

Alvim (2007) ressalta o “espírito moderno” do trabalho de Goodman que valoriza a experiência e a criatividade para ressignificar a existência e lidar com a imprevisibilidade. Esses são aspectos que estão presentes na Gestalt-terapia, indo além do determinismo para olhar a singularidade de cada sujeito e de cada situação. Esse prisma da vivência está na fenomenologia, na somática e no MFL, ponto de encontro importante para entender cada cuidado como experiencial, único e carregado de sentidos.

Deste fundo estético brotam como figura categorias estéticas que são usadas para compreender a pessoa e sua forma de se relacionar (Alvim, 2007). Atentar-se para como a pessoa está aqui e agora traz um refinamento na compreensão do que está acontecendo, percebe-se nuances, sutilezas crucias para ampliar a percepção acessando a dimensão sensível e somática da experiência quando também ampliamos o questionamento para “Como me sinto ao perceber essa pessoa ou situação? O que me chama mais atenção?”. Vivacidade, brilho, harmonia, ritmo são exemplos bastantes usados no PHG ([1951] /1997) para descrever funcionamentos saudáveis.

Já que o PHG é uma obra basilar para a AG, vamos aprofundar um pouco mais em como o ritmo aparece neste livro. Na primeira parte do livro original (1969), que não foi traduzida para o português, estão descritos alguns experimentos e práticas gestálticas nos quais o ritmo aparece. Atentar-se ao ritmo do corpo, da fala e da consciência amplia a percepção sobre si mesmo e/ou sobre o outro. O tópico sobre diferenciação e integração engloba exercícios para perceber as totalidades e as partes que as compõem, entendendo que ao prestar atenção às partes nos ajuda a

aprofundar nos sentidos dessa totalidade. Destaca-se a premissa da Psicologia da Gestalt que diz que o todo é diferente do que a soma das partes, pois o todo tem características que só podemos acessar quando as partes estão configuradas e se relacionam de determinada maneira, já que estas características não existem nas partes separadas, são relacionais.

Um dos experimentos propostos é escutar uma música e perceber suas partes, o ritmo, a melodia, o acompanhamento, identificar os diferentes instrumentos. Realizando esse exercício com afinco, de repente, a música parecerá mais vívida do que no início. Os autores (PHG) sugerem fazer esse processo com a voz de uma pessoa prestando atenção aos detalhes da mesma e depois voltar-se para o todo.

Sobre verbalização, que são exercícios com o foco na expressão oral, o ritmo entra como uma dimensão da fala que nos ajuda a compreender as nuances, mudanças de ritmo, auxiliando a compreender o não-dito e o subvocalizado. Outra proposta é silenciar a mente e abrir espaço para o aqui e agora e assim perceber outros ritmos, além do mental, como no relato dessa pessoa. “[...] por um bom tempo, sem pensar, eu estava experimentando a paisagem, o vento, o ritmo da caminhada e outras coisas assim. Se esta é a experiência do silêncio interno, chamá-la de ‘maravilhosa’ é eufemismo.” (PHG, 1969, p. 111)

No tópico a respeito das introjeções encontramos um experimento sobre alternar polaridades. É comum nos fixarmos mais em uma polaridade em detrimento da outra devido a introjeções. É solicitado observar o ritmo do dar e receber, falar e ouvir, inspirar e expirar (PHG, 1969), ou seja, dar-se conta se essa alternância ocorre e como ocorre. Esse experimento me remete ao cuidado, pois identificar qual é a polaridade que a pessoa ou eu mesma estou me dá suporte para traçar possibilidades de como cuidar da situação, me abrindo para uma alternância rítmica saudável. Tem gente que gosta mais de cuidar e já outras mais de serem cuidadas, contudo sabemos que escolher um dos lados das dicotomias nos impede também de viver o lado escolhido plenamente. Se não sei dizer não, o meu sim não é pleno; se gosto de cuidar e não deixo as pessoas cuidarem de mim, isso geralmente leva a uma exaustão, o que dificulta a pessoa estar bem o suficiente para oferecer cuidado com inteireza.

Passando agora para a parte teórica do livro PHG o ritmo segue nesse sentido de ser um aspecto importante do movimento humano, seja ele do corpo, da consciência e/ou relacional, entendendo que, apesar desta separação para análise,

esses três acontecem ao mesmo tempo e podem estar no mesmo ritmo ou não. Por exemplo, perceber uma mente acelerada em busca de respostas a ponto de se desconectar do aqui-e-agora pode vir acompanhado de um corpo inerte ou, no outro extremo, diante de um desafio a mente fica lenta e retraída, mas o corpo pode estar praticando algum esporte acelerado.

Também há referências sobre o ritmo e a fala, “o sentimento é dado verbalmente em especial no ritmo, na entonação, na escolha e na distorção das palavras e sintaxe” (PHG, 1969, p. 139) sugerindo a destreza que o psicoterapeuta precisa ter nessa escuta. Goodman (PHG, 1969) traz o poema como uma fala que resolve uma questão interna do autor; há uma reflexão e cuidado no que dizer e como dizer. Ele faz um contraponto com a verbalização neurótica que evita o contato, não quer resolver e repete uma *gestalt* inacabada e geralmente há um descompasso em como essa fala é proferida com o resto do corpo.

No que tange ao desenvolvimento infantil, PHG (1969) tocam numa questão crucial – o desenvolvimento da autoconfiança nas crianças. Ressaltam que quando a criança é forçada a alimentar-se sem que seu ritmo interno seja respeitado, ela acaba introjetando crenças em relação aos pais/cuidadores que não consegue lidar, pois são limitantes demais. Sendo assim, a criança pode ficar com dificuldades de confiar nela mesma, por acreditar que o ritmo que lhe foi imposto é o correto em detrimento do seu.

Nos escritos sobre o *self*, que causam controvérsia no seu entendimento, porque não estão precisos no livro, o ritmo e movimento aparecem como aspectos que nos fazem expressar a excitação orgânica que nos impulsiona a agir (PHG, 1969). O *self* é nosso sistema de contatos, são todos os recursos que dispomos para lidar com o campo organismo/ambiente incluindo o contato consigo mesmo. Para a AG, o *self* não é uma estrutura fixa, e sim um processo estruturante que tem ritmo e movimento. Engloba basicamente três funções: a função id que inclui as necessidades orgânicas, pulsões, atos automáticos, como eles se expressam no corpo e agem em nós; a função eu que é ativa, tem como figura o aspecto motor-muscular, inclui as escolhas sobre o que fazer e como fazer; por fim, a função personalidade que engloba a compreensão que a pessoa faz de si, que está sempre mudando, pois integra os novos aprendizados e experiências. O *self* funciona nessa mudança de funções –

enquanto uma é figura as outras são fundo, a depender do momento e do contato que esteja vivendo. Dito de outra maneira, o *self* é

um processo especificadamente pessoal e característico de sua função do estilo pessoal. Não é o seu “ser”, mas seu “ser-no-mundo”, variável conforme as situações” (Ginger; Ginger, 1995, p. 126)

Ao explicar sobre figura de contato e o fundo como campo organismo/ambiente, PHG trazem esse exemplo de uma figura bem definida relacionada ao corpo: “A figura (Gestalt) na *awareness* é uma percepção, imagem ou *insight* claros e vívidos; no comportamento motor, é o movimento elegante, vigoroso, que tem ritmo, que se completa etc.” (PHG, 1997, p. 45). Aqui não há apenas um ritmo adequado, entendendo que vai depender do comportamento motor e da situação em questão.

O ritmo, nessa obra basilar da AG (PHG, [1951] /1997), aparece como um aspecto da pessoa que se revela em várias facetas enquanto ser-no-mundo, no corpo, na consciência, na fala, no seu desenvolvimento, nas suas pulsações. Atentar-se ao ritmo é olhar para como a pessoa está sendo, enfatizando que não há um ritmo certo, mas aquele que é mais adequado e possível para o sujeito na situação que esteja vivendo. O fundo estético gestáltico abriu as portas para nos apoiarmos nessa dimensão estética da experiência e assim não nos deixa esquecer que estamos falando de vida transbordando, da pessoa se desenvolvendo e, para isso, encontros acontecendo. O gerúndio é ênfase para o movimento que não acontece sem ritmo.

1.2.2 Ciclo do Contato, Cuidado e Alguns Conceitos Experimentados

O conceito de figura-fundo⁴ atravessa toda a perspectiva gestáltica e merece uma atenção especial aqui. Esse termo foi cunhado primeiramente por Edgar Rubin (1886-1951) discípulo de Husserl. Contudo, foi com os fundadores da Psicologia da Gestalt que ele foi difundido e ampliado; já na perspectiva terapêutica ele foi aplicado também nos estudos sobre funcionamento psíquico, contato e *self*. Identificamos uma figura quando olhamos algo e percebemos o que se destaca, o que nos chama primeiro atenção. Já o fundo é o que dá suporte para a figura aparecer. Por exemplo,

⁴ O hífen entre as palavras figura-fundo realça a inseparabilidade do conceito enquanto polaridade. Outras vezes o hífen também foi *usado* com essa mesma função.

quando olhamos um quadro branco e vemos uma frase escrita nele, a frase geralmente vai ser figura e o fundo o quadro, já que sem ele não conseguiríamos ler a frase – no ato de ler o quadro sai do foco, apesar de fundamental.

Uma figura bem definida ou que tem uma boa forma, regida pela lei da pregnância, significa que é uma figura que se destaca facilmente do fundo, não é dúbia – é estável, equilibrada, fácil, simples de perceber e dar o sentido (Koffka, 1982). Nós sempre buscamos a forma mais simples, a boa forma. Quando percebemos uma imagem cortada, por exemplo, uma casa cortada ao meio, geralmente quando perguntamos para a pessoa o que ela vê, a maioria diz que vê uma casa ou meia casa, mas a ideia de casa não se perde se vemos apenas uma parte dela. Completamos a figura mentalmente para que ela seja nomeada mais facilmente, esse mecanismo pode acontecer por simetria, fechamento ou regularidade.

Araújo (2007) faz uma linda metáfora com o mar para esclarecer melhor a figura-fundo quando estamos falando de pessoas e relações. Na perspectiva da experiência, o fundo seria tudo aquilo que influenciou direta e indiretamente a experiência acontecer, dá base, sustentação – no caso seria o mar com os seres vivos que o habitam, alguns bem na superfície e outros em águas profundas. A figura é a onda que percebemos claramente; contudo ainda é mar, ela não se descola do mar, a onda é figura no mar.

Um dos aspectos do funcionamento saudável é justamente um fluxo de alternâncias entre figuras e fundo. A pessoa consegue identificar suas necessidades mais proeminentes (figura), busque satisfazê-las; seja de forma relacional ou simbólica, elas se integram ao fundo abrindo espaço para outras figuras, assim sucessivamente. Já o funcionamento adoecido pode ser caracterizado por muitas *gestalten* abertas, muitas figuras ao mesmo tempo dificultando a priorização e o engajamento; ou a fixação em apenas uma ou poucas figuras, sem ritmo de alternância; ou ainda não conseguir identificar uma figura com precisão com a sensação de se sentir perdido. No funcionamento adoecido a plasticidade desta alternância entre figura-fundo fica alterada, não segue um fluxo que seja saudável para a pessoa.

A palavra *gestalt* não tem tradução para o português e, segundo o próprio Perls (1977, p. 19) “[...] é uma forma, uma configuração, o modo particular de organização das partes individuais que entram em uma composição”. De origem alemã, esta

palavra apareceu pela primeira vez em 1523, numa tradução bíblica, significando algo para ser visto, exposto e tem a mesma etimologia da palavra prostituta, exposta (Ginger; Ginger, 1995). Podemos então compreender Gestalt como algo que tem uma forma específica que podemos percebê-la e dar significado.

O termo “abrir uma *gestalt*” nomeia justamente o desvelar de uma figura, o surgimento de uma demanda e, só no final, depois de atendida é que a figura se completa; podemos percebê-la na sua totalidade e ela vai para o fundo abrindo espaço-tempo para outra surgir. Atender uma demanda não significa realizar exatamente aquilo que surgiu como desejo, pode ser feito simbolicamente. Por exemplo, se estou com saudade de alguém que já morreu, não tenho como falar com a pessoa para matar a saudade, mas resolvo escrever uma carta para ela e relembro tudo que me dá saudade nela, a figura vai ficando mais clara. Depois resolvo queimar e simbolicamente imagino que essa carta chega à pessoa; assim consigo fechar a gestalt quando sinto que a demanda cessou e foi satisfeita emocionalmente.

Esse processo de abrir e fechar *gestalten* faz parte da autorregulação organísmica, lembrando que esse fluxo de abertura e fechamento não envolve apenas questões emocionais. Apesar de não ser esse o foco da AG, as demandas físicas também são consideradas, pois somos totalidade e todas as nossas facetas estão imbricadas entre si. A autorregulação organísmica acontece no contato, é tendência de todo organismo para manter-se em equilíbrio dinâmico; é uma sabedoria organísmica acessada através da “tomada de consciência de si” (Perls, 1976, p. 34). Essa sabedoria permite que organismo se estruture para buscar modos eficientes e criativos de satisfazer suas necessidades e desejos para restabelecer o equilíbrio (Lima, 2014). Quando esse processo é frequentemente interrompido ou corrompido de alguma maneira, sintomas podem aparecer como tentativas de autorregulação e ajustamentos criativos disfuncionais. É a *awareness* “com total apoio sensório-motor, emocional, cognitivo e energético” (Yontef, 1998, p. 31) dos nossos movimentos autorregulatórios que amplia a nossa percepção do campo organismo-ambiente e amplia as nossas possibilidades de ajustamento criativo nesse campo.

Esses conceitos nos ajudam a compreender como entramos em contato com o mundo, com o outro e com nós mesmos. O contato é fato nas nossas vidas, somos puro contato (Ribeiro, 2006) não existimos fora do mundo, estamos situados nele e, justamente por isso, é através do contato que nos constituímos enquanto pessoas, é

a possibilidade que temos de nos transformar e transformar o mundo. Mesmo que o foco maior de estudos da AG se voltem mais para o contato pessoa-pessoa, não deixamos de lado o fato de que pisamos em um chão que nos aterra, que a nossa respiração diz também das nossas emoções, que admirar a beleza da natureza nos conecta com o aqui e agora. Portanto, não podemos cuidar se não for por essa via do contato que nos faz ser pessoa. “Contato é emoção experienciada, é movimento à procura de mudança, é energia que transforma, é vida acontecendo, é consciência dando sentido a realidade.” (Ribeiro, 2021, p. 47).

O contato só acontece no aqui-agora; por isso, estar presente integralmente é a melhor possibilidade que temos para nos relacionar. Aqui-agora não significa que é proibido falar do passado ou do futuro; na verdade, quer dizer que não importa a temporalidade do que eu estou falando/pensando, porém importa a temporalidade do que eu estou sentindo quando acesso essa informação. Dito de outra forma, como me sinto aqui e agora diante desta situação? Quando não estamos presentes, estamos atrelados ao passado ou ao futuro em pensamentos, há uma desconexão com o corpo e sensações, sentimentos e seus desdobramentos podem passar despercebidos ou ainda reagirem a situações que não estão mais acontecendo como nos tramas. O aqui-agora, então, implica uma experiência somática, porquanto acessamos informações sensoriais para podermos compreender quais as demandas, necessidades, os desejos mais proeminentes no dado momento e espaço.

As dimensões de passado e futuro dão reconhecimento àquilo que um dia foi e que algum dia será, formando assim limites psicológicos para a experiência presente. Somente no presente podem funcionar os sistemas sensorial e motor do indivíduo, e é das perspectivas destas funções que a experiência presente pode ser palpável e viva (Polster; Polster, 1979, p. 27)

Apesar de estarmos inexoravelmente conectados também somos separados, na medida em que temos uma identidade, e sabemos nomear quem somos e quem não somos. A fronteira de contato nos lembra desse limite e também da união; ela delimita, contém, protege e permite o contato da pessoa com seu entorno (PHG, 1997). Para Alvim (2011, p. 236) “a experiência da fronteira é a experiência da diferença ou novidade, que é sentida no corpo como excitação e inicia o processo de formação de *gestalt* ou contato”. Num funcionamento saudável, a fronteira, como a membrana de uma célula, tem uma permeabilidade seletiva, discrimina coisas,

pessoas, sentimentos, sensações que deixamos entrar e outros que repelimos. Fronteiras muito rígidas ou abertas sem critérios e sinal de que precisa de atenção.

O livro de PHG (1997) inicia abordando justamente esse conceito de fronteira de contato, ao afirmar que a experiência acontece entre organismo e meio, que é o “lugar” do encontro, de crescimento e da atuação do *self*. Pela totalidade que somos, Ribeiro (2006) vai ainda mais além e aponta que , na verdade, o contato se dá no campo total e se intensifica na fronteira. Concordando com Ribeiro, essa fronteira é o ponto de onde irradia o contato, lembrando do princípio da Teoria da Gestalt: quando uma parte muda a totalidade se reconfigura. A fronteira de contato é o epicentro do contato que reverbera em toda a pessoa. “Atravessar a fronteira de alguma coisa ou alguém é adentrar no mistério do outro de uma forma sem retorno” (Ribeiro, 2021, p. 12)

Mas como, de fato, esse contato acontece? PHG (1997) aponta a ciclicidade do contato dividindo-o em quatro etapas – pré-contato, contato, contato final e pós-contato. Resumidamente, na primeira etapa acontece a excitação disparadora que inicia a abertura da *gestalt*, se manifesta com sensações corporais. Ligada à função *Id*, inclui também as necessidades fisiológicas e pulsões. A fase do contato é ativa, a função eu do *self* vai em busca de satisfazer as necessidades identificadas pela pessoa. No contato final, é o momento no qual o contato está realmente acontecendo, união com o objeto ou pessoa, esfacelamento temporário da fronteira de contato e ainda é a função eu do *self* que está atuando, mas numa qualidade diferente, a de entregar-se à experiência. Por fim, o pós-contato inclui afastar-se do objeto ou pessoa contatada para encerrar o contato e assimilar a experiência, integrar o que foi bom, eliminar o que foi ruim; aqui entra em ação a função personalidade do *self*. Essa integração é fundamental para que a mudança realmente aconteça, posto que todo contato pleno é mudança acontecendo. Conforme nos lembra bem Ribeiro (2021)

Contato é um ato de autoconsciência totalizante, envolvendo um processo no qual as funções sensoriais, motoras e cognitivas se unem, em complexa interdependência dinâmica, para produzir mudanças, crescimento, ajustamento criativo na pessoa e na sua relação com o mundo, por meio da energia de transformação que opera em total interação na relação sujeito-mundo, organismo/ambiente (Ribeiro, 2021, p. 19)

A partir dessa lógica das fases do contato, outros autores revisitaram esse conteúdo e trouxeram novas formas de compreendê-lo, abordá-lo e nomeá-lo. Zinker

(2007), por exemplo, chama de “ciclo de consciência” e amplia para seis fases, nomeando-as diferentemente: sensação, *awareness*, mobilização da energia, ação, contato e retração. Serge Ginger (*apud* Ginger; Ginger, 1995) chama de “ciclo do contato” e, por sua vez, organiza as fases em pré-contato, comprometimento, contato, descomprometimento e assimilação. Já Clarkson e Cavicchia (2014) trazem as seguintes etapas do seu “Ciclo de formação e destruição de Gestalt”: sensação, *awareness*, mobilização, ação, contato final, satisfação. Por fim, encontramos o “Ciclo do Contato” de Ribeiro (2007, 2021), que se aprofunda nas fases do ciclo; indo além, propõe um instrumento de investigação minuciosa do contato apresentando um paradigma gestáltico, com o qual podemos pensar hipóteses diagnósticas, prognósticas, programas de trabalho e escolher quais técnicas são melhores para aquele cliente naquela situação.

Aqui vamos adotar o modelo brasileiro de Jorge Ponciano Ribeiro (2021), dada a amplitude dos seus estudos sobre o contato e os fatores de cura, parte do ciclo que será figura para nós. Na verdade, ele construiu graficamente vários ciclos para abarcar melhor a complexidade do contato. Assim, apresenta o campo do ciclo de mudança mostra graficamente como nossas funções sensório, motora e cognitiva são fundamentais para a mudança acontecer; o campo relacional todo-partes onde visualizamos do ser metafísico até o ser individual; o ciclo holístico relacional que aborda os diversos campos que entramos em contato para estar no mundo: o campo geobiológico, o campo psicoemocional, o campo socioambiental e o campo sacrotranscendental.

Finalmente apresenta o ciclo integrado que relaciona sistemas e funções do *self* que incluem os bloqueios/interrupções/distúrbios de contato e os fatores de cura. Na última edição do livro de 2021, encontramos também um desmembramento deste ciclo em dois – um ciclo com os bloqueios/interrupções de contato e outro com os fatores de cura. Estes dois têm funcionamentos polares, cada etapa do ciclo inclui um bloqueio de contato que interrompe ou distorce a condução do contato e um fator de cura, movimento saudável que faz o ciclo mover. Cabe frisar que os bloqueios de contato não significam sempre comportamentos adoecidos; portanto, se o contato foi prejudicial para a pessoa, interrompê-lo é saudável.

Entendendo que o cuidado é relacional e pressupõe contatos saudáveis e transformadores vou apresentar aqui os fatores de cura, eles serão aprofundados

quando na descrição dos Ritmos de Cuidado. Os bloqueios, enquanto complementares aos fatores de cura, serão explicitados como forma de ampliar o entendimento destes fatores.

Figura 4 – Ciclo do Contato Integrado de sistemas, níveis e funções de contato



Fonte: Ribeiro (2021, p. 92)

O ciclo se inicia na fluidez-fixação e termina na consciência-retirada. Nessa sequência cada fator de cura impulsiona para o próximo, cada um contém o seu anterior. Por exemplo, se estou na mobilização, quer dizer que a fluidez, a sensação e a consciência já foram vivenciadas e estão comigo, sendo fundo de onde emana a mobilização. Sinteticamente fator de cura é:

[...] um processo por meio do qual a pessoa experiencia, individual ou grupalmente, em dado momento, uma sensação de que algo novo, portador de mudança e de bem-estar, penetrou no seu universo cognitivo, e, através de uma consciência emocionada, de uma *awareness* sensorial, provocadas pela percepção de uma totalidade dinamicamente transformadora, sente-se inclinada, motivada, fortalecida para mudar. (Ribeiro, 2021, p. 114)

Como o próprio Ribeiro (2021) aponta, os fatores de cura por ele estruturados desta maneira englobam as fases do ciclo de Zinker (2007), que já foram citadas antes, o fator de satisfação abordado por Clarkson e Cavicchia (2014) e ele acrescenta a fluidez e a interação. Segue a definição de cada fator de cura, tal como define Ribeiro (2021, p. 109-111)

Fluidez: processo pelo qual me movimento, localizo-me no tempo e no espaço, deixo posições antigas, renovo-me, sinto-me mais solto e espontâneo e com vontade de criar e recriar minha própria vida.

Sensação: processo através do qual saio do estado de frieza emocional, sinto melhor a mim mesmo e as coisas, estou mais atento aos sinais que meu corpo me manda ou produz, sinto e até procuro novos estímulos.

Consciência: processo através do qual me dou conta de mim mesmo de maneira clara e reflexiva, estou mais atento ao que ocorre à minha volta, percebo-me relacionando com mais reciprocidade com pessoas e coisas.

Mobilização: processo pelo qual sinto necessidade de mudar, de exigir meus direitos, de separar minhas coisas das dos outros, de sair da rotina, de expressar meus sentimentos exatamente como sinto e de não ter medo de ser diferente.

Ação: processo através do qual expesso mais confiança nos outros, assumo responsabilidades por meus atos, identifico em mim mesma as razões dos meus problemas, ajo em nome próprio sem medo da minha ansiedade.

Interação: processo através do qual me aproximo do outro sem esperar nada em troca, ajo de igual para igual, dou pelo prazer de dar, convivo com as necessidades do outro sem esperar retribuição, sinto que estar e relacionar-me com o outro me ajuda a me perceber como pessoa.

Contato final: processo pelo qual sinto a mim mesmo como fonte própria de prazer, nutro-me do que gosto e do que quero sem intermediários, relacionando-me com as pessoas de maneira direta e clara, e uso minha energia para usufruir com os outros o prazer do momento.

Satisfação: processo pelo qual vejo que o mundo é composto de pessoas, que o outro pode ser fonte de contato nutritivo, que o prazer e a vida podem ser nutritivos, que pensar em possibilidades é pensar em crescimento, que é possível desfrutar compartilhando e que o mundo fora de nós pode ser fonte de prazer.

Retirada: processo pelo qual saio das coisas no momento que sinto que devo sair, percebendo que é meu e o que é dos outros; aceito ser diferente para ser fiel a mim mesmo, amo o “eu” e aceito o “nós” quando me convém, procuro o novo e convivo com o velho de maneira crítica e inteligente.

Através do prisma do ciclo de contato podemos entender que cuidado acontece quando, estando no campo da presença aqui e agora, identificamos quais movimentos saudáveis sintonizam mais com a situação naquele dado momento. E se por algum momento desejarmos interromper esse contato, por sentir que ele não é mais nutritivo, para nós também é legítimo e transformador. Quando esse ciclo se conclui satisfatoriamente, ele revela sentidos, vai para o fundo e abre espaço-tempo para outra figura aparecer.

A AG não tem uma definição específica para a palavra cuidado, que seja abordada e amplamente estudada. Geralmente, quando aborda esse termo, entra em reflexão as características da relação terapêutica que intencionam o cuidado, é claro. Além de o terapeuta se colocar aberto e disponível para contatar o cliente, de maneira

plena, passando por todas as etapas do ciclo de contato, há características e posicionamentos que são importantes considerar.

Fukumitsu, Cavalcante e Borges (2009), refletindo sobre o cuidado na perspectiva gestáltica para profissionais da saúde, esclarecem que cuidar não é um “fazer por” alguém e sim “fazer com”, juntos no encontro, onde o cliente é confirmado existencialmente, tendo sua singularidade respeitada e considerada. “O cuidado emerge apenas quando a existência de alguém adquire significado para as pessoas envolvidas, ou seja, o cuidador e aquele que está sendo cuidado.” (Fukumitsu; Cavalcante; Borges, 2009, p. 175)

Yontef (1998) traz quatro características fundamentais da relação terapêutica. A inclusão que, para além da empatia e posicionamento fenomenológico, no qual busca-se perceber o fenômeno sem julgamento nem sem pré-conceitos, eu também me coloco no meu lugar e acesso como essa pessoa me afeta. A presença que fundamenta a possibilidade de realmente entrar em contato com a pessoa e assim poder compartilhar o que acontece na relação. O Compromisso com o diálogo, que ele entende como permissão para ser e estar na relação. Por último, o diálogo vivido: “o diálogo é algo feito, em vez de algo falado a respeito... pode ocorrer por intermédio de uma dança, uma música, por palavras, ou por qualquer modalidade que expresse e movimente a energia entre os participantes.” (Yontef, 1998, p. 19)

A AG é uma proposta germinada em uma “terra-fundo” estética que incentivou a construção de um olhar sensível e criativo para o “como” as relações acontecem sendo cuidado. Este é fruto de contatos que se entregam às vivências dos fatores de cura, da presença no aqui-agora, nos conecta com nossos ritmos internos, com o balançar das nossas folhas e nos ajudam e reconhecer os ritmos das pessoas e relações. “Contato é uma palavra mágica, é sinônimo de mudança, de vida. É convite ao encontro, ao entregar-se. É um processo cujo sinônimo é cuidado, a alma do contato.” (Ribeiro, 1997, p.13)

A relação terapêutica é o tronco firme onde, segundo Cardella (2015), nos abrimos para encontrar nossa transcendência, fazendo do encontro uma morada hospitaleira para abraçar e honrar o mistério, aquilo que escapa a racionalidade e nos reconecta com o sagrado.

Ribeiro (2019) nos oferece também o conceito de ambientalidade no qual ele aborda como faz parte da essência humana cuidarmos do ambiente em que vivemos, do Planeta Terra e do Universo. Essa dimensão está incluída na estrutura da essência humana, ela foi esquecida após o mecanicismo instaurar que somos apenas mente e corpo, ou seja, temos uma racionalidade e uma animalidade e, por esse motivo, somos superiores e podemos dominar e subjugar a natureza. Essa conexão inexorável com o meio em que vivemos foi apagada do conceito de ser humano e, portanto, estamos colhendo consequências desastrosas de poluição ambiental, extinção de espécies, escassez de recursos que vem, obviamente, resvalando na nossa saúde e bem-estar, com os adoecimentos devido ao uso e ingestão de agrotóxicos e ao aquecimento global. Ele propõe o conceito de ambientalidade como “Dimensão humana que, juntamente com as dimensões animal e racional definem a pessoa como ambiental, isto é, parte igualmente constituinte da essência humana e que se expressa na relação mundo-corpo.” (Ribeiro, 2019, p. 904).

Pautando-se na concepção holística, ecológica, social, comunitária e política da AG, ele traz a experiência da totalidade como fundamento ontológico do cuidado. Se me sinto uma totalidade enquanto pessoa cuido de mim, busco me preservar e me melhorar, mas se sinto que o outro e o ambiente não são uma totalidade comigo, o sentido de cuidar e receber cuidado deles se esvai. Sentir-se natureza, que somos feitas das mesmas substâncias de tudo que existe, é também entender que tudo afeta, tudo move o nosso cuidar. “Somos seres no mundo e do mundo, e cuidar do mundo é cuidar de nós mesmos. Cuidar do mundo é cuidar de nossas dimensões básicas” (Ribeiro, 2019, p. 908). Uma forma de resgatar nossa ambientalidade é justamente nos conectarmos com os elementos da natureza em nós – a terra, a água, o fogo, o ar e incluso o éter. Foi a partir de experimentações somáticas com os elementos da natureza, a partir do xamanismo, que ampliei meu entendimento tácito sobre os fatores de cura.

1.3 MOVIMENTO PARA A VIDA: DIMENSÕES RÍTMICAS

Energia se move em ondas. Ondas se movem em padrões. Padrões se movem em ritmos. O ser humano é isso, energia, ondas, padrões e ritmos. Nada mais. Nada menos. Uma dança (Roth, 1998b, p. XVII).

O Movimento para a Vida (*Movement for Life- MFL*) é um método de movimento consciente que integra arte, ciência e espiritualidade. Foi criado por Gisela Rocha, dançarina e coreógrafa soteropolitana, graduada em dança pela Universidade Federal da Bahia, que mora há mais de 20 anos na Suíça. Ela tem na sua bagagem experiência como dançarina e coreógrafa com a criação de mais de 35 espetáculos de dança moderna que foram apresentados em palcos de diferentes países como Bélgica, Alemanha, EUA, Seul, França, Holanda, Japão, Coréia do Sul e Tailândia.

Foi colaboradora da companhia holandesa de ballet moderno *Introdans*, além de júri em diversos eventos internacionais de dança. Traz como principais influências artísticas a dança moderna e contemporânea, Marta Graham e a dança de vanguarda (Rocha, 2019)

O seu desejo de autotransformação e amor pela dança a levou para uma série de estudos corporais, artísticos, energéticos e espirituais que compõem hoje a trama das principais influências do MFL. Passou mais de 10 anos praticando, fazendo cursos de formação e retiros. São elas: a filosofia do budismo, a metafísica do Curso em Milagres com Marianne Williamson, o *Soul Motion* de Vinn Arjuna Marti, *Kundalini Yoga*, *Energy Core Development* com Walid Daw, os livros e meditações de Joe Dispenza, práticas Xamânicas, Anna Halprin, *Moves into Consciousness* de Allain Allard, *Open Floor* com Andrea Juhan e os *5Ritmos®* (5Rhythms®) de Gabrielle Roth.

Allain Allard e Andrea Juhan foram facilitadores e professores de *5Ritmos®* e foi com eles que Rocha aprendeu e praticou por muitos anos. Depois cada um criou seu próprio método. Rocha (2020) relata que quando estava próxima de conseguir seu diploma de *5Ritmos®*, durante a residência, Gabrielle Roth faleceu e Andrea Juhan se desentendeu com o filho de Roth, se desligou dos *5Ritmos®* e criou o *Open Floor*. Portanto, ela não teria mais o diploma e hoje sente que esse acontecimento já anunciava que também precisaria criar seu próprio método que incluísse seus aprendizados.

O seu modo de trabalhar foi se configurando durante seu caminhar – em 2014 ganhou esse nome que chegou como síntese de sua trajetória. “Esse movimento me fez escolher a vida e não a depressão, o autoconhecimento e não a paralisia, te impulsiona para ir para frente, foi para mim uma cura.” (Rocha, 2020, s/p) Com sua presença leve, marcante e profunda, desenvolve práticas individuais e em grupos com diversos públicos, jovens, adultos, idosos, público corporativo e retiros. Em 2018

trouxe o MFL pela primeira vez ao Brasil e, desde então, aconteceu a primeira turma de formação, da qual fiz parte e foi concluída em dezembro de 2020.

O convite inicia despretensioso, aparentemente simples, “só sentir o ritmo”; de repente, algo é acionado pelo simples fato de se colocar disponível para experienciar e mover, acontece uma mudança, ampliação consciência somática, liberação de energia e/ou emoções. Se houver abertura para a experiência, a transformação acontece.

Contudo, o que de fato são os ritmos para o MFL e os 5Ritmos®? A palavra ritmo, do grego *rhythmos*, designa aquilo que flui, que se move, um movimento regulado (Artaxo Neto; Monteiro, 2000). Numa perspectiva da educação física e psicomotricidade, Pallarés (1981) afirma que o ritmo é a essência do movimento livre e espontâneo, sua força expressiva, criadora e individual. É um princípio da vida, que está em tudo que fazemos e age também como força integradora. Assim, o ritmo é uma característica essencial ao ser humano; em qualquer atividade corporal visualiza-se uma qualidade rítmica, que não pode ser dissociada das atividades motoras e nem mesmo da própria vida.

De acordo com Arribas (2002), sabe-se que uma pessoa tem um bom sentido do ritmo quando tem um domínio de seu corpo, que lhe permite adaptar seus movimentos, com precisão, aos estímulos mais diversos e variados. Para Rocha (2020) e Roth (1998b) os ritmos são tudo isso e muito mais – são como portais que nos abrem para encontros relacionais e transcendentais. Vivenciar cada ritmo nos mobiliza em uma determinada vibração que traz qualidades energéticas, emocionais e somáticas específicas. Não se refere a lento ou rápido, e sim a uma maneira específica de despertar todo nosso ser. Como um caleidoscópio que ao girar transborda beleza que sempre vai mudando, vemos as partes no todo e o todo nas partes, cada ritmo é um caleidoscópio que ao mover-se revela inúmeras formas de configurar-se.

Tudo tem ritmo, ratifica Roth (1998a, 1998b). Temos os nossos ritmos como o do coração, respiração, fala, gestos, e temos os ritmos da natureza como as estações do ano, as marés, as fases da lua. No seu livro ela ilustra até diferentes tipos de arquiteturas a partir dos 5Ritmos®. Compreendê-los como acontecem em nós, na relação com outro e no mundo, nos abre um leque de possibilidades de contato e, por conseguinte, de cuidado. Qual ritmo é mais fácil? Qual é mais difícil? Onde meu

movimento flui, onde trava? Qual ritmo sinto que é mais adequado para determinada situação/composição artística/personagem? Qual ritmo é acionado em mim quando estou cuidando ou sendo cuidada?

Roth (1998a) assinala que a sabedoria dos ritmos é libertadora, uma jornada a caminho do êxtase, pois foi assim que aconteceu com ela, conforme relata nos seus dois principais livros (1998a, 1998b). Êxtase, para ela, “é um estado atemporal, um estado de alinhamento e unidade.” (Roth, 1998a, p. 2) e não podemos alcançá-lo se estivermos cindidos, desconectados de nós mesmos. Do seu ponto de vista, é uma sensação de plenitude e expansão que pode fazer parte do nosso cotidiano se nos libertarmos das amarras que nos impedem de deixar o fluir da vida acontecer.

Entrar em sintonia com um ritmo, dá uma sensação de integração, de estar no lugar certo na hora certa, além de poder acessar os benefícios que cada ritmo traz. A frequência da prática é também fundamental para colher esses benefícios. Roth enfatiza isso com veemência e questionava “Você tem a disciplina para ser um espírito livre?”⁵ (Roth, 1998b, p. 35, tradução nossa). Ela incentivava colocar a dança, o mover na rotina cotidiana, todos os dias precisam ter momentos de conexão. Roth (1998a) generalizou esses ritmos como universais. Apesar de acreditar que sua proposta é muito pertinente e frutífera principalmente para o nosso olhar ocidental, não acredito que cabe essa generalização, cada cultura tem o seu saber e o seu modo de viver e entender o mundo, é a diversidade que nos faz humanas.

Rocha (2019, 2020), no seu mergulho profundo sobre os *5Ritmos®*, encontrou novas nuances sobre como vivenciá-los e propôs uma maneira específica de olhar para eles, de relacioná-los com os elementos da natureza, com os chacras, criando dois ritmos – o Receptivo e o Adágio Legato. Uma das principais práticas é a onda (*wave*), nome dado por Roth (1998a, 1998b) para a sequência de experimentação de todos os ritmos numa sequência específica que nos ajudam a entender e sentir a natureza cíclica e movente de nós mesmos e da vida.

O primeiro ritmo, estruturado pela própria Rocha, é o receptivo, conectar com o presente e abrir-se para o receber, é dizer sim a você mesmo no lugar, no momento e com as pessoas que você está. Traz encantamento e aterramento (*grounding*) para

⁵ No original em inglês: “Do you have the discipline to be a free spirit?”

a chegada, a preparação, o aquecimento. Podem ser músicas lentas, mantras, ou algo que esteja conectado com a temática específica do restante do trabalho e que convide para estar presente e entrar na onda. Entendo esse ritmo como boas-vindas ao espaço-tempo sagrado de dedicar-se ao encontro de você mesmo através da relação com o outro, movendo-se conscientemente.

Depois segue o Fluente⁶ (*Flow*), fluxo, ritmo da fluidez, continuidade, não tem início nem fim. São movimentos circulares e espiralados que caminham por todo o corpo, como um rio em constante fluxo e ondulações; é a qualidade energética Yin. Na sequência da onda vem o ritmo Destacado, objetivo, focado e direcionado; conecta-se com a energia Yang, impulsionam movimentos cortantes, angulados, precisos e marcados. Segue-se o Caos, é o ritmo da criatividade, de soltar o controle, soltar o mental, mover-se em diferentes direções, deixar o corpo fazer o que ele quiser, sem julgar, desorganizar para transformar. Depois vem o Lírico, ritmo dos sonhos, da fantasia, leve como o ar; deixar a imaginação criar asas e te inspirar; é manifestar o que foi criado no Caos. O Adágio Legato, criado também por Rocha, conecta todos os anteriores, integrando o que foi vivenciado em um movimento lento e contínuo; abrir espaço para assentar no corpo a experiência. Por fim, o ritmo da Quietude, traz uma sensação de plenitude, suavidade, recolhimento e aceitação incondicional do vivido.

A formação de facilitadores do MFL passa por uma intensa vivência desses ritmos em formato das “ondas” dos ritmos, uma espiral dançante na qual passamos por todos os ritmos na ordem em que foram aqui apresentados. A sequência é importante, um encadeamento cíclico com começo, meio e fim. Iniciamos a primeira turma de formação do MFL em formato de retiros de quatro dias e quatro noites intensos, onde mergulhamos em nós mesmos em relação consigo, com o outro e com o mundo.

Além de mover os ritmos, o MFL traz as ativações. São perguntas e exercícios disruptivos que nos convidam a sair do lugar em que estamos e visitar outros, ampliando modos de perceber-se, mover e estar o mundo. Nos impulsiona a mudar, pois aumenta a consciência sobre nós mesmos e outros benefícios como: expande nossa forma de pensar, nos ajuda a fluir com a vida, desperta o autoamor, a intuição

⁶ Adotei a tradução dos nomes dos 5Ritmos segundo o livro “Ritmos da Alma” de Roth (1997) que é a tradução do livro “Sweat your Prayers” para o português

e a inteligência emocional, cria integração e favorece a corporalização. Para cada ativação não tem uma fórmula fechada e sim direcionamentos e intenções que precisam ser mantidos (Manual Movement for Life, 2020). São muitas ativações e Rocha está sempre atualizando e criando.

Como exemplo trago a ativação da Bola de Luz que tem como intenção se conectar e expressar a nossa luz, o que nos faz brilhar, ativando o que há de melhor em nós. Inicia conectando e movendo a energia do coração, sentindo sua própria luz. Visualizar como se sua luz fosse uma esfera entre suas mãos, você pode senti-la e dançar com ela, mover-se com ela de diversas formas. Experimentar: colocar essa bola de luz em partes do seu corpo que estão precisando de cuidado; enviar para pessoas que estime; em duplas enviar luz de uma pessoa para a outra, lançar luz para o mundo, para desafios coletivos específicos como para pandemia, guerras, situações de escassez, aumentar e diminuir o tamanho da bola. Para finalizar reintegrar a luz em você.

Para os momentos de integração da experiência houve partilhas em pequenos grupos chamados “ilhas de sanidade”, e com o grupo todo no final. Acompanhar os processos de outras pessoas nos impulsiona para seguir com os nossos. Depois do retiro sentia reverberando, no cotidiano e na prática artística, as transformações. Passei a identificar com mais clareza qual era o ritmo, qual tinha medo, qual me sentia confortável, qual se repetia mais etc. Atravessei o medo do caos e vivi personagens que nasceram somaticamente. Seguimos entre os retiros com um grupo no *WhatsApp* e *Facebook*. Devido à pandemia, os retiros presenciais foram suspensos e terminamos a formação com encontros *online*.

O MFL foi todo construído a partir da prática e ainda está em fase de sistematização, processo que acontece junto com a prática de formação de facilitadores. Está apresentado assim no site oficial:

Movement For Life (MFL) foi criado para inspirar as pessoas a explorar a autoexpressão – a chave para a liberdade. Combinando movimento, meditação e artes criativas, este método visa construir uma nova consciência, enfatizando a cura e o bem-estar. Com seus mapas, ativações e princípios, o MFL trabalha com o corpo como ferramenta de transformação e autolibertação, trazendo um corpo fluido, uma personalidade vibrante e um novo estilo de vida. Como método, é aquele que está em constante evolução, ao mesmo tempo em que conscientiza constantemente sobre o processo; como uma organização viva, investe continuamente no desenvolvimento dos

membros de sua tribo.”⁷ (Site oficial do MFL⁸, tradução nossa)

No site também estão listados os benefícios advindos dessa prática: Conexão com o corpo, aprender a autoexpressão, a linguagem da autenticidade, entender quais são as áreas de bloqueio atuais da vida, criar relacionamentos conscientes e saudáveis, ganhar clareza e autoconfiança, reconhecer a autossabotagem, superar hábitos mentais negativos, aprender a estabelecer limites, equilibrar o masculino e o feminino, liberar trauma, medo e dor, melhorar a harmonia com sua imagem corporal, expandir a intuição, cura profunda em geral. (MFL, 2022)⁹

O método está organizado em mandalas, mapas, princípios e ativações que permeiam o estudo dos ritmos, priorizando o processo, o encontro e a vivência corporalizada. A palavra mandala vem do sânscrito e significa círculo, conhecida também como “círculos mágicos”. Green (2010) evidencia que a palavra é composta por “*manda*” que quer dizer essência e “*la*”, conteúdo, seria então o “círculo da essência”. São símbolos circulares e/ou quadrados, que podem incluir outras formas geométricas, usadas para meditação e transcendência em diversas práticas espirituais orientais, como símbolo de inteireza. Elas podem ser representadas por imagens, desenhos e danças.

A circularidade está presente nas representações mais antigas da humanidade, está presente em todas as culturas e na natureza, em flores, no sol, na lua etc. Assim como guardamos a memória do desenvolvimento dos seres vivos em nós, também guardamos imagens e experiências antigas, arquetípicas como nomeia Jung (Dahlke, 2007). O psiquiatra suíço Carl Gustav Jung foi um grande estudioso sobre as mandalas e percebeu que, além de aparecerem em diversas culturas, elas surgiam espontaneamente em seus clientes como representação da totalidade da psique, do *self* e costumavam advir principalmente em quem estava precisando integrar-se ou retomar a sensação de totalidade (Jung, 2002).

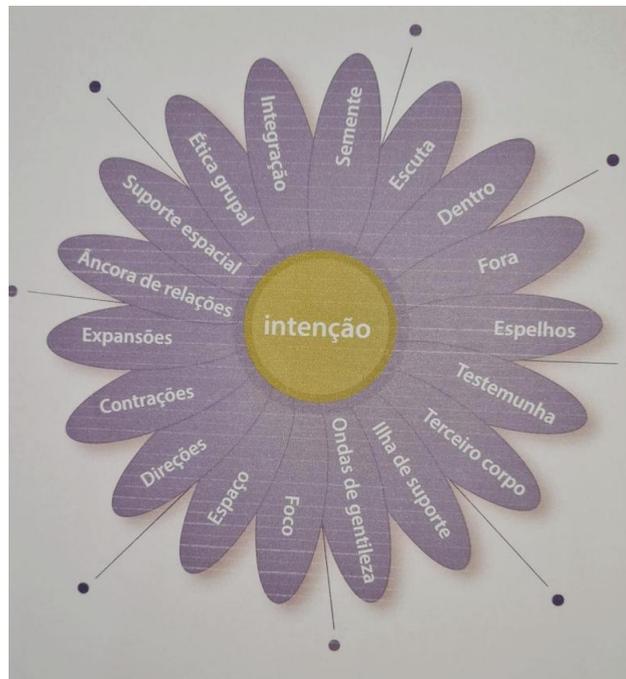
⁷ No original em inglês: Movement For Life (MFL) was created to inspire people to explore self-expression – the key to freedom. Combining movement, meditation, and the creative arts, this method aims to build a new consciousness, putting emphasis on healing and well-being. With its maps, activations, and principles, MFL works with the body as a tool for transformation and self-liberation, bringing about a flowing body, a vibrant personality, and a new lifestyle. As a method, it is one that is in constant evolution, while consistently raising awareness about the process; as a living organization, it continually invests in the development of its tribe members.

⁸ Disponível em: <https://www.movementforlife.ch/> acesso em: setembro de 2020.

⁹ Ibidem.

No curso de formação em MFL, aprendemos sobre seis mandalas que representam graficamente uma síntese dos principais aspectos que precisam ser considerados pelos facilitadores. São usadas para se aprofundar nos estudos, auxiliar a preparação de uma sessão, e lembrar que toda experiência precisa ser considerada na sua totalidade. Como o foco aqui não é a formação de facilitadores, e essas mandalas são para uso exclusivo dessa função, vamos apresentar apenas a mandala 1, com a autorização de Rocha. Nomeada de “Bases e fundações” traz movimentos fundantes para o trabalho do MFL acontecer, mostra possibilidades de tessituras seguindo o caminho da semente até a integração. (Manual Movement For Life, 2020).

Figura 5 – Mandala 1 “Bases e Fundações”¹⁰



Fonte: Manual de Formação do Movimento para a Vida criada por Gisela Rocha

A mandala 1 tem forma de flor; em cada pétala há uma palavra-chave para aspectos fundamentais numa sessão de MFL. No centro está a **intenção** que precisa estar clara para o facilitador de onde ele está e para onde quer chegar com seu grupo ou pessoa com quem vai mover. Com intenção plantamos a **semente**, aterrando o que desejamos para o trabalho. Numa pequenina semente tem todas as informações necessárias para fazer brotar as mais altas árvores. Abro espaço para a **escuta** –

¹⁰ Todas as imagens do MFL, logomarca, mandala e mapa são de uso exclusivo dos facilitadores do método e não podem ser reproduzidas sem autorização.

primeiro a escuta de mim mesma, como estou? Qual(is) movimento(s) acontece **dentro**? Penetrar-se, encontrar-se. Como está a pessoa/grupo **fora**? Relação dentro-fora, fora-dentro. **Espelhos** – o que está dentro reflete o que está fora e o que está fora reflete o que está dentro, o que vejo nesse espelho? Experimentar espelhar movimentos uns dos outros.

Contemplar o mover do outro, **testemunha** das investigações pessoais e grupais, testemunhar também é mover. Desse mover com, nasce o **terceiro corpo** no grupo ou dupla, tornar-se um movimentando-se em conexão e harmonia, o todo é maior que a soma das partes. O terceiro corpo é sentir que não me movo sozinho, no encontro, movemos como um só todo. Em seguida vem a vontade de expressar e compartilhar através da **ilha de suporte**, dar significado ao vivido.

Oferecer **ondas de gentileza**, experimentar os ritmos com troca de afetos, dar e receber gentileza, amor, cuidado etc. Manter o **foco** no tema proposto para não dispersar e perder o propósito do trabalho. Se localizar no **espaço**, onde estou aqui? Onde estou na vida? Experimentar as **direções** – frente- atrás, em cima-embaixo, direita-esquerda, diagonal... **Contrações**.... **Expansões**... alternar e sentir. Mover juntos, o olhar, a reverência, o encontro- **âncora de relações**. Como é o espaço de dar suporte para quem eu sou? Apoios, continência, estrutura – **suporte espacial**. E de todo esse mover vai nascendo a **ética grupal**, o modo específico do grupo/dupla se encontrarem com respeito, consideração e alegria de estar junto. E, por fim, a **integração**, olhar a totalidade e sentir, deixar reverberar o vivido, acolher o que ficou, reconhecer-se.

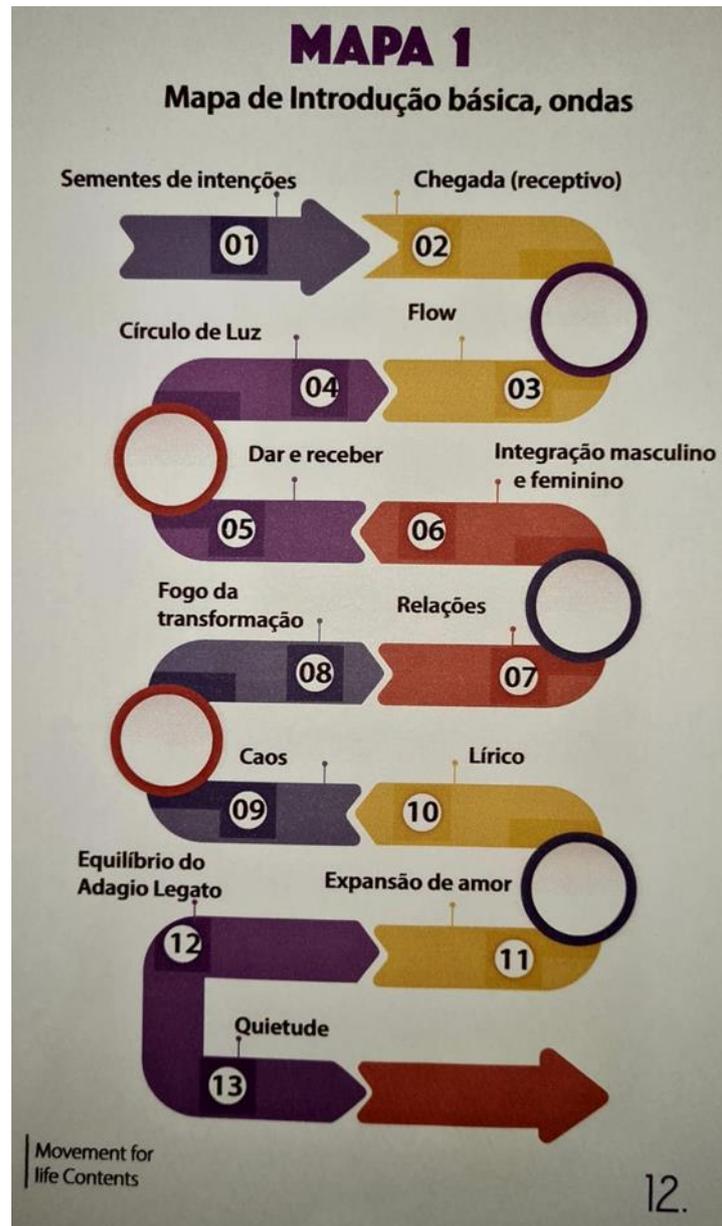
A própria logomarca do método – figura 6 a seguir – também é uma mandala, representando a circularidade e sacralidade da proposta do MFL. Para mim o sagrado no MFL chega como transcendência, ir além de si mesmo. Cada movimento de encontro é especial, transborda, nos conecta com a Totalidade que somos cada um de nós e todos nós juntos.

Figura 6 – Logomarca do Movimento para a Vida



Para os facilitadores há também os mapas, representações dos territórios que nos servem de guia de onde estamos pisando. Mostram graficamente os caminhos que o MFL nos convoca a seguir, incluem sentimentos, intenções, etapas que ajudam a situar onde estamos e possibilidades para seguir. Também evitam a repetição de erros que Rocha experimentou e/ou identificou e nos antecipa com maestria. Para esta pesquisa vamos focar mais nos estudos dos ritmos e em algumas ativações que se conectam com este trabalho. O mapa básico é o das ondas do MFL que percorrem todos os ritmos do receptivo à quietude e traz palavras-chave que apoiam o caminho.

