

O

risco de

res pi rar:

os rastros da

ansiedade e a

improvisação em dança

no entremeio do caótico

Jessica Lana de Góis





Universidade Federal de Uberlândia
Instituto de Artes
Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas

JESSICA LANA DE GOIS WANDERLEY DANTAS

**O RISCO DE RESPIRAR: OS RASTROS DA ANSIEDADE E A
IMPROVISACÃO EM DANÇA NO ENTREMEIO DO CAÓTICO**

Uberlândia

2021

JESSICA LANA DE GOIS WANDERLEY DANTAS

**O RISCO DE RESPIRAR: OS RASTROS DA ANSIEDADE E A
IMPROVISAÇÃO EM DANÇA NO ENTREMEIO DO CAÓTICO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas (PPGAC) do Instituto de Artes (IARTE), da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), como requisito obrigatório para a obtenção do título de Mestre em Artes Cênicas.

Área de concentração: Artes Cênicas
Linha de Pesquisa: Estudos em Artes Cênicas:
poéticas e linguagens da cena

Orientador: Prof. Dr. Alexandre José Molina

Uberlândia

2021

Ficha Catalográfica Online do Sistema de Bibliotecas da UFU
com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).

D192 Dantas, Jessica Lana de Gois Wanderley, 1994-
2021 O Risco de Respirar [recurso eletrônico] : os rastros
da ansiedade e a improvisação em dança no entremeio do
caótico. / Jessica Lana de Gois Wanderley Dantas. -
2021.

Orientador: Alexandre José Molina.
Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de
Uberlândia, Pós-graduação em Artes Cênicas.

Modo de acesso: Internet.

Disponível em: <http://doi.org/10.14393/ufu.di.2021.394>

Inclui bibliografia.

Inclui ilustrações.

1. Teatro. I. Molina, Alexandre José, 1978-, (Orient.).
II. Universidade Federal de Uberlândia. Pós-graduação em
Artes Cênicas. III. Título.

CDU: 792

Bibliotecários responsáveis pela estrutura de acordo com o AACR2:

Gizele Cristine Nunes do Couto - CRB6/2091



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
 Coordenação do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas
 Av. João Naves de Ávila, 2121, Bloco 1V - Bairro Santa Mônica, Uberlândia-MG, CEP 38400-902
 Telefone: (34) 3239-4522 - ppgac@iarte.ufu.br - www.iarte.ufu.br



ATA DE DEFESA - PÓS-GRADUAÇÃO

Programa de Pós-Graduação em:	Artes Cênicas				
Defesa de:	Dissertação de Mestrado Acadêmico				
Data:	25 de junho de 2021	Hora de início:	09:10	Hora de encerramento:	10:50
Matrícula do Discente:	11912ARC009				
Nome do Discente:	Jessica Lana de Gois Wanderley Dantas				
Título do Trabalho:	O Risco de Respirar: Movimento e Improvisação em Dança no Entremeio do Caótico				
Área de concentração:	Artes Cênicas				
Linha de pesquisa:	Estudos em Artes Cênicas: Poéticas e Linguagens da Cena				
Projeto de Pesquisa de vinculação:	Gestão e Política Cultural na Contemporaneidade: desafios e perspectivas				

Reuniu-se através da Plataforma Zoom, a Banca Examinadora, designada pelo Colegiado do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, assim composta: Professores Doutores: Jarbas Siqueira Ramos (UFU); Ivani Lucia Oliveira de Santana (UFBA) e Alexandre José Molina (UFU), orientador da candidata.

Iniciando os trabalhos o presidente da mesa, Dr. Alexandre José Molina, apresentou a Comissão Examinadora e a candidata, agradeceu a presença do público, e concedeu à Discente a palavra para a exposição do seu trabalho. A duração da apresentação da Discente e o tempo de arguição e resposta foram conforme as normas do Programa.

A seguir o senhor(a) presidente concedeu a palavra, pela ordem sucessivamente, aos(às) examinadores(as), que passaram a arguir o(a) candidato(a). Ultimeada a arguição, que se desenvolveu dentro dos termos regimentais, a Banca, em sessão secreta, atribuiu o resultado final, considerando o(a) candidato(a):

Aprovada.

