

QUANDO A VIDA PEDE SILÊNCIO: práticas artísticas e autocuidado

WHEN LIFE CALLS FOR SILENCE: artistic practices and self-care

Fabília Eliane Silva

fabriciaeliane@usp.br

Universidade de São Paulo - USP

Resumo

Neste artigo, reflito sobre algumas práticas artísticas com o silêncio como caminho para o autocuidado e o cuidado com o mundo e as nossas relações. Tendo como autor de referência para pensar a sociedade contemporânea Byung-Chul Han, teço questionamentos acerca da importância de práticas artísticas contemplativas em nossas vidas. As reflexões partem da relação íntima que tenho com o silêncio enquanto pessoa autista.

Palavras-chave: Silêncio, Autocuidado, Autismo, Performance Arte.

Abstract

In this article, I reflect on some artistic practices with silence as a path to self-care and care for the world and our relationships. With Byung-Chul Han as a reference author for thinking about contemporary society, I raise questions about the importance of contemplative artistic practices in our lives. The reflections come from the intimate relationship I have with silence as an autistic person.

Keywords: Silence, Self-care, Autism, Performance Art.

Só uso a palavra para compor meus silêncios
Manoel de Barros

Era uma vez...

Nasci de cara emburrada e assim segui por boa parte da vida, sendo sempre taxada como uma pessoa muito séria e que não sabia sorrir. Tinha, por inúmeras razões, um sentimento de inadequação ao mundo que me fez inúmeras vezes ao longo da vida pensar em desistir da mesma. Porém, aos 37 anos algo mudou profundamente minha trajetória. Na época, meu filho tinha 9 anos e fora recentemente diagnosticado como autista e com TDAH¹. E com o diagnóstico dele, comecei a estudar muito sobre o tema e só falava sobre isso, ao ponto de me identificar com o que seria ser uma mulher neurodivergente. Foi então que após alguns meses

¹ TDAH: transtorno do déficit de atenção e hiperatividade.

tive meu prprio diagnstico. E todos os CIDs², apelidos e dificuldades que tive durante a vida, passaram a fazer algum sentido.

Uma dessas dificuldades era com o barulho e com vozes simultneas. Meu filho, extremamente falador, tinha me deixado exausta inmeras vezes desde pequeno. Mas agora eu entendia o que significava hiperfoco e regulao emocional. E falar e produzir sons (assobios principalmente) era a maneira que ele mais usava para sua regulao. Eu, no extremo oposto, sempre fui quieta e precisava do silncio para me equilibrar do excesso de ruídos e falação do mundo.

Tinha diante de mim um impasse: como eu poderia vivenciar o silncio e assim conseguir cuidar da minha sade mental sem oprimir a necessidade de fala do meu filho?

Buscando caminhos e pondo ateno a outras pessoas em contextos diferentes ao meu, fui percebendo que o problema com o excesso de ruídos atingia tambm pessoas que no eram neurodivergentes.

Em um mundo cheio de ruídos e excesso de estmulos sonoros, visuais, comerciais, conseguir instantes de vida para deixar-se viver uma poética da contemplao e criar “ilhas” de silncio interno e externo é questo de sobrevivncia. Sobrevivncia no só da nossa sade mental, mas ousa dizer que da prpria vida, pois se no criamos mecanismos de conexo conosco, em busca de cuidado e autoconhecimento, reagimos ao mundo ao invés de agir, tendo como consequência a falta de empatia e a agressividade nas nossas palavras e aes, como temos visto há tanto tempo em nossa sociedade.

