



Ritos de Recomeços

Autorretrato

Nesse ritual, vamos experimentar com umas das brincadeiras que mais uso para me incentivar a olhar pra mim por inteira. O autorretrato me ajuda a aterrar, me ajuda a observar meus pensamentos venenosos sobre mim mesma, me ajuda a olhar com graça e generosidade para a história que minha pele e meu corpo estão contando. Me retratar, seja desenhando, pintando, bordando ou esculpindo, costuma ser sempre um pouco difícil. Na verdade, qualquer ação artística de criação me é um pouco difícil e atravessar essas fases iniciais de insegurança sobre o resultado final já me ensinam muito sobre perseverança e desapego. Eu não tenho controle sobre o que minhas mãos vão ser capazes de realizar, assim como não tenho muito controle sobre meu rosto que envelhece, meus olhos cansados, minha barriga que já gestou 2 vezes. Tenho, claro. Posso mudar o que eu quiser, com desejo, esforço, dinheiro e motivação. Mas olhar no espelho com um lápis na mão me ajuda a me questionar qual é essa motivação. Se o desejo de ser outra pessoa é interno ou externo; se a pressão por mudar é inspiradora ou opressora.

O convite desse ritual é se observar, literalmente. Se observar ao sentar para se observar no espelho. Se observar na luz e no escuro. Fazer anotações mentais dos seus pensamentos, autocríticas, elogios e sensações. Observar sua obra de arte depois de realizada e perceber como aquela imagem te representa, simbolicamente, mesmo que as conexões pareçam um pouco inventadas. É isso mesmo que a gente quer.

Re-inventar-se.



Passo a Passo

Autorretrato

Autorretrato oculto

Nessa primeira brincadeira, você deverá se posicionar **EM FRENTE A UM ESPELHO**, com seu material de desenho à mão. Sem desprender a vista do seu reflexo, ou seja **SEM NUNCA OLHAR PARA O PAPEL**, desenhe no papel livremente o que você está vendo, sem se preocupar em acertar ou descrever perfeitamente o seu rosto. Foque nos detalhes que você não costuma gostar, ou na beleza geral que existe, tanto faz. Importa mais o que você sente ao se observar como a **MUSA DE UMA ARTISTA** do que o resultado do desenho final.



Autorretrato vendado

Dessa vez, largaremos mão do espelho e trabalharemos de memória. Prepare seu material para que fique facilmente acessível, e **VENDA SEUS OLHOS**. Você irá desenhar o seu rosto (com ou sem corpo) sem saber se suas linhas estão alinhadas ou harmônicas. Novamente, se preocupe menos com o resultado final e fique atenta aos pensamentos, autocríticas e sensações que surgem ao tentar representar-se no escuro.



Elaboratório

Autorretrato

22.07.24



Como eu estava antes de começar &
como eu me senti depois que acabei o ritual?

A large rectangular area enclosed by a dotted border, intended for the participant to write their response to the question above.

Senti alguma frustração, ansiedade, desconforto ou vergonha?
Porque será?

A large rectangular area enclosed by a dotted border, intended for the participant to write their response to the question above.

O que mais me surpreendeu?

A large rectangular area enclosed by a dotted border, intended for the participant to write their response to the question above.