Figura 7 – Mapa 1 das Ondas do Ritmos



Fonte: Manual de Formação do Movimento para a Vida criada por Gisela Rocha

Um trabalho importante para a formação do MFL é a pesquisa das músicas, afinar o ouvido e todo o corpo para perceber qual ritmo predomina mais numa música. Podemos encontrar vários ritmos em uma única música; é realmente um trabalho minucioso que vai ganhando mais destreza com a prática. Ouvir, sentir com todo o corpo, mover, sentir, ouvir.

Ao mergulhar na prática do MFL, a conexão com o cuidado se configurou de forma mais clara e evidente, pois as práticas são organizadas para a percepção de nuances de movimentos que nos levam a caminhos e movimentos imprevisíveis e, às vezes, até assustadores. Podemos encontrar sentimentos que evitamos e/ou

negligenciados de nós mesmos e transformá-los através do movimento. À medida que praticava fui ganhando mais consciência da forma como me relaciono, como cuido e recebo cuidado, dos medos e expectativas que precisava soltar e ampliei o meu repertório relacional e minhas possibilidades deste cuidar.

Foi assim que essa pesquisa começou a ganhar a configuração atual, a tornar-se uma *gestalt*. Percebi que já havia performado diversos ritmos com o Coletivo A-Feto, no laboratório de performance e em outras práticas durante o doutorado. Senti que perceber, acolher e intencionar ritmos pode mudar a qualidade e o processo do cuidado e ampliar consciência de si. Me dei conta então que os princípios dos ritmos se alinhavam com aspectos da Gestalt-terapia e da Pesquisa Somático-Performativa.

Sobre o material escrito, existe apenas o site oficial, o manual da formação, que é bem sintético e exclusivo para os facilitadores; alguns textos livres da autora e de Maria Borba que organizou a formação aqui; depoimentos e movências registrados em vídeo, conversas de WhatsApp e em um grupo fechado do Facebook. Não há trabalhos científicos publicados. Foram usados como dados bibliográficos o conteúdo das aulas, entrevistas e supervisões com a criadora do método, depoimento de alunos e colegas da formação de facilitadores e estudos e pesquisas sobre os 5Ritmos®. Como estes são um dos principais fundamentos do MFL, vamos aprofundar mais na prática de Gabrielle Roth sua fundadora.

1.3.1 História e Considerações sobre os 5Ritmos®

Gabrielle Roth (1941-2012) sistematizou os 5 ritmos a partir de suas experiências com a dança, com sua busca espiritual, com o xamanismo e com os estudos sobre Carl G. Jung. Segundo ela mesmo descreve (1998b), desde pequena era fascinada por conhecer mais sobre Deus e, por ser bailarina, ingressou numa escola católica e nas aulas de ballet clássico. Essas experiências a fizeram odiar cada vez mais seu corpo, gerando um complexo de inferioridade e repressão dos impulsos sexuais. Apesar disso, ainda sentia que a dança a deixava feliz, a levava para diferentes sensações e a fazia perder a noção de tempo. Em paralelo ao ballet, seguia dançando livremente em casa, onde podia ser ela mesma, sem regras de como dançar ou o que fazer – tinha momentos de êxtase. Era nesses momentos que realmente se sentia dançando, sem espelhos, sem regras nem modelos a seguir.

Durante a faculdade seguiu dançando até machucar o joelho e receber o prognóstico de que dificilmente voltaria a dançar. Ela entrou numa crise de identidade, já que se intitulava dançarina e não sabia o que seria sem a dança.

Por indicação de uma amiga seguiu para o Instituto de Esalen¹¹ e, a princípio, não gostou do que acontecia lá; nada a interessava, corroborando o estado depressivo em que se encontrava. Contou que duas pessoas a resgataram e a fizeram retomar o contato dela com ela mesma. Uma foi Molly Day Shackman, com seu curso de massagem, e outro foi F. Perls, pai da Gestalt-terapia, que a convidou para conduzir oficinas de movimento em seus grupos terapêuticos. Começou a perceber como as pessoas desses grupos tinham dificuldades em mover e respirar – “eu queria deixar o respirar livre e liberar todas as energias reprimidas que os estavam impedindo de mover” (Roth, 1998b, p. xxi).

Realizando oficinas também com outros grupos e dançando consigo mesma foi ganhando clareza dos ritmos na sua vida. Compreendeu que, para o sagrado acontecer, deve haver o resgate da união do corpo com alma. Uma cisão que aconteceu na nossa cultura ocidental com a influência do catolicismo e da ciência moderna. Segundo Roth (1998b), esta é uma das maiores feridas que temos e que nos impede de sermos autênticos, de reconhecer e viver a nossa verdade. E o caminho para essa reconexão é a dança, o corpo.

Em uma experiência com tambores que a levou ao êxtase, ainda em Esalen, começou a buscar o fluxo de cada aluno para tentar conduzi-lo à expansão. Buscava perceber quando ele começava a fluir e quando parava, qual música acionava a fluidez e qual interrompia.

O ritmo destacado (*Staccato*) foi identificado quando se instaurava durante as práticas uma outra qualidade de energia que se relacionava ao seu desejo de fazer conexões. Ela usava o rock na intenção de conectar os praticantes a batidas dos corações uns dos outros.

¹¹ O Instituto de Esalen (Esalen Institute) é um local para realização de simpósios, seminários e workshops sobre tópicos como a Gestalt-terapia, medicina holística, meditação e filosofia oriental, localizado em Big Sur – uma região costeira localizada no centro da Califórnia, nos Estados Unidos (Esalen, 2022). Disponível em: <https://www.esalen.org/>. Acesso em: 12 jun. 2023.

O ritmo do caos se evidenciou quando se apaixonou por uma pessoa que dançava com ela – “Éramos um enorme batimento cardíaco que continuava bombeando e bombeando até nos impulsionar para um espaço pulsante primordial de rendição total” (Roth, 1998b, p. xxiv). Quando estava grávida foi significando o ritmo lírico com sentimento de arrebatamento e conexão, “me sentia translúcida como uma flor faminta apenas de luz” (Roth, 1998b, p. xxv)

Por fim a quietude, o quinto ritmo. Conta que a experiência mais marcante da sua vida foi após o nascimento do seu filho, como ele no seu peito – “um estado que apenas o Deus que existe dentro de nós conhece” (Roth, 1998b, p. xxv).

Roth era apaixonada pela vida e por ela mesma, e foi esse arrebatamento que a transformou em uma grande pesquisadora de si. Percebia os ritmos na natureza, na arquitetura, nas relações com as pessoas. Para cada ritmo explicita qualidades, arquétipos, fases do desenvolvimento humano, práticas, músicas relacionadas, assim como aponta dificuldades que a falta de experimentar com determinado ritmo na vida poderia trazer.

A intenção não é dançar um ritmo, e sim tornar-se esse ritmo, corporalizá-lo. “Dança é medicina. Acredito que quando colocamos a psique para dançar, ela irá se curar” (Roth, 1998b, p. 8). Não existe certo ou errado; o praticante escolhe onde, como, por quanto tempo. Apenas direcione sua atenção, intencione perceber as energias que já te habitam. Não é apenas liberar o corpo, mas é também abrir o coração e esvaziar a mente, para permitir uma expressão livre e conectada consigo mesmo. A única exigência é a disciplina, a constância da prática, como já foi referido.

O movimento é vida, cada partícula do cosmos se move. O contrário, a inércia, na maioria das vezes, está ligada à dor e ao apego, nos paralisa, nos adocece. É diferente de uma pausa necessária, um silenciar que a quietude instaura nos permitindo olhar para dentro. Assim como na GT, os adoecimentos estão relacionados a bloqueios do ciclo de contato que interrompem o movimento saudável de fechar a gestalt. Na PSP veremos que o movimento cria conhecimento e a estagnação também é sinal de que algo está inadequado. “Apego é inércia. E como toda inércia, movimentar o corpo é o antídoto” (Roth, 1998b, p. 5)

O mundo movendo e eu parada
Assisto como se estivesse de fora
Dentro tem um turbilhão que me mantém imóvel, como é possível?

Amarrada, gelada nos braços e pernas
 Impotente
 O que me segura?
 Tem algo em mim que me prende e eu não sei o que é.
 Digo que vou fazer eu não faço, não cumpro
 Me afasto, evito
 Preguiça
 Eu nem sei o que sinto....
 Quero entrar em mim e ligar a energia, fazer brilhar.
 Sinto uma energia subindo pelo meu pescoço eu vou!
 Temos esse poder de trazer luz aonde for e agora faço isso. (Registros
 Somático-Performativos: dançando e transformando e inércia, 03 out.
 2020)

O que Roth (1998a, 1998b) propõe com a dança é uma prática espiritual. Nos seus escritos ela demonstra que espiritualidade é uma experiência de totalidade, tanto de sentir-se inteira e plena como de dissolver-se e sentir-se conectada, pertencida a todo o universo. Ela afirma que se encontrou consigo mesma e com Deus dançando e, para ela, isso é cura. O Cuidado aparece em entender que momentos diferentes exigem ritmos diferentes, que quando nos abrimos para o sagrado nosso cuidado se potencializa. Sua oração é oferecer seu corpo para a dança “eu ofereço meus ombros, eles são seus, mova-os profundamente em Ti” (Roth, 1998b, p. 33)

No seu livro *Sweat your Prayes* (Roth, 1998b) ela explica os ritmos com exemplos do seu cotidiano, convida o leitor para dançar, experimentar, fazer exercícios de autoconhecimento, propõe músicas e até festas temáticas de cada ritmo. Utiliza também alguns arquétipos judaico-cristãos como metáforas para auxiliar na compreensão das várias facetas dos ritmos. Ratifica que eles surgiram enquanto dançava e que usa esses arquétipos no sentido original e não faz relação com os dogmas. O MFL não foca no trabalho específico desses arquétipos; logo, aqui eles também não serão aprofundados e não foram usados na prática.

O Fluente inclui os arquétipos da amante que instiga os temas de amor, sedução e emoções; da mãe com acolhimento, nutrição e cuidado; e da madona com a contemplação. No Destacado, Roth (1998b) traz os arquétipos do pai enfatizando as leis, normas e direcionamento; do filho com o impulso de correr riscos e ultrapassar fronteiras; e o arquétipo do espírito santo (*holy spirit*) intencionando o mover em direção ao sagrado. O Caos, com a força da criatividade, guia o arquétipo do artista; o amoroso, que representa a união entre a amante e o filho; e o buscador com a comunhão entre a madona e o espírito santo. O Lírico é representado pelo arquétipo

do metamorfo, dinâmica universal da mudança. Por fim, a Quietude com o arquétipo do alquimista transformador e integrador.

Acredito que, a partir da reflexão sobre os arquétipos, a qualificação do fluente como feminino e o destacado masculino foi adotada por Roth (1998a, 1998b). Contudo, ela também deixa claro que esses ritmos e suas qualidades intrínsecas podem ser experimentados por todas as pessoas, ou seja, independente da sua identidade de gênero. Ela faz também relação com os princípios de Yin Yang que, a meu ver, representam melhor as qualidades relacionais incluídas nesses ritmos.

Fundamento importante da filosofia e medicina chinesa, o Yin Yang tem uma amplitude que nos permite entender aspectos que são opostos e complementares ao mesmo tempo como, por exemplo, o dia e a noite. Os termos Yin e Yang significam respectivamente o lado sombrio da colina e o seu lado luminoso, brilhante (Maciocia, 1996). O Yin traz os elementos terra e água, a materialidade, a forma, lua, sombrio, espaço, descanso, enquanto o Yang se relaciona com a energia, imaterialidade, expansão, ascendência, ação, tempo e com os elementos fogo e ar. Eles podem se transformar um no outro como o dia que vai se transformando em noite e vice-versa, ao mesmo tempo que cada um contém a semente do outro como representa bem o símbolo conhecido como de Yin e Yang, mas o seu nome é Máximo Supremo. Eles formam uma totalidade, um contém a semente do outro, logo nada nem ninguém é totalmente Yin ou totalmente Yang. Mais detalhes sobre essas características e os ritmos serão trazidos na discussão e descrição dos ritmos.

Roth (1998a, 1998b) também relaciona cada parte do caminho em direção à plenitude, à autorrealização. Ao relatar sua própria história e de alguns clientes vai brotando princípios e características desse caminhar – “os ritmos me deram um caminho para mapear os movimentos na minha psique assim como a constante mudança do universo” (Roth, 1998a p. 8)

Roth (1998a) descreve então os cinco desafios relacionados aos cinco ritmos que nos conduzem ao êxtase, à nossa plenitude. O primeiro é liberar o medo para alcançar o poder de ser si mesmo; imprescindível aqui é a conexão com o corpo, se perceber, se escutar, se olhar para reconhecer e permitir que o fluir da vida aconteça sem os entraves do medo e da inércia. A segunda tarefa é expressar, libertar nossas emoções para poder experimentar o poder do amor. Conter as emoções pode nos

adoecer e se tornarem tóxicas. Então, ela trabalha com cinco emoções básicas: medo, raiva, tristeza, alegria e compaixão.

O terceiro desafio é esvaziar a mente para encontrar a autenticidade, soltar como propõe o caos. Ela recomenda escrever sobre nossa vida, colagem de fotos, escrever cartas e ir conhecendo mais sobre nós mesmos. Fala da escrita como cura xamânica – escrever sobre a vida como suporte para criar o que deseja com sua vida. Roth (1998a, p. 93) considera que “a vida é um *“work in progress”*, arte performativa, um teatro ritual, um poema épico, e nós não somos chamados apenas como espectadores ou ouvintes, somos chamados como artistas, criadores da nossa própria vida”.

A quarta tarefa é diferenciar o que é real e faz sentido e o que não faz em nós mesmos e no mundo. Perceber com todo o corpo apura a sabedoria da distinção. Diferenciar também é desapegar, deixar ir o que não queremos mais e poder experimentar novos papéis/possibilidades criativos e autênticos, transformar os sonhos em realidade. A quinta tarefa traz o modo como ela entender a conexão espiritual, corporalizar a dimensão que nos conecta com a totalidade do cosmos – “[...] significa abanar essa centelha de infinito (energia universal) até tornar-se um fogo “ardente”, canalizando o máximo para o agora, corporalizando o infinito em nossas vidas finitas” (Roth, 1998a, p. 176)

A experiência dos 5Ritmos® pode ser vivida em diversos níveis, apenas como um exercício físico relaxante, como proposta de autoconhecimento e autocura, bem como uma prática sagrada que nos convida a transcender. O nosso interesse aqui é experienciar o cuidado e suas possibilidades a partir dos ritmos – o que atravessa esses três níveis, já que envolve o corpo, perceber-se e perceber o outro e a dimensão da totalidade no encontro que toca o sagrado.

1.4 CUIDAR E CRIAR: PESQUISA SOMÁTICO-PERFORMATIVA

1.4.1 A Prática como Pesquisa (PaR)

O reconhecimento da prática artística como produtora de conhecimento acontece no contexto da “virada prática” iniciada em meados do século XX. Além de

entenderem a prática como fundamental para mudanças sociais e entendimento das suas relações, essa virada buscou a superação dos modelos estruturalistas positivistas nas áreas da filosofia, cultura, tecnologia e social (Schatzki, 2001).

De acordo com Nelson (2013), a Prática como Pesquisa (PaR), enquanto metodologia de pesquisa, se originou na Finlândia em meados da década de 80; nessa época se desenvolveu também no Reino Unido. O momento de seu surgimento também varia de acordo com os diferentes domínios das artes e países. O primeiro doutorado com essa ênfase foi na Austrália em 1984, nas Universidade de Wollongong e a Universidade de Tecnologia de Sydney que lançaram o programa de Escrita Criativa (Candy, 2006). Segundo Gray (1996), o desenvolvimento dessa forma de pesquisa conferiu liberdade aos artistas pesquisadores para expressarem seus conhecimentos e investigações, tendo a arte como foco central no processo. Contudo, conforme esclarece Gray, devido às tensões entre a academia, artistas profissionais da área e a educação, sua expansão é lenta e gradual.

Um debate recorrente questiona o próprio nome dessa proposta. Haseman (2005), por exemplo, usa o termo pesquisadores guiados pela prática (*practice led research*) e paradigma performativo. Já Candy (2006) diferencia de modo claro a pesquisa baseada na prática (*practice based research*) da pesquisa guiada pela prática (*practice led research*), ambas fazendo parte de um rol maior que seria a pesquisa relacionada com a prática. A primeira está relacionada a natureza da prática, com uma significância operacional – a pesquisa não precisa ser acompanhada de trabalho artístico; enquanto na segunda a obra de arte é essencial e é a partir dela que os novos conhecimentos se revelam.

Nelson (2013) desenvolveu princípios para seu trabalho que denomina de Prática como Pesquisa (*practice as research*) e sugere que o termo pesquisa guiada pela prática deixa entender que o conhecimento é secundário à prática, vem depois, quando, na verdade, acontecem concomitantemente. Além destas mais usadas, há diversas outras nomenclaturas existentes, tais como prática criativa como pesquisa, pesquisa performativa, pesquisa artística etc. Apesar de estarem todos nessa área de pesquisa artística que envolve a prática, esses termos não são necessariamente sinônimos, mas variam de acordo com o que cada autor/pesquisador assume como pesquisa.

Adoto o termo Práticas como Pesquisa (PaR), escolho usar no plural, para designar de forma geral esses movimentos investigativos que têm como cerne a prática artística, já que não é uma área homogênea, ao contrário, é cheia de peculiaridades, e sempre aberta a novas possibilidades de como realizar uma investigação. Esse termo também é utilizado por diversos outros autores como Barbara Bolt (2007), Estelle Barret (2007), Angela Piccini e Baz Kershaw (2003) dentre outros. No Brasil, Fernandes (2013) argumenta que esse termo PaR está mais próximo da proposta contemporânea por sua abrangência e por esse nome enfatizar a importância crucial da prática no processo, porque na tradução para o português, ele se inicia com a palavra prática e não com a palavra pesquisa como nos outros termos apresentados.

Antes, artistas pesquisadores assumiam as metodologias qualitativas para seus estudos acadêmicos. Ao perceberem as limitações impostas e a grande relevância dada aos resultados escritos nos formatos acadêmicos, começaram a propor novas formas de pesquisar a partir de suas práticas artísticas. As PaRs começam então a se estruturar como metodologia formal.

Hasemam (2007, 2015), um dos grandes pesquisadores deste tema, diferencia muito bem esses três métodos. De forma sintética, a pesquisa quantitativa busca uma objetividade, no sentido afastar-se da subjetividade do pesquisador para que os resultados possam ser replicados. Deseja-se descobrir regras ou princípios que podem ser generalizados, baseados no tratamento estatístico dos dados, a partir das relações de causa e efeito.

Por sua vez, a pesquisa qualitativa, investiga sentidos, significados e a construção dos mesmos pelos seres humanos. Para tal, ela lança mão de diversas possibilidades de coleta e análise de dados que permitam compreender o fenômeno através do discurso, da linguagem falada ou escrita. Adota uma lógica indutiva e a subjetividade do pesquisador é levada em consideração, porquanto influencia diretamente na condução da pesquisa e interpretação dos dados (Haseman, 2015). Existem estratégias de pesquisa qualitativa que estudam sobre alguma prática ou utilizam a prática como recurso, por exemplo a pesquisa-ação, pesquisa participante etc., contudo a forma como se relacionam com a prática é bem diferente do que é proposto aqui.

Já esse novo paradigma performativo, como Haseman (2015) nomeia, é a partir da prática que surge o problema, que a pesquisa se delinea, sem imposições *a priori*. Outra característica é que o desfecho da pesquisa não precisa necessariamente ser um material escrito que relata resultados; a obra artística já é o resultado da pesquisa, ou outras formas simbólicas e/ou inovadoras que revelem o conhecimento em questão. O conceito de performatividade, descrito pela primeira vez pelo filósofo da linguagem John L. Austin (1975), sugere que há enunciados performativos que realizam uma ação e gera efeitos; eles não relatam algo, mas são a ação. Os resultados simbólicos então são entendidos por Haseman (2015) como performativos, são a própria pesquisa, por isso a denomina pesquisa performativa.

Sobre a necessidade de ter ou não material escrito como resultado de uma PaR, concordo com Nelson (2013) quando ele ressalta que a escrita é importante e deve explicitar os conhecimentos e resultados que surgiram do processo, pois nem sempre isso fica claro na obra em si. Sugere também um refinamento da escrita intencionando uma ressonância entre a escrita e a práxis propriamente dita, “teoria imbricada na prática” (Nelson, 2013, p. 5); mesmo que isso implique temas interdisciplinares e complexos, a ênfase é sempre nesse enlace prática-teoria. Vale ressaltar que entre a escrita e a obra artística existem diversos modos de registros que podem fazer parte do processo, como desenhos, rascunhos, imagens, fotografias, vídeos, narrativas etc.

Bolt (2007) concorda que é diferente de apenas teorizar sobre a obra artística ou explicar a prática; é deixar claro os conhecimentos práticos que se revelaram e que estes vêm inexoravelmente dos sentidos e do fazer. Apesar dela também não renunciar ao material escrito para explicitar as articulações e reflexões que emergem na prática, Bolt aponta um potencial de generalização destas reflexões e de diálogo com outras práticas e paradigmas teóricos. Corroboro esta ideia e ressalto que a generalização de conhecimentos é algo delicado que precisa ser de alguma forma situada e ampla o suficiente para abarcar as singularidades da subjetividade humana.

Muitas vezes a PaR se articula com e utiliza técnicas qualitativas, como observações, entrevistas, etnografia, investigação biográfica/autobiográfica dentre outros. Contudo, o modo de usá-las pode ser adaptado ou reinventado, a depender da necessidade de cada pesquisa. Há também a criação de outros modos de pesquisar criados a partir da necessidade da prática. As duas, performática e

qualitativa, partem de uma ontologia relativista e de epistemologias interpretativas (Haseman, 2015). Porém, precisa-se de destreza para não submeter a PaR à perspectiva qualitativa, já que ela é um novo paradigma de pesquisa.

As PaRs têm uma relevância substancial nas pesquisas em artes, porque validam e ratificam dois aspectos que considero libertadores: o primeiro é o reconhecimento das artes como campo de produção de conhecimento e não apenas como objeto de pesquisa; e, por conseguinte, a estruturação de uma epistemologia específica das artes fundamentada no fazer sensível, que, inclusive, pode ser adotada por outras áreas de conhecimento. Como prenuncia Hasemam (2007) as PaRs escaparão das origens de práticas artísticas para serem adotadas por pesquisadores de qualquer área, inclusive para contribuir com pesquisas que utilizam métodos já estabelecidos.

Dentro desse rol das Práticas como Pesquisa, eu pratico a Pesquisa Somático-Performativa que fez nascer e desenvolver esta tese. É esta escolha metodológica que será apresentada a seguir. Proponho, através dela, vivências-diálogos performativos transdisciplinares para explicitar pontos de encontro entre a Pesquisa Somático-Performativa, o Movimento para a Vida e a Gestalt-terapia sobre cuidado.

1.4.2 A Pesquisa Somático-Performativa (PSP): Inventando Modos de Ser, Fazer e Conhecer

O que é inevitável mover agora?
Ciane Fernandes

Em 2014, depois de entrar em contato com Ciane Fernandes por e-mail e perguntar sobre a possibilidade de conhecer seu trabalho relativo à pesquisa em Artes Cênicas, fui no dia combinado ao Laboratório de Performance que, na época, acontecia no turno da noite. Chegando lá me surpreendi com o ambiente informal e alegre que encontrei; só tinha participado de grupos de pesquisa bem tradicionais. Na sala havia pessoas conversando, outras comendo, outras alongando, todas pareciam descontraídas e, ao mesmo tempo, conectadas com suas atividades. Num dado momento ela colocou uma música e as pessoas no seu tempo e à sua maneira foram entrando numa improvisação sem nenhuma orientação. Eu, meio tímida, fiquei tentando compreender racionalmente o que fazer. Sentia como meu corpo relaxava à medida que me movia – primeiro as pernas, depois o quadril, subindo para barriga e

depois o rosto e os braços foram os últimos. Conexões, novidade – tensão/relaxamento, curiosidade – sentimento, me sentir tocada pelo que vejo. No final da noite algumas pessoas falaram sobre *insights*, sentidos, conexões, serendipidades de forma fluida e respeitosa, cada fala era acolhida e validada. Fui para casa completamente mexida com o que tinha acontecido.

Participando de mais encontros fui compreendendo a organicidade da proposta e a professora-facilitadora, com sua sutil sensibilidade, sentia o campo do grupo e abria espaço-tempo para a ampliação deste. Foi assim que decidi pesquisar, inteira e organicamente, respeitando o espaço-tempo dos processos relacionais do pesquisar, com afeto, leveza e descobrir-se, reinventar-se movendo.

O Laboratório tornou-se um espaço-tempo sagrado de contato profundo com o que escolhi pesquisar e mergulhar. Quando movo com inteireza e presença é transcendental, é campo expandido de transformação, um oratório corporalizado de integração somática. Oratório, como local preparado para orar, orar vem do latim *orare* – tinha o sentido de pronunciar uma fórmula ritual, uma súplica, um discurso, pedir, rogar, pleitear, advogar. Depois da influência da igreja católica, passou a significar falar com Deus (Dicionário Etimológico, 2020). Falamos com todo o corpo com quem quisermos, não só com a boca, às vezes bem pouco com a boca, e expandimos nossas possibilidades criativas, nos colocamos inteiras e abertas à experiência que é se permitir ser si mesma na relação com sua pesquisa – para mim uma das mais sagradas experiências que pode existir.

Ciane Fernandes (2012b, 2018) vem sabiamente construindo a Abordagem Somático–Performativa há mais de duas décadas de práticas artísticas, pesquisas e sabedorias somáticas. Na verdade, ao traçar sua trajetória profissional para progressão para professora titular da UFBA, compreendeu que esse processo autobiográfico era bem mais amplo e que os princípios dessa abordagem já estavam presentes na sua vida muito antes de ganhar nome (2012b). Esse trajeto está descrito no livro *Dança Cristal* (2018) e tem como marco, segundo ela, o incômodo que sentia desde criança na escola com a maneira de ensinar. Um incômodo que a guiou a questionar os modos de ensino-aprendizagem sentados e dicotômicos para propor maneiras somático-performativas de estar em sala de aula, de pesquisar, de realizar projetos de extensão e de existir. Brotava ali a “matriz de desenvolvimento em minha vida profissional” (Fernandes, 2018, p. 15)

Essa matriz foi se ampliando a partir das vivências-influências do Movimento Autêntico (*Authentic Movement*), da Performance, da Dança-Teatro, do Sistema Laban/Bartenieff de Movimento (*Laban/Bartenieff Movement System*), da dança-improvisação e do *Bharatanatyam*. Fernandes (2018) também aponta a importância do Perfil do Movimento de Kestenberg (*Kestenberg Movement Profile – KMP*), o Perfil de Ação (*Action Profiling*) e a Experiência Somática (*Somatic Experiencing® - SE*) na sua construção.

Revela as conexões entre suas influências artísticas, somáticas, teóricas e memórias pessoais; arte e vida se entrelaçam, se misturam, se expandam e se constroem mutuamente. Como numa espiral, segundo ela, em constante movimento, essa abordagem segue viva, pulsante e em transformação.

A estruturação dos princípios da ASP aconteceu e ainda acontece principalmente nas práticas do Laboratório de Performance e do Coletivo A-Feto. O primeiro é atualmente uma atividade obrigatória, para quem inclui a encenação no seu projeto de pesquisa, do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia (PPGAC/UFBA). Há uma abertura para receber pessoas de outros programas e muitos participantes seguem frequentando os encontros por vários semestres, como no meu caso em que participei durante aproximadamente sete anos. Como diz Fernandes em sala de aula – “Aqui os repetentes são os melhores alunos!” – já que a prática é o caminho para conhecer e criar. Contudo, os encontros nunca se repetem, nos convidam a explorar somaticamente nossa pesquisa e a nós mesmos através dos princípios da ASP.

O Coletivo A-Feto iniciou em 1997 com a preparação da obra “CorPoesis Prematurus”, que estreou no ano seguinte. É uma atividade de extensão permanente que realiza performances, imersões, instalações em diversos contextos. Os encontros acontecem, na maioria das vezes, dentro do próprio Laboratório de Performance onde criamos as obras. Desde que participo desse Coletivo, as criações acontecem a partir de um convite para participar de algum evento. Todos esses anos (2014-2021) participamos das edições da Mostra de Performance da Escola de Belas Artes da UFBA, coordenada pelo professor Ricardo Biriba, dentre outras apresentações. Escolhemos o tema a partir do convite e tema da Mostra, um mote para ser o ponto de partida, cada performer articula esse tema com sua pesquisa, e movemos/dialogamos juntos, nos deixando ser guiados pelos princípios da ASP. É

um processo fluido e aberto que nos permite atentar para as relações micro e macro, individual e grupo, micropolítica e macropolítica, mais dentro e mais fora.

Integro o Coletivo A-Feto também desde 2014, foi essa oportunidade de estar nele por tanto anos, juntamente com o Laboratório de Performance que me permitiu perceber em mim e na minha artes seus efeitos e alcançar sentidos do cuidado. Um espaço-tempo generoso e empático que acolhe e se interessa por cada artista-pesquisador na sua singularidade. Como bem acentua Fernandes (2018, p. 2), “[...] o grupo não se fundamenta apenas na questão da formação corporal, mas, principalmente, na questão da empatia com a proposta e afinidade entre os próprios integrantes.”

Fernandes ancora um campo somático aterrado, holístico e fértil, um oásis no meio acadêmico, onde tradicionalmente nos sentamos em carteiras para imobilizar o corpo e usar apenas a razão (como se isso fosse possível) para produzir conhecimento. É revolucionário entrar numa sala de pós-graduação onde podemos corporalizar nossa pesquisa, movê-la em nós, e assim encontrar sabedorias somáticas que a engrandecem; e expandi-las ainda mais compartilhando com os colegas esses achados em forma de *feedbacks*, fotos, desenhos, poesias, colaborações etc.

Geralmente os encontros do Laboratório passam pelas fases abaixo descritas, contudo não é rígido nem linear. Há uma fluidez nas transições e transposições, sempre respeitando o espaço-tempo e limites de cada um e do grupo. Nos níveis somáticos e da pesquisa elas podem acontecer simultaneamente (Fernandes, 2018). Às vezes, no início, já temos algo para compartilhar e integrar vivências, por exemplo, ou então ficamos mais tempo na fase de exploração e deixamos a integração acontecer depois, compartilhando por e-mail, WhatsApp e/ou no encontro seguinte.

1. Chegada - ritmo interno; ganhando espaço interior; ebulição e pausa; deixando a pesquisa ser.
2. Movendo-se e sendo movido - troca recíproca e fusão criativa entre a pesquisa e o pesquisador, eu e o outro, sujeito e objeto, corpo e ambiente.
3. Exploração em evolução - deixar a pesquisa me levar; o desconhecido familiar, pertencimento imprevisível; troca recíproca e fusão criativa entre dança e escrita, movimento e significado.
4. Equilíbrio e Integração - equilibrar as coisas, alinhamento dinâmico

de diferentes níveis; chegando juntos, compartilhando.¹² (Fernandes, 2016, p. 93, tradução nossa)

Na chegada entramos em contato com um espaço-tempo expandido; geralmente estamos aceleradas no cotidiano contemporâneo e ali podemos tomar tempo, ampliar nosso espaço somático e perceber: O que preciso agora? O que minha pesquisa precisa agora? Como posso atender a essas necessidades? Simplesmente abrir-se e deixar ser. Na segunda etapa surgem pistas disparadoras para mover e ser co-movidas, pistas que podem ter sido escolhidas com base nos encontros anteriores, por exemplo, ou podem também surgir no momento, porém ambas estão conectadas com o que está acontecendo no presente. Na exploração em evolução, seguimos aprofundando mais na prática, deixando ela ser, se desdobrar ou até transbordar, confiando no desconhecido, na certeza de que a travessia valerá a pena e não é em vão, mesmo sem saber onde vamos chegar e se vamos chegar em algum lugar.

Nessa fase, às vezes até antes, ativamos interações com materialidades diversas, incluindo elementos do ambiente, mas também objetos específicos que emergem durante o processo e nos guiam em percursos inusitados de múltiplos sentidos. Na última fase vamos construindo um fechamento da experiência transitando entre permitir que as mudanças e descobertas sejam sentidas, alinhadas, registradas; reconhecer-se depois da experiência e manter a pulsão do processo: Como estou agora? Como atualizar a experiência vivida durante o registro inter-artístico sem que este seja reduzido simplesmente a um relato de algo passado, mas que, ao contrário, mantenha seu frescor de experiência viva? Podemos compartilhar com movimentos, gestos, palavras, desenho, imagens, silêncios, afetos, comidas etc. Seguimos os impulsos de movimento até o fim do encontro, e ainda depois, trocando mensagens com imagens, poemas etc.

A ASP inclui pesquisa, ensino e extensão. Aqui darei ênfase apenas à Pesquisa Somático-Performativa (PSP), que é a escolha metodológica dessa tese, e parte do objeto de pesquisa como prática de cuidado. Fernandes (2012b, 2013, 2014b) aponta

¹² No original em inglês: “1. Arrival – inner rhythm; gaining space from within; stir and stillness; let the research be. 2. Moving and Being Moved – reciprocal exchange and creative merger between research and researcher, self and other, subject and object, body and environment. 3. Evolving Exploration – let the research take me; familiar unknown, unpredictable belonging; reciprocal exchange and creative merger between dancing and writing, movement and meaning. 4. Balance and Integration – balancing things out, dynamic alignment of different levels; coming together, sharing.”

a PSP como um “(anti)método”, visto que os princípios delineados não têm a intenção de dizer o passo a passo da pesquisa. Ao contrário, ela aponta diretrizes, para que cada pesquisadora construa os seus próprios métodos de investigar, de coletar os dados e produzir novos conhecimentos, alicerçadas na prática artística como centro organizador de todas as etapas da pesquisa. Um modo de pesquisar que respeita o espaço-tempo do pesquisador e da própria pesquisa como princípio fundante, valorizando as “conexões somáticas criativas” (Fernandes, 2013, p. 3).

É um pesquisar vivencial que, a partir da inteireza complexa da pessoa no meio, não se ilude com dicotomias nem deixa de lado aspectos negligenciados em outras metodologias, como a intuição, a subjetividade do pesquisador, a dimensão do sagrado e os processos de criação espontâneos. Traz a arte para o centro de onde irradia toda a pesquisa, pois é o fazer artístico que vai gerar e gerir o conhecimento.

Fernandes (2018) apresenta 20 princípios estruturantes que são dinâmicos e integrais, pois trazem no seu cerne o movimento e integram dicotomias como subjetividade e objetividade, razão e sensibilidade, experiência e sentido. Considero a dinamicidade e a integralidade como dois aspectos epistemológicos seminais que permeiam toda a proposta da PSP.

Eles são ordenados de forma crescente. A compreensão dos princípios fundantes são basais e permeiam toda a pesquisa. Os princípios temáticos trazem inúmeras possibilidades a serem exploradas durante o processo. No mais, tem os princípios contextuais que são mais extensivos e o último deste grupo conecta com o primeiro princípio fundante, porém com uma amplitude maior. Configura-se assim a espiral da ASP que, tal como a espiral de Laban, conecta terra e céu, sobe e desce ao mesmo tempo em diferentes configurações caleidoscópicas, a depender da pesquisa e do pesquisador. (Fernandes, 2018). A seguir listo os 20 princípios da ASP.

Princípios fundantes: arte de/ou em movimento como elemento-eixo (a pesquisa nos guia em seu movimento); processos e estudos têm constituição viva e integrada – *soma*; ser guiado pelo impulso de movimento; performance e interartes como (anti)método.

Princípios temáticos: pulsão espacial ou inteligências autônomas inter-relacionais; sintonia somática e sensibilidade; sabedoria somática ou inteligência celular; energia, fluxo e ritmo – ebulição e pausa; espaço-tempo quântico,

simultaneidade e sincronicidade; padrões cristal, repadronização e descolonização; criatividade, imprevisibilidade e desafio; conexões – fronteiras fluidas entre diferenças; criação de associações e sentidos a partir dos afetos e apoio do coletivo; coerência interna e(m) inter-relação; imagem somático-performativa, espiritualidade encarnada ou *soma* sagrado.

Princípios contextuais: integração e consciência (g)local; abertura participativa e poéticas da diferença; ecologia profunda e imersão corpo ambiente; arte como eixo de diálogo entre diferentes campos do saber.

É um trabalho diligente sobre como construir sua própria metodologia de pesquisa que pode ser sobre qualquer temática, artística ou não – a ênfase é tanto na forma de estruturar quanto no conteúdo. Invoca primordialmente a liberdade e o rigor da construção artística para fundamentar a construção teórica e metodológica. Ancora-se uma confiança na própria pesquisadora, na sua sabedoria somática e no processo de construção artística que tem seu espaço-tempo e modo de acontecer. É totalmente envolvida no processo de sentir, viver e reconhecer as conexões, padrões, repetições e novos conhecimentos que surgem no processo.

É notória também a perspectiva crítica que a ASP adota ao se posicionar como de-colonial e contra qualquer forma de opressão da expressão humana. Adota a premissa ecocêntrica reposicionando as pessoas na totalidade do universo que habitamos sem hierarquias. Isso vai de encontro aos modelos generalizantes da sociedade contemporânea ocidental que promove o afastamento de si mesmo para seguir modelos prontos de como uma pessoa “deve” ser e se relacionar através de introjeções de ideais de saúde, de sucesso, de felicidade etc. A ASP traz o respeito ao ritmo e a expressividade orgânicos do *soma*, ao invés de impor ações com limitações de tempo e espaço para alcançar a produtividade e eficácia ditadas exclusivamente por ideais neoliberais.

Não há cuidado sem respeito, aceitação, mesmo que não concorde com algo ou não agrade. Depois de vivenciar a ASP por anos e também testemunhar as experiências de muitos artistas que passaram pelo Laboratório de Performance, fica explícito o autoconhecimento e a autotransformação em quem realmente se lança nesse trabalho. A ASP é uma prática de cuidado por ser somática, e nos impulsionar para a mudança e ampliação da consciência na relação consigo mesmo, com o outro e com o ambiente. Mudar, mover, repetir, trans-formar para ser você, pois a

estagnação, repetições automatizadas por traumas, medos e/ou inércia bloqueiam o livre fluir da vida.

Os princípios da ASP destrincham como e o que afiança esse cuidado acontecer. Mesmo que todos os princípios não sejam usados explicitamente, eles se sustentam e formam uma totalidade como na lei gestáltica da Figura-fundo (Koffka, 1982). Quando uma figura se delinea, o fundo está presente também, em segundo plano, para dar suporte para a figura aparecer.

Sob esse enfoque, serão aprofundados, a seguir, os princípios fundantes que permearam toda a construção desta pesquisa e respaldaram a escolha das ações metodológicas escolhidas para esta tese. Durante a apresentação dos Ritmos, os princípios temáticos e contextuais que se conectam com cada ritmo serão discutidos também.

1.4.3 Princípios Fundantes

1.4.3.1 Arte de/ou em movimento como elemento-eixo

Esse princípio traz como influência condutora os estudos de Laban sobre a Arte do Movimento. Suas pesquisas eram voltadas a entender e promover os movimentos espontâneos de forma consciente e livre, ou seja, qualquer pessoa poderia se beneficiar desses estudos e não apenas dançarinos. O movimento é entendido, então, como processos dinâmicos que variam entre “ebulição e pausa” (Laban *apud* Fernandes, 2013, 2018) e que podem, inclusive, acontecer ao mesmo tempo. “Cada ação de uma parte particular do corpo deve ser entendida em relação ao todo que sempre deverá ser afetado, seja por uma participação harmoniosa, por uma contraposição deliberada, ou por uma pausa.” (Laban, 1978, p. 67).

Essa pausa nem sempre significa sem movimento; pode ser uma pausa dinâmica, que inclui sensações, percepções, pensamentos e até movimentos bem pequenos, imperceptíveis. Essa pausa é imprescindível para a mudança de padrões de movimento, nos ajuda a interromper o ciclo de repetições automáticas (Fernandes, 2010). A partir dessa dinamicidade rítmica do movimento é que a pesquisa se estrutura e acontece.

[...] a Pesquisa Somático-Performativa é definida e organizada por uma prática somática, ou seja, uma prática que tem como eixo a experiência vivida como um todo (pulsações, sensações, imagens) através da criação de conexões (entre interno e externo, mobilidade e estabilidade, função e expressão, execução e recuperação etc.) e da integração dos níveis físico, emocional, cognitivo, espiritual, cultural e social. (Fernandes, 2014, p. 2)

A “Arte de/ou em movimento como elemento-eixo” é o primeiro princípio fundante, pois deixa claro que a PSP é uma PaR na qual o movimento somático, a performance e a dança-teatro são as principais práticas artísticas, a terra fértil onde brotam todas as etapas do processo. Melhor dizendo, a pesquisa em si é arte, uma vez que é realizada como tal “[...] segundo o *modus operandi* da obra de arte, isto é: vivo, dinâmico e imprevisível; forte justamente em sua efemeridade e fluxo” (Fernandes, 2018, p. 127)

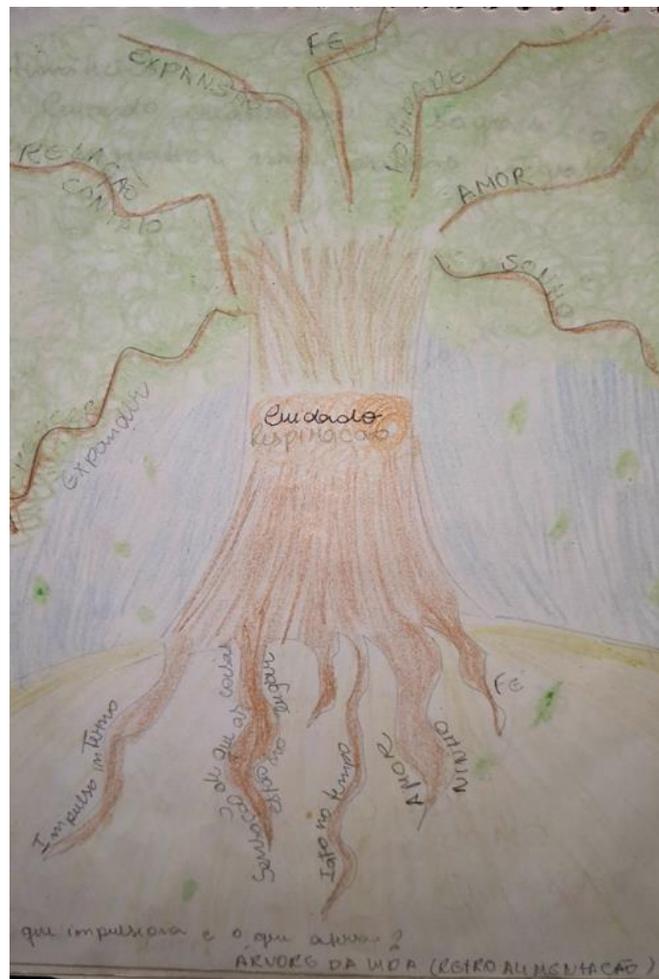
Todo o trabalho de Laban foi construído alicerçado na prática. Fernandes *et al.* (2018c) chegam a considerá-lo como um precursor da prática como pesquisa, dadas as convergências encontradas entre esta e a Arte do Movimento. Além de ter a prática como primordial, ambas também solicitam e estimulam o autoconhecimento do artista-pesquisador

A Arte do Movimento e suas premissas enfatizam inteligências somáticas plurais, existentes tanto no pesquisador quanto nos temas, obras e campos pesquisados, pulverizando forças criativas e determinantes de processos de pesquisa eminentemente relacionais e imprevisíveis. Neste contexto, pesquisador e obra de arte, bem como arte e pesquisa, tornam-se duetos de transformação mútua. (Fernandes *et al.*, 2018c, p. 6)

Nesse prisma, seguem alguns disparadores de práticas utilizados por Fernandes (2014-2021) no Laboratório de Performance e que foram relevantes neste processo: Como a sua pesquisa te move? Como se move o que te move? O que é mais importante para você agora? Dançar/mover seu objetivo principal/ hipóteses/o problema etc. Mova o que está emperrado na sua pesquisa. Experimentar aspectos opostos em diferentes locais do espaço. Situar espacialmente sua pesquisa, dentre muitas outras. Lembrando que faz parte durante o processo registrar, fotografar, escrever, pintar e o que mais fizer sentido. Se você tem uma pesquisa em andamento ou uma pergunta que deseja responder, experimente deixar essas provocações te moverem, pode colocar música ou não, mas tente não colocar julgamentos nem expectativas, apenas viva a experiência. Atenção com a escolha da música, sinta qual ou quais se conectam com suas questões.

A figura 8, é o registro da “movência” (movimento – vivência) em resposta às seguintes perguntas: O que é realmente importante para sua pesquisa? O que a impulsiona? O que a aterra? Em março de 2015, durante um dos Laboratórios, Fernandes perguntou o que nos fazia enraizar, e como seria explorar isso em movimento. Para mim, enraizar tinha a ver com cada coisa estar em seu lugar, mas esta resposta não veio de modo puramente racional e abstrato. Pelo contrário, ela só surgiu ao longo das explorações da pergunta em movimento, quando fui percebendo a importância de que cada coisa tivesse seu lugar, e o quanto isso me dava a sensação de centramento.

Figura 8 – Registro somático-performativo do Laboratório de Performance em março de 2015



Fonte: Arquivo pessoal

Parada, sinto minha respiração pulsar, irradiação celular, sensação de crescer e murchar como um balão. Coloquei a intenção de deixar o ar penetrar em todo meu corpo e depois sair, repito algumas vezes, abdômen e costelas dançam, relaxar pesa até os pés.... parto em caminhada angulada retas e diagonais, não sei para onde vou, mas estou certa de que quero seguir, con-fiar, encontro outros

caminhantes, saltos de tempo, vejo coisas desarrumadas, me remetem à desordem dentro, vamos organizar? me sinto mais aterrada agora, essa sensação de pés firmes no chão, raiz, tronco, árvore..... meus braços começam a mover, soltar, vento, sopro, sonho, amor. Como a árvore da vida que se retroalimenta, sinto que, quanto mais aterro, mais forte é o impulso para voar. (Registros Somático-Performativos, março de 2015)

A partir dessa prática fiquei com a questão: como organizar a tese, aterrar colocando “as coisas no lugar”? Na verdade, quando nos deixamos mover, descobrimos ainda mais perguntas. Só em 2018, quando conheci o Movimento para Vida (MFL), e o Livro “Ritmos da Alma” de Gabrielle Roth compreendi que, na verdade, “o lugar” era ritmo. Comecei então a organizar a pesquisa a partir do que venho chamando de Ritmos de Cuidado e as metáforas com a árvore, suas partes e processos ajudaram a compreender melhor esses sete lugares. A ordem dos ritmos também segue esse percurso de primeiro aterrar, conexão com o elemento terra, *grounding* com o ritmo receptivo para, seguindo seu curso, tomar impulso e voar com o elemento ar no ritmo lírico e seguir para o fechamento.

A escrita também é performativa e tem no movimento seu cerne. Ela acontece com a prática e também é uma prática. A perspectiva somática, que não dicotomiza a mente do corpo, traz a possibilidade da linguagem e do corpo caminharem juntos, sem a pretensão de um substituir o outro ou ser superior ao outro. Como diz Meehan sobre linguagem, Movimento Autêntico e performance:

A escrita se engaja ao movimento, retornando ao corpo, expressando experiências, mas também desvendando, separando e criando novas formas, fazendo algo novo aparecer ou se tornar mais claro. A escrita pode alterar a experiência, mas é também um meio para experimentar A inscrição tem uma vida própria e, em vez de representar ou preservar o movimento, existe a possibilidade de desfrutar as oportunidades geradoras, *insights* e expressões que aparecem através da escrita. (Meehan, 2016, p. 211)

Essa escrita corporalizada me demandou bastante tempo para vivê-la. A separação que aprendemos, desde cedo, entre o momento de pensar e escrever e o momento de movimentar, me exigiu muitas práticas somáticas para entender de fato como fazer isso, entender que escrever também é mover, tem ritmo, tem gestos e transbordamentos. Quando abrimos espaço para escutar, perceber, sentir a pesquisa e a nós mesmos, o que precisa ser escrito chega, pode demandar mais tempo, mais práticas, mais presença. Contudo, quando chega, não fica dúvidas do que precisa ser escrito. Digo isso porque o ritmo e o tempo somáticos nem sempre obedecem aos

nossos desejos ou às demandas externas. Exercitar a confiança que a prática vai responder aos nossos questionamentos, é uma transformação. Viver essa integração entre escrita e movimento rompe com séculos de herança dicotômica cartesiana entre o pensar e o fazer. A escrita ganha corpo, ou melhor, é *soma*, e transborda em sentidos que pulsam e pedem para serem escritos.

Seguem abaixo algumas das fotos de uma série que nomeei de “Enquanto escrevo: por onde meus olhos passeiam e se inspiram”. Nessas trilhas doutorais fui me dando conta de que, quando estava no computador, a escrita fluía melhor quando meus olhos alcançavam natureza em mim e no ambiente. Contemplar a beleza aguça a minha criatividade, então os meus olhos passeavam da tela do computador para miudezas e suavidades naturais e me levavam por inteira para a escrita novamente. O ir e vir dos olhos, as ebulições e pausas da escrita estavam alinhados com o desejo de andar e estar em diferentes locais da cidade, movendo e escrevendo.

Figura 9 – Série “Enquanto escrevo”



Nota: (da esquerda para a direita): girassol na primavera de 2018 no Campus de Ondina da UFBA numa caminhada sensível (Fonte: Acervo pessoal); revisando a metodologia no meu consultório na Pituba em 2022 (Fonte: Acervo pessoal); poça de água de chuva na biblioteca de Ondina escrevendo a *Fluidez* em 2021 (Fonte: Acervo pessoal), pausa em movimento na Biblioteca da Faculdade de Arquitetura da UFBA escrevendo sobre o Destacado em 2023 (Fonte: Acervo pessoal); Olhando entre as páginas no Laboratório de Performance da Escola de Teatro da UFBA em 2016 (Fonte: Ciane Fernandes) ; Testemunhando meu reflexo no vidro da Biblioteca do Instituto Goethe (Salvador BA) enquanto escrevo o *Movimento Autêntico* em 2017 (Fonte: Acervo pessoal).

Esses passeios imagéticos me conduzem ao aterramento necessário para a escrita, trazendo concretude e materialidade para os movimentos, ideias, afetos e sensações que pedem para serem expostos na tela do computador, traçados no papel ou apenas vividos como, por exemplo, o canto de um Bem-te-vi, o calor do sol, o cansaço e o respirar fundo que chegam juntos com esse parágrafo.

Sob o princípio da materialidade do Coletivo A-Feto, que evoca a corporeidade do performer como campo de experimentação e pesquisa, “[...] a escrita é também substrato material, advindo de relações entre texturas, fluxos e deslocamentos. Palavras e reflexões teóricas emergem justamente desta materialidade, destas relações entre corporeidades diferenciadas, dando visibilidade, volume e movimento às potências e pulsões imanentes” (Fernandes, 2018b, p. 96)

É da nossa materialidade somática que irradia tudo o que fazemos. Na verdade, esquecemos disso ao acreditar que a racionalidade acontece separada do nosso corpo vivo. Isso não faz nossa sabedoria somática desaparecer; reprimimos ela com tanta convicção que ficou inconsciente e, assim, funcionando à nossa revelia, deixamos de ter acesso ao que nos torna únicas. Trazer a prática do movimento como base, no começo, meio e fim da pesquisa é viver a integralidade que somos nós.

1.4.3.2 Processos e estudos têm constituição viva e integrada – soma

Para explorar o conceito de *soma*, não posso deixar de trazer as contribuições de quem primeiro nomeou esse campo na década de 70 e ajudou fomentar e difundir as práticas somáticas – Thomas Hanna (1928-1990). Muito além de exercícios físicos, Hanna (1985) descreve a somática como uma mudança de perspectiva sobre quem somos nós, sugerindo a sua potencialidade para responder aos questionamentos existenciais como o de Heidegger sobre o Ser e o de Nietzsche sobre como alcançar uma nova consciência de si mais inteira.