Esta defesa faz parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre.

O competente diploma será expedido após cumprimento dos demais requisitos, conforme as normas do Programa, a legislação pertinente e a regulamentação interna da UFU.

Nada mais havendo a tratar foram encerrados os trabalhos. Foi lavrada a presente ata que após lida e achada conforme foi assinada pela Banca Examinadora.

Documento assinado eletronicamente por **Alexandre José Molina, Presidente**, em 25/06/2021, às



11:01, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Jarbas Siqueira Ramos, Professor(a) do Magistério Superior**, em 25/06/2021, às 11:01, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Ivani Lucia Oliveira de Santana, Usuário Externo**, em 25/06/2021, às 11:04, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **2793520** e o código CRC **852B2636**.

a você.

Agradecimentos

É muito bom iniciar os agradecimentos e perceber que tenho muito a quem agradecer. Agradeço em primeiro a minha família tão gigante quanto o coração de cada um. Em especial a minha mãe, que desde sempre soube a artista que tinha colocado no mundo, e não só me apoiou em cada segundo, como em alguns momentos precisou me lembrar que esse era o caminho a seguir. E agradeço a minha tia Paula, que além de me transmitir bom gosto e um rosto parecido para eu herdar, deixa um rastro de saudades a cada segundo.

Agradeço a Alexandre Molina que aceitou me acompanhar nessa empreitada e me recebeu de braços imensamente abertos e disponíveis na orientação. Obrigada por ajudar a reconstruir e acreditar na minha pesquisa tanto quanto eu, e muita das vezes até mais.

Agradeço a uma equipe de força tarefa, amigos que aguentaram cada mensagem desesperada, os dramas, os choros, e as mudanças na linha de pesquisa e a volta. Vocês não são gente, são anjos e eu realmente os amo. Por ordem alfabética agradeço a Andreza Rodrigues, Anninha Marília, Bismark Tapuya-Tarairiú, Brenda Oliveira, Bruna de Gois, Caroline Arruda, João Victor, Jullyanne Maria, Juscelino Mendes, Lavínia Rebeca, Lis Silva, Maeza Dominianne, Mariane Araújo, Nina Pontes, Takaiuna e Thais Wanderley. Existe tanto de mim que são vocês que eu teria que ter um agradecimento específico para cada um, sem vocês isso aqui teria desmoronado. Vocês permaneceram comigo, escreveram ao meu lado, corrigiram, dançaram e aceitaram cada parte dessa loucura – todos precisam de terapia.

Agradeço ao NEID (Núcleo de Estudos em Improvisação em Dança) pelo acolhimento e troca gratuita. Vocês receberam essa paraibana perdida em Minas Gerais com todo o carinho do mundo. Isabela Giorgiano, Jarbas Siqueira, Jucelino Mendes, Luciana Arslan, Mariane Araújo e Patrícia Chavarelli.

Agradeço a Juliana Bom-Tempo enquanto parceira, amiga e dançante no grupo Asfalto. É sempre bom tentar alcançar o teto enquanto dançamos.

Preciso também agradecer a minha psicóloga Mônica Rodrigues, você teve um papel muito importante em acompanhar, ouvir, ajudar e reduzir os danos dessa pesquisa.

Agradeço aos professores que passaram por mim e deixaram um pedaço do que essa pesquisa é, meu caminho pela UFPB será para sempre lembrado e, por isso, agradeço também a minha panela. No início tudo era só um desejo e vocês agarraram como o melhor corpo

ansioso, me colocaram para frente e até o fim, eu amo vocês tanto. Alana Abrantes, Andreza Rodrigues, Lis Sabino, Mariucha Waleska e a mascote Hannah Manuela.

Agradeço a equipe de filmagens e produção que ficaram comigo durante 10 horas: Anna Marília, Bismark Tapuya-Tarairiú, Fernanda Enomoto, João Victor, Jullyanne Maria, Marta Salomé e Thais Wanderley, vocês são meus guerreiros.

