



Co-funded by
the European Union



NOONEFORGOTTEN.EU

**A arte é um caminho para criar
uma sociedade inclusiva onde todos nós
experienciamos o senso de **Unidade****



TOOLKIT

A ARTE É UM PONTO DE ENCONTRO ONDE NINGUÉM VIVE ESQUECIDO E SOZINHO

Vassilis Panagiotidis

O presente *toolkit* foi criado no **enquadramento do projecto europeu Creative Europe “No One Forgotten”**.

Este projecto procura promover a cooperação entre todos os que participam, com ou sem deficiência, em diferentes disciplinas artísticas ao melhorar o bem-estar de ambas as partes, tal como a sua saúde mental e conexão humana. O método usado é a “Arte da Conexão” – interagir com grupos vulneráveis através da arte, tendo como objectivo realçar qualidades internas, tais como aceitação, paciência, compaixão, acesso à nossa vulnerabilidade e a habilidade de cocriar.

O projecto “No One Forgotten”, baseado no presente *toolkit*, está a organizar formações dirigidos a artistas com e sem deficiência em todos os países parceiros e a criar também performances inclusivas em 4 artes diferentes (teatro, pintura, dança e música/paisagismo sonoro).

O consórcio do projecto consiste em 5 parceiros em 4 países Europeus. O coordenador é a Academia de Belas Artes em Nápoles (Itália), enquanto a entidade especialista a transferir o método “Arte da Conexão” para a parceria é Hopeart da Grécia, em colaboração directa com a associação cultural e multidisciplinar Vo’Arte de Portugal, a organização não governamental Locative Media Supercluster da Bélgica e a organização de formação Action Synergy da Grécia.

Mais informação sobre o projecto pode ser encontrada no website: www.nooneforgotten.eu

CONTEÚDOS

Introdução p.4

1. A história da "Arte da Conexão" p.5

2. Conectar com a natureza.

Conectar com o próprio e com outros. p. 5

2.1. Conectar com a natureza

2.2. Conectar com o próprio. A maneira de se conectar com outros.

3. Arte, Psicologia e Espiritualidade e a sua importância nas conexões humanas p.7

4. Introdução às competências: Empatia, Generosidade, Vulnerabilidade e Expressão p.7

4.1. Empatia p.7

- Empatia e grupos vulneráveis
- Empatia e Diversidade
- Empatia e Criatividade
- Discurso
- Limites

4.2. Generosidade p.11

- Generosidade e Natureza
- Generosidade e procedimento artístico

4.3. Vulnerabilidade p.13

- Teatro
- Dança
- Natureza e Som
- Pintura

Introdução

Para começar a falar de conexão, temos de encontrar um termo comum desta palavra aberta e preciosa que está escondida bem no fundo de cada ser humano e que, de certa forma, descreve o mecanismo do qual somos todos feitos.

Qual é o significado de conexão para ti?

A conexão tem a ver com algo invisível aos nossos olhos, mas perceptível nas nossas almas. Neste estudo, vamos examinar a conexão entre 2 seres humanos e, especificamente, entre diferentes tipos de artistas (actores, músicos, bailarinos, pintores) sem ou com “habilidades” especiais com o objectivo principal de criar um acto artístico social inovador. Lembremo-nos que, de qualquer forma, todos têm as suas habilidades “especiais” únicas.

Para o sucesso na conexão entre 2 seres humanos, sugerimos a seguinte sequência:

**Conexão
com a Natureza ---> conexão
com nós mesmos ---> conexão
com todos os seres**

De acordo com a conexão entre dois seres humanos, vamos explorar as condições sobre as quais este espaço invisível entre duas pessoas se pode tornar mais “visível” e perceptível aos nossos sentidos. Baseados no método de habilidades “A Arte da Conexão” de Angeliki Ariadni Voulgari, tentaremos criar um *toolkit* de práticas, exercícios, “rituais” e sugestões que ajudarão artistas a encontrarem-se num espaço comum de coexistência e criatividade.

“A maneira como existimos e interagimos está impressa na maneira como criamos” —Angeliki Voulgari

Este *toolkit* pode ser útil para todos os artistas, educadores, facilitadores ou directores artísticos que queiram poder criar resultados artísticos de pessoas com ou sem deficiências. Mas honestamente, não é sobre arte; é sobre estar presente ou ser o “presente” na sociedade que queremos criar. Como disse Robert Filliou, artista francês dos anos 60 associado com o movimento Fluxus: “A Arte é o que torna a Vida mais interessante do que a Arte”.

A ARTE É O
QUE TORNA
A VIDA MAIS
INTERESSANTE DO
QUE A ARTE.

Robert Filliou

1. A história por detrás da “Arte da Conexão”

A “Arte da Conexão” foi criada por Angeliki A. Voulgari em 2019-2021 e é uma colecção de ferramentas de comunicação baseadas em princípios psicológicos, espirituais e artísticos, que se estende como um manual útil de empoderamento, melhoramento pessoal e realização.

Como actriz, ela trabalhou durante mais de uma década em ambientes de saúde exigentes, fornecendo intervenção artística e educativa para grupos de pessoas vulneráveis. Inicialmente a Sra. Voulgari participou ela mesma em apresentações teatrais em hospitais infantis, e subseqüentemente, implementou programas artísticos inspiradores adaptados às necessidades de idosos e realização de visitas artísticas “terapêuticas” para salas de unidades oncológicas infantis.

Nos anos seguintes, envolveu-se tanto como actriz e como escritora em apresentações teatrais adaptadas a pessoas com diversas deficiências, como crianças com síndrome de Down, autismo, paralisia cerebral, crianças com deficiência visual ou auditiva, enquanto, ao mesmo tempo, projectou e implementou programas artísticos de competências sociais em clínicas psiquiátricas para menores e instituições de protecção infantil.

Durante esse tempo, ela veio a colecionar características especiais das ferramentas que ela própria tem usado para criar experiências de conexão mais profunda com pessoas que estejam a passar por momentos difíceis ou que estejam a ser testadas. Tudo se manifestava através de prática e repetição. Experiências que ultrapassaram o clássico duo “actor-espectador” e realmente se tornaram uma compreensão mais profunda da natureza humana em termos de comunicação e ligação. Deste tipo de ação, Angeliki Voulgari conseguiu descobrir todos os significados delicados de coisas que já lá estavam, mas disfarçadas devido a várias condições sociais e percepção fixa – ou mera ignorância inocente.