Hanna (1991) escolhe usar a palavra *soma* em contraponto com a palavra *corpo*, a fim de marcar bem o diferencial dos estudos somáticos. *Corpo*, segundo ele, é um objeto observável e descrito de fora, em terceira pessoa, estudado pela ciência na medida em que pode ser mensurado. Já o *soma* é o corpo vivo, percebido, vivenciado e nomeado pela própria pessoa. Só ela pode trazer informações precisas e singulares dos processos somáticos por ela vividos que são inteiros e complexos. “A palavra *soma* descreve o rico e constante fluxo de sensações e ações que ocorrem na experiência de cada um de nós”¹³ (Hanna, 1990, p. 6, tradução nossa)

O sistema sensório-motor é inseparável; sentir e agir estão imbricados e são fundamentais para aprendermos e darmos sentido às nossas experiências. A consciência é, então, uma função sensório-motora aprendida. Assim, cada vez que aprendemos mais sobre nós na relação com o Mundo mais ampliamos nossa autonomia e nossa capacidade de autorregulação (Hanna, 1990, 1970)

Esse conceito de *soma* ultrapassa a separação mente e corpo para propor um olhar holístico e integral do ser humano. O estudo da vida humana é ambíguo, cheio de polaridades (Hanna, 1976) e o campo da somática considera essa complexidade. Somos mente e corpo; terra, água, fogo e ar; estrutura e função etc. Não temos como compreender quem somos e como somos considerando apenas uma parte desta totalidade. Um elétron é uma totalidade, assim como uma célula, uma pessoa, o planeta etc. Quando uma parte desta totalidade muda, o todo se reconfigura, essa é uma premissa presente tanto da Holismo, quanto na Psicologia da Gestalt.

Além do holismo, Hanna (1976) considera mais quatro pressupostos que fundamentam seu entendimento sobre o *soma* a partir de polaridades fundamentais. O segundo é o par equilíbrio e desequilíbrio – ao passo que desejamos mudar e nos adaptar também resistimos a esta mudança. Ao mesmo tempo que mudamos não deixamos de ser quem somos. É essa dinamicidade que favorece nossos aprendizados, pois é no desequilíbrio que buscamos novas habilidades e mudanças. Os dois lados de uma polaridade são sempre complementares e se sustentam para embasarem nossa existência.

¹³ No original em inglês: “The word *soma* describes the rich and constantly flowing array of sensings and actions that are occurring within the experience of each of us.”

O terceiro pressuposto é o ritmo; todo processo somático é cíclico e tem ritmo, se alterna entre contração-expansão, sístole-diástole, simpático-parassimpático. (Hanna, 1976). Aumentar nossa consciência sobre os ritmos me traz a reflexão sobre os momentos de pausa, descanso, relaxamento que são, muitas vezes, colocados de lado com as exigências de produtividades contemporâneas e desequilibram o soma que pede pela alternância de ritmos para manter-se vivo, saudável e livre. Querer estar sempre no mesmo ritmo adoce o corpo e gera exaustão, pois o esforço para manter-se fora do fluxo é muito grande. Perceber e respeitar nossos ritmos já é, em si, um ato de cuidado.

A ecologia somática é o quarto pressuposto. Nossa tendência à autonomia e independência do ambiente, ao mesmo tempo que tendemos a ter vontade desse contato e a depender dele, o ambiente social e o físico. Somos seres de relação, estamos inexoravelmente conectados e precisamos viver nossa autonomia com as nossas escolhas e responsabilidades, inclusive para refletir sobre como estabelecer essa conexão. Nagatomo assinala que “o conhecimento somático é uma fruição de sintonia” (Nagatomo *apud* Fernandes 2015, p. 23), sintonia essa que acontece entre a pessoa e o meio ampliando as possibilidades de existir no mundo.

O último pressuposto é sobre a nossa tendência para o desenvolvimento. Estamos constantemente aprendendo e integrando esses aprendizados; faz parte do nosso processo de autorregulação, uma função que garante nossa estrutura física e de vida (Hanna, 1991). Nossas funções nunca mudam por acaso, nem nossas estruturas são estáticas (Hanna, 1976), posto que a autorregulação é a nossa aptidão para responder às nossas próprias necessidades, da melhor maneira possível, naquele exato momento e lugar. Mover é crescer, mudar, desenvolver.

Esse princípio *Processos e estudos têm constituição viva e integrada* – soma da PSP ressalta justamente que os processos humanos são somáticos por natureza, nossa psique é somática, nossas relações são somáticas e, por conseguinte, as pesquisas e obras de arte também. Compreender e viver esse princípio, portanto, passa por perceber o que acontece conosco quando estamos em contato com a pesquisa, quais os *insights* que surgem, as intercorrências, os desafios, uma ideia que emerge em um momento de descanso, uma dor que acontece durante o processo, um cheiro que chama atenção etc. Atentar-se para os caminhos que a pesquisa vai mostrando ao se autorregular.

Um exercício interessante, que gosto de fazer, é distanciar-se, simbolicamente, da pesquisa para olhar de longe, ver o todo: com o que se parece? Como se organiza? Mais diretrizes utilizadas por Fernandes (2015-2020) são, por exemplo: o que não pode faltar na pesquisa, é essencial? Mover o que está parado; mover o que está fluindo; integrar as polaridades. Qual o próximo passo que a pesquisa está pedindo? Experimente e permita-se surpreender com o que vai surgir!

A origem da palavra *soma* pode ser encontrada em várias línguas e provoca discussões por nomear um campo, que também é muito diverso. Na origem grega, *soma* vem de *Somatikos* que significa relativo ao corpo. Hanna (1988) traz a origem em Hesíodo que, segundo ele, significava corpo vivo. Porém, segundo Reale (2002), em Homero *soma* significa cadáver, corpo sem vida considerado indivisível, enquanto o corpo vivo tem vários nomes que enfatizam suas partes e funções que só fazem sentido se o corpo estiver vivo. Já Renehan (1979) citado por Mascarenhas e Santana (2019) e Pizarro (2021) questiona esse entendimento em Homero para propor que nesse contexto *soma* é corpo simplesmente, nem morto e nem vivo; faz a ressalva que a língua grega é ambígua e pode abarcar uma gama de significações.

Fernandes (2015, 2018) buscou uma origem mais antiga desta palavra, do sânscrito, que significa uma bebida sagrada como fonte de inspiração ou força motivadora descrita no texto sagrado Rig Veda (Griffith, 1896). Relaciona essa força motivadora com a força motriz, pulsão (*Antrieb*) descrita por Laban nos seus estudos sobre dinâmicas do movimento e suas variações (que será discutida mais profundamente na próxima seção). Como somos compostos de mais de 70% de água/líquidos e precisamos desta força motriz que nos impulsiona a agir, esse significado indiano evidencia aspectos importantes do *soma*: a fluidez e o movimento. Ainda na tradição Védica, *Soma* é também um deus e uma bebida responsável pela imortalidade. Vale ressaltar que o sânscrito é uma língua multifacetada, mitológica e sua interpretação é geralmente carregada de simbolismos e possibilidades.

Pizarro (2020) se aprofunda ainda mais nas origens dessa palavra buscando as raízes etimológicas indo-europeia, textos católicos e a astrologia Védica. Nesta última encontra relação com a lua, com a água, água da chuva, seiva da vida, e com um espaço de nutrição e cuidado a partir da obra de Fish e Kursack (2012). Eles destacam que *soma* é uma das palavras para lua que representa a energia feminina, a mãe que cuida e nutre seus filhos. DiCara (2019) ressalta que a energia lunar é

suave e gentil e, por ter grande influência sobre os líquidos, ela contribui tanto no sabor e nos nutrientes das frutas e vegetais, quanto influencia nossa capacidade de absorver esses nutrientes que são levados pelo sangue para nossas células. Somos, ou melhor, *somas* cuidado e nutrição. O ritmo do coração é nutritivo. Os ciclos da lua e das mulheres também denotam aqui a alternância de fases e ritmos necessários ao soma.

Buscando uma síntese sobre como esse corpo vivo é entendido pelo campo somático, Pizarro (2020, p. 166) discorre:

A visão somática de corpo é holística, ou seja, integrada, inclusiva, ampla em seus processos, permeável à fluidez dos processos da vida; definitivamente, não mecânica, sintética e sempre considerada nas dimensões energéticas do todo. É desse modo que as práticas somáticas experimentam o corpo vivo em sua totalidade, em suas diversas camadas de sentido e existência, investigando e vasculhando possibilidades de estar no mundo a partir da autorregulação de seus processos entre o ser humano e a coabitação com o ambiente e outros seres que compõem o continuum seres vivos/meio ambiente.

Com polaridades, ritmos, cuidado, sensibilidades, nutrições, movido por pulsões, com funções estruturantes e estruturas funcionais, compartilhamos quem “somas” no momento presente e assim podemos descobrir juntas as peculiaridades e a “parecências” de co-mover (mover junto) no mundo.

Dissipam-se as relações de poder entre a pesquisa e a pesquisadora, já que esta respeita e atenta-se para o processo somático da pesquisa, direcionando a atenção para “modos criativos e transitórios de conexão de fluxos entre diferenças” (Fernandes, 2015, p. 28). Entender, honrar e respeitar somaticamente os processos, pesquisas e obras artísticas é permitir-se aproveitar o que cada uma delas tem de mais precioso e singular a nos oferecer com suas invenções e descobertas nutritivas e transformadoras.

Coloco os dois pés firmes no chão (vem comigo se quiser, sugestão de música Kothbiro de Ayub Ogada); ao inspirar sinto que o ar desce para meus pés e penetra no solo como raízes, solto a ar e faço o caminho de volta me sentido cada vez mais enraizada... acionando a abertura para receber... (tempo para sentir) e entrego para a terra o que não quero mais ... agradeço ao *soma* que sou e ao *soma* que esta pesquisa é ... (tempo para sentir) ... me pergunto como a minha pesquisa me nutre? Quais os presentes que ela tem me ofertado?

As raízes moventes
 Terra, água, fogo, ar e éter
 Me fazem girar e aderir ao chão
 Giro e ondulo
 Girandola
 Soma girandola de sementes
 Explodem nas minhas células
 Berçário do agradecer
 Seiva que me faz persistir.
 (Registros Somáticos Enquanto Escrevo-Movo, 2021)

1.4.3.3 *Ser guiado pelo impulso de movimento*

Este princípio é pautado substancialmente no Movimento Autêntico - MA (*Authentic Movement*) que, conforme Fernandes (2015), está inserido na ASP enquanto campo epistemológico. Foi criado por Mary Whitehouse, que teve como principais influências sua formação como bailarina com Mary Wuygan, colaboradora de Rudolf Laban, e sua experiência com a psicologia analítica junguiana (Lowel, 2007; Fernandes, 2008).

A experiência básica apresentada por Janet Adler¹⁴ (1999) consiste em uma pessoa que se move (movedor) na presença de outra (testemunha), que busca uma qualidade de presença e abertura, ao contemplar o movedor. Esse último, com os olhos fechados, volta sua atenção para si, numa atitude que é, ao mesmo tempo, de espera e alerta, buscando algo, uma sensação, um impulso que o leve a mover. O movimento físico pode acontecer ou não, ser visível ou não. Revezam-se os papéis de testemunha e movedor; após a exploração, a dupla conversa e/ou trocam desenhos trazendo sentidos para o vivido. Ao final todos fecham no grupo compartilhando experiências.

¹⁴ Janet Adler é a grande representante do Movimento Autêntico na atualidade. Foi responsável por ancorar e divulgar essa prática, trazendo inestimáveis contribuições como a criação do seu método de formação de facilitadores "Círculos de Quatro: A disciplina do Movimento Autêntico", os quais acontecem em grupos de quatro pessoas permitindo um aprofundamento singular.

Há momentos de encontro quando os dois estão com o foco um no outro e momento em que o foco é o que este encontro provoca em cada um, que é chamado de testemunha interna. Um exercício de se entregar, sem julgar nem querer entender durante o processo “o encontro entre a nossa história e a história do nosso parceiro é preenchido com uma subjetividade que incorpora a verdade, muitas vezes obscurecida pela objetividade” (Wasson, 2007, p. 70). A experiência também pode ser vivida em grupo, mantendo esses dois papéis, com pelo menos uma testemunha.

Lowel (2007) destaca que se voltar para os impulsos internos (do original *inner impulse*) pode fazer emergir histórias pessoais, impulsos corporais e até *insights* espirituais; todos eles podem provocar sensações e impulsos de movimento. A interpretação do que ocorrer vem sempre do participante e sob sua perspectiva particular, ou seja, cada pessoa fala de sua vivência, ressaltando que o compartilhar não precisa ser apenas com palavras: pode-se utilizar qualquer forma de expressão. A sabedoria somática é valorizada como fonte de inspiração, saúde e *insight*.

Seguir os impulsos internos é um aprendizado que vamos aprimorando à medida que nos deixamos ser movidos por eles, pois, em geral, movemos ao “comando” da mente – ou pelo menos acreditamos ser assim – e damos pouco espaço-tempo para o que o *soma* nos (in)forma. Não significa abrir mão da nossa mente, somos uma totalidade integrada e inseparável, mas sim retirar a intenção de dominar o que o *soma* vai fazer e como vai fazer. Uma memória, um pensamento também são disparadores de sensações e impulsos, se apenas deixarmos eles acontecerem em nossa totalidade. “Movimento, para ser experienciado, precisa ser “encontrado” no corpo, não colocado nele como um vestido ou casaco”¹⁵ (Whitehouse, 1999, p. 53, tradução nossa).

O entendimento de impulso interno* (*impulse*), vem dos estudos de Laban e Whitehouse (1999) o adotou para explicitar a origem do movimento. Nos estudos da dinâmica do movimento, Eukinética, Laban nomeia esse conceito de *Antrieb*, palavra que significa ímpeto, propulsão, força motriz. Fernandes (2006, 2016, 2018) discute com propriedade o significado e a tradução desse termo que será apresentado com mais detalhes na sessão 2.2.3 – Ritmo de Cuidado Destacado.

¹⁵ No original em inglês: “Movement, to be experienced, has to be ‘found’ in the body, not put on like a dress or coat.”

Fernandes (2002) explica ainda que, na verdade, interno/externo em Laban significa mais interno/mais externo entendendo esse binômio muito mais como uma gradação do que como oposição. Jamais algo que chega à nossa consciência é exclusivamente interno, estamos sempre em contato com meio; quando percebemos algo como “fora” de nós, ele já está, de alguma forma, “dentro”.

À medida que a pessoa vai escutando sua própria corrente de movimento interno em constante contato com o externo, vai se apropriando melhor das relações que estabelece consigo e com o mundo, alimentando o fluxo vital que percorre seu corpo e estabelecendo novas e mutantes relações entre o dentro e fora, seu corpo e o mundo, seu corpo e outros corpos. (Jorge, 2009, p. 13)

É um exercício de soltar o controle, de “ter que fazer algo” e se lançar no vazio. Ao mesmo tempo também existem escolhas, como qual impulso seguir quando aparece mais de um ao mesmo tempo. É crucial aqui tomar um tempo para que impulso surja com nitidez. Nos encontros de MA com Soraia Jorge¹⁶, que frequentei durante dois anos em São Paulo, havia uma pausa antes de começar a prática grupal, em círculo. Todos em silêncio, entrávamos em contato com o vazio do centro e voltávamos nossa atenção para o que estava acontecendo somaticamente, nos olhávamos, sentíamos e só depois começávamos a mover ou testemunhar. Esse momento é um explícito convite para sentir o que é importante para você enquanto *soma* naquele dado instante.

Mary Whitehouse (*apud* Frieder, 2007) adota uma visão de ser humano humanista, por acreditar na capacidade de crescimento e de mudanças no indivíduo, assim como enfatiza a necessidade de uma relação baseada na empatia, oferecendo um ambiente seguro para os participantes. O que mais importa é o processo vivido, a dinâmica do movimento como oportunidade de autoconhecimento e desenvolvimento.

De acordo com Stromsted e Haze (2007, p. 57, tradução nossa), “Movimento Autêntico recapitula a nossa primeira relação primária em que estar sendo visto é inerente: a díade do movedor (criança, cliente) e da testemunha (mãe, terapeuta) não só torna essa recapitulação possível, como oferece oportunidade articulada para transformar experiências passadas insatisfatórias [...]”¹⁷. É nessa relação primária

¹⁶ Soraia Jorge é a única representante da Disciplina do Movimento Autêntico, formação desenvolvida e oferecida por Janet Adler, que oferece essa formação no Brasil.

¹⁷ No original em inglês: “Authentic Movement recapitulates our first relationship in which being seen is inherent: the dyad of a mover (child/cliente) and a witness (mother/therapist), Not Only does it make

(bebê e cuidadora/cuidador) que o cuidado começa a ser vivenciado e sua significação vai se configurando e reconfigurando ao longo da vida.

Essa díade, conforme Adler (2002), também tem uma raiz nas antigas práticas de cura como os xamãs, rabinos e padres que cuidavam da vida emocional e espiritual da comunidade, o que no ocidente chamamos de âmbito terapêutico. Ela traz também a dimensão espiritual como inevitável, pois defende que, fatalmente, a prática dessa disciplina leva a “estados de graça” e “estados sublimes” que considera espiritual. Ela entende que a dimensão espiritual faz parte do nosso desenvolvimento, assim como o desenvolvimento físico e emocional. Ressalva que essas experiências transcendentais só nos ajudam no nosso desenvolvimento se forem corporalizadas e assim propõe sessões de MA como prática mística.

Na PSP, Fernandes propõe outras formas de praticar o MA que ampliam as possibilidades deste trabalho, inclusive para praticar sozinha, mantendo sempre a testemunha interna. Adler ([1987] /1999) adverte que a presença da testemunha é fundamental para desenvolvermos nossa testemunha interna e oferecermos continência e segurança para o movedor; contudo, admite que quando o movedor é experiente, sua consciência e amor se expandem, aí então a testemunha pode não ser mais necessária. No contexto desta pesquisa, visto que nem sempre temos com quem praticar, porquanto o MA não é uma prática muito difundida no Brasil, acredito que vivenciar sozinha, com minha testemunha interna, teve relevância ímpar. Depois de prática solo, quando volto ao grupo me sinto mais ancorada, presente para mim e para o outro.

Seguem os formatos de práticas propostos por Fernandes (2018, p. 130-131; 2012, p. 69):

- Manter duetos, porém transferir qualquer troca verbal para o final da atividade.
- Manter duetos, porém remover qualquer troca verbal enquanto não houver uma troca em termos de movimentos-chave.
- Manter duetos, porém com as testemunhas filmando e/ou fotografando de maneira autêntica.
- Duetos usando apenas a câmera de filmagem como testemunha. Aqui ela ressalta que ela se permitiu fazer movimento que não teria coragem de realizar com testemunho.
- Num grupo, todos são realizadores e testemunhas de si

the recaptulation possible, but more pivotally, it offers hope for transforming early and unsatisfactory experiences.”

mesmos simultaneamente, com uma roda ao final para troca de experiências. Essa variação gera uma profunda cumplicidade no grupo, que passa a ser um coletivo autêntico de respeito e valorização às experiências de cada um.

- Num grupo, cada um pode ser realizador ou testemunha, mudando de papel conforme seu impulso e, enquanto testemunha, segue seu impulso de filmar/fotografar/desenhar/observar etc.
- Associação de Movimento Autêntico e Vivência Somática™ (Levine, 1999), focalizando em nódulos traumáticos do soma durante a sessão de movimento.
- Associação de Movimento Autêntico e perguntas, como no processo criativo de Pina Bausch. Ou seja, fazer uma sessão a partir de uma “pergunta” aberta, que pode ser um estímulo verbal, uma imagem, um suspiro etc. (...)
- Associação de Movimento Autêntico e cena. Ou seja, fazer sessões usando maquiagem, figurino, objetos cênicos, obras de arte, e com possibilidade de presença de público (participante ou não), mantendo o foco interno.
- Associação de Movimento Autêntico e meio ambiente. Ou seja, fazer sessões em locais inusitados, explorando a conexão com o impulso interno em ambientes abertos e com vários estímulos.
- Associar duas ou mais variações acima... (Fernandes, 2018, p. 130-131; 2012, p. 69)

A única forma destas que não experimentei foi a associação com Vivência Somática™. Utilizar a câmera como testemunha foi uma opção frutífera para poder praticar sozinha e depois testemunhar-se vendo os vídeos. A utilização de perguntas ou frases disparadoras auxilia os participantes a entrarem cada vez mais somaticamente na sua pesquisa. Coloco ao longo desta tese algumas das perguntas e convites moventes feitos por Fernandes no Laboratório de Performance. A partir destas e da prática da PSP foram se desdobrando outros questionamentos e convites experimentados e transpostos durante o texto.

1.4.3.4 Performance e interartes como (anti)método

A abordagem propõe a permeabilidade entre fronteiras, diluindo as diferenças entre preparo e realização, atividade prática e reflexão acadêmica, performer e espectador, produção e espetáculo, performance e registro, cena e escrita, movimento e palavras. Permeadas e constituídas pela constante dinâmica da vida, todas essas instâncias se conectam enquanto “corpo experienciado” (do grego “*Somatikos*”) e(m) performance. (Fernandes, 2012c, p. 71)

Esse princípio ancora o que já foi dito antes sobre a centralidade da prática artística em todo o processo da PSP, desde a concepção até a realização, da semente aos frutos, sendo que as fases também se interpenetram e se contaminam – ao mesmo tempo em que o fruto está amadurecendo no pé, tem um broto novo que surge, uma folha que cai, uma raiz que se expande. O “anti” entre parênteses vem para deixar claro que a PSP não é uma metodologia nos moldes tradicionais, mas princípios que são esteios para que cada pesquisadora possa estruturar um método que seja coerente com as perguntas norteadoras da pesquisa que também germinam do solo da prática.

(Anti)método não quer dizer desorganização, mas que essa organização é intrínseca ao próprio fazer artístico e não é algo imposto ou externo a ele. É um conhecimento que brota desta experiência relacional e expande para toda a pesquisa. Fernandes (2015, 2016, 2018, 2020, 2021) usa com frequência o termo fluidez, fluxo e derivados para enaltecer a importância de oferecer espaço e tempo para a experiência, favorecendo a organicidade do processo. Como nos ciclos da lua, as estações do ano, o ciclo das águas, em cada processo há um espaço-tempo do acontecer como tudo que é vivo e pulsa com e em nós. Vivemos num mundo acelerado e cheios de prazos, ter a percepção desta fluidez orgânica, seus ritmos e ciclos também proporciona clareza sobre o que podemos colher no prazo estabelecido e como lidar com eles.

Bondía (2002), que respalda também a ASP, traz reflexões importantes sobre o que de fato é a experiência e seu par inseparável – o sentido. Apresenta a experiência como o que se passa comigo quando algo me acontece, ou seja, é uma travessia, uma passagem subjetiva pessoal que ressoa com o próprio conceito de soma enquanto *lócus* experiencial. A pessoa precisa estar aberta e receptiva para experienciar, para correr o risco do desconhecido. Argumenta que essa disponibilidade de espaço-tempo para desfrutar uma experiência está cada vez mais rara na atualidade, posto que somos inundados por informações, afazeres, trabalho e acreditamos que precisamos do excesso de tudo isso para viver e assim nos fechamos para a passagem que nos leva ao encontro de nós mesmos e do mundo.

Aqui vale ressaltar que, de fato, o que acontece no mundo nos influencia, tal como esses excessos, sendo notória a sua relação com o adoecimento das pessoas. Entretanto, para Bondia (2002), isso é bem diferente de uma experiência no sentido

que ele propõe. Não oferecemos tempo para o silenciamento, para que as coisas aconteçam com e em nós; ele se refere à paixão para falar desse arrebatamento que a experiência nos causa e nos transforma. É dela que surgem os sentidos que atribuímos ao vivido, um conhecimento singular que nos torna únicos e guia a nossa existência. É sobre essa qualidade de experiências que Fernandes (2018) propõe práticas somático-performativas, a exemplo desta que se segue, realizada no Laboratório de Performance em 2016:

Figura 10 – Práticas somático-performativas no Laboratório de Performance (2016)



Fonte: Acervo pessoal de Ciane Fernandes

A consigna era mover elementos da sua pesquisa e localizá-los espacialmente com objetos ou não. Na primeira foto aparecem três representações: a garrafa que representava a própria PSP, embaixo dela uma folha representando o cuidado e ao lado direito da foto um papel verticalizado representando o Movimento Autêntico. Foi nessa imersão, que durou mais de duas horas, que amarrei os objetivos da pesquisa e entendi que o lugar que a PSP ocupava no projeto era mais do que a metodologia, era também objeto de pesquisa. Especialmente estava sempre junto do cuidado, por vezes embaixo, outras o cuidado envolvia a garrafa ou ficava lado a lado; quando intencionalmente as separei, um vento as aproximou novamente. Juntos entramos num bailar de mãos: eu, a pesquisa e seus elementos. Entrelaçando experiência e sentidos esta obra-pesquisa vai se compondo. Muito enriquecedor também foi o privilégio de testemunhar o florescer das pesquisas das colegas e se inspirar com o encontro.

Para Fernandes (2018, p. 134) a performance, neste enlace com a Somática, se configura como convite para uma experiência composta de “estados somáticos de intensidade existencial e relacional de manifestação (inter)artística, secundariamente, relacionados à existência de público, registro, preparo e contexto”. Ela traz pontos

importantes para a reflexão sobre o conceito de performance, que tem no centro do seu debate a dificuldade justamente de definir essa prática artística.

A performance (*performance art*) foi nomeada na década 60, nos Estados Unidos, em um momento onde encaixar as coisas e pessoas em categorias rígidas e excludentes estava sendo questionado, seja na arte com propostas como o *Body art* o *Happening*, seja na sociedade como um todo com os movimentos *hippie*, feminista, gay, espiritualista e ecologista que questionavam a organização vigente do mundo para ampliar e flexibilizar as nossas relações. Schechner (2012) reforça que as interartes é o berço da performance e a sua amplitude extrapola as artes visuais para penetrar nas diferentes áreas das artes e na vida. Apesar de citar ações e situações nas quais a performance pode estar, a dilui quando afirma que qualquer ação humana pode ser estudada a partir deste olhar, em termos de exibição, comportamento e ação.

A necessidade de ter um público para ser performance foi um dos argumentos defendidos por Cohen (2002), ao postular a performance como expressão cênica. Já Schechner (2012) e Fernandes (2018) rebatem essa condição para propor que uma pessoa pode fazer performance e ser sua própria audiência, ser sua própria testemunha e ainda sim ser performance. Cito como exemplo as experimentações performativas que fiz com a câmera, como testemunha inspirada pelas possibilidades trazida por Fernandes.

Inspirado em Joseph Roach e Dwight Conquergood, Carlson (2009) assume a performance moderna como uma antidisciplina que resiste a limitações e definições restritivas dando liberdade para hibridismos e idiosincrasias. Não pressupõe uma técnica ou virtuosismos; é uma práxis que tem fronteiras fluidas e mutantes imbricada de uma (auto)consciência e sentidos sobre esse fazer na experiência do artista e do “espectador” que, muitas vezes, participa e co-cria a obra. Infere que, para ele, a performance é uma das formas mais potentes de promover uma reflexão sobre si e sobre o mundo a partir da experimentação.

Fabião (2008, 2013) também traz a palavra experiência para falar de performance, justamente realçando o seu poder transformador. Afirma que toda performance tem um programa, algo a ser realizado, mesmo que esse algo seja uma improvisação, um silêncio ou até ir para algum lugar e simplesmente estar lá. É um programa que (per)(trans)formam corpos enquanto uma complexa integração de forças, velocidades e partículas, visto que é um catalizador de experiências. “A arte

do performer, eu arrisco, trata de evidenciar e potencializar a mutabilidade e a vulnerabilidade do vivo e da vivência” (Fabião, 2008 p. 239). É na e com a corporeidade que a experiência é possível e na performance ela move o estabelecido, o dissonante, o disruptivo para que novas formas de estar e viver sejam vislumbradas e experienciadas no aqui-agora.

A performance revela a radicalidade da liberdade enquanto campo expandido¹⁸ nas artes. Apesar de o termo ter sido cunhado pela primeira vez por Michael Fried, segundo Dieguez (2014), foi a crítica de arte Rosalind Krauss (2008), em 1979, que traz esse conceito para um amplo debate. Buscou compreender como os limites do que era dito como esculturas estavam se alargando a tal ponto de se questionar o nome do que estava sendo criado. Enfatiza que a cultura pós-renascentista era uma *gestalt* fechada na qual pensar a complexidade não era possível; logo, o que começou a transbordar na modernidade e pós-modernidade, além das fronteiras postas, era condenado como crescimento desordenado nos modos de fazer escultura. Krauss (2008) propôs então que essa nova práxis pós-moderna precisava ser reconhecida como tal. Nela, a escultura não é limitada por materiais, técnicas, nem formas de expressão específicas; transitando entre elas constroem -se configurações inovadoras legítimas. Esse campo é então composto por uma soma de relações e oposições que ampliam o conceito de escultura. Krauss faz um diagrama que mostra esse campo expandido onde traça linhas de conexão e transbordamento entre a escultura, a arquitetura, paisagem e não paisagem.

Quando esse conceito de campo expandido alcança outras áreas das artes, segundo Quilici (2014), se rarefazem muitas fronteiras antes bem estabelecidas: as fronteiras entre as artes inventando diferentes modos de fazer; as fronteiras entre arte e vida, saindo dos museus, galerias, teatros para ocuparem os mais diferentes e inusitados contextos, e, por fim, somem as fronteiras entre teoria e prática. Aqui explicita muito bem que a teoria deixa de vir antes para fundamentar a prática ou depois para compreendê-la, sobretudo, ela faz parte da própria composição. Este campo abarca uma expansão teórica na qual diversas áreas do conhecimento podem compor o fazer artístico, inclusive questioná-las provocando sua reflexão.

¹⁸ Esse termo *Expanded field* foi traduzido primeiramente como campo ampliado; contudo; atualmente; é na literatura que encontramos os termos campo expandido, cena expandida e aqui serão adotados neste texto por acreditar que traduz melhor o termo original.

Fernandes (2018) amplia ainda esse campo ao propor uma abertura participativa que acolhe os diversos somas e formas de estar no mundo, incluindo as consideradas deficiências. Pesquisa que realiza desde que descobriu que seu filho faz parte do Espectro Autista há mais de 15 anos. É uma fronteira que também precisa ser flexibilizada e revista entre o normal e o patológico, o preconceito e a aceitação das pessoas nos seus infinitos modo de existir.

Em mim e, por conseguinte, nesta pesquisa opera um campo expandido do cuidado como uma práxis somático-performativa gestáltica que alinhava a tessitura do meu ser e fazer arte e psicologia. Do vibrar das células que recebem cuidado à conexão com todo o universo, movi o cuidado em mim em diversas relações, contextos, pessoas, lugares, críticas sociais. Assim acredito que pude chegar mais perto da sua complexidade relacional e disruptiva. A arte cuida, cuidar cria e estão imbricados na experiência florindo sentidos que acredito, de outra forma, não aconteceriam.

Na AG essa experiência que transforma passa pela *awareness* que acontece nela. Conceito central desta abordagem, afiança a necessidade de estudar a consciência para compreender o ser humano e sua intrínseca condição relacional. Alvim (2014b, p.15) define como um saber tácito que vem da experiência “fluxo de experiência aqui-agora, a partir do sentir e do excitação presentes no campo, orienta a formação de Gestalten, produzindo um saber que é tácito”. Ele e pré-reflexivo, ou seja, o sentido acontece, não é alcançado apenas com raciocínio lógico, é do campo organismo-meio e de sua rede complexa de forças vetoriais que nos compõe enquanto seres relacionais.

Alvim (2014b) também reforça a corporeidade deste encontro e, como PHG (1997), assinala a palavra espontaneidade para compreender o fluxo de *awareness* como algo que é, ao mesmo tempo, ativo e passivo. Aceitar o que chega até a pessoa e se descobrir, reinventar e criar a partir disso. PHG (1997) citam a criação artística como exemplo deste modo médio espontâneo no qual me dedico a algo e ao mesmo tempo guardo um grau de abertura que instaura o tempo-espaco de encontro e criação.

A palavra campo, acompanhada de diagramas em Krauss (2008), cruza com o cerne da Teoria de Campo de Kurt Lewin (1936), que lançou mão da teoria da gestalt e do campo eletromagnético da física para captar a complexidade do campo

comportamental humano. Ele entende que a pessoa e o meio que a circunda formam seu espaço vital, e a cada experiência se configuram diversas forças representadas por vetores que interagem entre si para compor a experiência. Essas forças são memórias, sentimentos, desejos, pulsões, acontecimentos do meio etc. que o aproximam ou o distanciam da situação. Daí a sua complexidade mutante, a cada experiência uma configuração diferente, porque assim somos nós. Entender essas forças operando nas experiências são potências criativas investigadas somaticamente na PSP.

As performances do Coletivo A-feto acontecem no campo expandido, na conexão corpo-ambiente de onde surgem as sabedorias somáticas. Cada performer traz para o campo do grupo a sua pesquisa em movimento e contribui para o campo do grupo; o público penetra nesse campo e passa a fazer parte dos movimentos que ali acontecem. Por isso, algumas performances ganham o nome de imersão para enfatizar esse estado conectivo atravessado por todos os espaços vitais criativos. Outra característica marcante do coletivo é que as apresentações não possuem uma duração específica, todas que participei ultrapassaram 30 minutos, chegando até a horas. Esse tempo dilatado é o que ajuda a imergir na experiência e sentir o campo que se constitui ali como único, potente e transformador. Qualificamos Àra-Irôko como uma performance duracional, pois aconteceu durante mais de duas horas, na modalidade *online* e ali as pessoas podiam entrar, sair e se moverem como quisessem junto conosco. É também uma crítica ao modo acelerado em que vivemos, que suprime a percepção sensível de si no/do campo, que precisamos ter para aprofundarmos na experiência.

Pizarro e Nunes (2017) encontram o espaço vital e o campo expandido para realçar o campo que somos nós e não nos basta ser só uma parte desconectada de toda nossa complexidade. Como reflexo disso, a escrita desta tese se fez performando, dançando, maternando, imergindo na natureza, lendo, desenhando, fotografando, pintando, testemunhando, amando, encontrando, me afetando, me incomodando, me deixando mover inteira pelo cuidado.

1.4.4 O Ritmo na Pesquisa Somático-Performativa - PSP

Numa pesquisa pulsante que é soma, como a PSP propõe, os ritmos são intrínsecos e reveladores. Reconhecê-los nos permite ampliar o entendimento do *modus operandi* da própria pesquisa e também das singularidades e inovações que ela traz. Ao ganhar essa consciência dos ritmos da pesquisa, abre-se a possibilidade de manejá-la, caso seja necessário, uma vez que não há como lidar com algo que não identificamos. É como observar as características de cada estação do ano no local onde vivemos; isso faz aproveitar a potencialidade de cada fase, as frutas, os climas e as flores de cada estação, assim como os movimentos e emoções que são suscitados por elas. Na primavera, o clima é mais quente, as flores com diversas cores, o verde mais vibrante das folhagens nos toca e provoca ritmos diferentes do outono, por exemplo, no qual as cores são mais pálidas, as folhas caem e o clima é mais ameno. Assim podemos também inventar modos de lidar com as características de cada estação e de cada fase/ritmo da pesquisa.

Conforme já foi discutido anteriormente com Hanna (1976), um dos pilares da perspectiva somática é o ritmo que nos mantém vivas e em movimento. A vitalidade é a comporta de alternância rítmica que sustenta a dinâmica autorregulatória de equilíbrio e desequilíbrio. Vem da Somática a prática e entendimento do ritmo na PSP, principalmente do Sistema Laban/Bartenieff, ao qual Fernandes (2006) se dedica longamente. É um sistema prático-teórico rico, que busca estudar minuciosamente a complexidade do movimento humano com os aspectos que o compõe, para favorecer um mover com menos esforço, mais consciência e fluidez, ampliando os recursos de movimento e espontaneidade. Com uma formação multidisciplinar, Bartenieff aplicou seus conhecimentos com o método Laban no âmbito terapêutico, entrelaçando arte e terapia e assim desenvolveu seus fundamentos (Fernandes, 2010).

Hackney (2002) aponta que o objetivo dos Fundamentos de Bartenieff é aprofundar a experiência de conectividade interna, da expressividade externa e na relação entre elas que pressupõe uma interação viva e criativa. É nesse vai e vem entre o mais interno e o mais externo que se constrói a nossa existência.

É uma autoinvestigação sobre o modo de estar e mover no mundo, com o uso de associações que auxiliem esse mergulho, análise, consciência, função e transformação do movimento, além do desafio de expressar essas conexões.

Encontramos neste convite o modo singular de cada um se expressar, incluindo o que a pessoa deseja mostrar ao mundo e como, pois abrimos as nossas fronteiras para encontrar mais de nós e assim escolher o que oferecer ao mundo, percebendo mais profundamente essa polaridade e suas conexões. A forma do movimento, sua fisicalidade, as emoções envolvidas, os pensamentos, a dinâmica espacial e temporal, tudo é levado em consideração nessa visão integrativa da pessoa com seu meio. É nessa perspectiva então que este trabalho pode ser aplicado em diferentes contextos e áreas da vida, pois expande a percepção da pessoa enquanto totalidade situada no mundo, assim como expande a liberdade sobre a sua expressão.

Hackney (2002) ressalta que o Sistema Laban/ Bartenieff promove mudanças no padrão neuromuscular do movimento, nas pulsões espaciais, na sua expressão, seu espaço e mudanças na forma de se relacionar. É uma repadronização do modo de ser/estar vivo com mais de própria pessoa e menos padrões e limitações impostos. Para ela, o que é essencial para participar desse processo é justamente a abertura para entregar-se às mudanças.

Neste sistema, segundo Fernandes (2006, 2010) há quatro categorias que permitem a observação, descrição e análise do movimento. São elas: a Expressividade, a Forma, o Corpo e o Espaço. Como numa cartografia, Bartenieff e Hutchinson, a partir dos estudos de Labanotação, desenvolveram a Labananálise que representa em símbolos e gráficos os movimentos, dando ênfase à Forma e à Expressividade, que faziam mais sentido para o trabalho terapêutico, infantil e criativo segundo Fernandes (2010). Dentro da Expressividade ou nos estudos de Eucinéica, há os fatores fluxo (livre ou contido), espaço (direto ou indireto), peso (leve ou pesado) e tempo (acelerado ou desacelerado). O fator fluxo se relaciona mais diretamente com o ritmo, na medida em que ele representa o modo como o movimento e a emoção acontecem no espaço-tempo. A fluidez do movimento está ancorada na tensão muscular acionada, que pode ser um fluxo livre, com menos controle, ou fluxo controlado mais comprimido. Essa alternância tensional compõe o ritmo (Fernandes, 2006).

Isso difere da associação entre dois fatores expressivos, como peso e tempo, criando o estado expressivo rítmico, por exemplo, forte e acelerado, leve e acelerado, forte e desacelerado ou leve e desacelerado. Essas combinações são variações específicas dentro de uma frase de movimento, referindo-se à categoria

Expressividade, enquanto o ritmo é compreendido como um conceito mais geral e estruturante, tanto da frase quanto do fraseado de movimento.

Segundo Bartenieff e Lewis (2002) Laban considera os ritmos elementares do movimento aqueles que são polares, como inspirar e respirar, pegar e soltar, sístole e diástole, agir e descansar etc. Essas polaridades rítmicas nos organizam e refletem o tema de execução e recuperação, tensionar e distensionar. Fernandes (2006) ressalta que as polaridades estudadas em Laban não são duas oposições estáticas e sim um *continuum* no qual os aspectos se influenciam e se transformam um no outro, como no anel de Moebius no qual o girar da fita representa justamente o processo de transformação.

Os padrões de ritmo diferentes suscitam emoções diferentes; então perceber as associações rítmicas com as tensões corporais nos fazem compreender como diferentes humores acontecem na pessoa. Bartenieff e Lewis (2002) contam que Laban fazia exercícios sem música para dançar livremente e apurar justamente a sensibilidade ao ritmo dessas tensões corporais e para não ficarmos presos a padrões rítmicos fixos e/ou conhecidos. Em trabalhos em grupo ela traz a importância que todos sigam uma cadência para um fluir em conjunto.

As referidas autoras frisam a necessidade de alternar as polaridades dos ritmos posto que, muitas vezes, sentimos falta de vitalidade, porque estamos apenas no esforço e negligenciamos a recuperação necessária para uma cadência saudável. Fernandes (2018) nomeia, com precisão, que hoje geralmente vivemos uma polaridade rígida e extrema que não é saudável, pois vai da hiperatividade que dura muito tempo acelerado de produção para uma inatividade por esgotamento. A proposta da PSP é justamente experimentar outras formas possíveis, mais prazerosas e saudáveis, nesse *continuum*, como uma passividade dinâmica e uma atividade meditativa.

O tema execução-recuperação confere esse balanço nas atividades que desempenhamos, e que, se feito de forma respeitosa consigo, gera um senso de equilíbrio e harmonia (Fernandes, 2010). Ressalte-se que há variações expressivas infinitas dessa cadência:

Não é apenas a pulsão, nem apenas as mudanças espaciais, mas as combinações de suas muitas variações em relação aos parâmetros corporais que criam as tensões mutáveis subjacentes ao ritmo. E as

contínuas mudanças ambientais exigem adaptações contínuas em todos os níveis.¹⁹ (Bartenieff, 2002, p.75)

Fernandes (2010) aponta que o Fraseado (*Phrasing*) ou ritmo é justamente a maneira como acontece essas mudanças na frase (*Phrase*) do movimento. Fernandes (Informação oral) (2023)²⁰ argumenta que a tradução desse conceito em Laban tem divergências, o que geralmente é chamado de Ritmo (*Rhythm*) no Reino Unido. Em outros países de língua inglesa é traduzido como Fraseado (*Phrasing*) ou Fraseado Expressivo (*Effort Phrasing*) como a própria autora utiliza no seu livro *Moving Researcher* (2015).

Contudo em Bartenieff e Lewis (1980), ritmo e fraseado são conceitos distintos, apesar de estarem imbricados um no outro. A frase de movimento é um ciclo organizado de movimento que tem um sentido e/ou funcionalidade como sentar numa cadeira, chutar uma bola, ou abraçar uma pessoa. A frase traz o conjunto de movimentos para uma ação acontecer de uma forma mais geral e o fraseado já enfatiza nuances de cada frase que podem ser específicas para cada pessoa, ou seja, como determinada pessoa chuta uma bola é diferente da forma como outra pessoa faz, ou ainda cada pessoa pode fazer a mesma ação em ritmos diferentes, o que implica mudanças na qualidade do movimento.

Bartenieff e Lewis (1980) nomeiam cinco etapas que podem compor esse ciclo de movimento: preparação, iniciação, execução, recuperação e transição. Apontam que cada etapa pode ter ritmos diferentes, apesar da ação como um todo ter um ritmo característico, por exemplo, podemos assistir um abraço num fluxo contínuo, leve e desacelerado, mas o início de movimento ser rápido e direcionado compondo outro ritmo. “Assim, não é apenas a atividade que identifica o comportamento, mas é a sequência e o fraseado com os seus ritmos distintos que expressam e reforçam o conteúdo verbal e emocional.”²¹ (Bartenieff; Lewis, 1980, p. 73)

Sob esse aspecto, encontramos o enlace entre fraseado e o ritmo, conforme descrevem Bartenieff e Lewis (1980). Os ritmos então compõem a dinâmica do

¹⁹ No original “It’s not effort alone, nor spatial shifts alone, but the combination of their many variation in relationship to the body parametres that create the shifting tensions underlying rhythm. And the continuous environmental changes require continuous adaptations at every level.”

²⁰ Informação recebida em conversa pelo aplicativo WhatsApp em outubro de 2023.

²¹ No original “Thus, it is not just the activity that identifies the behavior but it is the sequence and the phrasing with their distinctive rhythms that express and reinforce verbal and emotional contentes”

movimento em termos, principalmente, de alternância de tensão e fluxo, mas também o peso, o tempo e espaço podem se combinar diferentemente em cada ritmo, que é maior do que a soma desses fatores. Já o fraseado é a dinâmica energética de uma frase de movimento que pode ser composta por diversos ritmos. O Ritmo compõe o fraseado e este é colorido com ritmos.

Em outra visada, a pesquisa também é um grande conjunto de fraseados investigativos; respirar nela, permitir que ela aconteça observando essa conectividade interna com a expressão externa, permite que sua organicidade se revele – o que tanto prezamos, conforme o já referido – e assim poderemos encontrar nuances, ênfases e variações rítmicas que tornam esse conjunto único. Uma das viradas de chave da PSP é justamente reconhecer e lidar com as singularidades da pesquisadora e da própria pesquisa enquanto *somas* que se autorregulam na conexão pessoa-mundo.

Podemos, inclusive, relacionar a forma de organizar as práticas do Laboratório de Performance (Fernandes, 2016) com as possíveis fases do fraseado em Bartenieff e Lewis (1980): a chegada como preparação, movendo-se e sendo movido como a iniciação, exploração em evolução como execução, equilíbrio e integração com a recuperação e transição. Entregando-se à experiência de cada etapa, os ritmos se revelam, pois é mergulhando nas movências da pesquisa que descobriremos os tesouros que ela contém.

O Ritmo, nessa perspectiva somática da PSP, traz vitalidade, cadência, dinâmica estruturante, fluxo e brilho para a pesquisa, instigando a pesquisadora a encontrar, nas alternâncias minuciosas do micro até nas grandes viradas no macro, quais os fatores/ritmos/qualidades que regem o seu pesquisar. Seguindo as pulsões espaciais deste soma artístico, aventuro-me no desconhecido com curiosidade e abertura para encontrar com a pesquisa e comigo, e ir registrando o caminho para convidar o leitor-espectador-participante a viajar nesse desvelar.

PARTE 2 – ESPIRAIS RÍTMICAS DE CUIDADO

2.1 PROPOSIÇÕES METODOLÓGICAS

As proposições metodológicas instauradas no processo criativo deste trabalho nasceram da prática da PSP, sobretudo, dos seus princípios fundantes já apresentados. A primeira ação foi a participação no Laboratório de Performance durante aproximadamente seis anos entre 2014 e 2021, sendo que em 2020 não participei e 2018 fui apenas esporadicamente, mas seguia praticando sozinha quando o *soma* pedia. Aprender e praticar a PSP foi o disparador para a construção do projeto e seus princípios permearam todas as práticas dessa pesquisa.

A partir das práticas no Laboratório de Performance, ingressei no Coletivo A-Feto, no qual criamos e realizamos performances e imersões somático-performativas. Foram 11, planejadas na articulação entre o tema escolhido da obra e a pesquisa de cada artista, todas dirigidas por Ciane Fernandes. Não houve a intenção de realizar uma obra final desta tese, mas sim experimentações e criações que aconteceram no caminho e que guiaram a compreensão e escrita da pesquisa, conectando teorias, práticas, sensações e sentidos para a ampliação do tema cuidado.

Cada performance foi realizada uma única vez. É uma síntese criativa do que estava acontecendo com a pesquisa naquele momento. Nem sempre os sentidos aconteciam *a priori*, por exemplo vou fazer isso, pois significa aquilo. Deixando-me guiar pelas pulsões espaciais, os sentidos aconteciam também durante a performance ou depois, já que, apesar de ter tema, diretrizes, orientações, figurinos, é a regência do campo somático que prevalece.

As obras foram registradas em fotos e alguns vídeos feitos por colegas através do telefone celular e pelos organizadores do evento onde foram realizadas, ressaltando que tiveram performances com poucos registros como “Sintonia Cromática” e “AtraVersos”. Aqui priorizei os registros fotográficos em detrimento dos vídeos, porque os primeiros pareciam captar melhor a cena. Isso talvez se dê pelas características das performances, e/ou por não terem sido pensadas como vídeos-performances e/ou talvez pelo fato de os registros serem amadores. Nos cursos de pós-graduação em artes deveria haver uma verba direcionada para garantir o registro adequado das obras artísticas que, geralmente, é parte fundamental da pesquisa.

Foram realizadas 12 performances, no total, com o Coletivo A-Feto, são elas: Gebo δ (Diferença) em 2014; Sintonia Cromática, em 2014; Os Sete Sábios, em 2015; Atraversos, em 2016, Submersos, em 2016; Imersão 22', em 2017; APrópriação, em 2017; EntreTons, em 2018; Elemental, em 2019; Àra-Irôko, em 2021; Lugar sem fala, em 2022; Interstício ou O que precisa existir, em 2023. Em 2018 também participei da performance “Mancha de Dendê não sai ou o Banco Não Tem Encosto”, em 2018, apresentada como prática da Disciplina de Performance com o professor e diretor da performance Ricardo Barreto Biriba.

Foi apenas depois da maioria das performances que fui associando cada uma delas a um dos ritmos da MFL, dada minha própria tendência relacional durante as explorações criativas e buscando sentidos para o vivido. Além disso, cada performance suscitou em mim também a associação com princípios da PSP e da AG, aos quais fui pouco a pouco percebendo, identificando e mapeando ao longo de cada processo criativo e performance. Essas associações são resumidamente expostas no Quadro 1 (Seção 2.2) e, posteriormente, esmiuçadas na descrição dos ritmos que o seguem.

Outras práticas que foram importantes nesse processo metodológico somático-performativo com o cuidado foram: Formação incompleta na Disciplina do Movimento Autêntico com Soraia Jorge em São Paulo, entre 2018 e 2019; disciplina Documentos de Percurso: Registros e Reflexões em Processos Criativos com a professora Dra. Maria Virgínia Gordilho Martins (Viga Gordilho) na UFBA, que culminou numa exposição intitulada Café Poético II: Algumas correspondências, no semestre de 2017.2 ; retiros e exercícios da formação em *Movement For Life* 2018-2020; facilitação de práticas do MFL, vivência com os elementos da natureza, prática de Reiki Xamânico Amadeus, prática de Theta Healing, momentos de criações espontâneas e *insights* que surgiam fora do enquadre acadêmico-artístico, como em momentos de lazer, contemplação da natureza, durante a maternidade, prática de yoga etc.

Para registrar esses dados a longo prazo, além das imagens das performances, fui compilando imagens, desenhos, músicas, poesias, citações, sensações, sentidos, conexões teóricas, vídeos dos ritmos. Há também registros de práticas inteiras, rastros de outras, ausências, compartilhamentos, testemunhos que fiz e/ou recebi. Em uma coleta de dados somática, é o mover e o sentir que direcionava o que precisava ser registrado. A pesquisa, enquanto *soma*, foi se autorregulando e se ajustando ao

longo do tempo, não em uma dinâmica linear, mas sim espiralada e caleidoscópica como a própria Fernandes (2018) aponta.

A ideia não foi anotar com detalhes todos os movimentos realizados, apenas aqueles mais relevantes e enfatizar qual proposta de movimento suscitou sensações, imagens e sentidos que me permitiam ou permitiram aos participantes entrarem mais em contato com o objeto de pesquisa e/ou descobrir novas possibilidades sobre ele. Fernandes *et al.* (2018, p. 17) propõem uma ampliação do uso literal das notações de movimento de Laban para

[...] nos deixar influenciar por seu princípio mais aberto, que é o da conexão gradual entre corpo-imagem-escrita, em vias de direções múltiplas. O movimento como pulsão espacial atravessa todas essas instâncias, criando transições fluidas entre experiência e análise, processo e registro, performance e escrita. É neste processo criativo, logo, imprevisível, que se dão as descobertas da pesquisa, seus percursos, seus modos coerentes e únicos de fazer conexões e criar sentidos tão dinâmicos quanto a própria vida.

Como essas anotações seguiram uma ordem cronológica e relatam experiências e novas descobertas me remeteu ao diário de bordo dos navegantes. Eles inspiraram a antropologia social/cultural moderna a defender o diário de campo como procedimento de pesquisa, no qual eram registrados o seu processo, sendo Bronislaw Malinowski e Franz Boas seus principais fundadores (El Hammouti, 2002).

Além dos dados da pesquisa propriamente dita, também poderiam conter aspectos pessoais do pesquisador, sentimentos, dificuldades encontradas etc. Atualmente, o diário de bordo/campo faz parte da metodologia de pesquisa qualitativa e é aplicado em diferentes áreas de pesquisa como educação (Liberali, 1999; El Hammouti, 2002; Hess, 1991) e nas artes cênicas também para registrar os processos de criação e pesquisas de campo. Como exemplo trago os trabalhos de Fortin (2009) que usa a etnografia e autoetnografia para pesquisa em dança e defende a validade dos dados somáticos do pesquisador como fonte de informação para a pesquisa.

A depender de como é aplicado, o que é registrado e a teoria relacionada, o diário de bordo ganha diversos nomes, além de diário de campo na antropologia moderna, diário institucional na análise institucional (Hess, 1991), diário etnográfico profano como propõe El Hammouti (2002) dentre outros. Eu denominei de registros somáticos-performativos por seguirem os pressupostos fundamentais da PSP e por disparar as anotações pela prática.

Esses registros foram primordiais para acompanhar o processo, entender de onde parti, os desafios, encontros e relações que foram surgindo e os resultados alcançados. Diante desses dados perguntei: o que tudo isso me informa sobre cuidado? Quais são os princípios, as diretrizes, os temas que poderiam organizar os conhecimentos adquiridos? Movi essas perguntas durante alguns meses, revisitando os registros até compreender que os ritmos permeavam o processo e se configuraram como dimensões desse cuidado que aqui trago.