Além de um agradecimento em especial a Anna Marília, Bismark, Bruna de Gois, Caroline Arruda, Jullyanne e minha mãe linda, que ajudaram nas revisões e correções inúmeras vezes. E, mais uma vez, a Anna Marília, que me ajudou a pensar a parte estética desta pesquisa.

Preciso imensamente agradecer também a Lis Silva, que atendia as minhas ligações pedindo desenhos, ouvindo umas frases sem sentido e deu conta de toda a beleza da dissertação. Todos os desenhos foram feitos por ela.

E, por fim, agradeço a CAPES, que em tempos tão nebulosos para a produção de pesquisa no Brasil, viabilizou o financiamento desta durante o período de um ano.

A todos que me acompanharam até aqui e de alguma forma passaram pela minha vida, mesmo que seu nome não apareça, obrigada.

Hey, Jude, don't make it bad
Take a sad song and make it better
Remember to let her into your heart
Then you can start to make it better

(The Beatles)

Nesta dissertação investigo sobre os estados corporais de um corpo no caos como potência para experimentação e criação da cena, investigando para isso os movimentos de um corpo em situação de crise de ansiedade. A hipótese que norteou esse trabalho assume que dançar o estado corporal no caos, olhando para a crise, promove um território para a investigação e a criação na improvisação em dança. Desta maneira, investiguei os sintomas que surgem no meu corpo durante a alteração ansiosa, tentando encontrar os seus desdobramentos e quais movimentos posso compor na improvisação. Assim, esta foi uma pesquisa prática de experiência e criação, que apresentou como objeto de estudo o meu corpo em colapso, utilizando do caos como dispositivo para dançar. Tive como objetivo experimentar a ansiedade em laboratórios de movimento, e compor uma improvisação denominada de “Respire”, compreendendo, durante o processo, que caos é potência que possibilita novas movimentações diante das marcas que carrego no corpo. Neste trabalho, não olhei para o caos e a crise na perspectiva de cura ou arte terapia. Aqui, caos e crise são disparadores da minha relação com o mundo e dança-los é o movimento que faço para sobreviver. A partir de certa ideia de corpo idealizado, muito imposto socialmente, em que a razão é aceita e os sentimentos são traços de fraqueza, estudar a força do caos e da crise é um posicionamento, principalmente diante de uma pandemia viral como a que vivemos no momento da finalização deste estudo. Com isso, esse trabalho defende uma perspectiva de pesquisa que fala das próprias narrativas, e reconhece o conhecimento que surge no corpo, reafirmando o lugar da arte como ciência, e mais específico, da minha narrativa enquanto artista nordestina. Para esse estudo acontecer, me amparei na metodologia somática-performativa, da pesquisadora Ciane Fernandes, que defende a pesquisa que responde suas questões movendo, e que toma toda sua produção e escrita como uma performance. Assim, esta dissertação foi dividida em três capítulos: o primeiro apresenta o resultado do levantamento bibliográfico a partir do trabalho de autores que conversam sobre corpo, estado corporal, sobrevivência, sintomas da ansiedade, a noção de sentimento e as diferentes perspectivas do caos, além de ideias sobre improvisação em dança, investigação e prática. No capítulo dois encontra-se a descrição dos laboratórios de movimentação, que ocorreram de 2018 até o primeiro semestre de 2021, relacionando os sintomas ao movimento. Por fim, finalizo abordando o processo de criação de “respire”, uma prática que contempla a improvisação e as experiências descritas no capítulo dois e discutidas a partir dos conceitos indicados no primeiro capítulo. Nas considerações transitórias, destaco a importância do olhar para a experiência como investigação científica e do papel da arte na compreensão do real, também a relevância da improvisação em dança como uma dança que propõe o risco do autoconhecimento. Além disso, depois de me dispor a abraçar o caótico, foi perceptível imaginar um desdobramento desta pesquisa observando outros corpos. Suponho legível a experimentação do caos tanto para a criação de espetáculos em grupo, quanto para um caminho clínico, em uma pesquisa na área da saúde.

Palavras-chave: Ansiedade, Caos, Estado Corporal, Improvisação em Dança.

