

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA

AMANDA SALUSTIANO DOS SANTOS FERNANDES

PROCESSOS SOCIAIS-SOMÁTICOS NA DANÇA A PARTIR DE UMA PERSPECTIVA  
AUTOETNOGRÁFICA

VIÇOSA - MG

2021

AMANDA SALUSTIANO DOS SANTOS FERNANDES

PROCESSOS SOCIAIS-SOMÁTICOS NA DANÇA A PARTIR DE UMA PERSPECTIVA  
AUTOETNOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Artes e Humanidades da Universidade Federal de Viçosa, como parte das exigências para obtenção do grau de Bacharel em Dança.

Orientadora: Dra. Juliana Carvalho Franco da Silveira

VIÇOSA - MG

2021

Para Alirio, com amor e saudade.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha mãe, Cilene, pelo aprendizado que me trouxe até aqui.

À Professora Juliana, pela orientação e apoio durante a pesquisa.

Aos demais professores que enriqueceram essa jornada.

Ao meu parceiro, Nicolas, pelo apoio emocional, noites de escuta de texto, massagens nas costas e o riso, sempre presente.

À Ana Luisa, Daiana e Larissa, irmãs que escolhi para minha vida, pela divisão dos perrengues e lágrimas.

À João, Marquinho, Patrícia e Pessoa, pelos abraços, afetos e apoios.

À Andressa, Alex e Miguel pelo resgate em tempos de crise e palavras carinhosas.

A todos os colegas do Departamento de Artes e Humanidades, pelos momentos de escuta e desabafo nos corredores.

## RESUMO

Esta pesquisa busca investigar as relações entre sujeito e ambiente durante processo criativo em dança, na produção da videodança “Entre Costuras”. Através de uma metodologia autoetnográfica, utiliza de dados provenientes de registros em diário de bordo da autora desta pesquisa e vídeos de seu processo criativo para autoanálise das reações somáticas presentes no processo. Busca compreender aspectos sociais-somáticos presentes no corpo que dança e sua relevância para as tecnologias de si como modo de subjetivação, explorando como memórias, emoções, sentimentos e auto-organização homeostática se fazem presentes durante o processo criativo. Os resultados indicam que as reações somáticas presentes no processo criativo em dança são permeadas por construções sociais. Há também o reconhecimento da possibilidade do processo criativo se caracterizar como uma tecnologia de si de caráter emancipatório quando conectado a reflexões sociais-somáticas.

**Palavras-chave:** Processo Criativo; Dança; Social-somática; Autoetnografia; Tecnologias de Si.

## ABSTRACT

*This research seeks to investigate the relationship between subject and environment during the creative process in dance, in the production of the videodance “Entre Costuras”. Through an autoethnographic methodology, it uses data from the author’s journal as well as records and videos of her creative process for self-analysis of the somatic reactions present in the process. It seeks to understand social-somatic aspects present in the dancing body and its relevance to the technologies of the self as a way of subjectivation, exploring how memories, emotions, feelings and homeostatic self-organization are present during the creative process. The results indicate that the somatic reactions present in the creative process in dance are permeated by social constructions. There is also recognition of the possibility of the creative process being characterized as a technology of the self with an emancipatory character when connected to social-somatic reflections,*

**Keywords:** *Creative Process; Dance; Social-somatics; autoethnography; Technologies of Self.*

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Mapa Conceitual.....	16
Figura 2 - Imagem do Laboratório de 01/02/21.....	24
Figura 3 - Imagem de “Entre Costuras” (a).....	46
Figura 4 - Imagem de “Entre Costuras” (b).....	50
Figura 5 - Imagem de “Entre Costuras” (c).....	66
Figura 6 - Imagem de “Entre Costuras” (d).....	73

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2 RELAÇÕES DE PODER-DANÇA.....</b>	<b>11</b>
<b>3 SOBRE UM PROCESSO CRIATIVO SOCIAL-SOMÁTICO.....</b>	<b>14</b>
3.1 MEMÓRIA.....	18
3.1.1 Girassol: cama, lágrimas e saudade.....	22
3.1.2 Dente-de-Leão: travessia, flores e equilíbrios.....	27
3.1.3 Atravessando a ponte.....	29
3.2 DOR E PRAZER: AFETOS, EMOÇÕES E SENTIMENTOS.....	31
3.2.1 Florescendo nos pulmões: a escolha do tema.....	46
3.2.2 Aroma de luz: dançar pelo prazer.....	52
3.2.3 Dualidade novamente: amor ou paixão?.....	53
3.3 AUTOPRESERVAÇÃO.....	57
3.3.1 Frustração.....	68
3.3.2 Reconhecendo possibilidades e potências.....	71
3.3.3 Fechando com chave de autoconhecimento.....	73
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>76</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>77</b>



## 1 INTRODUÇÃO

Através dos anos de aprendizagem na graduação em Dança na Universidade Federal de Viçosa, desenvolvi o interesse por estudos que englobam corpo e política. Esses tópicos já despertavam meu interesse anteriormente, mas foram aprofundados diante de vários trabalhos coreográficos e acadêmicos que envolviam esses campos de conhecimento, nos quais pude construir uma visão pessoal acerca dos mesmos.

Minha visão pessoal acabou por se voltar aos estudos de Foucault, ao considerar suas ideias acerca de aparelhos de poder e dominação, e refletir sobre o impacto desses aparelhos sobre a minha vivência. Ao deixar de conseguir dançar e adoecer, surge o impulso de descobrir como o ambiente socialmente construído impactava minhas ações e como o contrário poderia acontecer, com o corpo como local de resistência e transformação.

O corpo como resistência é um tópico recorrente em meu processo criativo enquanto intérprete-criadora. Grande parte do que já dancei, criei e experimentei está diretamente ligado às minhas experiências em outros âmbitos da minha vida. A dança foi mecanismo para melhor compreender o que estava acontecendo ao meu redor, e, através dela, seja positiva ou negativamente, sempre pude observar mudanças em como eu me relacionava com meu soma e com o mundo.

No processo criativo da videodança “Entre Costuras” não foi diferente. Durante o processo, foquei em minha relação com a dança, utilizando-me palavras que me remetem à experiência pessoal de dançar como gatilho para laboratórios de improvisação e criação. Outros elementos cênicos (detalhados no Capítulo 3) também foram evocados para despertar diferentes qualidades de movimento.

Esses laboratórios, 15 no total, foram registrados em vídeo e diário de bordo para revisão e análise. Através do vídeo, pude destacar movimentações que se alinhavam com os depoimentos escritos no diário, para criar, posteriormente, uma composição que comunicasse a narrativa experiencial do processo criativo.

O progresso da criação, no entanto, não se reteve à experiência criativa, abrangeu também questões sociais que envolvem minha identidade, corporalidade e afetividade. Algumas dessas questões, como a relação materna, a ancestralidade, a brasilidade e o contexto sociocultural-político atual tiveram força na concepção final da videodança: como cenário, escolhi uma estrada de terra que reflete o histórico de migração e resistência familiar; nas cores

quentes que lembram a cultura nordestina de meus antepassados; no ato de costurar como movimentação dominante, unindo as histórias do meio que contagiam o meu soma com poesia.

A experiência de “Entre Costuras” me fez encarar os constructos sociais com profundidade, olhando para fora-dentro o tempo todo. Nesse entrelace se inicia uma investigação apoiada em uma abordagem social-somática.

Green (2019, p. 28) propõe o que denominou de teoria social-somática. Essa teoria considera a influência sociocultural sobre a construção do corpo, enquanto aponta que um dos caminhos para desafiar as normas culturais, tanto na dança como na sociedade, está na pesquisa da autoridade interna do corpo promovida pela educação somática.

Tornando-me objeto de pesquisa, investiguei meu processo social-somático na dança, considerando a análise do processo criativo da videodança “Entre Costuras”. É possível, a partir dessa análise pessoal, discutir a relevância da dança, quando refletimos sobre mudança social.

Nesta pesquisa, foi utilizada metodologia autoetnográfica. Isto significa a utilização de dados resultantes de experiência em campo (FORTIN, 2009) para obter respostas acerca da situação pesquisada. Ao dizê-la autoetnográfica, destaca-se a importância dos dados pessoais, quando se menciona a vivência e corporeidade, uma vez que essa metodologia abarca a experiência do pesquisador. Os dados autoetnográficos registrados provêm do diário de bordo do processo criativo e das filmagens dos laboratórios de criação, permitindo a observação e investigação da experiência da pesquisadora. Mesmo que se considere a experiência pessoal como elemento crucial para a realização da pesquisa autoetnográfica, é importante compreender que a experiência aqui é utilizada como um impulso ao levantar questões que não se concentram apenas ao pesquisador.

O aspecto pessoal-cultural da autoetnografia é relevante para análise e compreensão da prática artística por considerar a experiência pessoal do artista e sua perspectiva de mundo. Importante esclarecer que, para uma análise mais aprofundada, os dados autoetnográficos foram articulados com a literatura de referência, pois:

A corporeidade do pesquisador, suas sensações e suas emoções sobre o campo, são reconhecidas como fontes de informação ao mesmo título que o pode ser uma fotografia de uma obra em curso. Para evitar certos obstáculos, eu estimo, entretanto, que as reações corporais devem ser relevadas pelo que elas são: uma fonte de informação parcial que, combinadas a outros tipos de dados, facilitarão a construção da reflexão do pesquisador (FORTIN, 2009, p. 81).

No primeiro capítulo, trago reflexões acerca da operação de mecanismos de poder e dominação, tanto na sociedade em geral, quanto no ambiente da dança. Reflito também sobre seus impactos do ponto de vista individual.

No segundo capítulo, apresento discussão sobre o processo criativo, que descreve como foi construído e o formato dos laboratórios. Em seguida, discuto separadamente acerca das reações sociais-somáticas observadas durante o mesmo processo: memória, dor e prazer, e, por fim, a autopreservação. Levanto problemáticas construídas socialmente sobre essas reações e aponto possíveis formas de reconhecê-las e trabalhar sobre elas. Articulo experiência pessoal, teoria e poética, ao refletir sobre as transformações que acompanharam e seguiram o trabalho da pesquisa.

Boa leitura!

## 2 RELAÇÕES DE PODER-DANÇA

Sou bailarina. Sou intérprete-criadora. Para me tornar bailarina, passei por processos muito semelhantes aos de outros bailarinos. Isso significa ter o aprendizado na dança iniciado por outro bailarino que passou pelos mesmos processos e possui outra experiência no campo de saber da dança, talvez mais aprofundado que o do aluno/aprendiz. Em minha aprendizagem pessoal, experienciei formação através de bailarinas clássicas profissionais na infância, bailarinas contemporâneas profissionais na adolescência e, agora na vida adulta, através das docentes do Departamento de Artes e Humanidades da Universidade Federal de Viçosa, que em sua maioria, também dançaram no passado ou ainda dançam.

A formação no campo de saber da dança não se limita ao conhecimento teórico puro, extraído de livros e teóricos anteriores, como observamos em outros campos de saber. A transmissão oral e corporal da experiência pessoal tem papel fundamental na formação de bailarinos e na construção das relações de ensino e aprendizagem.

Os modos de mover em dança, o que podemos compreender por técnicas em dança, se disseminaram numa relação semelhante à da narrativa oral. Os procedimentos de dança, em gêneros como o ballet clássico, a dança moderna, o jazz dance e as danças populares, se perpetuaram numa espécie de “telefone sem fio”, da forma mais primordial que se pode propagar uma informação (PALUDO, 2012, p. 3).

Nesse “telefone sem fio” pode se transmitir não apenas o saber do bailarino que ensina, mas sua experiência enquanto aluno de dança, anterior à profissão docente. Essa relação entre saber e experiência pessoal no campo desenvolve consequências ligadas às relações de poder, uma vez que, quando mencionado qualquer campo de saber, também abordamos, consciente ou inconscientemente, as relações de poder.

[...] O exercício do poder cria perpetuamente saber e, inversamente, o saber acarreta efeito de poder. [...] O humanismo moderno se engana, assim, ao estabelecer a separação entre saber e poder. Eles estão integrados, e não se trata de sonhar com um momento em que o saber não dependeria mais de poder, o que seria uma maneira de reproduzir, sob a forma utópica, o mesmo humanismo. Não é possível que o poder se exerça sem saber, não é possível que o saber não engendre poder (FOUCAULT, 2006, p. 141-142).

As relações de poder estão, segundo Foucault (2006, p. 266), presentes em todas as relações humanas, não apenas naquelas que representam o poder institucional, como o Estado, mas também em micropoderes presentes nas relações familiares, educacionais, trabalhistas e sociais. Estas têm função de estabelecer um certo controle sobre as ações humanas, favorecendo

um certo status quo regente. À assimetria e falta de reversibilidade entre as relações de poder, Michel Foucault denomina de estados de dominação.

[...] se há relações de poder em todo o campo social, é porque há liberdade por todo lado. Mas há efetivamente estados de dominação. Em inúmeros casos, as relações de poder estão de tal forma fixadas que são perpetuamente dessimétricas e que a margem de liberdade é extremamente limitada. Para tomar um exemplo, sem dúvida muito esquemático, na estrutura conjugal tradicional da sociedade dos séculos XVIII e XIX, não se pode dizer que só havia o poder do homem; a mulher podia fazer uma porção de coisas: enganá-lo, surrupiar-lhe o dinheiro, recusar-se sexualmente. Ela se mantinha, entretanto, em um estado de dominação, já que tudo isso não passava finalmente de um certo número de astúcias que jamais chegavam a inverter a situação (FOUCAULT, 2006, p. 277).

Na dança, também podemos observar o impacto adestrador de relações de poder sem reversibilidade, principalmente na relação professor-aluno. Quando reflete sobre o *modus operandi* do ensino da dança pautado em tradição, Sylvie Fortin (2003) destaca a importância da tradição nas práticas pedagógicas.

No ensino da dança, a tradição é uma fonte muito importante de saber. É interessante notar que a criação coreográfica evoluiu por rupturas sucessivas com obras estéticas anteriores, enquanto que o ensino permaneceu fiel em grande parte aos usos e costumes da tradição. A maioria dos professores e professoras ensina da forma como aprendeu, e as atitudes e comportamentos se perpetuam de geração em geração, o que perpetua um certo status quo de ensino (FORTIN, 2003, p. 163-164).

Se a tradição na dança pode perpetuar um *status quo*, é seguro afirmar que a tradição, em alguns casos, estabelece uma relação de poder com nenhuma ou pouca reversibilidade entre o professor e o aluno. Portanto, para compreender as relações de poder no ensino da dança, é necessário compreender anteriormente qual é essa tradição que se associa com as fontes de saber da dança. Fortin (2003, p. 164) resume as práticas tradicionais como aquelas que centralizam todo o saber da dança na figura do professor/coreógrafo. Ou seja, a experiência do corpo aluno/bailarino não é considerada como relevante no ensino.

Estabelecido como as relações de saber-poder se estabelecem, é possível afirmar que a forma como o ensino/prática tradicional da dança opera, coloca o professor/coreógrafo como figura central de poder, tornando os questionamentos de práticas pelos alunos/bailarinos mais escassos. Assim, dá-se espaço para uma dança em que os sentimentos e percepções do bailarino sobre o próprio corpo não são tão relevantes quanto ao olhar externo (FORTIN, 2003). Diante de cenários que não contribuem para a autonomia, bailarinos ficam suscetíveis a lesões e silenciamento criativo, além de outros problemas e neuroses causados por viver sob a expectativa do professor/coreógrafo como: baixa autoestima (DAMASCENO, 2011), distúrbios alimentares (REIS *et al.*, 2013), depressão (HAAS *et al.*, 2010), ansiedade (VIDAL,

2018), entre outros. Esses estados são provavelmente possibilitados por essa condição estrutural que prioriza corpos desejados por centralizadores de poder em detrimento do corpo já disponível àqueles com menos poder.

Posso me considerar um exemplo prático dessas ocorrências na saúde de bailarinos. Sofro de ansiedade desde 2015, quando minhas atividades não só como bailarina mas como atriz e artista circense se tornaram bastante intensas. Em 2016, ao combinar o estresse acadêmico com o pessoal, social e artístico, essa ansiedade se tornou síndrome do pânico. No ano seguinte, mesmo buscando tratamento médico e psicológico, buscava tentar resolver o problema me ocupando mais. O resultado da prática foi a intensificação dessa experiência: entre 2018 e 2019, ao desenvolver depressão e agorafobia, me afastei da dança de modo que só criava para atividades acadêmicas, me recusando a dançar em situações de lazer. Nessa época, também ganhei muito peso, através de crises de compulsão alimentar que surgiam em momentos de desequilíbrio emocional.

O declínio da minha saúde mental não está associado exclusivamente à dança. Por outro lado, é importante destacar que a dança foi, por muito tempo, um refúgio das ocasiões que me causavam perturbações, mas passei a encará-la como uma prisão nos últimos anos. Sei que muitas dessas reações foram provocadas pela sensação de tentar moldar não só meu corpo, mas meu comportamento de forma que agradasse alguns indivíduos que se colocavam como detentores da fonte de saber.

Para que haja uma mudança nas consequências do ensino tradicional, é necessária uma mudança na própria relação de poder do ensino. Uma mudança estrutural talvez possibilitasse menor ocorrência de estados de dominação no cosmos da dança. Fortin (2003, p. 170-171) argumenta que, para além de questionar o próprio poder, é indispensável questionar a própria fonte de saber. Nesse sentido, o saber experiencial do aluno/bailarino pode potencializar a reversibilidade nas relações de ensino-aprendizagem, de forma que a relação entre aprender e lecionar esteja mais associada à experiência do que à projeção.

### 3 SOBRE UM PROCESSO CRIATIVO SOCIAL-SOMÁTICO

Ao dissertar sobre o processo de criação da videodança, parto de um ponto anterior à escolha do tema do trabalho prático. Em meu histórico, muitas vezes utilizei de minhas memórias pessoais para criar. Fosse de minha revolta com o sistema acadêmico durante momentos de urgência social como em “Eu Não Quero Dançar” (2016)<sup>1</sup>, de meus processos de saúde mental em “Eu, Tigresa” (2017)<sup>2</sup>, minha relação com minha avó paterna no fim de sua vida em “A Borboleta e a Água” (2018)<sup>3</sup>, ou minha necessidade de processar o adoecimento e falecimento de meu pai no trabalho de composição solística dirigido por Gustavo Lopes (2018)<sup>4</sup>.

Foi orgânico, então, que pensasse nesse momento como mais uma composição na qual pudesse associar minhas memórias ao processo criativo. Durante a escrita do projeto desta pesquisa, estava começando a aceitar um evento traumático da minha adolescência, processá-lo através desse processo criativo foi minha primeira escolha. No entanto, ao pesquisar mais profundamente sobre como abordar coreograficamente esse trauma, mergulhando em literatura, artes visuais e cinema que dialogassem com esse fragmento de memória adolescente, entrei em uma espiral depressiva que durou uma semana. Contaminada pela incapacidade de sair da cama, me fechei para todos na escuridão do quarto, e parecia não encontrar um modo de me desvincular da torrente de pensamentos autodestrutivos. Após me recuperar desse episódio, tomei a decisão de não utilizar esse trauma como tema, para me preservar.

Ao relatar essa experiência à minha orientadora, que concordou com minha decisão de abandonar essa primeira possibilidade de tema, ela sugeriu abordar minha relação com a própria dança, que estava ferida há algum tempo. A ideia me agradou muito e me despertou o desejo de compreender o que a dança significava para mim. Com esse impulso criei um mapa conceitual (Fig. 1), escrevendo todas as palavras que mentalizava enquanto pensava em dança.

Guardei esse mapa, não sabendo como o utilizaria durante o processo criativo, mas considerando utilizá-lo. Passei o período ocioso entre a entrega do projeto e o retorno à pesquisa

---

<sup>1</sup> Trabalho criado na disciplina de Arte do Movimento II, ministrada no segundo semestre de 2016 pela Prof<sup>ª</sup>. Dra. Christina Gontijo Fornaciari.

<sup>2</sup> Trabalho criado na disciplina de Música e Movimento I, ministrada no primeiro semestre de 2017 pela Prof<sup>ª</sup>. Mestre Jussara Braga Bastos.

<sup>3</sup> Trabalho criado na disciplina de Dança Contemporânea IV, ministrada no primeiro semestre de 2018 pela Prof<sup>ª</sup>. Mestre Bianca Christian Medeiro Sales.

<sup>4</sup> Trabalho criado na disciplina de Composição Solística, ministrada no segundo semestre de 2018 pela Prof<sup>ª</sup>. Dra. Alba Pedreira Vieira.

me alimentando de diversas leituras por lazer. Entre essas leituras estava um mangá, ou seja, uma história em quadrinhos de origem japonesa, chamado “Hanahaki Otome” ou “A Garota Que Cuspiu Flores” de Naoko Matsuda (2010). Na narrativa da história, a protagonista se apaixona e não é correspondida, desenvolvendo, graças a isso, a doença de hanahaki. A doença fictícia pode ser encontrada em outras obras do leste asiático e consiste em uma condição que cultiva flores no pulmão de alguém que é afetado por um amor unilateral, fazendo com que essa pessoa passe a tossir flores e desenvolva dificuldade respiratória.

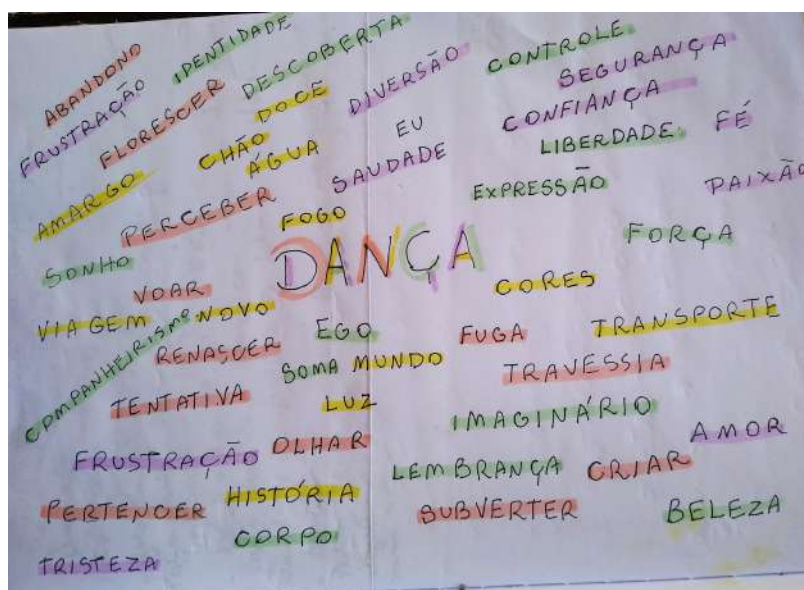
O conceito literário da doença de hanahaki despertou minha curiosidade não só por seu aspecto claramente fantástico, mas por sua característica poeticamente somática. A imagem de tossir flores como resposta somática a um sentimento intenso se entrelaça com a conexão corporeamente-social que vinha pesquisando. Ao perceber essa ligação entre a pesquisa e esse conceito literário, cogitei a realização de um trabalho coreográfico acerca dele. Contudo, amor não correspondido está longe de ser um conceito que tenha apelo para mim no presente.

Ao me aprofundar em diferentes aspectos da minha relação com a dança para o tema, escolhi investigar a sensação de amar a dança e sentir-me não correspondida. Para tal, voltei o olhar às dualidades de minhas reações somáticas ante a sensação de amor unilateral. Esse sentimento de amor não-correspondido é fruto de uma dança mais realizada considerando o olhar externo, que o interno. Quando deixo de dançar dentro da minha corporeidade e das minhas necessidades poético-somáticas, não me sinto amada pela dança, sinto como alguém que tenta se encaixar em moldes preestabelecidos. Não se encaixar nos moldes, nesse caso, provoca rejeição.