HAN(2017), ao tratar sobre a sociedade do cansao, fala-nos que no vivemos mais na sociedade disciplinar, como já fora, mas que no século XXI a sociedade que temos é a do desempenho. E nós, seus habitantes, se antes éramos sujeitos da obediência, agora somos sujeitos da produção e do desempenho. O autor aponta-nos que em nome do aumento da produção que se foi estabelecendo em nosso século, a busca pela disciplina foi substituída por outra busca: o desempenho ou positividade: [...] “A positividade do poder é bem mais eficiente que a negatividade do dever. Assim o inconsciente social do dever troca de registro para o registro do poder. O sujeito do desempenho é mais rápido e mais produtivo que o sujeito da

² Classificao Internacional de Doenas e Problemas Relacionados à Sade

obediência.” (Han, 2017, p.25)

Para produzir mais e ter supostamente mais desempenho, as pessoas precisam trabalhar mais. E o mecanismo de auto exploração é ativado. Ficamos acreditando e cobrando-nos que somos capazes de fazer sempre mais e mais coisas e em menos tempo. Tornamo-nos multitarefas! Exploramos a nós mesmos.

Porém, ainda segundo o autor, para que nossa cultura se desenvolva, ela necessita que se faça possível uma atenção profunda, o que tem sido cada vez mais difícil pois temos ido na direção oposta com uma atenção dispersa, mudando muito rapidamente de foco de uma coisa à outra, de uma tarefa a outra, buscando fazer cada vez mais coisas, afinal, somos capazes!

Somos?

A que preço?

HAN nos lembra da frase de Walter Benjamin que diz que o “tédio é um pássaro onírico que choca os ovos da experiência”. Confesso que por diversas vezes ao longo da vida e da minha formação acadêmica, vi-me diante desta frase de Benjamin e por alguma razão eu tinha dificuldade de entendê-la. Pois quando a encontrei no contexto de Han, parei.

Cansada de um dia exaustivo, dei-me alguns minutos deitada antes de levantar e cumprir outras excessivas demandas com a casa que me esperavam. Aconcheguei-me com a frase e ali fiquei, sem ficar remoendo muito como era de praxis eu fazer diante de uma dificuldade. Deixei que ela entrasse pelos poros enquanto eu somente respirava e descansava uns minutos, sem qualquer pretensão maior. Eu só queria me dar o direito ao tédio um pouquinho. E finalmente eu entendi. Só ao me permitir o tédio pude chocar a frase! Talvez quem me leia ache isso uma grande bobagem, pois consiga compreender imediatamente o que Benjamin quis dizer. Mas há coisas que não funcionam assim em um cérebro neurodivergente. É uma metáfora. Minha mente não é muito boa com elas (não é à toa que geralmente não entendo piadas).

Mas voltando antes que me distraia novamente: lendo Han e permitindo-me experimentar o tédio, pude finalmente compreender o quanto ele é importante para que possamos compreender, assimilar, refletir, aprender com uma experiência. [...] Se o sono perfaz o ponto alto do descanso físico, o tédio profundo constitui o ponto alto do descanso espiritual. Pura inquietação não gera nada de novo. Reproduz e acelera o já existente. [...] (Han, 2017, p.33).

E ainda,

[...] Quem se entedia no andar e no tolera estar entediado, ficar4 andando a esmo inquieto, ir4 se debater ou se afundar4 nesta ou naquela atividade. Mas quem 4 tolerante com o t4dio, depois de um tempo ir4 reconhecer que possivelmente 4 o pr4prio andar que o entedia. Assim, ele ser4 impulsionado a procurar um movimento totalmente novo. (Han, 2017, p.33-35)

“O t4dio 4 o p4ssaro on4rico que choca os ovos da experi4ncia”. “O t4dio 4 o p4ssaro on4rico que choca os ovos da experi4ncia”. “O t4dio 4 o p4ssaro on4rico que choca os ovos da experi4ncia”.

Temos nos permitido sentir t4dio? Tenho *me* permitido?

E p4ssaro, tenho *me* permitido ser?

Buscamos est4mulos visuais, sonoros e tantos outros quase que intermitentemente. A grande maioria de n4s foge do instante presente seja pelo sono, pela ocupa4o, pelos medicamentos. E tudo acontece no necessariamente de modo consciente ou proposital, afinal, o capitalismo na era da positividade est4 posto, quer queiramos ou no, e suas consequ4ncias em nossa vida cotidiana tamb4m. E esse t4dio est4 profundamente associado ao sil4ncio interno, a aten4o ao momento presente e a cessaa4o do excesso de fazer. Mas como se “combate” isso quando h4 todo um entorno dizendo que podemos e devemos fazer e ter mais?