Então, este é um guia útil para se tornar mais consciente relativamente a questões de comunicação, conexão e competências para a vida que podem ser aplicados em todo o lado e em toda a gente, criando uma passagem segura e interessante para o empoderamento.

As quatro competências principais da “Arte da Conexão” são empatia, generosidade, vulnerabilidade e expressão. Neste *toolkit*, vamos trabalhar com três das quatro aptidões e especificamente com empatia, generosidade e a nossa habilidade de entrar no nosso território vulnerável. Uma vez que nos estamos a referir a artistas, a aptidão da expressão já se encontra ativa.

2. Conectar com a natureza - Conectar com o próprio e com outros

2.1. Conectar com a Natureza

Por vezes, a linguagem que usamos para descrever a natureza como o ambiente coloca-nos numa posição de observador, externo ao panorama. Se mudarmos o nosso ponto de vista para o da perspectiva de um pássaro, conseguimos perceber que somos parte da natureza e que há continuidade entre o nosso corpo, espírito, alma e a natureza que nos rodeia. A razão é que, por sermos Natureza, fazemos parte da evolução da vida na Terra e no Universo, herdando a nossa anatomia e os nossos órgãos sensoriais de diversas espécies. Nós somos feitos de Natureza, e esta bela e profunda realidade é uma oportunidade para nos conhecermos melhor ao conhecer a Terra de uma forma íntima. Como um espelho, a natureza reflecte em nós, tal como nós reflectimos na natureza. É a nossa oportunidade de aprender da inteligência dela. Abrir os nossos sentidos e o nosso coração e sentir-se conectado com a natureza é uma energia poderosa com a qual nos conectamos melhor com nós próprios, mas também com os outros, porque somos todos natureza. Estabelecer uma conexão com alguém através da nossa percepção, amor e gratidão pela natureza é um convite para outras formas de vida serem parte da conversa, dando uma voz à Terra através das nossas conexões com seres humanos. Mais do que uma experiência deslumbrante, é uma necessidade absoluta se queremos contribuir para parar a destruição do planeta, ao cultivar um senso de pertença.

Então, a conexão com a terra está lá, existe na mesma. Apenas precisamos de nos restringir de modo a experienciá-la. Como diz John Young:

Construímos fios com todos os seres à nossa volta: os pássaros, os animais, as árvores e ao longo do tempo, com as estrelas, com a lua, uns com os outros como seres humanos, com os nossos antepassados e com os que ainda não nasceram, e esses fios ficam mais e mais grossos com cada interacção, com cada observação, com cada pergunta, com cada história que contamos uns aos outros sobre o que já vimos, o que aprendemos, o que experienciamos e, eventualmente, esses fios ficam tão mais grossos até que se tornam cordas e sabes que é para isso que estamos programados, todos nós; estas

As pessoas estão relacionadas com o colectivo de antepassados de todos nós. Somos todos projectados para fios que se tornam cordas e todos vocês sabem o que o dom da conexão é com o vosso animal de estimação ou com o vosso melhor amigo ou com a pessoa que mais amam, mas conseguem imaginar se a tivessem com todos os aspectos da natureza?

Passar tempo na natureza pode ensinar-nos sentimentos esmagadores. Não é apenas cada indivíduo de cada espécie que nos pode ensinar, mas também a conexão interespecies ao longo do ciclo do dia e das estações. Podemos chamá-la de inteligência dos ecossistemas.

Por exemplo, pássaros nocturnos chamam e cantam ao escuro – pode demorar conseguir vê-los. No começo, talvez apenas ouvimos o som e somos capazes de ver um mero céu escuro. O seu chamamento é tão alto durante a noite que parece irreal não os ver! É quando olhamos para o chão de uma localização mais alta que conseguimos identificar os seus reluzentes olhos amarelos ao pôr do sol. Treinando-nos com os sentidos, chegaremos a um ponto no qual nos apercebemos que podemos ver pássaros com os nossos ouvidos.

É, sem dúvida, uma qualidade mais profunda que conseguimos acordar dentro de nós, treinar e alterar os nossos sentidos para perceber com o corpo todo. Nesse ponto, incorporamos a essência da conexão. Da natureza, ao espaço dentro de nós.

2.2. Conectar consigo próprio. Uma visão mais profunda dentro do ser humano

E dentro de um ser humano? O que vai acontecer, se deixarmos a natureza ensinar-nos o modo natural? Cada ser humano tem um educador físico, a criação que o rodeia e da qual faz parte -- basta dar uma atenção específica a este educador omnipresente e discreto para se tornar no professor mais eloquente que alguma vez poderia ter. Aceder a este conhecimento não é sobre trabalhar, mas sobre ser vulnerável e deixar que a Natureza penetre os nossos sentidos, deixar que a natureza trabalhe em nós. Ponhamos uma lupa para vermos a parte invisível dentro de nós e algumas coisas que vão ajudar a estabelecer a “conexão” primária dentro de cada humano.

Se aceitarmos isso, para nos conectarmos realmente com o que nos parece separar dos nossos corpos, primeiro precisamos de trazer a uma conexão interna harmoniosa os princípios básicos que constituem um ser humano. A partir daí, é interessante traçar, à luz da espiritualidade e

da filosofia, quais são os princípios primários que compõem um ser humano.¹ Vários filósofos da Grécia antiga, mais predominantemente Aristóteles, falaram sobre a alma, enquanto o conceito de espírito é encontrado em ambas as tradições cristãs e as religiões e tradições orientais. Mas que conexão é esta, e como podemos alcançá-la?

Primeiro, temos de ver os materiais dos quais somos todos feitos, quer sejamos artistas ou não, quer sejamos pessoas com deficiência ou não – além de tudo, somos todos pessoas com diferentes características. Na nossa abordagem, não há pessoas com ou sem deficiências, mas sim seres humanos com diferentes características. No panorama sem fronteiras criatividade artística ilimitada, não há barreiras entre pessoas, nem incapacidades a distinguir. Cada um de nós é um ser humano, tecido com características únicas. No mundo artístico, é a peculiaridade que aparece como a peça central, distinguindo artistas na sua expressão criativa e a na sua habilidade de comunicar através de uma sensibilidade, moldada por desafios ora físicos ora psicológicos. Esta sensibilidade única e particular dá vida à arte, reflectindo a alma na dança de cores e emoções na tela da existência.