O tema possui aspectos pessimistas dos quais consegui me desviar ao associar meu mapa conceitual ao que havia sido decidido. As palavras nesse mapa remetiam completamente ao meu amor pela dança, negativa e positivamente. Desse modo, ao utilizar-me de algumas dessas palavras como “guias” para cada laboratório, trabalhava sobre uma diversidade de afetos. Esses afetos sempre se somavam a nomes de flores diferentes, já que não é apenas no presente momento que flores se associam aos meus processos coreográficos.



Figura 1 - Mapa Conceitual



Fonte: Registro Pessoal

Flores para mim sempre foram simbólicas, estampam meu corpo através de tatuagens e minha memória da dança, que se inicia muito cedo. Surge então a importância dessas memórias no processo criativo. Que, como ilustram minhas anotações em diário de bordo, unem momentos diferentes da minha história, que também é a história do “eu” que dança, do “eu-artista”.

Os laboratórios foram construídos, então, com os aspectos já citados (palavras e flores) guiando a improvisação em dança como processo criativo. “Improvisação em dança” é um termo que pode significar diferentes técnicas, práticas e usos do mesmo. Como demonstra Guerreiro (2008, p. 01), a improvisação em dança pode ter diferentes formas: “1 improvisação sem acordos prévios; 2 improvisação com acordos prévios, que se subdivide em duas classes: 2.1 improvisação em processos de criação; 2.2 improvisação com roteiros.” Posso afirmar, considerando a proposta de Guerreiro, que me utilizei da improvisação em processo de criação.

Há, na improvisação em dança como processo criativo, um discurso implícito sobre autonomia, esse é um aspecto que me atrai a utilizar da improvisação. É importante ressaltar que a improvisação em dança tem suas raízes intrinsecamente ligadas a um âmbito sociocultural que abarcava a urgência da autonomia entre bailarinos da dança pós-moderna.

Segundo Sally Banes, importante historiadora da área, a improvisação na dança pós-moderna possui múltiplas funções e diferentes significados no intervalo entre as décadas de 1960 e 1990: espontaneidade, autoexpressão, expressão espiritual, liberdade, acessibilidade, escolha, comunidade, autenticidade, o natural, presença,

desenvoltura, risco, subversão política, um sentido de conexão na brincadeira, lazer, esporte e jogo infantil (BANES apud ALBRIGHT; GERE, 2003, p. 77) A dança pós-moderna na década de 1960 e 1970, assim como outras formas artísticas, foi marcada, nos Estados Unidos, pela liberdade, pela abundância e pela comunidade. A improvisação em dança, ou seja, a coreografia indeterminada ou coreografia aberta, ou, ainda, a “composição in situ”, abarcava os valores citados acima, pois era uma forma de aprofundamento e busca de recursos criativos pessoais (FRANÇA, 2018, p. 151).

Portanto, ao considerar os valores atribuídos à utilização da improvisação na dança pós-moderna, é possível considerar que a escolha pela improvisação se articula com as questões sociais-somáticas que guiam esta pesquisa. Uma vez que a atenção para si dialoga com atenção para o outro e, também com a autonomia de ambos, podemos observar essa articulação.

Mencionar o social em uma composição solística remete a uma contradição. Como se pode dançar sozinho e ser social? Fiz essa pergunta mais de uma vez durante o processo criativo. A resposta para essa pergunta está na rejeição de duas dicotomias: corpo-mente e indivíduo-ambiente. O abismo entre esses conceitos ignora não só interconexão que ocorre entre os polos, mas o todo, como é possível notar em Katz e Greiner (2001):

O que está fora adentra e as noções de dentro e fora deixam de designar espaços não conectos para identificar situações geográficas propícias ao intercâmbio de informação. As informações do meio se instalam no corpo; o corpo alterado por elas, continua a se relacionar com o meio, mas agora de outra maneira, o que leva a propor novas formas de troca. Meio e corpo se ajustam permanentemente num fluxo inestancável de transformações e mudanças (KATZ, GREINER, 2001, p. 71).

A teoria corpomídia desenvolvida pelas autoras citadas, implica que todo corpo não reflete apenas o self ou a noção particular de “eu”, mas se constitui através da cultura e do ambiente nos quais está inserido. Podemos considerar, a partir da teoria de Katz e Greiner, que o corpo está sempre em relação com seu meio sociocultural e ambiental, por seus comportamentos, escolhas e movimentos serem construídos no intercâmbio com o meio. Assim, todo corpo é atravessado por elementos sociais a todo momento, até o corpo que dança só.

Enquanto indivíduo que dança, posso dizer que as construções socioculturais-individuais – fruto da conexão indivíduo-ambiente – não estão apenas presentes ao dançar, mas operam ativamente na dança realizada, através de ações e reações sociais-somáticas.

Mesmo que a teoria somática geralmente foque na experiência individual, alguns teóricos e educadores somáticos se movem através da esfera macro sociopolítica e destacam como nossos corpos e experiências somáticas são inscritos pelas culturas nas quais estamos inseridos. Chamo esse campo literário de “teoria social-somática”, por indicar conflitos sociopolíticos relacionados à teoria e prática somática (GREEN, 2015, p. 67, tradução nossa).

Ao procurar a compreensão dos aspectos sociais-somáticos do processo criativo, algumas reações registradas em vídeo e na escrita do diário pediram por um aprofundamento. Nas seguintes páginas, essa investigação está registrada, movendo-se repetidamente de dentro para fora e de fora para dentro.

### 3.1 MEMÓRIA

Como dito anteriormente, através das experimentações de improvisação do processo criativo em dança, registradas tanto em vídeo quanto em diário de bordo, algumas das reações sociais-somáticas percebidas se destacaram e demandaram atenção durante a pesquisa. Para melhor compreensão dessas reações, se tornou necessário dividi-las em categorias, mesmo que, sob o entendimento da base teórica deste trabalho, seja impossível que essas aconteçam separadamente umas das outras.

O aspecto que talvez tenha permeado minha atenção de maneira mais óbvia foi a memória. Faço referência à memória em seus mais diversos aspectos: sensorial, autobiográfico, social e coletivo. Assim, também cabe observar como essas memórias se fazem presentes quando nos movemos, seja na dança, na vida ou na dança da vida.

O neurologista e neurocientista António Damásio (2011) considera a memória como a forma pela qual nosso organismo registra informações e imagens de nossas interações com o ambiente, de maneira que possam ser evocadas em momentos de necessidade do organismo. Quando menciona imagens, o pesquisador se refere a certos padrões neurais que se criam no contato, encontro ou interação com um objeto.

Esses objetos não devem ser entendidos apenas a partir de seu significado literal popular, mas também como tudo e todos com quem o organismo pode estabelecer relações. Pessoas, lugares, animais, condições de ambiente, e tantos mais fatores que possam criar atividades sensitivas e motoras, todos vão se tornar memória quando interagem com o organismo.

O que memorizamos do nosso encontro com determinado objeto não é só sua estrutura visual mapeada nas imagens ópticas da retina. Os aspectos a seguir também são necessários: primeiro, os padrões sensitivo-motores associados à visão do objeto (como os movimentos dos olhos e pescoço ou o movimento do corpo inteiro, quando for o caso); segundo, o padrão sensitivo-motor associado a tocar e manipular o objeto (se for o caso); terceiro, o padrão sensitivo-motor resultante da evocação de memórias previamente adquiridas relacionadas ao objeto; quarto, os padrões sensitivo-motores relacionados ao desencadeamento de emoções e sentimentos associados ao objeto. O que normalmente denominamos memória de um objeto é a memória composta das

atividades sensitivas e motoras relacionadas à interação entre o organismo e o objeto durante dado tempo (DAMÁSIO, 2011, p 169).

Quando menciona padrões sensitivos-motores, o autor estabelece que todo encontro com um objeto só pode ocorrer pelos caminhos do corpo. Para além disso, ele reitera que toda memória possui um aspecto corporal em sua geração, experiência, evocação ou afecção. Esse aspecto sensório-motor de nosso comportamento mnêmico é de grande importância para esta pesquisa, uma vez que preenche o abismo cultural entre corpo e mente, e os coloca como elementos interconectados em nossos processos de memória.

Uma vez destacada a interconectividade do organismo ao processar objetos, é relevante considerar que não nos lembramos de tudo com o que estabelecemos contato. Seria impressionante se conseguíssemos fazê-lo, considerando o número de interações realizadas cotidianamente. A memória, no entanto, como indica ainda Damásio (ibid), tem um mecanismo de operações bastante eficiente. Ela não se constitui como um arquivo, em que podemos localizar a informação necessária ao buscá-la entre milhões de outras. Ela permeia o organismo de forma que possa ser reconstruída quando se mostrar necessária, ou quando o organismo interage com algo que provoque sua evocação.

Na perspectiva da memória como um mecanismo que se constrói diante de interações, é seguro afirmar que o corpo se caracteriza como fundamental na criação, evocação e remodelação (tratarei desse tópico nas próximas páginas) de memórias. As informações sobre um objeto jamais alcançariam o cérebro se não fosse através do corpo. Essa declaração só torna a ligação entre dança e memória ainda mais curiosa.

Antes mesmo de alcançar a dança propriamente dita, pergunto ao leitor: Quem é esse corpo que dança? Seria uma senhora que viveu durante os anos de chumbo da ditadura cívico-militar brasileira durante o século XX? Alguém que vivenciou a redemocratização na adolescência e testemunhou o impeachment de Fernando Collor de Mello alguns anos depois? Um jovem que agora entra na idade adulta depois de viver a infância durante os anos do governo social-democrata do Partido dos Trabalhadores no Brasil?

É possível notar que, ao evocar esses momentos da história brasileira, nós resgatamos o passado e podemos até imaginar quem são essas pessoas a partir de suas vivências. Talvez, o leitor até consiga imaginar como essas pessoas hipotéticas – que certamente são reais em algum lugar do Brasil atual – dançam. Essas imagens se formam para nós, não apenas pela evocação de eventos conhecidos à memória, mas pela memória de um indivíduo ter um grande papel na

construção de sua identidade. Damásio (2015) atribui esse aspecto da memória ao que ele chama de memória autobiográfica, ao demonstrar sua ligação com a consciência.

[...] a consciência não é um monólito, pelo menos não nos seres humanos: ela pode ser separada em tipos complexos e simples, e os dados neurológicos deixam clara essa separação. O tipo mais simples, que denomino consciência central, fornece ao organismo um sentido do self concernente a um momento — agora — e a um lugar — aqui. O campo de ação da consciência central é o aqui e agora. A consciência central não ilumina o futuro, e o único passado que ela vagamente nos permite vislumbrar é aquele ocorrido no instante imediatamente anterior. Não há outro lugar, não há antes, não há depois. Por outro lado, o tipo de consciência complexo, que denomino consciência ampliada e que possui muitos níveis e graus, fornece ao organismo um complexo sentido do self — uma identidade e uma pessoa, você ou eu — e situa essa pessoa em um ponto do tempo histórico individual, ricamente ciente do passado vivido e do futuro antevisto, e profundamente conhecedora do mundo além desse ponto (DAMÁSIO, 2015, p. 25).

O tópico da consciência é complexo demais para ser explorado em sua totalidade aqui, mas para responder a pergunta a respeito da identidade de quem dança, o esclarecimento acerca da consciência ampliada tem função de alicerce. A justificativa dessa afirmação se dá quando percebemos que a relação das memórias autobiográficas e da identidade com a consciência ampliada é tão intimamente dependente, que nossa noção de “eu” seria extremamente simples sem a consciência ampliada.

Voltemos aqui aos exemplos de corpos citados anteriormente. Quando você, leitor, leu as palavras “ditadura cívico-militar”, qual foi a memória que lhe foi evocada? Se viveu durante o período, talvez se lembre de eventos traumáticos, ou apenas da inflação. Talvez até sinta saudade pela vida que levava na época. Se você nasceu no fim ou após esse período, talvez se lembre de suas aulas de história. Talvez, em qualquer um desses casos, algumas imagens e fotografias famosas, como a do caso Vladimir Herzog, surjam na sua mente. Se a simples menção de um período histórico lhe traz figuras, memórias, emoções e sentimentos, isso se deve à nossa consciência ampliada.

Segundo o autor, essa consciência não se concentra apenas no presente momento, mas no passado experienciado pelo indivíduo e na possibilidade de previsão de eventos futuros (DAMÁSIO, 2015, p. 161). As memórias processadas e analisadas pela consciência ampliada também podem se tornar memórias autobiográficas. Memórias de eventos e sensações tão marcantes que contribuem para a formação de nosso comportamento, personalidade, modo de pensar, se mover, ou seja, nossa identidade. A identidade ou self construído através dessas memórias e que continua a se desenvolver cotidianamente é chamado por Damásio de self autobiográfico.

As mudanças que ocorrem no self autobiográfico ao longo da vida inteira de um indivíduo se devem tanto à remodelação consciente e inconsciente do passado vivido como à formulação e remodelação do futuro antevisto. Acredito que um aspecto crucial da evolução do self reside no equilíbrio de duas influências: o passado vivido e o futuro antevisto. Maturidade pessoal significa que as memórias do futuro que antevemos para o tempo que possivelmente temos pela frente exercem grande influência sobre o self autobiográfico de cada momento. As memórias dos cenários que concebemos como desejos, aspirações, objetivos e obrigações atuam a todo instante sobre o self. Sem dúvida elas também possuem um papel na remodelação consciente e inconsciente do passado vivido e na criação da pessoa que a cada momento imaginamos ser (DAMÁSIO, 2015, p. 183).

A importância de associar eventos histórico-sociais ao self autobiográfico se dá ao compreender que memórias autobiográficas não ocorrem em um vácuo. Elas sempre serão permeadas por aspectos socioculturais-históricos.

Quando eu, brasileira de classe média nascida em 1996, me lembro da minha infância, algumas memórias se sobressaem. Lembro das piadas de meu pai acerca do primeiro mandato do Presidente Lula; lembro-me do período em que frequentava a igreja católica por desejo dos meus pais, mesmo que meu incentivo para frequentar a igreja estava em cantar em um coral; lembro de chorar porque minha mãe não estava presente, trabalhando das 6h às 19h dedicada a me oferecer a infância que ela nunca teve. Eu também comecei a dançar nesse período, mas era tão nova, que mal me lembro. A consequência dessas memórias está aqui, onde discorro sobre dança para obtenção de um título. Quantas dessas memórias não refletem sobre o período sócio-histórico-cultural-afetivo da minha infância?

Ou, outra pergunta, tão relevante quanto: Quanto o período sócio-histórico-cultural-afetivo da minha infância não diz sobre a adulta e bailarina que me tornei? Falo sobre mim, porque é o único ponto de vista a mim disponível, mas o leitor talvez tenha pensado em sua própria infância, no recorte em que ela ocorreu e em quais memórias se destacam no pensamento. A relação indivíduo-ambiente é fundamental para a formação de identidade.

Lembremos da interconectividade do corpo na ocorrência da memória. Sabemos que toda memória permeia o corpo para ser formada, nas interações corpo-ambiente. Graças ao corpo, o ambiente penetra a cognição e se torna memória. O corpo, ao interagir com o ambiente, penetra-o igualmente de significado.

O que se costuma chamar de “significado de algo” está sempre nas relações atuais e potenciais. No pragmatismo, isso aparece formulado como uma questão de como conectar o que está acontecendo agora com o que veio antes e que já se apresenta com experiência futura. Johnson esclarece que os sentimentos não são apenas sentidos, mas eles fazem sentido, constroem significados. O que se define como mente emerge do partilhamento de significados. Por isso o significado é corporal e ao mesmo tempo

social, uma vez que não existe sem a interação comunicativa. O que parece importante deixar claro é que o significado é sempre relacional. O que enfatizamos e o que ignoramos fará toda a diferença para se perceber o que algo, alguém ou uma dada situação significa (GREINER, 2010, p. 92).

Se o significado é relacional, cada significação criada pelo indivíduo se torna memória e essas memórias têm importância ao considerarmos nossos modos de interagir e nos perceber no ambiente, a memória e os significados presentes nela podem ser um bom indicativo de qual relação o indivíduo estabelece com o ambiente, bem como o impacto que o ambiente causa no indivíduo. Ou seja, as memórias evocadas ao dançar podem dizer muito sobre como o indivíduo dança, o que a dança significa para o indivíduo e qual o impacto social da relação entre a dança, o indivíduo e o ambiente. E esse é o foco que gostaria de estabelecer ao analisar fragmentos das memórias evocadas durante o meu processo criativo.

### 3.1.1 Girassol: Cama, lágrimas e saudade

Ao falar do início do meu processo criativo, devo dizer que há alguns anos estou em uma batalha de idas e vindas com o estado depressivo. Hoje, sei que meu diagnóstico foi dado de maneira incorreta, já que atualmente não sou considerada depressiva, mas bipolar em estado depressivo, e, graças a isso, os tratamentos aos quais me submeti nos últimos anos não se mostraram muito eficientes. Sem um tratamento apropriado, dançar foi, e de certa forma ainda é, uma provação para mim nos últimos tempos.

Não queria dançar em momento algum, nem com meu parceiro em uma situação de lazer, porque dançar não me dava mais o prazer que costumava me dar. Não conseguia entender como a atividade criativa intrínseca à minha história pessoal me causava tanta dor. Investigar as possíveis razões pelas quais me sentia quebrada se tornou uma motivação para esta pesquisa.

Isso me leva ao primeiro laboratório criativo, o qual intitulei de “Girassol”. A flor foi escolhida por me evocar memórias do tempo em que dançar era a minha razão de existir. Em que seguia o dançar como se fosse o sol, onde quer que ele estivesse no horizonte. Também fui inspirada pela poesia de Rupi Kaur:

eu passo dias de cama debilitada pela perda/ eu tento chorar para te trazer de volta/  
mas a água já ferveu/ e ainda assim você não voltou/ eu arranho a pele até ver sangue/  
perdi a noção do tempo/ o sol se transforma em lua e/ a lua se transforma em sol e/ eu  
me transformo em espírito/ uma dúzia de pensamentos/ me atravessam num segundo/  
você já deve estar chegando/ mas é melhor se for engano/ eu estou bem/ não/ eu sinto  
ódio/ sim/ eu te odeio/ talvez/ eu não supere/ eu vou/ eu te perdoo/ eu quero arrancar  
meu cabelo/ de novo e de novo e de novo/ até que minha cabeça exausta faça silêncio  
(KAUR, 2018, p. 16).

Identifiquei-me com a escrita de Kaur ao refletir sobre o período citado, por ver em sua poética uma representação de uma memória comum dessa época: ataques de pânico. Nesses ataques, eu me arranhava e puxava os cabelos enquanto o pensamento de “não ser suficiente” tomava conta do meu estado emocional. Nos dias que sucediam os ataques, por outro lado, estava pronta para dançar meu máximo, repetindo para mim mesma que nada havia acontecido.

A experiência de colocar o próprio corpo no limite diante da dança não é uma experiência apenas individual. Essa se relaciona com o discurso dominante da dança. Tratamos o discurso aqui como um dispositivo de poder, bem como teorizado por Foucault e refletido na dança por Fortin *et al.*, em um estudo com alunos do bacharelado em dança da Universidade do Quebec em Montreal (UQAM), Canadá.

Segundo Foucault (1963), discursos são sistemas de pensamento compostos por ideias, atitudes, crenças, modos de ação e práticas que possibilitam, assim como restringem, aquilo que pode ser dito ou feito em dado momento e lugar. Os discursos constroem as verdades correntes e quais as relações de poder trazidas por elas. Em geral, o discurso dominante da dança valoriza um ideal de corpo em que prevalecem critérios de beleza, esbeltez, virtuosidade, devoção e ascetismo (FORTIN *et al.*, 2010, p. 72).

Os autores acrescentam que:

Eles [alunos identificados com o status quo] se identificaram espontaneamente com a paixão obsessiva e não com a harmoniosa. Mencionaram o “rigor” e o “perfeccionismo” que impõem a si próprios. Muitos sublinharam que as altas exigências do programa de bacharelado os “forçaram” em direção a uma paixão de tipo obsessivo. Por não verem alternativa, esses alunos se mostravam meio sem reação ao encarar situações que eles achavam deploráveis. Isso condiz com as tecnologias de dominação, as quais, de modo geral, reproduzem o status quo (FORTIN *et al.*, 2010, p. 81).

O *status quo* ao qual as autoras se referem diz respeito ao modo de agir de maneira dócil e/ou domesticada diante do discurso dominante. É bem importante considerar que há uma razão para o discurso focado nos critérios levantados pelas autoras seja assimilado tão facilmente por bailarinos: esse discurso em específico não é exclusividade da dança. Nos encontramos com esse discurso bem antes de começar a dançar. O discurso dominante da dança não é muito diferente do discurso dominante do sistema capitalista, como se pode notar nas palavras de Costa e Silva



“[...] as novas formas de organização do trabalho têm estimulado e impelido os trabalhadores a um processo de individualização e competição para se sustentar no mercado de trabalho, ocasionando a ruptura da solidariedade entre os trabalhadores e o adoecimento nesse espaço” (COSTA; SILVA, 2020, p. 3).

Considerando o adoecimento observado em trabalhadores, e a semelhança entre os discursos dominantes referidos, meus ataques de pânico se tratavam, provavelmente, de um reflexo do discurso dominante. Esses ataques, quase sempre, ocorriam na cama. A cama, quando parei de dançar por vontade própria, era o local que eu mais habitava. Esse espaço cheio de memória e significado foi escolhido para ser o primeiro ambiente no qual experimentei o reencontro com o dançar (Fig. 2).

Figura 2 - Imagem do Laboratório de 01/02/21



Fonte: Acervo pessoal.

Não era de se estranhar que toda a dor presente na memória fosse evocada. Compartilho um trecho do diário daquele dia:

Quando a primeira música acabou (a playlist estava no aleatório), uma música do trabalho coletivo de Danças Brasileiras II tocou em seguida. Eu sorri, lembrando alguns movimentos, mas acabei em prantos a maior parte da música, continuando a me mover minimamente.

Eu senti saudade. E a prova disso é que chorei novamente ao escrever essa frase.

Me vi precisando largar a caneta e pegar um cigarro.

Não quero mais escrever por hoje (Diário de Bordo, 01 de Fevereiro de 2021).

A memória foi evocada através da música “Rainha” interpretada por Déa Trancoso. Essa música fez parte do período em que ignorava meu bem estar para dançar. Faço referência a um trabalho acadêmico prático realizado no segundo semestre de 2017, na disciplina de Danças Brasileiras II, ministrada pela Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Laura Pronsato no Departamento de Artes e

Humanidades da Universidade Federal de Viçosa. A disciplina citada abordava não apenas as manifestações culturais brasileiras, mas também a relação entre corpo e ancestralidade.

Minha ancestralidade, infelizmente, possui muita dor em sua história: Genocídio e estupro indígena, abandonos paternos, fome, migração interna forçada, narcisismo parental... Isso só para citar alguns momentos da história da minha família materna. Durante o período da disciplina, escolhi pesquisar principalmente a ancestralidade materna, uma vez que a minha ancestralidade paterna possui raízes na Itália e em Portugal, enquanto as raízes maternas estavam profundamente ligadas ao território brasileiro.

Poderia me lamentar infinitamente pela história desse lado da minha família, mas se faz importante salientar que a história da minha mãe e seus ancestrais é um retrato bem comum no Brasil e na América Latina.

A ação colonial levou à formação de uma sociedade com contradições estruturais em todos os níveis. Toda a formação latino-americana, seguindo o raciocínio de Darcy Ribeiro, foi marcada pelo atraso evolutivo graças à interrupção promovida pelo colonizador ibérico. A ganância colonial transformou o Novo Mundo em um fornecedor de riquezas para a Europa, condenando a América Latina ao atraso e à penúria; na expressão de Ribeiro, a colonização nos condenou a sermos uma “América Pobre” (VASCONCELLOS, 2015, p. 60 *apud* PEREIRA, 2019, p. 472).