Onde fica a experi4ncia na sociedade do cansaa4o?

Para definir experi4ncia, recorro a Larossa(2021,p.68). Segundo o autor:

A experi4ncia 4 o que nos acontece, no o que acontece [...]. Mesmo que tenha a ver com a aa4o, mesmo que 4s vezes acontea na aa4o, no se faz a experi4ncia, mas sim se sofre, no 4 intencional, no est4 do lado da aa4o e sim do lado da paix4o. Por isso a experi4ncia 4 aten4o, escuta, abertura, disponibilidade, sensibilidade, exposi4o. [...]

Larossa, em di4logo com Byung-Chul Han e com Thich Nhat Hanh, traz-nos reflex4es muito importantes: se a experi4ncia 4 aten4o, escuta, abertura, sensibilidade, como ela 4 poss4vel em uma sociedade que preza exatamente pelo seu oposto? Estamos na grande maioria do tempo desatentos, alheios ao momento presente. 4 raro quando conseguimos efetivamente escutar o que o outro nos diz sem que nossa mente se distraia. Quando nos permitimos a contempla4o, a respira4o consciente? Quando nos permitimos escutar verdadeiramente e seguir nossas necessidades vitais de descanso e colocar-nos em estado de escuta aos outros, sem interfer4ncias tecnol4gicas ou pensamentos ansiosos?

Larossa (2021) fala-nos que a falta de tempo tornou a experi4ncia uma grande raridade e que o sujeito moderno busca constantemente informa4es, consome not4cias insaciavelmente,

busca novidades e excitação constante, o que fez com que se tornasse em um sujeito com incapacidade de silêncio. E este sujeito do estímulo, que é agitado, excitado por tudo, é atravessado por tudo, porém, nada acontece com ele. Deste modo, a falta de memória e de silêncio provocados pela velocidade “são também inimigos mortais da experiência” (p.22)

Han (p. 57) fala-nos da existência de dois tipos de potência: a positiva e a negativa. A potência positiva diz respeito à potência de fazer algo. Já a potência negativa é a potência de dizer não, não fazer. Diz que caso só tivéssemos a potência positiva, ou seja, do fazer, iríamos parar numa hiperatividade tão grande que seria fatal para nossa sociedade.

Fiquei muito feliz ao encontrar nas palavras de Han (p. 58) a conclusão de que a meditação zen budista possui a potência do não fazer, do vazio. Ela não é um processo passivo, muito pelo contrário. É uma prática “para alcançar em si um ponto de soberania, de ser centro. [...]”. Acrescento, uma prática que busca o equilíbrio do nosso ser, trazendo para o centro da vida a importância de sermos seres melhores para nós mesmos e para o mundo. Os três preceitos puros do zen budismo são justamente:

1. Não fazer o mal
2. Fazer o bem
3. Fazer o bem a todos os seres

E, embora o verbo fazer apareça escrito nos três preceitos puros do zen budismo, aqui o verbo fazer diz respeito a *ser*: um caminho que leve a nossa transformação em nome de um mundo mais humano, empático e altruísta.

A cobrança e auto cobrança externa e interna por fazer mais e ter mais na sociedade capitalista na era da positividade (usando o termo cunhado por Han), produz e aumenta cada dia mais os barulhos da cidade. E os barulhos da mente.

Os ruídos de carros de som, as propagandas, placas de aluga-se, vende-se, compra-se, “venha você também ser um campeão”; o pastor pregando na esquina ou na estação de trem; as pessoas brigando e elevando a voz por tão pouco no trânsito. Os fogos do jogo de futebol; as festas dos vizinhos na madrugada. Motos buzinando para chegarem mais rápido ao destino da entrega. Carros buzinando e xingando na impaciência para chegar logo a algum lugar. Celulares sem fone no metrô; carros com som alto ostentando seus mega auto falantes e invadindo o espaço público com o gosto musical privado, falta de senso de coletividade e ver-se no direito de fazer barulho alto em

qualquer lugar compartilhando cada um os seus ruídos no volume alto; o engajamento que a internet faz, buscando nos distrair quase sempre com trivialidades e quando vemos já se passaram horas em redes sociais. O excesso de barulho externo com tanto ruído chamando a produzir mais, convidando a consumir mais, fazer mais, ocupar-se mais, ter mais, assistir mais.

