

MELE, Claudia. **Performance como cura**. Rio de Janeiro: Unirio. Professora nos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Teatro na Faculdade Cesgranrio de Teatro; de Bacharelado em Teatro na Faculdade Cal de Artes Cênicas; de Psicologia na Universidade Santa Úrsula. Unirio; Doutorado; Nara Keiserman.

RESUMO

O artigo propõe refletir sobre uma prática pedagógica que a pesquisadora tem experienciado com suas/seus alunas/os, em cursos de Artes Cênicas e de Psicologia, denominada de “performance como cura”. Durante o semestre, na disciplina em que é focado este procedimento, os/as estudantes são estimulados a realizar diversos exercícios a partir de um estudo teórico-prático sobre a teoria hindu do sistema de chakras. Com as reflexões e investigações internas suscitadas, cada um/a é convidado/a a criar um programa de ação, um ato poético, se comprometendo a viver a questão ritualizando-a, na fronteira entre trabalho artístico e terapêutico/espiritual. Quando a/o aluna/o coloca-se em um lugar de vulnerabilidade, a prática pode também possibilitar a transformação do outro que o assiste. O artigo apresentará alguns exemplos de performances como cura realizadas nos últimos dois anos, com a descrição de resultados obtidos a partir destas experiências.

Palavras-chave: Performance. Cura. Chakras. Pedagogia.

ABSTRACT

The article proposes to reflect on a pedagogical practice that the researcher has experienced with her students, in Theatre and Psychology courses, named "performance as healing". During the semester, in the discipline in which this procedure is focused, the students are encouraged to perform various exercises based on a theoretical and practical study on the Hindu theory of the chakra system. With the reflections and internal investigations raised, each one is invited to create an action program, a poetic act, committing to live this experience by ritualizing it, evidencing the border between artistic and therapeutic/spiritual work. When the student finds itself in a state of vulnerability, the practice can also enable the transformation of the spectator. The article will present some examples of performance as healing researched for the last two years, with a description of the results obtained from these experiences.

Keywords: Performance. Healing. Chakras. Pedagogy.

Desde 2012, como resultado da pesquisa de mestrado, e atualmente de doutorado, ministro aulas baseadas no estudo milenar hindu do sistema de chakras, conhecimento advindo do Yoga. Uma das disciplinas, baseada nesta temática, apresentada em cursos de Teatro e de Psicologia em faculdades do Rio de Janeiro, tem como objetivo principal o autoconhecimento. Após as/os estudantes passarem por um processo, através de experiências corporais perceptivas e de estudos teóricos sobre a anatomia sutil dos chakras, proponho, ao final do semestre, que cada um crie a sua “performance como cura”.

A palavra cura vem ancorada no conceito greco-romano *epiméleia heautoû*¹ (cuidado de si mesmo), investigado por Foucault, que tem como princípios um estar no mundo através de ações; uma *atenção* que implica na

¹ Os latinos traduziram como *cura sui* (Foucault, 2010).

conversão do olhar do exterior, dos outros e do mundo, para si mesmo; e, através desta conexão consigo mesmo, estabelecer uma visão de mundo *relacional*. A noção de cura aqui exposta também se aplica à ideia de que o que existe para ser curado é a “doença” de não sermos nós mesmos. A partir do momento em que nos permitimos aproximar do coração, de sentir quem somos, podemos nos possibilitar a cura. A proposta da performance como cura, como de todo o trabalho durante o semestre, é que o aluno, através do autoconhecimento, crie por si só caminhos e ganhe autonomia para uma prática de si, um modo de vida potente, que possibilite a busca pelo que Foucault chama de uma estética da existência (Foucault, 2010).

Em um primeiro momento, relutei e tive dúvidas sobre esta nomeação, cura, devido à compreensão que temos da palavra como um “livrar-se de doenças”. Esta palavra veio para mim a partir do conceito de PARC (Performance de Arte Relacional como Cura) apresentado pela performer e professora Tania Alice. Baseada em seus trabalhos na performance e em seus estudos na área da terapia, a artista apresenta uma reflexão de como a prática artística pode ser intensificada e aprofundada pelos recursos da técnica *somatic experiencing* (SE)², propondo que se borrem as fronteiras não apenas entre projeto social e artístico, mas também terapêutico. Tania Alice propõe pensar e realizar performances de arte relacional “que criam um espaço ou uma possibilidade de cura, onde a cura do performer e do participante constitui o horizonte maior da prática artística” (ALICE, 2016, p. 179). A proposta que desenvolvo para a performance como cura dialoga com as proposições de Tania Alice, que trazem o entendimento da fruição poética como “um processo de (re) criação de si” (2016, p.177) em um espaço relacional.

Após todo o percurso realizado no semestre³, proponho que a/o aluna/o faça um mapa de seu sistema de chakras, compreendendo quais os centros energéticos que têm a tendência a um padrão mais explodido ou mais implodido⁴ ou equilibrado e quais destes padrões estão dificultando o seu estar no mundo. Tendo como ponto de partida esta investigação, a/o estudante escolhe que padrão comportamental ou emocional que gostaria de se debruçar, de transformar, e a que chakra ele está relacionado principalmente. Estas escolhas orientarão a/o aluna/o na direção das ações que criará para a performance como cura. A intenção é que os procedimentos, percursos, caminhos para a construção da performance venham da escuta do corpo, das necessidades e dificuldades. Qual a ação que pode afetar aquele espaço do corpo que está obstruído, ou em deficiência, ou em excesso? Quais ações que auxiliam no reequilíbrio e na harmonia deste corpo? Quais ações podem auxiliar na mudança de padrões?

² *Somatic experiencing* (SE), técnica terapêutica desenvolvida por Peter Levine nos Estados Unidos é resultante de um trabalho multidisciplinar que envolve psicologia, neurociência, biologia, medicina e práticas curativas xamânicas e mais de trinta anos de prática clínica (ALICE, 2016).

³ A descrição deste percurso está relatada em outros artigos que serão publicados em breve.