Mesmo sendo diretamente atingida pelos males da desigualdade social, minha mãe foi e é a pessoa mais resiliente que já conheci. Lembro-me de vê-la sendo demitida de seu emprego na indústria, derrubando pouquíssimas lágrimas quando chegou em casa à noite. Eu me lembro de ter visto lágrimas saírem daqueles olhos pouquíssimas vezes. Pouco tempo depois, ela usou seu seguro desemprego para pagar um curso técnico em enfermagem, após fazer o supletivo para ter o diploma de ensino fundamental e ensino médio. Após finalizar essa etapa de formação, vi essa mulher se tornar uma das cuidadoras de idosos mais hábeis da nossa cidade. Tanto isso é verdade que, quando, infelizmente, um dos idosos a quem ela realizava o serviço de cuidados falecia, ela demorava um pouco menos de uma semana para conseguir trabalhar para outra família.

Eu admiro profundamente cada passo e esforço pessoal que minha mãe realizou na sua vida. O resultado de toda a dedicação da minha mãe é bem claro: acabei tendo realmente a infância e a vida que ela nunca teve, como ela desejava que eu tivesse. Minhas memórias de infância envolvem uma geladeira cheia e carne na mesa toda a semana. Materiais escolares disponíveis, uma educação completa. Hoje, estou na posição de privilégio de estar prestes a concluir a formação no ensino superior, uma possibilidade sempre vista como distante para

ambos os meus pais. Essa memória contribui para alguém que gostaria de imaginar um mundo em que a própria mãe pudesse ter as mesmas oportunidades que essa pessoa teve.

Refletindo sobre o conceito de memória e self autobiográfico, me pergunto quantos dos desafios presentes na memória da minha mãe não foram transmitidos para o meu próprio self, considerando que ela não age tão passionalmente ao lembrar de sua história quanto eu ao ouvi-la.

Quando nos referimos ao self pensando na dignidade única de um ser humano, pensando nos lugares e nas pessoas que moldaram nossas vidas e que afirmamos nos pertencer e viver em nós, estamos falando, evidentemente, do self autobiográfico. Ele é o estado cerebral para o qual a história cultural da humanidade tem maior importância (DAMÁSIO, 2015, p. 187).

Dançar essa ancestralidade foi muito marcante para mim, considerando o quanto me joguei de cabeça no processo criativo naquele período. O movimento mais marcante que se manifestou no processo criativo relatado foi um movimento das mãos, em que eu “costuro” uma linha imaginária que parte do meu umbigo para o exterior.

Esse símbolo é um fragmento de memória que ganha densidade quando reflito sobre minhas subjetividades. Ao falar da minha mãe, fala do cordão umbilical e a relação ancestral recuperada; Ao falar das dores, fala de fechar feridas abertas; Ao falar de memória, fala da costura dessa colcha de retalhos desigual que é o Brasil, mediada e remendada no corpo; ao falar de dança e meu reencontro com ela, fala de reconstrução e reparação.

Além dos significados presentes em minha análise desse movimento, cabe discutir o fator corpo-ambiente na formação de memórias e self autobiográficos, considerando o movimento que surge dessa subjetividade. Se minha ancestralidade tivesse memórias diferentes, talvez o movimento de costura e o pico emocional não acontecessem. O modo pelo qual me movo, deriva da minha trajetória, que é diretamente influenciada pela trajetória da minha mãe, seus irmãos, minha avó, minha bisavó... até pela trajetória que daqueles nunca conheci.

O histórico familiar da minha genealogia materna, comum para muitas famílias no país, e meu dançar pautado nessas memórias reflete uma possibilidade: de reconhecer a nossa cultura, fruto de tantos acontecimentos violentos e injustos, bem como atos de resistência – muitos não estariam aqui se não houvesse resistência – no movimento corporal. Podemos identificar aspectos socioculturais enquanto dançamos, ao nos atentarmos à memória evocada. É um caminho para operar sobre si mesmo e entender sua própria relação corpo-ambiente no tempo-espaço.

### 3.1.2 Dente-de-Leão: travessia, flores e equilíbrios

O segundo fragmento de memória que gostaria de destacar e analisar foi possibilitado pelo uso de uma das palavras de meu mapa conceitual: Travessia. “Quando penso em “travessia” através da dança, penso em como as minhas mudanças pessoais acompanham minhas mudanças coreográficas e vice-versa” (Diário de Bordo, 15 de fevereiro de 2021).

Ao declarar que minhas mudanças pessoais e coreográficas são interrelacionais, associo essas mudanças ao dente-de-leão. Essa flor se caracteriza por se dividir em várias sementes ao sopro do vento, se espalhando para fertilizar e reproduzir pelo ambiente. A metáfora floral surge na presença de um novo elemento cênico: as flores mencionadas apenas conceitual e metaforicamente até esse instante, agora possuem materialidade no processo criativo.

[...] esse foi o primeiro [laboratório] em que trouxe meu elemento floral materialmente. A presença das flores de papel me lembrou meu trabalho de Danças Brasileiras I, aquele em que o processo foi mais marcante para mim até hoje. Não por acaso girei tanto hoje, esse trabalho possuía muitos giros (Diário de Bordo, 15 de fevereiro de 2021).

Mais uma vez, me lembro de uma disciplina. Dessa vez, à predecessora àquela citada anteriormente. Essa foi realizada no primeiro semestre de 2017 e também foi ministrada pela Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Laura Pronsato. Essas disciplinas ganharam espaço nas minhas memórias pela construção de uma personagem através da pesquisa de manifestações culturais e da ancestralidade pessoal. Isso era muito familiar para mim, porque além de bailarina, me considero atriz. A parte do processo mais divertida e intensa para mim quando eu criava um trabalho teatral era a construção de personagens.

Quando digo intensa, não exagero. Uma vez, interpretei “Luciana” em uma peça chamada “Filhos da Mesma Noite” (Cia. Segundo Piso, 2015-2016), adaptação do texto “Bailei na Curva” de Júlio Comte (1994), que reflete a vida e o amadurecimento dos protagonistas através das décadas de 60, 70 e 80 no Brasil, abordando o impacto do regime cívico-militar sobre suas vidas.

Luciana foi um problema para mim. Não porque eu não gostasse da personagem, muito pelo contrário, éramos pessoas muito parecidas em alguns aspectos. Ela foi uma criança mimada, se tornou bailarina, hippie, feminista, libertária sexual, fez um aborto na juventude por falta de condições econômicas e está prestes a se tornar uma coreógrafa mãe-solo ao fim da peça. Os dois últimos aspectos citados não se relacionam comigo diretamente, mas todos os outros, sim.

O resultado dessa experiência era notado fora dos ensaios e apresentações. Lembro de dizer falas da personagem na rua, como se fossem minhas, por acidente; de me tornar uma bailarina mais dedicada no período; e até de desenvolver uma certa atração pelo ator que interpretava uma personagem com interesse romântico por Luciana em seu período hippie. Era muito difícil saber onde ela terminava e eu começava.

Recordo da minha experiência teatral porque ela pode explicar um pouco da minha relação com Danças Brasileiras e as travessias ocorridas em experiências distintas. Luciana me atravessou, mudando minha relação com o mundo, deixando sementes por todos os lugares; dessas sementes, algum tempo depois brotou outra personagem, que atravessei com a minha experiência teatral e minha ancestralidade; e dessas sementes, eu broto em um novo processo criativo, com flores, uma nova relação com o mundo e uma nova perspectiva da minha identidade.

Essa experiência revela, mais uma vez, a relevância da memória autobiográfica durante o processo criativo. Nesses três processos, houve a evocação, segundo a necessidade, de memórias. Em cada uma dessas evocações, houve uma remodelação de significado e relevância dessas memórias na perspectiva individual.

A remodelação de memórias é um tópico interessante para o corpo dançante. Peço ao leitor que se lembre de momentos pessoais dançados: quantas vezes movimentos realizados anteriormente são resgatados no presente? Existe uma particularidade interessante nessa atividade mnemônica, por mais que essas memórias corporalizadas surjam, o movimento do presente jamais se assemelha perfeitamente ao movimento do passado.

Memória é entendida como um processo de autogestão e autorreferencialidade que dá possibilidade ao sistema de continuar existindo, se complexificando. Não há uma simples sobreposição de informações e/ou soma/aglutinação das mesmas. Meio ambiente, permanência e autonomia entrelaçam-se como parâmetros básicos do sistema dança possibilitando que as informações e, portanto, as memórias, estejam em estado de transformação.

Dessa maneira, a dança, constituída de memórias, deixa de ser arcabouço de repetições que tenta imprimir um aspecto de fidedignidade ao passado e passa a ser um espaço de atualizações de informações, gerindo uma memória em dança que não se conforma em ser compreendida enquanto simples resgate de um passado (SEVGNANI, 2015, p. 12).

O devir da memória se deve ao fluxo de informações infinito entre o corpo e o ambiente. Sempre há um novo aspecto, um novo feixe de luz, um novo som, uma nova pessoa, um novo mundo. Para o indivíduo, um novo mundo se constrói a cada segundo e sua relação com o mundo permite que ele possa, da mesma forma, se reconstruir a cada segundo também.

A ideia que cada um de nós forma de si mesmo, a imagem que aos poucos construímos de quem somos física e mentalmente, ou de como nos inserimos na sociedade, baseia-se na memória autobiográfica, em anos de experiência, e está sujeita a contínua remodelação. Acredito que boa parte dessa construção ocorre de forma inconsciente e que o mesmo pode ser dito da remodelação. (Sobre o inconsciente, ver a seção seguinte.) Esses processos conscientes e inconscientes, em qualquer proporção, são influenciados por todos os tipos de fatores: traços de personalidade inatos e adquiridos, inteligência, conhecimento, meio social e cultural. O self autobiográfico que neste momento exibimos em nossa mente é o produto final não só de nossas inclinações inatas e experiências de vida reais, mas também do reprocessamento de memórias dessas experiências, sob a influência desses fatores (DAMÁSIO, 2015, p. 183).

O reprocessamento de memórias e experiências se fez claro ao dançar com flores de papel mais uma vez, quase quatro anos depois do processo criativo realizado em Danças Brasileiras I. Alguns motivos do trabalho mencionado se fizeram presentes no processo atual, como a organização das flores em círculo e minha centralidade nesse; a manipulação dessas flores como algo muito precioso; e os giros mencionados no diário (15 de fevereiro de 2021).

Aqui, bem como na memória anterior, vemos um símbolo presente se repetir: círculos. O símbolo presente nas próprias flores, na organização destas e no movimento. Esse símbolo diz muito a respeito da relação da própria memória com o processo criativo, bem como o reconhecimento da remodelação desta e do próprio self.

Acredito que o círculo se manifesta aqui pela ideia de ciclo e totalidade. O ciclo sendo essa repetição transformadora de processos e hábitos de movimento, em uma ouroboros evolutiva, sempre em autofagia de memórias. A totalidade, por outro lado, faz menção a sensação de perceber o quanto essas antigas interações com o ambiente permanecem aqui, e a maneira como o próprio ambiente tem influência sobre o meu modo de me perceber.

### 3.1.3 Atravessando a ponte

O tema explorado no último laboratório citado se repetiu, pois achava necessário aprofundar a exploração da travessia com uma nova maneira de interagir com as flores fisicamente. Agora as flores estavam costuradas, de modo a formarem um cordão para dançar comigo. Esse novo formato me trouxe dificuldade para retomar a interação com os elementos de papel, uma vez que agora eu não interagia com algo que minha memória já conhecia. Ao interagir com o desconhecido, outra memória me apoiou: “[...] em um momento eu disse a mim mesma: “calma”, como digo a mim mesma toda vez que tenho de passar por um rio através de uma ponte. Olhando para a frente e tomando cuidado sobre onde piso e me apoio” (Diário de Bordo, 17 de Fevereiro de 2021).

Interessante como a imagem da travessia se manifestou no imaginário e na memória de uma maneira bem mais literal que no laboratório anterior. Ainda sim, de uma maneira metafórica, auxiliou no processo criativo. Para contextualização, eu possuo fobia de alturas. Não a ponto de me fazer evitá-las, mas a ponto de eu ser extremamente cautelosa quando tenho de enfrentá-las, porque às vezes, atravessando um rio, por exemplo, não há outra alternativa senão enfrentá-las.

Foi essa a memória que evoquei quando estava no meio do processo criativo sem saber o que fazer. Eu não queria abandoná-lo, mas podia e queria enfrentar a dificuldade que o novo elemento me trouxe. Esse paralelo diz muito sobre como uma memória autobiográfica não precisa estar diretamente relacionada à ação do presente para nos auxiliar na tomada de decisões e previsão do futuro. Graças a dois elementos importantes para a cognição e a interação com o mundo: a emoção e o sentimento.

Em síntese, sentir os estados emocionais, o que equivale a afirmar que se tem consciência das emoções, oferece-nos flexibilidade de resposta com base na história específica de nossas interações com o meio ambiente. Embora sejam precisos mecanismos inatos para pôr a bola do conhecimento em jogo, os sentimentos oferecem-nos algo extra (DAMÁSIO, 1996, p. 162).

Quando Damásio menciona a história de nossas interações com o meio ambiente, ele se refere à memória. Dessa forma podemos afirmar que a consciência das emoções e sentimentos pode auxiliar na resposta às memórias, de forma que saibamos como agir em um momento específico. Esse tópico será aprofundado em outro momento, mas cabe a discussão acerca do valor da memória para nossas tomadas de decisão.

Ao evocar a memória da ponte, estabeleço um paralelo entre o medo de altura e o sentimento de incapacidade diante de um desafio no processo criativo. Talvez porque minha resposta emocional seja semelhante à minha experiência. Em algum parâmetro de minha cognição, não saber como prosseguir a dançar me traz medo. O sentimento diante desse estado emocional se assemelha de maneira que eu planeje a mesma resposta para a situação que trouxe a memória da ponte: “calma”. Ao evocar a memória do medo de altura, consigo então me organizar para continuar improvisando com o novo elemento inserido no processo criativo. Isso não me passou despercebido pelo relato em diário:

Em certo momento, pensei que o cordão não estava funcionando. Mas, vejo que ele é uma boa metáfora para esse processo: várias flores costuradas que parecem inúteis e frágeis, até descartáveis, mas mesmo que se embolem entre si, tornando a utilização destas mais complicada, não se rompe e suporta mais do que você esperava, sendo até capaz de dar sentido à coisas que você fazia antes, mas não entendia o porquê.

Essa sou eu com as minhas memórias florescidas. Me ensinando que, por mais que eu quisesse morrer no passado, eu ainda estou viva. E, talvez, minhas memórias sejam a razão de eu ainda estar aqui. Minha travessia foi difícil. Tive vontade de parar e pular da ponte. Flertei com o rio e suas pedras algumas vezes. Mas, minhas memórias me fizeram ter calma e seguir em frente. Minhas memórias que tanto machucam podem ter salvado a minha vida. Tudo que fiz até hoje é memória agora. E, aos poucos, flor à flor, estou chegando do outro lado (Diário de Bordo, 17 de fevereiro de 2021).

Esses parágrafos do meu diário são os mais difíceis de ler, sem dúvida nenhuma. Relembro o leitor sobre a batalha com a depressão já citada neste capítulo. Infelizmente, os pensamentos de caráter suicida estavam presentes nessa batalha, e ainda surgem, com menos frequência, nos dias atuais. Não os destaco apenas como um desabafo ou confissão aqui, mas pelo valor emocional refletido entre memórias que, mais uma vez, ocorrem no processo criativo.

A memória da ponte me ajudou com o cordão. Interagir com o cordão me fez superar uma insegurança, possibilitando a percepção do valor das minhas memórias. Essa percepção auxiliou o momento de superar e não ouvir pensamentos autodestrutivos. Aqui destaco a importância pessoal e social da memória. Ao evocá-las durante o processo criativo, pude encontrar razões para continuar viva.

Mencionei que irei tratar dos mecanismos de sobrevivência nas próximas páginas, mas aqui eles permeiam as emoções e sentimentos vinculados à memória. Essa memória foi evocada através do dançar, remodelando-a e lhe atribuindo um novo valor. Um valor que vai além da calma ao atravessar a ponte, mas a calma para retornar a dança e à calma para continuar a viver. Pude saber, através da memória, que o outro lado da ponte guarda novas possibilidades e, assim, cumpre o papel crucial da memória autobiográfica: descobrir como agir, antever o futuro e construir um self autobiográfico.

### 3.2 DOR E PRAZER: AFETOS, EMOÇÕES E SENTIMENTOS

Ao discutir sobre as memórias que surgiram durante o processo criativo, acabei por trazer uma breve perspectiva sobre emoções, sentimentos e afetividade, que surgiram através das memórias, e se manifestam de diferentes formas, intensidades e reações somáticas. Desde o choro incontrolável, ao riso inexplicável. O objeto temático sobre o qual refleti durante o processo, ou seja, minha própria relação com a dança, tinha mais camadas do que eu poderia imaginar, e pude entender muitas delas através de minhas reações emocionais, sensitivas e afetivas.

Ao tentar entender porque eu chorava enquanto me sentia feliz, ou porque, em um momento sem aparente perturbação, eu dançava com a mesma sensação somática de um ataque



de pânico, decidi estudar mais sobre as emoções, sentimentos e afetos. Para tal, retornei aos estudos neurológicos, bem como às noções filosóficas que não apenas me abarcam teoricamente, mas me ajudam a entender quem é esse corpo que dança e suas possíveis razões para certas escolhas. Eu me refiro a mim mesma, mas quanto mais me aprofundo na análise de meu material, mais percebo que me conhecia apenas de maneira rasa. Não que eu esteja sozinha nessa percepção, acredito que a maioria de nós não se aprofunda demais nas razões das próprias ações. Seja por não possuímos tempo, curiosidade ou mesmo desejo de fazê-lo, alguns aspectos somáticos, neurológicos e/ou sociais permanecem escondidos para a maioria de nós, de maneira que só começamos a conhecê-los e compreendê-los quando despertamos a intenção de mergulhar em nós mesmos.

Mergulhar em águas pouco conhecidas e profundas não é uma tarefa fácil. Principalmente quando essas águas existem em nosso interior. Optei por mapear os locais do mergulho: emoções, sentimentos e afetos. A presença deles é ubíqua em nossa existência humana de águas turbulentas. Conhecê-los, no entanto, torna o mergulho mais seguro.

Sei que mencionar emoções e sentimentos, para alguns, pode parecer distante de um estudo acadêmico, uma vez que são elementos bastante subjetivos. Em uma perspectiva autoetnográfica, o valor desses elementos subjetivos é bastante relevante, principalmente quando levamos em consideração a tomada de decisão. A crença popular opõe os sentimentos e as emoções à razão, muitos acreditam que estes atrapalham a nossa visão de mundo objetiva no cotidiano.

[...] o “erro de Descartes” simboliza um equívoco da tradição racionalista à medida que desprezou o papel do corpo, da matéria e das paixões para aquisição de uma vida ética virtuosa no campo da filosofia prática ou mesmo para um conhecimento indubitável no campo epistemológico. A partir daí, foi dada primazia absoluta à transcendência em detrimento da imanência, à razão em prejuízo da emoção. Tudo aquilo que está ligado à dimensão corporal foi visto como oneroso e sem valor prático em termos éticos, e sem valorização epistêmica (LIMA, OLIVEIRA, 2019, p. 5).

Quando os pesquisadores citados se referem ao “erro de Descartes”, não se referem apenas a estas ideias cartesianas de razão em detrimento da emoção ou mente acima do corpo. Mencionam a obra de António Damásio de mesmo nome (1996), onde o neurologista se utiliza da referência ao pensamento cartesiano para explicitar que, em seu pensamento neurofilosófico exposto na obra, se opõe às ideias de Descartes sobre corpo, mente, razão e emoção.

Contrário ao racionalismo cartesiano, Damásio (2006, p. 276) presume que os processos racionais não são puros, mas configurados mediante impulsos biológicos, somáticos e emotivos: “pode existir um elo, em termos anatômicos e funcionais, entre razão e sentimento e entre esses e o corpo”. A relação entre corpo-mente-cérebro não

pode ser redutível apenas a um fator, mas tem a ver com um complexo que envolve as dimensões corpóreo-biológica, emotiva e racional, acrescentando-se a isso o mundo social em que essa relação se dá. Em nível de tomada de decisão as emoções e a sensibilidade passam a ter lugar central. A decisão correta não pode ser tomada a partir do argumento da “razão nobre” a partir da qual evoca-se a reflexão pura em detrimento de emoções (LIMA, OLIVEIRA, 2019, p. 6-7).

Damásio, portanto, não acredita que haja qualquer separação entre os elementos vistos como independentes pelo sistema filosófico cartesiano, bem como estes em relação ao que os autores chamam de “mundo social”, ou o que chamei anteriormente de “contexto sociocultural-histórico”. Se, em processo de tomada de decisão, nossas emoções e sentimentos são cruciais, e esse processo ético não ocorre com a razão em detrimento das emoções, como pode se justificar essa hipótese?

Para adentrar nessa questão, faz-se importante salientar que Damásio (2015, p. 44) não sugere que joguemos a razão pela janela e nos abracemos a um sistema de tomada de decisões puramente emocional. O que o neurologista explicita em suas obras e pesquisas é que razão, emoções e sentimentos caminham juntos, buscando as melhores escolhas possíveis para que o indivíduo alcance o bem-estar e a sobrevivência baseado em sua experiência.

Para ilustrar a união desses elementos, sugiro outra situação hipotética ao leitor: suponha que você esteja diante das urnas eletrônicas que possibilitam a democracia representativa no Brasil. É o momento de digitar os números correspondentes do candidato que você escolheu para a posição de presidente da República. Como fez essa escolha? Talvez, considerando a história política de seu candidato em potencial. Nesse caso, as ações políticas do candidato, possivelmente, se alinharam com sua perspectiva de país ideal.

Considerando o que já foi dito sobre memória e consciência no capítulo anterior, é possível afirmar que crenças são construídas através da experiência. Por exemplo, ao refletir acerca dos sentimentos sobre as condições do passado da minha família materna, creio que a diminuição da desigualdade social deveria ser prioridade em qualquer projeto de governo votado por mim. Talvez você não tenha a mesma experiência que eu e tenha crenças completamente diferentes. Você também pode ter experiências diferentes e se alinhar de alguma maneira à mesma crença. Há milhares de variáveis a serem consideradas quando pensamos na história de um indivíduo, mas podemos entender que uma crença se estabelece com base no sentimento despertado por uma experiência.

Sinto muita raiva, tristeza e mágoa quando penso em meu histórico familiar. Minha mãe, por outro lado, se mostra bastante conformada com suas próprias experiências. Ela não possui interesse por política e não acredita em mudança social. Mesmo que realize a caridade por se

identificar com indivíduos em estado de pobreza, votou nulo na maioria dos processos eleitorais que participou. Enquanto eu, que não vivi essas experiências, apenas por ter empatia com a situação, reajo muito passionalmente diante da injustiça social. Não tenho a intenção de desvendar como agimos de maneiras diferentes diante de situações semelhantes. Reflito sobre reações divergentes, para demonstrar a influência das emoções e sentimentos em nossa tomada de decisão.

Ao esclarecer brevemente a visão de Damásio sobre a perspectiva emocional e sentimental da tomada de decisões, volto a mapear e explorar, o que considero emoção e sentimento nessa pesquisa. Por muito tempo, achei que usava essas palavras intercambiavelmente. Percebi, no entanto, que, para mim, a emoção era uma denominação de um sentimento, um substantivo, tal como “felicidade”, “raiva” ou “tristeza”. Por outro lado, utilizava do termo “sentimento” para designar adjetivos de um estado emocional, como em “feliz”, “nervosa” ou “triste”. Ao meu ver, havia diferentes qualidades na utilização dessas palavras, o que indicava que não as tomava como sinônimos. Talvez não as considerasse completamente diferentes, mas não iguais.

Durante a pesquisa, notei que essas concepções pessoais não estavam erradas, mas não estavam completamente corretas, considerando a neurologia. Há razão em considerar que emoções e sentimentos não são sinônimos, por outro lado, o modo que utilizava essas palavras não demonstra como as compreendo no presente. Considerando-as como elementos que operam em conjunto, busco esclarecer as emoções e sentimentos separadamente, para melhor compreensão.