Nossa impossibilidade e falta de coragem de encarar nosso próprio silêncio com todos os questionamentos, dores, angústias, solidão e também autoconhecimento que o silêncio pode trazer, compromete nossa saúde mental e a existência saudável em comunidade.

“Ouvir” o silêncio dentro.

Sentir o silêncio fora.

Viver plenamente a experiência que a vida nos dá.

Sendo uma pessoa que sempre teve o desejo pela arte – em especial as artes cênicas - atravessando a vida de um modo ou de outro, passei a me debruçar pela busca por processos artísticos em consonância com o silêncio. Há alguns anos já era praticante zen budista e buscadora de processos que pudessem me ajudar a praticar a atenção plena: minha mente atípica era extremamente acelerada e incursionava demais no passado e no futuro, causando-me enormes sofrimentos psíquicos. Procurar o zen e a atenção plena foi para mim um modo de buscar a própria vida. E passei a me debruçar sobre um caminho que unisse as práticas de atenção plena e meditação com artes cênicas, em especial a caminhada como prática artística e a fotoperformance.

De repente, o silêncio se fez!

*Eu me recuso a correr. Eu resisto. Não vou perder um único momento nem um único passo.
Reivindico minha liberdade, minha paz e alegria a cada passo. Esta vida, eu quero vivê-la
profundamente.
Thich Nhat Hanh*

Na busca pelo silêncio como prática artística de cuidado, era necessário desacelerar. Desautomatizar. Reivindicar o espaço de jogo³ no cotidiano para que pudesse tornar possível uma outra lógica de funcionamento do corpo-mente.

³ Quando digo *jogo*, refiro-me ao conceito do modo como o filósofo Johan Huizinga o definiu em seu livro **Homo Ludens**. Na presente obra, o autor define *jogo* como algo diferente da vida cotidiana, sujeito a regras previamente estabelecidas e consentidas entre os participantes, que causa diversão e alegria e ressignifica o tempo e o espaço cotidianos.

Naquele ponto da vida, havia tido um semestre conturbado com questões de saúde física e mental muito presentes no eixo familiar. O hospital virou quase sinônimo de “rotina” e, diante de tantos enfrentamentos, precisava achar alguma mínima brecha para voltar plenamente ao silêncio, mesmo que por algumas horas.

O desafio se fez na escolha por realizar uma travessia no Parque Nacional da Serra da Bocaina, em uma viagem rápida. Travessia é uma palavra utilizada para explicar uma caminhada cujo ponto de partida e chegada já são previamente definidos antes da caminhada se iniciar:

travessia: deslocamento com o objetivo de percorrer um território predefinido. O percurso construído em uma travessia pode se configurar como uma linha reta ou um contorno de uma cidade ou região. Embora o trajeto ou a ideia do trajeto seja preconcebido, há variações de tempo. O espaço dessa prática ultrapassa os limites da cidade, podendo acontecer em zonas menos urbanizadas e no campo. Uma travessia pode ser realizada só ou na companhia de uma ou mais pessoas. (Veloso, 2021, p. 295)

Buscando manter a respiração conscientemente a cada passo, tentando não olhar para cada nova subida desafiadora que se apresentava, fui subindo. “Só estou dando mais um passo. O importante é este passo, agora, não a chegada ao topo”. Ia pensando assim a cada novo obstáculo, e foram muitos. Por inúmeros momentos achei que não ia mais conseguir subir. Era bastante íngreme para o meu corpo pós-pandêmico e com joelhos geneticamente ruins. Precisei fazer algumas breves pausas. Confesso: não consegui manter minha atenção plena o tempo todo. Em certos momentos só pensava: quando é que acabarão os morros?