Serão apresentadas, então, sete dimensões rítmicas do cuidado, nas quais as conexões encontradas entre Movimento para a Vida, a Pesquisa Somático-Performativa e a Gestalt-terapia são explicitadas. Nem todos os dados foram utilizados; apenas aqueles que mais se alinharam com os ritmos e outros representativos para o processo que estão distribuídos ao longo do texto, para ser fiel à obra, tal qual ela se revelou a partir da prática.

2.2 RITMOS DE CUIDADO

Foram nos encontros, enlaçamentos e movimentos criativos entre a PSP, AG e MFL e afins que os Ritmos de Cuidado ganharam pregnância se configurando em sete campos relacionais. Cada ritmo abre-se em variadas formas de expressão e encontro; além de apontar caminhos saudáveis e não saudáveis, eles nos conectam com a natureza, com a gente mesmo, com a outra e com o sagrado.

Como luzes que integram todas as cores, essas abordagens iluminam diferentes horizontes de atuação. Quando elas se encontraram no prisma do cuidado, os sete Ritmos, que já estavam nelas, de algum modo se revelaram como as sete cores do arco-íris. Essa é uma metáfora com a dispersão da luz branca, em uma explicação simples da descoberta de Newton. Ela acontece quando a luz passa de um meio para outro transparente e não paralelo. Essa passagem muda a sua velocidade e assim cada cor vai aparecendo, visto que cada uma delas tem um comprimento de onda específico. O arco-íris é um exemplo dessa dispersão da luz nas gotículas de água que ficam na atmosfera, que são pequenos prismas; assim também numa bolha de sabão ou até numa gota de orvalho. É como se cada cor tivesse um ritmo e o cuidado como um prisma que, quando atravessamos, as cores dos encontros se expandem e colorem o nosso existir.

À Luz da GT, o cuidado é relacional e acontece no espaço-tempo presentes, aqui-agora partindo da disponibilidade da(s) envolvida(s) em se engajarem no processo. A percepção sensível do espaço-tempo direciona o ritmo do *self* e ampliá-la é um dos objetivos da psicoterapia gestáltica (Francesetti; Gecele; Roubal, 2013). O modo como a relação acontece no campo organismo-ambiente permite que o cuidado aconteça ou não. Para compreender esse “como” precisamos perceber a plasticidade envolvida nesse processo como o ritmo, a harmonia, o fluxo etc. Logo, os ritmos são aspectos que compõe a forma da expressão do cuidado e, para isso, precisamos afinar o olhar sensível para como ele ocorre com inclusão, presença, compromisso e vitalidade do diálogo.

A maneira de falar e ouvir, de movimentar e pausar, de se expressar e acolher a expressão do outro, como a pessoa entra e sai dos contatos, abre e fecha as *gestalten*, se integra e se diferencia são caracterizadas pelos ritmos. Atentar-se às cadências dessas alternâncias polares e cíclicas indica também o que não flui, onde estamos fixados, quando paralisamos de medo e quando os olhos brilham, ou molham etc. O cuidado é holístico, pois entende cada ser como uma totalidade fazendo parte de uma totalidade maior na qual as nossas ações reverberam do todo; isso quer dizer que, quando cuido de outro, eu também cuido de mim e vice-versa.

À Luz do MFL cuidar é mover. É através dos movimentos que me conheço, me experimento, me relaciono e me transformo. Roth (1998a, 1998b) instaura a qualidade de campo ao relacioná-los à qualidade de movimentos físicos, às emoções, às relações e aos aprendizados existenciais. Tudo que fazemos tem um ritmo e, se mergulhamos nisso, podemos encontrar sentidos que fazem a pessoa perceber o que de fato direciona sua vida. Para Roth (1998a), entrar nesse mergulho em si através dos ritmos é o caminho que ela encontrou para descobrir a plenitude na vida, de alcançar o êxtase e o cuidado. É essa a provocação que ela faz, ao dizer que essa prática pode ser encarada como um exercício físico, ou ainda como uma autotransformação, ou seja, a intenção dita a profundidade.

É um cuidado que desabrocha em inúmeras flores e maneiras, tanto quanto existem inúmeros jeitos de expressar e combinar os ritmos. Ao estar atenta aos movimentos da vida em si pode-se escolher quais qualidades de cuidado a pessoa deseja, precisa e/ou acolhe em dado momento. Rocha (2002) faz um aprofundamento nos ritmos mostrando também seus desafios e adocimentos, e a dança vem como

uma medicina ancestral incluindo a conexão com a natureza através das sabedorias ancestrais xamânicas.

À luz da Pesquisa Somático-Performativa o cuidado acontece ao propor uma pesquisa artística que honre e respeite a singularidade de cada artista com sua arte. Os seus princípios são uma construção para uma emancipação somática (Fernandes, 2015) que nos impulsiona a esfacelar as amarras de qualquer tipo de opressão, de nos encaixar em modelos restritivos, normativos e patriarcais que nos tornam rígidas e presas nessa engrenagem que visa o lucro e a soberania de poucos. Ela recoloca a arte como campo de construção de conhecimento e também de construção de cuidado expandindo os modos de conexão arte e vida. A vida ganha criatividade e os processos criativos ganham vida, são *soma*. Assim, percebendo mais a nós mesmos e as nossas criações, ambas ganham autenticidade e contribuem de forma única no mundo. Os ritmos revelam os caminhos dinâmicos e energéticos que os movimentos percorrem e a sensibilidade de testemunhá-los nos permite ver nascer obras artísticas e existências que refletem o cuidado. Ele se instaura como uma pulsão espacial criadora-cuidadora, a qual precisamos abrir espaço-tempo para sua expressão com suas tensões, solturas e fluxos.

Essas três abordagens se encontram em pontos importantes que fundamentam os Ritmos de Cuidado. Destaco aqui três que são base para o seu entendimento. O primeiro deles é que o cuidado acontece no campo. Na PSP, o campo expandido da performance favorece conexões inusitadas e criativas esgarçando a própria noção do que é arte e suas fronteiras. Um dos seus princípios abrange o campo somático, conceito de Nagatomo (1992) adotado por Fernandes (2015b), que é justamente a conexão entre o corpo pessoal e o meio, considerando seus atravessamentos conscientes e inconscientes. A sabedoria que surge daí não é exclusivamente racional, ela é somática e envolve todas as nossas células. Na GT a noção de campo é lewiniana e busca compreender o campo organismo-meio como seu espaço vital, onde transitam diversas forças do meio e do organismo que configuram um campo de interação de cada relação, lembrando que o meio também envolve pessoas. No MFL, apesar de não usar a palavra campo, o percebo no modo de apresentar seus fundamentos em mandalas que são representações de campos de sentido e também aparecem na configuração do terceiro corpo grupal, no qual todo o grupo entra em alinhamento e vibra com um só corpo e, por fim, da própria descrição dos ritmos que

incluem uma interação de forças e movimentos que se complementam. O campo então seria um conjunto de vetores físicos, sociais, energéticos e/ou emocionais que se combinam de tal modo a criar uma configuração específica a cada *gestalt*. Por conseguinte, o cuidado acontece no campo cuidador-cuidado e é composto por vetores, que incluem as pulsões espaciais criadora-cuidadora, que o configuram como único a cada encontro.

O segundo é a liberdade. As três abordagens têm como cerne das suas propostas favorecer a liberdade da pessoa que as vive para que ela possa ser mais autêntica no fluxo de mudanças e movências que somos. Essa liberdade se amplia com autoconhecimento e autotransformação. Na GT enfatizamos que a ampliação da *awareness* expande nossa liberdade, pois nosso leque de opções existenciais e autoconhecimento aumentam, sem esquecer que a liberdade é acompanhada da responsabilidade pelas escolhas que fazemos, assim nos apropriamos da construção da nossa vida sem negligenciar as influências do meio. No MFL a liberdade é se aprofundar na prática dos ritmos para soltar tudo o que impede a pessoa dela ser ela mesma e isso exige disciplina, coragem e dedicação, segundo Roth (1998a, 1998b) e Rocha (2018/2019). Na PSP a liberdade está na emancipação somática que já foi citada, em seguir nossas pulsões espaciais para compreender de fato o que queremos e como. Assim, alargamos nossa expressividade para que ela aconteça num fluxo que faça sentido para a pessoa, no espaço-tempo, que negocie criativamente a relação mais interno e mais externo, conferindo peso ao que se deseja. Então o Cuidado se funda no binômio liberdade-responsabilidade ancorando formas criativas e singulares de estar no mundo, tendo o ritmo como dimensão no fluxo movente de sermos nós mesmas através da ampliação de consciência, *awareness*, de si no campo organismo-ambiente.

A partir da noção de campo e de liberdade desdobra-se o terceiro fundamento que é o caráter relacional e horizontal do cuidar. Seja na relação consigo mesmo, com outra pessoa e/ou com o mundo, o cuidado só existe no encontro, no qual há uma troca e transformação de ambas as partes mesmo que os papéis de cuidadora e cuidada estejam bem estabelecidos. Conforme os estudos de Heidegger, a partir da fábula de Higino, a relação com o cuidado é condição ontológica da nossa existência. Na GT esse encontro parte também da premissa humanista que a pessoa que mais sabe sobre ela é ela mesma; logo, o cuidado é uma construção conjunta que envolve

perceber e colaborar com a outra, seja ela você mesma, outra pessoa/grupo ou ainda a natureza. No MFL e também na PSP, apesar de haver instruções específicas e exercícios precisos, a liberdade no modo de fazer é fundamental ratificando que não há imposições de movimento e sim convite para explorações com respeito à singularidade da pessoa e à sabedoria somática que ela porta. No MFL, uma das suas mandalas de fundamentos chama-se Interconexões, que enfatiza o quão é importante percebe-se em ritmos nas nossas relações. No centro está o eu e ao seu redor o céu, a terra, o planeta, comunidade, conhecimento, família, amigos, consciência energética, linguagem consciente, pensamento, abordagem espiritual, meu coração, meu corpo. Todos os fundamentos da PSP passam, de algum modo, pela importância de uma relação respeitosa, seja na somática que tem um viés terapêutico, seja na performance na relação com o receptor da obra, seja na pesquisa respeitando a especificidade de cada criação, seja no olhar ecocêntrico que conecta a relevância de todas num todo relacional.

Os outros pontos de conexão serão apresentados dentro dos Ritmos de Cuidado, que são justamente campos dimensionais conectivos, nos quais a expressão da pulsão espacial criadora-cuidadora acontece em encontros transformadores que ancoram o cuidado com qualidades rítmicas. Eles serão descritos em duas perspectivas: a cíclica, na qual cada ritmo é uma fase do ciclo. Passar por todos eles como na Onda dos ritmos (*Wave*) é também passar pelas fases do ciclo de contato gestáltico e pelos princípios da PSP configurando uma espiral de cuidado. Espiral, pois nunca terminamos onde começamos, sempre estamos em outro nível, em outra qualidade. Cada ciclo-espiral representa um encontro seja consigo, com outra pessoa ou com o mundo. Em uma perspectiva mais ampla, cada Ritmo de Cuidado revela características e princípios do cuidado enquanto totalidade. Podemos cuidar de inúmeras maneiras diferentes, não é só aquele cuidado maternal difundido culturalmente. Às vezes é uma ação objetiva e determinada, ou pode ser um convite para sonhar junto, dançar, criar etc. Nesse caso, as qualidades do ritmo permeiam toda espiral, atravessam todas as etapas do ciclo. A abertura e o acolhimento de um cuidado com qualidade receptiva, por exemplo, podem permear todas as etapas da espiral dos campos de Ritmos de Cuidado.

Assim, a descrição dos Ritmos de Cuidado, nas próximas seções, mostra conexões específicas engendradas pelas práticas somático-performativas que

entrelaçam as três abordagens em cada um dos ritmos. Estas conexões foram feitas ao longo de todo o processo criativo, como parte da integração entre criação, pesquisa e experiência (tanto pessoal quanto coletiva). Ao descrever os Ritmos elas se unem para configurar cada um deles como totalidade, diluindo as fronteiras entre as abordagens.

Cada seção inicia com uma performance, ressaltando que as obras não foram criadas a partir de paralelos traçados *a priori* entre estas diferentes categorias; as conexões entre performances e os ritmos vieram depois da criação das mesmas, foram se delineando ao longo das *práxis* subsequentes. Ao perceber que os ritmos já estavam nas performances, mergulhei nelas para destrinchar os Ritmos de Cuidado. Cada um deles abrange ainda relações com os elementos da natureza, a partir de uma perspectiva xamânica, conforme o MFL e 5Ritmos®, exemplos, práticas e músicas para experimentá-los. O quadro 1 sintetiza as principais relações rítmicas sentidas e traçadas para a composição do cuidado.

Quadro 1 – Quadro sintético dos ritmos para o cuidado

Performances	Ritmos (MFL)	Qualidades dos Ritmos Movimento para a Vida	Elementos da Natureza	Pesquisa Somático - performativa (ASP)	Abordagem Gestáltica Fatores de cura
Ára-Irôko 2021	Receptivo	Abertura Gratidão Reconhecimento Aqui e agora	Terra	Energia, Fluxo, Ritmo	Fluidez Aqui- agora
Atravessos 2016	Fluente	Ondulação <i>Continuum</i> Fluir da vida Feminino	Água	Sintonia Somática e sensibilidade	Sensação e consciência
22' 2017	Destacado	Foco, Ação direcionada Força, Determinação	Fogo	Pulsão espacial ou inteligências autônomas inter-relacionais	Mobilização e ação
Submersos 2016	Caos	Soltar o que já está posto Criar	Água + Fogo	Criatividade, imprevisibilidade e desafio	Interação
Sintonia Cromática 2014	Lírico	Sonhar Brincar Manifestar	Ar	Coerência interna em inter-relação	Contato Final
O Banco não tem Encosto ou mancha de dendê não sai 2018	Adagio Legato	Integrar Conectar	Terra + Ar	Conexões – fronteiras fluidas entre as diferenças, Criação de associações e sentidos a partir dos afetos e apoio coletivo e Integração e Consciência (g)local.	Satisfação
Elemental (Tangerinas) 2019	Quietude	Plenitude Silêncio Totalidade	Éter	Espiritualidade encarnada ou soma sagrado	Retirada

Fonte: Elaboração própria

2.2.1 Ritmo de Cuidado Receptivo

ÀRA-IRÔKO

Figura 11 – Cartaz da performance duracional Àra-Irôko



Fonte: confeccionado por Kiran Gorki

Figura 12 – Autorretrato durante a performance Àra-Irôko

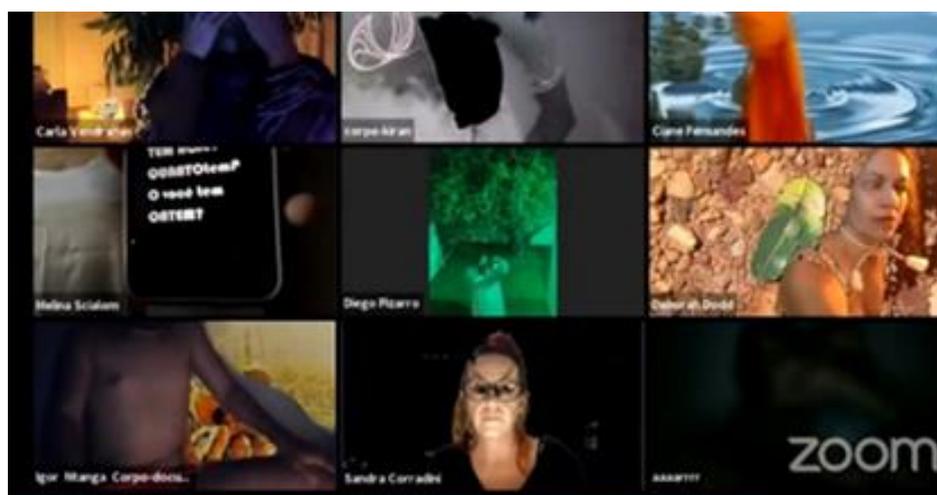


Fonte: Arquivo da autora

Figura 13 e Figura 14 – Foto da tela do computador durante a transmissão ao vivo da performance *Àra-Irôko*



XI Mostra de Performance da UFBA - Dia 3 ✓



XI Mostra de Performance da UFBA - Dia 3 ✓

Você tem tempo?

Quanto tempo ainda resta?

Qual é o tempo que você quer?

Colocar limites, membranas para ter mais tempo.

Ara – tempo, ano, ar em tupi guarani (tempo em harmonia com os tempos da natureza). Altar na antiguidade, onde são colocados os desejos e anseios (Lourenço; Rahme, 2017).

Irôko, Orixá Tempo – Tempo, a árvore primordial que “a tudo assistiu, a tudo resistiu, a tudo resistirá” (Assef, 2014 [s/p]). Cajado da Terra que ensina o sentido da vida. Ciclos da natureza.

Tempo Óvulo: espera ativa, existência transgeracional, brota no útero da avó.

Tempo espermatozoide: rápido, agitado, ação, vida curta.

Ações – provocações:

Preparar um lugar sagrado para estar com o tempo, altar com elementos da natureza, sentir, honrar, reverenciar curvando-me, colocando a testa em cada objeto do altar e colocando cada objeto na testa.

Ser árvore – testa nos pés, testa no chão, testa nas flores, o terceiro olho em várias coisas e lugares que me remetem ao tempo. Árvore-óvulo receptiva, na espera feliz e incondicionada

Chegar, sentir, me abrir, agradecer, reverenciar....

Chegar, sentir, me abrir, agradecer, reverenciar....

Chegar, sentir, me abrir, agradecer, reverenciar....

Esta performance duracional teve como disparador poético olhar criticamente para como lidamos com o tempo no contexto distópico que vivemos. Desfrutar o tempo, encontrando seu(s) ritmo(s) e dispor de três horas apenas para estar, sem compromissos em excesso, sem acelerações descabidas, sentindo-se, escutando-se, trans-formando-se.

Nas palavras de quem nomeou esse ritmo:

Sem estabelecer resistência a nada, deixando ir a minha atenção, girando, olhando o espaço, entrando na minha respiração, indo para o corpo, saindo, indo no altar, olhando o teto, voltando fechando os olhos, em posição de lotus, acalmando do dia, das agitações, dos pensamentos negativos e emoções, ir acalmando e trazendo para baixo e aí vem o momento que planto a semente (Rocha, 2019)

Durante suas vivências com as ondas dos 5Ritmos®, Rocha (2019) foi percebendo que a maneira como a prática iniciava influenciava toda a experiência e como era importante o momento da chegada, para conexão com o presente e estar realmente disponível para o trabalho. Instaura um espaço-tempo de acolhimento e, ao mesmo tempo, de convocação para uma qualidade de presença e disponibilidade para lançar-se ao desconhecido, pois cada prática é única, cada cuidado é único e pode nos levar a territórios desconhecidos em nós.

Evocamos o espaço-tempo aqui-e-agora em todas as células do nosso corpo. Preparar a terra e plantar a semente do que deseja colher. É um ritual de escolha das intenções, pedidos e ancoramento. O que você deseja semear hoje? O que quer oferecer? (Rocha; Nunes, 2019a, [s.p.]

As qualidades deste ritmo estão relacionadas ao elemento terra, que nos dá forma, estrutura, solidez e *grounding*. Se conectar com nossas raízes, com o que nos sustenta e agradecer pelas experiências e pelos encontros que contribuíram para nossas raízes se fortalecerem. Acolher e aceitar quem somos, como nos movemos, e abrir-se para conhecer mais de si.

Em todas as atividades do MFL há um altar que é montado no chão. Geralmente, quando entramos na sala, ele salta como figura e nos recebe para dançar. O cunho não é religioso e sim de sacralizar a experiência. É um reconhecimento da importância do solo, pois é ele que nos permite dançar. É lembrar que as vivências são um espaço-tempo sagrado, por poder mover sem exigências, por expandir a nossa consciência, por proporcionar contatos plenos, por trazer a intenção de cuidar. Os objetos são escolhidos intuitivamente e representam as qualidades do que desejamos ancorar com a prática. Podem ser os mais diversos, artes, elementos da natureza, palavras, poemas, imagens, tecidos dentre outros que inspirem as qualidades visadas para aquele encontro.

Figura 15 – Altar montado para uma vivência de Movimento para Vida na chegada da primavera



Fonte: Própria autora

A figura 15 é um exemplo de altar receptivo elaborado por mim e Ana Maria Pinto Rodrigues da Costa, numa Onda dos Ritmos por nós organizada junto com Laura Campos, em dezembro de 2019. O objetivo era saudar o solstício de verão e abrir-se para a chegada dessa nova estação. Em um fundo de tecido azul bordado,

pousavam girassóis, flores coloridas, folhas, fitas de cetim, velas, maçãs. Uma imagem do feminino representando a nutrição e uma de Ganesha, Deus elefante, que na tradição hindu traz boas vibrações para o início de novos ciclos e prosperidade. É respeitoso usar com cautela imagens de deuses e deusas para não gerar mal-entendidos, principalmente se o grupo for desconhecido, o que não era o caso. Ao lado direito havia um pote com papel e caneta para escrever as intenções para a nova estação que se iniciava. Um receptivo feito com sensibilidade traz encantamento, aquece o coração e nos impulsiona a fluir.

O aquecimento também pode acontecer com exercícios de alongamentos, espirais, mobilização das pernas para aumentar o aterramento ou *grounding*, meditação, visualização com músicas calmas e conectadas com o tema da vivência. Nos retiros de formação o receptivo é como um ritual de chegada, saudação da facilitadora e entre os participantes com músicas acolhedoras e suaves que vão nos conduzindo a querer estar ali e nada mais. Roth (1998b) conta que ela oferece partes do seu corpo para a dança numa atitude de oração. Move uma parte apenas e depois permite que essa parte direcione todo o movimento, entregando-se. Ela também ressalta que todos os ritmos são compostos por âmbito sagrado transcendental; aqui eu destaco esse aspecto no início e no fim das ondas dos ritmos, pois foi neles que mais vivi esses aspectos no MFL.

Rocha (2019) ressalta o princípio do “*walk the talk*” – você deve ser e viver o que você ensina. O MFL é para ser vivido e integrado à sua vida, é uma prática de transformação. Além dos exercícios do MFL, ela indica contato com a natureza, meditação, retiros de silêncio e desintoxicações corporais para aumentar o contato com o elemento terra e melhorar a qualidade de presença. “Quando a mente se esvazia e torna-se receptiva, “grandes ideias fluem através de cada célula do nosso corpo” (Roth, 1998b, p. 39)

A prática do receptivo mudou minha rotina diária, que passou a sempre contar com instantes de abertura e conexão para perceber quais eram as intenções que desejava – me abrir para receber e expandir. Isso acontece nos Laboratórios de Performance conduzidos por Ciane Fernandes, que sempre oferece um tempo dilatado para chegar, conversar, alongar, se perceber, perceber o grupo instaurando um campo de disponibilidade e presença. Assim, as práticas iam se configurando pouco a pouco respeitando o tempo do grupo. Também havia passeios e momentos

sem atividade pré-definida que, segundo Fernandes (2018), distensionam os músculos aumentando o fluxo de energia e a oxigenação dos tecidos oferecendo espaço e tempo para os impulsos somáticos surgirem.

Trata-se de sair do comando e perceber a si mesmo, o ambiente, as pessoas, em estado sensível e receptivo, o que eventualmente gera impulsos fortes e vibrantes, mas por vezes gera longas pausas e movimentos muito sutis. (Fernandes, 2018, p. 5)

O princípio temático Energia, Fluxo e Ritmo – ebulição e pausa da ASP, trata justamente dessa qualidade de presença fundamental para acessar e acionar nossa sabedoria somática. Percebendo que tudo está em movimento “A partir da relação fluida entre passivo e ativo, recepção e impulso, receptividade e(m) ação, compomos uma *passividade dinâmica* ou atividade meditativa numa sabedoria micro e macrocós mica, micro e macropolítica” (Fernandes, 2018, p. 144)

A pausa aqui é consciente, dinâmica, intencional, para perceber onde estou? Como estou? Qual meu ritmo agora? Ebulição e pausa é a própria constituição do movimento, como aborda Laban (*apud* Fernandes, 2015). Uma pausa dinâmica e necessária que intensifica a energia, oxigena os tecidos acionando assim impulsos do movimento. Para mim, essa pausa tem a qualidade de abertura, de se colocar disponível para que o mover seja consciente e alinhado com as sensações e desejos. Nagatomo (1992), em seus estudos que alinham a somática com tradições chinesas, nos lembra bem que essa qualidade de abertura da pessoa em relação ao ambiente é fundamental para que a sabedoria somática aconteça.

O Movimento Autêntico também fala dessa importância de abrir-se para nos sentirmos inteiros e dar permissão para o corpo ser, estar, mover como quiser, o que é, segundo Whitehouse (1999), um direito nosso desde que nascemos. “quando o canal está aberto, as experiências se apresentam como se fossem sonhos – vívidos, efêmeros, cheios de afeto” (Whitehouse, 1999, p. 54)

Durante essa ambiência receptiva de um laboratório de performance, em agosto de 2019, uma das participantes, Marta Bezerra, relatou que tinha um aspecto da sua pesquisa que ela não sabia como incluir, pois achava que ele não cabia no âmbito acadêmico. Antes de ela dizer o que era, Fernandes (2020)²² propôs que todo

²² Neste artigo de Fernandes (2020) ela descreve com detalhes como foi essa prática em 2019.

o grupo movesse os aspectos excluídos da nossa pesquisa como dados que não seriam usados, referências, incômodos etc. Entramos na experiência por mais de duas horas e foram surgindo objetos, palavras, movimentos em espaços específicos da sala, objetos que foram movidos de fora da sala para dentro, a fim de compor a instalação como espelho, planta e a própria vista das janelas da sala.

Foi incrível perceber como, organicamente, foram surgindo configurações que chamamos de territórios. Depois exploramos os territórios vizinhos e formamos uma síntese do que seria o trajeto da pesquisa da semente de jaca, a paisagem na janela com árvores e céu azul, do micro ao macro, de dentro para fora. O território que mais me impliquei e construí foi o chamado de Verde (Figura 16), porque quando conheci esse ritmo entendi que ele tinha se instaurado ali. Os outros territórios instalados somaticamente foram: Tudo e o todo, Estrutura Quadrado, Ramificações de Conclusões, Ponte sobre o Vazio e Buraco Negro.

Figura 16 – A autora e Marta Bezerra no “Território Verde” no Laboratório de performance em agosto de 2019 na UFBA Campus Ondina



Fonte: Ciane Fernandes

As palavras enunciadas nesses territórios foram (em ordem de importância para mim): conexão interna pausa, pulso pulsação, preparar o chão, fundação, raízes céu terra, plantar sementes parte escondida, a fonte, perguntas, silêncio, limpeza.

Enquanto me movimentava pela sala, era o verde que me chamava, nas árvores da janela, uma planta que chega na sala, um livro, pasta, caixa de som, o verde me abre e me enraíza, às vezes minha mente devaneia, mas quando vejo o verde eu volto para mim no aqui-agora.... com o verde que habita em mim e na minha blusa, faço parte desta instalação como terra fértil” (Registros somáticos de agosto 2019 [s/p])

Foi um laboratório muito relevante, visto que presenciamos o nascimento de uma configuração coletiva fundada na prática de cada um e, pessoalmente, naquele momento a minha pesquisa precisava de abertura para permitir que os ritmos chegassem.

Quando nos fechamos, seja mais fisicamente e/ou emocionalmente, há uma resistência para experimentar o novo. Geralmente a pessoa realiza movimentos que se repetem mecanicamente e há uma sensação de desconforto em estar movendo algo que estava paralisado. Ficar fixado no conhecido pode nos trazer uma falsa sensação de segurança; já lidar com o desconhecido, apesar de arriscado, é a possibilidade de ir além, é assumir que toda experiência é nova e pode ser transformadora. Preconceitos e julgamentos servem, muitas vezes, de justificativa para os medos que impedem de nos entregarmos. Sensação de insegurança, de vulnerabilidade, dificuldade de confiar em si e apegos excessivos também podem surgir.

Fixação é distúrbio de contato que se contrapõe à abertura do ciclo do contato gestáltico. A frase mote deste bloqueio é “parei de existir” (Ribeiro, 2021, p. 24), porquanto há um medo de correr riscos, um congelamento que geralmente é resultado de repetições de padrões comportamentais fixados, o que nos impede de fazer uma pausa, perceber-se, realmente olhar e ver ao redor para depois seguir a partir desse contato consigo e com o mundo. Mover da fixação para o fator de cura fluidez é “sentir, se perceber, se experimentar, deixar-se afetar, se deixar possuir” (Ribeiro, 2021, p. 109). É realmente abrir os caminhos e se dar permissão para seguir rumo ao desconhecido. A abertura também é para receber o cuidado; se há fixação, estamos fechadas para receber, fronteiras fechadas e, muitas vezes, nem percebemos quando ele tenta chegar. Me deixar ser acolhida é confiar e se entregar para aceitar o que vem.

A pausa acontece no início e no fim do ciclo. Na verdade, a mesma pausa que termina é aquela que inicia. Há apenas uma mudança de qualidade enquanto ela caminha do fim para o começo. Para finalizar o ciclo ela é fechamento, condensa o

vivido, plenitude do ciclo encerrado, experimentado no ritmo da quietude. Depois essa mesma pausa dá início a um movimento de abertura para o novo que se anuncia. A pausa também é movimento – movo para pausar a aceleração mental, me abro para receber e pauso as ações automatizadas, alargo minhas fronteiras para pausar os bloqueios de contato.

Interessante que o primeiro movimento do ciclo do contato e dos 5Ritmos® tem o nome de fluidez e fluente (*flow*) respectivamente. Roth (1998b) associa esse ritmo ao elemento Terra, conexão com nossos pés e a densidade do nosso corpo. Já Rocha (2019) descreve o receptivo com o elemento Terra como um ritmo anterior do fluir, posto que esse seria elemento água, já que o seu nome representa o movimento desse elemento. Para mim isso faz muito sentido, pois diante da aceleração mental e desconexão com nós mesmos, que o nosso modo de vida atual nos empurra, precisamos de um ritmo para chegar, nos perceber, sair da agitação mental, pausar para sentir o que é importante para mim neste momento e depois ter condições de fluir.

O receptivo, numa perspectiva mais ampla, vai além da abertura para cuidar; por vezes, a nossa presença já é cuidadora, não precisa de nada mais. Podemos acolher com os olhos, com as mãos, com gesto para oferecer apoio para subir um degrau real ou simbólico, com o corpo todo. Um abraço, um “auto abraço”, abraçar uma árvore, ofertar uma flor, uma mão no ombro, pegar na mão.... O que é mais relevante aqui não é o gesto em si ou sem gesto algum, mas a abertura para se perceber e perceber a outra que faz brotar o gesto de acolhimento sintonizado com a sabedoria somática intersubjetiva que nasce no encontro. Não é um gesto que aprendi e repito indiscriminadamente, é ampliar a *awareness* de si e da situação e dar espaço para sentir o nascer do gesto ou o não-gesto. Aí a experiência se torna especial, sagrada, expandimos, somos altar e podemos ofertar esse sagrado que habita em nós.

Em Àra-Irôko as ações que evocam o receptivo foram:

Pés firmes no chão – honrar e reverenciar os cuidados que recebi, ofertei e me permitiram estar aqui hoje. Aterramento. Agradecer a sabedoria dos que vieram antes de nós e o que nos lembra que estamos conectados a eles;

Abertura – oferecer-se ao cuidado, permitir-se, abrir as fronteiras para o novo, o desconhecido, experimentar abrir e fechar, mãos, pés, braços, pernas, olhos, todo

o corpo. Solto o julgamento, *epoché*, colocar entre parênteses pré-conceitos, valores, crenças para ir ao encontro do fenômeno, tal qual ele se apresenta.

Plantar a semente – Eu planto a semente do cuidado e espero ativamente as sensações e os movimentos que estão por vir. Depois que a semente é plantada o Ritmo Fluente brota delicadamente.

Músicas para experimentar essas ações e acionar o receptivo do cuidado seguidas do quadro 2 que traz uma síntese deste ritmo elaborado a partir do modelo proposto por Rocha (2018/2019)

Figura 17 – QR Code com músicas no Ritmo de Cuidado Receptivo²³



Não julgar

Aceitar o que vem

Com os pés firmes no chão avisto o fluente

Me ofereço para a Natureza

Um portal somático que se abre

Brotam impulsos de cuidado, estar e receber

²³ Link de acesso às músicas no Ritmo de Cuidado Receptivo
https://open.spotify.com/playlist/16AivlLmdgpNKoBJgr3Bj7?si=oO7w2_0EQeymgNfBwjBMrw

Quadro 2 – Síntese do RC Receptivo

RITMO	CARACTERÍSTICAS	MEDICINA (BENEFÍCIOS)	OBSTÁCULOS	PERGUNTAS E INDICAÇÕES PARA ENTRAR NO RITMO
Receptivo	Chegada Abertura <i>Grounding</i> Espera ativa em pausa dinâmica Agradecimento Aceitação Aqui-agora Ritualizar Sagrado	Disponibilidade Dar-se conta das infinitas possibilidades do existir Permitir o fluxo da vida acontecer	Estar fixado em determinada questão/ comportamento /movimento se fechando para novas possibilidades	Chegue, sinta, agradeça, reverencie Transforme o início do seu dia num ritual sagrado, perceba-se e plante as sementes Diga sim ao fluxo de movimentos/sentimentos/pensamentos que chegam, acolha-os Monte um altar com o que é mais importante para você

Fonte: Rocha e alunas(os) do curso de formação.

Figura 18 – Foto em frente ao mar de Itapuã em Salvador-Ba me deixando ser movida pelo ritmo receptivo.

Fonte: Acervo Pessoal de José Alberto Rosa

2.2.2 Ritmo de Cuidado Fluente

ATRA-VERSOS

Com penas verdes nos cabelos, branco no vestido e nos olhos, carrego um “bebê” nos braços... quando olho para ele me vejo no seu rosto-espelho....

Caminho pelas inspirações de folha capim palmeira de Lina Bo Bardi e sinto uma tristeza de quem está presa na repetição e, ao mesmo tempo, carrega a esperança do fluxo da vida.

Em um salão cheio encontro presenças disruptivas e atravesso uma cabocla tecnológica (Lenine Guevara), uma festa de aniversário (Elaine Silva), um brincante *hi-tech* (Victor Gargiulio) e uma noiva na escada (Ciane Fernandes) e continuo meu caminho para o alto. Ir...ficar....vou....

No terraço, de frente para a imensidão do mar, o canto-lamento “Pedrinha miudinha de Aruanda ê, Lajedo tão grande, pedrinha de Aruanda ê”, canto de novo e de novo ali parada, enquanto o mundo acontece diante de mim e eu não vejo nada, a não ser a minha estagnação. Nada me move, mesmo desejando que me mova, canto e canto de novo; às vezes um olhar me toca e volto à música, os olhares passam, imagino que as pessoas percebem a minha evitação, me dá vontade de me esconder para não revelar o que me dói; elas passam, poucas ficam ...

De tanto repetir vem o desejo crescente de sair, os galhos da mangueira ancestral me chamam, onde estão pendurados os versos em capítulos que revelam mudanças cruciais que as interrupções-buracos da vida nos oportunizam sentir.

Reverberar um cuidado entre mim e aquela árvore testemunha de tudo ao seu redor há décadas, quem dirá séculos. Sentia que meu canto cuidava dela e seus aromas, folhas e a umidade do seu tronco aguavam em mim.

Movendo por entre os galhos, encontrando “atravessos” olhares, versos pendurados, movimentos que me impulsionam... pernas e braços que fluem ao mar...

Não preciso mais ninar a mim mesma, penduro o espelho na árvore, não preciso mais lamentar, acesso meus sentimentos, eles me guiam e honro a sua sabedoria.

Espirais, curvas e abraços nas folhas como água de chuva suave...

Versos pendurados: Autobiografia em 5 capítulos de Portia Nelson²⁴

²⁴ Poema extraído de “O Livro Tibetano do Viver e do Morrer”, de Sogyal Rinpoche (Ed. Talento/Palas Athena).

Capítulo 1. Ando pela rua. Há um buraco fundo na calçada. Caio. Estou perdido, sem esperança. Não é culpa minha. Leva uma eternidade para eu encontrar a saída.

Capítulo 2. Ando pela mesma rua. Há um buraco fundo na calçada, mas finjo não vê-lo. Caio nele de novo. Não posso acreditar que estou no mesmo lugar, mas não é culpa minha. Ainda assim, leva um tempão para eu sair.

Capítulo 3. Ando pela mesma rua. Há um buraco fundo na calçada. Vejo que ele ali está. Ainda assim, caio. É um hábito. Meus olhos se abrem. Sei onde estou. É minha culpa. Saio imediatamente.

Capítulo 4. Ando pela mesma rua. Há um buraco fundo na calçada. Dou a volta.

Capítulo 5. Ando por outra rua.

Esse poema revela como o aumento gradativo da sensação e consciência do que acontece pode ampliar as nossas possibilidades, precisamos sentir e saber o que estamos sentido para ter clareza para onde queremos ir.

Figura 19 – Performance Atra-versos



Fonte: Acervo de fotos da própria autora

O Ritmo Fluente nos lembra que estamos sempre em movimento. Mesmo que numa aparente imobilidade, quando estamos “parados” para quem vê, não há dúvidas que há deslocamentos internos, celulares, musculares, energéticos, emocionais que não cessam. É esse fluxo que nos faz sentirmos vivos, sangue que pulsa, coração que bate, afeto que brota.

Nos 5Ritmos®, Roth (1998) conecta esse ritmo ao elemento Terra, ao som dos tambores que chacoalham os quadris e também fala do sangue como exemplo de

fluir, levando para as células oxigênio e nutrição. Contudo, no MFL, a qualidade de fluir vem das águas, sensação que estamos no fluxo contínuo da vida sempre em transformação. Como ao mover o Fluente em mim, sinto a presença das águas que deslizam a continuidade e maleabilidade; seguiremos então as conexões com os elementos propostas por Rocha (2019b). No Ciclo do contato, como já foi retratado, relacionei a fluidez com a abertura e conexão com a terra. E aqui percebe-se o fluxo de sensações que nos atravessa junto com a consciência sobre essas sensações e qual(is) são mais importante(s) no momento.

A água, em muitas culturas, é associada ao poder de purificação, usada em rituais de iniciação como batismo e escalda pés, por exemplo. Quem nunca se sentiu revigorado após um banho? Seja no chuveiro em casa, no mar, rio ou cachoeira.

O título original do livro em que Roth (1998b) descreve os ritmos é “Sweat your prayers”, a tradução literal seria “transpire/sue suas orações”; ela traz o suor como um líquido sagrado, uma antiga forma de cura. O suor, fisiologicamente, regula a temperatura do corpo, esfriando-o e também auxilia a eliminar toxinas, então realmente ele tem um poder de limpar, purificar. Mover com a intenção de se deixar levar, libera o fluxo e ajuda a reconectarmos com nós mesmos (Roth, 1998b).

Quando dançamos arduamente e por tempo suficiente para abandonar o encantamento do mundo, nosso ritmo interno surge e nós começamos a sentir quem nós realmente somos e quão grandioso é nosso potencial.²⁵ (Roth, 1998b. p. 51)

No Fluente assumimos movimentos espiralados, ondulatórios, conectados e contínuos – não tem início nem fim. As músicas nos convidam para um vai e vem que passeia pelo corpo e acorda nossos sentidos. Ele pode acontecer em diferentes qualidades e Rocha (2018/2019) as separa, a fim de ganharmos clareza sobre o que cada fluente aciona, efeitos do seu bloqueio e consignas que nos ajudam a entrar nesse ritmo. O Quadro 3²⁶, a seguir, foi estruturado por Rocha com a colaboração das alunas e alunos da formação no Brasil. Eu incluí, abaixo de cada nome dos sub-ritmos, o QRCode para acessar as músicas correspondentes.

²⁵ No original em inglês: “When you dance long and hard enough to cast off the word’s spell, our inner rhythm takes over and we begin to sense who we truly are and how great our potential is.”

²⁶ Esta é uma síntese da tabela. Como foi feita em grupo, onde cada um preenchia à sua maneira, havia informações repetidas e/o redundantes que foram retiradas ou sintetizadas.

Quadro 3 – Síntese do RC Fluente

RITMO E SUB-RITMOS	CARACTERÍSTICAS	MEDICINA (BENEFÍCIOS)	OBSTÁCULOS	PERGUNTAS E INDICAÇÕES PARA ENTRAR NO RITMO
Fluente ²⁷ 	Quando a mente cessa as agitações e flui Estado de escuta plena <i>Grounding</i> Movimentos contínuos e ondulados	Purificador Reduz estresse Medo e ansiedade Nesse estado você se torna criativo e deixa de ser reativo Aumenta imunidade Produz hormônios, ocitocina e serotonina Seu corpo se autorregula e se fortalece Aumenta capacidade de atenção	Hábitos mentais acelerados Resistências Insatisfação Timidez Rigidez mental Apego a Personas	O que pode ser cuidado? O que pode ser nutrido? Onde esta fluindo? Encontre seu Flow. Ao que você diz sim?
Fluente gentil ²⁸ 	Amor próprio Autocuidado O circular da respiração Entrada nos sentidos Conexão com a gentileza Ground O toque A pele Contemplar Texturas suaves Pétalas de flores	Desaceleração Conexão profunda Corporalização da Paz. Sabedoria e confiança Aceitação Gentileza Autorregulação Bom para iniciar o dia Para trazer o grupo de volta a um estado de autorregulação	Medo da suavidade da gentileza Muito orientado no fazer e pouco no sentir	Eu vejo você Eu te escuto Eu te amo Onde você está resistindo? Toque gentil e sutil da pele Toque bem suave com as pontas dos dedos O mover gentil, suave,

²⁷ Link com a lista de músicas para o Ritmo de Cuidado Fluente <https://open.spotify.com/playlist/6zkQNDkLb4LBaEbecIUFe0?si=WGhabiRkRI2oz5v9b-1WVQ>

²⁸ Link com a lista de músicas para o subritmo Fluente Gentil <https://open.spotify.com/playlist/7uyo3WuXsXMUDCokVC5eTq?si=4emMP7rJQs-VZEujOyqGVQ>

<p>Fluente água²⁹</p> 	<p>Segundo chacra Dar e receber Quadril Órgãos sexuais: Ovários Útero Bexiga Relações Relação com fonte vital de energia O dar e receber se torna uma coisa só Sensualidade Intimidade Mãe Feminino Circular Sinuoso Infinito Paisagens emocionais</p>	<p>Conexão com o divino “Cura” sexual “Cura” da relação com os outros Capacidade de escuta Capacidade de se preparar para ação Autorregulação Aumento da fertilidade Purifica a energia Rompe com o estado de inércia Eleva a frequência energética Confiança com a abundância divina Aumenta empatia, generosidade e trocas</p>	<p>Rigidez Frigidez Medo de se relacionar Medo de intimidade Medo da rejeição Medo de conexão com a fonte divina</p>	<p>Circule Ondule Escovem o chão como se estivessem com vassouras, os pés escorregam, deslizam pelo chão Explore o dar e receber Circule pelo quadril Desça as “ruas” como se tivesse num rio Sinta as águas internas do corpo, as ondas Se banhe e gire com suas águas</p>
<p>Fluente Espiralado³⁰</p> 	<p>Aceleração Vibração espiralada Subida Transe Infinito Kundalini</p>	<p>Ascensão Vitalidade Vibração Animação Entusiasmo</p>	<p>Muita qualidade Yang Aceleração em demasia Teimosia Controle Excesso de exterioridade Pouca sensibilidade as sensações internas</p>	<p>Encontre sua espiral, do menor ao maior Encontre o oito do infinito Aterre para subir Encontre sua força vital Encontre a vibração espiralada a partir de uma parte do corpo Suba gradualmente</p>

²⁹ Link para a lista de músicas do subritmo Fluente Água <https://open.spotify.com/playlist/7ovBgTzA8jYS9EYZN1vipk?si=m96zp5AMR8i2iu1MwvJAw>

³⁰ Link para a lista de músicas do subritmo Fluente Espiralado <https://open.spotify.com/playlist/0mMjICKxSnVNgcOSxNZGr7?si=SaJvuAQIQBixfTBQ8sM65Q>

<p>Fluente Destacado³¹</p> 	<p>Mistura do Fluente com o Destacado Cumprir as atividades sem se exaurir Não tem resistências Seu corpo flui, mas tem direções precisas Expande, contrai Foco com fluidez</p>	<p>Eficiência sem esforço Leva à inteligência corporal Leva às memórias do corpo Traz a vida para a ação Cumpre com facilidade as atividades pendentes Redução da ansiedade Reduz o murmurinho mental e a reclamação, levando para ação Torna a pessoa mais eficaz e produtiva</p>	<p>Pensamentos de resistência Reclamação Negação Padrões limitantes de comportamento</p>	<p>Diga sim Articule Agilize Contraia e expanda Leia, estude, escreva, fale no telefone, saia, circule, volte, resolva.... Entre no modo ação de forma contínua e fluida Tem pequenas contrações e expansão, ângulos, alcances mais precisos Movimentos menores Cinesfera pequena Movimentos sem explosão</p>
---	---	--	--	---

Fonte: elaborado pela autora com base em Rocha

Há características que se repetem de um sub-ritmo para o outro, atravessam diferentes formas de experimentar esse ritmo como a autorregulação. Interessante que esse é um ritmo que geralmente as pessoas têm facilidade de entrar; Rocha traz essa informação com suas experiências em diferentes países. Eu percebo também isso quando facilito vivências aqui, a nossa cultura tem muitas músicas e danças que evocam o fluente, mas não é isso. É o elemento que mais temos no nosso corpo, mais de 70% e, para mim, esse é o fator principal que nos faz fluir com mais facilidade. Dançar o que é mais abundante em nós, águas e com elas as emoções e sensações. É evidente que muitas pessoas que têm dificuldades com ele, como os obstáculos dispostos na tabela acima. Às vezes as pessoas acham que estão fluindo, quando na verdade o que se percebe nos movimentos é justamente o bloqueio. É também o único ritmo que apresenta tantos sub-ritmos, sinalizando a importância dele e a própria qualidade de água que, com sua maleabilidade, apresenta várias formas, a depender do que serve de continente para ela.

Enquanto nós não entrarmos em contato com nossos sentimentos, seremos incapazes de expressá-los com sucesso para outras pessoas e formar laços duradouros (Roth, 1998b, p. 64)

³¹ Link para lista de músicas do subritmo Fluente-Destacado <https://open.spotify.com/playlist/1Lo8j4HHNAy3FKPNL5SkPG?si=w8tE1eXSQeuxP2u5FwNBpA>

Na natureza, a água tem a terra como continente, e juntas formam um ambiente seguro para o nosso brotar. O útero vai se enchendo de líquido amniótico que nos projeta e nos acolhe até estarmos prontos para nascer. Nessa fase e na tenra infância, geralmente, seguimos no nosso fluxo pessoal espontaneamente, conectadas com o aqui-e-agora, sem julgamentos, medos, apenas fluindo em conexão com a cuidadora/cuidador que assume o arquétipo materno. Uma das facetas do fluente que Roth (1998a) apresenta, inclui a geração, o fluxo e a nutrição da vida. Quando dançamos, podemos nos conectar com o materno dentro e fora de nós, com a qualidade Yin, o arquétipo da mãe é um dos que representa esse ritmo (Roth, 1998b). É importante acentuar que materno não é exclusividade de um gênero e não é a única forma de cuidado, como foi disseminado na nossa cultura ocidental. Materno é entendido como acolhimento, ternura, compreensão, carinho, ser continente emocional e qualquer pessoa que deseje pode assumir essa intenção.

Nas práticas do MFL experimentamos essa qualidade de materno e ser maternada com uma vivência na água. Após um aquecimento, que envolve movimentos e sentir o tema, em círculo na piscina, escolhemos um par para nos acolher no “ventre fluido da vida”. Uma pessoa carrega sua parceira no colo e flui com ela delicadamente, enquanto o outro recebia o presente de estar ali aconchegado e entregue ao fluir com as águas. A sensação que tive era que o toque era também “circularizado” e o encontro de respirações foi naturalmente se alinhando, construindo uma sintonia no cuidado, ali encostando no peito da outra pessoa, com o barulho da água, a conexão com o útero é inevitável. No compartilhar das experiências, sensações inesperadas surgiram, memórias da infância, traumas e sensações de plenitude. Pessoalmente estava vindo de dias de muita sobrecarga de trabalho e, para dar conta de tudo, silencieei minhas sensações, meu corpo, e essa vivência me fez despertar para o que estava sentindo e precisando de fato, além de acionar, em lágrimas, a memória de estar num lugar seguro, acolhedor e embalada.

Figura 20 – Encerramento da vivência “Maternar e ser maternado” com o grupo de formação em MFL em Caeté Açu- Ba



Fonte: Flávia Cirne

Figura 21 – Durante a Vivência do “Maternar e ser maternado” ao centro, de costas a facilitadora Gisela Rocha



Fonte: Flávia Cirne

Uma outra ativação do fluente é o “dar e receber” oportunidade de sentir a sensação de nutrir e ser nutrido, é o fluxo de ir e vir, dar o que deseja e estar aberto para receber. Me movo e recebo esse fluxo de abundância que a vida nos proporciona. No exercício ofertamos um movimento para outra pessoa que observa, recebe e oferece o seu movimento depois de ser afetada pelo que recebeu. Assim vamos criando um diálogo sem palavras e um fluxo de troca de afetos e energia. Algumas pessoas têm dificuldade de dar, outras de receber; integrar essa polaridade nos põe no fluxo da vida, onde essa alternância é constante e necessária. Dar e receber

também nos conecta com nosso sangue que leva oxigênio e substâncias nutritivas para nossas células e recolhe o que não precisamos mais.

Outra experimentação são as “ruas” (*Streets*) – uma forma de incluir mais deslocamento ao ritmo, pois as pessoas se colocam de um lado da sala e atravessam sozinhas, duplas ou grupo para o outro lado, seguindo o ritmo proposto; não há opção de ficar parado em um lugar, aqui a ideia é atravessar. No MFL as ruas geralmente são utilizadas principalmente no Fluente, Fluente Espiralado, Fluente Destacado e também no Destacado, o qual tem como característica o deslocamento direcionado. (Roth, 2018, 2019)

Outra possibilidade de experimentação do fluente é “circularizar” uma parte física: escolher uma parte, por exemplo os ombros, permitir que o ritmo se instale ali e explorar várias formas de circularidade. Podemos começar pela parte mais fácil, tomando familiaridade com o ritmo, e depois seguir para as mais difíceis, identificando pontos de bloqueio. O fluente com as mãos pode ser muito prazeroso e o encontro com outras mãos nos abre para testemunhar e encontrar outras formas de fluir.

Sugestão de prática com o Fluente: ouvir as músicas disponíveis do QR code e perceber como sua bacia reage ao ritmo; experienciar o contato com essa região visualizando-a preenchida com água; deixar aos poucos que as águas se espalhem por todo o corpo.

Numa perspectiva ampla, Roth (1998a) aponta nossa necessidade de fluidez entre os ritmos. Para viver com plenitude e contentamento, ter saúde de forma integral, a pessoa precisa de um fluxo de alternância dos ritmos na vida. Se ficar estagnada em um ritmo ou alguns, haverá questões físicas e/ou emocionais e/ou energéticas que também ficarão estagnadas, bloqueadas, reprimidas, adoecidas em algum nível. Pode vir a sensação de que a vida parou ou a sua cadência está comprometida.

É a partir dessa ideia de fluxo que o ciclo composto por todos os ritmos foi nomeado de Onda (*Wave*). É comum ter dias ou épocas que estamos mais conectadas com um ou outro ritmo. Contudo, a alternância é fundamental, ao ficarmos presas a apenas um ritmo ou alguns, a onda não se completa, a gestalt não fecha, a energia fica em nós contida, mesmo que a sua essência seja o movimento. Nós temos todos os elementos em nós e os ritmos também – excluir algum deles é excluir parte de nós mesmos.

No ciclo de contato, após o movimento de abertura receptiva, entramos no fluxo das sensações, o contato nos inunda de estímulos, vibramos, brilhamos, formigamos etc. Sentindo o que chama mais atenção, a figura vai ganhando clareza, de tudo que me atravessa agora, o que é mais relevante? O que quero que flua agora em mim?

Nesse ritmo conectamos com os fatores de cura, sensação e consciência que nos inunda de sensações e surpresas. Na sensação, me permito ser afetada pelo meio, pelos pensamentos, as sensações, memórias aqui-e-agora... Desejo me engajar em um contato, e diante do rio de sensações que passam no encontro comigo, com o outro ou com o mundo, sinto qual é mais importante no momento nesse espaço. Por vezes, pode ser que não seja um rio, mas sim uma gota de sensação que, se bem delineada, não deixa dúvidas que é por aí que me sinto seguir.