Objetivamente, Damásio (2015, p. 51) considera as emoções como “reações químicas e neurais” que realizam padrões e criam modos de auxiliar a regulação de um organismo diante de inúmeras situações. Para ele, apesar das emoções serem um processo biológico, aspectos culturais e sociais podem influenciar a maneira como as emoções se manifestam. Emoções são, em sua maioria, inconscientes e muito difíceis de se controlar, embora possamos nos treinar para controlá-las ou até dissimulá-las (o pesquisador cita atores como um bom exemplo disso). As emoções diferem de sentimentos por se manifestarem através da paisagem corporal e, na maior parte, serem observáveis por indivíduos externos ao portador da emoção.

Outro cenário ao leitor: imagine ouvir um discurso de uma figura pública. No discurso, a figura faz uma declaração, que você acredita ser falsa. Sua reação a essa declaração – franzir a expressão facial, contrair o corpo, rir, etc. – é sua emoção, respondendo corporal e

neurologicamente àquela imagem. O organismo manifesta-se ao saber que, naquela imagem, há inverdade e busca no movimento formas de se “afastar” da inverdade.

Podemos afirmar que emoções são sentidas. Conseguimos nomear e descrever qual a sensação de uma emoção. Talvez não saibamos qual a causa dessa emoção ou porque esta se manifesta em situações específicas, mas sabemos o que essas emoções expressam. Essa possibilidade existe graças aos sentimentos e à consciência.

Damásio (2015, p. 39) afirma que vários organismos, não só humanos, podem exibir emoções. Mas, apenas um organismo dotado de consciência (discutida no subcapítulo anterior) pode reconhecer a própria emoção. Segundo o autor, a emoção precede a consciência de que sentimos um sentimento.

À definição simples de emoção como uma mudança transitória no estado do organismo, causada especificamente, corresponde uma definição simples de sentir uma emoção: é a representação dessa mudança transitória no estado do organismo, por meio de padrões neurais e das imagens resultantes. Quando essas imagens são acompanhadas, um instante depois, por um sentido do self no ato de conhecer, e quando são realçadas, elas se tornam conscientes. São, na verdadeira acepção do termo, sentimentos de sentimentos (DAMÁSIO, 2015, p. 227).

O sentimento de ter um sentimento, então, seria o conhecimento consciente de que sentimos.

Enquanto as emoções são perceptíveis ao olhar externo, os sentimentos são privados ao indivíduo. Recordando que nossas crenças ou opiniões são, muitas vezes, definidas pelo sentimento a respeito de uma experiência, podemos dizer, que a emoção que sentimos diante dessa experiência pode moldar nossas ideias. Emoções e sentimentos são, afinal, o meio pelo qual julgamos se uma experiência foi positiva ou negativa. A emoção seria a reação imediata à experiência, enquanto o sentimento seria a experiência de ter uma emoção.

[...] o conteúdo essencial dos sentimentos é um estado corporal mapeado num sistema de regiões cerebrais a partir do qual uma certa imagem mental do corpo pode emergir. Na sua essência, um sentimento é uma ideia, uma ideia do corpo, uma ideia de um certo aspecto do corpo quando o organismo é levado a reagir a um certo objeto ou situação. Um sentimento de emoção é uma ideia do corpo quando este é perturbado pelo processo emocional, ou seja, quando um estímulo emocionalmente competente desencadeia uma emoção (DAMÁSIO, 2004, p. 95).

Durante o processo criativo, experienciei reações corporais a certos movimentos, ou emoções, que influenciavam o dançar, ou me impediam de continuar dançando. Muitas vezes, só compreendi e nomeei o que sentia durante a escrita do diário. Na escrita, chegava a revisitar

o estado corporal referente ao registro. Os sentimentos e emoções anteriores à improvisação também me conduziam, influenciando como eu realizaria o laboratório.

Houve uma situação na qual me propus a dançar de maneira intimista e preguiçosa por me sentir deprimida antes de dançar. Seguindo essa autopercepção, encontrei um modo de dançar que aliviava, mesmo que minimamente, o estado deprimido. Essas situações demonstram que emoções e sentimentos não são características passivas do soma. Eles podem nos auxiliar a agir no cotidiano e influenciam processos de auto-organização. Damásio argumenta que as emoções são parte de nossa adaptação evolutiva, essencial para a sobrevivência da espécie.

[...] o “propósito” biológico das emoções é claro, e as emoções não são um luxo dispensável. As emoções são adaptações singulares que integram o mecanismo com o qual os organismos regulam sua sobrevivência. Mesmo sendo, na escala evolutiva, bastante antigas, as emoções são um componente de nível razoavelmente superior dos mecanismos de regulação da vida. Esse componente situa-se entre o kit de sobrevivência básico (por exemplo, regulação do metabolismo, reflexos simples, motivações, biologia da dor e do prazer) e os mecanismos do raciocínio superior, ainda fazendo parte, contudo, da hierarquia dos mecanismos de regulação da vida. Para espécies menos complexas do que a humana, e também para os humanos distraídos, as emoções realmente produzem comportamentos bem aceitáveis do ponto de vista da sobrevivência (DAMÁSIO, 2015, p. 53).

As emoções demonstram ser bastante eficientes como mecanismo de sobrevivência, de forma a criar dúvidas sobre a necessidade de sentimentos. Mesmo que António Damásio concorde com a utilidade das emoções independentemente dos sentimentos, ele destaca que sentimentos são preciosíssimos no processo de regulação da vida. Segundo o autor, o sentimento “começa a alertar o organismo para o problema que a emoção começou a resolver” (DAMÁSIO, 2015, p. 229) de forma que possamos raciocinar sobre o problema e nos organizar para uma reação proporcional ao gatilho inicial da emoção. Como exemplifiquei com o relato do meu processo criativo, ao me reorganizar e encontrar uma dança que não piorasse meu estado depressivo.

Refletindo sobre o dia em que a depressão quase me impediu de continuar o processo, percebo como dançar em uma perspectiva auto-organizativa impactou meu estado anterior. Sabemos que experiências despertam emoções e sentimentos, e que esses mecanismos nos auxiliam a nos organizar diante das mais diversas situações. Mas, como podemos identificar que uma experiência, emoção ou sentimento tem um aspecto positivo ou negativo para guiar nossas ações? Damásio aborda a filosofia de Espinosa como parte de sua discussão neurofilosófica, fazendo um paralelo entre a noção de “afetos” do filósofo e o papel do prazer e da dor na condição humana.

O afeto seria então, simultaneamente, afecção e idéia (sic) desta afecção: “Por afeto compreendo as afecções do corpo, pelas quais sua potência de agir é aumentada ou diminuída, estimulada ou refreada, e, ao mesmo tempo, as idéias dessas afecções” (Espinosa 15, EIII Def.3). Se as afecções produzem alegria, nossa potência de agir é aumentada, caso contrário, se são causa de tristeza, ela diminui. Isto é, a alegria e a tristeza são afetos passivos ou paixões pelas quais a potência de cada indivíduo, ou o esforço de perseverar em seu ser, é aumentado ou diminuído (MOREIRA, 2010, p. 144).

Os afetos e afecções seriam, então, uma forma de experiência, palavra que utilizei muito até aqui. Paralelamente às noções de dor e prazer de Damásio, há a alegria e a tristeza na filosofia espinosana. Alguns afetos nos despertam alegria ou prazer, enquanto outros nos despertam tristeza ou dor. Se levarmos esse paralelo para as emoções e sentimentos, um afeto prazeroso pode nos causar uma potência de ação emocional, enquanto um afeto doloroso poderia ampliar a potência emocional da dor. Sentimentos seriam, então, a visão subjetiva de determinado afeto, que guiariam nosso processo auto-organizativo diante de uma afecção.

Na perspectiva de Damásio, “os sentimentos de dor e prazer são o alicerce da mente” (2004, p. 11), o que significa que graças à subjetividade dos afetos de prazer e dor, nós conseguimos pautar nossas reações emocionais e nossos sentimentos. Nossas emoções, no entanto, não são necessariamente a expressão direta da dor e do prazer, mas as afecções destes. Uma emoção dita positiva vem de um afeto prazeroso, enquanto uma emoção dita negativa é gerada por um afeto doloroso.

Há uma grande complexidade ao discutir prazeres e dores em um aspecto subjetivo. Essa complexidade influencia como operam as emoções e sentimentos no indivíduo. Afinal, o que é prazeroso para alguém não é necessariamente prazeroso para o outro, e o mesmo pode ser declarado sobre a dor. É possível compreender essa característica fenomenológica através dos aspectos socioculturais-históricos na formação do self, como discutido anteriormente.

O impulso do meu processo criativo, por exemplo, veio de afetos que costumavam ser prazerosos. Ao dançar, há quatro anos, eu sentia não apenas prazer, mas “tesão”, emprestando o termo utilizado por Roberto Freire. Me fazia sentir viva, feliz e me fazia sempre querer dançar mais. No entanto, através dos anos, minha vida mudou bastante, quando iniciei a graduação na UFV. Não só morava em uma cidade diferente da qual eu dançava antes, longe da família e amigos da infância, mas me coloquei em uma posição em que dançar se tornou uma necessidade acadêmica. O ambiente avaliativo potencializou alguns traços do meu self que, por vezes, me machucam. Perfeccionismo, competitividade, ambição, para nomear alguns.

Ao sentir que era imperativo demonstrar o quanto do conteúdo acadêmico absorvera, minha autocrítica se tornou tão brutal quanto qualquer crítica externa. Hoje, sei que essas críticas ocorreram ao sempre estar me comparando com meus colegas, me sentindo insuficiente por não ser uma “bailarina ideal”. Sempre tentava provar que cabia naquele espaço, mesmo gorda, desajeitada e esquisita; enquanto considerava os colegas magros, graciosos e esteticamente interessantes em suas mais diversas expressões. A necessidade de me sentir parte do ambiente intensificou o perfeccionismo. Pelo mesmo motivo, desejava provar que podia ser melhor do que aqueles que se encaixavam, potencializando a competitividade e ambição.

Guiada por essas características, se tornou quase impossível não sentir dor ao dançar. Minha dança nunca seria perfeita, sempre haveria alguém com mais habilidade que eu e, obviamente, a ambição perde razão de ser quando encaramos as duas realidades citadas anteriormente. Ao levar a inversão do afeto de dançar em consideração, é possível perceber como o ambiente transforma a qualidade de nossas afecções, sejam as dolorosas ou prazerosas.

É instintivo pensar em prazer sexual ao refletir sobre afetos prazerosos. Devo confessar que via minha perspectiva sobre o prazer como limitada. Ao pesquisar, consegui relacionar diferentes afecções de minha experiência pessoal ao prazer, compreendendo que o prazer sexual é apenas uma maneira de sentir prazer.

Conforme Damásio (2004), quando experimentamos uma sensação prazerosa, a mente representa esse bem-estar e também um bem-pensar. Na experiência do prazer, a capacidade de pensar está enriquecida. O prazer é um afeto que faz o corpo vibrar quando interage com um objeto, outro corpo, uma ideia, imagem, memória, e esta relação, por sua vez, modifica de modo benéfico sua vitalidade, seu entusiasmo (BERTÉ; TOURINHO, 2013, p. 993).

Consideremos prazer como uma sensação somática benéfica. Pensando nessa perspectiva de prazer, o que lhe vem à mente? Não sei que imagem surge ao leitor, mas tive alguma dificuldade de pensar no meu prazer. Lembro de um abraço apertado de quem amo; festas praticamente dionisíacas; dança e teatro, bem como alguns momentos de meu processo criativo atual; um riso espontâneo; bebidas alcoólicas. Um misto de pequenos prazeres frente aos prazeres do mais intenso hedonismo. Qual a diferença entre esses? Ou melhor, existe diferença entre ambos?

Utilizei-me do “hedonismo” para descrever os prazeres intensos. Filosoficamente, essa afirmação não está correta, mas também não está exatamente errada. O hedonismo é uma corrente filosófica com berço na Grécia Antiga, que toma prazer e dor como princípios éticos de maior relevância (COSTA, 2020, p. 65-66).

Ao chamar uma festa dionisíaca de hedônica, cometi um equívoco bastante comum, o equívoco realizado por Thomas Carlyle (1850) ao criticar substancialmente o pensamento hedonista. Carlyle acreditava que, ao tomarmos o prazer como princípio de vida, nossa postura se equivaleria a de porcos, quando priorizamos apenas satisfazer os próprios desejos superficiais. Carlyle e eu nos confundimos ao alinhar o prazer aos excessos.

No entanto, no mundo em que Carlyle viveu e no mundo que vivo agora, é de se imaginar que o prazer seja muito mais excessivo do que em 400 a. C., como não seria?

Diante de tanta complexidade, viver como porco não me parece tão ruim. Mas, como isso está longe de meu alcance, o materialismo pode me ajudar a entender o prazer na contemporaneidade. Para tal, busco auxílio em Michel Onfrey e seu materialismo hedonista. Sobre sua perspectiva particular do hedonismo e sua própria idealização do papel de um filósofo hedonista, pode-se salientar que:

[...]o prazer é por ele querido, não rejeitado. Ocorre que, antes de sua realização, o prazer é “processado” a fim de produzir efeitos éticos determinados pelo pensamento racional. O filósofo não vive (à maneira de muitos, senão da maioria) o prazer pelo prazer, como que entregue ao puro impulso mamífero de sobrevivência, mas somente sob certas modalidades criadas, desejadas e determinadas por sua consciência e por seu gênio. Só então ele se permite viver a sensação hedônica incitada por seu corpo. Cumpre, portanto, à sua razão e à sua cultura a tarefa de esculpir o seu prazer. Em suma: é preciso haver intencionalidade, artifício, cálculo e projeto ético, caso contrário não existe hedonismo filosófico. De resto, mesmo os mais libertinos dentre os filósofos vivificaram seus prazeres com *razões* que não são exatamente unanimidades para o grosso da sociedade. Isso é muito diferente do que ocorre hoje, por exemplo, em nossas sociedades dominadas pela ideologia capitalista (COSTA, 2020, p. 73).

Para Onfrey, existe o que gosto de chamar de “hedonismo filosófico” e um “hedonismo capitalista”, distinção importante para a definição de prazer proposta aqui. Costa (2020) destaca a diferença entre esses hedonismos, denominando o segundo de “hedonismo vulgar” (p. 74) a explicitar que, na prática consumista do prazer, os prazeres são instantâneos e efêmeros. O hedonismo vulgar encaminha os indivíduos a um vício dos prazeres instantâneos, onde se consome repetidamente em troca de curtos momentos de prazer. Costa ainda afirma que, diante das afecções dos prazeres efêmeros, a estrutura neoliberal ressignifica o princípio do prazer. Nós estamos, graças à estrutura cultural contemporânea, sujeitos a desconhecer um prazer real, essencial para nossa sobrevivência (p. 76).

Durante este trabalho, mesmo ao ler sobre o prazer na visão de vários autores, foi difícil visualizar o que significava o prazer em minha vida pessoal. Para falar a verdade, o prazer em sua forma mais idealista foi experimentado por mim pouquíssimas vezes nos últimos anos e



todas essas envolvem minha relação com a arte ou com as pessoas mais queridas da minha vida. São exemplos relevantes que apaguei brevemente da minha memória ao ler sobre o “hedonismo vulgar”, e me identificar instantaneamente.

Adoro doces. Refrigerantes. Chocolates. Recorro ao consumo destes sempre que tenho um sentimento negativo. Busco prazer em alimentos pouco nutritivos com muita frequência. O resultado dessa prática se deu em um diagnóstico: Compulsão Alimentar. Em outras palavras, o vício por um prazer que não contribui à saúde.

Diante da perspectiva de Onfrey, é possível presumir uma razão sociocultural-histórica para a ressignificação do prazer no cotidiano. O prazer, em tempos neoliberais, está intrinsecamente associado ao consumo. Percebe-se, desta maneira, que o prazer pode se tornar um bem de consumo. Para tentar obter prazer, muitas vezes, é necessário se submeter a uma lógica de trabalho exploratória, como identificada por Marx. No sistema capitalista, para obter prazer, um masoquismo cultural que se opõe diretamente à ideia de hedonismo filosófico.

A ideologia alienadora analisada por Marx no século XIX vigora atualmente de modo muito mais intensa devido à espetacularização dos jogos sociais, algo recente cujo paradigma crítico foi estabelecido pelas análises de Guy Debord (1931-1994). O trabalho escravizante e o encantamento fetichista pela mercadoria ganharam ainda mais força no contexto da sociedade do espetáculo que é a nossa desde a segunda metade do século XX. Nela, a imagem midiaticizada alimenta o imaginário popular útil à ideologia neoliberal que assim fornece continuamente os tipos ideais de vida e de comportamentos a serem almejados e adotados por todos e cada um. É dessa forma que os operadores do capital mundial cooptam massas de vidas humanas para sacrifícios voluntários. O princípio disso, apontávamos, está na capacidade de explorar artificialmente a faculdade desejante dos indivíduos lhes oferecendo fontes de satisfação para necessidades antes inexistentes (COSTA, 2020, p. 80).

Em nosso cenário atual, podemos reconhecer que o prazer é visto como uma recompensa pelo sofrimento. Essa visão bastante cristã do prazer, nos aliena para a possibilidade de buscar o prazer de formas menos enlaçadas ao nosso sistema econômico, uma vez que raramente possuímos tempo ou potência para buscá-las. O sofrimento e a dor são impulsionadores dessas complexidades sociais.

Discorrer sobre a dor é uma tarefa mais simples que fazer o mesmo sobre o prazer, devo admitir. Consigo pensar em tantos fatores dolorosos do cotidiano que, se citasse todos que me surgem à memória, minha escrita se estenderia mais que o necessário.

A dor constitui-se em uma experiência privada e subjetiva, não resultando apenas de características de lesão tecidual, mas que integra também fatores emocionais e culturais individuais. A dor é elemento crucial para a proteção e a manutenção da vida, pois é sinal de algum dano, tem papel biológico fundamental e pode ser manifestada

por dois tipos de reações<sup>5</sup>: involuntária e voluntária. A reação involuntária (sic) é instintiva, mas a reação voluntária à dor pode envolver outras pessoas e é influenciada (sic), além do fator biológico, por fatores sociais e culturais (BUDÓ *et al.*, 2007, p. 37).

Retomando o episódio depressivo presente no meu processo criativo, percebo que a dor, enquanto afeto e afecção, é uma constante no estado depressivo. Não de maneira aguda, como quando sinto fisgar o nervo ciático. A dor do estado depressivo é densa e pesada, como se estivesse presa sob uma pilha de pedras. Se distribui igualmente pelo corpo e o impede de agir e reagir naturalmente. A reação voluntária a essa dor em particular surge da necessidade de operar social e produtivamente no cotidiano, uma vez que ceder a sua inércia me manteria na cama. Faz sentido que, sufocada pelas pedras depressivas, eu buscase um dançar menor, a fim de me mover dentro da capacidade corporal daquele instante e conseguir, mesmo que de maneira sutil, abrir espaço entre essas pedras para respirar.

Se torna uma obviedade dizer que, diferentemente do prazer, a dor é desagradável. Entretanto, mesmo diante de 6 milhões de anos de evolução dos Sapiens, esse afeto desagradável ainda nos acompanha. Imagine que não sentíssemos dor (e, talvez, o leitor não sinta), como saberíamos que o fogo fere nossa epiderme? Como poderia administrar meu estado depressivo sem agravá-lo? Não tenho a pretensão de responder às questões desse cenário hipotético, essa imagem é o suficiente para compreender que sentimos dor para nos alertar à sobrevivência. Esse afeto, considerado “negativo”, é uma sensação somática necessária para identificar perigo e/ou desagrado, de maneira que possamos nos proteger. Em âmbito cultural, porém, a dor não funciona apenas de maneira regulatória.

No hedonismo defendido por Michel Onfray (COSTA, 2020), o ideal é buscar, de maneira utilitarista, o maior prazer e a menor dor possível, não apenas individualmente, mas coletivamente. A complexidade presente nesse ideal, já bastante elevada ao pensar na harmonia do bem-estar individual e coletivo, sobe de nível na contemporaneidade. Em um contexto social onde os valores atribuídos à dor e ao prazer se confundem culturalmente, alcançar o prazer e evitar a dor é uma tarefa espinhosa.

Estamos constantemente condicionados a mirar o prazer como bem de consumo. Consumo, em uma sociedade capitalista, implica a exigência de renda. Renda, para a classe trabalhadora, significa a mercantilização de sua força de trabalho. Diante da mais-valia, essa mercantilização se caracteriza como exploração.

---

<sup>5</sup> Helman CG. Cultura, saúde e doença. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2003.

A exploração pode nos afetar de diversas maneiras dolorosas. Para além da exploração, a desigualdade social e o desemprego estão presentes de maneira extensiva no cotidiano neoliberal. Muitos de nós não conseguem realizar qualquer desejo de consumo, mesmo que seja essencial, como moradia e alimentação. A dor, nessa realidade, é constante, e, infelizmente, muito mais trabalhosa de ser sublimada. Essa dor constante pode significar tanto o sofrimento, quanto uma normalização e docilização dos corpos diante da dor.

É um raciocínio pessimista, porém realista. Mas, ao entender como ocorre esse processo de inversão dos nossos princípios auto-organizativos, podemos perceber como essas inversões nos atingem, como fiz ao refletir sobre minha compulsão alimentar há pouco. A percepção dessas inversões também auxilia em uma reorganização de nossos princípios organizativos.

Damásio (1996) apresenta a hipótese de que as emoções e sentimentos, diante do histórico experiencial do indivíduo, auxiliam em processos decisórios, através da capacidade de antever o futuro. Esse mecanismo de tomada de decisão é, fundamentalmente, uma associação somática baseada na experiência pessoal-social de nossos afetos e afecções recorrentes. O marcador-somático, em tese, retoma nossa experiência emocional do passado ao presente, a fim de repetir ou evitar os mesmos resultados de experiências anteriores.

Em suma, os marcadores-somáticos são um caso especial do uso de sentimentos gerados a partir de emoções secundárias. Essas emoções e sentimentos foram ligados, pela aprendizagem, a resultados futuros previstos de determinados cenários. Quando um marcador-somático negativo é justaposto a um determinado resultado futuro, a combinação funciona como uma campanha de alarme. Quando, ao contrário, é justaposto um marcador-somático positivo, o resultado é um incentivo (DAMÁSIO, 1996, p. 206).

Se considerarmos um cenário ideal, ou seja, sem nossas implicações socioculturais, os marcadores somáticos poderiam evitar todas as dores e sofrimentos desnecessários, nos conduzindo em direção ao prazer saudável. Porém, o encontro do organismo com seu ambiente é um elemento de influência relativamente inevitável na operação dos marcadores somáticos.

O dispositivo automatizado de marcação-somática da maior parte daqueles que tiveram a sorte de ser criados numa cultura relativamente saudável tem se acomodado, por via da educação, aos padrões de racionalidade dessa cultura. Não obstante suas raízes se encontrarem na regulação biológica, o dispositivo está sintonizado com as prescrições culturais que se destinam a garantir a sobrevivência numa determinada sociedade. Se o cérebro é normal e a cultura em que se desenvolve é saudável, o dispositivo funciona de modo racional relativamente às convenções sociais e à ética (DAMÁSIO, 1996, p. 232).

Os marcadores somáticos de indivíduos podem ser correspondentes às prescrições culturais do ambiente em que esses se desenvolvem, e há como perceber as implicações dessa

possibilidade, considerando o cotidiano neoliberal da dor. Vemos o sofrimento como algo comum em nosso cotidiano, uma situação recorrente. A dor, em uma perspectiva social, deixa de ser um alerta para a sobrevivência, se temos de nos submeter a ela para sobreviver.

A relação com a dor também é refletida na dança, como consequência sociocultural. Mas, na dança, não há apenas a desconsideração da dor enquanto mecanismo e alerta para a sobrevivência. Há na dança, por vezes, uma romantização e valorização da dor, como será evidenciado nas páginas seguintes.