Cada ser humano é composto por 3 princípios básicos; Corpo, Alma e Espírito, e de maneira a descobrirmos como “ligar” este espaço do “entre”, é necessário ver estes 3 princípios inseparáveis e interpenetrantes. Escolhemos as definições simples e compreensíveis (entre as várias existentes) do tríptico “Corpo, Alma, Espírito” do filósofo e reformador social austríaco Rudolf Steiner, pois será melhor servirmo-nos de um código verbal comum a partir de agora.

O “Corpo” é aquele a partir do qual as coisas no ambiente da pessoa se revelam à mesma.

A “Alma” é aquela a partir da qual o indivíduo associa as coisas com o seu mesmo ser, a partir da qual experienciam prazer e descontentamento, desejo e aversão, felicidade e tristeza em conexão com ele.

O “Espírito” entende-se como aquilo que se torna manifesto no indivíduo quando, como disse Goethe, olha para as coisas como uma espécie de “ser divino”.

Então, a primeira conexão que sugerimos examinar é a que a alma cria. Podemos dizer que a alma é um veículo a partir do qual o espírito vem até à comunicação (conexão), por um lado com o corpo, por outro lado com o mundo externo, e é exatamente essa a razão pela qual não sugerimos diferentes métodos para artistas com diferentes características. A “maneira” verdadeira para realizar uma conexão humana com sucesso é principalmente

¹ Voulgari, Angeliki-Ariadni, The Art of Connection. iWrite 2022

através da alma e não do corpo. Quando o corpo tem dificuldades, simplesmente temos de encontrar uma maneira de ajustar a nossa intenção para conectar com esta condição específica.

Com base nas definições acima, vamos tentar falar sobre conectar duas pessoas numa forma mais essencial. Basicamente, sempre que entramos em contacto com um ser humano, usamos 3 dos nossos sectores – e já que eles são princípios inseparáveis e interpenetrantes como já referimos, fazemo-lo automaticamente. Quando o processo se torna mais consciente, é mais provável emergirem resultados de importância das conexões que fazemos. Talvez então conseguimos falar de “experiências de conexão holísticas”.

3. Arte, Psicologia e Espiritualidade e a sua importância em conexões humanas

“Tudo existe em relação a... Tudo começa com uma conexão” — Angeliki Voulgari

Se tentarmos estudar o que é o espaço comum destas áreas, podemos acabar com 3 maneiras diferentes que um individuo pode escolher para se conhecer. Por outras palavras, para se reconectar com o verdadeiro eu, esse eu divino que é único e irrepitível, o espírito individual.

Podemos dizer que a psicologia é a ciência que ajuda as pessoas a lidar com os seus sentimentos de uma forma mais consciente, aprender a reconhecê-los melhor, lidar com eles e superar possíveis experiências traumáticas que tornam relações disfuncionais. Por outras palavras, é um caminho para encontrar uma verdadeira conexão consigo mesmo a partir da compreensão e do equilíbrio dos nossos sentimentos.

A partir deste ponto de vista, alguém pode tentar conectar mais autenticamente com outro ser humano.

Arte e as suas expressões, como a pintura, música em termos de som, dança, teatro, também são caminhos que levam ao autoconhecimento. Claro que a arte pode, nas primeiras fases, constituir uma sensação de alívio para todos, tal como pode ser terapêutica para pessoas com problemas emocionais, pessoas idosas com incapacidades graves e distúrbios mentais (Wald, 1993). O processo criativo encoraja um ser humano a expandir e descobrir aspectos de si próprio que não são tão acessíveis para o conhecimento. Neste caso, a

atividade artística ou investigativa é uma reflexão do próprio e ajuda a expor aspectos conscientes e inconscientes.² O processo acima leva a uma vista melhor do próprio e, em segundo plano, a uma conexão com quem realmente somos, e, a partir daí, começa qualquer conexão com qualquer outro ser humano.

Em termos de espiritualidade, podemos dizer que a mesma é uma porta que leva a um caminho que nos conduz do “perceptível” que não existe, o “não perceptível” dos nossos sentidos, para o que realmente existe.³ E esse é o nosso espírito individual.

Então, de certa forma, a espiritualidade é um 3º caminho que nos guia a esta conexão interna com o nosso elemento imortal, a nossa parte divina. A partir deste ponto, também podemos experienciar de uma forma holística (como corpo, alma e espírito) a rede invisível que nos mantém conectados com a natureza e com todos os outros seres à nossa volta. Esta rede será revelada através da coexistência ecuménica com a natureza e todas as pessoas independente da etnia, do estado económico, das diferenças religiosas, de diversidade física ou mental.

As práticas propostas neste manual são baseadas em competências que surgem dos três campos acima (arte, psicologia e espiritualidade). Sugerimos uma nova perspectiva na maneira como o processo artístico acontece – uma perspectiva que vai além das dificuldades que podem derivar de possíveis deficiências e diferencições físicas ou mentais. Na base da nossa proposta estão qualidades internas, competências e estados interiores, aos quais todos temos acesso sem exceção.

4. Introdução às competências: Empatia, Generosidade, Vulnerabilidade e Expressão

4.1. Empatia

Empatia, a capacidade de compreender e partilhar os sentimentos dos outros, é uma qualidade fundamental que tem um significado incomensurável em diversos

2. Τσέργας, Νικόλαος, *Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω Τέχνης* [Therapeutic Approaches through Art], Αθήνα (ΤΟΠΟΣ), 2014 (σελ. 99)

3. Δανέζης, Μάνος, *Σπάζοντας τον Καθρέφτη. Για μια Νέα Φυσική Φιλοσοφία της Σύγχρονης επιστημονικής Γνώσης* [Breaking the Mirror. For a New Philosophy of Modern Scientific Knowledge], ΔΙΑΥΛΟΣ 2023 (σελ. 143)

aspectos da nossa vida. Isto é particularmente verdade para profissionais que apoiam grupos vulneráveis, pelo seu papel na criação de uma relação terapêutica com os mesmos. Este tipo de relação também é fundamental para profissionais que procuram aumentar a consciência de diversidade, de modo a promover inclusão, ou para inspirar o processo criativo. Ao cultivar empatia, ganhamos uma compreensão mais profunda de experiências dos outros, desenvolvemos conexões entre diferentes origens, e a aceder à fonte de inspiração que alimenta os nossos esforços criativos. Nesta secção, vamos explorar o impacto profundo da empatia nestes três domínios, ao revelar o poder transformativo que tem na promoção de compreensão, inclusão e inovação. Desde apoiar aqueles que precisam ao abraçar diversas perspectivas e desbloquear os domínios ilimitados da criatividade, a empatia surge como um catalisador para uma mudança positiva, estimulando um mundo onde a empatia se torna uma força guia que nos conecta e enriquece a todos.