⁴ Durante o semestre as/os alunas/os entram em contato com estas noções, que são investigadas em si mesmas/os: o chakra com padrão explodido, tem relação com pessoas que têm excesso de energia no centro de força; padrão implodido relaciona-se à deficiência de energia no mesmo. Através de exercícios práticos e estudos teóricos as/os alunas/os constroem seus mapas.

Importante mencionar que em um primeiro momento, quando comecei a propor este trabalho em 2016⁵, não sabia se haveria de fato transformação de padrões e desaparecimento de sintomas, se realmente haveria algum tipo de cura. O objetivo era a criação de um trabalho artístico que viesse em consequência de um processo de autoconhecimento. A proposta, que inicialmente era apenas um trabalho de finalização do semestre, foi me surpreendendo com os resultados e a experiência foi mostrando que, após a performance, as/os alunas/os apresentavam mudanças significativas em seus padrões comportamentais, emocionais e/ou mentais. Desta forma, fui delineando melhor a proposta e chegando à conclusão de que dois elementos são importantes para que o trabalho possa vir a gerar cura: é preciso que haja um *programa de ações* concretas e que o aluno esteja em um estado de *vulnerabilidade*.

Programa de ações

O cineasta e psicomago chileno, radicado na França, Alejandro Jodorowski (2009) entende que as doenças são sonhos, mensagens que revelam problemas não resolvidos. A terapeuta mineira Nereida Vilela (2010) afirma que a doença é a tentativa do organismo de reencontrar o seu equilíbrio. Através destas duas afirmações, podemos olhar para o conceito de doença de outra perspectiva. Ela deixa de ser um mal que deve ser expurgado e passa a ser um conjunto de sinais, mensagens, de que precisamos olhar para nós mesmas/os com mais atenção. Ao exercitarmos o autoconhecimento, e criarmos ações para transformar estes sinais, podemos ganhar autonomia para resolver muitas das nossas questões de vida e de saúde e buscar a harmonia.

Jodorowski é o criador da *Psicomagia*⁶, uma prática que auxilia o consulente a compreender/resolver suas questões através de ações realizadas como um ato poético. Durante seus processos de pesquisa, o psicomago foi compreendendo que a cura só é possível através de ações concretas e para que tenha um efeito terapêutico, a consulta tem que levar a uma ação criativa no âmbito do real. O psicomago, ao jogar tarô e conversar com seu consulente procurando saber pormenores de sua vida, chega a um programa de ações muito específico que será realizado pelo segundo. Na performance como cura, também se busca ações concretas, mas, neste caso, é o aluno que escolhe qual o programa de ações realizará a partir de suas investigações internas. Ao ritualizar estas ações, chegando a um estado mais expandido de consciência, o performer entra em contato com seu inconsciente podendo ressignificar padrões e crenças limitantes.

Eleonora Fabião nomeia a ação performativa de *programa*, que define como “ação metodicamente calculada, conceitualmente polida, que em geral exige extrema tenacidade para ser levada a cabo, e que se aproxima do improvisacional exclusivamente na medida em que não seja previamente

⁵ As aulas com o enfoque no sistema de chakras começaram em 2012, mas esta prática de performance como cura somente em 2016.

⁶ *Psicomagia* é uma técnica de cura espiritual, criada pelo cineasta Alejandro Jodorowski e praticada através de atos psicomágicos. A técnica se baseia na premissa de que o inconsciente aceita os atos simbólicos como se fossem acontecimentos reais de modo que um ato mágico-simbólico-sagrado poderia modificar o comportamento de uma pessoa, através do acesso ao seu inconsciente, podendo curar certos traumas psicológicos. Segundo Jodorowsky, a psicomagia não pretende ser uma ciência e sim uma forma de arte que possui virtudes terapêuticas (JODOROWSKI, 2009).

ensaiada” (2008, p. 237). O performer não improvisa uma ideia: ele cria um programa e programa-se para realizá-lo. Tanto o trabalho de Jodorowski como a performance como cura partem da premissa de que deve haver uma investigação do ser - si mesmo/a ou consulente – para que a partir disso se construa um programa de ações que é realizado podendo seguir princípios que se aproximam da descrição de Fabião.

Na performance como cura, após toda a investigação interna, as ações são escolhidas intuitivamente. Às vezes acontece de um/a aluno/a criar todo um programa, de forma mais racional, e na véspera ou na madrugada antes da apresentação mudar esse programa porque teve um insight. Os/as alunos/as que se mantêm conscientes em todo o processo, ritualizando-o, vão aos poucos percebendo as sincronicidades que indicam as ações que precisam ser realizadas.

Vulnerabilidade

Para estimular a/o estudante nas escolhas de suas ações, que criarão o programa de performance como cura, apresento a seguinte pergunta: Quais ações podem colocá-lo/a na potência da vulnerabilidade? Não existe coragem sem vulnerabilidade. Ao colocar-se em risco, a/o aluna/o performer se permite entrar em experiência, na fronteira entre o trabalho artístico e o trabalho terapêutico/espiritual, possibilitando a abertura para a transformação de si. A percepção de traumas e bloqueios passa a ser material para a criação artística e, conseqüentemente, para a autotransformação.

Para o entendimento da noção, recorro a Peter Levine (1999), criador da *Somatic experiencing* (SE) que acredita que o trauma tem potencial para ser uma das forças mais significativas para o despertar e a evolução psicológica e espiritual. A forma em que lidamos com o trauma influencia na nossa potência de vida. De modo semelhante, Jodorowsky acredita que, através de um ato psicomágico, as ações traumáticas podem ser revividas e ressignificadas. Um trauma acontece quando a intensidade da experiência ultrapassa completamente a capacidade de representá-la. Levine (1999) explica que no caso do animal selvagem, quando recebe um impacto de algum acontecimento que o coloque em risco, o seu sistema nervoso autônomo é mobilizado, fazendo com que lute ou fuja. Quando já está a salvo, descarrega a energia excedente que foi mobilizada para aquela ação, através de tremedeiras e espasmos, restabelecendo o fluxo do corpo. Quando isso acontece com um ser humano pode ser que o neocórtex⁷, ao tentar elaborar a experiência, impeça que esta descarga aconteça. Congelamos e não agimos. Ao sermos desestabilizados/as pela experiência e não conseguirmos organizá-la em um pensamento, nem a descarregar, represamos no corpo aquele impacto, que fica mapeado em nós, com acesso apenas pelo inconsciente. Ao sofrermos uma violência – física, sensorial, emocional- a psique não consegue representar o que viveu e transformar a experiência através da linguagem ou da ação.