Essa normalização da dor no cotidiano é objeto de estudo da Psicodinâmica do Trabalho (SEGNINI, 2010), que investiga as ações e reações de trabalhadores diante dos conflitos sociais presentes nas relações de poder e saber no cotidiano. As observações dos estudiosos da Psicodinâmica do Trabalho indicam que, apesar da dor e sofrimento constantes, o sujeito da classe trabalhadora não é exatamente passivo a essas condições, mas desenvolve mecanismos de defesa para possibilitar a sobrevivência. Esses mecanismos de defesa se embasam no que os estudiosos denominam de Normalidade Sofrente.

Normalidade sofrante é oriunda do processo de confronto<sup>6</sup> entre o sujeito e o trabalho. O sofrimento é entendido como inerente ao trabalho e pode se desdobrar em duas possibilidades, segundo a psicodinâmica do trabalho: sofrimento criador e sofrimento patogênico<sup>7</sup>. A normalidade sofrante é formada pelas estratégias defensivas contra o sofrimento patogênico vivenciado no trabalho, decorrente de um equilíbrio instável, precário entre esse sofrimento e as defesas contra ele. Nesse processo psíquico a elaboração inconsciente das estratégias de defesa, conforme descrito pela psicanálise, é fundamental para que o sujeito possa viver sem ter que se afrentar com o sofrimento desestruturante (SEGNINI, 2010, p. 11).

Na perspectiva da psicodinâmica do trabalho, a normalidade sofrante não é uma aceitação passiva, nem significa necessariamente um estado saudável diante do sofrimento no trabalho. É uma maneira de estabelecer um sofrimento criador, ou seja, uma criatividade para encontrar no trabalho caminhos para sublimar as dores em prazeres (SEGNINI, 2010, p. 22). Por outro lado, se a criatividade não for encontrada no sofrimento, esse sofrimento se torna patogênico, que pode lhe conferir condições de adoecimento e crises de identidade. O encontro ou não da criatividade seria, segundo os estudos da psicodinâmica do trabalho, encorajado ou refreado pelas características particulares do ambiente de trabalho. Compreender a criatividade do sujeito, portanto, é considerar as particularidades ambientais do trabalho, que envolvem não

---

<sup>6</sup> A palavra confronto, utilizada neste texto, expressa a ação de colocar-se frente a frente, tendo também a ideia de enfrentamento.

<sup>7</sup> Esses aspectos do sofrimento serão melhor discutidos mais adiante, neste capítulo.

somente o tipo de atividade realizada, sua estrutura hierárquica, suas relações de poder, saber e dominação etc.

A discussão de ambiente-criatividade pode ser encarada na dança, que faz da dor um dos elementos centrais de seu discurso dominante. O estudo realizado por Fortin *et al.* (2010) demonstra o impacto que a normalização de dor e sofrimento traz aos bailarinos, ao realizar uma pesquisa com alunos de dança da Universidade do Quebec, participantes de seu curso teórico-prático sobre o Método Feldenkrais. Durante as aulas, buscaram observar não apenas o histórico corporal individual, mas também suas posições teóricas e comportamentais diante dos estudos somáticos, de forma a delinear o efeito das práticas e discussões nesses indivíduos, e sua posição diante do discurso dominante da dança durante o curso. Ao fim de observação e análise, dividiram os alunos entre três grupos de resultados:

As três categorias emergentes ecoam as posições de Foucault relativas ao discurso dominante — apropriação, acomodação e resistência — de uma maneira espantosa que não tínhamos previsto. De acordo com Foucault, o poder é exercível apenas sobre sujeitos livres e, na medida em que são livres, eles podem [1] identificar-se com o discurso dominante e internalizá-lo, [2] adaptar-se a ele sem aceitá-lo ou [3] frustrá-lo (FORTIN *et al.*, 2010, p. 85).

Segundo as pesquisadoras, essas categorias se resumiam em: alunos que se apropriam do discurso dominante, de maneira que não achavam possível haver outro discurso, então, me permita o trocadilho, apenas “dançam conforme a música”; alunos em situação de acomodação, que apresentavam algumas opiniões contrárias ao discurso dominante, mas essa crítica não penetrava seu modo de se mover, ainda bastante alinhado ao discurso dominante; alunos em situação de resistência, que demonstravam a capacidade de conectar os questionamentos críticos sobre o discurso dominante à experiência corporal, não aceitando certas técnicas pedagógicas ou a normalização da dor, enquanto exibiam o desenvolvimento de uma autoridade interna.

Minha experiência como bailarina se amarra muito às relações apontadas nesse estudo. Possuo, como antes declarei, características perfeccionistas e competitivas, que ocasionalmente alinham todo meu valor como bailarina às avaliações externas e não à minha própria experiência. O contato com a graduação fez com que essas características pessoais se ampliassem, uma vez que avaliações eram uma constante e minha autocrítica se tornava viciosa quando me comparava com colegas. Minha forma de lidar com a dança durante a graduação, portanto, foi muito influenciada por esse modo de ver a mim e ao meio. Em um cenário acadêmico, isso acabou tão cansativo, doloroso e frustrante, que me adoeceu de várias maneiras,

ou seja, considerando o que já foi levantado sobre a Psicodinâmica do Trabalho, me encontrei com um sofrimento patogênico.

A resposta, ao notar que a expressão artística mais presente na minha história não me gerava prazer, foi me afastar. Uma resposta natural diante da dor. No entanto, me afastar da dança doía, mesmo que não me sentisse mais sob pressão. A dor sentida ao me afastar da dor anterior era alinhada a um vazio existencial, ou uma crise de identidade, usando um conceito da psicodinâmica do trabalho. Sem objetivos e sem propósitos, dizia: “eu só quero me formar e dar o fora desse lugar, provavelmente voltarei ao teatro”. Queria pensar que tudo ficaria melhor se eu nunca mais pensasse na dança. Hoje sei, graças a esta pesquisa, que se mantivesse a ideia de abandonar a dança e nunca mais olhar para trás, provavelmente, me encontraria com problemas semelhantes e o ciclo se repetiria.

O ponto no qual eu gostaria de me aprofundar ao falar sobre a dança, o discurso e a minha experiência, é me desviar do determinismo que se fez presente há algumas páginas atrás, ao falar sobre a normalização da dor em um contexto neoliberal. O que se percebe é que há modos de desconstruir a influência de um discurso sobre si mesmo. Michel Foucault (2004) chama-os de tecnologias de si.

[...] tecnologias de si, que permitem aos indivíduos efetuar, com seus próprios meios ou com a ajuda de outros, um certo número de operações em seus próprios corpos, almas, pensamentos, conduta e modo de ser, de modo a transformá-los com o objetivo de alcançar um certo estado de felicidade, pureza, sabedoria, perfeição ou imortalidade (FOUCAULT, 2004, p. 322-323).

As tecnologias de si de Foucault parecem possuir semelhanças com o que Michel Onfray (apud COSTA, 2020) denomina de escultura de si.

[...] Onfray acrescentaria o seguinte: o trabalho do escultor deve servir de inspiração para que o indivíduo torne estilizável sua existência mesma, e isso em sua integridade e movimento próprios, pois sua forma é dinâmica, não estática. Assim, não basta a capacidade de contemplar e de produzir obras de arte para escapar ao niilismo inerente à realidade em sua *secura natural*: é preciso, ainda e sobretudo, fazer-se artista e escultor de si mesmo. Trata-se de magnificar, engrandecer e exaltar cada gesto e cada ato vivido, querer uma ação determinada por uma vontade buscando, assim, ser senhor de seu devir. Trata-se, ainda, de brincar com os movimentos incessantes da vida bem como atuar em suas circunstâncias imprevisíveis à maneira do artista exímio que, às vezes, improvisa (COSTA, 2020, p. 162-163).

Ao refletir sobre o contexto da dança, Fortin *et al.* (2010) explicitam que a educação somática pode ser considerada como tecnologia de si.

O que esses diferentes usos têm em comum é um reconhecimento do valor das práticas somáticas na formação de um dançarino ao refinar corporalmente percepções que contribuam para melhoria da técnica, para o desenvolvimento de capacidades expressivas e para prevenção de lesões. Entretanto, a dança ensinada somaticamente está mais próxima do desenvolvimento de uma autoridade interior concernente à capacidade de tomar decisões baseadas em discriminações sensórias que acentuem a singularidade do corpo. Nesse sentido, a educação somática pode ser concebida como uma tecnologia do self que combate o discurso dominante e apoia a transformação das relações de poder na dança (FORTIN *et al.*, 2010, p. 75).

Dessa maneira, buscar olhar e trabalhar sobre si mesmo pode parecer uma forma de reconhecer seus marcadores-somáticos e perceber razões de determinadas posturas ocorrerem diante de um determinado afeto. Ao partir da auto-observação, é possível se esculpir como indivíduo que busca diferenciar, da melhor maneira possível, o prazer e a dor no cotidiano, de forma que nossa autoridade interna nos conduza ao bem-estar individual e ao coletivo, por consequência.

Figura 3 - Imagem de “Entre Costuras” (a)



Fonte: Acervo pessoal.

A tecnologia e a escultura de si podem ser realizadas de diversas formas, mas para que uma tecnologia de si seja bem efetuada, é necessário reforçar um olhar sobre a construção social que permeia o self. Se o foco a uma experiência individual se torna “ensimesmado” e cego para as construções sociopolíticas, o indivíduo pode caminhar diretamente para outra forma de adestramento.

Pense nas pessoas que abandonam um estilo de vida de *junk food* e sedentarismo, apenas para substituí-los por suplementos alimentares industrializados e uma rotina quase militar de exercícios físicos. Há um trabalho sobre si nessa mudança, mas sem atenção para as construções sociais presentes em ambos os hábitos. Há, nesse exemplo, uma troca de domesticação pela outra.

Posso afirmar que na escultura de si realizada nesta pesquisa, que dei certo aprofundamento para construções sociais antes, durante e depois do processo criativo (ilustrado na Fig. 3). Utilizo tanto práticas somáticas quanto a autobiografia como modo de subjetivação. Ao analisar as reações dessas práticas mais profundamente, era impossível dissociar essas mesmas reações de construções sociais. Não sou ingênua para insinuar que percebi todas as construções sociais presentes na prática. Provavelmente, essa percepção foi mínima, se compararmos às inúmeras construções que ainda não foram investigadas.

Ainda sim, afirmo que me senti progresso em algumas das tensões sociais internas e externas de maneira significativa. Isso se refletia em vários momentos do meu cotidiano e reflete em meu momento atual, se desenvolvendo um pouco mais a cada dia. Uma das grandes diferenças a ser percebida é justamente minha relação com a dor e o prazer, que pude observar nas páginas do diário.

### 3.2.1 Florescendo nos pulmões: a escolha do tema

Antes de me aprofundar nas passagens de dor e prazer do processo criativo, acredito que seja importante falar sobre como essas sensações estavam presentes antes mesmo do início dos laboratórios. Como já dito anteriormente, o primeiro tema que foi encarado como possibilidade para o processo criativo se baseava em experiências traumáticas e abusivas vivenciadas por mim na adolescência.

Através dos meus anos enquanto artista, foi bastante comum que eu me utilizasse de experiências de caráter doloroso para compor, tal como a experiência traumática mencionada no parágrafo anterior. Parecia bastante lógico que, a partir do momento que começava a trabalhar e compreender os impactos desse trauma em ambiente terapêutico, pudesse encontrar na dança uma maneira de processá-lo, afinal, eu repetia para mim mesma que isso acontecera em outras experiências coreográficas. No entanto, nem toda dor se manifesta somaticamente da mesma maneira, e, infelizmente, ao tentar falar sobre o trauma, aprendi isso de forma bastante dura.

Iniciei uma reflexão sobre esse trauma no processo criativo que foi bastante invasiva na minha saúde mental. Reuni em uma pasta diversas imagens que remetiam a como eu me sentia no presente sobre essa memória. As imagens consistiram em estereótipos femininos, tons de rosa, branco e azul claro que remetiam a uma expressão de feminilidade infantil, com flores, borboletas, laços e rendas na composição. Devo ter passado um domingo inteiro reunindo esse



material, mas, ao fim do dia, reagi somaticamente de maneira brutal à exposição contínua de imagens relacionadas ao trauma que me propus a abordar.

[...] infelizmente, eu tive uma crise de pânico no dia que coletei essas referências, entrando em uma crise depressiva com tendências suicidas pela semana seguinte. Não conseguia me levantar da cama, não queria comer. E, toda vez que meu parceiro me perguntava como eu estava, eu só sabia chorar e dizer que queria morrer. Quando melhorei dessa crise, tomei a decisão de não tocar mais nesse assunto, por saber que não estava pronta para lidar com ele. Essa pasta de imagens ainda está arquivada, mas ousei abri-la apenas para consulta para essa passagem do diário de bordo (Registro Anterior ao início do processo criativo, 23 de dezembro de 2020).

A reação foi drástica, e não consegui engolir a dor para seguir em frente. Percebi que discutir esse tema poderia ser realmente perigoso. Essa foi a primeira vez em minha vida em que escolhi não dançar sobre algo para priorizar meu bem-estar. Foi apenas ao me aprofundar a respeito da dor nesta pesquisa que descobri razões possíveis para ter me proposto a dançar sobre dor tantas vezes antes - o luto e relações familiares abusivas, por exemplo - e ignorar meu bem-estar durante tais processos criativos.

As razões possíveis para essas escolhas criativas pessoais são permeadas pela cultura e a normalização da dor presente em nosso contexto sociocultural-histórico. O efeito dessa normalização pode ser bastante internalizado, e por vezes, passa despercebido. Para as pessoas que dançam, porém, há um agravante: na dança, podemos perceber que a dor não é apenas normalizada, mas, em certos casos, valorizada, como demonstra Segnini (2010) em seu estudo de campo com os bailarinos do Ballet da Cidade de São Paulo (BCSP):

A valorização da dor foi compreendida como uma estratégia coletiva de defesa face à constante ameaça da desvalorização dos bailarinos. Estes artistas reconhecem a dor e a expõem enquanto resultado previsto e necessário para a avaliação positiva de seu trabalho, de sua dedicação às suas atividades. A dor física é uma constante para esses profissionais. O bailarino trabalha com o corpo dolorido, constatação esta reconhecida e legitimada por todos os profissionais da dança entrevistados. Assim a descrevem, como condição natural. Nesta pesquisa, foi possível acrescentar, no entanto, outra dimensão da vivência subjetiva da dor: a sua valorização. As entrevistas analisadas, somadas às observações do processo de trabalho, informam que a valorização da dor realizada pelos bailarinos tem por objetivo reiterar o seu elevado grau de comprometimento, dedicação e envolvimento com o seu trabalho (SEGNINI, 2010, p. 118).

A pesquisa realizada por Segnini faz referência principalmente à dor considerada “física”, e, para alguns, a dor a qual me refiro durante os processos criativos pode parecer “apenas” uma dor “psíquica”. Mas a valorização da dor pode se abranger a ambas as afecções da mesma forma, como estratégia, sem ignorar indissociabilidade corpo-mente já declarada nesta pesquisa como base teórico-ideológica.

Em processos criativos anteriores posso declarar que via trabalhos que me faziam revisitar situações traumáticas como bons trabalhos. Carregados de significados e subjetividades, expunham ao público a carne das dores traumáticas, me faziam chorar e até processar e sublimar as dores de maneira criativa. Essa sublimação, em um olhar da Psicodinâmica do Trabalho, diz respeito ao sofrimento criativo (SEGNINI, 2010). Posso dizer, então, que valorizava a dor durante o processo criativo, não apenas associando-a à qualidade do trabalho em si, mas também ao meu valor enquanto artista. Associava a dor ao que se chama de julgamento estético pela psicodinâmica do trabalho.

O julgamento estético é realizado por aqueles que conhecem o trabalho nas suas entranhas, de tal forma que possa reconhecer no “trabalhar”, no gesto do outro uma qualidade. Esse julgamento é severo e exigente, pois é proferido pelos que sabem como pode ser feito determinado trabalho. Os pares são os que podem compreender todos os desafios superados pelo sujeito na tentativa de realizar a atividade, assim como são aqueles que melhor podem perceber a falta de qualidade no trabalho do outro. Essa forma de reconhecimento oferece um sentimento de pertencimento a um coletivo que só pode ser proferido pelos pares, pelos colegas, pelos membros da mesma equipe (SEGNINI, 2010, p. 24).

O que mudou em minha própria subjetividade para que não fizesse mais esse julgamento estético sobre a dor na dança? Posso citar alguns possíveis fatores: a dor não foi mais sublimável, pela percepção de que essas ações criativas estavam contribuindo para meu adoecimento psíquico de forma, por vezes, velada; tive a percepção de que minhas características pessoais (perfeccionismo, competitividade, ambição) que me guiaram na trajetória da dança não seriam alcançados, por mais dor que eu me submetesse ao dançar; ao não ter um julgamento de superiores sobre o produto do processo criativo, uma vez que esse trabalho não seria o alvo de minha avaliação nesta pesquisa, mas objeto de estudo para a mesma, minha auto-cobrança de sentir dor para me valorizar foi debilitada. Esses três pontos que analisei ao estudar meus registros pessoais, no entanto, foram possibilitados e reforçados por um contexto sociocultural-histórico maior, que atingiu a maioria das pessoas no mundo entre os anos de 2020 e 2021: A pandemia da Covid-19.

Durante a pandemia, a condição para continuar os estudos e atividades acadêmicas como aluna da graduação foi permanecer em casa. Para participar das atividades antes realizadas no Campus Viçosa, precisava realizá-las via plataformas virtuais. Onde antes havia a permanência constante de meus pares e professores, bem como todas nossas relações sociais, agora simplesmente não havia. Ou, se havia, era de maneira tão menos presente que antes, que não me impactava como costumava impactar.

Nessa condição de não mais habitar o meio em que antes realizei os outros processos criativos baseados em dores, não estava mais em um contexto que por vezes reproduz tanto a normalização da dor quanto a valorização desta. O corpo nessa mudança de ambiente reflete outra maneira de encarar o mundo, que anteriormente era quase impossível, por estar contagiado pelo ambiente anterior. Assim, foi possível me reorganizar diante de uma dor, a ponto de reconhecer seus danos ao não normalizá-la.

O tema do processo criativo então escolhido foi a minha própria relação com a dança, tomando todas as percepções que me ocorreram ao mudar de ambiente para o corpo de maneira criativa. A sublimação da dor, nesse sentido, teve caráter transformador, uma vez que não foi apenas um meio para me defender de um possível sofrimento patológico, mas de encontrar um desenho de processo criativo que não me feria.

A dor e o prazer ganham outro significado quando pensamos nos simbolismos propostos nessa abordagem temática e todo o contexto que a permeia. Ao escolher minha própria relação com a dança como tema, me aprofundei no sentimento de amar a dança e não sentir correspondida, me inspirei na imagem do hanahaki vista antes em mangás japoneses. Essa imagem, como já disse, é uma doença ficcional que atinge pessoas impactadas por amor não correspondido, fazendo que flores brotem em seus pulmões e, conseqüentemente, sejam expelidas pela tosse (Fig. 4). Sua cura só é possível ao se desapaixonar, ser amado em retorno pelo objeto de seu afeto ou retirar as flores cirurgicamente, o que acabaria com sua capacidade de amar. Caso contrário, a presença das flores o conduzirá a insuficiência respiratória e, em conclusão, ao óbito.

Figura 4 - Imagem de “Entre Costuras” (b)



Fonte: Acervo pessoal.

A imagem de hanahaki é somática por si só, ao perceber no amor não só um sentimento, mas um afeto que interfere no corpo como um todo, mesmo que patológica e tragicamente. Mas, o aspecto profundamente social dessa imagem ter impulsionado meu processo criativo passou despercebido por mim até o momento da análise de meus registros, por mais óbvio que possa parecer. Durante um trágico cenário mundial, assombrado por uma patologia infecciosa que leva ao óbito, entre outras razões, pelo sufocamento, escolhi a imagem de tossir flores para falar sobre minha relação com a dança. Fiz essa escolha de modo não-intencional e inconsciente, muito antes de entender que consegui ressignificar a presença da dor no dançar diante das condições impostas pela pandemia.

Essa percepção me faz encarar os polos sociais-somáticos da dor e do prazer por um ângulo dúbio, mas certamente revelador, considerando a pesquisa autoetnográfica. Se por um lado o prazer se faz presente por finalmente ter tempo e espaço para me dedicar a dança como prática de si e ter um olhar mais gentil sobre o eu-bailarina; por outro lado, me vi solitária, separada por quilômetros de várias pessoas queridas, encarando um cenário trágico e caótico que tomava conta do cenário nacional com raiva e revolta.

Vale salientar que, no momento em que escrevo este parágrafo, são aproximadamente 565 mil vidas perdidas diretamente para a Covid-19 no Brasil. Sem contar aqueles que perderam suas vidas sem testarem para a doença. Sem contar aqueles que contraíram a doença e apresentam sequelas graves, moderadas e pequenas. Sem contar aqueles que sucumbiram por outras comorbidades diante do colapso da saúde pública no Brasil. Sem contar aqueles que morrem perante a desnutrição, impulsionada pelo desemprego e o descaso social do Estado.

Diante desse cenário, é quase impossível ver o prazer individual como uma vitória e sorrir diante dele. Quase. Porque saber que o prazer é possível, mesmo diante de tanta dor, acalenta um corpo que sofre. Porque conseguir sentir prazer nesse cenário é uma maneira de processar o luto por aqueles que se foram e se vão nesses dias.

O luto, por vezes, nos faz sentir mortos. Desde 2018, sofro por um luto profundo pela perda do meu pai, e mesmo com essa experiência, sei que o luto de alguém que partiu diante do descaso das políticas públicas à saúde pode se dar de maneira completamente diferente, mas igualmente dolorosa. Principalmente quando esse luto se torna coletivo. Diante de tantas perdas e tanto luto, no entanto, sentir prazer, ou potência de vida, como chamaria Espinosa, é um ato de resistência.

Conseguir dançar esse prazer ecoa o que a eterna anarquista lituana, Emma Goldman (1869-1940), declarou em uma das suas mais famosas frases: “Se eu não puder dançar, não é a

minha revolução”. A revolução que baila oferece espaço para esse prazer que se alia à arte, e enfatiza não apenas resistência, mas memória. A memória que mantém todos vivos e não permite o cruel destino do esquecimento.

### 3.2.2 Aroma de luz: dançar pelo prazer

Seguindo as análises sobre meu processo criativo, escolho dar destaque ao dia em que a improvisação me levou ao caminho do prazer hedônico. Nesse dia, graças à palavra “Luz”, fiz a escolha de conduzir o laboratório ao corporalizar os momentos de minha vivência em que dançava para sair de momentos de escuridão, tristeza e/ou dor.

Diante da palavra, escolhi a dama-da-noite como flor para esse laboratório. O simbolismo que me propus a abordar através dessa flor está ligado à sua característica mais chamativa: seu aroma doce e intenso que toma conta de qualquer espaço no período noturno. Essa particularidade operou como metáfora para o prazer que se manifesta no dançar que realizo em períodos de dor.

Caracterizo essa dança como “[...] dançar para tirar o diabo das costas. É divertido, pra cima, desprezioso e bastante desajeitado” (Diário de Bordo, 08 de fevereiro de 2021). O “diabo” que menciono na escrita é uma metáfora interessante para os afetos negativos. Considerando que fui educada no cristianismo até os 14 anos de idade, mas não sigo há muito tempo essa doutrina religiosa, posso dizer que “diabo” ainda possui um peso negativo, mas não exatamente o que teria se ainda me considerasse cristã. Diabo hoje traz o sentido de incômodo, preocupação, tristeza, raiva, incerteza, ansiedade, dentre tantas emoções e sentimentos que me alertam de que algo não está “funcionando” como deveria. Ao dançar para “tirar o diabo das costas”, proponho desapegar não das causas dessas afecções, mas delas próprias. Nesse processo, eu não varro o diabo que cai das costas para baixo do tapete, mas o transformo em uma criatura que pode dançar comigo.