Empatia e grupos vulneráveis

A empatia tem um papel significativo no apoio de grupos vulneráveis entre a sociedade. Estes grupos, frequentemente marginalizados devido a factores como idade, género, raça, etnia, estado socioeconómico, ou deficiência, enfrentam diversas barreiras e desvantagens. Discriminação, preconceito, e acesso limitado a recursos e oportunidades são alguns dos desafios com os quais se deparam.

A empatia permite a indivíduos compreender e partilhar os sentimentos e perspectivas dos grupos vulneráveis. Ao cultivar empatia, ganhamos uma compreensão mais profunda de experiências dos outros, as suas dificuldades e necessidades. Esta compreensão, por sua vez, promove a consciência sobre os problemas que estes grupos enfrentam e alimenta uma sociedade mais inclusiva.

A empatia vai para além da compreensão – estimula indivíduos a tornarem-se defensores dos grupos vulneráveis. Desperta um senso de justiça e motiva a ação, inspirando indivíduos a confrontar práticas discriminatórias, a apoiar reformas políticas, e a trabalhar em prol da mudança social. Ao defender estes grupos, indivíduos empáticos podem ampliar as suas vozes e promover igualdade e inclusão.

Criar ambientes de apoio é outro aspecto vital da empatia. Quando indivíduos demonstram empatia, ajudam a estabelecer espaços seguros e acolhedores para grupos vulneráveis (Deligianni et al., 2017). Ao alimentar compreensão, aceitação e respeito, a empatia reduz estigma, encoraja interações positivas e permite que indivíduos vulneráveis se sintam valorizados e apoiados.

Além disso, a empatia facilita conexões pessoais e Relações, pois permite que os indivíduos formem vínculos genuínos com membros de grupos vulneráveis, promovendo a confiança e preencher lacunas entre diferentes comunidades (Stanley & Sethuramalingam, 2015). Através destas conexões, as pessoas podem construir alianças e colaborar para atender às necessidades específicas e desafios enfrentados por grupos vulneráveis.

A empatia também desempenha um papel crucial na política e desenvolvimento de programas. Ao sentirem empatia com as experiências de grupos vulneráveis, os decisores políticos e os programadores obtêm conhecimentos sobre as suas lutas únicas e podem conceber iniciativas que proporcionem apoio eficaz. Incluir as vozes dos grupos vulneráveis em processos de tomada de decisão garantem uma abordagem mais empática ao desenvolvimento de políticas, reflectindo melhor as suas necessidades e aspirações.

No entanto, é importante notar que a empatia por si só não é suficiente para abordar os problemas sistémicos enfrentados por grupos vulneráveis – tem de ser acompanhado por acções concretas, como defender direitos iguais, apoiar programas sociais e desafiar práticas discriminatórias. A empatia serve como base para a compreensão e a motivação de mudança, mas o progresso verdadeiro requer esforços dedicados para criar uma sociedade mais equitativa e inclusiva para todos.

Empatia e Diversidade

A empatia desempenha um papel vital na promoção de compreensão e inclusão dentro de comunidades diversas. Quando cultivamos a empatia, desenvolvemos a capacidade de compreender e partilhar os sentimentos, perspectivas e experiências de indivíduos de diferentes origens, culturas e identidades. Isso permite-nos preencher lacunas, quebrar estereótipos e construir conexões baseadas no respeito e na apreciação mútuos.

Em sociedades diversas, a empatia ajuda a criar um senso de pertença e aceitação. Ao empatizar com indivíduos com diferentes origens raciais, étnicas, religiosas ou culturais, podemos cultivar um ambiente no qual todos se sentem valorizados e compreendidos (Toosie, 2006). A empatia encoraja-nos a reconhecer e celebrar a diversidade como uma força, em vez de a ver como uma barreira ou fonte de divisão.

A empatia também promove comunicação eficaz e colaboração entre grupos diversos (Esen, 2005). Quando procuramos compreender experiências de outros, podemos participar num diálogo significativo, resolver conflitos, e trabalhar juntos por objectivos comuns. Ao abraçarmos diversas perspectivas e participando em conversas empáticas, podemos descobrir novos

insights, soluções inovadoras, e cultivar uma sociedade mais inclusiva e harmoniosa.

Além disso, a empatia é crucial para dismantelar preconceitos. Quando empatizamos com aqueles que tenham experienciado discriminação ou marginalização devido ao seu género, orientação sexual, ou qualquer outro aspecto da sua identidade, desenvolvemos uma compreensão mais profunda dos desafios que eles enfrentam (Batson et al, 1997). Esta compreensão leva-nos a desafiar os nossos próprios preconceitos, a confrontar discriminação e a defender direitos iguais e oportunidades para todos.

Empatia não é sobre eliminar diferenças ou assimilar indivíduos diversos a um único molde. Permite-nos, no entanto, apreciar a riqueza e a singularidade que a diversidade traz às nossas comunidades. Encoraja-nos a abraçar e a aprender a partir das nossas diferenças, cultivando uma cultura de inclusão, respeito e apreciação pelo mosaico de identidades e perspectivas que existem dentro da nossa sociedade.

Resumindo, a empatia e a diversidade andam de mãos dadas. Ao cultivarmos empatia, conseguimos criar ambientes onde a diversidade é celebrada, onde indivíduos sentem-se ouvidos e compreendidos, e onde a colaboração e respeito mútuo florescem. A partir da empatia, conseguimos quebrar barreiras, construir pontes, e cultivar uma sociedade que abraça e prospera pela sua diversidade.