In this dissertation, I investigate the features of the body in chaos as a tool for experimentation and creation of the scene, thus, investigating the movements of a body in a situation of anxiety crisis. The hypothesis that guided this work assumes that dancing the body state in chaos, looking at the crisis, promotes a territory for investigation and creation in dance improvisation. In this way, I investigated the symptoms that appear in my body during the anxious changes, trying to find their consequences and what movements I can compose in improvisation. So, this was a practical research of experience and creation, which presented as an object of study my collapsing body, using chaos as a device for dancing. My objective was to experience anxiety in movement laboratories and, with this, compose an improvisation entitled “Respire”, understanding, during the process, that chaos is a power that enables new movements in the face of the marks I carry on my body. In this work, I did not look at chaos and crisis from the perspective of healing or art therapy. Here, chaos and crisis trigger my relationship with the world, and dancing it is the movement I make to survive. From a certain idea of an idealized body, very socially imposed, in which reason is accepted and feelings are traits of weakness, studying the strength of chaos and crisis is a position, especially in the face of a viral pandemic like the one we are experiencing in time of completion of this study. Thus, this work defends a research perspective that speaks of the narratives themselves, and legitimate the knowledge that appears in the body, reaffirming the place of art as a science, and more specifically, of my narrative as a northeastern artist. For this study to happen, I relied on the somatic-performative methodology, by researcher Ciane Fernandes, who defends research that answers her questions by moving, and that takes all her production and writing as a performance. Thus, this dissertation was divided into three chapters: the first presents the result of the bibliographic survey based on the work of authors who talk about body, body state, survival, anxiety symptoms, the notion of feeling and the different perspectives of chaos, in addition to ideas on dance improvisation, research and practice. In chapter two, there is a description of the movement laboratories, which took place from 2018 to the first half of 2021, relating symptoms to movement. Finally, I conclude by approaching the process of creating “Respire”, a practice that includes improvisation and the experiences described in chapter two and discussed based on the concepts indicated in the first chapter. In transitory considerations, I highlight the importance of looking at experience as a scientific investigation and the role of art in understanding reality, as well as the relevance of improvisation in dance as a dance that poses the risk of self-knowledge. Furthermore, after being willing to embrace the chaotic, it was noticeable to imagine an unfolding of this research by observing other bodies. I suppose the experimentation of chaos is legible both for the creation of group shows, and for a clinical path, in research in the health area.

Keywords: Anxiety, Chaos, Body State, Improvisation in Dance.

Lista de figuras

Figura 1 - Foto para improvisação "o que eu encontrei no fundo do mar"	19
Figura 2- Foto para improvisação "o que eu encontrei no fundo do mar"	19
Figura 3- Foto para improvisação "o que eu encontrei no fundo do mar" retirada da coleção pessoal.	26
Figura 4- imagem retirada do livro "O circo mecânico" de Valentine. Ilustração de Wesley Rodrigues.....	36
Figura 5- imagem ilustrativa - Borra	40
Figura 6- Imagem Ilustrativa	42
Figura 7- Imagem Ilustrativa	42
Figura 8- imagem ilustrativa das Moiras, Arte de Johan Egerkrans	67
Figura 9- imagem experimental – acervo pessoal	104
Figura 10- performance: Corpo em Construção- Zona - prints retirados do vídeo	106
Figura 11- performance: 10:51h de Wanger Leite - prints retirados do vídeo	106
Figura 12- performance: Berimbolo de Jessica Lima - prints retirados do vídeo	106
Figura 13- imagem experimental - acervo pessoal.....	108
Figura 14- imagem experimental - acervo pessoal.....	108
Figura 15- imagem experimental - acervo pessoal.....	109
Figura 16- imagem experimental - acervo pessoal.....	109
Figura 17- imagem experimental - acervo pessoal.....	109
Figura 18- imagem experimental - acervo pessoal.....	110
Figura 19- imagem experimental - acervo pessoal.....	110
Figura 20- imagem experimental - acervo pessoal.....	110
Figura 21- Imagem Ilustrativa	113
Figura 22- imagem da experimentação retirada do acervo pessoal.....	114
Figura 23- imagens da experimentação retiradas do acervo pessoal.....	116
Figura 24- imagens da experimentação retiradas do acervo pessoal.....	117
Figura 25- imagens da experimentação retiradas do acervo pessoal.....	117
Figura 26- imagem da experimentação retirada do acervo pessoal.....	119
Figura 27- imagens da experimentação retiradas do acervo pessoal.....	121
Figura 28- imagens da experimentação retiradas do acervo pessoal.....	122
Figura 29- imagem da experimentação retirada do acervo pessoal.....	125
Figura 30- imagem da experimentação retirada do acervo pessoal.....	126
Figura 31- imagem da experimentação retirada do acervo pessoal.....	134
Figura 32- imagem da experimentação retirada do acervo pessoal.....	136
Figura 33- imagem representativa retirada do acervo pessoal.	141
Figura 34- imagem representativa retirada do acervo pessoal.	143
Figura 35- imagem representativa retirada do acervo pessoal.	144
Figura 36- imagem representativa retirada do acervo pessoal.	145
Figura 38- imagem representativa retirada do acervo pessoal.	146
Figura 37- imagem da improvisação "o que eu encontrei no fundo do mar" retirada do acervo pessoal	146