Esse processo de transformar dor em prazer é bastante diferente de transformar a dor em arte durante um processo criativo, como citei que realizava. O primeiro processo se mostra como uma maneira de aceitar e superar a dor, enquanto o segundo a aceita e faz dela potência criativa, mas não necessariamente supera-a. Ambos os processos podem ser chamados de práticas de si (FOUCAULT, 2004) e a dança foi o meio de ambas as práticas, mas se caracterizam de modos diferentes. É possível perceber essa diferença ao atentar para a escrita do diário.

É quando tento abandonar o perfeccionismo. Tento, pois nesse laboratório houve mais de um momento em que travei, saindo do curtir para tentar movimentos mais interessantes. No entanto, há momentos em que dancei como se dança sozinho no quarto ou alterada em uma festa. Sorri muito nesse laboratório (Diário de Bordo, 08 de fevereiro de 2021).

A grande diferença entre dançar minha dor e dançar para transformá-la é que no primeiro caso, eu me ateno às características do self que me são por vezes negativas, porque produzo arte e a avalio simultaneamente. No segundo caso, não me importo com resultados e avaliações, mesmo que o perfeccionismo venha à tona, só tenho o objetivo de dançar. São diferentes autoridades internas em ação: uma autoritária e outra, libertária.

Refletir o conflito interno ao dançar pode parecer loucura ao leitor, mas esculpir a si mesmo para reconhecer e transformar certas características adquiridas é uma tarefa árdua. Várias vezes, em ambiente terapêutico, descrevi que parte de mim tinha consciência de que certos padrões somáticos potencializam o mal-estar, mas outra parte os realiza independentemente dessa consciência. Como se minha aprendizagem experiencial falasse e outra voz se sobrepusesse a ela. Que voz era essa? Talvez, o hábito, permeado por construções socioculturais.

Lembre-mos mais uma vez de Foucault (2014). O filósofo francês estabelece que as relações de poder que constroem nosso mundo atuam em indivíduos através do corpo, sejam relações de poder ou dominação. Essas relações, por sua vez, pautam vários dos nossos hábitos de maneira incessante, interferindo em nossa subjetividade. Uma das maneiras de adquirir autonomia para nossa subjetividade é trabalhar sobre si mesmo, o que inclui o corpo que somos. Durante as práticas de si, existe um conflito do hábito cultural com a autoridade somática que buscamos desenvolver.

Esse conflito se manifesta com bastante frequência em mim. Reconheço, porém, que um dos polos desse conflito é a docilidade, enquanto outro quer buscar outros caminhos. A existência do conflito indica uma autoridade somática que reconhece as dores presentes nos hábitos. Perceber a existência dessa voz, mesmo que a docilidade retorne, significa que algo está se transformando. É possível dar ouvidos aos alertas das minhas afecções, mesmo em sutilezas.

### 3.2.3 Dualidade novamente: amor ou paixão?

Se encontrar com um prazer, há muito distante, muda minha maneira de ver as coisas, como um sussurro me lembrando o tempo todo: “se lembra daquilo que sentiu dias atrás? não

está aqui agora”, essa provocação interna me faz buscá-lo novamente. Mas, não foi exatamente o que aconteceu no próximo laboratório a ser relatado. Poderia declarar, com verdade, que esse laboratório justificou a ausência do prazer e abriu a porta para que este pudesse voltar em segurança.

Esse laboratório, realizado no dia 22 de fevereiro de 2021, teve como palavra guia “Tentativa”. Essa palavra se liga à dança em minha perspectiva por não existir dançar sem tentar. Entendo que o corpo dançante se constrói através da tentativa, seja pela repetição e estudo de um movimento que parece fora de suas capacidades, seja pela simples tentativa de mover-se de maneira extra-cotidiana.

Associo uma flor a essa palavra por uma razão mitológica e peço licença para trazer essa lenda brasileira aos olhos do leitor:

A lenda da vitória-régia ressalta a história de uma índia chamada Naía, que era encantada com todas as lendas contadas na tribo, entre as quais, a da Lua, que escolhia as moças mais bonitas para transformá-las em estrelas e brilharem para sempre no céu. Todas as noites, a índia saía de sua maloca com o intuito de ser observada pela Lua, porém, para sua tristeza, o astro celeste não a chamava para junto de si. A moça não dormia mais porque passava as noites andando na tentativa de despertar a atenção da divindade que tem o nome indígena de Jaci. Cansada de esperar, resolveu ir até a Lua. Passou então a correr atrás de Jaci, subindo os montes mais altos, percorrendo as planícies mais extensas, buscando as árvores mais esbeltas na ânsia de tocá-la. Desolada, aproximou-se de um lago para chorar, onde viu a figura da Lua refletida em suas águas e pensou que Jaci tinha ficado com pena dela e descido do céu para buscá-la. Vendo a Lua tão perto, Naía se jogou na água para tocá-la, mas o reflexo se desfez e a pobre moça morreu afogada. Jaci, abalada diante do sacrifício da bela jovem, resolveu transformá-la em uma estrela diferente daquelas que brilham no céu, uma majestosa planta chamada vitória-régia, que passou a ser considerada a “lua nas águas” ou a “estrela das águas”, como chamam alguns ribeirinhos (ALMEIDA, 2018, p. 51-52).

A relação entre Naía e Jaci se assemelha bastante a minha relação com a dança. A tentativa de ser vista pela Lua de maneira apaixonada, fez-me esquecer da autopreservação por um segundo e alcançar o que poderia ser um fim trágico, não fosse a gentileza de Jaci. Escolhi associar a palavra desse laboratório com a Vitória-Régia por conhecer a lenda superficialmente e achar que tentar tocar a Lua e se tornar flor era uma boa ligação. No entanto, um conhecimento aprofundado sobre a lenda me fez perceber que ela se relaciona com “tentativa” e dança de modo mais profundo e certo.

Meu processo somático de hoje me criou uma narrativa pessoal muito forte. Essa narrativa se manifesta em uma polarização: bem-estar e paixão.

Em uma sessão de terapia anos atrás, no período inicial de um relacionamento que perdura até hoje, relatei que me sentia estranha por estar sentindo afeto pelo meu parceiro, mas não com a intensidade que sentira por outros amores. Nesta sessão, percebi que estar intensamente apaixonada a ponto de abandonar minha autoestima e identidade pelo outro não era normal, mas era como eu me acostumara a amar. Hoje, valorizo meu amor tranquilo, onde não temo que ser eu mesma resultará em abandono. E hoje, nesse laboratório, percebi que levei esse modo sofrido de amar para a dança. Tanta intensidade e perfeccionismo me assombram porque amo não só a dança, mas a arte com tanta intensidade que não ligo de me ferir para entregar tudo a elas. SER PERFEITA (Diário de Bordo, 22 de fevereiro de 2021).

Ao considerar que, na escolha do tema do processo criativo, comparei meu amor à dança ao amor romântico, é justo que a comparação seja recíproca. Ao jogar a frase “ser perfeita” em letras maiúsculas na escrita, sei que dei destaque para essa frase, porque é isso que ecoava na minha mente sempre que dançava, realizava exercícios práticos em sala de aula ou escrevia trabalhos teóricos nos últimos anos. Céus, a quem quero enganar? Essa frase permeou minha escrita várias vezes nessa monografia. Menos que antes, mas, ainda sim, o perfeccionismo exacerbado é um vício difícil de controlar.

Muitos bailarinos podem se identificar comigo. Quantos de nós já não detestaram um trabalho que foi muito bem, com exceção de um erro que quase ninguém do público percebeu? É frustrante, sei bem. Mas, é uma característica comum em nosso ambiente. Acreditar que podemos ser perfeitos, mesmo que tenhamos plena consciência de que isso seja impossível. É o que demonstra Segnini (2010):

As entrevistas informam que o profissional bailarino encontra-se numa tênue fronteira entre a certeza de que é capaz e o receio da fragilidade. Ele desenvolve uma percepção de si mesmo virtuosa; isto quer dizer que tende a se compreender portador de uma técnica perfeita, num corpo perfeito e sem limites. No entanto, se durante um ensaio ou espetáculo o bailarino se compreender frágil, incapaz, limitado, imperfeito ele pode entrar num estado de insegurança que o impossibilitaria de realizar seu trabalho (SEGNINI, 2010, p. 108-109).

A pesquisadora chama essa característica de “sentimento de onipotência” (2010, p. 107) e indica que esse sentimento subjetivo observado em bailarinos é uma estratégia de defesa diante das incertezas do trabalho. A incerteza que parece principalmente impulsionar esse mecanismo de defesa é o próprio corpo, nosso meio e modo de trabalho que é sujeito a instabilidade, pois pode sentir dor, se lesionar, ser afetado por patologias ou perder a potência diante do envelhecimento, entre tantos outros elementos de instabilidade. A esses elementos todos os seres humanos estão sujeitos, e certamente, podem interferir diretamente em qualquer



trabalho. Mas, ao ser bailarino, que é muitas vezes mais do que um trabalho, mas um estilo de vida, essa instabilidade pode ser o que nos separa de uma crise de identidade sem precedentes.

Em meio a este processo de entrega, vai se construindo, paradoxalmente, o senhorio sobre o próprio corpo, na medida em que, por um lado, os praticantes dominam a si mesmos (suas paixões, suas dores e sofrimentos, bem como angústias e medos, já que é preciso ter tudo isso sob controle para obter um alto desempenho), constantemente como necessidade e resultado do treinamento corporal, e por outro, materializam um projeto de vida permeado de desejos, escolhas, sonhos e expectativas. Assim, abandonar-se ao outro é, ao mesmo tempo, estar no controle de si, num emaranhado complexo de relações, em que há muito investimento pulsional. Por isso, as práticas são, para seus sujeitos, algo além do que vivem na pista, na academia e no dojo, elas representam projetos de vida que supõem relações sociais de pertencimento e toda uma dinâmica em torno das suas especificidades, configurando-se como importantes conformadoras de identidades e subjetividades (GONÇALVES *et al.*, 2012, p. 155).

Gonçalves *et al.* se refere tanto a atletas quanto bailarinos em seu texto, o que faz um bom paralelo com meu relato em diário de bordo. Quando a dança deixa de ser o que “eu faço” e se torna “o que eu sou”, é compreensível entender porque, enquanto bailarina, não ligo de me ferir de qualquer maneira para continuar a dançar. Ao deixar de dançar, por outro lado, me senti quase como um fantasma do que eu costumava ser. Ao mesmo tempo, me sentia melhor ao não me avaliar tanto e não me dispor a sentir dor. Mesmo que a dor da subsistência a tivesse substituído.

Tudo que significava ser “bailarina” e não uma “pessoa que dança”, eu chamava de amor à dança. Dançar mesmo diante de problemas de saúde, me esforçar por uma perfeição inalcançável, pensamentos autodepreciativos sobre meu modo de dançar, que inevitavelmente metamorfoseiam em baixa autoestima. Mas, descobri, assim como em espaço terapêutico, que amar não é sinônimo de sofrer, ou sentir dor. Há outro nome para isso.

Não à toa, hoje foi o primeiro dia em que tossi flores. Não é não ser amada pela dança que me sufoca. É a sensação de que eu amo mais que minha saúde, meu orgulho, minhas relações; amo tanto que me enfurece quando pessoas fazem o que julgo ser um trabalho “ruim” com ela. Só que o nome disso não é amor, É PAIXÃO. Paixões causam traumas (Diário de Bordo, 22 de fevereiro de 2021).

Quando digo que amo mais a dança do que, basicamente, minha existência, entendo porque Naíá se jogou ao reflexo de Jaci. Paixões fazem isso. Paixões nos fazem ignorar nossas emoções, sentimentos e afecções, porque uma paixão é uma afecção que, segundo Espinosa (JESUS, 2015), se opõe à ação, nos tornando passivos e fonte de ideias inadequadas.

No entanto, ao agir sobre mim mesma, encontrando as razões pelas quais dançar me faz sentir prazer, e as razões pelas quais a dança me causa dor, é possível me desviar dos objetos dolorosos e caminhar em direção aos prazerosos. Como fiz com minha vida amorosa, posso

fazer com a dança, seguindo a autoridade somática libertária e tentando diminuir o som da autoritária. “Para reconstruir minha relação com a dança de forma que eu não abandone a mim mesma ou a ela, preciso compreender que esse amor deve ter equilíbrio. Até porque a dança não me habitaria se eu deixasse de existir” (Diário de Bordo, 22 de fevereiro de 2021).

Com o objetivo de me escutar, me vi nesse dia olhando para o reflexo da lua e acenando para ela com gentileza. Quando for a hora e, se algum dia for, nos veremos. Por hoje só quero dançar, resistir e existir.

### 3.3 AUTOPRESERVAÇÃO

O impulso desta pesquisa, bem como do próprio processo criativo, surgiu quando não conseguia dançar. A esse ponto, essa declaração se torna repetitiva, mas se une bem com o que já foi discutido até aqui. Memória, identidade, relação corpo-ambiente, prazer, dor, afetos, emoções e sentimentos. Toda a reflexão construída se alinha ao desejo de voltar a dançar e todos esses aspectos são discutidos a partir da busca dos caminhos para voltar a dançar.

Essa pesquisa de caráter autoetnográfico também é um trabalho de autoinvestigação e autoorganização. Mesmo que tenha me afastado da dança com a intenção de me preservar, eu claramente não me via satisfeita por tê-la deixado de lado. Busquei, e ainda busco, uma dança que tenha impacto positivo, não só para mim, mas também para colegas que possam ter se encontrado com o mesmo conflito. Afinal, imaginar um mundo onde a dança passa a ser menos recorrente me parece desolador.

A autopreservação e a sobrevivência me nortearam em absoluto nesta monografia, e ambas são indissociáveis da natureza humana. Se estamos aqui hoje, leitor, eu a escrever e me estampar com palavras, e você a me fazer companhia nessa possibilidade de contribuição ao conhecimento, isso só é possível porque desde antes de nos tornarmos sapiens, há milhões de anos, buscamos a sobrevivência. E continuamos a buscá-la, dia após dia, das mais diversas formas.

Se sobrevivemos, devemos isso a cada um dos aspectos já discutidos aqui. Sem as emoções e sentimentos não seríamos capazes de identificar o que nos leva ao mal ou bem-estar. Sem a memória, não conseguiríamos nos recordar de situações anteriores para prever o resultado de uma situação atual semelhante. Também temos a linguagem, a sociabilidade, a ciência e a arte, que certamente não existiriam sem sentimentos, emoções ou memórias. A capacidade de reconhecer o próprio estado e buscar o bem-estar foi o princípio de toda e

qualquer atividade humana. A esse processo, que permeia todas nossas reações somático-cognitivas, chamamos de homeostase.

A noção popular de homeostase [...] conjura a ideia de “equilíbrio” e “estabilidade”. Mas de modo algum queremos equilíbrio no que respeita à vida, pois, termodinamicamente falando, equilíbrio significa diferença térmica zero e morte. (Nas ciências sociais, o termo “equilíbrio” é mais benigno: significa simplesmente a estabilidade que resulta de forças opostas comparáveis.) Também não queremos usar “estabilidade”, porque a palavra dá uma ideia de estagnação e tédio! Durante anos, defini homeostase dizendo que ela não correspondia a um estado neutro, mas a um estado no qual as operações da vida davam a sensação de que eram reguladas positivamente em direção ao bem-estar. A vigorosa projeção no futuro era indicada pelo sentimento básico de bem-estar.

[...] John Torday, que também rejeita a visão quase estática de homeostase, a da manutenção do status quo. Em vez disso, ele vê a homeostase como um motor da evolução, um caminho para a criação de um espaço celular protegido, no qual ciclos catalíticos possam fazer seu trabalho e literalmente ganhar vida (DAMÁSIO, 2018, p. 63).

Quando refere-se às palavras "equilíbrio" e “estabilidade”, Damásio faz referência a termos comumente utilizados para se referir à homeostase. O pesquisador se recusa a tomá-la unicamente com base nesses termos, por acreditar que a homeostase é mais do que o equilíbrio entre o bem-estar e o mal-estar, ou um estado neutro, sugerido por “estabilidade”.

Considerando a homeostase não como a busca de um organismo por um estado neutro, mas como a busca de um bem-estar, é possível entender como o princípio homeostático se aplica a esta pesquisa. Dançar não me fazia bem, a regulação óbvia a ser feita para interromper o mal-estar seria, então, parar de dançar. No entanto, ao deixar de realizar uma atividade tão importante para minha identidade, me senti vazia, sem propósito. Não me sentia mal, mas ainda não me sentia bem. O princípio homeostático me fez agir mais uma vez, para que buscasse o bem-estar em relação à dança.

Essa narrativa pessoal pode parecer incongruente para aqueles que visualizam a homeostase apenas como um processo fisiológico do organismo. Ao dizer que essa pesquisa foi impulsionada pelo princípio homeostático, não estou ignorando a homeostasia fisiológica. Damásio (2018, p. 58) argumenta que imaginar a homeostase como “regulação da vida” restrita aos princípios fisiológicos não representa com totalidade a importância e funcionalidade do princípio homeostático, ignorando algumas características do mesmo.

As características que, segundo Damásio (2018), podem ser mal interpretadas quando tomamos a homeostase como uma regulação puramente fisiológica seriam: a desconsideração de que a homeostase busca um estado superior ao da neutralidade, como dito anteriormente; a preconcepção de que o corpo teria um funcionamento automático, com padrões

preestabelecidos que desconsideram a subjetividade e experiência do organismo, bem como o papel das emoções e sentimentos no processo homeostático; a restrição individual à homeostase, ignorando seus aspectos socioculturais e ambientais; e, por fim, o apagamento da função de economia de energia do processo homeostáticos em organismos. Considerando essa análise do neurologista, podemos nos atentar em ter um olhar menos restrito à homeostase e pensar na contribuição da memória, sentimentos e emoções para a regulação da vida.

A memória, já tratada anteriormente no subcapítulo 3.1, nos auxilia a resgatar experiências anteriores. Damásio se utiliza de uma metáfora bastante pertinente para explicar a atuação das memórias na homeostase:

A memória está presente em organismos unicelulares, e, nestes, ela resulta de mudanças químicas. Seu uso fundamental é o mesmo encontrado nos organismos complexos: ela ajuda a reconhecer outro organismo vivo ou situação e a aproximar-se dele, ou evitá-lo. Nós também damos esse uso simples à memória química/unicelular, e dele nos beneficiamos. Esse é o tipo de memória presente, por exemplo, em nossas células imunes. Somos beneficiados por vacinas porque, depois de expormos nossas células imunes a um patógeno potencialmente perigoso, mas inativado, as células tornam-se capazes de identificar esse patógeno se o encontrarem uma próxima vez, e o atacarão sem piedade quando ele tentar conquistar terreno em nosso organismo (DAMÁSIO, 2018, p. 112).

Memórias, segundo o autor, mesmo em organismos complexos como os seres humanos, possuem funcionamento semelhante aos das vacinas. Mas, ao invés de se estabelecerem através de “modificações celulares”, nossas memórias se estabelecem através de “modificações em nossos circuitos neurais” (DAMÁSIO, 2018, p. 112). E, assim, nosso corpo, afetado por essas modificações, pode estar previamente preparado para desafios e situações ocorridas anteriormente, sejam essas positivas ou negativas.

A classificação subjetiva de experiências é chamada por Damásio (2018, p. 125) de “valência”. Segundo o autor, a valência seria o modo pelo qual um organismo “julga” se uma experiência é agradável ou desagradável. Dessa maneira o organismo, teoricamente, designaria uma experiência que se direciona à continuidade da vida e da sobrevivência como agradável, e qualquer experiência que se oponha a esses critérios seria julgada como desagradável. Ao pensar sobre a valência, é inevitável pensar em como emoções e sentimentos agem nesse processo.

Já compreendemos que emoções são respostas imediatas a uma experiência, quase sempre, inconscientes. Essas respostas em nossa paisagem corporal por si só, já representam uma alteração homeostática do organismo. Como quando percebemos que vamos cair e nos

preparamos para fazê-lo sem nos machucar, colocando os braços à frente do corpo. O conjunto das reações emocionais aos sentimentos potencializam a valência.

A experiência sentida é um processo natural de avaliar a vida relativamente às suas perspectivas. A valência “julga” a eficiência corrente de estados do corpo, e o sentimento anuncia o julgamento ao proprietário do corpo. Sentimentos expressam flutuações no estado da vida, dentro e fora da faixa padrão (DAMÁSIO, 2018, p. 126).

Os sentimentos então, segundo o autor, são nossa percepção do estado do corpo e do que esse corpo julga para si como favorável ou desfavorável. Ao seguir os sentimentos que percebem o estado corporal específico, associando-os à memória de experiências anteriores, nos reorganizamos de acordo com a necessidade de nosso organismo. Essa reorganização tem o objetivo de buscar um estado geral superior àquele que o antecedeu, de forma que o organismo se preserve.

Se memória, emoção e sentimento estão diretamente ligados à busca pela autopreservação do organismo, e consideramos esses aspectos cognitivos como “sociais-somáticos”, não podemos excluir um olhar social para a homeostase. Mesmo que a maneira que percebemos essas particularidades homeostáticas seja completamente subjetiva, não há subjetividade que se forme em um vácuo, bem como não há cultura que se forme e transforme sem subjetividade.

Quando sentimentos, que descrevem o estado interno da vida agora, são “postos” ou até “localizados” na perspectiva corrente do organismo inteiro, surge a subjetividade. Daí por diante, os eventos à nossa volta, aqueles dos quais participamos e as memórias que evocamos ganham uma possibilidade inédita: podem realmente importar para nós, afetar o rumo da nossa vida. A invenção cultural humana requer esse passo, o passo de nos importarmos com os eventos, de eles serem automaticamente classificados como benéficos ou não para os indivíduos aos quais pertencem. Sentimentos conscientes, assumidos, permitem um primeiro diagnóstico de situações humanas como problemáticas ou não. Eles animam a imaginação e excitam o processo de raciocínio com base no qual uma situação será vista como problemática ou como um alarme falso. A subjetividade é requerida para impelir a inteligência criativa que constrói manifestações culturais (DAMÁSIO, 2018, p. 185).

Damásio defende que a homeostase guia a evolução cultural justamente pela questão subjetiva. A subjetividade de qualquer indivíduo pode refletir, de alguma forma, a de outro, e, seguindo de maneira retroalimentativa, subjetividades expressam necessidades culturais e a cultura cria novas necessidades. Dessa maneira, não se separa a necessidade de sobrevivência das questões culturais, tal como não se separa o indivíduo da cultura.

No entanto, alguns elementos culturais resistem ao tempo e suas mudanças, enquanto outros se tornam apenas passagens em livros de história, fadados ao olhar curioso, assustado ou

até saudosista do sujeito contemporâneo. Essa é uma característica que a evolução cultural humana tem em comum com a evolução da espécie humana. O mais forte, que resiste às intempéries e mudanças socioambientais, permanece, sobrevive. O outro, se torna memória, viva em tudo que permanece depois do longo processo de seleção natural e cultural.

Em resumo, as categorias de resposta cultural que fazem parte do repertório atual devem ter conseguido corrigir desregulações da homeostase e devolver organismos a faixas homeostáticas anteriores. É razoável supor que essas categorias de resposta cultural sobrevivem porque atingem um objetivo funcional útil e, assim, foram selecionadas na evolução cultural. Curiosamente, o objetivo funcional útil também deve ter aumentado o poder de certos indivíduos e, por extensão, de grupos de indivíduos relativamente a outros. [...] Sem dúvida, o poder adicionado é uma vantagem para quem o controla. Mas sua obtenção é impulsionada pela ambição devidamente sentida e é seguida por um afeto gratificante. É bem plausível a ideia de que instrumentos e práticas culturais foram concebidos com o propósito de administrar o afeto — e, por extensão, de produzir correções homeostáticas. E nem é preciso dizer que a seleção cultural de instrumentos e práticas bem-sucedidos pode ter repercussão sobre as frequências de genes (DAMÁSIO, 2018, p. 198).