Empatia e Criatividade

Empatia e criatividade têm uma relação poderosa e interconectada. A empatia permite-nos perceber e partilhar emoções, experiências e perspectivas de outros, enquanto a criatividade envolve pensar e expressarmos-nos a nós próprios de formas originais e inovadoras. Quando estas qualidades se juntam aumentam e enriquecem os nossos processos criativos e produtos.

A empatia abastece a criatividade ao fornecer um poço fundo de inspiração. Quando empatizamos com os outros, acedemos a uma gama de experiências diversas e emoções. Esta compreensão de diferentes perspectivas e origens abre as nossas mentes a novas ideias, deixando-nos explorar pontos de vista alternativos e imaginar possibilidades únicas. A empatia desperta a nossa imaginação de maneira a permitir-nos ver o mundo através de lentes diferentes e criar trabalho significativo e instigante.

Além disso, a empatia ajuda-nos a conectar com a nossa audiência ou pretendidos destinatários. Ao compreendermos as suas emoções, necessidades e desejos, conseguimos criar arte, histórias ou produtos que ressoam a um nível profundo. Criadores empáticos têm uma habilidade afiada de capturar experiências

humanas universais, evocando emoções e cultivando um senso de conexão. Esta conexão aumenta o impacto e relevância dos nossos projectos criativos, tornando-os mais identificáveis e significativo para outros.

A empatia também desempenha um papel fundamental na colaboração e no trabalho em equipa que são frequentemente essenciais em projectos criativos. Ao empatizarmos com os nossos colaboradores, conseguimos compreender melhor as suas perspectivas, pontos fortes e limitações. Esta compreensão cultiva comunicação eficaz, confiança e um senso de segurança psicológica dentro das equipas criativas. Permite, então, a síntese de ideias e perspectivas diversas, levando a resultados criativos inovadores e dinâmicos.

Ademais, a empatia alimenta um ambiente de apoio e encorajamento. Quando empatizamos com outros, criamos espaços onde indivíduos se sentem valorizados, ouvidos e respeitados. Esta segurança psicológica encoraja a assunção de riscos e a exploração de ideias não convencionais, especialmente se o objectivo é partilhado (Cross, 2006; Kirschner & Tomasello, 2009). A empatia ajuda-nos a fornecer críticas construtivas, a reconhecer os esforços e vulnerabilidades dos outros enquanto é criada uma cultura de crescimento e experimentação.

Ao mesmo tempo, a criatividade aumenta a empatia ao fornecer canais expressivos para a compreensão e transmissão de emoções. Através de empenhos criativos como a arte, a música ou narrativa, podemos capturar as nuances das experiências humanas e comunica-las de maneiras impactantes (Tomasello et al, 2005). A criatividade permite-nos transcender a linguagem e barreiras culturais, conectando com outros a um nível profundamente emocional.

Resumindo, a empatia e a criatividade são forças entrelaçadas que se abastecem e inspiram uma à outra. A empatia fornece a base para compreender e conectar com outros, enquanto a criatividade permite a transformação dessa compreensão em expressões originais e impactantes. Juntas, a empatia e a criatividade cultivam inovação, conexão e significado nos nossos esforços criativos, enriquecendo ambos os criadores e os recipientes do trabalho criativo.

Nesta abordagem especificamente, usamos a empatia como a principal habilidade para duas pessoas começarem a criar uma interacção mais significativa. A condição básica é uma “observação dupla” que os artistas devem criar de maneira a poderem funcionar empaticamente. O artista tem de ter uma abertura interna e, ao mesmo tempo, saber quando “fechar” as suas barreiras – tornar-se completamente aberto, e, no próximo momento, conseguir voltar a si mesmo sem perder a conexão; aprender a receber e a oferecer, receber informação e sinais e, ao mesmo tempo, enviar “mensagens” pessoais. Mas a mensagem pode ser enviada de diferentes formas usando outro “meio”.

Discurso

Podemos falar, interagir, comunicar e conectar de diversas formas:

a. Utilizar o Discurso formulado por Palavras

Claro que a capacidade de usar discurso com palavras é um grande desenvolvimento da humanidade que levou a uma evolução cultural, filosofia, poesia, literatura, desenvolvimento científico e muito mais. Podemos dizer que é um presente para a espécie humana com um efeito dominante, a nossa capacidade de comunicar significados mais profundos e fazer conexões significativas com outros seres humanos.

Mas,

*“Conexão não é apenas troca mental (intelecto),
conexão não é apenas transferência de
informações, crenças e conhecimento.”*

— Angeliki Voulgari

Conexão envolve a alma e interação física. O discurso e a linguagem vocal podem ter sido uma evolução recente na humanidade, apesar de ser um tópico de discussão para paleontólogos e antropólogos. Mesmo no nosso tempo, grande parte da nossa comunicação “oral” não é com palavras, mas sim com símbolos, signos, gestos das mãos e de todo o corpo de maneiras delicadas e mais expressivas. Às vezes parece que as palavras são apenas uma ilustração no panorama maior da comunicação simbólica que temos com outros, incluindo não-humanos. Mais do que linguagem humana, mostra o quadro mais amplo do que a comunicação significa: conexão, em essência. Humanos ainda usam gestos manuais e faciais quando falam, especialmente quando pessoas que se conhecem não têm uma língua em comum. Também existe um grande número de línguas gestuais, frequentemente associadas com comunidades Surdas. Estas línguas gestuais são equivalentes a qualquer língua oral em complexidade, sofisticação e poder expressivo – a função cognitiva é semelhante e as partes do cérebro usadas são similares. A diferença principal é que os “fonemas” são produzidos na parte de fora do corpo, articulados com as mãos, o corpo e expressões faciais em vez de dentro do corpo articulados com a língua, dentes, lábios e respiração.

b. Utilizar o Discurso formulado com Sons

Maioritariamente na mitologia Europeia, a origem do discurso e da linguagem vem do mundo animal e espiritual, na forma da linguagem dos pássaros. Pássaros eram vistos, em várias culturas antigas à volta do mundo, como mensageiros que trazem conhecimento – ainda o são em algumas culturas.

Se queremos apreciar a diversidade de línguas e sons, celebremos as mais de 10.000 espécies de pássaros que desenvolveram as suas chamadas e músicas ao longo de milhões de anos.

Estar atento às músicas desta orquestra natural traz grande alegria e uma capacidade de escuta profunda. Algumas espécies, como os estorninhos, são capazes de imitar outros pássaros e o pássaro-preto cria uma música única ao longo da sua vida.