Apurar a nossa propriocepção é fundamental para entender nosso modo de estar no mundo; de fato, é sentir essa conexão e como ela nos afeta. É comum passarmos rapidamente por essa fase para chegar logo na consciência onde nomeamos a sensação, mas se a gente se permitir estar mais no sentir, sem precisar dar nomes, podemos encontrar mais nuances, mais clareza, mais compreensão, ativando nossa sabedoria somática, ao dar tempo e espaço para nosso corpo se expressar e se autorregular. Como enfatiza Zinker (2007), perceber nossas sensações nos faz sentir mais vivos, nesse movimento acessível de atenção ao que se passa comigo no encontro com.

O distúrbio da fronteira de contato que contrapõe a sensação é a dessensibilização, cuja frase mote é “não sei se existo” (Ribeiro, 2021, p. 125). A pessoa não sente a excitação que novos estímulos podem causar. Assim ela vai perdendo gradativamente o interesse pelo mundo e pelas relações já que nada suscita o seu desejo. Falta movimento na sua vida e energia para se mover e se permitir ser movida. É como se a pessoa até visse o rio passando, mas é indiferente, e entrar no seu fluxo não é nem cogitado por ela.

Esse bloqueio é comum em estados depressivos e a anedonia também o descreve bem. O caminho seria justamente voltar para as sensações e sentir a fluidez com estímulos corporais para (re)ativar o prazer, a vontade de se engajar num contato. Podemos dizer que há uma certa desconexão com o próprio corpo, já que as sensações não chegam à pessoa ou chegam sem o excitação que as acompanha. Interessante como no Quadro 2 acima, os benefícios do fluente e seus sub-ritmos

fazem justamente a relação com o fator de cura, sensação como a vitalidade, o entusiasmo, aciona a memória corporal e rompe com a inércia. A produção de hormônios do prazer e bem-estar e os movimentos contínuos que se integram um ao outro, nos movem, não há estagnação ou pausa – é entrar e desfrutar o fluxo do encontro de si com o mundo. Nos obstáculos encontramos pouca sensibilidade a novos estímulos, medo de se relacionar, rigidez mental, falta de interesse, o que nos deixa claro a conexão desses ritmos com essa fase do ciclo.

Por outro lado, diante da hiperestimulação que vivemos, a dessensibilização pode ser um recurso importante para não entrarmos em colapso e conseguirmos focar no que é mais relevante no momento (Brito, 2015). Quando passamos por uma carga emocional muito forte, traumática, a dessensibilização pode ser acionada para proteger a integridade do sujeito, ou seja, dessensibilizar uma dor, seja emocional e/ou física para que possamos encontrar um momento mais seguro para desaguar.

Seguindo no ciclo passamos para o fator de cura *awareness*, ou consciência, como foi nomeado por Ribeiro nas primeiras edições do Ciclo do Contato. Segundo ele, é o: “processo pelo qual me dou conta de mim mesma de maneira clara e reflexiva, estou mais atento ao que ocorre a minha volta, percebo-me relacionando-me com mais reciprocidade com pessoas e coisas.” (Ribeiro, 2011, p. 110-111)

É uma consciência pautada no sensível, que nos permite dar sentido ao que vivemos. As experiências passadas servem de esteio para apoiar o sentido, mas não passam à frente das sensações presentes que, muitas vezes, não cabem nas memórias e nos convidam a inventar novas possibilidades. Não é um saber racional, fruto de uma reflexão lógica; ela é anterior e implica toda a pessoa.

É preciso ressaltar que a *awareness* é muito mais ampla do que apenas uma etapa do ciclo – é um conceito central e um dos objetivos da GT, como aqui já definimos. Assim como o fluente na vida, a *awareness* está em todo ciclo, que sempre passa por estar consciente do que está acontecendo ou estar refletindo o contato de alguma maneira. Todo bloqueio de contato é uma forma de evitar o contato, e todo fator de cura é um caminho para a *awareness*, que pode ser tanto *awareness* daquele fator de cura traz de potencialidade, como a *awareness* do ciclo como um todo que só vai se fechar quando finda a gestalt e podemos ver uma figura bem definida que transborda em sentido e possibilita a integração da experiência. (Ribeiro, 2011)

Concebemos *awareness* como o fluxo da experiência aqui-agora que, a partir do sentir e do excitação presentes no campo, orienta a formação de Gestalten, produzindo um saber tácito (Alvim, 2014, p. 15)

A *awareness* parte do entendimento da pessoa enquanto organismo-ambiente, o que implica que a *awareness* também inclui perceber a situação na qual a pessoa está inserida (Yontef, 1998). É um saber que brota da experiência, a *awareness* não é fruto de uma reflexão apenas mental, ela é pré-reflexiva e baseada no paradigma de campo, e entende que a consciência é processual e acontece sempre no contato pessoa-mundo aqui-e-agora (Alvim, 2014).

Quando bloqueamos a *awareness* estamos lançando mão da deflexão, ou seja, evitamos o contato com as sensações que nos chegam para não precisarmos, sustentar esse contato e dar sentido ao percebido. Esse bloqueio é comum quando evitamos lidar com o que nos incomoda, mas também pode ser tão generalizado que a pessoa não se aprofunda nas relações e tem dificuldade com a intimidade, já que o ciclo do contato é interrompido antes mesmo de saber o que a move e como. A frase mote, conforme Ribeiro (2021, p. 125), é “Nem ele, nem eu existimos”; a energia que deveria ser usada para dar seguimento ao contato é direcionada para fugir do assunto, mudar a direção.

Passar muito tempo nas telas (televisão, celular, tablet etc.), dormir muito, mudar de assunto ou simplesmente não responder uma mensagem são deflexões muito comuns atualmente. Em movimentos temos o desviar, recuar, contornar, afastar, tirar o foco, fingir que não percebeu, sair pela tangente etc. Claro que essas ações podem ter outras intenções, apesar da deflexão aí ser muito frequente. Muitas vezes, o que nos faz defletir também é a vergonha, a culpa e/ou o medo que tomam grandes proporções à ponto de a pessoa não tolerar o contato. É recusar a mover-se, pois lidar com a consciência do sentimento vem junto com o disparador da mudança, o que pode ser muito ameaçador, a ponto de a pessoa sentir que sua integridade está em risco. Então, muitas vezes, ela escolhe ficar no mesmo lugar, no conhecido que, mesmo desconfortável, é mais seguro do que a ameaça do desconhecido.

Com a supervalorização do trabalho, da produtividade e da aparência da pessoa, em nossa sociedade, ficam defletidas a saúde, as relações de intimidade, as emoções e o cuidado. É fundamental haver um equilíbrio entre essas polaridades, como Boff (2011) coloca muito bem, os modos-de-ser trabalho e o modo-de-ser

cuidado. Isso não significa que quem cuida não trabalha ou vice e versa; significa que quando priorizo o cuidado, o trabalho fica em segundo plano, pois ele só acontece se houver espaço-tempo de cuidar.

A sensibilidade é condição para a PSP acontecer, pois há uma constante exploração somática que a aguça e fomenta a sintonia que nos faz entrar no fluxo sensorial do aqui-agora. Algumas consignas convidam para a sintonia: como estou agora neste espaço? Do que realmente preciso agora? Inspirada no Movimento Autêntico, Fernandes (2015b) aciona como já mencionamos: O que me move? Como se move o que me move? E essas respostas podem vir de diversas maneiras, já que somos e entendemos o corpo como “matéria e energia experienciados de dentro e com/no meio, em integração dinâmica no todo de sentimento, sensação, intenção, atenção, intuição, percepção e interação” (Fernandes, 2014b, p. 92)

Ela enfatiza como um pesquisador sensível passa por perceber os ritmos de si e da pesquisa, já que corporalizando-os conseguimos alcançar nuances e diferentes perspectivas do vivido:

Ritmo e Ecologia Somáticos: valorização dos ritmos internos e da sincronicidade dos eventos; escuta somática para seguir impulsos em sintonia com o todo; escrita viva, sensível e sensitiva, seguindo ritmos, cadências e ênfases da própria pesquisa, numa ordem quântica que se faz fazendo (não-linear) (Fernandes, 2014b, p. 91).

A ASP é um constante conhecer e reconhecer de si em relação e entende que se há uma sintonia somática tudo que chega tem importância, sentido e nos move de alguma maneira. Assim como o ciclo de contato ratifica a importância das sensações e emoções, na ASP também, já que primeiro performamos, dançamos, sentimos, acolhemos o que chega espontaneamente. Lembrando também da qualidade holográfica do ciclo do contato que, apesar de mostrar etapas bem definidas, entende que enquanto totalidade ele é dinâmico, criativo e se move – “Como em um holograma, o todo contém as partes e as partes contêm o todo” (Ribeiro, 2021, p. XX), realçando em cada etapa o que é figura e o que é fundo. Assim nos colocamos presentes integralmente e podemos acionar um cuidado que realmente inclui a alteridade e a totalidade dos envolvidos.

É um cuidado que amplia a consciência para perceber o que está capilarizando a pessoa naquele instante e, independentemente da natureza desse aspecto, seja um afeto, um pensamento, uma sensação, uma energia etc., ele deve ser considerado,

ele é importante e não está ali por acaso, tem um sentido que vai se revelando à medida que o ciclo avança ou também pode ser revelar a cada passo dado.

E esse é justamente um dos pontos cruciais que difere a Prática como Pesquisa de outras metodologias tradicionais: ater-se ao sensível. Aguando, cuidando e sinto quando o sangue pulsa mais forte, quando marejo os olhos, quando preciso ondular para não soltar a mão da outra pessoa ou a minha própria, quando transpiro para liberar o que não desejo mais, quando a cachoeira de emoções precisa apenas ser.

Nagatomo (1992) define esse conceito de sintonia somática com a fruição sensível debruçando-se em estudos de filosofia comparada oriental. Ele rompe com a epistemologia científica pautada na relação causal sujeito-objeto para propor um diálogo entre filosofias orientais e somática, no qual o conhecimento vem justamente da sintonia que conecta o sujeito e o meio (campo somático) – “[...] cria uma perspectiva de conexão interna e interrelações fluidas entre corpo e ambiente.” (Fernandes, 2018, p. 140)

Interessante que Nagatomo (1992), no lugar de usar o termo consciência, ele usa corpo pessoal ou poderia chamar de pessoa, termo adotado também por Ribeiro (2011), na intenção de lembrar que a pessoa é ao mesmo tempo única, total e existente no meio - não podemos deixar de considerar isso. A nossa conexão com o meio ambiente é nossa condição de existir, não dá para ignorar mais, como fizemos por séculos, uma ciência que subjuga a natureza ao nosso bel-prazer ignorando o fato que somos natureza como tudo que existe.

A sintonia acontece quando ambos, pessoa e o ambiente, se engajam um ao outro, a partir da fruição dessa experiência conectiva que Nagatomo (1992, p. 199) chama de “*coming-together*”, no qual surge a sabedoria somática. A sintonia é condição para a sabedoria somática acontecer.

Nagatomo também relaciona a sintonia à fluidez e ao ritmo, quando fala da atuação do bailarino no tempo e espaço:

Sua performance envolvente cria sua própria espacialidade e temporalidade – espacialidade através do movimento corporal e temporalidade através do ritmo que o movimento cria. À luz disso, o campo somático que observamos como emanado da pessoa em

particular pode agora ser caracterizado como corporalizando uma fluidez rítmica. (Nagatomo, 1992, p. 206)³²

O espaço e tempo acontecem e se constroem juntos, criando um campo somático no qual a ondulação rítmica, a sintonia e harmonia são evidentes. Como afirma Fernandes (2019), essa sintonia pressupõe conexões que podem ser entre células, entre o ser humano e o meio, e até entre um coletivo de pessoas que respeita e se interessa pelas diferenças e idiossincrasias.

A água é o elemento que mais representa a sintonia, a meu ver, pois ela muda de forma a depender do meio onde está. Na sua forma líquida assume o formato do objeto que a contém, como o leito de um rio, um copo, um penhasco etc. Geralmente é algo do elemento Terra que faz esse papel de continente para a água poder chegar, passar, habitar. Quando o continente é bem maior que a sua quantidade, vemos atuar a sua força de coesão que aglutina as moléculas em gotas, poças e lagos. Ela também se solidifica no formato desse continente e quando vaporizada assume a característica dispersa e invisível do ar. Outra característica interessante é como água penetra e se deixa penetrar por diversos materiais e energia. O som atravessa a água com facilidade, pois é uma ótima condutora de som devido à sua densidade; por isso, animais marinhos podem se comunicar a longas distâncias como as baleias. É também um solvente universal, pois é o líquido que dilui o maior número de substâncias do planeta. E, por fim, a capacidade de capilaridade, devido à tensão superficial da água que permite atravessar corpos porosos como as raízes das plantas e pequenos vasos sanguíneos. É por esse processo que a seiva bruta se transporta da raiz até às folhas (Conselho Nacional da Água).

Uma das experiências na qual a sintonia somática e a sensibilidade com o elemento água ficou mais evidente para mim foi a participação na proposta performativa de Sarah Cameron Sunde chamada de “36,5: Uma Performance Duracional com o Mar33. Ao presenciar os impactos do furacão Sandy em Nova York, em 2013, Sarah se pôs ao mar por aproximadamente 12 horas experimentando o subir e descer da maré. Levou essa experiência para diversos países, onde convocou a

³² “His engaging performance creates his own spatiality and temporality – sapatiality through the movement of his body and temporality through the rhythm that the movement creates. In light of this, the somatic field which we have observed as emanating from the particular person may now be characterized as embodying a rhythmic fluidity (Nagatomo, 1992, p. 206).

³³ Detalhes sobre o projeto e vídeos estão disponíveis em <https://www.36pt5.org/bay-of-all-saints-brazil/>

comunidade e artistas locais para apoiarem, participarem e responderem à pergunta: Qual a sua relação com o mar? O processo é filmado, depois editado em videoartes. Num gesto simples de ficar em pé parada ao mar, ela nos convoca a refletir sobre como lidamos com as águas dentro e fora de nós, nossa conexão com a natureza, sobre o aquecimento global, mudanças climáticas, com um olhar ético, político e ecológico de uma arte socialmente engajada.

Sarah esteve em Salvador, em 2019, e ficou dias conhecendo e interagindo com a comunidade da Gamboa e cuidados com o mar. Limpar a praia, observar as marés, oferecer água potável para ela, marcar o tempo com arte a cada hora, filmar, fotografar, contemplar e/ou estar com ela no mar durante o tempo que quisessem foram formas de estar na performance. Particpei da limpeza da areia e fiquei no mar por aproximadamente três horas e um tempo de contemplação antes e depois.

Nos primeiros momentos na água os pensamentos aceleraram e as pedras que batiam nos pés, no vai e vem das ondas, incomodavam. Fazia muito esforço para manter o equilíbrio, sentia tensão e estranhamento. Aos poucos fui me entregando ao mar, me abri ao fluxo e pedi permissão para estar ali. Assim fui me sentindo mais acolhida, o esforço foi diminuindo à medida que me entregava. Estar em grupo também ajudou, um cardume de resistência poética movente. Os pensamentos foram desacelerando, iam e vinham como ondas, assim como a temperatura da água que oscilava e meus movimentos também. O som incessante ressoava como mantra do fluir formando um campo que convocava minha presença sem parar. Ficar em pé era um exercício de estar em movimento com as águas que subiam com a maré e fui me dando conta que esse balanço e o som estavam dentro de mim; a sintonia com o mar chegou, outras sensações passavam, mas a sensação do mar não. Quando saí, levei comigo por horas o balanço da maré da Gamboa que acordou o meu mar interior.

às vezes quando danço entro num espaço existencial onde sou apenas a dança, nada mais nada menos. Meu corpo se funde no espaço até não experimentar mais ele como sólido, mas como uma luz líquida... neste estado meu senso de separação se dissolve num campo de *awareness* (Roth, 1998, p .29)

Entrar nesse ritmo nos faz perceber como tudo está em movimento. Ativar nossa sensibilidade e sintonia somática expande a nossa habilidade de perceber o campo organismo-ambiente e penetrar em pequeninos cuidados capilarizados, assim como grandes fluxos de dar e receber. A circularidade do dar e receber, cuidar e ser

cuidado, ir e vir é atravessada pelo prazer que sentimos ao ondularmos desta maneira; deixar nossas águas se moverem é um afago autorregulador que garante o fluxo acontecer. Segundo Rinpoche (2017), a dimensão mais elevada do elemento água é a alegria, é ela que desejo que permeie todos os cuidados, mesmo que seja apenas uma gota – uma molécula que tiver a oportunidade fluirá.

2.2.3 Ritmo de Cuidado Destacado

Figura 22 – Própria autora em Imersão 22'



Fonte: Aristóteles Marçal

Figura 23 – Performance Imersão 22' no Elevador Lacerda, no Evento URBARTE (2017)



Fonte: Aristóteles Marçal

Figura 24 – Imersão 22' Eleva - Dor em Salva-Dor



Fonte: Aristóteles Marçal

Eleva - Dor em Salva-Dor

Cidade alta ↔ Cidade baixa

O primeiro elevador urbano do mundo, mudar de nível dentro da cidade...

Lugar de passagem, impermanência e atravessamentos.

Permanecer e ser atravessada pelas formas geométricas do espaço, sobe, desce, frente, trás, entra e sai.

Angular e movente

Soma - foco - age

Paro..... sinto..... aguardo o impulso do movimento surgir, surgem vários, aguardo mais para esperar qual é a figura ... vou...

Dentro da intimidade passante do elevador, onde não temos escapatória durante 22 segundos, questiono: “Do que você tem medo?” “O que te impede?” “Vai”. Retiro as camadas de roupa e recoloco, desnudar-se para ver outras em mim mesmo.

Descabelada como quem está cansada de procurar respostas, mas segue perguntando e deixando-me mover por elas.

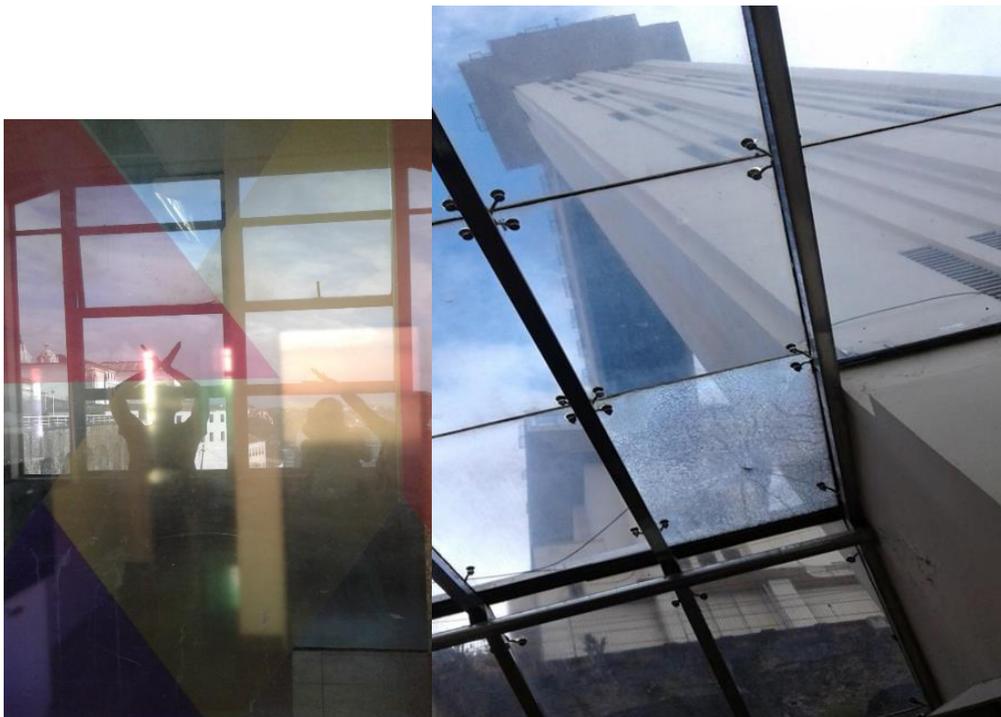
Encontro um alpinista – Performer Luiz Thomas Sarmiento – (vide Figura 23) e entramos num jogo de cartas, cada tiragem um gesto, tiro um duque de paus e sou arrebatada por um abraço certo, direto, que me lança ao chão e sinto “É aqui”. E assim segui no jogo de encontrar pessoas, fazer perguntas, perceber o que me impulsiona e disparando novas perguntas.

Apesar de fazer parte de um evento acadêmico – I Encontro de Arte, Cidade e Teatro – URBARTE (21 a 23 de julho de 2017 em Salvador) – a maior parte das pessoas presentes estava no seu deslocamento cotidiano e não imaginava que entraria numa imersão performativa durante o trajeto em um transporte público.

Encontro entre arte e vida que suscita o desconhecido, correr o risco do encontro. Percebi contrações, olhos revirados, risos, afastamento, “Gente o que é isso?”, olhos no relógio, na parede, nos pés, nas roupas no chão que pareciam não querer ver; já outras pessoas permaneciam, desistiam de simplesmente passar e resolviam imergir e interagir.

Ao visitarmos o local para sentir e preparar a performance, a arquitetura do lugar foi o que chamou mais atenção. Inaugurado em 1873 com o nome de Elevador Hidráulico da Conceição, só em 1894 o nome foi alterado para homenagear Antônio Lacerda, o seu idealizador. Primeiro elevador urbano do mundo a funcionar como transporte público, na época com 63 metros de altura, conecta a Cidade Baixa, região portuária à Cidade Alta, região do Comércio. Esse desnível marca também a distância social entre as classes menos favorecidas na Cidade Baixa e mais favorecidas na Cidade Alta. É um meio de transporte bastante utilizado por quem circula na região, pela sua facilidade de acesso, pelo baixo custo de tarifa, e pela agilidade na locomoção comparando-se a outros transportes públicos. Em uma direção retilínea e com ângulos retos que deixam o evidente o trajeto vertical – subir e descer – e horizontal – entrar e sair –, não há dúvidas sobre o caminho, pois só tem uma direção que nos conduz aos elevadores que são vários e não um só.

Figura 25 – Fotos do Elevador Lacerda durante visita para sentir a performance



Fonte: fotos de Aristóteles Marçal

Muitos gestos do coletivo reverberavam as angulações e retidões do espaço, como o expresso na Figura 26:

Figura 26 – Performers do Coletivo A-Feto



Nota: Victor Gargulio, Mariana Terra, Priscylla Lins, Diego Pizarro, Luiz Thomaz Sarmiento, Ciane Fernandes, Samara Cabral (nomes descritos da esquerda para a direita, de cima para baixo)
 Fonte: fotos de Aristóteles Marçal

O ritmo Destacado (*Staccato*) apresenta características de direcionamento, precisão e ação. Ele foi identificado por Roth (1997) quando se instaurava durante as práticas de movimento uma qualidade de energia que se relacionava ao seu desejo de fazer conexões. Ela usava o rock na intenção de conectar os praticantes às batidas dos corações uns dos outros. Quando nos encontramos na ação, podemos avançar juntos e também encontrar os limites de si e do outro. Para quais aspectos da minha vida eu digo sim? Para quais eu digo não? Dançar nossas bordas traz clareza do que permitimos deixar entrar ou não e, ao mesmo tempo, libera tensões que podem se endurecer por medo de ser invadido e/ou invadir o outro.

Na GT há o conceito de fronteira de contato que é justamente o *lócus* deste encontro, que pode ser um lugar real de encontro, como a pele, assim como uma

representação simbólica de separação e delimitação. Para PHG (1997) a fronteira limita, protege o organismo, assim como permite seu contato com o ambiente. Neste ritmo, a figura é a permeabilidade desta fronteira que se movimenta para abrir-se ou fechar-se, expandir e contrair, pegar e soltar. Ela permite sustentar o foco nas minhas intenções, para não me perder no caminho com outras gestalten abertas ou introjeções que desviam o contato.

Esses movimentos da fronteira de contato, reverberam em todo corpo. Os movimentos geralmente seguem padrões angulares, têm início e fim bem delimitados, seguem um direcionamento, desenham linhas no espaço. Um exercício interessante para entrar no destacado que Roth (1998a p. 37/38, tradução nossa) propõe é “Deixar a batida tomar conta de você. Então, inspire em cada movimento e deixe o ar sair explosivamente”³⁴. Primeiro fazemos isso exageradamente, e depois de sentirmos que compreendemos o ritmo no corpo, liberar o esforço e seguir. Para ela é dançar com nossos ossos como se estivéssemos construindo uma geometria em movimento.

Configura uma ação objetiva, com clareza – reunir forças, planejar e realizar. O nosso dia a dia tem muito a energia deste ritmo, pois há uma convocação para fazer, fazer e fazer. Acordar cedo, ir trabalhar, aproveitar a hora do almoço para resolver algo, pagar contas, pegar transporte, estudar, fazer atividade física numa rotina atribulada com horários definidos que acreditamos precisam ser cumpridos. Vivemos com excesso de atividades e informação, que nos acelera em demasia, provoca estresse, raiva, irritabilidade, falta de paciência e, se insistimos, adoecemos, porque é o jeito que o somaticamente encontramos de pausar e ganhar a possibilidade de retomar o ciclo do começo e rever a presença, intenções, emoções e quais ações e ritmos são importantes no momento para um novo começo. No entanto, são poucas pessoas que aproveitam essa pausa compulsória para rever os ritmos da sua vida, pois quando a doença cessar, vão novamente acionar o destacado com intensidade máxima, como se sua vida se resumisse a um único ritmo.

Já a falta de destacado na vida pode instaurar uma inércia, falta de energia para mover-se, a pessoa sabe o que deseja, mas o impulso de movimento não acontece ou a intensidade é muito baixa para mover. Lembrando também que o

³⁴ No original em inglês: “When you dance long and hard enough to cast off the word’s spell, our inner rhythm takes over and we begin to sense who we truly are and how great our potential is.”

destacado pode acontecer de forma um pouco mais lenta ou mais acelerada, apesar de não chegar a ser tão calmo quanto a quietude.

A música geralmente tem uma pulsação bem marcada como o próprio nome do ritmo sugere. Vieira (1899), nos seus estudos de teoria musical, define o destacado como uma sucessão de notas na qual elas se apresentam separadas, destacadas uma das outras, ao contrário do legato que será apresentado depois e mais forte que o picado. É uma forma de tocar a frase musical, compondo o ritmo, cuja a representação é um ponto em cima da nota. Nem todas as músicas utilizadas neste ritmo são um destacado, tal qual a teoria musical propõe, mas geralmente trazem algum instrumento que, no arranjo, aparece essa qualidade. Segue abaixo algumas músicas desse ritmo para experimentar as instruções respiratórias de Roth (1998a) descritas acima:

Figura 27 – QR Code 35 para lista de músicas do Ritmo de Cuidado Destacado



Esse ritmo tem o princípio Yang, ativo, que mantém o movimento, o calor e a luminosidade. Roth (1998b) o nomeia como energia masculina, que todas nós possuímos, e que, além daquela já descrita, revela o fogo da paixão, o agir impulsivo, as intenções revolucionárias da juventude que ela sintetiza no arquétipo do filho cheio de sonhos e energia para desbravar o mundo. Aquela ação que instiga e esquento o corpo, não há dúvidas do que precisa ser feito – o corpo pede ação.

O fogo é o elemento desse ritmo; em muitas culturas ele é um símbolo de transformação, já que tudo que ele toca se transforma. Tem uma qualidade expressiva que se movimenta e expande com rapidez. Segundo a tradição xamânica norte

³⁵ Link para a lista de músicas do Ritmo de Cuidado Destacado <https://open.spotify.com/playlist/0SyUNT42MV4U8NH3gcWGxy?si=EC07wv6wRG6TWcBCrhEqYw>

americana, o fogo se manifesta no sol, chamado por eles de Pai Sol, no fogo, no interior da Terra, Mãe Terra, o fogo que vem do raio, o Fogo em lava, aquele que queima a madeira e o fogo que representa o sagrado que reside em cada um de nós, chamado de Grande Mistério (Sams, 2017). No xamanismo tibetano encontramos o fogo no entusiasmo, na excitação, ao iniciar novos projetos e também na criatividade, o excesso acelera os pensamentos e inquietações e a sua diminuição traz principalmente falta de vitalidade (Rinpoche, 2017). Na proposta de Roth (1998b) e Rocha (2019b) a criatividade entra como elemento do caos que, para Rocha (2019b), contém também o fogo.

Quando experimentei dançar bem próxima de uma fogueira, senti como os movimentos angulares e precisos são fundamentais para evitar que o fogo te queime, ou para ocupar um espaço onde a chama não está. Todo o corpo esquenta e fica em estado de alerta, a decisão precisa ser rápida, o físico é figura, pois as suas reações são mais rápidas que o pensamento. Acende o fogo da vontade de fazer, um impulso que arde e nos leva a agir.

A seguir, o quadro 4, elaborado pela primeira turma da formação do MFL no Brasil, sintetiza as características desse ritmo:

Quadro 4 – Síntese do RC Destacado

RITMOS	CARACTERÍSTICAS	MEDICINA (BENEFÍCIOS)	OBSTÁCULOS	PERGUNTAS E INDICAÇÕES PARA ENTRAR NO DESTACADO
Destacado	Coração Paixão Direções Expansão/ contração Assertivo Angular Socar Afiado Abrupto Surpreendente Articulado Partes do corpo Foco Sistema músculo esquelético Tônus Velocidade média e/ou rápida Direto Estável Movida pela ação	Limites saudáveis Autoridade Honrar o sim e o não Energia Força Poder Concretização Concentração Objetivos claros Clareza mental Segurança Estabilidade Ordem Tomada de decisões claras Escolhas Assertividade Movida pela ação	Inércia Pouca agressividade Depressão Falta de fronteiras e limites Permissividade Indulgência Confusão mental Indecisão	Empurre o chão e o espaço; Escolha um foco e vá nessa direção; Coloque limites na aproximação do outro; Deixe claro o seu sim e o seu não; Mova-se com precisão e assertividade. Movimente suas articulações formando diferentes ângulos

Destacado fluente*	Cumprir as atividades sem se exaurir; Não tem resistências desnecessárias; Seu corpo flui e tem direções; Expande, contrai Foco com fluidez; Disciplina leve e fluida.	Eficiência sem esforço; Leva à inteligência corporal; Leva às memórias do corpo; Traz a vida para a ação; Cumpre com facilidade as atividades pendentes; Redução da ansiedade; Reduz o murmurinho mental e a reclamação, levando para ação; Torna a pessoa mais eficaz e produtiva.	Ficar estagnado em um local, pensamento ou movimentos repetitivos.	Diga sim; Articule, agilize com curvas. Contraia e expanda de forma pequena. Leia, estude, escreva, fale no telefone, saia, volte, resolva com leveza; Entre no modo ação de forma contínua e fluida; Tem pequenas contrações e expansão, ângulos, alcances mais precisos; Movimentos menores, cinesfera pequena. Movimentos sem explosão.
--------------------	---	--	--	---

Fonte: Elaborado pela primeira turma do MFL – Brasil

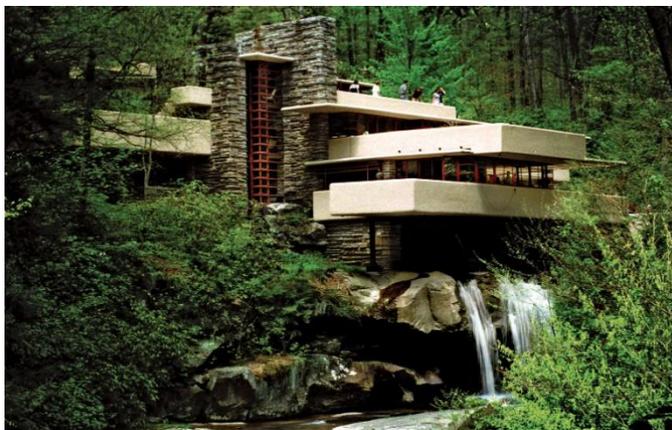
Os ritmos podem se combinar de diversas formas; algumas são mais comuns no MFL e mais fáceis de perceber na vida. A mistura do destacado com o fluente traz qualidades interessantes como fluir com bordas precisas, como o rio tem sua margem para suas águas não evadirem; assertividade que ondula sem perder o foco; modulação da força; disciplina com entusiasmo e flexibilidade etc. Na natureza, essa combinação aparece no amanhecer e entardecer, momentos da transição da energia yin em yang e vice-versa. Na tradição chinesa esses são aspectos complementares que se transformam um no outro em um ciclo de movimento contínuo. (Wilhelm, 1984)

Para viver isso na prática, Roth (1998b) ressalta a importância da disciplina, que é uma qualidade do destacado. A prática regular e por um tempo estendido para que a pessoa consiga realmente viver aquele(s) ritmo(s) dançando do seu jeito e isso reverberar na sua vida. Uma das perguntas fundamentais dos 5Ritmos para mim é: “Você tem a disciplina para ser um espírito livre?” (ver página)

Em um dos depoimentos de praticantes do 5Ritmos com Roth (1998), a arquiteta Hans Li relaciona os ritmos às diferentes obras arquitetônicas. Para exemplificar o destacado é sugerida a casa *Fallingwater* projetada por Frank Lloyd Wright na Pennsylvania. Toda em ângulos retos e construída em cima de uma cachoeira. Aproximo então dessa mesma paisagem, a projeção do Elevador Lacerda

que foi construído à beira-mar em linhas retas nas paredes, janelas, corredores e elevadores.

Figura 28 – Casa *Fallingwater*



Fonte: Zelazko, Alicja. "Fallingwater". (*Encyclopedia Britannica*, 17 Oct. 2023)³⁶

Fallingwater foi construída para ser atravessada pelas águas e o Elevador Lacerda com vista para a Bahia de Todos os Santos. Essa aproximação com as águas exemplifica o que Roth (1998b) aponta da seguinte maneira: para chegar no destacado, e desfrutá-lo, precisa ter vivenciado o fluente primeiro. Rocha (2021) acrescenta que quando o destacado acontece sem o *grounding* do receptivo e sem conexão das emoções do fluindo, as ações podem não ter uma intenção clara, ou haver a necessidade de controle exacerbada sem flexibilidade. Assim como no ciclo do contato, Ribeiro (1997) deixa claro que os fatores de cura contêm as qualidades dos fatores anteriores; logo, para mobilizar e agir, precisamos antes ter fluído, sentido, para ter clareza da demanda que pede movimento.

As etapas do ciclo do contato desse ritmo são a mobilização-introjeção e ação-projeção. Na mobilização reúno energia para agir na direção que desejo, planejo, organizo e já me movimento nessa direção, desejo mudar, experimentar o novo, ser diferente. Consigo expressar meus sentimentos e respeito a minha singularidade. (Ribeiro, 2021, p. 133-134)

Por exemplo, se quero fazer uma comida, a mobilização seria fazer a lista de tudo que vou precisar, definir quando vou fazer, qual mercado tem os produtos que preciso, quando vou ao mercado comprar o que preciso. A mobilização para a ação principal pode incluir ações preparatórias para permitir a primeira acontecer. É o

³⁶ Disponível em: <https://www.britannica.com/place/Fallingwater>. Acesso em: 21 set. 2023.

respirar fundo antes de agir, sentir o corpo vibrando antes da largada da corrida, sentir a adrenalina chegando para o estrear um espetáculo, se preparar para oferecer o que sente que é melhor para cuidar de alguém. Cada ação desta nos instiga a seguir.

A interrupção do contato acontece com a introjeção; ao invés de me mobilizar para agir, eu paraliso o desejo trazendo justificativas que foram internalizadas do ambiente sem critério. Até desejo mudar, mas o medo do novo me paralisa, prefiro ficar com o conhecido que encarar o novo. Introjeções comuns que paralisam são acreditar que a pessoa nunca é capaz, há sentimento de culpa e inadequação, movimento masoquista de autopunição. PHG citado por Ribeiro (2021, p. 133) descreve até características físicas que podemos perceber em pessoas que são muito introjetoras “A pelve é retraída, é infantil e condescendente. Maxilares forçados, respiração contida”. Como se no corpo pudéssemos ver uma submissão a algo que o sujeito nem se dá conta do que é.

Perls (1998) também traz a metáfora com o sistema digestório para entender como a introjeção funciona. Para absorver algo precisamos mastigar, destrinchar, digerir e, por fim, assimilar o que deseja e descartar o que não quer. Assim é com os “alimentos psicológicos” – quando vivemos uma experiência mastigamos ela, dividimos em partes menores, permitimos que ela entre em nós e diferenciamos o que gostamos e não gostamos para assim absorver o que desejamos e/ou conseguimos. Na introjeção pegamos uma crença do meio (que pode ser da família, cultura etc.) e engolimos ela inteira sem mastigar, aí não conseguimos digeri-la. Apesar da sensação de saciedade, há também um incômodo e ocupa uma boa parcela do estômago por tanto tempo que a pessoa acaba entendendo que se alimentar dói, incomoda.

Uma outra metáfora interessante para compreender as introjeções é o livro “O cavaleiro preso na armadura” de Robert Fisher (2020). Um cavaleiro que tinha muito orgulho da sua profissão e uma linda armadura. As pessoas do reino admiravam sua beleza e sua força, mas chega um momento em que ele não consegue mais retirar sua armadura e isso limita os seus movimentos, a sua alimentação e a relação com sua família. É como se as introjeções formassem a armadura e toda a trama do livro acontece com ele buscando formas de se livrar da armadura. Nessas tentativas ele vai se conhecendo e encontrando o que de fato faz sentido para ele, até que consegue se livrar dela e experimentar a liberdade.

“Na introjeção colocamos a barreira (fronteira) entre nós e o resto do mundo tão dentro de nós mesmos que pouco sobra de nós.” (Perls, 1988, p. 48) E o que sobra fica difícil de reconhecer; logo o movimento introjetor vai buscar no meio, na cultura, nos valores sociais etc. as repostas que precisa, pois tem dificuldade de olhar para si. É claro que a família, cultura, e as crenças sociais fazem parte de quem somos nós, contudo é importante se questionar quais crenças fazem sentido para nós.

Apesar de cada ritmo ter qualidades de movimento que se repetem, a ideia é evitar introjeções de movimento; cada pessoa tem a liberdade para mover-se como desejar e para descobrir seus próprios movimentos. Sobre essa questão, Roth (1998b) esclarece que muitas pessoas não se permitem dançar, devido a crenças inadequadas, como precisar saber dançar para participar, timidez e sentimentos de inadequação. Afirma, em algumas passagens, que é uma vivência que qualquer pessoa pode fazer, porque podemos dançar com os olhos, com os dedos, numa amplitude pequena ou enorme, o que importa é mover. Aponta também que é uma forma de aprendizado imitar os movimentos do grupo ou colegas, mas a ideia é que esse momento inicial seja deixado para trás quando a pessoa entrar cada vez mais em contato com ela mesma.

Muitas vezes introjetamos crenças contraditórias que geram um campo de batalha interno; já na projeção esse campo de batalha é o mundo onde os seus conflitos internos são colocados em outras pessoas ou situação. Em ambos os casos, a energia que deveria ser usada para seguir no ciclo do contato e fechar a gestalt, é deslocada para dar conta dessas batalhas interrompendo assim o ciclo. (Perls, 1998; Ribeiro, 2021)

Na projeção deslocamos para o outro algo nosso, o que nos impede muitas vezes de ver esse outro como de fato se apresenta. Por conseguinte, responsabilizamos esse outro, que pode ser alguém, alguma instituição, o clima, a política etc., pelas consequências da situação. Responsabilidade que, na verdade, é nossa, pelo menos parcialmente, então a referida batalha se instala. Vale lembrar que esses movimentos geralmente são inconscientes e que projetamos sentimentos, traumas, introjetos, conflitos etc. os quais temos dificuldade para lidar ou radicalmente negamos sua existência em nós. Geralmente quando isso acontece, ao perceber alguma situação ou alguém que traz ou lembra esse aspecto, há uma reação emocional ou incômodos desproporcionais.

Pinto (2015) acrescenta também que o projetor tem uma rigidez devido à constante desconfiança do outro, pois acredita que a qualquer momento essa batalha pode ser desencadeada, a meu ver, por algo que alguém ou algo fez contra ele. Essa dificuldade se apresenta também no corpo com dificuldade de perceber-se, já que o estado de alerta é praticamente constante. Ele sente que precisa estar pronto para qualquer “ataque” que receba. É um movimento presente nos sintomas e personalidade paranoides.

Por outro lado, a projeção, num sentido mais amplo e saudável, é peça-chave para a compreensão do outro e do contato, porquanto faz parte do movimento da empatia (Ginger; Ginger, 1995) sair do meu lugar e me projetar no lugar de outra pessoa para ampliar a possibilidade de compreendê-lo. Sem esquecer que nunca seremos ela de fato e nunca alcançaremos a totalidade da sua experiência.

A projeção é um mecanismo natural do ser humano que nos faz colocar/projetar algo de nós em tudo que fazemos. Se a pessoa veste determinada roupa, isso diz sobre a pessoa de alguma maneira, e assim é com a profissão que escolhe, com os amigos que faz etc. A arte também acontece com conteúdos projetados, mas não se resume a isso – também os forma e transforma criativamente. Essas projeções podem ser conscientes e/ou inconscientes.

O fator de cura complementar à projeção é a ação. Uma ação confiante e responsável, visto que a pessoa identifica em si as questões que a movem, acalmando assim o medo e a ansiedade, abrigando então uma confiança para seguir (Ribeiro, 2021). Assim como a mobilização, a ação faz parte da função eu do *self* que aciona o sistema motor como figura para escolher as melhores estratégias e partir para o movimento (Ribeiro, 2021). Salientamos que o fator de cura descreve o caminho sempre saudável e, usualmente, a pessoa não consegue exatamente do jeito que está descrito, enquanto age com um pouco de medo e/ou ansiedade ou ainda está no processo de reconhecimento de si e suas projeções. São gradações do processo para chegar lá.

Na PSP ganhamos justamente a possibilidade de experimentar agir a partir do que nos move e experimentar movimentos que ainda não fizemos. O princípio é a pulsão espacial ou inteligências autônomas inter-relacionais que aprofundam o princípio fundante de ser guiado pelo impulso do movimento que já foi apresentado antes na metodologia. Quando reconheço as minhas pulsões no tempo-espaço e

deixo elas acontecerem dentro da borda da liberdade e respeito ao outro, surge um campo de sintonia e conexão, solo fértil para o caos que virá a seguir. Ao reconhecer as minhas pulsões espaciais e inteligências somáticas reconheço a alteridade do outro e liberdade de movimento. Tal como Fernandes (2018) aponta muito bem, vamos rompendo com a dominação dos corpos, promovendo assim uma emancipação somática.

A pulsão espacial, nomeada por Fernandes (2018), é a força motriz que gera movimento. É importante ter em mente que não é uma pulsão da pessoa isolada, porém dela situada no espaço-tempo, como acontece na prática somática e também na perspectiva gestáltica – dentro e fora estão inexoravelmente juntos e daí brotam as pulsões que convidam para a ação. Sob esse prisma, Fernandes (2018) traduz *inner/outer* nos escritos labanianos como mais interno e mais externo enfatizando que são gradações, não dá para ser exclusivamente dentro ou exclusivamente fora.

A origem desse princípio vem do conceito *Antrieb* de Laban. Em Nova York, Nos Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies (LIMS), onde Fernandes (2016) estudou, o conceito foi traduzido para o inglês como *effort*, o que levou à tradução para o português como esforço. Essa escolha, para Fernandes (2016), é um equívoco, pois a prática de Laban auxilia justamente a diminuir o esforço nos movimentos. No seu livro “O Corpo em Movimento” (2006), sobre a Análise Laban/Bartenieff, ela usa o termo expressividade, na intenção de ser mais fiel ao conceito, tal como aprendeu no LIMS – uma atitude mais interna voltada para o movimento. Vivenciando esse conceito como uma força geradora, Fernandes (2016) atualiza então uma nova tradução: pulsão espacial, inspirada também em Lacan, que traduziu como pulsão o termo *trieb* em Freud. Acrescenta a palavra espacial para marcar que essa pulsão é dinâmica, relacional e nos move no espaço.

No dicionário de Laban (Rangel, 2003), o termo esforço é referente a aspectos qualitativos que implicam a singularidade de cada pessoa. Também aparece a relação com força motriz e com o ritmo estudado da Eukinéctica “esforço é o ritmo dinâmico do movimento do agente” (Rangel, 2003, p. 60). Essa força, que gera o movimento, gera também o ritmo já que esses dois são co-originais. Há uma atitude mais interna que revela a intenção e o movimento propriamente dito. Seguir os impulsos é então um encontro consigo mesmo, com sua autenticidade. O que não significa que os movimentos da pessoa sejam completamente diferentes de tudo que existe, inéditos

ou exclusivos, pois compartilhamos contextos socioambientais que fazem parte de quem somos, além da nossa herança genética. Um movimento autêntico é aquele que é simples e inevitável; como refere Whitehouse ([1979] /1999), uma verdade que urge em se expressar.

Trata-se de uma ação situada que vai ganhando cada vez mais precisão à medida que aprimoramos o contato conosco no mundo. A percepção dessas pulsões espaciais é um aprendizado somático, paulatino e também de autoaceitação para reconhecer diversas qualidades de movimentos, inclusive aqueles que são automatizados, introjetados e/ou negados. Ao nos deixarmos ser movidos por eles podemos reconhecê-los, dançar com eles, sentir onde trava, onde tensiona, onde/quando/como relaxa e experimentar mudanças. Nessas experimentações em laboratórios ou sozinha em casa, como realizei diversas vezes, estamos em um ambiente seguro, onde podemos experimentar movimentos que na vida seriam mais ameaçadores e arriscados.

Foi praticando, atenta a esse princípio, que o cuidado chega para mim como uma pulsão espacial, um movimento situado de um zelar sensível que se apresenta de diferentes modos. Como a pulsão espacial de cuidar me move? Quando ela acontece e quando não acontece? Foram alguns anos rastreando essas trilhas, cada cuidado é único e relacional e quando agimos, sabendo dessas condições, dissolvem-se as certezas prévias e ganhamos a confiança de que se a pulsão surgir saberei reconhecer a gestalt, escolher minha ação e realizá-la. Esses processos podem ser micros e acontecer em segundos ou macros, levar anos nesse constante revisitar-se.

Na performance 22” houve um momento em que fiquei um tempo parada, percebendo o ritmo destacado acontecendo dentro de mim, com as pulsões espaciais que passeavam pelo meu corpo. Tinha a sensação de vetores acontecendo para diversos lados – uma pessoa que passava com expressão preocupada, vetor do umbigo para baixo, o elevador que chegava e saíam muitas pessoas, todas numa só direção, a saída, impulso para acompanhar o fluxo, olhar Mariana Terra (performer do Coletivo A-Feto), vetor do coração para baixo, do coração para as mãos. Espero mais um pouco e todos eles apontam para o elevador para o contrafluxo e vou. Começam a entrar pessoas no elevador aí a pulsão de despir-se das camadas de roupas assim como quem tira o peso do cotidiano para voltar para a casa mais leve.

O destacado no cuidado aponta caminhos muito importantes. O primeiro deles é sair da crença que cuidar passa sempre por acolher “dar colo”, abraçar, dar carinho ou fazer o que o outro deseja, pois aqui aparece como fundamentos colocar limites, tomar atitudes objetivas e focadas no que precisa ser resolvido. E para isso a pessoa precisa assumir a responsabilidade pelas suas escolhas, atitudes e palavras, reconhecendo o que a impulsiona nessa determinada direção.

Ao cuidar, colocar-se no lugar do outro, a empatia, ocorre uma mudança de direção edificadora para que a ação seja pautada realmente em favorecer a pessoa/situação/grupo envolvidos. No entanto, não se pode esquecer de voltar para o próprio lugar e, nesse campo de cuidado, sentir qual pulsão espacial chega. Na relação terapêutica, em se tratando de Gestalt-terapia, esse movimento de ir se colocar no lugar do outro e voltar para o seu lugar se chama inclusão e garante o respeito e reconhecimentos de cada pessoa envolvida (Yontef, 1998).

Perceber o cuidado enquanto pulsão espacial é incluir a sabedoria somática no cuidar e reconhecê-la na outra pessoa também. Reunir energia e força para agir assumindo as suas responsabilidades e entendendo que numa relação são co-responsáveis. Estabelecer limites claros, sem esquecer que estamos inexoravelmente em contato com o mundo. Um mover pulsante que se expande e se contrai e que diz sim e não, sem introjetos que turvam a precisão do saber de si. Eu vou porque confio em mim e no meu mover, confio também que o mundo pode me proporcionar encontros transformadores. E mudo de direção se precisar para manter meu foco e, se for o caso, posso também voltar e visitar o Fluente para ganhar mais certeza e confiança para seguir.

Quem recebe o cuidado destacado sente o seu calor e precisão; enérgico, ele segura, empurra, aponta, angula, vai junto na mesma direção ou mesmo pode te apresentar outras direções. Nas pulsações bem marcadas, essa energia destacada é acionada em quem recebe. Assertividade para fazer o que precisa ser feito com disciplina amplia ainda mais a liberdade das envolvidas em dizer sim ou não. O Fogo que transforma, rompe a inércia rumo à concretização do anseio do cuidar.

2.2.4 Ritmo de Cuidado Caos

CAOS

o que vemos

no

Estou

ESPELHO?

Turbilhão de imagens

Sentir

Quais fragmentos de mim não aparecem o

cheirar

tocar

integrar

Quem me

é?

Quando encontro o outro o que vejo?

Quero sentir como é?

Medo do que escolhi

Qual é o modo de operar?

Qual é o caminho do?

SEUS AZO

Desorientar

Encontrar é perder -

SE

Deixar ir

E se eu soltar todas as imagens que tenho de mim?

Co

stress

Pausa

Ebulção

SEUS AZO

Entro glamurosa na galeria, vestido longo com brilho, plumas e um espelho.

Figura 30 – Performance Submersos 1 (Galeria Canizares, 2016)



Nota: A autora ao centro, Ciane Fernandes ao lado direito, Alba Vieira e Vivian Barbosa no lado esquerdo

Fonte: Arquivo Pessoal

Me olho, e vejo as pessoas através também deste espelho. O caos foi chegando das entranhas, pois a cada vez que me olhava mantinha o contato até sentir o que brotava deste encontro: o que de fato vejo em mim? A minha imagem reflete quem sou/estou? Procuo detalhes que passam despercebido, eu nunca tinha usado plumas na vida, chegam angústias, das perguntas que me espiralam. Quando fecho os olhos qual imagem que faço de mim?

Figura 31 – Performance Submersos 2 (Galeria Canizares, 2016)



Nota: A autora ao centro, ao fundo, lado direito Alba Vieira e Vivian Barbosa e plateia.

Fonte: Arquivo Pessoal

É um espelho duplo, enquanto me olho, mostram-se do outro lado reflexos de pessoas, paredes, televisões com outras performances.....

Me coloco em frente a alguém e posiciono o espelho entre nossos rostos. Cada uma apenas se vê. Será que vamos ficar apenas nas projeções ou vamos partir para o encontro? Experimentei algumas vezes. Quando retiro o espelho e olho para a pessoa, muitas, depois de poucos segundos, desviam o olhar, pegam o celular, mudam de lugar e etc. Apenas uma se engaja no encontro e nos inebriamos do olhar uma da outra, hiato de tempo, mergulhei num olhar claro com ranhuras castanhas tão honesto e acolhedor que parecia me embalar numa rede ao pôr do sol. Rebuliço bonito dentro, caos que ninguém viu, só eu e ela.

Figura 32 – Performance submersos 3 (Galeria Canizares, 2016)



Nota: A autora ao centro ao fundo, compartilhando plumas com o performer Victor Gargiulo, ao lado direito as performers Alba Vieira e Vivian Barbosa, em frente a elas Lenine Guevara, ao lado Fernanda Bonilla e participantes-espectadores no entorno.

Fonte: Arquivo Pessoal

E nessas experimentações fui deixando as plumas, o espelho para que outras pessoas experimentassem, permitindo o sacolejar de partes do corpo. Com a intenção de soltar as imagens já ditas, postas, impostas, vibrando os dedos, soltando um pé, depois o outro, glúteos, abdome. Deixar ir para permitir que outras sensações surgissem, mais condizentes com quem eu estava sendo no momento. Foi difícil sentir que realmente estava soltando as imagens que fazemos de nós ou que colam em nós, pois, de alguma forma, elas passaram a fazer parte de quem sou.

Saí da performance ainda expandida, corpo vibrando, emergindo para respirar e integrar....

Pulsar Descargas Oscilações Desordem Mistura

Tensiona e Relaxa aceleradamente até mudar a direção

Encontrar é transformar e nem sempre estamos dispostos a correr esse risco.

A pintura cubista “Mulher no Espelho” de Pablo Picasso foi uma das inspirações para esta performance. De onde estou, vejo no quadro uma mulher multifacetada, cheia de cores, formas, angulações, curvas, tons quentes e frios. Ela se olha no espelho e encontra outras formas, linhas onde não tinha, cores mais escuras, cores que se repetem, mas estão no espelho em outra parte da imagem “refletida”, uma lágrima que escorre laranja, até a cor e formato do seu cabelo não são os mesmos. Uma mão toca o espelho e o braço parece absorver as cores que estão nele, como se corporalizasse o que vê. Quem vê quem? Será que ela se esconde numa imagem para não mostrar a sua vulnerabilidade que o espelho revela? Quando ela se olha, ela se re-conhece?