Após muito cansaço, suor e água, cheguei. A vista de fato era magnífica, era possível até ver o mar de Paraty e Angra dos Reis, lugares que nunca estive! Agradei muito ter conseguido subir e admirei a paisagem respirando conscientemente e feliz a maior parte do tempo. Curiosamente, descobri depois que a Monja Coen⁴ organizou alguns retiros ali perto e uma das propostas do retiro era justamente a subida até o Pico da Macela. Fiquei me perguntando como ela, um tanto mais velha do que eu, poderia subir aquele morro. E imediatamente a resposta que me veio foi: provavelmente respirando conscientemente a cada passo, sem pressa para chegar ao topo.

Após admirar muito a paisagem, sentei-me para apreciar o instante presente. O vento

⁴ Monja Coen Roshi: monja zen budista brasileira, primaz fundadora da Comunidade Zen Budista Zen do Brasil. É uma das maiores líderes espirituais do Brasil, conhecida e reconhecida por todo o mundo.

soprava suave em meu rosto e havia o ruído das abelhas que polinizavam flores ao meu lado. A vista à minha frente era impressionante. Há tanta beleza no mundo que na pressa nos passam despercebidas! Permitir-se estar presente, respirar o agora. Contemplar. Permitir-se encantar com o cotidiano. Nem sempre é fácil, eu bem sei. Mas é algo capaz de mudar nossa percepção sobre a vida. Educar-se para o silêncio, ir na contramão da maioria, deixar o celular de lado muitas vezes, abdicar da cultura de *selfies*. Desacelerar. Tenho muito o que aprender nessa jornada, mas o caminho é bonito e me fascina.

A descida foi um desafio à parte: embora relativamente mais rápida e fácil, os joelhos começaram a doer. Lembrei-me dos atores do Nô: dobrei levemente os joelhos e ativei meu centro de força para distribuir melhor o peso e assim não cansar ainda mais minhas pernas exaustas. Desci, com fome, mas muito feliz.

*Amar montanhas
Nelas, desacelerar
Há mAR, montanhas!⁵*



Imagem 1: Vista da Serra da Bocaina/SP, 2022. Fonte: Arquivo pessoal

⁵ Os haicais que aparecem no texto foram escritos por mim.

Outra modalidade artística com o caminhar escolhida foi a deriva. Deriva é uma:

Caminhada aleatória realizada prioritariamente no contexto urbano. O percurso definido em uma deriva nunca coincide com uma linha reta, nem com a distância mais curta entre dois pontos. Trata-se de um caminhar sem rumo, deixando-se levar pelo sabor dos acontecimentos e pelas pessoas que eventualmente se encontra pelo caminho. Pode durar algumas horas e até mesmo dias. Em uma deriva, experimenta-se a sensação de perder-se, mesmo em um espaço conhecido. Porém o que está em jogo é mais a perda de tempo do que o ato de se perder. Pode ser associada à vagabundagem e à boemia. Pode ser realizada só ou na companhia de outras pessoas, raramente acontece em grupos muito grandes. Guy Debord e o movimento situacionista são referências quando o assunto é deriva. (Veloso, 2021, p. 157)

Ruas, caminho

Enfrento o medo

Respiro e sigo

Para realizar à deriva, escrevi previamente um programa performativo que é, de acordo com a pesquisadora Eleonora Fabião,

[...] o enunciado da performance: um conjunto de ações previamente estipuladas, claramente articuladas e conceitualmente polidas a ser realizado pelo artista, pelo público ou por ambos sem ensaio prévio [...] quanto mais claro e conciso for o enunciado—sem adjetivos e com verbos no infinitivo - mais fluida será a experimentação [...] (Fabião, 2013, p. 4)

PROGRAMA DE DERIVA

Perder-se para encontrar-se

Foi então que vi: Mora dentro do agoRA

OAR.

Material necessário: roupa e sapato confortável, garrafa d'água, um dado, caderno e caneta.