Constantemente disponíveis no exterior, eles podem ser os nossos professores para dominarmos a escuta e a fala. Eles dizem-nos, por exemplo, que o tempo de silêncio entre 2 frases é significativo e também é sobre linguagem corporal e movimento – alguns pássaros literalmente produzem sons pelo movimento das suas asas durante o voo. Somos filhos dos pássaros, provavelmente inspirados pelas suas músicas para a criação da nossa primeira música e para cantar.

Uma nova tendência são os parkours na natureza, com pessoas (jovens) a correr, trepar, balançar pelo ambiente selvagem, tornando-se uma unidade com o mundo à sua volta, parte da natureza. Ou a maneira como a comunicação com cavalo ajuda com o tratamento de problemas mentais também é um exemplo do senso de compreensão e conforto além de palavras, neste caso proveniente do toque em animais e de sentir-se aceito pelos seus grandes olhos.

c. Utilizar o Discurso formulado com os Corpos

O discurso é um reino multifacetado, estendido para além dos confins das palavras unicamente. Abrange o espectro inteiro da expressão humana, incluindo o mundo da dança e do movimento. Estas formas não verbais de comunicação possuem um poder único, oferecendo uma abordagem diversa aos nossos pensamentos, sentimentos e histórias.

Através da dança e do movimento, a comunicação toma uma nova dimensão que enfatiza a riqueza da expressão humana. Lembra-nos que o discurso transcende meras palavras, tornando-se semelhante a uma dança – uma forma de movimento rítmica e expressiva, entrelaçada por fios de conexão e significado. Conseguimos, portanto, reconhecer que a comunicação se estende para além das barreiras da articulação linguística.

Na dimensão da dança e do movimento, encontramos um modo único de expressão, um que supera as palavras, mas comunica uma tapeçaria vivida de emoções, intenções e narrativas. A dança, como forma de arte, possui uma capacidade notável de comunicar ideias abstractas, narrar histórias e evocar emoções poderosas sem enunciar uma única palavra.

O conceito de conexão através da dança ou movimento sublinha a importância da conexão humana na comunicação. A nossa capacidade

de conectar com outros, de compreender e ser compreendido é a força condutiva por detrás da comunicação eficaz.

Esta conexão forma o ritmo e a melodia subjacentes à nossa dança comunicativa, propulsionando-nos a reconhecer a intrincada coreografia de palavras, gestos e conexões que moldam as nossas interações.

d. Utilizar o Discurso formulado com Cores.

Enquanto palavras têm o poder de pintar imagens mentais, são os sinais que são mais subtis, eclodidos e marcados, e as cores com mil tons que conectam a nossa alma para o mundo exterior e para os nossos semelhantes.

A própria natureza oferece-nos uma fonte inesgotável de inspiração, uma sinfonia eterna de formas e sombras que captam a essência mais profunda da nossa existência.

Nas paisagens naturais, as delineações das montanhas e as curvas sinuosas de um rio contêm histórias anciãs. As cadeias de montanhas aparecem como reflexões dos vestígios da nossa existência, com os picos a simbolizar vitórias e os desfiladeiros escuros a representar desafios encontrados. Esta representação ilustra como as linhas, longe de serem simples e fluídas, são imbuídas com movimento e direcções, semelhante ao percurso de um rio a apanhar a luz do por do sol.

As cores da natureza, desde os tons suaves do amanhecer às reflexões vívidas do por do sol, constituem a paleta da qual nos podemos inspirar. Na paisagem do nosso mundo interior, sombras delicadas contornam os delineamentos dos nossos medos, enquanto explosões cromáticas são pontos luminosos de alegria. Cada cor, neste contexto, torna-se um símbolo, uma chave para interpretar a nossa narrativa interna. Cada tom de verde, cada tom de azul, conta uma história de balanço e harmonia, representando o nosso cambiante estado de espírito. Verde incorpora esperança e serenidade; azul frieza, calma e silêncio; amarelo energia e otimismo; vermelho determinação, força e coragem. Imaginamos o azul intenso como a reverberação de um momento de fraqueza, onde o azul representa a delicadeza da alma. O rosa poderia contar a história de uma fraqueza aceite com elegância, semelhante às pétalas de uma flor, enquanto a força emergente se manifesta através do vermelho ardente da determinação.

Reflectimos nesta fragilidade traduzida em pinceladas ousadas e tons vibrantes, de forma a transformarmos o quadro da nossa experiência numa obra de arte incutida com emoções, um projecto artístico no qual a paisagem interna se funde com a paisagem externa.

Neste diálogo silencioso entre paleta e quadro, descobrimos que vulnerabilidade é a chave para

a conexão, não só com o nosso mundo, mas com nós mesmos e com outros. Formas naturais, desde as curvas fluídas de fluxos até às linhas rígidas de rochas, criam um diálogo visual que expressa a complexidade da vida.

Limites

Poder trabalhar com a parte mais receptiva e a parte mais energética simultaneamente e de maneira equilibrada, alguém tem de poder agir como um “inteiro”, no momento presente, no aqui e no agora.

Carl Rogers, um psicólogo americano do 20º século, dá-nos a definição seguinte que nos ajuda mais quando nos referimos a artistas:

O estado de empatia, ou ser empático, é perceber o quadro de referência interno de outro com precisão e com os componentes e significados emocionais que lhe pertencem como se fosse a própria pessoa, mas sem perder a condição “como se”.

Sabe-se que artistas tendem a ter limites mais largos, algo que pode trabalhar à custa do equilíbrio mental. Portanto, é extremamente importante para um artista trabalhar a empatia mais conscientemente e dar-lhe a atenção requerida de modo a não perder a condição “como se”.

4.2. Generosidade

O que precisamos de fazer de modo a tornarmos-nos mais generosos? Como obtemos acesso a esta área dentro de nós mesmos? E por que é que esta capacidade se pode tornar útil para um artista?

Há equívocos sobre o que a generosidade significa. Costumamos pensar que a generosidade tem a ver com a oferta de dinheiro ou de caridade a pessoas que precisam. Mas se esta perspectiva fosse verdadeira, apenas algumas pessoas (aquelas com abundância financeira) se poderiam tornar generosas.