Figura 33 – Pablo Picasso – Mulher no Espelho ou Garota em frente ao espelho (1932)



Nota: óleo sobre tela - 162.3 x 130.2 cm – Museum of Modern Art, New York³⁷

Além de ser mulher e imagem refletida, somos também espelho, como afirmou Fernandes (2016)³⁸ no release dessa performance, ou seja, quando encontro o outro o que escolho refletir?

Todas essas perguntas disruptivas foram ativações sobre o tema geral da VI Mostra de Performance que foi “A Sociedade da Imagem”. Ao sair da dualidade real e virtual, tendo a imagem como ponto de convergência, submergimos nas experiências

³⁷ A imagem e as informações sobre a obra foram retiradas do site <https://www.arteblog.com/2016/02/analise-da-pintura-de-pablo-picasso.html>

³⁸ O Release completo da performance Submersos está na sessão anexos, número IV.

somáticas para encontrar nas nossas células o que de fato nos move. No fundo mar encontramos o imprevisível, o desconhecido e também rompemos as dualidades para ser um com o mar interno e com o mar grupal.

O caos é o mais temido dos ritmos, segundo Roth (1998b). Pela sua experiência, as pessoas têm mais facilidade em entrar no Fluente e no Destacado do que no Caos e no Lírico, pois estes últimos, acionam dimensões que frequentemente estão perdidas ou bloqueadas em nós. Dançá-las pode dar medo, mas quando permitimos, ajuda a conectar e integrar essas partes. Na nossa cultura ocidental aprende-se que ter o controle é ótimo e que caos é ruim; uma forma de pensar que combina bem com a sociedade neoliberal que se interessa mais em incentivar o consumo e a (re)produção do que a criação.

Historicamente evitamos o caos. Estamos sempre na tentativa de ter controle ao nosso redor, deixamos de ser nômades para produzir o nosso alimento e domesticamos animais, assim teríamos maior controle sobre o que comer e quando. Avançando na nossa história, o surgimento da própria ciência é uma tentativa de submeter a natureza, prever os acontecimentos, controlar as variáveis. O foco no controle nos deu a possibilidade de curar muitas doenças, produções em larga escala, controle de qualidade dos alimentos produzidos dentre outras conquistas. Contudo, fomos esquecendo a necessidade de lidar com o desconhecido com a desordem que nos impele a reconfigurar e abrimo-nos para novas possibilidades.

Não é à toa que a palavra caos tem uma conotação negativa na cultura ocidental, pois não enxergamos, ou melhor negamos, o potencial criativo e inovador que o caos instaura. O controle é importante e trouxe muitos avanços e precisamos reconhecer e aproveitar melhor a outra polaridade que é o caos. Trabalhamos há séculos para ter mais controle, o que é maravilhoso, pois descobrimos como controlar muitas doenças, como produzir objetos iguais em larga escala, como ter um controle de qualidade dos alimentos produzidos etc. Agora, se a gente se irritar ou quiser controlar o caos quando ele vem, será uma tentativa frustrada de controlar o incontrolável.

Temos até teorias e estudos sobre o caos. Segundo Souza, Klafke e Bassini (2020) a teoria do caos tem uma relevância ímpar atualmente, posto que é aplicada em praticamente todas as áreas do conhecimento. Seu principal postulado é que vivemos em sistemas complexos que podem ser compreendidos através de padrões

e leis, entretanto esses sistemas podem sofrer alterações grandiosas com pequenas mudanças que ocorrem no início do evento. Em outras palavras, não temos o controle do resultado das nossas ações e escolhas no mundo. Porém, há fenômenos que são bastante estudados através dos padrões que apresentam e assim consegue-se chegar em boas probabilidades estatísticas como as previsões do tempo. Há padrões em sistemas caóticos, mas esses padrões não nos permitem prever exatamente o que vai acontecer, porque, para isso, precisaríamos ter dados precisos das variáveis do início do sistema, o que é impossível. Isso me lembra uma das leis da Teoria da Gestalt – quando uma parte muda o todo se reconfigura (Ginger; Ginger, 1995) e não temos como saber como será de fato a nova configuração deste todo.

Dito de outra maneira, há imprevisibilidade em todos os sistemas dinâmicos que não podemos deixar de considerar. Quando saio de casa e escolho qual caminho tomar para meu destino, isso pode mudar completamente meu dia e, por conseguinte, minha vida. Contar com o imprevisível é saber que em cada experiência eu posso pensar e planejar ações, prever situações para alcançar o que desejo e entender que, ao chegar no encontro propriamente dito, tudo que pensamos pode não servir para aquela experiência.

Soltar o controle, os bloqueios, as inibições, se entregar à desordem, à falta de forma definida, à falta de certezas, um turbilhão que nos toma e move tudo. Apesar de Roth (1998) associar esse ritmo ao elemento água, suas metáforas vão além. Traz imagens como avalanche, turbilhão de água, tornado, água fervente, pipoca estourando, cachoeira. Uma das metáforas que surgiu para mim, durante esse ritmo, é uma explosão ou se lançar num abismo que parece suspender o tempo-espaço e, por alguns milésimos de segundos, em expansão, não percebo as minhas fronteiras. A origem da palavra caos, segundo Martins (1994), é grega “*khínein*” que significa abertura, abismo, fenda, entendido também como espaço vazio, indefinido, algo anterior a todas as coisas.

Comigo não foi diferente, foi o ritmo que mais tive dificuldade de me entregar. Nas primeiras vezes em que experimentei o caos não consegui me sentir nele, o mental queria dizer o que fazer, tinha medo de soltar, medo de me machucar, pois sentia vontade de fazer movimentos muito expansivos. Roth (1998b) é muito precisa ao afirmar que não dá para pensar e entrar no caos ao mesmo tempo; o mental convoca ordem e nos tira do caos. A cada experiência me soltava mais e os

sentimentos oscilavam entre dias de prazer com o caos e dias de incômodos com as músicas, irritação, falta de paciência que me faziam recuar. Até que um dia, após mais de um ano de prática aproximadamente, realmente consegui me entregar completamente ao caos e experimentar a expansão. Foi movendo com a própria Rocha que senti a confiança de me jogar no abismo. Num jogo de tensiona e solta, olhos nos olhos, aterra e salta, muda de planos, de direções e de repente nossas mãos se soltam, a gente se afasta como se fosse em câmera lenta, sinto uma ondulação no corpo e a expansão Como se todas as células do meu corpo vibrassem de uma forma como nunca tinha experimentado antes, deito no chão, aproveito o momento, o ritmo ainda acontecendo no grupo e já tinha atravessado para a leveza no Ritmo de Cuidado Lírico. Segundo Roth (1997), o Lírico é a consequência do caos.

Depois dessa experiência, comecei a entender o que de fato tinha acontecido na performance “Submersos”, anos antes, mas não sabia ainda nomear. Há gradações no caos e podemos aproveitar as suas diversas facetas. Uma delas é a possibilidade de entrar com apenas uma parte do corpo, posto que cada parte também é um todo, como preconiza a Teoria da Gestalt (Perls, 2011).

O caos representa a união do yin com o yang. Como adotamos a conexão entre ritmos e os elementos, segundo Rocha (2019b), o yin conecta-se ao elemento água e o yang ao fogo. Ainda na perspectiva Yin e Yang (Maciocia, 1996) terra também é yin e ar também é yang. Essa combinação aparece em algumas das imagens citadas acima, como água fervente e cachoeira. Isso corrobora com a afirmação de Rocha (2018/2019), que apesar da água e do fogo serem os elementos guia do caos, ele move todos os elementos em nós. Tudo sai do lugar para o novo chegar.

Um dos arquétipos desse ritmo é justamente o artista que integra a sensibilidade e poder criador do yin com o dar forma, estruturar e manifestar do yang. Roth (1998b) ainda sugere que quando uma arte está emperrada na sua criação pode ser a falta da integração dessas duas qualidades. Portanto, as portas da criatividade se abrem com a integração das polaridades que abre as portas da criatividade, desorganizar-nova organização, yin-yang, vazio-preenchimento, interno-externo, eu-outro etc. “[...], enquanto artistas, nossa oferenda ao mundo é a nossa perspectiva única sobre o desconhecido” (Roth, 1997, p. 137)

No caos está soltar tudo, abrir as portas da intuição para sentir o que não precisa mais, “a vida é um ‘*work in progress*’, arte performativa, um teatro ritual, um poema épico, e nós não somos chamados apenas como espectadores ou ouvintes, somos chamados como artistas, criadores da nossa própria vida” (Roth, 1998a, p. 93).

A intuição é o guia do artista, como afirma Roth (1998a, 1998b), e acrescento a sabedoria somática também, pois são fontes de conhecimentos criativos, sem análise, nem lógica racional *a priori*; o pensamento vem como suporte para a integração e o entendimento do que surge espontaneamente. Em mim essas duas, por vezes, acontecem juntas e assim entro num campo de certeza do que desejo criar. Ela relata que a intuição foi sua guia para criar os 5Ritmos como um método de cura criativa através da dança. Roth (1998b) conta que teve clareza do ritmo do caos, quando se apaixonou por uma pessoa que dançava com ela “Éramos um enorme batimento cardíaco que continuava bombeando e bombeando até nos impulsionar para um espaço pulsante primordial de rendição total”³⁹ (Roth, 1998b, p. xxiv)

O princípio da PSP que conecta ao caos é: Criatividade, Imprevisibilidade e Desafio. Nesse aspecto, Fernandes (2018) não nos deixa esquecer que nesta abordagem buscamos construir novos saberes com arte em movimento. Essa criação vem da sabedoria somática, posto que todas as práticas aqui estabelecidas passam por um acompanhamento pessoal das pulsações, autorregulações, integrações cuidando, testemunhando e criando imbricadamente. Portanto, mais do que usar o movimento para criar conhecimento é assumir o movimento como o próprio conhecimento corporalizado.

Na conexão arte e vida, toda experiência, seja ela uma pesquisa acadêmica ou não, vem acompanhada da imprevisibilidade que nos convida a criar diante dos desafios que podem surgir no caminho. Para tal precisamos olhar para o imprevisto como possibilidade de criação e não de limitação. Nesses momentos de desorganização é que surgem novidades na pesquisa e foi justamente o que aconteceu aqui. Foi sustentando o caos do não saber como agregar os saberes somáticos, gestálticos, sabedorias ancestrais, performance e cuidado que a

³⁹ Do original “We were one huge heartbeat that kept pumping and pumping till it propelled us over the edge into a primal pulsing space of utter surrender”

experiência do Movimento para a Vida chegou como a parte que faltava para configurar um novo sentido às experiências que se amontoavam em mim.

Nas obras do “Coletivo A-feto”, definimos temas, ações, propostas, figurinos para a performance, mas sempre há um espaço de imprevisibilidade que, enquanto pesquisadora, me instiga a saber o que vai acontecer na prática de hoje? O que vou descobrir de mim, da obra-pesquisa? É deixar a janela da criatividade aberta para os encontros inusitados acontecerem, assumindo a disponibilidade e o risco. Sinto que o campo somático desse coletivo é sempre potente e transformador; o que vivo na performance geralmente perdura dias reverberando em mim, e um dos fatores que contribui, a meu ver, é a qualidade de presença que se instala, ao assumir a imprevisibilidade como amálgama fértil no qual conectamos com as próprias pulsões e com o meio/pessoas ao redor. Na minha trajetória na dança, quando conheci o contato-improvisação com Fernanda Beviláqua, há 20 anos atrás aproximadamente, a minha presença em cena mudou do medo de errar que me acometia para as borboletas de excitação no estômago, a fim de mergulhar no desconhecido.

Seguindo a direção da Onda, deixar-se guiar pela nossa pulsão espacial cuidadora-criadora numa crescente do Ritmo Destacado nos leva à imprevisibilidade e desafio do caos, porque por mais que os movimentos possam se repetir, quando há uma dedicação para reconhecer as pulsões e suas reverberações em algum momento entramos no campo do desconhecido, que revela sensações, desejos, bloqueios, curas, sentidos e conteúdos consciente e inconscientes. Repetir para transformar.

Uma forma de ativar o caos é mover de um lado para o outro, para frente e para trás, alto e baixo alternando o peso e fluxo. Em grupo no MFL, tradicionalmente experimentamos o caos em círculo, no qual, quem o forma assiste e sustenta o caos que acontece no centro da roda e assim segue o fluxo de entrar e sair da roda de uma ou mais pessoas. Testemunhar nos contagia com a vibração caótica e também cuida, pois ver o caos pode ser menos ameaçador do que entrar nele, mas pode também incitar o caos mais interno e assim escolhemos ir para o centro ou não. Esse formato, para mim, confere mais segurança na entrega, pois temos o suporte de todo o grupo cuidando; no entanto, para pessoas mais tímidas pode ser desafiador justamente por ter todo o grupo olhando para elas. É possível criar variadas vivências com o caos; o importante é que a facilitadora crie também borda, continência para dar suporte e segurança aos participantes.

É como se jogar num abismo com a abertura e *grounding* da terra, com a fluidez das águas e a potência do fogo. Confiar que posso soltar o que não me serve mais e abrir espaço-tempo para o novo chegar. Confiar que tenho os recursos necessários para lidar com o que ocorrer e isso inclui saber pedir ajuda, criar recursos ainda inexistentes para aproveitar a queda e depois voar mais alto com o lírico. Tem uma frase de Bonder (2001) citada também por Cardela (2014) que expressa bem a confiança que precisamos ter para entrar no caos e o desapego para soltar o que for necessário “[...] o recurso de todos os recursos, que é a fé na existência dos recursos” Bonder (2001, p. 129). Ele nos lembra sabiamente que aquilo que desejamos nos livrar também tem recursos a serem aprendidos.

No ciclo do contato (Ribeiro, 1997, 2021) sinto o caos na fase da interação, principalmente quando o contato é pleno. Isso quer dizer que passa por todas as etapas de forma fluida, potente. Na interação, quando acontece o encontro propriamente dito, há um afrouxamento das fronteiras, podemos dizer até o seu esvanecimento temporário onde as envolvidas se misturam. Isso mexe com a configuração da pessoa, com a sua totalidade, desorganiza o que está posto e depois as fronteiras, em nova composição, parece que ganham robustez nas etapas seguintes do ciclo, pois a pessoa se reconhece com mais propriedade.

Esse contato pleno fundamenta-se na ontologia relacional de Martin Buber (2009). Sabiamente ele apreendeu dois fundamentos que regem a forma como nos relacionamos. Ele nomeia de palavras-princípio Eu-Tu e Eu-Isso que são, na verdade, atitudes que a pessoa assume diante da outra com a qual vai se relacionar; são maneiras de se estar presente ou ainda intencionalidades que disponho como pontua Von Zuben (2009).

Buber (2009) explicita que somos seres de relação e que não existimos sozinhos – não existe Eu, há apenas Eu-Tu ou Eu-Isso. E esses Eus são diferentes, pois se posicionam diversamente, o Eu do Eu-tu não é o mesmo do Eu, do Eu-Isso. No Eu-Isso há um propósito específico, e a relação fica no segundo plano, é fundo. Por exemplo, quando uma pessoa vai comprar pão na padaria, o seu objetivo é claro e a sua relação com os funcionários do local é apenas para conseguir o que deseja e nada mais. Não significa que ela irá destratar-los ou ignorá-los, contudo não há disposição para encontrá-los no sentido mais potente da palavra; logo, a pessoa assume a palavra-princípio Eu-Isso. Há aqui uma objetificação dessa outra pessoa,

visto que ela é, naquele espaço-tempo, um meio para alcançar um fim (Von Zuben, 2009).

O Eu-Isso acontece na maior parte da vida, mas não pode ser a única ou o Eu-tu ser tão raro ou inexistente que comprometa a nossa existência, uma vez que sempre objetifico as pessoas, farei o mesmo comigo mesma. “O viver saudável requer uma alternância rítmica entre as duas” (Hycner, 1997, p. 32). Podemos entender o Eu-Isso como uma das expressões do Destacado, com propósito, foco, com as tarefas do dia a dia como anteriormente descritas no quadro 3.

No Eu-Tu há realmente um encontro transcendente, as pessoas envolvidas se colocam disponíveis para que isso aconteça. Estão inteiramente engajadas neste aqui-agora. “A palavra-princípio Eu-Tu só pode ser proferida pelo ser na sua totalidade” (Buber, 2009, p. 43). Há um paradoxo, o EU-TU não pode ser o objetivo da pessoa, do contrário ele vira Eu-Isso. O Eu-Tu é uma disposição para o encontro acontecer, posto que ele não pode ser programado nem forçado.

No encontro, ambas as partes reconhecem vulnerabilidades numa relação recíproca e horizontal. Portanto, é um espaço-tempo de autenticidade no qual há permissão para mostrar-se e ser vista sem ressalvas (Von Zuben, 2009). Há também mais três experiências descritas por Buber, nas quais estamos inteiras e podem ser consideradas também no entendimento do Eu-tu, o encontro com a Natureza, com Deus, o Tu eterno, e com a obra de arte. No primeiro há uma relação de respeito e comunhão com a natureza, que nos transforma e nos reconecta, já que somos também natureza, em vez de uma relação instrumental, na qual vemos a natureza como um objeto a ser explorado.

Sobre a relação com Deus ele considera que não importa como a pessoa entende Deus, mas como estabelece uma relação com ele (Buber, 2009). O Tu eterno nunca poderá ser um Isso, pois não podemos nos relacionar com ele se não for a partir do campo da totalidade como na relação Eu-TU.

No campo das criações artísticas Buber (2009, p. 48) entende que a obra se revela ao artista. “Trata-se de um ato essencial do homem: se ele a realiza, proferindo de todo o seu ser a palavra-princípio Eu-Tu à forma que lhe aparece, aí então brota a força eficaz e a obra surge”. Ele afirma então que a criatividade acontece com Eu-tu, não é algo que conseguimos simplesmente porque buscamos, precisamos nos

entregar ao desconhecido para que a criação aconteça. Podemos apenas nos disponibilizar para as experiências e nos permitir sermos transformados por elas. Como disse Ribeiro (2010, informação oral)⁴⁰, numa caminhada na natureza “o caminho faz o caminhante, me torno caminhante a cada passo que dou”. Há um paradoxo ao fazer uma obra de arte, posto que se inauguram formas impulsionadas por ela mesma; ao mesmo tempo essa obra transforma o artista que não é mais o mesmo quando a criação se concretiza.

Esse olhar de Buber dialoga com o entendimento da PSP quando Fernandes (2018) se refere à pesquisa e obra artística enquanto soma, pois é se dispondo a testemunhar e mover o processo de criação que a obra acontece nos seus processos autorregulatórios cambiantes, nas sabedorias somáticas e intuições. Adler (2002) aponta que no MA, para desenvolver a testemunha (mais) interna, a movedora aprende a distinguir quando está ela imersa no movimento, quando dialogo com ele e quando me torno uma totalidade movedora-testemunha. Aí podemos entender como gradações do caos, quando eu mergulho no caos, mas sou diferente dele, quando converso com ele numa relação dialógica e quando acesso o êxtase.

Há inúmeras formas de experimentar o caos; essas gradações são exemplos que percebo com frequência nas práticas. Mover apenas uma parte no corpo no caos, é um ótimo exercício para o diálogo, pois o resto do corpo não está no caos e se mantém o eixo. Como essas partes conversam? Como uma parte dá suporte à outra? O caos se expande para outras partes? Seguem músicas para experimentação. Se possível, organize o espaço e/ou perceba o seu tamanho para poder ter amplitude de movimento com segurança.

Figura 34 – QRCode com a lista de músicas para o Ritmo de Cuidado Caos ⁴¹



⁴⁰ Essa informação foi recebida durante o Residencial da Pós-graduação em Psicologia Clínica em Gestalt-terapia com o professor Jorge Ponciano Ribeiro, em 2010, Alto Paraíso.

⁴¹ Link com a lista de músicas para o Ritmo de Cuidado Caos <https://open.spotify.com/playlist/1tlvFMXDNyIE49JaZFMnfo?si=G7vBFm0hThaE3ag70VUibw>

Sabidamente, Roth (1998b) nos adverte que não adianta lutarmos contra o caos, o melhor é mergulhar nele como se fosse entrar numa onda, submergir e deixar-se girar até que ele se transforme. Dito de outra maneira, se quisermos mudar algo em nós, é importante dançá-lo até que ele desapareça e/ou se modifique. Se estou com raiva e danço apenas o que considero seu oposto, isso evita o contato com o sentimento que desejo lidar. De acordo com Ribeiro (1997, 2021), sem contato não há mudança; contudo, ele propõe que, ao identificarmos um bloqueio de contato, podemos voltar ao início do ciclo, revisitar os fatores de cura, reconhecer suas potências, fortalecê-los para superar o bloqueio. Como geralmente fazemos na Onda, não entramos diretamente no caos; mesmo que esse seja o foco, vamos desde o início para acompanhar o crescente da vibração até chegar ao ápice que é o caos.

Um exercício que criei para o caos traz justamente esse propósito de entender que não conseguimos atravessar o caos sem entrar nele. Proponho que seja formado um corredor de pessoas, duas fileiras paralelas numa distância de 1,5 entre elas aproximadamente. As pessoas que estão no corredor vão mover o caos, e quem está na ponta vai atravessar o corredor de melhor maneira que encontrar. Independentemente de como a pessoa intenciona a travessia, algumas vão focadas num Destacado, outras tentam um Flow desajeitado, mas todas, em algum momento, se entregam ao caos para conseguir atravessar.

A pandemia do Covid-19 é outro exemplo, um caos que se instalou no mundo, pois era um desconhecido até então impensado por milhares de pessoas. Tiveram aquelas que buscaram soluções criativas, dentro das possibilidades; outras que adoeceram emocionalmente, pois tiveram dificuldades para lidar com essa situação, ou ainda pessoas que estavam em contextos tão desoladores, que pensar em oportunidades de mudanças era muito complicado, já que estavam apenas tentando sobreviver e precisaram de um tempo maior para se estabelecerem de uma outra forma, ou ainda estão nesse processo. Cada pessoa é única e não estamos no lugar de dizer o que é melhor ou pior, mas intencionamos a ampliação da *awareness* e, por conseguinte, das possibilidades de escolha.

No MFL os desafios e dificuldades do caos estão ligados à sua falta ou ao seu excesso. A falta de caos gera uma vida monótona, que dá a falsa sensação de segurança, abrindo mão das oportunidades e pulsões que pedem mudança ou nem se dando conta delas. Assim, geralmente a vida vai perdendo o sentido, até que o

convite à mudança seja inevitável ou não. No excesso de caos, é um grau de desorganização que a pessoa não sabe por onde começar, sente-se perdida, sem direção, tem dificuldade até de identificar as demandas e as prioridades. A vida também fica estagnada e o caos vai permanecendo até que algo o impulsione a sair. Apesar de ser raro, pelo menos na minha experiência, na prática do MFL pode acontecer de a pessoa ter uma sensação de desorganização emocional momentânea e/ou entrar em um vórtice de trauma e precisar dos cuidados do facilitador para se realinhar, usando o *grounding*, respiração consciente e lenta, ser retirada da Onda para se restabelecer dentre outras técnicas. Há pessoas que já têm algum grau de desorganização emocional – essas precisam tomar cuidado com o caos e sempre irem gradativamente.

A proflexão é o bloqueio de contato que compõe o caos. Conforme entende Ribeiro (1997), a pessoa que lança mão desse mecanismo carrega uma dificuldade em perceber-se como sua própria fonte de nutrição e as suas relações regularmente são Eu-Iso, pois há uma manipulação para conseguir do outro o que deseja, sem dizer objetivamente o que quer. Croker (1981) foi a primeira a nomear esse mecanismo, ao descrever que a pessoa pode se submeter servilmente aos desejos da outra de uma forma passiva ou ativamente utilizar de outros recursos para tentar que o outro seja do jeito que ela quer. Como muitas vezes ela não consegue, lamuria-se responsabilizando a outra pessoa por não satisfazer as suas necessidades. Na proflexão, a energia que deveria ser usada em si mesmo é direcionada a outra pessoa.

Como o foco da pessoa está em conseguir do outro o que precisa, ela tem dificuldade em perceber as suas fronteiras e sua identidade; se perde buscando encontrar-se no outro. Essa sensação de perder-se encontramos no caos. Num olhar somático, a pessoa tem dificuldade de reconhecer suas sensações e pulsões e isso pode levar a uma desorganização interna que dificulta também a sua disponibilidade para o Eu-Tu. Pinto (2015) assinala que pessoas que usam predominantemente esse mecanismo, tendem a sentir um vazio existencial e a ter dificuldades relacionais. Já na proflexão saudável, a pessoa faz com as outras o que ela gostaria que fizesse consigo, contudo sem grandes expectativas nem manipulações (Ribeiro, 1997). Por exemplo, sou gentil com as pessoas, pois gosto de gentilezas também, mas compreendo que não vou receber isso de todo mundo, porque as pessoas são diferentes e têm prioridades diferentes.

Um outro movimento que relaciono ao caos disfuncional é a dificuldade de estabelecer prioridades. Cardella (2014) explica que a hierarquia de necessidades está intimamente relacionada à cadência de abertura e fechamento de *gestalten*, de contato e retraimento que, para Perls (1979), é o ritmo da própria vida. Quando uma demanda se torna figura, ou seja, prioridade no momento e não é satisfeita de algum modo, a gestalt segue aberta e pressiona o organismo para o fechamento. Isso gera uma tensão, que se perdura, atrapalha o andamento de sua autorregulação. Outras *gestalten* vão se abrindo, visto que sempre temos demandas variadas e a autorregulação nunca cessa (Perls, 1981).

Esse acúmulo de muitas *gestalten* abertas dificulta o processo espontâneo de uma delas tornar-se figura com pregnância, ou seja, uma dificuldade em hierarquizar as suas necessidades, gerando uma sensação de desorganização, de caos que pode ser experimentada junto com uma estagnação, pois, se não consegue priorizar, não consegue responder às demandas. É como se a pessoa fosse capturada pelo caos. Todavia, o que se percebe aparentemente na pessoa, muitas vezes, é uma falta de vitalidade no corpo, na voz etc., pois a energia gasta para tentar lidar com a desordem mais interna é grande; ou então, na outra polaridade, a pessoa pode ficar ansiosa e agitada fisicamente refletindo a aceleração do caos mais profundamente.

Essa dificuldade de hierarquização das necessidades é muito comum nos funcionamentos neuróticos, porém não podemos esquecer de considerar o contexto atual que em vivemos, que nos impõe uma infinidade de demandas; logo, se não nos atentarmos a isso podemos deixar esse caos disfuncional se instaurar em nós. Eu já entrei num caos assim não saudável, devido a demandas mais externas e dançar o caos foi fundamental. Eu colocava a intenção de soltar o que me limitava e assim o que era realmente relevante para mim foi se configurando com mais precisão. Importante pontuar que não há um modelo de hierarquia a ser seguido na AG, dado que é subjetivo e precisa ser sentido e reconhecido. Isso nem sempre é fácil, pois pode convidar a pessoa a grandes mudanças de vida.

Essas transformações criativas que vivemos revelam a forma singular de cada pessoa lidar com a imprevisibilidade e o desafio para nos autorregular e autorrealizar são chamadas de ajustamentos criativos. Acontece quando nos propormos a criar soluções para situações que estamos vivendo. O próprio conceito é uma polaridade dialética: o ajustamento que sinaliza nossa necessidade de pertencer a esse mundo

e de lidar com ele do jeito que ele é e o criativo que nos impulsiona a criar modos de resolução que impactam na criação do próprio mundo. De acordo com PHG (1997), na autorregulação do nosso corpo temos os ajustamentos orgânicos conservativos que acontecem à revelia da nossa vontade, como as nossas divisões celulares e os batimentos cardíacos, ou seja, nossa fisiologia que mantém a nossa vida. Já os ajustamentos criativos são funções de contato que nos impelem a nos relacionar, e mesmo os ajustamentos conservativos podem convocar indiretamente os criativos, porque para meu coração bater preciso estar alimentada, por exemplo, e a busca por uma refeição precisa de contato e, portanto, de ajustamento criativo no campo organismo-ambiente.

Para o cuidado com o caos e ajustamento criativo, é importante compreender o desejo das pessoas envolvidas, se querem sair, entrar, suporte para permanecer, soltar, testemunhar etc., tendo em vista que nem sempre é algo tão claro como pode ser em outros ritmos. Quem assume o papel de cuidador precisa guardar um aterramento para ser continente; mesmo que entre no caos, é importante fazer uma gradação do mesmo.

Segue então o quadro sintético do Ritmo de Cuidado Caos. Os quadros apresentados anteriormente foram realizados em grupo pelos participantes da formação do MFL e Gisela Rocha como já mencionei; porém, essa atividade só aconteceu nos primeiros 3 Ritmos e, a partir do caos, não fizemos mais. Como gostei muito desse exercício sintético, resolvi seguir com ele sozinha. Então, a partir deste momento, o quadro será feito apenas por mim, incluindo não só o MFL, mas também a AG e PSP que compõem a minha experiência.

Quadro 5 – Síntese do RC Caos

RITMO	CARACTERÍSTICAS	MEDICINA (BENEFÍCIOS)	OBSTÁCULOS	PERGUNTAS E INDICAÇÕES PARA ENTRAR NO RITMO
Caos	Transbordar Transformar Êxtase Sair do lugar Desorganizar para criar uma nova configuração Criatividade Vazio Fértil	Expansão Mudança de perspectiva Deixar para trás o que não deseja mais Aumento da Vitalidade Abrir espaço-tempo para as novidades chegarem	Excesso de controle/ manipulação Medo de soltar o que não deseja mais Dificuldade de propriocepção Dificuldade de confiar e se entregar Sensação de aprisionamento a algo ou alguém	Solte o que você não precisa mais, deixe ir. Mova-se desordenadamente alternando os lados do corpo. Entre no fluxo da música sem pensar, apenas siga o ritmo. Escolha algo que deseje soltar da sua vida e imagine todo o seu corpo vibrando para que isso aconteça.

Fonte: elaborado pela autora

As polaridades que aparecem separadas no Fluente e no Destacado se juntam e se esfacelam no caos. As alternâncias físicas revelam as alternâncias polares, de um lado para o outro remexo o meu yin (lado direito) e meu yang (lado esquerdo). No encontro comigo solto, solto, solto até alargar o espaço-tempo para expandir e ver brotar a hierarquia pessoal, o que de fato é crucial. Na relação com a outra(s) abaixo as minhas fronteiras, me dispo, me vulnerabilizo assumindo o risco de não ser mais a mesma em instantes Assim já me sinto amparada pelo vento que chega com o próximo ritmo, o lírico.

2.2.5 Ritmo de Cuidado Lírico

SINTONIA CROMÁTICA⁴²

Quando as pessoas entram no teatro, eu já estou lá sentada na plateia me arrumando. Com minha bata laranja de mandalas de penas coloridas, coloco meu colar-concha, maquiagem e, por fim, minha touca e óculos de natação. Tenho comigo uma tigela tibetana e uma garrafa de água. Assisto as pessoas entrarem e se impactarem com as imagens e sons que acontecem ali. Me preparo para, literalmente, entrar no palco. Sou uma indígena nadadora em busca de mim mesma; mergulho para enraizar, toco a tigela para voar e tenho a água para me purificar. Busco o ar entre

⁴² Ficha técnica completa da performance Sintonia Cromática no Anexo E

uma ação e outra, levanto a cabeça para respirar. Acompanho o ar entrando pela boa, expandindo no peito até não conseguir mais discernir entre eu ele..... o impulso do próximo movimento se anuncia.

Figura 35 – Performance Sintonia Cromática, no contralateral da busca pelo ar



Fonte: Coletivo Urgente Audiovisual - CUAL /Museu de Arte da Bahia - MAB

O palco se preenche como num sonho, com figuras aparentemente desconexas, vejo o que nomeei de: uma gueixa de maiô (Leonardo Paulino), uma indígena Hi-tech (Lenine Guevara), uma pessoa que dança com os olhos vendados (Leonardo Harispe), um totem vivo com máscara e luvas de tinta verde (Cecília Retamoza), uma bruxa afro (Daiane Leal), um afro-ameríndio (Felipe Florentino), uma leitora de cartas (Neila Baldi), uma indiana entrelaçada com saree azul (Ciane Fernandes) e um descabelada *sui generis* (Susanne Ohmann). À medida que os encontros vão acontecendo, chegava a sensação que o grupo ia crescendo em energia, ampliando o campo somático grupal. Ao mesmo tempo a música caminha do caos para uma sintonia a partir da escala cromática proposta por Felipe Florentino compondo a paisagem sonora⁴³ que, para mim, parecia onírica e finalizara num uníssono longo e arrebatador.

⁴³ Segundo o próprio musicista e também performer com nome artístico Felipe Florentino “A composição de Paisagens Sonoras Remotas, Remote Soundscape Composition, é caracterizada pela utilização de ambientes sonoros como a principal fonte de material composicional. Estes ambientes são pré-gravados e posteriormente manipulados, editados e misturados.” (Silva, 2016, p. 47)

Figura 36 – Performance Sintonia Cromática em dezembro de 2014, todos os performers em cena



Fonte: Coletivo Urgente Audiovisual - CUAL /Museu de Arte da Bahia - MAB

Experimentei passear pelo som da paisagem sonora, coloquei água da tigela tibetana e quando a entoava, a água vibrava atravessada pela vibração do som. Deixei a água, Ciane a encontrou – a tigela, centro do foco, um tempo, o som, o silêncio, paisagem fora.... meus movimentos são cada vez mais suaves.... entro numa diagonal azul onde a indiana integrava a todos com seu saree até a saída. Como um grande fole que comprimia, lentamente, éramos soprados para fora do teatro.

Quando estava grávida o ritmo lírico foi significando com sentimento de arrebatamento e conexão. O Ritmo de Cuidado Lírico é a concretização das mudanças almeçadas e disparadas no caos. Um é consequência do outro; quando insistimos em dançar o caos e se entregar nele expandimos e, subitamente, somos tomados por uma leveza, pairando como um pássaro no ar. Já o caos escancara o portal da criatividade, muda o *modus operandi*, e o lírico é tudo que sai deste portal. Liberdade e mudança estão no lírico

Assim como os fatores de cura do Ciclo do Contato, os ritmos têm uma sequência e se o ritmo anterior não foi explorado e vivido com profundidade fica mais difícil entrar no ritmo seguinte, ou ele é vivido com limitações. Entre Caos e Lírico esse enlace é o que permite a criatividade brotar no primeiro, com a intuição, e se expressar de diferentes formas no segundo com a imaginação.

CRIAR PERSONAGENS, HABITAR SONHOS, MUDAR E EXPERIMENTAR QUANTAS VEZES DESEJAR
– ENTRAMOS NA ESFERA QUE TUDO É POSSÍVEL

Segundo Roth (1998b), há uma ampliação da consciência onde as resistências, e, se afrouxadas ou até desaparecidas, a pessoa consegue acessar com mais facilidade a sombra e a luz. É um estado que você não move, mas é movida pelas fantasias, pelos pensamentos, pelos afetos, pelo amor, pelo medo etc...

Interessante que esse estado de deixar-se mover pelas pulsões que chegam em nós já foi citado algumas vezes neste trabalho, visto que embasa as práticas da PSP, e está descrito com detalhes no princípio fundante “Ser guiado pelo impulso do movimento” no tópico 1.4.3.3 deste trabalho. Trata-se de um espaço-tempo orgânico, no qual o *soma* é figura e sua livre expressão traz à tona intuições, memórias, criações e diversos outros conteúdos inusitados que, se fossem passar pelo crivo das resistências e lógicas racionais, talvez nunca nasceriam. Nessa qualidade de presença em que sou guiada, testemunho a minha própria experiência e a lanço ao mundo que caminho, seguindo a “Coerência interna em inter-relação” – princípio fundante da PSP no R. C. Lírico.

Sob esse prisma, é importante ter presente, tal como foi colocado por Fernandes (2018, p. 156), que “Organizada por uma coerência interna inédita, relacional e experiencial, a pesquisa viva atualiza o contexto acadêmico, adaptando-o às necessidades emergentes de um mundo em constante mudança.”

Nesta personagem da indígena nadadora, que criei no primeiro ano de participação no Coletivo A-feto, eu não ainda não tinha contato com as práticas xamânicas, nem os elementos da natureza tinham chegado para mim, mas eles estavam ali anunciados explicitamente – a tigela tibetana com o ar, a garrafa de água, os pés da terra da indígena, o fogo da criação na roupa e o aquietamento sagrado, ao final, com o sopro do vento, som da tigela, o encontro com a bruxa afro, a indiana de saree azul e silêncio interno. A sensação de estar num sonho me tomou imensamente; o jogo de luz e sombra, uma aparente falta de coerência que foi se alinhando no processo, a leveza me acompanhou para casa e ficou mais alguns dias..... Dando asas às intuições, com a confiança que se os sentidos ainda se revelaram, eles chegarão em algum momento.

Ao longo de toda esta tese, venho descrevendo como a coerência interna foi acontecendo, cada passo dado seguindo as pulsões espaciais que ancoraram as intuições e imaginações intercambiantes. Essa coerência é somática, o corpo vai sinalizando o que faz sentido de várias maneiras, tem um arrepio que vem, os olhos

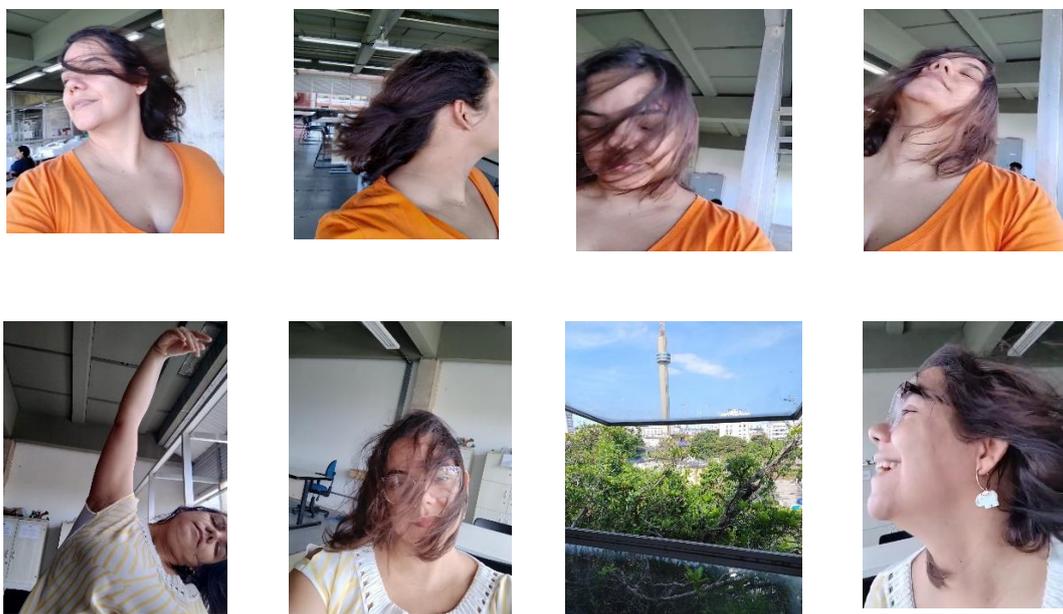
que brilham, o movimento que acontece à nossa revelia... eu sinto meu peitoral expandir. Ela atravessa todo a Espiral de Cuidado, mas no Lírico ela fica evidente, pois nele há a possibilidade de experimentar vários caminhos e sentir qual é mais coerente em dado momento e dado espaço.

No R.C. Lírico a gente dá vazão para essas pulsões se expressarem na direção da coerência interna. Já no R.C. Adagio legato, tomamos uma distância do vivido, ampliamos “o zoom”, como refere Juliano (1999) na AG, para conseguir perceber o todo, a gestalt que se conclui, e trazer os sentidos e as conexões que daí florescem. Essa coerência nasce do perguntar-se constante sobre o que é figura para mim aqui-agora? O que é importante mover aqui-agora?

Tarde de primavera, estou escrevendo sobre o lírico, numa sala da Faculdade de Arquitetura da UFBA. O vento insiste em bagunçar meu cabelo, refresca minha pele; às vezes vem forte e cortante, outras suave com cheiro de mato. Paro e pergunto: O que o vento traz para mim ? A resposta vem ao soltar os braços no ar: saudade da leveza! Me dou conta que a tensão de terminar a tese tem acompanhado meus dias. Eu então me levanto e abro as asas, refresco as minhas articulações ouvindo a “*La Valse d’Amélie Poulin*” de Yann Tiersen. Flutuo e o vento me impulsiona a mudar tudo de lugar, a mesa, a cadeira, os cabelos, os braços, os sentimentos; só as pontas dos dedos tocam o chão, brinco e me sinto pipa multicores ao vento” (Escritos Somáticos-performativos, 2023).

Agora sinto no corpo a diferença explícita entre colocar a intenção de soltar no caos e ativamente mover essa soltura de pesos, resistências, ansiedades etc. para agora. Apenas fecho os olhos e deixo o vento tomar conta de mim, não tem esforço. Meu corpo vagueia e brinca com o vento, a mente acompanha e vejo na janela a metáfora viva que Roth (1998a) traz do lírico... as folhas de uma árvore tremelicando ao vento no entardecer na Ilha de Itaparica, e sinto a leveza da minha infância de lá chegando aqui.... pausa para sentir e registrar

Figura 37 – Capturando o incapturável: dois dias de vento enquanto escrevia o R.C. Lírico na Faculdade de Arquitetura da UFBA



Fonte: Arquivo Pessoal

Rocha (2002) descreve que a infância traz na sua essência a energia do ritmo lírico, dado que as crianças têm riso solto, mudam de brincadeira, de personagem, de emoções com facilidade. A criança tem leveza no seu existir e vive inteiramente o aqui e agora. Chora desesperada porque seu brinquedo quebrou e alguns minutos depois expressa uma felicidade de ter encontrado outro brinquedo. Tem uma alegria de viver que contagia, como um aroma gostoso que se espalha com o ar.

No lírico a alegria dança, com expansão, suavidade, generosidade e abertura. Podemos senti-la nos pequenos detalhes da nossa rotina e nos grandes feitos também, pois, de fato, ela reside em nós a partir de como vejo o mundo e a mim mesma. Roth distingue que não é uma corrida desenfreada para estar sempre feliz “[...] é mais uma subcorrente, a música que acompanha o meu cantar através dos meus dias” (Roth, 1998a, p. 69). É um contentamento mais amplo por estar viva, saudável, aprendendo coisas novas etc.; uma alegria de viver a coerência no existir, da certeza que tudo passa, muda. Quando a pessoa compreende que é dança, ela deixa de se apegar a cada forma que se torna para viver com leveza a “volatibilidade” da existência.

Veio uma lembrança da capacidade do ar de se espalhar e trazer mudanças. Há, aproximadamente, 15 anos atrás, meu carro foi rebocado, porque tinha

estacionado num local proibido e não tinha me dado conta. Convidei Juliana Penna, uma amiga artista, para ir comigo ao resgate do automóvel no órgão de trânsito de Uberlândia-MG. Chegando lá, entramos numa sala cheia de pessoas mal-humoradas e reclamantes, pois estavam na mesma situação e teríamos que pagar algumas taxas para fazer a retirada, além de uma longa fila de espera e funcionários também mal-humorados. Uma mistura de caos não saudável com destacado raivoso. Nós, vendo essa cena, começamos a rir devagarinho da situação, depois cantarolamos algumas músicas, inventamos piadas. Então, ao nosso lado começaram a surgir sorrisos também, os ares foram mudando e saímos de lá numa alegria de ter acionado a leveza naquele ambiente e no nosso dia.

O fator de cura do RC Lírico é o contato final descrito por Ribeiro (2021) como a capacidade da pessoa em reconhecer-se como fonte de prazer, identificando o que é seu e o que não é, ganha nitidez do que deseja e sente que consegue expressá-lo com precisão. O encontro está findando e fica a sensação que posso ousar me nutrir do que anseio e apreciar da experiência de estar junto. No estudo de caso apresentado por Ribeiro (2021), ele relata a alegria do cliente em conseguir gostar mais de si mesmo e da vida ao sentir esse fator de cura em si, o que também denotava que o processo terapêutico estava chegando ao fim.

A meu ver, esse fator de cura se relaciona com a liberdade para expressar-se, que fundamenta os RC, e expressa bem o voar lírico. A criatividade brota da nossa condição existencial de sermos livres e responsáveis pelas nossas escolhas adotadas nas três abordagens pesquisadas nesta tese, preconizada por Sartre (2000) e no fundamento dos Ritmos de Cuidado.

O elemento ar, no xamanismo tibetano, com base em Rinpoche (2017), tem como principal característica a mudança. O ar não tem forma, é um elemento transparente e sua presença só fica explícita para nós, pois o sentimos na pele, no balançar dos pelos, ao entrar pelo nariz. Está relacionado também com a mudança e seu aspecto mais elevado é a sabedoria da realização. O ar equilibrado traz flexibilidade e habilidade de ver a mesma coisa por perspectivas diferentes.

Quando ele está em excesso ficamos perdidos e incomodados, nada serve, inquietos, inconstantes, nada serve. Perdemos a capacidade de aceitar as coisas como elas são. A resolutividade é substituída pela incerteza. Esse excesso vem, muitas vezes, acompanhado da deficiência de terra e água, pontua Rinponche (2017),

o que leva às influências externas nos arrastarem de um lado para outro trazendo dificuldade para nos concentrarmos e fazermos nossas escolhas. Já quando o ar é deficiente ficamos empacados, não conseguimos mudar.

Pinto (2015) assinala que essa sensação de estar empacado é como o comportamento ruminante, quando ficamos presos a pensamentos e comportamentos e não conseguimos sair deles. Esse é um sintoma típico da retroflexão, bloqueio de contato do RC Lírico, cuja a frase mote é “ele existe em mim” (Ribeiro, 2021, p. 127). É um movimento contrário da proflexão da etapa anterior, no sentido da direção da energia; neste a energia que vem de um impulso para contatar a si mesmo é usada para manipular o meio e conseguir o que deseja. Já na retroflexão a pessoa utiliza a energia que surge direcionada ao meio e com ela mesma – há uma cisão dentro da pessoa como se o mundo fizesse parte dela (Perls, 2011).

Citamos, como suposta situação, o exemplo Maria – ela está chateada com alguém e, ao invés de lidar com a questão, seja conversando com a pessoa, seja arrumando formas de estar mais longe dela, até cortando relações etc., Maria contém o seu incômodo, tensiona braços e ombros toda vez que encontra a referida pessoa como uma forma de segurar seus braços do ímpeto de afastar a pessoa dela. Pois bem, com o passar do tempo isso pode se transformar numa inflamação crônica na região e Maria, ainda fica com uma sensação que está se comportando inadequadamente sempre que a pessoa se aproxima. Os sintomas psicossomáticos, na sua maioria, são resultados de movimentos retrofletores.

Esse direcionamento distorcido se relaciona com o medo de ferir e ser ferido, apontado por Ribeiro (2021), que pode acompanhar o retrofletor juntamente com o sentimento de ser inimigo de si mesmo. Diante desse medo, prefere ela mesma se ferir, posto que é uma forma de funcionar mais segura, vez que ela não corre o risco na relação com outra pessoa, fazendo consigo o que anseia fazer aos outros. Dito de outro modo, a *awareness* dos nossos desejos, sentimentos, direções e intenções é fundamental para que a pessoa consiga agir a favor de si mesma e não se transformar numa inimiga de si. Outro exemplo bem conhecido é o narcisista que direciona o seu amor apenas a si mesmo (Perls, 2002), caracterizando o movimento de realizar consigo o que as outras pessoas gostariam que o fizessem.

Interessante sublinhar o que Ginger e Ginger (1995) refletem a respeito de que uma das ações terapêuticas que mais ajuda os retrofletores é a utilização de técnicas

de expressão de si; assim ela pode reconhecer melhor o que é dela e o que precisa ser conduzido para o mundo para que ela realize seus desejos. Um dos convites que faço pra entrar RC Lírico, é “Se você pudesse ser qualquer personagem agora, qual vc seria? Transforme-se nele”, na intenção de expressar o que é figura para a pessoa naquele espaço-tempo.

Perls (2011) ressalta a relevância da retroflexão saudável para o convívio social, já que não podemos fazer tudo que queremos, do jeito que queremos e na hora que queremos, porquanto esbarramos na liberdade e no respeito a outras pessoas e à natureza. Contudo, é preciso se dar conta dos afetos e se permitir escolher, com mais propriedade, qual o destino que darei a eles – uma das opções é guardá-los até chegar o momento oportuno de dar-lhes vazão. Também é expressão saudável da retroflexão o autocuidado e a autonutrição deste, para que a pessoa também busque cuidado e nutrição nas relações e não fique literalmente ensimesmada.

De tal modo, no lírico buscamos a nossa verdade. Entrando num voo rasante nas partes desconhecidas de si mesmo para inventar novas formas de estar, novos papéis e movimentos. Para isso, Roth (1997) sugere renunciar aos aspectos que pensamos ser fixos em nós e das nossas vidas, abrir mão de expectativas nossas e dos outros para não ficarmos presas a fantasias apenas mentais que nos desconectam do aqui-agora e, conseqüentemente, de nós mesmas. O convite do Lírico é para cuidar e criar a sua própria realidade ciente da efemeridade e responsabilidade implícitas nas invenções humanas.

Como o ar não tem forma e se comporta de diferentes maneiras e velocidades, sinto que cabe diversos subritmos dentro dele. Resolvi então desctrinchar três deles, os mais evidentes para mim, e assim os nomeei: o RC Lírico Brisa, tal como o entardecer à beira-mar, suave, que nos faz flutuar depois de um dia cheio de trabalho, como aconteceu comigo na biblioteca que reportei antes; o RC Lírico Criança que traz a brincadeira, a imaginação e curiosidade infantis e o RC Celebração que nos convida à alegria de celebrar a vida e tudo mais que quisermos. Os 5Ritmos® não abordam todas as facetas de cada elemento; apenas aquelas mais importantes no processo da onda, no Lírico, tal qual descreve Roth (1998a; 1998b) – não há os ventos fortes, cortantes, redemoinhos, pois esse “sacolejar” já aconteceu no caos. A seguir o quadro sintético do RC Lírico traz os subritmos e QR Codes para a lista de músicas de cada um deles:

Quadro 6 – Síntese do RC Lírico

Ritmos	Características	Medicina (Benefícios)	Obstáculos	Perguntas e indicações para entrar no destacado
Lírico  44	Leveza Flutuar Sonhar Fantasiar Mudança Realização Liberdade Autocuidado Autonutrição	Liberdade Esclarecimento sobre si e diferenciação do mundo Ampliar a autoexpressão Comunicação Inventar soluções, possibilidades, arte. Perceber diferentes perspectivas	Mente muito acelerada Racionalização Ruminação de ideias e comportamentos Retroflexão Conter emoções e pulsões Fica preso apenas a fantasias.	Experimente alçar voo como um lindo pássaro. Dance a leveza. Celebre a alegria de ser você mesma. Sinta como se estivesse sendo levada pelo vento como uma pena. Seja a liberdade movendo.
Lírico Brisa  45	Suavidade Sair levemente do chão Refrescante Bagunçar os cabelos Pairar	Se permitir voar delicadamente por outros ares Experimentar ser leve, suave, esvoaçante Respiração prolongada calmante	Pessoa muito contida, muito racional, e resistente a mudanças. Crenças que endurecem a vida como “Só o trabalho duro importa e vale a pena”	Voe suave como se fosse uma gaivota pairando no ar Sinta o vento refrescar seu corpo, suas emoções e pensamentos.
Lírico Criança  46	Fantasia Brincadeira Imaginação Entusiasmo pela vida Inocência Alegria	Contato com a criança interior, resgatando memórias afetivas. Experimentar ser crianças de modos diferentes do que a pessoa foi Cuidar e nutrir a criança interior	Excesso de concretude, dificuldade de imaginação. Negação da brincadeira e humor como necessários para uma vida saudável;	Se transforme no personagem que você mais gostava quando criança. Brinque, divirta-se, fantasie. Descubra detalhes inusitados no espaço Convoque sua criança interior para dançar contigo
Lírico Celebração  47	Alegria Festa Felicidade Vôo razante	Descarga de hormônios da falicidade (ocitocina, serotonina, dopamina, endorfina e noradrenalina) Compartilhar	Timidez, insegurança, racionalização. Conter as emoções e pulsões	Se prepare com uma veste adequada para uma celebração e venha dançar. Coloque suas realizações no altar e celebre-as. Compartilhe alegrias e afetos com as pessoas ao seu redor.