A ausência de alguma forma de representação, neste caso, pode significar o enclausuramento do indivíduo na intensidade das memórias e sensações, que ganham expressões involuntárias no

⁷ Neocórtex, "córtex mais recente", é a porção anatomicamente mais complexa do córtex, responsável pelas computações neuronais da atenção, do pensamento, da percepção e da memória.

corpo, tais como tiques, sintomas etc. Parece-nos necessária uma linguagem especial para se estabelecer conexão com o intolerável destas situações, uma linguagem que trabalhe justamente com os limites do dizível, e que circunscreva, de algum modo, uma experiência próxima do irrepresentável (QUILICI, 2015, p.112).

Cassiano Quilici (2015) acredita que a arte da performance, muitas vezes, pretende se aproximar “desta linguagem especial” ao colocar a/o performer em situações que a/o levam a zonas de risco, o que pode auxiliá-lo/a na autorregulação, restabelecendo o fluxo energético do corpo, conduzindo a uma vitalidade aumentada, um engajamento ativo. “A cura que se insere dentro desta lógica será, portanto, aquela que provoca o restabelecimento do fluxo represado pelo trauma, devolvendo ao devir algo estagnado, sem movimento” (ALICE, 2016, p. 180). Quando proponho que a/o aluna/o se permita entrar em um estado de vulnerabilidade, estou justamente estimulando-o/a a entrar nesta zona de risco.

O que determina o que significa entrar na zona de risco para um/a ou para outro/a é muito subjetivo. A performance como cura apresentada pelo aluno Brayan, do curso de Licenciatura em Teatro da Cesgranrio, por exemplo, trazia um conjunto de ações que remetia a uma festa de aniversário. Na verdade, era o dia do seu aniversário e ele achou que era um bom momento para ressignificar um trauma antigo. Brayan levou para a sala de aula um bolo de aniversário, velas, bolas, chapéus, pratos e talheres para todos. Ele não sabe de onde surgiu o trauma, mas sempre ficava muito nervoso em comemorar o seu aniversário e principalmente em ouvir a música “Parabéns pra você”. Em seu depoimento ele dizia ter dificuldade em receber qualquer tipo de carinho. Ouvir todos cantando uma música dedicada a ele era extremamente desconfortável, causava nele algo como “náusea”.

Fui voltando no tempo e vendo as minhas atitudes, quantos bolos com velas na minha frente e nenhum PARABÉNS, quantas saias justas dos meus amigos mais próximos para driblar a galera e fazer uma surpresa sem a tal música que me causa náusea, um tremor nas pernas, lágrimas, vontade de sumir da situação (já aconteceu, uma vez me tranquei no banheiro e chorei). Eu não consigo saber o que de fato me gerou esse trauma, nem sei se é um trauma, pois eu sou completamente dado a comemorações, gente reunida, abraços e tudo que aniversários tem de bom (Brayan, Licenciatura/ Cesgranrio).

Ouvir a simples canção “Parabéns pra você” deixava-o em um total estado de vulnerabilidade. A mesma ação para uma outra pessoa não causaria qualquer desconforto. Aquela festa/performance provocou uma transformação interna que não conseguimos explicar. Neste momento, que escrevo este texto, mandei uma mensagem para ele perguntando sobre como foi o aniversário deste ano, o primeiro após a performance. Brayan prontamente respondeu:

Claudiaaaaaa, querida! Eu não sei te explicar o que foi para mim aquele exercício, foi algo que me abriu muito a cabeça e o coração, me mudou com certeza. Nesse aniversário eu não consegui cantar um parabéns só, foram CINCO [grifo do próprio] e com uma alegria diferente em cada um, imagina cinco bolos, 5 "festas pandêmicas"! De lá para cá muita coisa mudou. Percebi que a minha grande questão era o RECEBER e o PEDIR AJUDA também! Me encontro há quatro meses sem trabalho e minha família lá de Brasília se prontificou e eu

consegui sem dificuldade pedir e aceitar a ajuda deles em todos os sentidos, emocional e financeiro. Isso foi fruto daquele trabalho [...] toda vez me lembro não só do exercício, mas da forma como fui elaborando, como construí, acho que esse processo foi bom. Eu até ia te escrever, mas foram tantos acontecimentos que fui me jogando, enfim sigo bem nesse quesito. A performance foi transformadora e inclusive abriu meus olhos para a forma na qual eu me dou, me entrego para as pessoas. Serviu para eu entender que NÃO também é resposta. Eu sou muito grato e vou ficar muito feliz em contribuir para sua tese (Brayan, Licenciatura/ Cesgranrio).

Ao entrar em contato com este medo irracional, reproduzindo-o, mas numa intenção de cura, com a ajuda da turma, que comemorou cantando os parabéns e comendo o bolo, Brayan viveu um processo de cura. O “Parabéns pra você” era apenas um sintoma que escondia questões profundas relacionadas à autoaceitação, a aprender a receber e a se cuidar.

Ao se colocar em um lugar de vulnerabilidade, a/o aluna/o também se torna mais expressiva/o em cena. A diretora de teatro Anne Bogart afirma em seu livro *A preparação do diretor* (2011), que não há nada mais emocionante do que ensaiar com um/a ator/atriz que se coloca em um território desconfortável. “A insegurança mantém as linhas tensas. Se você tenta evitar sentir-se desconfortável com o que faz, não vai acontecer nada, porque o território permanece seguro e não é exposto. O desconforto gera brilho, realça a personalidade e desfaz a rotina” (p. 118). O ator e pesquisador Renato Ferracini indica como sendo um dos pilares da pesquisa do Lume Teatro, a ideia de que o corpo somente pode se intensificar e se potencializar em experiências limítrofes. Quando o corpo é levado a experiências de fronteira pode transformar padrões conhecidos, “desterritorializar-se, e, a partir desse território outro, reterritorializar-se de forma potente, gerando, então, não formas físicas mecânicas, mas formas de forças” (FERRACINI, 2013, p.29). Entendo que este pressuposto também se aplica à proposta aqui apresentada.