Claro que isto não é verdade, pois a generosidade é uma virtude que todos os seres humanos podem experienciar e, a partir deste ponto de vista, sugerimos a generosidade como uma competência, pois não é uma capacidade com a qual alguns nascem e outros não, mas sim um estado interno que pode ser desenvolvido com treino específico e decisão consciente

Generosidade é um estado interno e o nível de generosidade está conectado com a quantidade de realização que experienciamos. Atrevemo-nos a dizer que apenas a partir do momento que nos sentimos completos, num estado de abundância interna, conseguimos priorizar outra pessoa. Há uma aliança escondida entre a generosidade e a conexão humana – a generosidade leva a conexões mais profundas.

E talvez surja agora esta questão: receber o quê?
E a sequência segue-se assim:

- observar a generosidade da natureza
- reconhecer a grandeza e o valor próprio
- oferecer-se generosamente a outros e aproveitar os benefícios de experiências de conexões profundas

Generosidade faz parte do processo de partilha. Dançar com corpos com e sem deficiência é dançar com um corpo, com um ser inteiro.

Antes de vemos deficiência, vemos indivíduos com pontos fortes e fracos, identidade e potencial. A arte é frutífera, existe espaço para qualquer um intervir numa criação contemporânea transdisciplinar. Este processo relacional, como todos, deve ser adaptado às capacidades de cada pessoa, considerando a diferença uma peça integral e transformativa.

Generosidade e Natureza

Se estamos vivos neste planeta, é devido à generosidade da Terra, que oferece água fresca e comida em todo o lado onde a vida floresce. Cada árvore, cada flor, cada abelha cria a substância orgânica que ingerimos e da qual somos feitos.

A generosidade é uma expressão da própria vida e não é possível sem a mesma. Estamos imersos numa rede contínua de intercâmbio, e é por isso que é tão importante sermos generosos de forma a retribuir para a Terra e para outras pessoas que contribuem para esta força vital para hoje e para as gerações futuras.

“Generosidade em nós mesmos e para com outro ser humano” — Angeliki Voulgari

Depois, precisamos desercapazes de compreender a nossa grandeza interna, independentemente do género, da cor ou características diversas. Mas talvez não saibamos como fazê-lo -- nós não vemos os nossos talentos, o nosso valor, as nossas dinâmicas especiais. Talvez grande parte de nós está conectada com um espaço interno no qual há uma carência. E é por isso que precisamos de mais – precisamos de ganhar mais, de ter mais sucesso, de estudar mais para preencher o vazio que está dentro.

Mas a generosidade está relacionada com a maneira como nos vemos, o quão eficientes nos sentimos dentro de nós mesmos. Quanto mais generosos somos com nós mesmos, mais generosos conseguimos ser com os outros.

No entanto, para sermos generosos com nós mesmos, primeiro temos de nos “ver” profundamente – as nossas dinâmicas únicas, as nossas qualidades muito precisas, as nossas capacidades, o nosso verdadeiro valor. E todos estes estão baseados no nosso espírito, não os nossos corpos, nem mesmo

A CHAVE É
PERMITIRES-TE
RECEBER

Angeliki Voulgari

as nossas almas. Esta observação profunda vai-nos ajudar a ir de um estado de medo, que é a razão básica para a falta de generosidade num ser humano, ao estabelecimento do amor.

Quando as pessoas se atrevem a interagir e relacionar-se de uma maneira mais generosa, acontecem milagres. Sentimentos de euforia, felicidade e um senso de pertença começam a animar-nos e isto pode afetar a nossa saúde, mental e física.

A generosidade, para acontecer, requer então uma transcendência interna, mas tal como qualquer transcendência, é necessário haver um objectivo. Quando o objectivo é conectar com alguém através da arte, sabemos que, apesar da diversidade física e mental, há um campo no qual nos encontramos todos. Quando a arte é feita nesta direcção, algo maior acontece, e percebemos que não é apenas sobre nós, é maior que isso. E assim, aquele que oferece generosamente e aquele que recebe encontram-se envolvidos, e a arte dá lugar a esta “osmose” humana mágica.

“O propósito maior da arte é espiritual” — Kandinsky⁴

A generosidade pode ser aplicada de diversas formas:

- tomar ação
- utilizar o discurso apropriado em todas as formas de “fala”
- gerir conscientemente e com “presença” o tempo que passamos num lugar, com nós mesmos, com outros
- gerir os nossos pertences (objectos, dinheiro, ...)

Discurso. O discurso formulado com palavras é útil para tentar descobrir oportunidades de empoderar os teus colegas, coartistas com as palavras. As palavras têm um grande poder, é importante usá-las para ajudar pessoas a expressarem a melhor versão de si mesmas. Esta é uma maneira de abrir caminho para uma interacção mais profunda e mais significativa.

Tempo. A generosidade tem a ver principalmente com o tempo, especificamente o tempo que decidimos passar com uma outra pessoa e estar no momento – não no passado, nem no futuro, mas simplesmente no momento presente, disponível e com curiosidade de descobrir outro ser. De modo a estar no momento presente, temos de estar centrados e com os nossos sentidos conscientes.

Coisas/objectos/dinheiro. Quando mudamos o nosso estado interno, do lugar onde algo falta (não ser suficientemente bom, não ser suficientemente importante, não ser suficientemente talentoso, não ser suficientemente rico, não ser suficientemente

inteligente) ao nosso espaço de abundância, também mudamos a maneira como estamos ligados a coisas materiais.

Então compreendemos que nada nos pertence realmente, que não temos nada, e tudo nos é dado para gerirmos da melhor maneira que conseguimos. Gerimos o nosso tempo na Terra, gerimos o nosso dinheiro, gerimos os nossos mundos, gerimo-nos a nós próprios, ao escolhermos todos os sentidos de forma mais consciente (o nosso olhar, mesmo a maneira como tocamos em alguém).

Este procedimento ajuda-nos a mudar de uma condição de medo, a uma condição de felicidade de partilha.