Fonte: Elaborado pela própria autora

⁴⁴ Link para a lista de músicas do Ritmo de Cuidado Lírico
<https://open.spotify.com/playlist/5yLEPGNu03DpAgSUfB9yqB?si=yPVGfKcXTbWgsGvQpOfLFw>

⁴⁵ Link para a lista de músicas do Ritmo de Cuidado Lírico Brisa
https://open.spotify.com/playlist/0aHFeqxGM0Pqz6u6UxHOjf?si=jQoEHcMmT_anlPhOOfo_4w&pi=u-II4TJ0NKSnij

⁴⁶ Link para a lista de músicas do Ritmo de Cuidado Lírico Criança
<https://open.spotify.com/playlist/1y0YQKJwyUmkzswfm2PPGp?si=dlywac5RQG-v9miZh9OGKg>

⁴⁷ Link para a lista de músicas do Ritmo de Cuidado Lírico Celebração
<https://open.spotify.com/playlist/3U7uUoWVaSoqfNZdDWpno7?si=nzn-R-t6SyW41T8DEs2NWw&pi=u-Nonl-R-7QIWO>

Como já devem ter experimentado com as músicas, os movimentos do RC Lírico trazem leveza, flutuação, geralmente mobilizam muito os braços como uma bailarina dançando uma valsa com saltos suaves. Uma forma que gosto de experimentar esse ritmo é deitada no chão, decúbito dorsal, mãos e pés ao ar para mover liricamente. A tradição indígena norte americana Chayenne tem técnicas específicas de contato com os elementos da natureza – uma delas é Reiki Ma'hee'o. Carter (2021, p. 54) traz uma visualização para conexão com ar que me leva diretamente ao lírico. Ele sugere que a faça ao ar livre, seguem dois trechos:

Eleve seu olhar para o céu. Quando olhar para cima, sinta o frio da brisa da primavera tocando seu rosto e escute o som das folhas farfalhando. Soprando, gargalhando do Leste, o Ar traz pensamentos de renovação e de vida. Seguindo o vento ainda mais para dentro das suaves sombras da floresta, você começa a inspirar profundamente o intenso aroma das árvores.... Você caminha para aquela região rodopiando como se estivesse sendo levado(a) pelo vento. As folhas do salgueiro dançam em volta da sua cabeça e do seu corpo, girando como se estivessem dançando ao som de uma música que seus ouvidos não conseguem captar.

Roth (1998b, p. 5) revela que “nossa alma é uma buscadora, uma amante e uma artista, se transformando através de campos de energia arquetípicos.... até aterrissar num doce momento de redenção quando você, como dançarino, desaparece na dança.” Há uma leveza e movimentos que evocam o vento.

Após voar, ainda lá cima, vamos encontrar as conexões, aprendizados, colher os frutos do caminho percorrido até aqui. Então prosseguimos nessa vereda com a entrada no Adagio Legato.

2.2.6 Ritmo de Adagio Legato

VESTIDA DE CUIDADOS

Finalizando a disciplina de Performance com o professor Ricardo Biriba, no PPGAV da UFBA, vamos para a prática e me pergunto, o que quero oferecer agora? Como nutrir o que acredito diariamente? Olhando para minha história e rememorando os cuidados que foram mais marcantes, fui preenchida por um encantamento com tantos afetos compartilhados. Então escolhi que andaria vestida de cuidados, assim teria à mão alguns para distribuir sempre que precisasse e quem me visse certamente saberia da minha abertura para receber.

Peguei fitas coloridas, retalhos diversos, canetas e fui alinhavando cuidados – cada fita um conjunto de lembranças de encontros, com família, amigos, clientes, alunos, público, comigo, com a natureza e a tessitura do vestido foi se transformando.

Figura 38 – Autora na performance “O Banco não Tem Encosto ou Mancha de Dendê não Sai”



Fonte: Ciane Fernandes

Nos retalhos escrevo o que mais me preenche enquanto costuro:

- “Cuida e Cria” – lembranças de cuidar criando afeto, “criativizar” instantes dos ajustamentos imprescindíveis, de como fui criada, de cuidados em arte... cada ponto é único, bem como os enlaces inventados nas tessituras vivas.

Vem memórias de invenções para cuidar de mim. Em cada criação o meu corpo diz “sim, é isso” e relaxa. São aquelas pequenas movências cotidianas que elegem o sensível, trazendo flores em dias tristes, inventando uma canção para soltar sentimentos, cruzando com um olhar afetivo, abrindo espaço-tempo para não ser engolida pelos afazeres cotidianos.

- “Raiz e Voar” – memórias ancestrais de sofrimentos femininos, negros e místicos que hoje desabrocham em escuta, (re)conhecimento, redenção. Quanto mais voo, mais minhas raízes se curam e se firmam. Em sonho pergunto – para que tanto medo de ser você mesma? Uma rainha responde: É o medo de toda a humanidade, de todo feminino oprimido.

- “4 Vidas Inteiras” - que me habitaram tão pouco tempo e deixaram uma saudade colo de quem eu só conheci dentro de mim. A saudade resvala no cuidado, no cheiro de alfazema antigo no mar.
- “Eu Vejo Você” - de todas as vezes que me sentia realmente vista e acolhida por alguém; do aprendizado sobre testemunhar; me permito ser tocada pelos ventos que conectam os tempos e bagunçam meu cabelo.
- “Deixar ir”: o maior aprendizado de cuidado que tive no caos; soltar, desapegar do que faz mal, soltar o que nos aprisiona para se lançar. Aprender a reconhecer quando foi cuidado e quando deixou de ser.

Colocá-los na minha superfície, cobrir a minha pele com eles, como um manto de insistência, essa é a minha bandeira-vestido-pele, levo o cuidado comigo aonde eu for.

Dou um banho de cacau em Anderson que se preparou para esse ritual todo de branco, exala aromas e texturas das sementes. As espirais se alternam sobem e descem, olhares se conectam, deslizo, toco e banho. Ofereço em encontros tecidos-pele-cuidado que me rasgam, levam pedaços de mim e o vestido nunca tem fim – ele se preenche dos olhares e gestos recebidos ali.

Figura 39 – Autora oferecendo Cuidados na performance “O Banco não Tem Encosto ou Mancha de Dendê não Sai”



Fonte: Ciane Fernandes

E no fim fomos nos reunindo no banco da re-existência, esforço para me manter ereta, às vezes vontade de sucumbir; cansa ter sempre um “re” na frente, quando queria apenas fluir. Os cuidados me trazem para eixo, fecho os olhos e vejo sentidos.

Figura 40 – Autora na performance “O Banco não Tem Encosto ou Mancha de Dendê não Sai”



Foto: Ciane Fernandes

De acordo com Rocha (2022), a criação deste ritmo nasceu da sua necessidade de integrar e balancear com mais propriedade as experiências vividas nas Ondas, antes de finalizar com o ritmo da quietude. Essa sensação caminhou com ela durante vários anos de prática dos 5Ritmos® e resultou na criação do Adagio Legato, que ela também chama de “Conectando os Pontos” (*Connecting Dots*). É um espaço-tempo para revisitar o que foi vivido do início da espiral até aqui, para que as conexões e sentidos se revelem.

Quando Rocha (2018/2019) ministrou a formação no Brasil, esse ritmo ainda estava se configurando e foi o que a gente menos vivenciou; contudo, fez muito sentido para mim, sinto que preciso deste tempo para costurar os sentimentos, sensações, imagens e tudo mais que foi importante na experiência – olhar o todo. Essas conexões podem acontecer em diversos níveis, a depender da condução da facilitadora. Pode-se ativar a conexão com partes perdidas e/ou negadas de si mesmo, com outras pessoas, com o corpo, entre sensação, pensamento e ação etc. Há também a conexão em grupo que, quando acontece, forma um terceiro corpo, nomeado por Andrea Juhan. Rocha (2022) explica que isso se dá, quando o grupo forma um campo em sintonia, uma só totalidade movente. Quando o grupo alcança essa integração há potenciais grupais que surgem e beneficiam a todas. Apesar desse

terceiro corpo ter a qualidade do Adagio Legato, ele pode acontecer em qualquer ritmo.

O nome Adagio Legato vem da teoria da música, na qual legato indica a passagem de um som para outro sem interrupção. Vieira (1899) aponta o legato como o contraponto do destacado, já que nele as notas são tocadas ininterruptamente, ligadas umas as outras. De acordo Med (1996), para alguns autores o legato conecta apenas notas em diferentes alturas, enquanto a ligadura conecta notas iguais. Contudo, ele entende que há várias formas de fazer o legato e a ligadura é o símbolo que o representa na partitura. Dentre as elas, existe a ligadura de prolongamento que sinaliza a conexão entre notas da mesma altura na qual não percebemos a transição entre elas – a ligadura de expressão que conecta notas em alturas diferentes; a ligadura de frase, que une dois ou mais compassos numa frase musical, e ainda a ligadura de quiáltera, que une um conjunto de notas com maior ou menor valor que apresentam habitualmente. Destas, a única que não faz muito sentido como metáfora relacional é a ligadura de prolongamento, pois, conforme Ribeiro (2021), o contato só pode acontecer entre diferentes, no qual a expressão da pessoa ou parte dela é necessária e transformadora – se não há diferenciação não pode haver contato.

As músicas geralmente são mais lentas, característica específica dos adágios. Rocha (2022) aponta algumas qualidades que auxiliam a escolha das músicas neste ritmo como beleza, gentileza, dignidade, agradabilidade e harmonia. Para tanto, são utilizados os adágios legatos propriamente ditos ou outras músicas que tragam essas qualidades. Segue abaixo o QR Code com exemplos. Sugiro experimentar quando algo esteja chegando ao fim, o dia, uma atividade, um encontro, para ampliar os sentidos e o sentir.

Figura 41 – QR Code da lista de músicas do Ritmo de Cuidado Adágio Legato⁴⁸



⁴⁸ Link com a lista de músicas para o Ritmo de Cuidado Adágio Legato: <https://spotify.link/lfKufkLSflb>

Reverberando as características da música, os movimentos seguem nas mesmas qualidades e evocam também a verticalidade, leveza, equilíbrio, conexão... Rocha (2022) traz algumas sugestões, como iniciar na periferia do corpo e trazer para o centro, mover com/as evitações. Ligar pontos com diversas parte do corpo, do espaço e do tempo, traz também imagens metafóricas como teia de aranha, constelação de estrelas, mandalas e galhos de uma árvore. A ideia é promover uma forma de diálogo conectivo que nos leva à totalidade da experiência. Como aquela atividade infantil, na qual há vários pontos numerados num papel que, quando ligados na ordem crescente, revelam uma boa forma. Lembrando que cada pessoa tem seu jeito de mover que, talvez, não se encaixe no que está posto aqui; portanto, o mais importante é que ela se sinta dentro do ritmo de alguma maneira.

Uma ativação interessante que Rocha (2022) propõe é escrever momentos marcantes da sua vida e depois conectá-los movendo. Assim, pode-se integrar partes que a pessoa gosta dela mesma, partes que não gosta, traumas, trilhando conexões e (res)significando sentidos. Em um trabalho individual, pode-se levar várias sessões nesse processo de integração de partes de si. Quando há uma dificuldade nesse ritmo, ela afirma que a pessoa fica com dificuldade de se ver como uma totalidade, sente-se cindida, com uma visão parcial de si ou da experiência. Pode vir a sensação de estar perdida, sem saber como integrar o vivido.

Na AG, a partir do seu olhar fenomenológico, perceber a experiência ou a pessoa enquanto totalidade significa que consigo aprender sentidos do fenômeno que percebo. Importante sublinhar que nunca vamos capturar a totalidade de outra pessoa, tem aspectos que só ela é capaz de acessar e estamos sempre em movimento cambiante, então a totalidade percebida deve ser sempre situada no tempo e espaço.

Para me permitir perceber a experiência enquanto totalidade, preciso antes aceitá-la da forma que ela acontece para mim. Se eu não a reconheço e/ou não aceito, não consigo mover isso em mim. É a partir dessa aceitação que o fator de cura, aqui Satisfação, acontece. Ribeiro (2021) o descreve como o momento em que a pessoa entende que aquele contato foi suficiente para ela, amplia sua *awareness* e sente como é prazeroso compartilhar a vida com outras pessoas. As relações nos formam,

nos transformam, podem ser nutritivas afetivamente e carregadas de aprendizados, mesmo que o contato não tenha sido do jeito que a pessoa imaginou.

Uma forma de mover minha Satisfação é olhar em diferentes perspectivas, perto/longe, dentro/fora, me deixar levar e quando alguma figura surge entro nela e de lá de dentro sinto outra perspectiva, e de lá conecto com outra figura e assim sucessivamente. Vem uma confirmação que valeu a pena se abrir e se arriscar. Vejo se tem algo que poderia melhorar, aceito o que vem. Escolho o que quero assimilar e o que quero descartar como no fim do processo digestivo – metáfora utilizada por Perls (1998) para ampliar o entendimento do processo de contato.

Nisto pode-se alcançar a integração entre os quatro elementos da natureza vivenciados até aqui, porém Rocha (2022) afiança que esse ritmo traz como guias os elementos terra e ar. A terra com o *grounding* necessário para estar no aqui-e-agora, com abertura para perceber e integrar o que surgir. A terra também nos dá força para saltarmos, alçarmos voo e, lá de cima, com o ar, poderemos então ver o todo que se forma. O ar, com sua habilidade mutante, nos permite passear por entre as nuances a experiência. A simbologia da árvore retorna aqui com raízes profundas e copa que baila com o vento. A combinação terra e ar também representa a integração Yin e Yang, como no RC Caos. Não obstante, com elementos diferentes do caos que impulsionam soltar, aqui essa união aponta para conexão, integração e harmonia, assim como o próprio símbolo Yin e Yang.

Como conexão é uma das palavras-chave deste ritmo, falaremos de três princípios da PSP que são interligados: Conexões-fronteiras fluidas entre as diferenças; Criação de associações e sentidos a partir dos afetos e apoio coletivo e Integração e Consciência (g)local.

Fernandes (2018) aponta que a perspectiva somática é conectiva e o Sistema Laban/Bartenieff deixa isso muito claro nos seus fundamentos – somos uma totalidade organizada em conexões moventes mais internas e mais externas. Nestas entramos no campo relacional onde a vivência em grupo nos Laboratórios e no Coletivo A-fetos nos permite um grau de conectividade de apoio mútuo, que os sentidos se ampliam ao obtermos vários testemunhos do processo criativo de cada artista-pesquisador desenvolvendo, segundo Fernandes (2018, p. 154), um “grupo autêntico, coletividade sensível, balanceando suas próprias necessidades dentro do todo”.

O conceito de conectividade só faz sentido por causa das diferenciações que fazemos para integrar depois. A integração faz parte das perspectivas somáticas, visto que está implícito no próprio conceito de *soma*, anteriormente discutido. Hackney (2002) traz a integração como base do trabalho de Bartenieff afirmando que cada princípio precisa ser experimentado separadamente para que haja um aprofundamento num primeiro momento e depois integrá-los à totalidade que somos e poder usá-los na vida. Ela usa a premissa da Psicologia da Gestalt que o todo é diferente da soma das partes para nos provocar a encontrar os sentidos e propósitos contidos nesse todo que somos. Quando me diferencio e me aproprio de cada parte a totalidade se amplia em sentidos, potências e possibilidades.

À vista disso, a integração ocorre também da AG e na PSP, ou seja, diferenciamos as partes sem esquecer que somos inteiras e voltamos à totalidade diferente; por isso uma espiral que se conclui sem voltar ao mesmo ponto. Para esse movimento acontecer, Hackney (2002) faz a seguinte provocação: lembrar dos estágios vividos e se perguntar o que de fato importa. Pausa para olhar o mundo; as competições, o individualismo, as especializações que foram necessárias, em algum momento, agora nos adoecem porque não conseguimos integrar, incluir o todo, estamos vivendo à sombra da não integração das polaridades.

Na PSP essa integração está presente de diversas maneiras como já citamos na metodologia deste trabalho. Trago uma síntese de algumas integrações da PSP, elaboradas por Fernandes (2014b), no âmbito de sua contribuição para a compreensão da pesquisa em arte: a integração da pesquisa e suas fases como uma totalidade dinâmica, a integração de identidades do “sujeito e objeto, realizador e observador, artista-criador, pesquisador-analista” (Fernandes, 2014b, p. 90); a ênfase na sabedoria de sintonia somática que só acontece quando a pessoa se percebe integrada no mundo; vivência da pulsão espacial enquanto integração dos fatores da expressividade peso, fluxo, foco e tempo; a imagem performativa que integra movimento e escrita; por fim, a integração entre passivo e ativo, receptivo e impulso, micro e macrocós mica, micro e macropolítica.

Na AG, a integração das polaridades é crucial no processo terapêutico, haja vista sempre temos partes de nós que negamos, tememos, resultados dessa cultura também dicotômica que vivemos. Zinker (2007) ressalta sobre a importância desta integração para a resolução de conflitos internos e externos, ampliando a nossa

autoimagem, empatia e *awareness*. As polaridades são cruciais para o entendimento do mundo – eu sei que é dia, porque existe a noite para contrapô-la e deixar clara a diferenciação. Experimentando cada um dos lados de uma polaridade amplio a minha compreensão deles e posso depois integrá-los e movê-los em mim.

A não integração de polaridades é comum; há parte de nós que negamos e o contexto social tão dicotomizado que vivemos estimula isso. O bloqueio de contato Egotismo, é uma forma de negação da outra pessoa que está diante dele como Tu, posto que ele a trata sempre como Isso, pois a outra pessoa é um instrumento para conseguir o que a egotista deseja. A função ego do *self* se transforma no principal centro de atenção e investimento de energia, com a necessidade de controlar tudo para que seja da maneira que a pessoa deseja na intenção de evitar intercorrências. Ela tem tantas coisas para se preocupar, para tentar garantir esse controle, que não consegue olhar e ver o outro, não consegue desfrutar da experiência e, na maior parte do tempo, carrega uma tensão no seu cotidiano. Geralmente demonstra também insegurança, porquanto a insatisfação de não conseguir o que almeja é constante, já que é inalcançável suprimir a faceta incontrolável do existir. Assim, a pessoa muitas vezes descarta a experiência, não fecha a Gestalt, pois nega que pode ter aprendizados e sentidos a serem assimilados ali. Ela joga tudo fora, recomeça novamente e fica patinando no mesmo lugar. Robine (2006) traz o egotismo como uma forma retroflexão, já que ambas buscam o controle, além de entrarem no funcionamento narcísico.

Mais equilibrado, o egotismo saudável seria um interesse por si mesmo e priorizar-se sem tanto exagero, tendo em vista que esse interesse nos leva a buscar os sentidos do que vivemos. A pessoa que desfruta das qualidades do RC Adagio Legato percebe-se inteira, única e sempre em movimento – os sentidos também estão em movimento e mudam. Ao aceitar a si e ao mundo ela se vulnerabiliza e se permite expressar quem está sendo, ganha coragem para olhar o que é difícil em si com respeito e amorosidade. Por conseguinte, desdobra-se em uma maior aceitação do outro, como ele é, com as suas dificuldades também.

Nesse ritmo compreendi, na prática, que nem sempre a espiral do cuidado acontece na sua ordem mais orgânica, passando por todos os RC, uma de cada vez, com tempo para nos dedicarmos a ele, porque a vida nem sempre é assim, tal como é explicitado no Ciclo do Contato e nos princípios da PSP. As partes e o todo estão

imbricadas, enlaçadas e vão formando composições caleidoscópicas únicas, ainda mais no contexto em que vivemos, onde as exigências frequentemente são excessivas e aceleradas.

Hoje olho e vejo várias Ondas caleidoscópicas na construção desta tese com as dominâncias dos ritmos que sucederam. No início que nem sabia qual tema pesquisaria; sabia apenas da PSP e da GT em mim, então me abri receptiva para a experiência do Laboratório de Performance e do Coletivo A-feto. Entro no Fluente quando encontro o Cuidado e movo a sua presença e a sua falta, muitos meses, com o Movimento Autêntico, íntegro. Aborto. Silêncio na sombra. As práticas xamânicas chegam concretizando o foco destacado com os elementos da natureza que insistem em penetrar na sala de práticas do Laboratório de algum modo – um passarinho, um sol, as plantas, as garrafas de água etc. O cuidado como uma pulsão espacial cuidadora-criadora.

Eu não sei como fazer a tese. Aborto. Caos do não saber insiste. A PSP enquanto prática de cuidado junto com o Movimento Autêntico – cuida e cria prenuncia o lírico. O Movimento para a Vida, chega, o lírico se instala e se abre para o Adagio Legato, conectando tudo em mim, a imaginação voa, consigo vislumbrar a tese, aí veio a pandemia, mais caos, gravidez isolada, o nascimento de João, o Caos e o Lírico se alternam, vem também a sombra do caos – o desejo de desistir de uma tese sobre cuidado no meio de uma pandemia, com tantas atrocidades, cuidado de um bebê e da família. Os pensamentos vagueiam mas não consigo expressar o que imagino, sombra do Lírico. Pausaaaa...

Recomeço, me abro para a tese com pés na areia, na beira do mar eu digo sim. Fluindo e retomando o trabalho como doutoranda, professora universitária, psicoterapeuta, facilitadora do MFL numa nova espiral da vida: ser mãe. Foco, direção e organização, aproveitando cada segundo de pausa, que são poucas, com tanto destacado.... O caos criativo chega e escrevo-danço-registro qualifico. Pausa quieta no doutorado para acionar o destacado na universidade – terminar o semestre.

Adoecimentos – eu, filho, mãe, marido, de novo no caos avanço para um vôo pequenino – olho e vejo os sentidos, o Adagio Legato costura e..... agora terminar a tese, a figura prenante. Peço ajuda, suporte na faculdade, em casa, na escola, com a família.... consigo voar, fantasiar, criar e expressar..... agora já vou olhando para trás e vendo toda a trajetória, bem resumida nesse texto e o coração se expande em

breve a quietude e o recolhimento me aguardam, logo aí, ao virar a esquina da defesa, mas já vislumbrando a próxima Espiral-Onda.

Quando comecei a tomar consciência dos ritmos e das conexões entre eles na vida, a necessidade de suas alternâncias ficou evidente e pude ir me ajustando criativamente com o que vivia e vivo. Percebo quando estou muito no destacado e preciso contrapor com a fluidez, quando preciso de pausa, quando preciso expandir etc. Assim fui criando instantes de cuidados para criar alternâncias entre os ritmos ou ainda alternância de intensidade dentro do mesmo ritmo. Por exemplo, estou precisando estar mais receptiva para determinada experiência e não estou conseguindo, sensação de pouca conexão com a terra. Então busco essa conexão e, em instantes, posso me visualizar enraizando e aterrando: se o destacado está muito agitado e tenso, mas preciso seguir, diminuo o fogo diminuindo a velocidade e ainda mantenho o foco.

Essa dança de combinações e oscilações dos ritmos o RC de cuidado foram se tecendo e alguns sentidos foram surgindo. O primeiro deles é que há inúmeras conexões e variações entre os ritmos, a depender da(s) pessoa(s), da situação, do conhecimento dos ritmos e da abertura para criar. Temos as polaridades mais conhecidas que é água e fogo, terra e ar, que podemos observar no nosso dia a dia; se uma pessoa estiver nervosa, com o fogo em demasia, oferecemos um pouco da água para se acalmar. Mas nem sempre elas funcionam exatamente assim, pois as polaridades são subjetivas, cada pessoa as significam e as vivem diferentemente.

Então, nesse campo relacional de cuidado, é transformador estar *aware* para perceber/ sentir/ intuir/ qual o ritmo seria importante naquele tempo-espço. Enquanto cuidadora me pergunto: O que testemunho, como reverbera em mim? Qual RC posso, consigo e quero oferecer? Um dos caminhos é justamente oferecer uma polaridade, uma alternância rítmica e/ou de intensidade rítmica para ajudar a pessoa a sustentar o seu movimento para a vida. No papel de cuidada, busco perceber/ sentir/ intuir/ o que preciso agora e posso comunicar isso à pessoa com quem estou ou eu mesma posso convidar a pessoa para atravessar comigo; se não souber do que preciso, apenas me entrego à experiência. Lembrando que esses papéis não são estanques, mas podem mudar dentro de um mesmo campo ou ainda nossa relação pode ser com a natureza, com a arte e com a espiritualidade e ainda assim ser uma relação Eu-TU de entrega e autotransformação.

Na AG, em termos de relação terapêutica, temos o conceito de inclusão que me ajudou a entender a sutileza do encontro e que nem sempre o ritmo polar é o melhor caminho para o cuidado. A inclusão vem de dois movimentos que se alternam, segundo Yontef (1998): a empatia como capacidade de se colocar como se estivesse no lugar do outro para perceber no mundo, a partir da perspectiva do outro, e perceber-me no meu lugar nesta relação. Esse movimento circulante nos proporciona um caminho de ampliação de *awareness* e alternância de ritmo/intensidade, caso seja necessário. Primeiro entro no ritmo que a pessoa está, me sintonizo com ela e, aos poucos, vou mudando o meu ritmo e/ou intensidade e vou percebendo como isso reverbera no outro. Assisti Rocha (2018/2019) fazendo isso em algumas situações nas quais que as pessoas precisaram de ajuda durante as vivências nas aulas, o que conecta a forma de operar os RC no MFL, na AG e na PSP enquanto campo expandido de sintonia e sabedorias somáticas.

Seja no âmbito terapêutico, artístico ou pessoal, conhecer os Ritmos de Cuidado amplia a consciência da experiência e a transforma, o seu caráter performativo atravessa esses âmbitos e impulsiona a criar. Pode ser usado para compreender uma situação já dada, planejar alguma ação futura e/ou mover o presente. Esse âmbitos estão intrinsecamente imbricados no meu fazer e essa tese é explícita justamente isso e me devolveu uma inteireza que por pressão social eu separava e isso me tomava muita energia. Entendo também que âmbitos diferentes implicam em figuras diferentes, questionamentos específicos para cada situação, sem esquecer que no fundo esse âmbitos são um todo e as possibilidades são irrestritas.

Nas relações terapêuticas além de identificar os RC que estão envolvidos podemos questionar, sentir, mover: Quais ritmos seriam mais adequados para determinada situação com estas pessoas, nesse espaço e tempo? Qual ação posso fazer para convidar essa pessoa a sair da inércia e mover? Como me sinto e em qual ritmos estou nessa relação de cuidado que vivo agora? Como posso planejar essa assistência da melhor maneira? Quais fatores de cura estou precisando ou o meu cliente precisa para lidar com seus sintomas? Tenho experimentado convidar meus clientes a ouvir determinado ritmo e/ou mover com eles, desenhar seus ritmos, conectar suas experiências com gestos e músicas como forma de ampliar a *awareness*.

No campo pessoal, tenho com frequência a pergunta: em qual ritmo estou agora e como me sinto? Qual(is) ritmo(s) estou precisando? Qual ritmo vai me fazer lidar melhor com essa situação? Estou cansada, mas consigo parar agora, então como por alternar um pouco os ritmos e descansar? O que está me bloqueando agora? Qual elemento da natureza pode me ajudar? Quanto mais reconheço os movimentos, as ciclicidades, as alternâncias em mim, mais vou procurando formas de estar no mundo que me respeitem como eu sou e me permitam também conseguir o que quero. Um tensionamento que antes era adoeceador e eu sucumbi algumas vezes, agora é uma performance prazerosa de encontrar brechas sensíveis e alarga-las cada vez mais.

No campo da arte da performance, descrevi ao longo desse trabalho como os Ritmos de Cuidado me levaram a compreender os sentidos e entrelaçamentos das performances que criei. Para além disso passei a pensar as obras e planejá-las a partir do ritmos que queria evidenciar naquela proposta. Qual o ritmo deste gesto? Desta personagem? Como me colocar receptiva para criar a partir do encontros que acontecem em cena? Quando olho para aqueles que me olham o que acontece comigo? As performances nascem conectadas com as vibrações rítmicas somáticas, harmonizar o mais interno e mais externo traz uma conectividade inigualável e atravessa toda a onda, performance, vida.

É claro que qualquer dessas perguntas e provocações pode ser usada em qualquer âmbito desses, a arte da performance também é cuidado, quando mostrou algo ao público estou mostrando parte e mim, e estabelecer relações de cuidado é a minha arte. Nessa linha de compreensão deixo aqui uma pergunta para mover: Quais são as ocasiões, situações, pessoas que te impulsionam a cuidar? Repita essa pergunta algumas vezes e se movimente até que pistas, sensações, emoções e pensamentos apareçam e encontrem sentidos.

Mover o ritmo em você auxilia a compreensão dos sentidos no quadro sintético do ritmo:

Quadro 7 – Síntese do RC Adagio Legato

Ritmo	Características	Medicina (Benefícios)	Obstáculos	Perguntas e indicações para entrar no destacado
Adagio Legato	Fazer conexões Construir sentidos Integrar Visa a totalidade Harmonia	Encontrar intencionalidades perdidas em si. Integrar polaridades.	Estar presa a determinadas características de si e não aceitar os seus	“O que mudou até aqui? Onde você quer integrar?”

		Vivar a satisfação e colher aprendizado do vivido. Sensação de estar inteira.	opostos complementares. Excesso de Controle. Dificuldade de estar em sintonia somática.	O que você quer trazer para você no seu coração? O que você quer deixar ir, que não te serve mais? O que mudou em você desde que chegou aqui?" (Rocha, 2022, s/p) Quais os sentidos se revelaram nessa experiência?
--	--	--	---	---

Fonte: Elaborado pela autora

Para concluir esse Ritmo trago mais uma experiência conectiva, que foi a produção de uma obra a partir das provocações da professora Dra. Maria Virginia Gordilho Martins, na disciplina Documentos de Percursos no PPGAV/UFBA, que culminou numa mostra dos trabalhos finais. Foi nesse processo que comecei a acionar memórias de cuidados que foram destacadas de agendas pessoais da minha juventude e recolocadas na minha vida como práticas de cuidado. Daí veio a inspiração para a construção do “Vestida de Cuidados” descrita no início dessa seção.

Des-colo

Papéis antigos. Memórias. Registros.

Agendas juvenis empoeiradas e partituras abandonadas – nasce uma coleção de imagens-objetos.

Lembranças de momentos de ampliação.

Recorto aqueles cuidados que me tomam por inteiro.

Meu corpo-soma vibra, se mobiliza e age em dança.

Colo numa cabaça-colo, o ritmo, im-pulso da vida: cuidar.

O novo sempre vem impregnado do velho.

Des-cola de si, transborda outros e o mundo.

Mova-os, dance-se, o que se vê pulsa em você!

Figura 42 – Fotos da obra Des-colo



Fonte: Acervo pessoal

2.2.7 Ritmo de Cuidado Quietude

ELEMENTAL

Quando o público chega já estou sentada no salão há um tempo, de joelhos, com as pernas entreabertas, tangerinas em nuvens de energia no colo, mãos espalmadas no chão. Ao meu lado estava uma personagem morta (Janete Fonseca) coberta com voil azul segurando um ramo de flores – compartilhávamos silêncios.

Em uma posição que considero imponente e ao mesmo tempo de paz e calma, eu silêncio, aquieto, acompanho a minha respiração. Fora das galerias cenas e cantos também aconteciam; eu mais dentro abria os olhos devagar e parecia também ver mais dentro das pessoas. Procuo os olhares, as nuances dos movimentos, como cada totalidade me chega?

Escolhi essa posição rememorando uma escolha feita numa dinâmica em grupo com uma psicanalista, na qual deveria escolher uma imagem que representasse como me sentia ao entrar no mestrado em Psicologia e Psicopatologia Clínica na França. Ela afirmou que a posição que escolhi era muito difícil e perguntou como de fato eu

me sentia ali e eu retruquei “Não! Para mim essa posição é a paz de sonho realizado”. Ela não sabia que eu dançava e que minha pesquisa era sobre yoga tântrico.... assim se iniciou a saga de pesquisar com o corpo num contexto dicotômico acadêmico tradicional, mas com uma certa abertura por ter acolhido meu projeto.

Retomo essa paz de mais de 15 anos atrás, uma memória celular, que instaurava no meu corpo a sensação de estar no lugar certo na hora certa. Agora, em estava com um vestido branco e *bindis* feitos de batom vermelho dividindo meu rosto ao meio, cruzando meus braços e pernas.

Essa maquiagem não estava prevista, mas ao chegar no camarim para nos arrumarmos e concentrarmos, a performance já se inicia e reverbera no campo, a sintonia vai chegando e as criações vão acontecendo já nos bastidores. Carlos Alberto Ferreira e Luiz Thomaz fizeram um *bindi* tradicional na testa, o primeiro com um pano branco que parecia um sare sagrado e segundo com uma amarração de um pano com estampas africanas. Me aproximei fisicamente e afetivamente e fui preenchendo de *bindis* meu corpo. Sabia que era um símbolo originalmente usado por mulheres casadas para proteção e honra; também se relacionava à intuição e sensibilidade consideradas poderes do feminino na Índia. Era como se eu estivesse lembrando em mim e ao público que a intuição e sensibilidades estão em todas as partes de mim em sabedorias somáticas.

“Quais os trânsitos e insurgências entre terra e mar, fogo e ar, transmutando espaços de poder em enraizamentos dinâmicos?” – Essa frase do release escrito por Fernandes⁴⁹ ressoava mais em mim.

Figura 43 – Performance Elemental (2019)



Fonte: Kiran Gorki

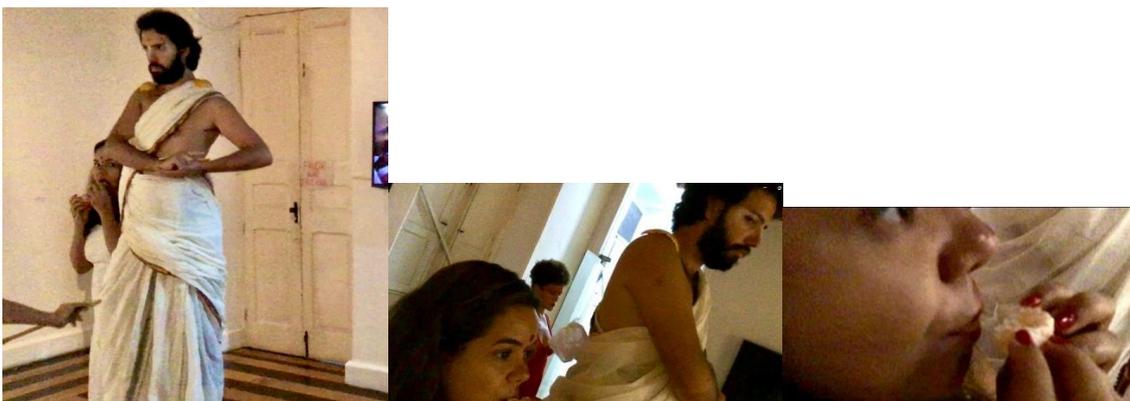
⁴⁹ O release completo da obra Elemental está disponível no anexo G.

Depois da pausa do início, meus movimentos se alternavam entre mais rápidos e repetitivos e lentos. Esticava uma parte, voltava para o meu centro, depois outra, olhava as pessoas, o chão, girava, sentia o aroma das tangerinas... as carregavas como se fossem sagradas e seu aroma passeava pela galeria, pois também estava no meu corpo.

As tangerinas eram do tipo ponkan, o óleo essencial retirado das suas cascas tem propriedades relaxantes que preparam para dormir, assim como aliviam sintomas de ansiedade e angústia, ajudando a regulação do sistema nervoso, segundo a aromaterapia (Lazlo, [s/d]). Devagar fui descascando as tangerinas, espalhando seu cheiro enquanto caminhava. Quando encontrava olhares-afetos distribuía compassivamente gomos de silêncio saborosos no meio de cantos agudos, cabeças de bonecas roçando no chão, plástico chacoalhando e sangue-beterraba escorrendo.

Ao entrar no outro salão da galeria re-encontro Carlos Alberto em um banco pedestal, imóvel, imponente e ali fui depositando os gomos, cascas, aromas, agora oferendas, e silenciando com seu silêncio no meu silêncio, sentindo a expansão se instalar.... às vezes vinham angústias e eu comia e cheirava tangerinas para apaziguarem não sei quanto tempo fiquei ali... não queria mais sair...a quietude que estava precisando na vida aconteceu na arte que confortou a vida no seu espaço sagrado de criação.

Figura 44 – A autora, Carlos Alberto Ferreira e as tangerinas



Fonte: Kiran Gorki

Para Roth (1998b), a quietude traz a experiência do vazio, do silêncio e da pausa. A morte é a quietude definitiva e ela afirma que talvez seja por isso que muitas pessoas temem o silêncio. Outro motivo que ela elenca estar relacionado a este medo

é que o vazio faz com que a pessoa entre em contato mais profundo com ela mesma, podendo surgir como figura aspectos nossos, sombras que não queremos lidar.

Assim, o sentimento que mais representa o RC Quietude é a compaixão. Para mim, começa pela compaixão consigo mesma, aceitando-se como está e mudando a cada experiência-espiral que a atravessa. Reconhecer os desejos, necessidades, afetos e acolhê-los, respeitá-los, é poder entender que somos todos eles, somos maiores que o medo, que os sintomas etc. e sem estarmos tão identificadas com eles, e sim com a sua testemunha, podemos movê-los e cuidá-los com mais leveza. Portanto, consigo ampliar a compaixão para o mundo, sem me perder no emaranhado emocional pessoal, como descreve Roth (1998a).

A música Maior de Dani Black (2015) interpretada por ele com a participação de Milton Nascimento tem uma letra que fala sobre disso:

“Eu sou maior do que era antes
Estou melhor do que era ontem
Eu sou filho do mistério e do silêncio
Somente o tempo vai me revelar quem sou

As cores mudam
As mudas crescem

Quando se desnudam
Quando não se esquecem

Daquelas dores que deixamos para trás
Sem saber que aquele choro valia ouro

Estamos existindo entre mistérios e silêncios
Evoluindo a cada lua, a cada sol

Se era certo ou se errei
Se sou súdito, se sou rei

Somente atento à voz do tempo saberei.”

A música traz também a importância do tempo que anda sempre junto com o espaço pois são eles que permitem os fenômenos acontecerem. Oferecer espaço-

tempo na vida para o silêncio, a pausa, os sentidos para transformar a nossa rotina com rituais sagrados de cuidado tem sido uma tarefa difícil em nosso contexto neoliberal. Se a pessoa não está exausta (Han, 2015), tentando lidar com inúmeras demandas no mesmo tempo-espço e ainda sim acreditando que é positivo viver desta maneira, o entorno dá um jeito de dizer a ela que há algo errado. Logo silenciar é resistir à essa hiperaceleração incentivada pelo hiperconsumismo.

Sugestão: coloque essa música acima diminua a sua velocidade até aquietar-se, visualize uma luz no centro do seu peito e permita que ela cresça extrapole os limites do se corpo até onde sentir que seja suficiente. O seu corpo/soma é seu guia, deixe ele te levar.

A compaixão não é fazer tudo o que a outra pessoa ou você mesma querem; é, ratifica Roth (1998a), sustentar fazer o que precisa ser feito para lidar com a questão da melhor maneira possível. Me coloco em totalidade no campo relacional, me percebo, percebo o outro, percebo os afetos envolvidos, no caso percebo os ritmos também, sem ser tomada por eles e então encontro ajustamentos criativos para lidar e priorizar com as demandas. A compaixão é um contato pleno. Isso não significa abrir mão do que sentimos, é um esvaziamento desapegado, discernir quando isso é necessário traz um contentamento na escolha. Aquela hierarquia das necessidades que se desorganizou no caos, aqui renovada, é precisa sobre o que é prioridade em dado espaço e dado tempo.

A quietude entra no campo do sagrado com o êxtase, essa sensação de plenitude e contentamento que é descrita em muitas experiências espirituais nas mais diversas culturas. Roth(1998b) traz o êxtase como o objetivo do seu trabalho afirmando só podemos alcançá-lo e sustentá-lo se buscarmos nos conhecer e nos transformar. Há vários caminhos para chegar lá, mover os ritmos é o seu. O elemento desse ritmo é o Éter, ele não é nomeado como um elemento da natureza em todas as tradições xamânicas conhecidas, assim como a água, a terra, o fogo e o ar.

No xamanismo tibetano esse elemento é chamado de espaço, local de desdobramento de tudo. Nas pessoas, a consciência é o local onde as coisas acontecem para nós; então ela é a palavra-chave desse elemento e o seu aprendizado é o vazio, como propõe Wangyal Rinpoche (2017), e seu aprendizado é a experiência do vazio. Importante pontuar aqui que, somaticamente e gestalticamente, a

consciência não é só do campo mental, porém envolve toda a pessoa como na sabedoria somática e na *awareness*.

Uma pessoa que tenha o elemento espaço equilibrado na sua vida consegue fazer caber o que deseja realizar como trabalho, família, amigos, lazer e ela transita bem por esses espaços. Já quando há falta de espaço, ela não consegue resolver suas demandas, pois tudo parece excessivo diante do espaço que tem. Por exemplo, o trabalho lhe cansa muito, a família pede mais suporte do que ela consegue dar, não consegue espaço para o lazer e descanso. Quando o espaço é excessivo a pessoa se desconecta de si, há indiferença, a falta de foco cresce. (Rinpoche, 2017)

Assim fica mais fácil compreender a compaixão, que é cabalmente essa mudança de perspectiva de forte identificação com as emoções, família, o trabalho etc. (eu sou essa angústia) para a perspectiva da pessoa que é a consciência que só existe, porque testemunha tudo isso e pode mudar a qualquer momento. Assim ela consegue se reinventar e reinventar a sua vida com mais equilíbrio. Não é simples fazer essa mudança, mas é incrível como podemos fazê-la movendo.

Reforçando o vazio, a pausa e diferenciação, o fator de cura aqui relacionado é então a Retirada. É a capacidade de sair de um contato, quando a pessoa sente que já foi o suficiente para ela, está satisfeita e pode se recolher, pausar e sentir a sua nova totalidade, posto que mudamos a cada contato. A pessoa ganha precisão sobre o que é dela e o que não é, aceitando e reconhecendo a sua singularidade, como descreve bem Ribeiro (2021).

Geralmente, quando fecho *gestalten* importante para mim, minha sensação na retirada é de contentamento pela partida, por mais um ciclo, e sinto vontade de recolhimento. Entro no vazio de mim e me sinto plena ao mesmo tempo, até esse vazio começar a se transformar em abertura receptiva para uma nova Gestalt. Então, um novo campo espiralado dá seus primeiros sinais em pulsões espaciais criadoras-cuidadoras.

Quando a pessoa não consegue realizar essa retirada, isso denota uma dificuldade em ser diferenciado da relação, e mesmo que efetivamente o contato tenha se findado, na pessoa ele segue aberto. A polaridade da Retirada é o bloqueio de contato Confluência, que acontece quando a pessoa tem uma necessidade de estar sempre misturada com alguém ou algo; sente como se elas fossem uma só,

indistinguíveis, de acordo com Perls (2011). É comum a pessoa abrir mão das suas opiniões, desejos e/ou emoções para assumir aquelas da pessoa com quem conflui. Algumas até procuram semelhanças físicas, usar o mesmo estilo de roupa, corte de cabelo etc. Sob esse aspecto, Ribeiro (2021, p. 141) expressa a seguinte frase mote: “nós existimos, eu não”. Lembrando que esses comportamentos, na maioria das vezes, são inconscientes, assim como todos os bloqueios de contato.

Há uma dificuldade de relaxar – o que é figura e o que é fundo se misturam. Por conseguinte, a pessoa não colhe os aprendizados advindos da experiência e fica presa à situação, fixada, logo não consegue abrir novas *gestalten*. O confluyente, inclusive, se incomoda quando a outra pessoa envolvida começa a marcar os limites e a se diferenciar; sente-se ameaçada e cobra do outro a mesma doação que faz (Pinto, 2015). Quando, por algum motivo, essa confluência se rompe, a pessoa entra em crise e pode perder o sentido da sua vida ou ainda apresentar comportamentos regredidos, infantis, dado que a confluência é uma condição importante no início das nossas vidas.

Somos gerados em confluência com nossas mães, fazemos parte delas até o nascimento e ainda leva alguns anos para a criança entender que é uma pessoa diferente daquela que cuida e pode ser que a confluência não saudável do adulto tenha se apresentado ainda na infância e tenha sido, de alguma maneira, confirmada ao longo da vida. Roth (1998b, p. xxv) conta que uma das quietudes mais marcantes, para ela, foi estar com seu filho no colo, após seu nascimento, “um estado que apenas o Deus que existe dentro de nós conhece”, denotando que essa confluência é importante também para a mãe. Há outros exemplos de confluência saudável, como os amantes e do próprio êxtase.

Há um paradoxo aqui – ao encerrar um contato, fechar a gestalt e recolher-me sinto-me inteira, uma totalidade, e essa sensação me conecta à totalidade do universo. Aí está a dimensão espiritual, reconhecer que “somos” uma com tudo que existe, ao tempo em que somos diferentes de tudo que existe. Na perspectiva micro, todas nossas células são inteiras e têm uma função no nosso corpo. Fora dessa totalidade elas não fazem sentido, do mesmo modo que seria completamente sem sentido encontrar um neurônio vagando sozinho por um jardim. Ele só tem sentido quando constitui nosso corpo, formando a complexa rede de transmissão de informações que precisamos para viver. Por sua vez, nós somos totalidades parte de

totalidades maiores – somos parte do planeta Terra e do Universo e achamos que somos independentes deles e umas das outras.

Esse raciocínio é pautado na interdependência descrita por Smuts (2021) na teoria do Holismo, que também pauta o conceito de ambientalidade proposto por Ribeiro (2019). Neste ele ratifica que somos meio ambiente feitos dos elementos da natureza, como tudo que existe no planeta que habitamos. Então cuidar do nosso habitat é cuidar de nós mesmas e é condição do nosso existir.

Ribeiro (2009), por sua vez, direciona o seu olhar no sentido de significar a espiritualidade como uma profunda busca de si, do seu lugar no universo, reinventando-se sempre que quiser. A experiência espiritual é transcendental, nos religamos à totalidade que somos e ao mundo, ratificando a origem da palavra religião que vem de religar – no latim *religare*. Espiritualidade é a totalidade plena vivida e se encontra com o próprio conceito de *gestalt* enquanto configuração, totalidade dotada de sentido. Aponta também o êxtase como uma vivência plena da espiritualidade que é:

uma configuração perfeita, uma boa forma de contato pleno entre uma procura e um achado, entre dois significados, uma intersubjetividade em que os dois sujeitos perdem seu sentido para se reencontrarem plenamente no seu significado (Ribeiro, 2009, p. 72).

Para mim, as performances com o Coletivo A-feto, são rituais que instauram uma ambiência sagrada, para permitir a conexão com a totalidade que somos. Esse ambiente harmônico e de aceitação é praticado desde os Laboratórios de Performance, os quais já pontuei como Lab-oratórios anteriormente. Sinto-me entrando num espaço-tempo onde posso dar vazão aos sentimentos, posso ser vulnerável entregando intimidades preciosas, recebendo também. As relações ganham liberdade, autenticidade, reciprocidades, Eu-Tus. Portanto, um campo relacional de cuidado vai se formando à medida que as pulsões espaciais criadoras-cuidadoras se enlaçam construindo a tessitura do A-feto. Há compaixão, cuidado, arte compartilhados – saímos e levamos essa expansão para as performances e para a vida.

O princípio Espiritualidade Encarnada ou Soma Sagrado na PSP é pautado no conceito de harmonia espacial em Laban, na geometria sagrada e no compêndio de

artes cênicas indiano “The Natya Sãstra”. Vou-me ater ao conceito de harmonia espacial em Laban, posto que foi o que mais experienciei.

O conceito de harmonia espacial de Laban vem dos seus estudos de matemática, arquitetura, natureza e tempo, de acordo com Schlicher (2006), integrando saberes artísticos, científicos e espirituais. Há três noções que Schlicher (2006) considera fundamentais para se compreender estes conceito: a crença de Laban em uma ordem universal cósmica natural, que se reflete também nos movimentos. Apesar da sensação de vazio existir, o espaço 100% vazio não existe, posto que espaço e movimento se determinam entre si; há movimento em todos os aspectos da vida, então a imobilidade completa também não existe, ou seja, todas as pausas são dinâmicas e sempre há movimento no espaço.

Ela pontua ainda que a harmonia permeia todo o trabalho de Laban pois ele sempre procurar estudar o movimento a partir da sua organicidade, integralidade de naturalidade trazendo a noção de equilíbrio e proporção. Scialom (2017) conta que Laban aos 30 anos passava suas férias na colônia artística de Monte Verità que tinha como premissa a harmonia na integração do homem com a arte e a natureza. Seus estudos de Corêutica são também chamados de Harmonia Espacial na qual explicita suas pesquisas sobre a organização do movimento no espaço propondo escalas em formas geométricas cristalinas pautadas na harmonia do movimento e da ocupação do espaço. Cada escala busca trabalhar harmonicamente o corpo como um todo equilibrando as suas partes, sua expressividade e ocupação do espaço.

Fernandes (2018, p.165) enfatiza que harmonia não é racional e precisa ser experienciada para ser compreendida: “Harmonia vincula-se ao invisível contido no visível, ou seja, à espiritualidade na matéria física, devolvendo o poder mágico ao corpo”. Portanto, a harmonia vem da alternância equilibrada entre polaridades. Essa noção de “entre”, primordial para a harmonia, é também trazido como qualidade da quietude por Roth (1998a) não como conexão enfatizado no RC Adagio Legato, aqui o entre é a pausa entre uma batida do coração e outra, entre um ciclo do contato e outro, na intenção de pontuar a alternância e equilíbrio

Os movimentos deste RC são lentos e precisos, ou ainda as pessoas podem simplesmente se deitar e desfrutar da sensação de esvaziamento-plenitude, com música ou em silêncio. Roth (1998a) propõe que a gente insira pequenos rituais no

nosso dia, trazendo inspirações para o nosso cotidiano. Na prática que ela descreve como “oferecer o seu corpo em oração para a dança”, ela faz isso com diferentes partes do corpo e move o todo, se entregando à dança e deixando ser guiada por panoramas internos transcendentais.

Aqui a pausa de recolhimento conecta com a pausa de abertura do receptivo. Conduzo um grupo regular de Movimento para a Vida, há um ano, junto com quatro facilitadoras. Sempre terminamos com a quietude perto do altar; ali conectamos o fim ao começo, as intenções que surgiram no início são retomadas, cada uma percebe como está, sincronidades, afetos e cuidados do processo são compartilhados brevemente. Às vezes tiramos cartas de oráculos e nos surpreendemos com a precisão das mensagens. É um momento de acolhimento compassivo acompanhado do aterramento que vem chegando para irmos embora com segurança. Roth (1998a,1998b) afirma que estar em grupo pode ser muito curador como, por exemplo, escutar com compaixão os relatos umas das outras.

Segue o quadro do RC Quietude com a lista de músicas e convido a você a escolher algumas das perguntas e indicações para entrar no ritmo e experimentar – a música aqui é opcional.

Quadro 8 – Síntese do RC Quietude

Ritmos	Características	Medicina (Benefícios)	Obstáculos	Perguntas e indicações para entrar no Ritmo
Quietude ⁵⁰ 	Vazio Silêncio Expansão Recolhimento Conexão com o sagrado Com o universo Compaixão Todas somas uma	Sabedoria Inspiração Conexão consigo Conexão com o universo Sensação de inteireza	Dificuldade de desconectar do mais externo (das pessoas, das redes sociais, do trabalho etc.) Medo do vazio Medo da morte Medo de entrar em contato consigo mesma Muita aceleração em qualquer âmbito da vida	Diminua gradativamente o movimento até a pausa. Encontre um local onde você se sinta bem para se recolher. Feche os olhos e visualize esvaziando-se de tudo que te desconecta de você mesma. Mova-se em oração.

Fonte: elaborado pela autora

Quando me recolho para me encontrar resvalo no universo inteiro.

⁵⁰ Link para lista de músicas do Ritmo de Cuidado Quietude: <https://spotify.link/GjGAZPmTflb>

PARTE 3 – SOBRE PRISMAS, ÁRVORES E (RE)EXISTÊNCIAS – À GUIA DE CONCLUSÃO

Me aquieto para encerrar essa tese. No seu início tem uma foto do grupo de formação do MFL na praia; no receptivo eu disse sim à beira-mar e hoje retorno à praia. Todos os elementos estão a meu dispor – terra-areia, água-mar, fogo-sol, ar-brisa, numa caminhada a terra e o ar se abraçam e o Adagio Legato me toma cheio de conexões para fechar essa gestalt. Depois do banho de mar, silêncio nas pedras e vou sentindo o fim, tudo em mim.

Depois de sobreviver à pandemia, presenciar as dicotomias tão excludentes e extremas na política do Brasil e no mundo e acompanhar notícias da guerra impiedosa entre Israel e o Hamas, sinto uma urgência em ancorar cada vez mais práticas-teorias holísticas somáticas gestálticas que instauram campos relacionais de cuidado. Enquanto prisma de cuidado que sou, independente da luz ou sombra que receber, vou transformá-lo em cores, ritmos, arte, natureza, porque a minha resistência é sustentar o cuidado onde e quando for.