Uma outra questão importante a ser levantada sobre colocar-se vulnerável é não confundir com colocar-se em um lugar de autocomiseração, de pena de si mesmo/a. Como se trata de uma investigação profunda a partir da subjetividade do/a artista, o trabalho autobiográfico precisa estar alinhado a algumas questões, pois a/o aluna/o, ao apresentar sua vulnerabilidade, não pode esquecer de explorar na performance aspectos lúdicos, poéticos, com algum grau de profanação diante do trauma, pois o objetivo não é de forma alguma entrar em um auto gozo da dor.

Concluindo, a proposta da performance como cura é que seja um ato poético, um programa de ações, criado pelo/a próprio/a estudante que se compromete a ter a audácia de viver a questão de forma profunda, em um mergulho para si, ritualizando-a com consciência. Um ato poético que permita expressar energias normalmente reprimidas, ou adormecidas, mas que vá no sentido da construção e não da destruição. O choque do ato precisa ser positivo, e que permita que se estenda do singular para o plural. Ao colocar-se em um lugar de vulnerabilidade para transformar-se, o artista pode possibilitar a transformação do outro que o assiste ou que participa da própria performance. Esta passeia, assim, entre o espaço individual e o espaço coletivo.

Descrições de performances como cura

Apresentarei aqui algumas descrições de performances criadas pelas/os alunas/os, colocando em foco o chakra escolhido, e sua função, e levando em consideração o fato de que, como dito anteriormente, o programa de ações para a performance é criado a partir da compreensão dos padrões emocionais e comportamentais atribuídos a cada um destes chakras. Os relatos apresentados neste artigo vieram sobretudo de trabalhos escritos no final do semestre, logo após a performance. Ainda não havia o distanciamento para vislumbrar possíveis mudanças de padrão, apesar de algumas mudanças terem sido imediatas. Para alguns alunos/as, como o Brayan mencionado anteriormente, pedi que me escrevessem novamente sobre a experiência, agora com mais distanciamento.

Chakra básico - ancestralidade

Marcia, aluna de Psicologia da Universidade Santa Úrsula, escolheu trabalhar o aspecto do chakra básico referente à ancestralidade. Foi bonito acompanhar o seu processo durante todo o semestre, pois desde o início ela começou a trabalhar a relação com sua mãe, que veio morar com ela por causa da pandemia, depois de anos sem contato entre as duas. Elas não conviviam desde que Marcia, hoje com 52, tinha 14 anos. A cada novo chakra, Marcia trabalhava algum aspecto que pudesse aproximar mãe e filha. No chakra 2, por exemplo, ligado ao contato com o outro, à sexualidade e à maternidade, Marcia trabalhou o seu próprio aspecto como mãe. Seu filho está na adolescência, e por causa da pandemia, estava sem ver os amigos e a namorada, trocando a noite pelo dia, e Marcia estava muito angustiada e triste pelos dois, mãe e filho, estarem “tão distantes mesmo numa casa pequena”. Marcia convidou seu filho a fazer a aula online do segundo chakra.

Dançamos juntos, fizemos alongamento... Ele acabou se soltando, pois é muito tímido, e senti que foi um momento que ajudou a nos aproximarmos mais. No final ficamos deitados no chão, de mãos dadas. Senti uma felicidade muito grande e me emocionei, pois há tempos não ficávamos tão perto, em silêncio e em paz. Foi uma experiência muito rica (Marcia, Psicologia/USU).

Na semana em que trabalhamos sobre o quarto chakra, Marcia preparou seu coração, alimentando sentimentos amorosos pela mãe e, na do quinto, relacionado à comunicação, à expressão de nossa verdade, a chamou para uma conversa, para tentar entender por que tantos anos de afastamento. Para realizar a performance como cura, a primeira ação foi buscar um baú com fotos e cartas de infância que ela nunca tinha tido coragem de abrir, apesar dos incentivos de sua psicóloga. Ela diz que foi uma “viagem ao passado”. Ao abrir o baú, ela sentiu que precisava criar uma colagem com imagens e escritos, numa forma de resgate do seu passado, de sua ancestralidade e de sua essência.

Posso considerar que esse resgate teve início já no primeiro chakra e foi se intensificando conforme fui avançando com minhas experiências [...]. Eu não sei se eu escolhi trabalhar esses chakras ou se na verdade as coisas foram acontecendo, pois durante esse processo ocorreram fatos que me levaram a acreditar que não foram só coincidências, havia uma espécie de sincronia. A colagem começou com uma necessidade de tentar entender alguns fatos do passado e como tenho um imenso baú de coisas da minha infância (na verdade são muitas cartas e fotos),

resolvi mergulhar fundo nessa viagem. Chorei, me emocionei, foi libertador. Li cartas dos meus pais, amigos, tenho cartas de 1971! Para realizar minha performance eu coloquei mantras, sentei-me no chão e fui vasculhar meu baú - minhas lembranças - e construí um lugar de amor para elas. Terminei esse trabalho no dia 13 de junho, senti como se estivesse renascendo e selei esse processo comprando uma planta - uma azaleia (Marcia, Psicologia/USU).



Figura 1: Parte da colagem da Marcia. Foto da própria. Acervo da autora.

Um mês após o final do semestre, recebi um e-mail da Marcia, que transcrevo abaixo:

Suas aulas foram um divisor na minha vida neste semestre. Há tempos estava desconectada de mim mesma, fazendo as coisas sem estar presente de verdade. Voltei a meditar, faço isso diariamente às 6h e às 20h (estou fazendo online com Tadashi), escuto os mantras para alinhamento dos chakras, tenho cuidado da minha alimentação, do meu corpo... Estou mais serena e me ouvindo mais. Gratidão por auxiliar nesse processo de reencontro comigo mesma. Sua aluna, Marcia.