Duração: 30 minutos de deriva. 10 minutos de escrita.

Ao colocar o primeiro pé na rua, lançar o dado ao alto: se sair número par, andar para sua direita. Se número ímpar, ir para a direção esquerda.

Andar prestando atenoção a seus passos e aos elementos da natureza que chamem sua atenoção. Ao se aproximar desse elemento, estabelecer algum tipo de contato (tocar, cheirar, escutar).

-Inspirar e expirar profundamente por trs vezes mantendo esse contato com o elemento escolhido.

Para cada elemento encontrado estabelecer a mesma relao sensorial e antes de se despedir, inspirar e expirar profundamente (em comunho com o que fora escolhido) por 3 vezes.

Sentar-se em local confortvel e que lhe pareça seguro aps 30 minutos de deriva. Inspirar, expirar e escrever sobre a experincia de 5 a 10 minutos.



Imagem 02 – Fotografia feita por Igor Erbert, 2023. Fonte: Arquivo pessoal



Imagem 03 – Fotografia feita por Igor Erbert, 2023. Fonte: Arquivo pessoal

Quantos minutos foram? 30? 40? Um dia? Voltar a caminhar com a calma necessária para aproveitar cada minuto, sem pressa. Respirar enquanto se caminha, a cada passo, sabendo onde estão os pés e o que toca o chão. Deixar-se levar e perder-se pela natureza, nossa irmã. Vida que pulsa como a nossa, que também exige seus cuidados, escuta e respeito. Sentir seus cheiros (ou a ausência deles), descobrir texturas novas - algumas ásperas demais que me lembram uma lixa; outras tão macias que parecem acariciar a pele. Encontrar desenhos perdidos, escondidos em suas folhas, galhos, insetos escondidos que se revelam. Respirar junto com elas e marcar no meu DNA: eu estou aqui e a única vida que existe é esta de agora. E ela é calma, é tranquila, é serena, confortavelmente feliz. Habitar a rua num outro olhar, na pausa, no direito de escutar-se e escutar a natureza em suas texturas e fios e folhas. Felicidade parece ser somente isso, sem precisar de nada mais: só poder caminhar em silêncio - dentro e fora - deixando-se, podendo deixar-se levar para onde o olhar deseja, para aquilo que atrai o olhar, para onde há vontade de estar perto de se aconchegar, escapando aos movimentos em fluxo contínuo e tantas vezes impensáveis do modo automático do cotidiano.

Felicidade. É só isso. Poder deixar-se levar e sentir para onde te convida com respeito

e cuidado.

(escrita automática realizada logo após a deriva)

Já a fotoperformance surgiu como um caminho praticamente orgânico para a natureza silenciosa que habito, através de uma questão: seria possível fotografar o silêncio, convidar ao silêncio através do próprio silêncio? E ao tentar responder a pergunta, lembrei-me de alguns objetos com os quais, ao estabelecer uma relação, poderiam contribuir nessa busca.

Como a definição de fotoperformance pode ser um pouco confusa, pesquisei em diversas referências, encontrando nas palavras da pesquisadora Elaine Tedesco uma explicação mais precisa:

A nomenclatura fotoperformance comporta o senso de uma performance que é mediada pelo registro tecnológico de imagens estáticas, podendo ser apenas uma, uma sequência, um conjunto, capturados tecnicamente pelos mais diversos equipamentos (câmeras fotográficas, videográficas, máquinas copiadoras, *scanners*, radiografias etc). O que importa é o desejo de criar uma fotoperformance e não um retrato ou um ensaio. (Tedesco, 2015, p. 358)

Tendo em mente que na fotoperformance a fotografia não é um arquivo, um simples registro de uma outra obra artística, mas sim a própria produção artística, escolhi três objetos relacionais: uma concha grande, um pedaço de tronco e um caderno. Todos os objetos foram escolhidos por se assemelharem a ouvidos ou, no caso do caderno, representa o próprio ouvido do silêncio.