Um percurso que começou vivenciando os princípios da Pesquisa Somático-performativa apontou incômodos sobre os modos generalizantes e corrompidos de cuidado. Foi deixando-me mover por esses princípios e pistas que toda esta pesquisa se estruturou. Um modo cuidadoso de valorizar a sabedoria somática e a transformar em conhecimento compartilhado. Foi com a arte, a partir dela e sendo ela que toda essa tese aconteceu. Revelo então a potência de confiar na arte como modo subversivo de nutrir e transformar nossa (re)existência.

Revisitando as raízes de cuidado trouxemos alguns sentidos já pesquisados sobre o tema. Discutimos a antiga Fábula-Mito de Higinio (Heidegger, 2002) e enfatizamos o trabalho de Leonardo Boff (2011, 2013) que, incansavelmente, vem há décadas se empenhando em defender e divulgar um modo-de-ser cuidado com todos e com o nosso Planeta. Seguimos com a compreensão de cuidado fundamentada na Abordagem Gestáltica, no Movimento para Vida e na Pesquisa Somático-performativa.

A AG, além da perspectiva holística e de campo que escancara as totalidades que somos, nos presenteia com o Ciclo de Contato, descrição cíclica das relações e

do cuidado. Abrir e fechar gestalten, autorregulação organísmica, ajustamento criativo são conceitos que oferecem transparências em como esses ciclos acontecem. A partir do fundo estético que impulsiona essa abordagem, perceber o ritmo da situação, da pessoa, do campo organismo-meio apoia o olhar sensível para o “como” o cuidado acontece revelando nuances estéticas no processo.

A chegada do Movimento para Vida trouxe a certeza de que os ritmos seriam a tessitura que buscava, ratificando a ciclicidade do cuidado e possibilitando a integração das conexões que surgiram entre as abordagens estudadas. Cada Ritmo é um portal dimensional para um campo relacional que adentra em modos de viver e acessar o cuidado. Uma onda com todos os ritmos, performances, fatores de cura e princípios somático-performativos podem representar fases de um processo de cuidar, ou ainda cada ritmo em si traz maneiras de cuidar específicas a partir do campo. Cuidar nos movimenta para a vida, nos conecta com os elementos da natureza e seus ciclos, espelhando o que acontece dentro de mim, acontece fora de mim, micro e macro, caleidoscópio girando.

Os Ritmos de cuidado então brotaram desse terreno fértil com raízes consolidadas. São campos relacionais ancorados na liberdade e responsabilidade de ser quem somos. Eles convidam cada pessoa a se apropriar das suas pulsões espaciais criadoras e cuidadoras, confiar nas sabedorias somáticas para se expandir. Lembram a cada ritmo que somos movimento, e que a alternância rítmica é fundamental para a manutenção da vida; estagnar esse fluxo é adoecer e paralisar o cuidado.

No RC Receptivo movemos a pausa dinâmica com a abertura para o novo. Na terra enraizamos, agradecemos e pautamos a presença no aqui e agora para dizer sim ao cuidado que chega em fluxo, energia e ritmo. Correr o risco de romper com a fixação para permitir que os encontros aconteçam.

No RC Fluente vem as ondulações constantes das nossas sensações e emoções que reverberam nos vários sub-ritmos que ele apresenta. Com movimentos contínuos, tal como o fluir de um rio, entramos em contato com as nossas águas, com nosso feminino, circulamos, ora gentil, ora voluptuosa etc. Vamos deslizando e sustentando o fluxo, confiando na autorregulação e vitalidade que nos acompanham por todo o ciclo, ativando nossa capacidade de dar e receber. No fluir ampliamos a

nossa *awareness* e sintonia somática no campo; assim ganhamos precisão sobre o que é mais relevante para si em determinado tempo-espço.

A qualidade do movimento muda para seu oposto complementar – o fogo que transforma tudo que toca. O RC Destacado vem com os movimentos angulares e direcionados, acompanhados de clareza mental e objetivos precisos. Inclui a mobilização e a ação para alcançar o foco desejado, deixando para trás introjeções e projeções paralisantes. Aqui entendemos o conceito de pulsão espacial explicitado como força motriz do movimento que nos levou a entender o próprio cuidado como uma pulsão espacial criadora-cuidadora.

Com a integração da água com o fogo, do Yin com o Yang, o RC Caos se instala para tirar as coisas/pessoas do lugar, desorganizar o que está posto para que surja uma nova configuração. Lidar com o desafio, com o imprevisível soltando o controle é uma das principais lições deste RC. Só assim conseguimos exercer nosso potencial criativo e encontrar plenamente outra pessoa/arte/natureza proferindo a palavra princípio Eu-Tu ou encontrando o Tu-Eterno.

A partir da soltura no RC Caos, expandimos e acessamos a leveza do RC Lírico com o elemento ar. Flutuando, fantasiando, expressando nossas criações podemos experimentar o que quisermos e alternar de papéis e personagens com um sopro. A nossa criança dança com entusiasmo, curiosidade de inocência, podemos celebrar com alegria e ser brisa suave no entardecer. A liberdade ganha asas e nossos sonhos também, pautados na coerência interna em interrelação. O contato começa a se findar e a sensação de se sentir nutrida afetivamente traz prazer e aquece o coração.

Entramos então no RC Adagio Legato, a velocidade diminui e os sentidos surgem – conexão é a palavra que melhor o define. Como uma aranha que tece sua teia, aqui vamos construindo a tessitura que une tudo que foi vivido, capturando novas ressignificações. Não há esforço para isso acontecer; é abrir-se para uma nova integração Yin e Yang, só que com elementos diferentes – a terra e o ar. Com minhas raízes bem amparadas posso voar e empurrar o céu com a firmeza nos pés. Há uma satisfação diante das aprendizagens do vivido com as Conexões-fronteiras fluidas entre as diferenças e Criação de associações e sentidos através dos afetos e apoio coletivo.

Enfim chegamos ao RC quietude, o momento de nos retirarmos do contato-figura e re-conhecer-se depois das transformações vividas. Silêncio e sinto o espaço mais dentro e mais fora permeando tudo que existe. Sensação de ser interina e plena que se resvala na inteireza e plenitude do universo – espiritualidade corporalizada. Em harmonia, re-pouso no colo do mundo, nos tornamos um como mãe e filho. Essa pausa dinâmica vai transformando o recolhimento em abertura receptiva para uma nova espiral de campos relacionais de cuidado despontar em pulsões espaciais criadoras-cuidadoras.

Eu nunca imaginei, ao sentir e escolher pesquisar sobre o cuidado, que a pesquisa se teceria em forma de ritmos, ampliando a compreensão do cuidado do micro enquanto pulsão espacial ao macro na conexão com o universo. Estruturado como campos de interações de pulsões, afetos e pensamentos em sintonia com o meio, o cuidado se multiplica em infinitas possibilidades, desde que seja pautado na liberdade com responsabilidade, nas sabedorias somáticas, nas relações horizontais e plenas, na coerência interna em inter-relação.

A ideia não é oferecer mais um modelo pronto com dicas de como cuidar e ser cuidado, tal como vemos nas apelações mercadológicas. Retomando o desenho que fiz da árvore, entendo que cada parte dela compunha um aspecto importante da pesquisa e revelava a necessidade de uma configuração única que estava para brotar. Esta tese é então a terra molhada, aquecida pelo sol, nutritiva, oxigenada e com espaço para fazer brotar a árvore que cada pessoa quiser semear. Plante-a e espero que ela seja alta o suficiente para nos ajudar a continuar empurrando o céu, cada vez mais juntas e diversas.

Vislumbrando novos adubos, folhas e frutos, desejo me aprofundar nos estudos dos elementos da natureza, a partir de sabedorias indígenas latino-americanas reconectando as origens das nossas pulsões espaciais criadoras-cuidadoras com a sua ancestralidade. Espero seguir também me aprofundando nos ritmos como integrante do desenvolvimento humano e base de sua relação com o mundo. Seguirei oferecendo vivências com os Ritmos de Cuidado e, quem sabe, com grupos específicos para melhor compreender suas reverberações como, por exemplo, grupo de profissionais da saúde, posto que sou uma dessas profissionais e vejo como os adoecimentos fazem parte destas profissões que têm como mote cuidar. No âmbito artístico quero experimentar mais os RC na criação artística, como forma

composicional. Em suma, seguir fazendo arte na vida, com vida, pela vida, arte viva como uma raiz frondosa que me sustenta, transformando as experiências-afetos em conhecimentos nutritivos que alimentam o meu (re)existir.

REFERÊNCIAS

- ADLER, Janet. Who is the witness: a description of authentic movement. *In*: PALLARO, Patrizia. (org.). **Authentic movement**: a collection of Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler e Joan Chodorow. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 1999 [1987], v. 1. p. 141 - 159.
- ADLER, Janet. **Offering from de conscious body**: the discipline of Authentic Movement. Rochester: Inner Traditions, 2002.
- ALVIM, Mônica Botelho. O fundo estético da Gestalt-Terapia. **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies**, v. 13, n. 1, p. 13-24, 2007.
- ALVIM, Mônica Botelho; RIBEIRO, Jorge Ponciano. O lugar da experimentação no trabalho clínico em Gestalt-terapia. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 37-58, abr. 2009. Disponível em: <http://www.revispsi.uerj.br/v9n1/artigos/pdf/v9n1a05.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2022.
- ALVIM, Mônica Botelho. **A poética de experiência**: Gestalt-terapia, fenomenologia e arte. Rio de Janeiro: Editora Garamond, 2014a.
- ALVIM, Mônica Botelho. *Awareness*: experiência e saber da experiência. *In*: FRAZÃO, Lilian; FUKUMITSU, Karina Okajima. **Gestalt-terapia**: conceitos fundamentais. São Paulo: Summus Editorial, 2014b.
- ALVIM, Mônica Botelho. O lugar do corpo e da corporeidade na Gestalt-terapia. **Modalidades de intervenção clínica em Gestalt-terapia**, v. 4. São Paulo: Summus Editorial, 2016. p. 27-55.
- ARAUJO, Maria Gercilene Campos de. Verbete figura-fundo. *In*: D'ACRI, Gladys; LIMA, Patricia; ORGLER, Sheila. **Dicionário de Gestalt-terapia**: Gestaltês. São Paulo: Summus, 2007. p. 112-114.
- ARRIBAS, Teresa Lleixà. **A Educação Física de 3 a 8 anos**. Trad. Fátima Murad. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- ARTAXO NETO, Maria Ines; MONTEIRO, Gisele de Assis. **Ritmo e movimento**. Guarulhos: Phorte, 2000.
- ASSEF, Carlos Renato. **O candomblé e seus orixás**. São Paulo: Le Books, 2014. Versão eletrônica.
- AUSTIN, J. L. **How to do things with words**. 2. ed. Londres: Harvard University Press, 1975. p. 1-11. Disponível em: <http://uccstuff.com/FALL2003/j-l-austin.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2019
- AYRES, José Ricardo de Carvalho Mesquita. Cuidado: tecnologia ou sabedoria prática. **Interface-comunicação, saúde, educação**, v. 4, p. 117-120, 2000.
- AYRES, José Ricardo de. O cuidado, os modos de ser (do) humano e as práticas de saúde. **Saúde e sociedade**, v. 13, p. 16-29, 2004.

BELMINO, Marcus César de Borba. Paul Goodman e o projeto do livro Gestalt-Therapy. **IGT na Rede**, Rio de Janeiro, v.11, n. 20, p. 120-142, 2014. Disponível em: <http://www.igt.psc.br/ojs>. Acesso em: nov. 2018.

BELMINO, Marcus César de Borba. Paul Goodman e o problema da natureza humana a partir de uma leitura "gestáltica": desdobramentos para o campo da política e da educação anarquista. **IGT na rede**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 25, p. 234-252, dez. 2016. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262016000200005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: abr. 2018.

BESSION, Jean-Louis. **Max Reinhardt**. Éditions Actes Sud, 2010.

BLACK, Dani. **Maior**. Edição independente do artista 2015 (música 4:59). Disponível em:

<https://open.spotify.com/track/7adPN1ZcvpByMsQaZiVNqo?si=FQfwANMSRdulOhydGR66vQ>. Acesso em: 10 out. 2023.

BOFF, Leonardo. **Saber cuidar: ética do humano-compaixão pela terra**. Petrópolis: Vozes, 2011.

BOFF, Leonardo. **O cuidado necessário: na vida, na educação, na ecologia, na ética e na espiritualidade**. Petrópolis: Vozes, 2013.

BOLT, Barbara. The magic is in handling. *In*: BARRET, Estelle; BOLT, Barbara. **Practice as research approaches to creative arts enquiry**. London: I.B. Tauris & Co, 2007. p. 27-34.

BRANDÃO, Junito de Souza. **Mitologia grega**. v. 1. Petrópolis: Editora Vozes, 2000.

BUBER, Martin. **Eu e tu**. 10. ed. São Paulo: Centauro, 2009.

CANDY, Linda. **Practice based research: a guide**. University of Technology, Sydney, 2006. Disponível em: <http://www.creativityandcognition.com/resources/PBR%20Guide-1.1-2006.pdf>. Acesso em: 24 fev. 2021.

CARDELLA, Beatriz Helena Paranhos. Ajustamento criativo e hierarquia de valores ou necessidades. *In*: FRAZÃO, Lílian M., FUKUMITSU, Karina O. **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. São Paulo: Summus, 2014. v. 2, p. 104-130.

CARDELLA, Beatriz Helena Paranhos. Relação, atitude e dimensão ética do encontro terapêutico na clínica gestáltica. *In*: FRAZÃO, Lílian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima. **A clínica, a relação psicoterapêutica e o manejo em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 2015. p. 55 - 82.

CLARKSON, Petruska; CAVICCHIA, Simon. **Gestalt counseling in action**. 4. ed. Londres: Sage, 2014.

CARTER, Sheryl R. **Ma'heo'o Reiki: um programa de cura espiritual, crescimento e desenvolvimento**. Edição eletrônica do Kindle, 2021.

CIXOUS, Hélène. **O riso da Medusa**. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo, 2022. Versão eletrônica.

CONSELHO NACIONAL DA ÁGUA. **Propriedades da água**. Lisboa. Disponível em: <https://conselhonacionaldaagua.weebly.com/propriedades-da-aacutegua.html>, Acesso em: 10 dez. 2022.

CUNHA, Antônio Geraldo da. **Dicionário etimológico da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Lexikon, 2007.

CUNHA, Carla Sabrina; PIZARRO, Diego; VELLOZO, Marila Annibelli (org.). **Práticas somáticas em dança: Body-Mind Centering™ em criação, pesquisa e performance**. v. 1. Brasília-DF: Editora IFB, 2019. p. 121-137.

DAHLKE, Rüdiger. **Mandalas**: formas que representam a harmonia do cosmos e a energia divina. São Paulo: Pensamento, 2007.

DESLANDES, Suely Ferreira. Humanização: revistando o conceito a partir das contribuições da sociologia médica. *In*: DESLANDES, S. F. **Humanização dos cuidados em saúde**: conceitos, dilemas e práticas. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2006. p. 33-48.

DIBO, Monalisa. Mandala: um estudo na obra de C. G. Jung. **Último Andar**, São Paulo, v. 15, p. 109-120, dez. 2006.

DICIONÁRIO ETIOMÓLOGICO. **Vocábulo orar**. Disponível em: <https://www.dicionarioetimologico.com.br/orar-recitar-e-rezar/>. Acesso em: 12 dez. 2020.

ECHER, Isabel Cristina. Elaboração de manuais de orientação para o cuidado em saúde. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 13, p. 754-757, 2005.

EL HAMMOUTI, Nour-Din. Diários etnográficos profanos na formação e pesquisa educacional. **Revista europea di etnografia dell'educazione**, v. 1, n. 2, p. 9-20, 2002.

ELIADE, Mircea. **Aspects du mythe**. Paris: Gallimard, 1963.

FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento**: o Sistema Laban/ Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas. 2. ed. São Paulo: Annablume, 2006.

FERNANDES, Adriana. Dalcroze, a música e o teatro. **Fênix-Revista de História e Estudos Culturais**, v. 7, n. 3, p. 1-23, 2010.

FERNANDES, Ciane. Culturas e ritmos do corpo. *In*: TOUTAIN, Lídia Maria B. Brandão; SERAFIM, José Francisco; GEFFROY, Yannick. (org.) **Perspectivas em informação visual**: cultura, percepção e representação. Salvador: EDUFBA, 2011, v. 1, p. 225-248.

FERNANDES, Ciane. Como se move o que nos move? Variações autênticas, padrões cristal, e pesquisa somático-performativa. **Movement News**. Edição bilingue inglês/português. New York: Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, 2012, p. 68-73.

FERNANDES, Ciane. Movimento e memória: manifesto da pesquisa somático-performativa. *In*: CONGRESSO DA ABRACE – Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-graduação em Artes Cênicas, 7., 2012, Porto Alegre. **Anais [...]**. Porto Alegre:

ABRACE, v. 13, n. 1, 2012b. Tema: Tempos de memória: vestígios, ressonâncias e mutações.

FERNANDES, Ciane. Princípios somático-performativos no ensino e pesquisa em criação. *In*: MARCEAU, Carole; SOARES, Luiz Cláudio Cajaíba (org.). **Teatro na escola**. Reflexões sobre as práticas atuais: Brasil-Québec. Salvador: PPGAC/UFBA, 2013. p. 105-115.

FERNANDES, Ciane. O avesso da travessia: o espaçotempo somático-performativo. **Performatus**, ano 2, n. 9, mar. 2014. Disponível em: <https://performatus.com.br/estudos/o-avesso-da-travessia-o-espacotempo-somatico-performativo/>. Acesso em: 13 mar. 2017.

FERNANDES, Ciane. Pesquisa somático-performativa: sintonia, sensibilidade, sincronicidade. **Ar Research Journal – ARJ**, Brasil, v. 1/1, p. 103-123, 2014b.

FERNANDES, Ciane. Princípios em movimento na pesquisa somático-performativa. *In*: SILVA, Charles Roberto (org.). **Resumos do 5º seminário de pesquisas em andamento PPGAC/USP**, v. 3, 2015. p. 81-95.

FERNANDES, Ciane. Quando o Todo é maior que o Soma das Partes: somática como campo epistemológico contemporâneo. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 9-38, jan./abr. 2015b. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/presenca/article/view/47585> Acesso em: 14 set. 2016.

FERNANDES, Ciane. Write with dance or we are lost: The Art of Movement as Practice as Research. *In*: QUINTEN, Susanne; SCHROEDTER, Stephanie. (org.). **Tanzpraxis in der Forschung** - Tanz als Forschungspraxis: choreographie - improvisation - exploration. 1. ed. Bielefeld, Alemanha: Transcript Verlag, 2016, v. 1, p. 87-97. DOI: 10.14361/9783839436028-007.

FERNANDES, Ciane. **Dança Cristal**: da arte do movimento à abordagem somático-performativa. Salvador: EDUFBA, 2018.

FERNANDES, Ciane. Performo, logo pesquiso: princípios constitutivos e composicionais do coletivo A-Feto de dança-teatro. *In*: SILVA, Carlos Alberto Ferreira da.; MORAES, Daniele Rodrigues. **Processos criativos em arte/educação**: dos contextos educacionais à cena performativa. São Paulo: Fonte Editorial, 2018b. p. 145-180.

FERNANDES, Ciane *et al.* A arte do movimento na prática como pesquisa. **Anais ABRACE**, v. 19, n. 1, p. 1 – 24, 2018c. Disponível em: <https://www.publionline.iar.unicamp.br/index.php/abrace/article/view/3913/4126>. Acesso em: 04 fev. 2021

FERNANDES, Ciane. Somática como pesquisa: autonomias criativas em movimento como fonte de processos acadêmicos vivos. *In*: CUNHA, Carla; PIZARRO, Diego; VELLOZO, Marila Annibelli. (Org.) **Práticas somáticas em dança**: body-mind centeringTM em criação, pesquisa e performance. Brasília: Ed. IFB, 2019. [p.121-137]

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo Aurélio Século XXI**: Dicionário de língua portuguesa. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa**. 2009. Versão eletrônica.

FISH, Richard; KURSACK, Ryan. **The art and science of vedic astrology: the foundation course**. Asheville: Asheville Védic Astrology, 2012.

FISHER, Robert. **Cavaleiro preso na armadura**: Uma fábula para quem busca o caminho da verdade. Rio de Janeiro: Record, 2020.

FITZGERALD, John. **Paul Goodman biography**. [s/d]. Disponível em: http://dwardmac.pitzer.edu/ANARCHIST_ARCHIVES/bright/goodman/goodman-bio.html. Acesso em: 13 jan. 2022.

FONSECA, Afonso H. de Lisboa. **Interpretando Max Reinhardt**. mai. 2015. Disponível em: <https://www.igf-gestalt.it/2015/05/26/interpretando-max-reinhardt/>. Acesso em: 10 set. 2021.

FORTIN, Sylvie. Contribuições possíveis da etnografia e da autoetnografia para a pesquisa na prática artística. **Cena**, Porto Alegre, n. 7, p. 77-88, 2009.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir**: o nascimento da prisão. Petrópolis: Vozes, 1987.

FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

FRAGNITO, Hugo L.; COSTA, Antonio C. **Dispersão da luz por um prisma**. A A, v. 1, n. 1, p. 1, jan, 2010. Instituto de Física Gleb Wataghin da Universidade Estadual de Campinas- UNICAMP. Disponível em: <https://sites.ifi.unicamp.br/hugo/files/2013/12/prism.pdf>. Acesso em: 12 set. 2023.

FRANCESETTI, G., GECELE, M.; ROUBAL, J. **Gestalt-Therapy in clinical practice**: from psychopathology to the aesthetics of contact. Milão: FrancoAngeli, 2013.

FRAZÃO, Lílian Meyer. Um pouco de história... um pouco dos bastidores. *In*: FRAZÃO, Lílian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima. **Gestalt-terapia**: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas. São Paulo: Summus. 2013. p. 11- 23.

FRIEDER, Susan. Reflections on Mary Starks Whitehouse. *In*: PALLARO, Patrizia. (org.). **Authentic movement**: moving the body, moving the self, being moved. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2007. v. 2. p. 35-44.

FUKUMITSU, Karina Okajima; CAVALCANTE, Flaviana; BORGES, Marcelo. O cuidado saúde e na doença: uma perspectiva gestáltica. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 9, n. 1, p. 174-184, 2009.

GINGER, Serge; GINGER, Anne. **Gestalt uma terapia do contato**. São Paulo: Summus Editorial, 1995.

GRAY, Carole. Inquiry through practice: developing appropriate research strategies. **No guru, no method**, v. 28, p.1-28, 1996.

GREEN, Shia. **El Libro de los mandalas del mundo**. Santiago, Chile: Océano Âmbar, 2010.

GRIFFITH, R. H. **The Hymns of the Rigveda**. Kotagiri: [s.n.], 1896. Disponível em: <http://www.sanskritweb.net/rigveda/griffith.pdf>. Acesso em: 05 jul. 2018.

GROWTH, I. The Jaques-Dalcroze method. *In*: JAQUES-DALCROZE, Émile. **The eurhythmics of Jaques-Dalcroze**. Edição do Kindle. Los Angeles: HardPress Publishing, 1915.

HANNA, Thomas. The field of Somatics. **Somatics**: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences, v. 1, n. 1, Outono, 1976. Disponível em: <https://somatics.org/library/htl-fieldofsomatics>. Acesso em: 13 jun. 2017.

HANNA, Thomas. **Bodies in revolt**: A primer in somatic thinking. Novato, CA: Freeperson Press, 1985. (publicação original em 1970),

HANNA, Thomas. **Somatics**: reawakening the mind's control of movement, flexibility and health. Cambridge, MA: Da Capo Life Long, 1988. p. 1-21.

HANNA, Thomas. Clinical Somatic Education: a new discipline in the field of health care. Novato, CA: **Somatics**, Autumn-Winter, p. 4-10, 1990.

HANNA, Thomas. What is somatics? **Journal of Behavioral optmtery**, v. 2, n. 2, p. 31-35, 1991.

HARTLEY, Linda. **Wisdom of the body moving**: an introduction to Body-Mind Centering. Berkeley: North Atlantic Books, 1995.

HASEMAN, Bradley. Rupture and recognition: identifying the performative research paradigm. *In*: BARRET, Estelle; BOLT, Barbara. **Practice as research approaches to creative arts enquiry**. London: I.B. Tauris & Co, 2007. p. 147-158.

HASEMAN, Bradley; MAFE, Daniel J. Acquiring know-how: research training for practice-led researchers. *In*: SMITH, Hazel; DEAN, Roger T. (org.). **Practice-led research, research led practice in the creative arts**. Edinburgh: Edinburgh University Press: 2009. p. 211- 228.

HASEMAN, Bradley. Manifesto pela Pesquisa Performativa. *In*: CERASOLI JUNIOR, Umberto (org.). **Resumos do Seminário de Pesquisas em Andamento PPGAC/USP**, v. 3.1, São Paulo: USP, 2015. p. 41-53.

HEIDEGGER, Martin. **Ser e tempo**. Parte I. Petrópolis: Vozes, 2002.

HESS, Rémi. Le journal institutionnel. **Recherche & formation**, v. 9, n. 1, p. 67-80, 1991.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. São Paulo: Editora Vozes Limitada, 2015.

HYCNER, Richard. A base Dialógica. *In*: HYCNER, Richard; JACOBS, Lynne. **Relação e cura em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 1997. p. 29-49.

JAPIASSÚ, Hilton; MARCONDES, Danilo. **Dicionário básico de filosofia**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2006.

JAQUES-DALCROZE, Émile. **The eurhythmics of Jaques-Dalcroze**. Edição Kindle. Los Angeles: Hard Press Publishing, 1915.

- JORGE, Soraya. **O pensamento movente de um corpo que dança** (ou a necessidade de se criar um estilo para falar de Movimento Sensível). 2009. Monografia (Especialização em Terapia através do Movimento, Corpo e Subjetivação) – Faculdade Angel Vianna, Rio de Janeiro, 2009.
- JULIANO, Jean C. **A arte de restaurar histórias: libertando o diálogo**. São Paulo: Summus, 1999.
- JULIANO, Jean Clark. Gestalt-Terapia: revisitando as nossas histórias. **IGT na Rede**, v. 1, n. 1, p. 1-16, 2004.
- JUNG, Carl G. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. Petrópolis: Vozes, 2002.
- KERSHAW, Baz. Practice as research through performance. *In*: SMITH, Hazel; DEAN, Roger T. (org.). **Practice-led research, research-led practice in the creative arts**. Edinburgh: Edinburgh University Press, 2009. p. 104-125.
- KOFFKA, Kurt. **Princípios de psicologia da gestalt**. São Paulo: Cultrix, 1982. (Trabalho original publicado em 1927).
- KRENAK, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo**. Edição do Kindle. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.
- KRENAK, Ailton. **O amanhã não está à venda**. Edição do Kindle. São Paulo: Companhia das Letras, 2020b.
- LABAN, Rudolf V. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.
- LAZLO. **Óleo essencial de tangerina ponkan**. Fica técnica. Belo Horizonte. Disponível em: https://www.laszlo.com.br/oleo-essencial-tangerina-ponkan-gt-brasil-10ml.html?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA04arBhAkEiwAuNOSluSKEQtufxMuX-pIH8Cl2k9g5nW16CrhLbwMgDiE9nKIBASW8UttbhoCusQQA_vD_BwE. Acesso em: 12 jul. 2023.
- LEVINE, Peter A. **O despertar do tigre: curando o trauma**. Grupo Editorial Summus, 1999.
- LEWIN, Kurt. **Principles of topological psychology**. New York: McGraw – Hill Book Company, 1936.
- LIBERALI, Fernanda Coelho. **O diário como ferramenta para a reflexão crítica**. Tese (Doutorado em Linguística Aplicada ao Ensino de Línguas) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 1999.
- LIMA, Patrícia Valle de Albuquerque. O holismo em Jan Smuts e a Gestalt-terapia. **Rev. Abordagem gestalt.**, Goiânia, v.14, n.1, p.3-8, jun. 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672008000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 20 mai. 2019.
- LIMA, Patrícia Valle de Albuquerque. Autorregulação organísmica e homeostase. *In*: FRAZÃO, Lílian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima. **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. São Paulo: Summus, 2014. p. 88-103.

LOURENÇO, Maria Cecília França; RAHME, Anna Maria Abrão Khoury. Tempo, tempo, CHAMA tempo. **Revista ARA**, n. 2, p. 11-14, 2017.

LOWELL, Dafne. Authentic movement. *In*: PALLARO, Patrizia (org.). **Authentic movement**: moving the body, moving the self, being moved. v. 2. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2007. p. 50 -55.

MASCARENHAS, George; SANTANA, Ivani. Editorial Soma. **Repertório**, Salvador, ano 22, n. 32, p. 6-9, 2019.

MARTINS, Roberto de Andrade. **O universo**: teorias sobre sua origem e evolução. São Paulo: Editora Moderna, 1994. Disponível em: <https://www.ghc.usp.br/Universo/index.html>. Acesso em: 03 nov. 2023.

MAYEROFF, Milton. **On caring**. New York: Harper Perennial, 1990.

MED, Bohumil. **Teoria da música**. Brasília-DF: Musimed, 1996.

MEEHAN, Emma. Speak: movimento autêntico, 'texto encarnado' e performance como pesquisa. **Cena**, n. 20, p. 206-221, 2016.

NAGATOMO, Shigenori. **Attunement through the body**. New York: State of New York Press, 1992.

NELSON, Robin. **Practice as research in the arts**. principles, protocols, pedagogies, resistances. New York: Palgrave Macmillan, 2013.

NODDINGS, Nel. **O cuidado**: uma abordagem feminina à ética e à educação moral. São Leopoldo: Unisinos, 2003.

PALLARÉS, Zaida M. **Atividades rítmicas para o pré-escolar**. Porto Alegre: Redacta-Prodil, 1981.

PERINE, Marcelo. Mito e Filosofia. **Philosophos - Revista de Filosofia**, Goiânia, v. 7, n. 2, 2008. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/philosophos/article/view/3159>. Acesso em: 28 abr. 2021.

PERLS, Frederick. **Gestalt-terapia explicada**. São Paulo: Summus, 1976.

PERLS, Frederick; GOODMAN, Paul; HEFFERLINE, Ralph. **Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 1997. (Edição original 1951).

PERLS, Frederick; GOODMAN, Paul; HEFFERLINE, Ralph. **Gestalt-therapy**: excitement and growth. São Paulo: Summus, 1997b. (Edição original 1951).

PERLS, Frederick S. **Ego, fome e agressão**: uma revisão da teoria de Freud. São Paulo: Summus Editorial, 2002.

PERLS, Fritz. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. 2. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2011.

PERLS, Laura. Interview with Edward Rosenfeld. **The Gestalt Journal Press**, 1978. Disponível em: <https://gestalttheory.com/persons/fritzperls/publications/an-oral-history-of-gestalt-therapy/>. Acesso em: 14 de maio de 2019.

PERLS, Laura. **Living at the boundary**. New York: The Gestalt Journal Press, 1992.

PIAGET, Jean. **Para onde vai a Educação?** Rio de Janeiro: José Olympio, 1973.

PICCINI, Angela; KERSHAW, Baz. Practice as Research in Performance: from epistemology to evaluation. **Journal of Media Practice**, v. 4, n. 2, p. 86 – 92, 2003.

PINTO, Ênio Brito. **Elementos para uma compreensão diagnóstica em psicoterapia: o ciclo de contato e os modos de ser**. São Paulo: Summus, 2015.

PIZARRO, Diego. **Anatomia corpoética em (de)composições: três corpus de práxis somática em dança**. 2020. 446 f. il. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2020.

PIZARRO, Diego; NUNES, Ludimila M. Dilúvio(s): Somática e Improvisação em Dança Como Poética do Encontro no Campo Expandido. *In*: **ENICECULT - I Encontro Internacional de Cultura, Linguagens e Tecnologias do Recôncavo**, 2017, Santo Amaro. ENICECULT - ISSN 2595-0517. Santo Amaro: Cecult - UFRB, 2017. v. 1. p. 1-13.

POLSTER, Erving; POLSTER, Miriam. **Gestalt-terapia integrada**. Belo Horizonte: Interlivros, 1979.

REALE, Giovanni. **Corpo, alma e saúde: o conceito de homem de Homero a Platão**. São Paulo: Ed. Paulus, 2002. p. 1-41.

REICH, Warren T. Care. *In*: POST, Stephen G. (org.) **Bioethics encyclopedia**. v. 1. New York: Mac Millan Library, 2004. p. 349-359.

REINHARDT, Max. Le Théâtre tel que je l'imagine (1901). *In*: BESSON, Jean-Louis. **Max Reinhardt**. Éditions Actes Sud, 2010.

RENEHAN, Robert. The Meaning of ΣΩΜΑ in Homer: a study in methodology. **California Studies in Classical Antiquity**, v. 12, p. 269-282, 1979. Disponível em: <https://online.ucpress.edu/ca/article-abstract/doi/10.2307/25010752/33717/The-Meaning-of-in-Homer-A-Study-in-Methodology?redirectedFrom=fulltext>. Acesso em: 20 mai. 2021.

RANGEL, Lenira. **Dicionário Laban**. São Paulo: Annablume, 2003.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Gestalt-terapia: refazendo um caminho**. São Paulo: Summus, 1985.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **O ciclo do contato: temas básicos na abordagem gestáltica**. São Paulo: Summus, 1997.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Vade-mécum da Gestalt-terapia: conceitos básicos**. São Paulo: Summus, 2006. p. 122-126.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Holismo, ecologia e espiritualidade: caminhos de uma gestalt plena**. São Paulo: Summus, 2009.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Conceito de mundo e de pessoa em Gestalt-terapia: revisitando caminhos**. São Paulo: Summus, 2011.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. Ambientalidade, co-existência e sustentabilidade: uma gestalt em movimento. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 19, n. 4, p. 896-914, 2019.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **O ciclo do contato**: temas básicos na abordagem gestáltica. 9. ed. rev. e atual. São Paulo: Summus, 2021.

RINPOCHE, Tenzin Wangyal. **A cura através da forma, da energia e da luz**: os cinco elementos no xamanismo, no tantra e no dzogchen do Tibete. Teresópolis: Lúcida Letra, 2017.

ROBINE, Jean-Marie. **O self desdobrado**. Perspectivas de campo em gestalt-terapia. São Paulo: Summus Editorial, 2006.

ROCHA, Gisela. **Aulas dos retiros de formação do Movement For Life Brasil**. 2018/2019 (não publicado).

ROCHA, Gisela; NUNES, Ludimila. **Escritos sobre o ritmo receptivo**. 2019a (não publicado).

ROCHA, Gisela. **Manual de formação do Movement for Life Brasil**. 2019b (não publicado).

ROCHA, Gisela. **Entrevista e supervisão**. 04 ago. 2020 online (não publicado).

ROCHA, Gisela. **Entrevista e supervisão sobre o ritmo adagio legato**. 26 set. 2022 [online] (não publicado).

ROCHA, Gisela. **Movement for Life** – site oficial. Disponível em: <https://www.movementforlife.ch/>. Acesso em: 03 mar. 2022.

ROSZAK, Theodore. **A contracultura**: reflexões sobre a sociedade tecnocrática e a oposição juvenil. Petrópolis/RJ: Vozes, 1972.

ROTH, Gabrielle. **Ritmos da alma**: o movimento como prática espiritual. Tradução de Newton Roberval Eichenberg. São Paulo: Cultrix, 1997.

ROTH, Gabrielle. **Maps to ecstasy**: a healing journey for the untamed spirit. Novato: New World Library, 1998a.

ROTH, Gabrielle. **Sweat your prays**: movement as spiritual practice. Nova Iorque: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1998b.

ROTH, Gabrielle. **The spiritual power of dance**. 2012. Publicado na plataforma Huffpost. Disponível em: https://www.huffpost.com/entry/spirituality-dance_b_862226. Acesso em: 12 dez. 2020.

SÁ JUNIOR, Luiz Fernando Calaça de. Paul Goodman e os outros caminhos da Gestalt. **IGT na Rede**, v. 6, n. 11, p. 243-264, 2009.

SAES, Alexandre M. **História do transporte urbano e público na cidade de Salvador na Primeira República**. Associação Brasileira de Pesquisadores em História Econômica. Disponível em: https://www.abphe.org.br/arquivos/alexandre-macchione-saes_1.pdf. Acesso em: 15 set. 2017.

SANTOS, Milton. **Por uma outra globalização**: do pensamento único à consciência universal. Rio de Janeiro: BestBolso, 2011.

SCHATZKI, Theodore R. Practice Mind-ed Orders. *In*: SCHATZKI, Theodore R.; KNORR-CETINA, Karin; VON SAVIGNY, Eike. (ed.) **The practice turn in contemporary theory**. London: Routledge, 2001.

SCHLICHER, Susanne. A harmonia espacial. *In*: FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento**: o Sistema Laban/ Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas. 2. ed. São Paulo: Annablume, 2006.

SCIALOM Melina. **Laban Plural**: arte do movimento, pesquisa e genealogia da práxis de Rudolf Laban no Brasil. São Paulo: Summus Editorial, 2017.

SILVA, Felipe André Florentino. **Processos e camadas de música em rede**. 2016 .114 f., enc.; il. Dissertação (Mestrado em Música) – Escola de Música, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2016. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1843/AAGS-AKVAFX>. Acesso em: 14 jan. 2020.

SMUTS, Jan Chirstiann. **Holism and evolution**. Luxemburgo: Edição Kindle, 2021. Versão eletrônica.

SOUSA, D.; KLAFKE, J.; BASSINI, A. Teoria do Caos. **Parque de Ciência e Tecnologia da USP – CienTec-USP**, 2020. Disponível em: <https://www.parquecientec.usp.br/passeio-virtual/matematica/teoria-do-caos>. Acesso em: 18 mar. 2021.

SOUZA, Waldir da Silva; MOREIRA, Martha Cristina Nunes. A temática da humanização na saúde: alguns apontamentos para debate. **Interface- Comunicação, Saúde, Educação**, v. 12, n. 25, p. 327-338, 2008.

SOUSSUMI, Yusaku. Tentativa de integração entre algumas concepções básicas da psicanálise e da neurociência. **Psicologia Clínica** [online], Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 63-82, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-56652006000100006>. Acesso em: 17 abr. 2021.

STROMSTED, Tina; HAZE, Neala. The road in: elements of the study and practice of authentic movement. *In*: PALLARO, Patrizia. (org.). **Authentic movement**: moving the body, moving the self, being moved. v. 2. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2007. p. 56-68.

VIEIRA, Ernesto. **Dicionário musical**. Lisboa: J.C. Pacini, 1899.

VON ZUBEN, Newton A. Introdução. *In*: BUBER, Martin. **Eu e tu**. 10. ed. São Paulo: Centauro, 2009. p. 05-42.

WHITEHOUSE, Mary Starks. Physical Movement and Personality. *In*: PALLARO, Patrizia. (org.). **Authentic movement**: A collection of essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler e Joan Chodorow. v. 1. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 1999. p. 51-57. (publicação original em 1979)

YONTEF, Gary M. **Processo, diálogo e awareness**: ensaios em Gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 1998.

WASSON, Alton. Witnessing and the chest of drawers *In*: PALLARO, Patrizia. (org.). **Authentic movement**: moving the body, moving the self, being moved. v. 2. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2007. p. 69-72.

ZINKER, Joseph. **Processo criativo em gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 2007.

ZOBOLI, Elma Lourdes C. Pavone. Bioética do cuidar: a ênfase na dimensão relacional. **Estima – Brazilian Journal of Enterostomal Therapy**, [S. l.], v. 1, n. 1, 2003. Disponível em: <https://www.revistaestima.com.br/estima/article/view/124>. Acesso em: 12 mar. 2021.

ANEXOS

ANEXO A – FICHA TÉCNICA DA PERFORMANCE ÀRA-IRÔKO

Ficha técnica

Performance: ARA-IROKO

Direção: Ciane Fernandes

Performers/criadores do Coletivo A-FETO: Alba Vieira, Aline Seabra, Angel Fox, Bárbara Santos, Carla Vendramin, Ciane Fernandes, Deborah Dodd, Diego Pizarro, Eduardo Rosa, Franclin Rocha, Lucio Di Franco, Ludimila Nunes, Marcus Vinícius, Mary Vaz, Melina Scialom, Sandra Corradini, Solange Pires, Victor Gargiulo.

Release:

A Teleperformance explora a distopia não apenas provocada pela pandemia, onde pessoas deixaram de ocupar um lugar no presente e passaram a se multiplicar em espaços ao redor do mundo ao interagir com vidas, arte e pesquisa *online*, mas como um processo secular e contínuo de colonização e desterritorialização em todos os níveis, desde o psicológico, emocional, ao corporal, espiritual, cultural, econômico, político, de gênero, normatividades comportamentais etc.

Distopia para nós se revela nessa ansiedade coletiva que se agravou com a pandemia e que transforma os corpos-espaço-tempo em *flashes* de mudanças drásticas que acompanham inúmeras “doenças da temporalidade” (DANIS BOIS) e mal-estares da nossa época. Esta se torna uma distopia onde reina o desrespeito ao tempo humano e além do humano, aos direitos da vida.

Em meio ao desrespeito generalizado e aos genocídios dispersos e encobertos, o cidadão urbano, obrigado a ficar em casa, multiplicou afazeres, fragmentando e comprimindo ainda mais o espaço-tempo já confinado antes mesmo da pandemia. Engolidos pelos “furacões da mídia” (Baitello Jr.) e excesso de atividades online, fomos ainda mais dominados pela máquina do tempo produtivo, estilhamos o foco, e congelamos o corpo diante de imagens cada vez mais rápidas e múltiplas que invadem cada milímetro de nossa intimidade.

Mas propomos inverter esta invasão territorial e reconquistar espaços-tempos multidimensionais para além da distopia, através da imagem que é senso-perceptiva e provoca a expansão por ressonância do campo somático. Esta é a proposta de uma

performance duracional para ter/estar no espaço-tempo expandido de sintonia somática que não somente incita os/as performers a procurarem por estes espaços-tempos de senso-percepção ampliada, mas também convida o público a refletir, praticamente, sobre suas próprias necessidades e reivindicações.

Materialmente esta é uma proposta de Teleperformance online ao vivo com 18 participantes que estarão em performance durante três horas. Para respeitar os limites de tempo destinados para cada apresentação da Mostra, propomos que esta performance seja transmitida online durante o período determinado pela curadoria. Porém, que ela seja anunciada para o público em sua duração total e sendo disponibilizado o link para acesso, para que o público possa entrar, ver e até participar, durante as três horas de acontecimentos.

Perguntas criadas em tempo real serão inseridas no chat ao longo da performance, estimulando estados de sintonia somática nos participantes, inclusive público.

Evento: XI Mostra de Performance da Galeria Cañizares UFBA: Negríndios
Imagens e Distopias

Data e local: Galeria Cañizares em 24/11/2021

ANEXO B – FICHA TÉCNICA DA PERFORMANCE ATRAVERSOS

Ficha Técnica

Performance: AtraVersos

Direção e Concepção: Ciane Fernandes

Performers/ criadores do Coletivo A-FETO : Elaine Silva, Lenine Guevara, Luiz Thomaz Sarmiento, Ludimila Nunes, Luisa Duprat, Mauro César Alves, Victor Gargiulo.

Release:

Performance do Coletivo-A-FETO em interação com a espacialidade da Casa Coaty, criada por Lina Bo Bardi. A relação entre diferentes volumes, planos, níveis e espirais tem sua correspondência somático-performativa em ações de atravessamento, travessias, transgredindo fronteiras entre as artes e amalgamando espaço e tempo na continuidade das pulsões espaciais e relacionais entre performers e público.

Evento: DominiCaos

Local e Data: Ocupação Coaty em Salvador-Ba em 23 de outubro de 2016.

ANEXO C – FICHA TÉCNICA DA PERFORMANCE IMERSÃO

Ficha Técnica

Performance: Imersão 22'

Concepção e Direção: Ciane Fernandes

Paisagem sonora: Felipe Florentino

Imagens: elenco

Edição de imagens e projeção: Victor Gargiulo

Performers/criadores: Ciane Fernandes, Cláudio Lacerda, Diego Pizarro, Felipe Florentino, Leonardo Sebiani, Líria Morays, Ludimila Nunes, Maria Tuti Luisão, Luiz Thomaz Sarmiento, Mariana Terra, Priscylla Lins, Ricardo Fagundes, Samara Cabral, Urânia Maia, Victor Gargiulo.

Release:

O primeiro elevador urbano do mundo é a inspiração desta performance imersiva, conectando os dois níveis da cidade e suas reverberações – função e efemeridade, trabalho e turismo, auto-imersão e comunicação, indivíduo e multidão, impulso e espacialidade, ação e compreensão, sensação e imagem. O tempo de permanência nas cabines de conexão base-topo – 22 segundos –, além dos quatro elevadores organizados em dois pares de dois, é o mote para ativar pulsões em padrões geométricos de crescente pluralidade e inteireza.

Evento: URBARTE – I Encontro de Arte, Cidade e Teatro Organizado pela Escola de Teatro e Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas - UFBA

Local e Data: Elevador Lacerda, Salvador-Ba em 21 de julho de 2017

ANEXO D – FICHA TÉCNICA DA PERFORMANCE SUBMERSOS

Ficha Técnica

Performance: Submersos

Direção: Ciane Fernandes

Performers/criadores do Coletivo A-Feto: Alba Vieira, Ana Valéria Vicente, Andrea Murillo, Carlos Alberto Ferreira, Carolina Quintero, Ciane Fernandes, Daniel Moura, Elaine Bela Vista, Fernanda Bonilla, Ivana Chastinet, Leonardo Paulino, Ludimila Nunes, Milena Flick, Neila Baldi, Pamela Rosso, Sávio Farias, Susanne Ohmann, Vivian Barbosa.

Música: George Crumb.

Vídeo: Alba Vieira.

Release:

A performance enfatiza diferentes aspectos da senso-percepção, equilibrando os sentidos com relação ao excesso de estímulos visuais. Nem tudo é visual ou imagético ou veiculado pelo sentido visual e, por outro lado, nem toda imagem nos afasta da corporeidade. De fato, o corpo vivo tem modos peculiares e im-previsíveis de criar, veicular e relacionar imagens que reforçam a percepção do peso e da materialidade corporais e da relação destes com o espaço dinâmico.

Como na pintura Mulher em frente ao espelho, de Pablo Picasso, não somos nem a mulher nem sua imagem, mas o espelho em si. Como estar neste lugar onde podemos lidar tanto com a suposta realidade quanto com sua representação, sabendo que estas duas instâncias são dinâmicas e podem variar, isto é, algo que é real pode ser representacional e vice-versa. Como estar além desta dualidade ilusória e estar submerso na experiência vivencial, a partir de estados e materiais estéticos? Estar “submerso” como quando mergulhamos na água dissolve também a dualidade interno-externo, pois é um estado de comunhão corpo-ambiente, onde imagens são multissensoriais e multidimensionais, partes de um processo de integração entre percepção, experiência relacional e movimento.

Evento: VI Mostra de Performance da: A sociedade da imagem

Local e data: Galeria Cañizares da UFBA, Salvador- Ba , maio de 2016.

ANEXO E – FICHA TÉCNICA DA PERFORMANCE SINTONIA CROMÁTICA

Ficha Técnica

Performance: Sintonia Cromática

Direção: Ciane Fernandes

Com o Coletivo A-FETO

Paisagem Sonora: de Felipe Florentino

Iluminação: Acelino, Lenine Guevara e Susanne Ohmann.

Performers: Carlos Alberto Ferreira, Cecilia Retamoza, Daiane Leal, Felipe Florentino, Lenine Guevara, Leonardo Harispe, Leonardo Paulino, Ludimila Nunes, Neila Baldi, Sharon Wezer, Susanne Ohmann.

Evento: Música de Agora na Bahia Realização: Guilherme Bertissolo, Alexandre Espinheira, Lia Günther Sfoggia

Local e Data: Instituto Goethe de Salvador – Ba (ICBA) em 04 de dezembro de 2014.

ANEXO F – FICHA TÉCNICA DA PERFORMANCE O BANCO NÃO TEM
ENCOSTO OU MANCHA DE DENDÊ NÃO SAI.

Ficha Técnica

Performance: **O Banco não tem encosto ou mancha de dendê não sai**

Direção: Ricardo Biriba

Performers: Aislane dos Reis Nobre, Anderson Falcão, Ludimila Nunes, Mabell Batista Santos, Maria Cristina Melo, Pablo Lemos Lucena, Pablo Luis Portela. (Alunos da Disciplina Estudos Aprofundados da Performance do Programa de Pós Graduação em Artes Visuais)

Participação musical: Ricardo Costa, Alex França e Lucas Carvalho

Evento: VIII Mostra de Performance da Galeria Canizares da UFBA: Arte Negra Imagem e Anonimato.

Local e Data: Galeria Canizares da UFBA, Salvador – Ba, em 6 de julho de 2018

ANEXO G – FICHA TÉCNICA DA PERFORMANCE ELEMENTAL

Ficha Técnica

Performance: Elemental

Direção: Ciane Fernandes

Com o Coletivo A-FETO

Criadores/performers: Carlos Alberto Ferreira, Brenda Urbina, Carolina Diniz, Ciane Fernandes, Evandro Macedo, Fao Miranda, Fernanda Motta, Gabriela Holanda, Iane Garcia, Janete Fonseca, Kátia Letícia, Kiran Gorki, Lenine Guevara, Leonardo Sebiane, Ludimila Nunes, Luiz Thomas Sarmiento, Luzia Marques, Nilson Rocha, Priscylla Lins, Sandra Corradini, Uerla Cardoso, Victor Gargiulo.

Release:

Qual o movimento celular que rege nossas presenças advindas do oceano, com suas memórias de trânsitos, deslocamentos, escravidões, devaneios, desejos, encantamentos e escapes? Quais os trânsitos e insurgências entre terra e mar, fogo e ar, transmutando espaços de poder em enraizamentos dinâmicos? Como nossas pesquisas nos movem entre esses elementos de modo inusitado e autônomo, rumo ao mais fundamental da materialidade, reconquistando complexas sabedorias da Terra e para a Terra? Reencontrando o que nos faz pertencer a esse planeta, transbordamos em possibilidades infinitas de presença, entre viagens e pousos, partidas e chegadas, criando elos de conexão em horizontes de celebração em tempos de mudança. Elemental é fazer da festa revolta, em lembrança da insurgência dos malês, cujos atabaques continuaram ressoando, num perpétuo rememorar de que o povo não iria se permitir escravizar mentalmente em silêncio. Fazer arte e festa enquanto forma de manter vivo o movimento celular, enquanto forma de aglutinar e existir – rindo, lutando, amando e brincando. Enlaçamentos de afinidade-infinidade, infimidade-expansão, células-cuidado, pulmão-algas, ventre-raízes, coração-asas, soma-pesquisa, espaço-vento, nós-você.

Evento: IX Mostra de Performance da Galeria Cañizares da UFBA

Local e data: Galeria Cañizares, Salvador-Ba, em 31 de maio de 2019,

ANEXO H – FICHA TÉCNICA DA OBRA DES-COLO

Ficha Técnica

Título da obra: Des-colo

Artista: Ludimila Nunes

Professora e Curadora: Dra. Maria Virginia Gordilho Martins

Natureza da obra: arte visual

Material: folhas e conteúdos de agendas pessoais, partituras abandonadas, recortes de revista, cola CMC e casca de coité seca.

Dimensão aproximada: 0,50 x 1,00 m

Texto Curatorial do Evento:

"Faltam 7 dias...

Algumas correspondências...

Primeira ação: o encontro com as partituras.

Segundo movimento: a escolha.

Em seguida: correspondências...

Inicialmente, com o outro. Depois, com o objeto de pesquisa.

E no dia 23 de fevereiro, sobre as mesas, estarão dispostas algumas correspondências do processo criativo de 15 artistas, em imagens, fotografias, objetos, sons, palavras...

Nossa proposta: buscar uma reflexão multifacetada sobre o pensamento visual desde sua gênese. A horizontalidade, como proposta curatorial, contempla a atividade operativa da arte na construção de um pensamento não hierárquico, portanto, não linear. Formatam-se, aqui, “pensamentos-em-superfície” relacionados às imagens e entrelaçados aos “pensamentos-em-linha”, que correspondem à linguagem escrita, como nos situa Vilém Flusser, em seu Mundo Codificado (2007).

São documentos registrados durante o curso da disciplina Documentos de Percurso do PPGAV, em 2017.2."

Você poderá entrar e circular...

A sala Riolan Coutinho localizada no primeiro piso do casarão da Escola de Belas Artes estará aberta."

Evento: Café Poético II algumas correspondências: mostra coletiva dos resultados parciais da disciplina documentos de percurso: registros e reflexões sobre o processo criativa.

Local de Data: 23 de fevereiro de 2018, na sala Riolan Coutinho, na Escola de Belas Artes – EBA da UFBA.