Chakra sexual - sensualidade

Uma performance que me marcou muito, referente ao chakra sexual, foi realizada por três alunos, duas mulheres e um homem, que sentiam muita dificuldade em serem sensuais. Infelizmente, não tenho registros desta performance, nem escrito, nem fotográfico⁸. Os três se vestiram com roupas

⁸ Importante informar que tenho pouquíssimos registros fotográficos das performances que relatarei aqui. Como os alunos se sentem muito vulneráveis e as apresentações geralmente são muito contundentes, aconteceu que poucas vezes me senti confortável para fotografar. No início eu gravava, mas os alunos foram pedindo para eu não registrar mais. Percebia também

muito elegantes e entraram em cena como se estivessem desfilando em uma passarela. Eles se movimentavam, se afastando e se aproximando de nós, em três linhas paralelas, enquanto faziam um strip-tease, olhando e jogando com o público, até ficarem apenas com roupas íntimas bem sensuais. Cada um chamou a pessoa da turma que tinha mais dificuldade em se relacionar, colocou a pessoa sentada em uma cadeira e dançou sensualmente em torno e para ela. O estado de vulnerabilidade aparecia na expressividade que os três ganharam em cena.

Chakra do plexo solar - medo de não ser aceito

A falta de confiança, a insegurança de não saber se seria acolhido, foram medos que surgiram para Artur, aluno da CAL, que escolheu ler uma carta que havia escrito para sua ex-mulher na véspera do dia do casamento. Ele se sentia culpado de não ter cumprido com o seu compromisso e ter pedido a separação. Artur relata que até o momento da performance, sua cabeça estava um turbilhão, povoada de medos. Pensou em mudar a performance para não se expor. As pernas tremiam, estava com um bolo na garganta. Sentia baixas energéticas, como se só quisesse dormir. Internamente, sentia muita culpa e medo. Foi então, que ao iniciar a performance, entendeu que precisava se abrir.

Várias vezes na minha vida, sentia esse bolo se formar quando não conseguia expor os meus sentimentos. Às vezes escrevia e guardava. Foi então que na performance, decidi que precisava expor o momento que estava passando na minha vida. Ler a carta que escrevi para minha ex-esposa na véspera do casamento era um ninho de marimbondos para mim, mas precisava expurgar esse sentimento guardado. Um sentimento de falha e frustração. Tinha muito medo do que iria acontecer após a performance, mas todos foram muito carinhosos (Artur, CAL).

Na verdade, Artur não se abriu. Ele leu a carta, mas o real motivo de sua culpa não foi exposto para a turma. Ele dividiu apenas comigo, logo após a apresentação quando todos já tinham ido embora, e eu compartilhei um segredo meu com ele também. Infelizmente não consegui me comunicar com o Artur, neste momento que escrevo o artigo, para perguntar quais foram as consequências de nossa troca de segredos. Não costumo interferir nas performances, mas neste caso, senti que havia ficado incompleta, por ele não ter exposto o que realmente lhe causava culpa. Ao dividir o meu segredo com o Artur estava acolhendo-o, mas mais do que isso, dizia para ele que podia relaxar em relação à sua culpa, que isso era apenas medo de não ser aceito. Acredito que a carta para a ex-mulher era apenas uma “desculpa” para poder confidenciar depois o que de fato o afligia. Espero que ele já tenha conseguido expor o seu segredo.

Chakra cardíaco – reencontrando o coração

O relato de Rafael, aluno de Licenciatura em Teatro da Faculdade Cesgranrio, sobre a sua performance, foi escrito seis meses após a mesma, a meu pedido.

que a preocupação em registrar me tirava um pouco da experiência. Hoje em dia simplesmente permanecemos no momento presente.

Apesar de ser o representante de turma, estar sempre ajudando a todos, muito solícito, Rafael percebeu que estas relações eram fáceis pois não exigiam da parte dele um envolvimento maior, um vínculo. Estava há muitos anos sem um relacionamento amoroso.

Para começar, Rafael deixou uma carta na sala de aula, com as instruções da performance para que pudéssemos ler. Ao entrar na sala, o performer usava uma blusa branca com quatro pontos de onde ele puxava fios de lã cor de rosa, que iam formando círculos de diferentes tamanhos, um dentro do outro, no chão. Ele se colocou no centro de todos os círculos e, na sua blusa, no centro do peito, havia um cadeado trancado.

As instruções, contidas na carta, eram para que fossem feitas perguntas de cunho pessoal, cujas respostas ele daria com um sim ou um não. Se ele fizesse um movimento projetando o osso esterno para cima, abrindo a região do peito, a resposta seria sim e para baixo, fechando o peito, seria não. Todos os alunos se colocaram na borda do círculo mais exterior. A cada resposta “sim” a pessoa que fez a pergunta adentrava em um círculo e a cada “não” a pessoa retornava ao espaço anterior. A primeira pessoa que chegou ao último círculo, curiosamente fui eu. Quando cheguei ao centro do círculo, onde ele se encontrava, ele me entregou um chaveiro com quinze chaves (!). Eu teria que escolher uma chave e tentar abrir o cadeado. Obviamente não consegui. Rafael, então, se abaixou, pegou as pontas das linhas e foi saindo da sala, para meu desespero. Achei que ali eu precisava interferir. Não podia permitir que seu coração continuasse trancado daquele jeito. Chamei-o de volta e pedi para tentar todas as chaves até abrir. Ele aceitou, apesar de sabermos que ficou forçada aquela minha ação, e ficamos tentando até o cadeado abrir.

O importante foi que naquele momento eu já havia aberto a possibilidade de cura e isso já estava em outros níveis de consciência, e afirmo isso porque frequento a Umbanda e, no sábado seguinte à performance (ou seja: na mesma semana, uma vez que esse encontro com a Claudia aconteceu numa segunda-feira), assim que eu pisei no terreiro para conversar com a entidade, ela me olhou e disse o seguinte: ‘fio, não sei se o que eu vou te falar vai fazer algum sentido pra ocê, mas eu tô vendo um cadeado no peito. Isso faz algum sentido?’ (Rafael, Licenciatura/Cesgranrio).