Em momentos diferentes com cada objeto, parti para uma exploração silenciosa dos mesmos, explorados na relação corpo-objeto procurando produzir imagens que pudessem trazer os conceitos desejados (silêncio, escuta, respiração).

Definidas algumas possibilidades, parti para lugares que, quando não ocupados demais por pessoas, são ao meu ver o próprio silêncio: lugares onde a natureza é predominante.

A natureza não se cala; é em si mesma silenciosa. Se ruge é por desassossego em seus excessos.

Frei Betto



Imagem 04 – Fotografias feitas por Flávio M. Silva, 2023. Fonte: Arquivo pessoal



Imagem 05 – Fotografia feita por Quésia Souza, 2023. Fonte: Arquivo pessoal

Após a decisão de como seria cada fotoperformance, antes de cada registro, respirações conscientes eram feitas, o contato com o momento presente era estabelecido e assim, respirando

calmamente, os registros eram realizados. Criar imagens que remetessem ao silêncio era para mim tão importante quanto viver o silêncio naqueles breves instantes.

E que esta história percorra todos os cantos...

Mesmo quando tudo pede um pouco mais de calma, até quando o corpo pede um pouco mais de alma, a vida não para.

Lenine

Minha vida pede silêncio com certa frequência, mas não é somente a vida de uma neuroatípica que precisa dele.

Porém, o que é precisar de silêncio em uma sociedade que parece caminhar cada vez mais para o ruído, para a distração nessa busca insana por ter mais coisas que cobram um preço tão alto da nossa saúde física e mental?

Não tenho respostas, apenas divagações de um caminho possível para cuidarmos de nós mesmos, das nossas relações e de todos os seres vivos.

Caminhar sem pressa, tendo o elemento contemplativo como companhia, sem pressa de chegar, fazer, produzir, ter. Fazer da vida uma constante busca por ser um ser melhor – para todos, inclusive para mim mesma, pois, se os ruídos internos e externos preenchem o espaço de quietude que minha vida pede, posso acabar reagindo ao mundo de modos que não aprecio em função do desequilíbrio ocasionado.

Se não temos tempo para escutar as nossas próprias necessidades de cuidados (por estarmos envolvidos demais com a aceleração em nossa vida), como é possível que escutemos aos outros? E, sem escuta, será que é possível a convivência saudável entre as pessoas? Entre as pessoas e a natureza? É possível que a gente *bote reparo* no que realmente deveria importar que é o cuidado com o mundo e com as relações, tendo a ética como fio condutor de nossas vidas?

A arte salva ao nos dar a oportunidade de compartilhar, ressignificar e brincar com nossos desejos, angústias, medos, questionamentos, sonhos, dando assim movimento a tudo que está guardado dentro de nós. Por que não a ter como forte aliada em nossa vida em busca do silêncio tão necessário à nossa (sobre)vivência no mundo?

Referências

- BARROS, Manoel de. **Memórias inventadas**: as infâncias de Manoel de Barros. São Paulo: Editora Planeta, 2008.
- BETTO, Frei. **Aldeia do silêncio**. Rio de Janeiro: Rocco, 2013
- FABIÃO, Eleonora. Programa Performativo: o corpo-em-experiência. **ILINX Revista do LUME**, Campinas, n. 4, 2013.
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. 2ª. Edição ampliada. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017. HANH, Thich Nhat. **A arte de caminhar**. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2021.
- HANH, Thich Nhat. **Silêncio**: o poder da quietude em um mundo barulhento. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2018.
- HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens**. 4ª. edição. São Paulo: Perspectiva, 2000.
- ALICE, Tania. **Performance como revolução dos afetos**. São Paulo: Annablume, 2016.
- TEDESCO, Elaine. “Interdito: entre o objeto e a imagem”. **Ouvirouver**. Uberlândia v. 11 n. 2 p. 350-359 jul. |dez. 2015.
- VELOSO, Verônica G. **Percorrer a cidade a pé**: ações teatrais e performativas no contexto urbano. São Paulo: Appris, 2021.

Artigo submetido em 14/12/2023, e aceito em 04/02/2024.