O neurologista faz o paralelo entre essas diferentes evoluções, biológica e cultural, ambas profundamente relacionadas à humanidade, por encontrarem como impulsionador comum o princípio homeostático. Segundo o autor, a cultura só pôde evoluir perante as necessidades que operavam de maneira tão individual quanto coletivamente.

Convido o leitor a pensar em um exemplo de nossos antepassados de milhares de anos atrás, quando desenvolveram a agricultura. Aprendemos na escola que, antes da invenção da agricultura e a transmissão dessas práticas entre alguns de nossos precursores Sapiens, a espécie praticava, majoritariamente, ações de caça e coleta, extração direta do alimento desse jardim enorme que chamamos de mundo, dependendo de sua disponibilidade. A criação e desenvolvimento da agricultura proporcionou uma revolução cultural de grandes proporções. O acesso à alimentação se tornou mais simples, e o tempo de vagar em busca de alimento, potencializador da migração, diminuiu consideravelmente. Pela agricultura, grupos homínídeos podiam se estabelecer nos mais diversos locais por longos períodos de tempo. A fome não era tão prioritária quanto anteriormente. E outras necessidades, como a sociabilidade, a proteção das crias, a cura para ferimentos, e o conhecimento secreto de outros elementos naturais, puderam emergir, potencializando outros elementos culturais (DAMÁSIO, 2018).

A arte e a dança entram nesse processo não apenas pela necessidade de prazer, que podemos sentir quando as realizamos ou apreciamos, mas também pela necessidade homeostática de encontrar novas maneiras de expressar subjetividade.

Não é difícil defender a função homeostática das artes visuais — nascidas nas pinturas em cavernas — e da tradição da narração oral de histórias na poesia, no teatro e na exortação política. Essas manifestações frequentemente referiam-se à gestão da vida — a fontes de alimento e caça, por exemplo, à organização do grupo, a guerras, alianças, amores, traições, inveja, ciúme e, muitas vezes, à resolução violenta de problemas enfrentados pelos participantes. Pinturas, e muito mais tarde textos, funcionavam como postes sinalizadores e pausas para reflexão, aviso, divertimento e prazer. Eram tentativas de dar mais clareza a confrontos desnordeantes com a realidade. Ajudavam a classificar e organizar conhecimentos. Forneciam sentido (DAMÁSIO, 2018, p. 210).

Ouvimos repetidamente nas aulas de arte e história sobre o que uma obra artística ou manifestação cultural pode dizer sobre seu tempo. Ora, considerá-las produto da subjetividade que construímos em consequência da própria cultura, que só faz existência pelas subjetividades coletivas, é um pouco óbvio. Mas acho que poucos de nós encaram as mensagens socioculturais-históricas permeadas e registradas artisticamente como necessidades homeostáticas. Eu, certamente, não o fazia.

Podemos nos aprofundar na história da própria dança para dar exemplos da manifestação artística do regulatório homeostático, ao inserir nossa imaginação às primeiras décadas do século XX. Apesar da Primeira Guerra Mundial ser o maior evento histórico de que nos lembramos quando pensamos no período, muito mais ocorria. A segunda revolução industrial e a primeira onda do feminismo, por exemplo. Mas, junto a esses movimentos culturais, mais corpos se moviam. No início de uma dança moderna, feminina, de expressão de individualidade e coletividade simultânea.

[...]Nos solos de Isadora Duncan (mas também nos de Ruth St. Denis e de Loïe Fuller)<sup>8</sup> se manifesta, de fato, uma concentração das aspirações e reivindicações da mulher da época, que está se emancipando e se prepara para assumir um papel propositivo na sociedade. [...]

As novas solistas destroem e viram essa visão do avesso: transformam a representação de um papel em expressão de uma pessoa; seus corpos não são uma máscara, pelo contrário, como se dirá na Alemanha, vestem a alma como uma luva. Uma completamente diferente da outra fisicamente e nas escolhas estéticas, apresentam-se como individualidades descômodas e inconformadas, não assimiláveis à rotina existente, à qual, de fato, se opõem. Filhas da americanização do pensamento del Sartre<sup>9</sup>, abraçam a crença na unidade indissolúvel entre corpo e espírito no ser humano e em sua expressão; apresentam-se como paladinas de um corpo feminino liberado pela reforma das roupas e pelas conquistas no âmbito da saúde; exaltam as peculiaridades expressivas e culturalmente maiêuticas da mulher; tornam-se criadoras de suas performances em primeira pessoa e empresárias de si mesmas; e, sobretudo, lutam para dar à sua dança o estatuto de Arte e de Cultura. Suas estratégias culturais

<sup>8</sup> As três dançarinas americanas, que tiveram uma enorme influência na Europa, são consideradas as "mães inspiradoras" da dança moderna. Da ampla, mas quase sempre celebrativa bibliografia específica, limito-me a citar os estudos que se enquadram melhor ao tema aqui tratado: DALY, 1995; KENDALL, 1979; LISTA, 1994

<sup>9</sup> A vasta difusão americana da teoria da expressão de François Delsarte, revista sob a [...] forma de "ginástica harmônica" e de normas gerais de comportamento, caracterizou a educação feminina que se estende às últimas décadas dos Oitocentos, dando origem inclusive a um amplo número de publicações (ROPA, 2009, p. 63-64).

e artísticas, que se traduzem em poéticas pessoais e em solos, são diferentes, mas alcançam com perspicácia elementos bem presentes no clima cultural do momento (ROPA, 2009, p. 63).

O “clima cultural do momento” para essas mulheres (dançantes ou não) era de finalmente ter a perspectiva de dizer algo a respeito da própria subjetividade. Seus medos, ansiosos, ansiedades, forças, fraquezas; e (por que não?) memórias, emoções e sentimentos. Enquanto corpos femininos buscavam as mais diferentes formas de expressar sua necessidade homeostática, afinal a busca por direitos femininos era uma busca pela autopreservação, o feminismo se torna uma manifestação cultural dessa necessidade. Ao disseminar o desejo de viver, o desejo de dançar e se reafirmar enquanto corpo feminino há um enriquecimento da dança e da própria história feminina. Pode-se dizer que a luta das feministas da primeira onda também foi construída pela dança e deixa seu legado até hoje. O bailarino que nunca realizou um solo de dança que atire a primeira pedra.

Retornemos ao tempo presente, onde realizo um processo criativo que fala tanto das minhas necessidades e inquietações com o mundo da dança, quanto sobre características do ambiente sociocultural que habito. Minhas inquietações com desequilíbrio de poder, valorização da dor, falta de autonomia, docilização de corpos e tantas coisas mais, não são inquietações que posso atribuir exclusivamente à dança. A expressão da subjetividade, nesse caso, fala tanto sobre o indivíduo quanto sobre a cultura na qual ele está inserido. E, certamente, não fui a única que manifestou suas inquietações subjetivas acerca do tema.

Ao longo desta pesquisa, tive o prazer de ler sobre a experiência e perspectivas de alguns bailarinos e pensadores da dança, me identificando com eles e não me sentindo só em meus próprios questionamentos. Era possível perceber, na escrita de sujeitos dançantes, o quanto a necessidade homeostática de se preservar e ressignificar a própria vivência com a dança foi crucial para se transformar, não apenas como sujeito, mas como artista. Pude entender que essa relação subjetiva com o mundo da dança se repete, bem como o desejo de guiá-la para um campo homeostático superior.

A primeira dose de identificação surge com Natália Vasconcellos Alleoni em sua dissertação de mestrado (2013). Ao trazer uma análise de suas memórias como bailarina clássica, sentia que estava lendo uma versão diferente da minha própria história com a dança. Nascida no interior de São Paulo, começou a dançar aos três anos de idade; descreve relação de amor e inquietação com o dançar. Essa poderia ser a história de qualquer bailarina, mas outros detalhes como sua relação familiar também reforçaram a identificação. No entanto, seu pensamento sobre a dança é onde nos encontramos com mais precisão:



Houve períodos hiatos onde a dança não passava de mera reprodução de formas e a vida, uma sucessão de expectativas alheias supridas com êxito. Em outros felizes momentos, a dança e a vida estavam tão sintonizadas que me possibilitavam ricas experiências de integridade.

Fui construindo, assim, uma identidade que não distinguia o “eu” gente, do “eu” arte. A busca pelo pertencer, ser, reconhecer, apropriar e permanecer foi-se traçando à medida que a dança ficava cada vez mais presente na minha rotina (e nem sempre com as devidas reflexões)(ALLEONI, 2013, p.44).

#### A artista da dança continua:

Consequentemente, uma jovem bailarina formada dentro dessa estrutura rígida e pouco reflexiva, tinha apenas duas realidades a serem vivenciadas: constantes momentos de inquietação, aflição e fragilidade por, embora, fazer parte desse sistema, não se encaixar nele ou (e?) extrema confiança, competitividade e individualidade. No meu caso eu sentia que, embora amasse estar em palco, embora eu buscasse sacrificialmente mesclar essas duas realidades (acreditar que a dança era mais do que aquelas cobranças todas e ter confiança na minha competência como bailarina) o que realmente se vivia era uma dissociação grande entre corpo, mente e alma. A ansiedade me fazia, infelizmente, na grande maioria das vezes, viver na primeira realidade apresentada (Ibid, p. 45-46).

A perspectiva apresentada pela autora acerca das próprias memórias, demonstra que meu caso não é uma exceção, mesmo que estivéssemos sozinhas em nossa experiência (e definitivamente não estamos, quando me lembro dos desabafos de meus colegas de curso no Departamento de Artes e Humanidades). A dissociação de autoridade interna e a fragilidade diante dos fatores subjetivos e ambientais da dança me caíram com uma luva. Sua pesquisa também nasceu de um impulso homeostático, e, ao se aprofundar em si mesma, conseguiu trabalhar em sua autorregulação.

No início da pesquisa havia uma fusão muito grande entre os resquícios da minha formação e o que eu era no hoje. Na verdade não sabia o que eu era no hoje. Aliás, não sabia dizer em que momento eu deixara – e se deixara! – de ser uma fusão do ontem para ser um sujeito desejante no hoje.

Durante o processo houve um parto brusco, onde precisei me recolocar diante de mim mesma e assumir minhas competências, fragilidades e buscas. Foi um parto doloroso onde precisei me afastar de tudo aquilo que – ilusoriamente - me protegia e nutria para encontrar o que de fato, poderia me sustentar no agora. No entanto, ficava claro ainda, que eu só seria capaz – pelo menos por enquanto – de “sobreviver” criativamente na presença do outro. Trocar, tocar, sentir, relacionar não eram apenas objetivos, eram necessidades (ALLEONI, 2013, p. 251-252).

Na primeira vez que li o trecho acima, minha pesquisa ainda dava seus primeiros passos, mas, ao relê-lo hoje compreendo-o melhor. Meu processo criativo colocou muitas características de minha identidade em cheque, a ponto de mudanças bruscas em minhas escolhas de vida terem sido potencializadas ao encarar a dança como um espelho interno. Talvez um dia eu consiga escrever sobre cada percalço ocorrido durante a escrita e o processo

criativo, mas, por ora, basta dizer que tanto para mim quanto para a pesquisadora citada, a dança foi utilizada como prática de si. E, ao atentar para a subjetividade que surge à superfície na prática, foi possível reconhecer necessidades homeostáticas até então ignoradas. Devo admitir que não é um processo fácil, mas partir do reconhecimento à ação guiada pela homeostase é bastante libertador.

Para dissertar sobre a escuta e ação sobre a necessidade homeostática, Mello (2012) traz o conceito de autopoiesis, cunhado pelos biólogos Maturana e Varela, para a arte e, consequentemente, para o corpo. “A teoria da Autopoiesis [...] é um termo cunhado na década de 1970 para designar a capacidade dos seres vivos de produzirem a si próprios, numa dinâmica de autogeração, identificada como uma das características fundamentais da vida” (CAMPOS, 2020, p. 67). Mello (2012) utiliza o termo para defender que os corpos que criam a si mesmos tratam a vida e própria existência como obra de arte, chamando esses corpos de “corpoema”.

[...] trata-se, pois, de interpretar a autocriação como a sabedoria de tornar-se poeta-artista da própria vida, considerada como fenômeno estético: o sábio poeta-artista do viver é criador de novos modos de apreciação estética dos fenômenos.

[...] Desse modo, a autopoiesis do corpoema, enquanto processo auto-educativo, visa intensificar a potência vital dos impulsos criadores que participam da criação da vida como obra de arte, particularmente os que promovem uma aprendizagem autônoma transdisciplinar de saberes e conhecimentos que favorecem a expansão da vida, o aumento da vitalidade do corpo criador (MELLO, 2012, p. 22).

A criação da “vida como obra de arte” é como Foucault (2004) descreve a filosofia que embasa o cuidado de si. Ao se autocriar, o corpo buscaria uma expansão da própria vitalidade, o que pode caracterizar uma ação homeostática, como autopoietica. No entanto, não é possível declarar que toda ação homeostática se caracteriza como autopoiesis intencional e consciente. Levemos em consideração o exemplo desta que vos fala – o parar de dançar e o ressignificar a relação com a dança – ambos homeostáticos, ambos autopoieticos, mas apenas um realizado de maneira plenamente consciente.

Encarar a dança como autopoietica é destacar, mais uma vez, a importância homeostática da dança e demais artes no cenário sociocultural. Quando podemos, através da prática artística, expressar nossa própria subjetividade, abrimos caminho para ressignificá-la e transformá-la (Fig. 5). Transformar, de maneira autopoietica, a própria subjetividade é, também, fazer mudanças na seleção cultural, mesmo que minimamente.

Figura 5 - Imagem de “Entre Costuras” (c)



Fonte: Acervo pessoal.

As transformações são importantes para o indivíduo e seu meio. Emílio (2019) insere as crises e transformações dos modos organizativos em dança justamente em seu aparelho homeostático, uma resistência à seleção cultural que repete seu *modus operandi* através da subjetividade de seus criadores. Quando um bailarino questiona e ressignifica a própria dança, ele age pela necessidade homeostática de si e do seu meio.

Uma composição se inicia em algum corpo para criar outros corpos, desde um corpo atômico até um corpo social. Enfatizamos que escrita em dança é discurso materializado. O corpo que discursa está implicado numa relação íntima com o ambiente, possibilitando um trânsito de dizeres, no qual o corpo é cúmplice do que se dança, participando, reagindo e propondo transformações em suas composições/configurações. O modo como as danças interferem em seus ambientes é pela coreografia, sendo esse o modo de compor e discursar. Consequentemente, os ambientes também transformam os corpos pelas coreografias, acomodando temporariamente as informações e experiências das dançarinas e dos dançarinos em corpografias subjetivas e processuais. Existe uma cumplicidade coreográfica/discursiva entre corpo e ambiente (EMÍLIO, 2019, p. 91).

Dessa maneira, é possível imaginar que as urgências e inquietações que emergem ao dançar, quando repetidas, são a materialização de uma necessidade homeostática e coletiva. Quando subjetividades se assemelham, tal qual a minha própria com colegas de departamento, ou com os pesquisadores da dança citados e não citados, é possível indicar um sintoma de uma necessidade homeostática.

No entanto, como sabemos, diante de tantas informações acerca da pandemia de Covid-19 que foram repetidas entre os anos de 2020 e 2021, tratar o sintoma, mesmo que auxilie na recuperação, não acaba com um estado de saúde instável. É necessário tomar as medidas protetivas, que são, no caso da instabilidade da dança e da contemporaneidade, cultivar a

própria identidade e autonomia. Afinal, somos apenas pequenas células que compõem a organicidade do cenário sociocultural caótico que observamos no cotidiano.

Por mais que pareça estranho ou incomum, ao perceber uma inquietação social coletiva, a melhor forma de agir sobre ela talvez seja reforçar nossa individualidade. Essa estratégia, por mais contraproducente que se apresente, faz sentido quando compreendemos que individualidade e egoísmo não são sinônimos.

Michel Onfray aponta aqui para duas forças contrárias e em embates permanentes: as instâncias sociais, a moral e a religião trabalham em favor de um “movimento centrípeto” com vistas a captar os sujeitos por meio de uma força de atração que os puxa para um centro comum desde o berço (Deus, Pátria, Família, Educação, Trabalho). É em torno desse centro de gravidade que eles devem fazer orbitar suas existências, existências que lhes foram alienadas pela formatação social. Em sentido contrário age uma energia centrífuga inerente à sensibilidade individualista e à vontade ética que lhe acompanha. Trata-se de uma força de resistência a qual impele o indivíduo a afastar-se do centro que reúne tudo e todos em um mesmo modo de vida onde a diferença é anulada em benefício do padrão coletivo e da uniformidade social. Ora, “preocupada em estruturar a sua própria personalidade pela expressão de um tom que lhe seja próprio, uma pessoa visará a homogeneidade dela mesma, e não a do grupo” (Ibid., p. 80-81)<sup>10</sup>. Trata-se, pois, de querer “a expansão de sua própria natureza, em total insubordinação quanto ao coletivo” (Ibid., p. 80). Daí a necessidade de se rebelar contra os aparatos sociais que afrontam a dignidade humana individual (COSTA, 2020, p. 168).

A chave está em afrontar e se rebelar “contra os aparatos sociais que afrontam a dignidade humana individual”. A individualidade é importante quando pensamos em situações da história em que ser diferente de um grupo majoritário era uma afronta (a história recente do nosso país demonstra isso com primazia, infelizmente). Precisamos lembrar que regimes políticos que assumem o mote de “nós” (grupo dominante) contra “eles” (grupo diferente) são chamados de fascismo, afinal. Ser individual é sempre estar no “eles”. Quanto mais “eles” existirem, mais difícil se torna que a população se junte ao “nós”.

Trabalhar na própria individualidade também é trabalhar sobre os próprios preconceitos, opiniões e comportamentos autoritários. Desse modo, ao regular homeostaticamente o “eu”, é possível regular nossas relações sociais.

Desse modo, uma vez estabelecido que em matéria de ética tudo parte do indivíduo e pressupondo sempre que este construiu uma boa relação hedonista consigo mesmo, pode-se, então, avançar em direção à formulação de relações hedonistas com o outro. A relação com o outro é uma relação de troca de afetos. Aqui a consciência ética é como um espelho que nos confronta com nossa própria capacidade de lidarmos com impulsos, desejos e paixões constituintes da energia da vida, paixões e impulsos que

---

<sup>10</sup> ONFRAY, Michel. A escultura de si: a moral estética. Tradução de Mauro Pinheiro. Rio de Janeiro: Rocco, 1995.

por séculos a moral cristã buscou extirpar do humano à força de muito ascetismo. Ao contrário da moral, a ética trabalha sobre a ideia de limitar convenientemente as pulsões passionais, não em extirpá-las. O hedonismo aqui em questão pretende tomar o ser humano pelo que ele é – um ser de afetos – e não pelo que idealmente deveria ser – uma alma sem corpo (COSTA, 2020, p. 168).

Ao trazer o hedonismo para a pauta mais uma vez, gostaria de estreitar as ideias já discutidas aqui com a dança. Se dançamos nossa autopoiesis de maneira consciente às construções sociais, trabalhamos sobre a nossa individualidade. Ao trabalhar em ser individual, resistimos e também cuidamos. Nossa sobrevivência e necessidade homeostática se relaciona a esses fatores.

A dança me permitiu mudar minha visão de mundo mais vezes do que posso contar. Foi essa dança que me presenteou com coragem para sair dos mais diversos relacionamentos (românticos ou não) abusivos. Bailar me fez ter mais coragem para expressar minhas opiniões, o que, diga-se de passagem, realmente não agrada todo mundo. Confrontar meu próprio ego de múltiplas maneiras, também foi um progresso ao dançar. Tudo isso ocorreu quando eu dançava pelo meu próprio desejo.

Através da pesquisa, pude perceber que fui dura demais com a minha dança por múltiplas razões, mas ela ainda vive em mim nesse lugar de coragem, afronta e individualidade consciente. Seguindo as leis da seleção natural e cultural: sobrevive o mais adaptável.

### 3.3.1 Frustração

Frustração era uma das palavras presentes em meu mapa conceitual. Por várias razões, associei essa palavra à dança mais de uma vez. Acho que todo bailarino pode se relacionar com a ideia de que seu trabalho não é bom o suficiente. Para quem? Normalmente, repetia que meus trabalhos não eram bons para mim. Para meu julgamento. Considerando que já me assumi como uma perfeccionista nas páginas anteriores, é possível que o leitor imagine com que frequência eu me sentia e sinto frustrada com o meu dançar.

No laboratório do dia 05 de fevereiro de 2021, sorteei essa palavra que me guiou durante aquele momento do processo criativo. Podemos dizer que, como minha autoorganização ainda começava a acontecer, eu não estava realmente preparada para colocar o dedo em uma ferida como essa. Eu não gostei desse laboratório. Não gostei da movimentação, não gostei da memória, não gostei do sentimento de dançá-lo. Graças a esse desgosto, pude refletir com profundidade sobre o que estava me incomodando. A homeostase acontece novamente.

Houve um momento em que comecei a dançar com a sensação de estar em um ataque de pânico. A musculatura estava tensa, as movimentações se tornavam frenéticas e descontroladas. Minha cabeça se movia em negação frequente e a respiração se tornava curta e acelerada. Pode parecer, mas eu não estava em um ataque de pânico. Estava apenas reproduzindo como meu corpo se relacionava com o pânico.

Existe algo bastante interessante a respeito de ser uma perfeccionista com transtorno do pânico. Parece mórbido dizer isso dessa forma, mas prometo, leitor, esses ataques são assustadores, mas existem por uma razão.

O perfil do paciente que é atingido pela crise do medo [transtorno do pânico] é de uma pessoa com a mente muito ágil e perfeccionista, com tendência a assumir responsabilidades além do seu próprio limite. Quando a vida traz uma situação inesperada e traumatizante (geralmente perda de entes queridos e abalos financeiros) o nível de estresse é tão alto que este indivíduo entra em crise, caracterizada por taquicardia (batimentos acelerados e intensos do coração), sudorese sem febre, enjôos, dor de cabeça e no tórax, sendo muito confundida com um infarto.

O sentimento de impotência perante os sintomas físicos e a falta de controle emocional levam ao desespero, com a nítida impressão de morte próxima (MOROMIZATO, 1999).

Sempre achei que era apenas ironia que uma pessoa que buscava incessantemente a perfeição pudesse experienciar o nível de descontrole somático em um ataque de pânico. Como uma piada triste. Mas, ao pesquisar e descobrir que o perfeccionismo é comum entre pessoas diagnosticadas com transtorno do pânico, pude perceber que não se tratava de nenhuma piada, mas uma consequência da autovigilância constante de um perfeccionista.

O perfeccionismo é amplamente descrito como um traço de personalidade que combinam(sic) padrões pessoais excessivamente elevados e autoavaliações excessivamente críticas (Hewitt & Flett, 1991). Dessa forma, o perfeccionismo pode afetar drasticamente os níveis de saúde físico e mental. Ansiedade, depressão e ideação suicida, por exemplo, são apenas alguns dos problemas de saúde mental que os especialistas repetidamente associam a essa forma de perfeccionismo. Sugere-se que devido ao elevado grau de cobrança, o estabelecimento de metas inalcançáveis e o medo costumeiro de falhar e sofrer desaprovação pelas pessoas pode relacionar perfeccionismo e depressão (Black & Reynolds, 2013) (ROCHA, 2021, p. 5).

Um momento de descontrole pode ser a manifestação de vários medos que surgem naquele que busca a perfeição. Para mim, muitas vezes era isso. Sentir que não era suficiente, que fiz mal a alguém, que errei. Tudo isso, considerando parâmetros inalcançáveis, podia despertar a sensação de não conseguir me controlar. Mas, se o controle excessivo me faz mal, faz sentido que a válvula de escape seja uma sensação de completo descontrole. O corpo patologizado, nesse caso, experimenta dois extremos de perturbação homeostática.