Rafael conversou com a entidade e contou todo o processo da performance. A entidade se abaixou, pegou um quartzo rosa (crystal referente ao chakra do coração) e deu em sua mão. A entidade explicou que era para ele repetir a performance, mas sozinho, e que ele saberia como fazer. Rafael contou que, enquanto conversavam, veio em sua mente como deveria ser a performance.

Em casa, Rafael colocou o nome das mulheres com quem se relacionou e que o machucaram de alguma forma, em pequenas tiras de papel, embaixo do quartzo rosa. Em frente ao cristal, estava um pequeno vaso com terra e um incenso fincado nele. A cada dia, Rafael se ajoelhava, pegava um dos nomes, perdoava aquela pessoa ou se perdoava e queimava sobre a terra. Ao término de todos os nomes acendeu o incenso e depositou a pedra na terra. Na primeira oportunidade, foi até a Floresta da Tijuca e misturou o conteúdo do vaso na terra do local para ressignificar a sua história. O processo na floresta foi em uma sexta à tarde.

Nessa mesma sexta à noite até a tarde do sábado seguinte foi uma espécie de furacão que começou a trazer para perto de mim várias pessoas e acabei tendo três encontros com quatro delas (Rafael, Licenciatura/Cesgranrio).

Rafael estava há muito tempo sem dar um beijo na boca e na mesma semana ficou com várias pessoas. Consequência de um desbloqueio repentino. No semestre seguinte Rafael acabou se envolvendo com uma colega de outra graduação, relacionamento que “só me foi proporcionado por conta de agora estar aberto e livre de carregar feridas”. Apaixonou-se e se entregou. Mesmo não tendo a continuidade que Rafael desejava, ele percebeu que esse processo o levou a estar aberto e a deixar que outra pessoa mergulhe “em minhas águas mais profundas”. Hoje, enquanto escrevo estas linhas, Rafael namora outra moça e está apaixonado.

Chakra 5 – dificuldade em se expressar

Mariana, aluna da Licenciatura, na Cesgranrio, começa seu relato, escrito dias após a realização da performance, afirmando que “existe uma Mariana antes e uma Mariana depois do ritual de cura”. Durante suas práticas em sala de aula, pôde perceber que o seu chakra da garganta estava implodido, sem energia. Segundo ela, foi uma das aulas mais difíceis, pois relacionou com algo que estava vivendo naquele momento. Com tiras de malha azul claro, a cor do chakra laríngeo, fez uma teia onde ela permanecia no centro e cada pessoa presente na aula segurava uma ponta. Judith (2010) afirma que o nível do chakra laríngeo se relaciona à nossa capacidade de estabelecer relações. Por este motivo Mariana colocou todos nós em uma rede, conectados por estes fios de malha.

Este era o objetivo da teia, naquele momento, todos nós estávamos conectados. Para cada participante, entreguei um papel com um nome de uma pessoa a quem eu gostaria de ter dito algo e que não disse por vários motivos distintos: por ter tido dificuldade, por ter perdido o contato ou por não ter tido mais a chance. Coloquei o nome da minha mãe, meu pai e meu irmão, do Pedro (filho da minha prima), meu chefe, meu ex-namorado, minha ex-amiga, e minha nova amiga que divide o apartamento comigo. As pessoas presentes eram os meus colegas de classe, minha professora e sua assistente. Uma pessoa de cada vez ia desenrolando um papel com um nome escrito, e eu dizia tudo o que eu gostaria de dizer à pessoa a quem estava escrita no papel (Mariana, Licenciatura/Cesgranrio).

Nem para todos os parentes e amigos, Mariana tinha algo bom para dizer e foi interessante a dinâmica do sorteio, porque algumas pessoas que estavam na sala, representando o pai, a mãe, ou a ex-amiga de Mariana, por exemplo, ouviam aquelas palavras diretamente, olho no olho. Eu, por exemplo, fui sorteada com o nome da ex-amiga de Mariana e tive que ouvir algumas palavras duras, que aparentemente não eram para mim, mas que sinto que também eram. No meu entender, o sorteio é uma forma de favorecer as sincronicidades.

No final da performance, Mariana cortou os pedaços das tiras de malha que nos conectava e se soltou de tudo que a prendia, tudo o que estava mal resolvido, toda a angústia que há muito tempo estava guardada em si e se

libertou. Depois disse palavras positivas para si própria. Disse em voz alta “o quanto eu era inteligente, maravilhosa, bonita, forte e capaz”.

Judith (2010) afirma que, se for atribuído significado ao som específico, como no uso de uma afirmação que repetimos todo dia, tal como: “eu sou amor”, o ritmo da repetição ajuda a infundir o significado em nossa consciência. No início do meu ritual (e até mesmo em dias normais), eu sentia uma carga de peso em meu corpo, iniciei o ritual de cura chorando muito e me permiti chorar, pois essa também era uma outra questão para mim, a vergonha de chorar em público, e por isso muitas vezes eu sorri e disse que estava tudo bem, mesmo não estando. Terminei o meu ritual de cura, com a sensação de que tinha tirado um peso do meu corpo, me senti leve, flutuando, saí da sala dando risadas (Mariana, Licenciatura/Cesgranrio).

Mariana escreve em seu relato que os benefícios não demoraram a aparecer. Dias depois da performance ela se sentia mais comunicativa, conseguindo verbalizar quando algo a incomodava, e abordando o assunto de maneira calma e amorosa. Afirma ter encontrado mais paciência e sabedoria para falar e ouvir, pois a escuta também faz parte da comunicação. O que não consegue falar, escreve ou deixa evidente em seu corpo.

O processo é gradativo, acredito que aos poucos vou encontrando uma forma, mas para quem guardava tudo sozinha, o que tem acontecido comigo, considero um grande avanço. Artisticamente, o ritual de cura colaborou com o meu processo cênico na avaliação de ‘Fundamentos da atuação cênica’. Foi importante conseguir verbalizar ideias, trabalhar a escuta e dizer ‘não’ quando eu não gostava de algo que era proposto. Houve um tempo em que eu acataria algumas coisas calada mesmo não gostando. Falar é importante! O chacra laríngeo equilibrado é importantíssimo para o artista (Mariana, Licenciatura/Cesgranrio).