Generosidade e procedimento artístico

A arte é naturalmente um procedimento que ajuda alguém a melhorar a sua vida e ganhar acesso aos melhores aspectos de si próprio. Este estado interno é uma qualidade de grande utilidade, não só nas artes representativas, mas também nas artes visuais. No teatro, na dança e na música em termos do som, onde as pessoas têm de interagir e conectar de modo a cocriar como equipa, é importante limpar o entendimento deste canal e deixar esta corrente fluir de uma pessoa para a outra sem obstáculos. Estas subtis acções não são, de todo, detalhes no procedimento artístico. Pelo contrário, elas transformam o resultado artístico numa “experiência de iniciativa transformativa” por causa da conexão da equipa artística com a audiência. Por outro lado, nas artes visuais: cada pintura, escultura, vídeo-arte incluem a esperança de uma “experiência partilhada” – uma experiência que não ficará apenas na imaginação do artista, mas que também será acelerada pelo mundo para se tornar beneficiária para todos. Uma peça artística pode funcionar como uma ferramenta de sensibilização, um guia de autoconhecimento ou um factor de equilíbrio mental e o artista anseia por oferecer com generosidade estes presentes.

4.3. Vulnerabilidade

Somos naturalmente seres vulneráveis, dependendo da forma como os nossos sentidos nos tornam um grande ouvido para perceber detalhes e ecos no enorme plano do mundo que parece esmagar-nos. Navegamos o grande a partir do frágil e do pequeno, através do que está escondido no interior, pelo que se revela lentamente, num quase silêncio, ou “Ma” (como os japoneses o chamam), um espaço ressonante de possibilidades. É no silêncio que ouvimos mais alto e nos tornamos o que nos

4. Kandinsky, Wassily, Concerning the Spiritual in Art, Dover 1977

A VULNERABILIDADE ... UM CATALISADOR DE FORÇA E SINGULARIDADE

rodeia. Apenas somos chamados (falaciosamente) a espécie dominante. Mas somos apenas tão fortes quanto o elo mais fraco na natureza. A fragilidade da natureza é desenrolada no silêncio, pois pede uma escuta profunda para a perceber em todo o seu espectro. Vencedor do prémio Nobel, o escritor africano Wole Soyinka conta-nos sobre o seu tempo como prisioneiro político. Quando foi “silenciado” pelas suas ideias. Ele e os seus colegas de cela concordaram cantar todos os dias às 17 horas de dentro da cela, criando um coro de liberdade, ouvindo-se uns aos outros. Nesta canção frágil, o acto de criar som juntos “libertou-os”. “Éramos livres,” contou Wole Soyinka. Isto mostra que ao abrimo-nos a nós mesmos, ao abraçarmos a vulnerabilidade, tornamo-nos uma força delicada e frágil, uma união de bondade. Tal como o artista toma a coragem de revelar a sua visão única, livre de definir o seu tema com pinceladas imperfeitas e incertas e explorar novas perspectivas e experienciar a beleza da arte para além das formas convencionais, também os que abordam a sua própria fragilidade devem encontrar a coragem de se abrirem e sinceramente revelar todos os aspectos deles mesmos, mesmo os escondidos, de modo a transformar a sua vulnerabilidade numa força unicamente poderosa que une as pessoas de uma forma autêntica e cria ligações em entendimento mútuo.

Desta forma, a fragilidade já não é um limite a esconder, mas sim uma boa desculpa para desenvolvimento pessoal e conexão humana. O reconhecimento da própria fraqueza torna-se um acto de força extraordinária, transformando-a em características distintas de uma identidade única e poderosa. Tal como pinceladas incertas dão forma a uma peça de arte, a fraqueza, aceite com coragem, molda a nossa narrativa pessoal, enriquecendo-a com autenticidade e profundidade.

Através desta metamorfose, a vulnerabilidade torna-se um elemento essencial na criação de ligações verdadeiras e significativas. Relações, baseadas em sinceridade e entendimento mútuo, tornam-se obras de arte colectiva, onde todos são protagonistas em constante evolução. Partilhar os próprios desafios e fraquezas cria uma conexão autêntica, supera barreiras emocionais e cria ligações empáticas pois as pessoas reconhecem-nos umas nas outras.

Assim, a vulnerabilidade não só é um elemento de partilha, como também é um catalisador para força e singularidade, num contexto no qual todos se podem apresentar como uma preciosa e irrepetível obra de arte e fragilidade se torna uma ferramenta para se transmitir uma mensagem de conexão e crescimento compartilhado.

Na maioria das vezes, conseguimos sentir melhor a paisagem ao ouvir do que ao olhar, porque nos dá a capacidade de “ver” o que está escondido e mesmo até além do horizonte. Este zumbido à esquerda conta-

nos sobre a presença das abelhas e flores. A canção do pisco-de-peito-ruivo conta-nos que provavelmente há frutos silvestres para comer no matagal. O ladrar do cão indica que, certamente, há uma estrada e uma casa a curta distância. O som do trovão diz-nos que já está a chover do outro lado da montanha.

Sons naturais e sons da nossa civilização podem ajudar-nos a “desenhar” um mapa preciso da localização na nossa mente, mas para sermos bons a desenhar, temos de ouvir cuidadosamente, e para isso, temos de nos tornar vulneráveis e deixar os sons entrarem nos nossos ouvidos e no nosso cérebro. Quanto mais vulneráveis somos, mais ouvimos e mais percebemos onde estamos e quem somos em relação ao espaço. Quanto à interação com outro ser humano, tendemos a dar uma conotação negativa à palavra “vulnerável” – sinónimos como “fraco”, “difícil”, “especial”, “excluído” soam dentro de nós. Realmente, quando somos vulneráveis, podemos ter dificuldades, podemos sentir sozinhos ou excluídos, mas isso não quer dizer que a vulnerabilidade não é algo saudável e legítimo. Atrevemo-nos a dizer que a capacidade de mostrarmos a nossa parte vulnerável é talvez a condição básica para nos relacionarmos com outro sistema vivo.⁵



5. Voulgari, Angeliki-Ariadni, The Art of Connection, iWrite 2022 (p.43)

Bibliografia

Voulgari, Angeliki-Ariadni, *The Art of Connection*,
iWrite 2022

Δανέζης, Μάνος, *Σπάζοντας τον Καθρέφτη. Για
μια Νέα Φυσική Φιλοσοφία της Σύγχρονης
επιστημονικής Γνώσης* [Breaking the Mirror.
For a New Philosophy of Modern Scientific
Knowledge]. ΔΙΑΥΛΟΣ 2023

Τσέργας, Νικόλαος, *Θεραπευτικές προσεγγίσεις
μέσω Τέχνης* [Therapeutic Approaches
through Art]. ΤΟΠΟΣ, 2014