Foi pensando sobre a oposição de controle e descontrole que percebi que estava em um ciclo vicioso entre duas situações que não encontravam um ponto em comum em minha rotina.

Em um momento, no nível médio, a sensação de pânico retornou. Senti como se estivesse tentando me controlar demais, graças ao perfeccionismo.

Talvez, a frustração na dança venha de momentos como esse. Eu preciso de descontrole, mas, ao tentar atender à expectativas de professores, demais bailarinos, coreógrafos, etc, tentando ser o que penso que eles desejam ver, eu me coloco a podar meus momentos criativos mais sinceros (Diário de Bordo, 05 de fevereiro de 2021).

Entender minha frustração me fez compreender a importância da minha individualidade para a autopreservação. Me editar em tempo real é extremamente cansativo, exige uma hipervigilância constante. Sobre mim, sobre o desempenho de minha função no meio e sob qualquer possível sinal de avaliação negativa que pudesse surgir daqueles que gostaria de agradar. Além de disfarçar minhas inseguranças com um humor irônico, para que não desconfiassem de minha obsessão por aprovação. Imagine como é se comportar assim todos os dias, com cada segundo a desperdiçar mais energia para tentar agradar ao máximo de pessoas.

Nesses momentos, posso parecer obcecada ao leitor. Mas, mesmo que esse tipo de comportamento possa parecer óbvio quando descrito dessa maneira, levei quase vinte e cinco anos para conseguir admitir e entender que esse vício me acompanha há muito tempo. Mesmo depois de anos de psicoterapia, eu só conseguiria perceber quanta energia eu desperdiçava (e ainda desperdiço, confesso) agindo dessa maneira, quando me coloquei a dançar apenas para mim, no processo criativo que acompanha esta monografia.

Quando passo a me preocupar com essa dança do “eu”, minhas exigências são só minhas. Foi tão agradável escrever essa frase que terei de escrevê-la novamente, dessa vez, em caixa alta.

**MINHAS EXIGÊNCIAS SÃO SÓ MINHAS.**

É libertador perceber que, na maior parte do tempo, o auto-olhar é mais relevante que o olhar externo. Mesmo quando sua auto-observação é reflexo de um suposto olhar externo, como a minha.

O que reflito ao me portar como se sempre estivesse sendo observada, provavelmente, é uma resposta ao me sentir sempre observada, o que necessariamente não pauta a realidade. Trabalhar sobre si também é perceber como a vigilância externa não está realmente ali a maior parte do tempo. Ao ter essa percepção, percebi que dançar ao som da própria música, ao invés de tentar dançar sob músicas de outrem, me faz sentir menos cansada e mais disposta ao fim do dia.

É nesse momento que percebo, mais uma vez, o potencial homeostático nessa dança social-somática. Damásio (2018) defende que algumas das características do processo da homeostase são: a busca por um estado do organismo sempre superior em relação ao bem estar e a busca pela economia energética na ação do indivíduo. É certo que diminuir, ou pelo menos ter consciência de que minha autovigilância é fruto da ideia de uma vigilância social incessante, me fez sentir melhor ao estar em público do que antes. Da mesma forma, ao me preocupar menos com aprovação, mesmo que minimamente, pude gastar menos energia desnecessária. Ter ataques de pânico cada vez mais espaçados.

Esta pesquisa me ajudou a dançar mais livre. Em tempos de opressão e autoritarismo, o gosto da liberdade alimenta a esperança. A esperança, a ideia de que tudo pode melhorar, certamente, é um conceito bastante homeostático.

### 3.3.2 Reconhecendo possibilidades e potências

A homeostasia ao dançar trouxe a percepção de que não era apenas o gosto pela dança que me fizera escolher por ela como caminho acadêmico. Essa percepção surgiu para mim mais de uma vez, mas teve como primeiro ponto de virada o laboratório em que sorteei a palavra “confiança” em meu mapa conceitual.

“Confiança” estava presente no meu mapa por representar justamente os momentos passados em que dançava um trabalho ao qual me dediquei bastante e conseguia dizer “eu até danço bem”, mesmo que houvesse algum erro. Quando gostava do que dançava, sempre senti um quentinho no peito, o sentimento de realização. Nos dias que me sentia assim, deixava de me preocupar tanto com ser perfeita e dava tapinhas em minhas costas pelo trabalho bem feito.

Trabalhar sobre o sentimento de confiança despertou um modo de dançar que foi além do que acontecera até então, eu permitia realizar movimentos que não realizava há tempos: “[...] notei que estava mais corajosa nesse laboratório, me permitindo fazer movimentações mais bruscas, giros, quedas, movimentações não-fluídas. [...] A palavra “entrega” me vem à mente. Me esqueci do quanto danço feliz e bem quando permito me entregar” (Diário de Bordo, 12 de fevereiro de 2021).

A entrega pode ser consequência de uma segurança, possível por ativar na memória o reconhecimento de que, quando pensava com carinho sobre a minha própria dança, não havia perigo. A confiança, ao dançar, é uma rede de segurança, que me permite atravessar a corda bamba emocional que a performance me proporciona. É muito mais agradável traçar esse trajeto quando se sabe, que independentemente de críticas externas, você já está satisfeita.



A entrega também é sinônimo, para mim, de diminuir o volume do perfeccionismo no rádio que toca em meu interior. Porque entregar é aceitar a dança que chega e reverbera sem pensar. Não me descrevo como corajosa apenas porque as movimentações desse laboratório eram um pouco mais arriscadas, entre saltos, quedas e giros urgentes, como se mover fosse uma necessidade vital. Mas porque, para mim, a coragem foi necessária para não me editar durante a improvisação e não dar importância para o resultado.

O trabalho homeostático neste laboratório não se relaciona diretamente com meu estado daquele dia, mas com o meu estado na maioria dos dias. Ao buscar na memória os momentos nos quais não me preocupava tanto com a vigilância, pautando a dança no parâmetro mais pessoal, foi possível lembrar que eu sabia dançar. Nesse sentido, a avaliação sobre meu próprio trabalho, quando colocada de frente ao meu próprio conhecimento, tanto da dança quanto sobre mim mesma, pode ser mais justa do que muitas avaliações externas. Se, é claro, essa avaliação for muito consciente dos limites da própria individualidade e da ética da mesma.

Quanto à ética, tal como aqui a consideramos, esta nem de longe passa por ser uma ciência exata (ONFRAY, 1995, p. 59), razão pela qual o modelo reivindicado por Onfray para pensá-la não poderia ser outro senão “a arte” (ONFRAY, 1999a, p. 309). Para ele, a sensibilidade criadora de um filósofo deve se voltar antes de tudo para a criação de um modo de vida que evidencie a amálgama entre ética e estética. Por outras palavras, “a obra-prima de que se trata em matéria de ética é a existência” mesma, portanto “a vida” concreta enquanto material bruto a ser trabalhado por um pensamento que se experimenta no cotidiano a fim de construir a marca mais distintiva de toda obra artística vitalista, a saber, “a produção de um estilo” (Ibid.), ou seja, a criação de um caráter, de um temperamento e de uma personalidade que expressem a insígnia de uma existência singular. É isso que para Onfray significar (sic) pôr a existência sob o signo da estética (COSTA, 2020, p. 151).

Para Onfray, uma perspectiva ética sobre a existência é a de esculpir e dar estilo, caráter, à vida. Nessa visão da ética, poderíamos, com mais facilidade, compreender a individualidade do outro e nos tornar menos moralistas. Porque, para o autor, a ética pressupõe individualidade, enquanto a moral não o faz.

A moral – e por moral entendemos sobretudo a moral judaico-cristã que é a nossa – tem sido historicamente a desconsideração do corpo em nome de uma suposta alma que perde sua singularidade na medida em que está ligada à ideia de valores universais, transcendentais e divinos que a regem de cima para baixo. Na lógica religiosa, o conceito de alma representa a negação do corpo, uma negação que tem por efeito a anulação do eu singular e afirmador de si em nome de um Nós de humildade, igualdade e submissão. Enquanto a moral obriga à uniformização dos comportamentos criando uma consciência coletiva vigilante e opressora, o hedonismo ético convida cada um a se emancipar e a se apoderar de si mesmo a fim de afirmar-se enquanto diferença (COSTA, 2020, p. 149).

A razão para mencionar a ética e a moral no momento em que discuto sobre a homeostase ao dançar é justamente pela noção de individualidade e padronização presente em cada um dos conceitos. O que o perfeccionismo exacerbado representa em minha experiência é a internalização dessa moral. A ideia de que se deve agir e criar de determinada forma para obter um olhar positivo dos demais à sua direção. No entanto, esse excesso de moralismo causa feridas e poda a individualidade.

Uma visão ética sobre a dança, por outro lado, seria assumir a perspectiva de que todos somos indivíduos, e cada um de nós expressa aquilo que está dentro de suas possibilidades na dança. Seja um quentinho no peito ou um caminhar na corda-bamba.

Figura 6 - Imagem de “Entre Costuras” (d).



Fonte: Acervo pessoal.

### 3.3.3 Fechando com chave de autocompreensão

Gostaria de retornar nesse momento, a um laboratório que foi mencionado brevemente no trecho sobre emoções e sentimentos. Aconteceu muito mais do que essa pesquisa durante o processo criativo. Digamos que a somatória de pressões acabou me trazendo de volta a um lugar que eu habitava antes de todas as epifanias e autodescobertas experienciadas durante o processo criativo. O lugar de não querer dançar.

Quando declaro essa ocorrência, pareço confessar ao leitor um fracasso dessa pesquisa. Mas, posso declarar, com plena segurança, que não se trata disso. Existe uma grande diferença da experiência do último laboratório para como me sentia antes do primeiro.

Hoje, eu quase não dancei. Perdi a vontade. Mas me forcei, mesmo que respeitasse meus limites. Me propus a experimentar apenas movimentos de nível baixo e médio, mesmo que não me movesse muito, ou muito intensamente. Acho que essa dança “preguiçosa” me fez “curtir” um pouco a tristeza e apatia que tomaram conta de mim (Diário de Bordo, 24 de fevereiro de 2021).

A diferença mora em respeitar meus limites emocionais para conseguir dançar, não ignorá-los para cumprir grandes expectativas pessoais. A palavra de meu mapa conceitual sorteada nesse dia não poderia ser mais condizente com a minha necessidade. “Imaginário”, a palavra que escrevi no mapa ao me lembrar de momentos em que dançar me transportou para outro lugar; ou até, me fez sentir como outra versão de mim mesma.

Essa versão, do dia triste, foi a versão de mim que teve compaixão. Não me culpou, não me julgou, apenas me permitiu mover nas entranhas das minhas possibilidades.

É bom experimentar essa qualidade, mesmo que ela me cause um pouco de tédio. Mas, meu corpo pedia para se mover apenas assim e não há nada de errado nisso. Foi melhor que fugir. Eu imaginava que iria chorar intensamente mais uma vez, mas não aconteceu. Para ser sincera, me sinto um pouco melhor agora. Um pouco (Diário de Bordo, 24 de fevereiro de 2021).

Essa autorregulação foi muito importante para a investigação presente nesta pesquisa, pois demonstra que, mesmo que eu não tivesse plena consciência na época, eu já sabia que a dança me ajudaria naquele momento de tristeza. Quando declaro que dançar foi “melhor que fugir”, demonstro saber que se eu não dançasse naquela tarde, provavelmente demoraria um pouco mais para começar uma recuperação do estado em que me encontrava.

Esse dia também pautou um relaxamento do perfeccionismo, quando associo o tédio à qualidade da movimentação, mais lenta, densa e “preguiçosa”, mas ainda demonstro ter me agradado com essa escolha. Além de uma frase que raramente passa pela minha mente: “não há nada de errado nisso”. Essa frase se tornou muito mais frequente em meu cotidiano depois disso. Não apenas para mim, mas em palavras de alento para colegas que compartilham do mesmo padrão comportamental que o meu.

Deixar de tratar cada uma das minhas ações como “erros” ainda é um trabalho em curso. Mas, sei que gostaria de falar sobre a autocompaixão aqui. A habilidade de compreender nossa própria humanidade e não exigir tanto de nós mesmos. Ter compreensão de que, quando não conseguimos, não é sinônimo de fracasso. Somos indivíduos com nossos vários problemas, dos mais variados tipos. Equilibrar todos eles na bandeja é difícil demais, principalmente sem deixar nenhum deles cair.

No espírito de autocompaixão, gostaria de finalizar esse momento monográfico com uma reflexão presente no diário desse dia. Não quero que haja ninguém aqui além de nós, leitor, por acreditar que já pensamos em infinitas pessoas, situações e complicações até esse ponto do texto.

Uma das músicas me ensinou sobre o momento que estou vivendo emocionalmente hoje: “pra fazer um samba com beleza, é preciso um bocado de tristeza” Não que se precise ser triste para dançar, mas ninguém é só alegria. A tristeza é muito humana. Tão humana quanto a arte (Diário de Bordo, 24 de fevereiro de 2021).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa investigou os conflitos internos de um corpo que dança ao amarrá-los às suas possíveis raízes sociais, políticas, históricas, culturais, biológicas, filosóficas, somáticas, artísticas, coletivas e individuais. Nas idas e vindas entre a experiência pessoal e essas raízes, essa produção autoetnográfica me fez perceber que há forma no interior da armadura rochosa que nos envolve de maneira cada vez menos porosa através do tempo.

Para esculpir a estrutura e desvendar essa forma oculta em seu interior, não há uma técnica precisa. Ao que tudo indica, saber que a rocha está ali é o primeiro passo. O segundo é tentar visualizar a forma, para não correr o risco de danificar aquilo que habita a rocha. Seu método de esculpir é uma escolha sua.

O que posso dizer é que dançar sobre a rocha para começar a esculpir foi bastante promissor. Acredito, mesmo assim, que qualquer método utilizado envolverá sua memória, emoção, sentimento, prazer, dor e o impulso de se preservar

Talvez, em pesquisas futuras, possa me aprofundar em partes específicas dessa armadura sociocultural, como àquelas ligadas à brasilidade. Isso é assunto para outro momento, estou cansada de escrever.

Para atualizar o leitor, estou bem nesse momento. O trabalho desse ano me ajudou a reencontrar o prazer ao dançar. Rompi e reconstruí vários pedacinhos de mim através de uma autocompreensão crítica, mas o trabalho continua.

Até logo.

## REFERÊNCIAS

- ALLEONI, Natália Vasconcellos. *Entre Rastros, Laços e Traços: O corpo, suas memórias e um processo criativo em dança*. Tese (Doutorado em Artes da Cena) –Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2013.
- ALMEIDA, Rossana Tavares de. *Uma transformação da mulher nas lendas indígenas da amazônia: percursos semióticos de sentido*. 2018. Dissertação (Mestrado em letras) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/13076>. Acesso em: 5 set. 2021.
- BERTÉ, Odailso; TOURINHO, Irene. *Imagens de Frida, Pina e Madonna: Corpos Afetados e Afetos Corporificados. Anais do VI Seminário Nacional de Pesquisa em Arte e Cultura Visual.*, Goiânia, 2013. Goiânia, GO: UFG/Núcleo Editorial FAV, 2013.
- BUDÓ, Maria de Lourdes Denardin *et al.* A Cultura permeando os sentimentos e as reações frente à dor. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 41, n. 1, p. 36-43, 2007. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342007000100005&lang=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342007000100005&lang=en). Acesso em: 5 set. 2021.
- COSTA, Marcelo Henrique Pereira. *Corpo, Prazer, Estilo: A Ética Hedonista de Michel Onfray*. Natal, 2020 Dissertação (Mestrado em Filosofia) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/28914>. Acesso em: 2 set. 2021.
- COSTA, Rosiane Oliveira da; SILVA, Alessandra Ximenes da. 1. *Anais do Encontro Internacional e Nacional de Política Social: Questão social, violência e segurança pública: desafios e perspectivas*, [s. l.], v. 1, n. 1, p. 1-16, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/einps/article/view/33150>. Acesso em: 2 jun. 2021.
- DAMASCENO, Mara Laiz. *Análise das atitudes alimentares, autoimagem corporal e percepção de competência de bailarinas*. Orientador: Christi Noriko Sonoo. 2011. 176 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2011. Disponível em: <http://repositorio.uem.br:8080/jspui/handle/1/2163>. Acesso em: 2 jun. 2021.
- DAMÁSIO, António. *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- DAMÁSIO, António. *Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos*. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.
- DAMÁSIO, António. *E o cérebro criou o homem*. São Paulo: Companhia das letras, 2011.
- DAMÁSIO, António. *O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si*. 2. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.
- DAMÁSIO, António. *A estranha ordem das coisas: As origens biológicas dos sentimentos e da cultura*. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

- EMÍLIO, Douglas de Camargo. *E, cinco, seis, sete, oito: Crise enquanto composição em dança*. Salvador, 2019. Dissertação (Mestrado em Dança) - Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2019. Disponível em: <http://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/32489>. Acesso em: 7 jul. 2021.
- FORTIN, Sylvie. Transformação de práticas de dança. In: PEREIRA, Roberto; SOTER, Sílvia. *Lições de Dança 4*. Rio de Janeiro: UniverCidade Editora, 2003. p. 161-173.
- FORTIN, Sylvie. Contribuições possíveis da etnografia e da auto-etnografia para a pesquisa na prática artística. *Revista Cena*, Porto Alegre, n. 7, fevereiro 2009, Editora: UFRGS, p. 85-95.
- FORTIN, Sylvie *et al.* A experiência de discursos na dança e na educação somática. *Movimento: Revista de Educação Física da UFRGS*, [s. l.], v. 16, p. 71-91, n. 2, 2010. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/10243>. Acesso em: 2 jun. 2021.
- FOUCAULT, Michel. Tecnologias de si, 1982. *Verve*, [s. l.], n. 6, p. 322-360, 2004. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/verve/article/view/5017>. Acesso em: 5 set. 2021.
- FOUCAULT, Michel. *Ditos e escritos: ética, sexualidade, política*. Volume V. 2ª Edição. Rio de Janeiro: Editora Forense Universitária, 2006.
- FRANÇA, Ester. Improvisação em dança: 3 perspectivas em diálogo. *Rascunhos: 58 Índícios sobre o corpo*, Uberlândia/MG, v. 5, n. 1, p. 148-167, 2018. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/rascunhos/article/view/39777/21302>. Acesso em: 2 jun. 2021.
- GONÇALVES, Michelle Carreirão *et al.* Corpos, dores, subjetivações: notas de pesquisa no esporte, na luta, no balé. *Movimento: Revista de Educação Física da UFRGS*, Porto Alegre, v. 18, n. 3, p. 141-158, jul/set 2012. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/27166>. Acesso em: 5 set. 2021.
- GREEN, Jill. Social Somatic Theory: Issues and Applications in Dance Pedagogy. *Revista Científica/FAP*, Curitiba, n.13, p. 65-76, jul./dez. 2015.
- GREEN, Jill. Movendo-se para dentro, para fora, através e além das tensões entre experiência e construção social na teoria somática. *Repertório*, Salvador, ano 22, n. 32, p. 21-43, 2019.
- GREINER, Christine. *O corpo em crise: novas pistas e o curto-circuito das representações*. 1. ed. São Paulo: Annablume, 2010.
- GREINER, Christine; KATZ, Helena. Corpo e processos de comunicação. *Revista Fronteiras: Estudos Midiáticos*, [s. l.], v. 3, n. 2, p. 65-74, dezembro, 2001. Disponível em: <https://www.helenakatz.pro.br/midia/helenakatz71314110790.pdf>. Acesso em: 2 jun. 2021.
- GUERRERO, Mara Francischini. Formas de Improvisação em Dança. *Anais da ABRACE*, [s. l.], v. 9, n. 1, 2008. Disponível em: <https://www.publonline.iar.unicamp.br/index.php/abrace/article/view/1253/1350>. Acesso em: 2 jun. 2021.

HAAS, Aline Nogueira *et al.* Imagem Corporal e Bailarinas Profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Brasil, ano 2010, v. 16, ed. 3, p. 182-185, maio/junho 2010. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/72043>. Acesso em: 2 jun. 2021.

JESUS, Paula Bettani Mendes *et al.* Considerações acerca da noção de feto em Espinosa. *Cadernos Espinosanos*, [s. l.], n. 33, p. 161-190, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/epinosanos/article/view/105572>. Acesso em: 6 set. 2021.

KAUR, Rupí. *O que o Sol faz com as flores*. 1. ed. São Paulo: Planeta do Brasil, 2018.

LIMA, Francisco Jozivan Guedes de; OLIVEIRA, Nythamar Hilario de. Emoção, juízo moral e razão: Damásio e a crítica do racionalismo ético. *Veritas: Filosofia & Interdisciplinaridade*, Porto Alegre, v. 64, n. 2, p. 1-25, 2019. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/veritas/article/view/34220>. Acesso em: 4 set. 2021.

MATSUDA, Naoko. *Hanahaki Otome*. 1. ed. Japão: Kodansha, 2008. v. 1.

Mello IM. *Autopoiesis do corpoema: a vida como obra de arte* [Tese]. Salvador: Universidade Federal da Bahia; 2012.

MOREIRA, Adriana Belmonte. Nietzsche e Espinosa: fundamentos para uma terapêutica dos afetos. *Cadernos Espinosanos*, [s. l.], n. 24, p. 141-165, 2010. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/epinosanos/article/view/89423>. Acesso em: 4 set. 2021.

MOROMIZATO, José. Síndrome do Pânico. Conselho Federal de Medicina. 1999. Disponível em: <https://portal.cfm.org.br/artigos/sindrome-do-panico/>. Acesso em: 14 set. 2021

PALUDO, Luciana. Dança, Narrativas e Desdobramentos no Ensino da Dança. In: CONGRESSO DA ABRACE, 7., 2012, Porto Alegre. *Anais*. Disponível em: [http://www.portalabrace.org/viicongresso/completos/pesquisadanca/Luciana%20PALUDO\\_Dancas%20narrativas%20e%20desdobramentos%20no%20ensino%20da%20danca.pdf](http://www.portalabrace.org/viicongresso/completos/pesquisadanca/Luciana%20PALUDO_Dancas%20narrativas%20e%20desdobramentos%20no%20ensino%20da%20danca.pdf). Acesso em: 02 de jun. de 2021.

PEREIRA, Rafael Gomes Nogueira. Darcy Ribeiro: uma interpretação evolucionista da América Latina. *Temporalidades*, Belo Horizonte, v. 11, n. 2, p. 461-481, ed. 30, maio/agosto 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/temporalidades/article/view/14694>. Acesso em: 2 jun. 2021.

REIS, Nycolle Martins *et al.* Imagem corporal, estado nutricional e sintomas de transtornos alimentares em bailarinos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Pelotas/RS, ano 2013, v. 18, n. 6, 14 jan. 2014. Artigos Originais, p. 771-781. DOI <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.18n6p771>. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/3043>. Acesso em: 2 jun. 2021.

ROCHA, André Sousa. Perfectionism and the relationship with psychopathologies: Integrative study. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 1-9, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i2.13033. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13033>. Acesso em: 27 sep. 2021.



ROPA, Eugenia Casini. O solo de dança no século XX: entre proposta ideológica e estratégia de sobrevivência. In: *Urdimento*, Florianópolis, n. 12, p. 61-72, 2009.

SEGNINI, Marina Petrilli. *Sufrimento e prazer no trabalho artístico em dança*. 2010. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5163/tde-20092010-165712/pt-br.php>. Acesso em: 5 set. 2021.

SEVEGNANI, Claudinei. *Memória e transformação como condição de existência*. 2015. Dissertação (Mestrado em Dança) - Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2015. Disponível em: <http://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/17686>. Acesso em: 2 jun. 2021.

VIDAL, Luiza Vaz. *Estresse, ansiedade e estratégias de coping em bailarinos profissionais*. 2018. 35 f. Trabalho final de curso (Bacharelado em Psicologia) - Universidade Federal Fluminense, Instituto de Ciências da Sociedade e Desenvolvimento Regional, Campos dos Goytacazes, 2018.