Apresento aqui relatos de performances relacionadas aos cinco primeiros chakras. É muito raro os/as estudantes escolherem questões referentes aos sexto e sétimo chakras, pois acredito que os traumas e o que mais ainda precisamos transformar na vida são problemas mais “mundanos”, relacionados aos cinco primeiros chakras.

Recepção do público: a cura de um/a leva à cura do/a outro/a

Como afirmado no início do capítulo, o processo da performance como cura é um trabalho coletivo. Quando o aluno apresenta a performance em sala de aula, ou divide com o grupo o seu processo realizado em casa, e se coloca em um estado de vulnerabilidade, a cura se torna coletiva. Apresento agora alguns relatos dos alunos a respeito da experiência que tiveram, como “espectadores” das performances realizadas em sala de aula.

Júlio, aluno de bacharelado da Cesgranrio, por exemplo, observou que apesar de lindas em vários aspectos, as performances foram “muito pesadas”. Trouxeram para ele uma carga não muito fácil de lidar. Isso se deveu à total entrega do grupo que mergulhou em alguns aspectos intensos e sombrios, mas sempre acompanhados de muito amor. Naiara, da mesma turma, acredita nisso:

Eu percebi que todos reverberaram em um só porque o amor se manifestou. Eu acredito que só o amor conduz ao melhor caminho e quem estiver com ele, caminhará em direção à nova era (Naiara, Bacharelado/ Cesgranrio).

Naiara relata que as performances a tocaram profundamente e que ela entendeu que os trabalhos se conectavam, como se um abrisse a passagem para que o outro acontecesse. Rafael, da mesma turma, entendeu que a cura, que a princípio parecia um processo individual, “se provou uma única imagem de pequenos componentes”.

Cada um de nós em sua individualidade, conectados em nossos medos e anseios, percebendo o quanto precisamos uns dos outros. Particularmente para mim, que sempre tive dificuldade em me relacionar e pedir ajuda, vivendo durante um bom tempo como uma pessoa pragmática, percebo o que Carl Sagan disse: ‘Durante toda a sua vida, estudara o universo, mas desprezara sua mais clara mensagem: para criaturas tão pequenas como nós, a vastidão só é suportável através do amor’ (Rafael, Bacharelado/ Cesgranrio).

Júlio relata que passados alguns dias, conseguiu se relacionar melhor com a sensação que viveu durante a apresentação das performances. Para ele, o processo é tanto individual quanto coletivo, e para terminar de cocriar as performances como cura, para sair minimamente inteiro, foi preciso depositar muita confiança no processo. Percebeu que a cura do outro é a sua cura.

Entendo que ao presenciar o outro em um estado de vulnerabilidade podemos entrar em ressonância e ficamos também predispostos à cura. Muitas vezes a questão do outro é nossa e, junto com a outra pessoa, nos curamos. A cura é um processo mútuo. “À medida que o performer oferece seu tempo, sua disposição para dançar, rir, sonhar ou escutar, se disponibiliza também para ser curado pelo outro, dentro do fluxo de troca mútua” (ALICE, 2016, p. 180). Sem respeitarmos os sentimentos e nossas próprias necessidades, sem entendermos os próprios processos e levarmos cura para nossas questões, não tem nada que possamos fazer pelo outro. O bem-estar nunca é unilateral, ele é recíproco. Como um efeito dominó, a cura se propaga no coletivo de uma forma bela e amorosa.

Para concluir, gostaria de descrever o trabalho de Maria Sarah, aluna do curso de Bacharelado em Teatro da Unirio⁹, grávida de nove meses, que realizou a performance no seu último dia na faculdade, antes de parir. O seu trabalho falava sobre a proximidade da maternidade e como foi difícil, no início, aceitar a gravidez, pois só tinha 21 anos e ficou com medo de perder os amigos. Sarah propôs para a turma uma meditação para que voltássemos ao útero de nossas mães, ao som de uma gravação dos batimentos cardíacos de seu filho. Após este momento, cada um escrevia algumas palavras para sua própria mãe e amarrava em uma grande fita azul, que todos seguravam formando um círculo, tendo Maria Sarah ao centro.

⁹ Fui professora assistente no segundo semestre de 2019 no curso de Bacharelado em Teatro da Unirio.

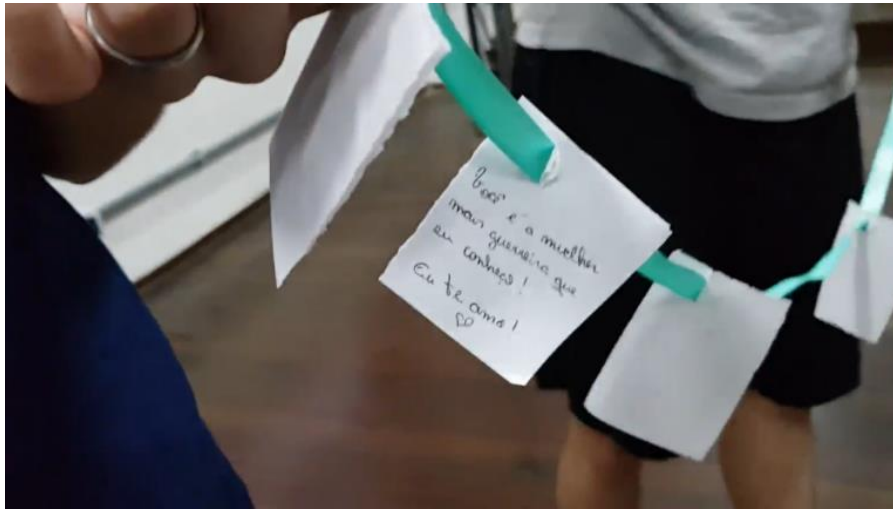


Figura 2: Bilhetes para as mães. Unirio. Foto da autora.



Figura 3: Todos em roda, segurando a fita azul. Foto da autora

Depois ela pediu que o grupo enrolasse a fita com os bilhetes em seu corpo-pronunciando baixinho o que haviam escrito para suas mães. Maria Sarah recebeu cada palavra, alimentando o seu estado maternal.

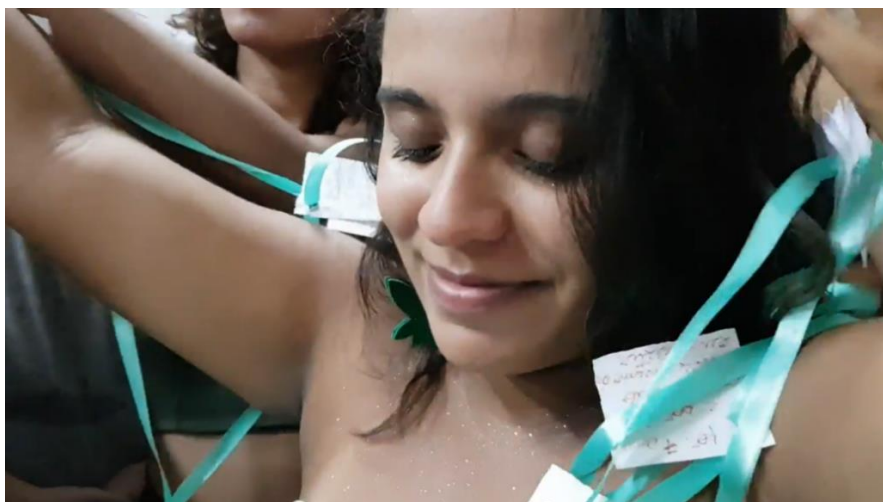


Figura 4: A fita sendo enrolada no corpo de Maria Sarah. Foto da autora.

Juliana se sentiu profundamente abalada com a performance de Maria Sarah. Durante a meditação, que nos levava à fase pré-natal, ela começou a pensar em si mesma voltando ao útero da mãe, lembrando de tudo o que viveu com a sua avó, que a criou, e de tudo o que não pôde viver com a sua mãe.

Como eu era muito nova quando minha mãe faleceu, não consigo me lembrar das vivências que tive com ela. Por isso, não me lembro do seu jeito, do seu abraço, da sua personalidade e, principalmente, não me lembro da sua voz. Aos poucos, ao regressar ao útero da minha mãe, comecei a ver também a minha mãe regressando ao útero da minha avó. Vi a minha imagem dentro de dois úteros: eu dentro da minha mãe e, ao mesmo tempo, ela dentro do útero da minha avó, como se estivesse uma dentro – e ligada – à outra (Juliana, Unirio).

Ao final da meditação, ainda de olhos fechados, começou a chorar baixinho. Foi quando, de repente, senti o abraço de um colega. Achou que ele também estivesse chorando, mas ouviu em seu ouvido que ela podia chorar, que ele estava ali para acolhê-la. Ela se sentiu tão amparada e rodeada de afeto que começou a chorar com mais intensidade. Este é um aspecto importante que tenho presenciado nas performances: o cuidado e a amorosidade que cada um tem com o outro. Juliana estava chorando tanto que tremia enquanto escrevia mensagens para a sua mãe e para sua avó. Muitas pessoas vieram abraçá-la, até mesmo alunos com os quais ela não tinha muito contato.

Apesar das tristezas que tenho, foi uma sensação de acolhimento muito boa que tive do abraço dessas pessoas. É perceptível a união que esse trabalho tem causado na turma. No dia seguinte estava com os olhos inchados de tanto chorar e com o osso esterno doendo. No entanto, consegui ficar mais leve do que no primeiro dia que esse chakra foi trabalhado (Juliana, Unirio).

Este é um exemplo de como o trabalho vai muito além da cura individual. Ítalo, aluno do bacharelado da Cesgranrio, entende que as performances são uma forma de conhecer a essência de cada um da turma. “É uma cura coletiva, a gente se sensibiliza pelo outro, se emociona junto, se cura junto. É um sentimento de acolhimento”. Ítalo entende que cada um que se expõe volta transformado. “Existe uma energia inexplicável que envolve todo o ambiente” (Ítalo, Bacharelado/ Cesgranrio).

Muitas foram as performances que me emocionaram, que levaram os grupos a momentos de extremo amor, de cura coletiva, de compreensão e compaixão. Acho que ainda continuarei muitos anos propondo aos alunos este trabalho, que tanto tem nos ajudado a entender que a vulnerabilidade pode nos levar à cura e que a cura da/o outra/o também é a nossa cura.

Referências bibliográficas

- ALICE, Tania. *Performance como revolução dos afetos*. São Paulo: Annablume, 2016.
- BOGART, Anne. *A preparação do diretor: sete ensaios sobre arte e teatro*. Trad. Anna Viana. São Paulo: Martins Fontes, 2011.
- FABIÃO, Eleonora. Performance e teatro: poéticas e políticas da cena contemporânea. In: *Sala Preta*, 8, 2008 (235-246).

FERRACINI, Renato. *Ensaio de Atuação*. São Paulo: Perspectiva: Fapesp, 2013.

FOUCAULT, Michel. *A Hermenêutica do Sujeito: curso dado no Collège de France (1981-1982)*. Tradução de Márcio Alves da Fonseca e Salma Tannus Muchail. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.

JODOROWSKI, Alejandro. *Psicomagia*. Trad. Sueli Farah. São Paulo: Devir, 2009.

JUDITH, Anodea. *Rodas da Vida: um guia para você entender o Sistema de Chacras*. Trad. Doralice Xavier de Lima. Rio de Janeiro: Nova Era, 2010.

LEVINE, Peter A, FREDERICK, Ann. *O despertar do tigre: curando o trauma*. Trad. Sonia Augusto. São Paulo: Summus, 1999.

QUILICI, Cassiano Sydow. *O Ator-performer e as poéticas da transformação de si*. São Paulo: Annablume, 2015.

VILELA, Nereida Fontes; SANTOS, João Celso dos. *Leitura Corporal: a linguagem da emoção inscrita no corpo*. Belo Horizonte: Núcleo de Terapia Corporal, 2010.