Figura 39- imagem da improvisação "o que eu encontrei no fundo do mar" retirada do acervo pessoal	146
Figura 40- imagem da improvisação "o que eu encontrei no fundo do mar" retirada do acervo pessoal	147
Figura 41- imagem da improvisação "décima segunda hora" retirada do acervo pessoal.....	154
Figura 42- imagem da improvisação "décima segunda hora" retirada do acervo pessoal.....	158
Figura 43- imagem da improvisação "décima segunda hora" retirada do acervo pessoal.....	160
Figura 44- imagem da improvisação "décima segunda hora" retirada do acervo pessoal.....	161
Figura 45- imagem da improvisação "décima segunda hora" retirada do acervo pessoal.....	164

Sumário

Notas para não esquecer de lembrar.....	14
Introdução	17
1 Caminhos Para Sobrevivência.....	28
1.1 Movimentos da sobrevivência	37
1.2 Estado Corporal.....	45
1.3 Corpo perturbado	65
1.3.1 Ansiedade	75
1.4 Movendo no entremeio da improvisação em dança	82
Presente caótico.....	86
Presente Caótico II.....	86
2 Rastros da crise	93
2.1 Entre Outros	95
2.2.1 05/04/19 – Uma mulher desconhecida	96
2.1.2 23/04/21 – Vestida de Medo	99
2.1.3 08/05/19 – Verbo Rasgar	100
2.2 Entre Nós.....	101
2.2.1 14/09/2020 – 16/09/2020 – 21/09/2020 – 23/09/2020 – A terra de ninguém	102
2.2.2 09/09/2020 – O que o corpo está cuspiendo?.....	107
2.3 Motivos para não desistir de mim.....	108
2.4 Entre Eu.....	111
2.4.1 2008 até 2020 – Riscos nas costelas	112
2.4.2 20/04/21 – O meu chão treme no peito do pé	116
2.4.3 13/11/2020 – Sonho.....	120
2.4.4 Fim de 2019 – De força nenhuma, ao peso.....	123
2.4.5 20/04/21 – Todas as vezes em que precisei falar.....	128
2.4.6 10/04/19 – Dez/19 – 2014 – O Tamanho certo para folgar o aperto do peito	131
3 Respire.....	138
3.1 O que eu encontrei no fundo do mar.	140
3.2 Todas as vezes que me apaixonei por você	149
3.3 Décima segunda hora.....	154

Consideração Transitória.....	165
Referências Bibliográficas.....	168
Anexo 1 – Sumário das notas.	172

Notas para não esquecer de lembrar

Uma nota sobre a nota:

Notas de fôlego;

Escolho trazer essas reflexões durante o texto como um respiro no mergulho da minha pesquisa. Um respiro nosso, meu e seu. Onde eu me afundo nas reflexões e subo para as notas para buscar um ar. Assim como espero que aconteça com você.

É necessário muito ar para se afogar por aqui.

Compartilho os devaneios de meu corpo que nem sempre aparecem em forma de texto. Às vezes músicas, ou movimento, ou poesia. Utilizarei, então, o recurso de códigos de respostas rápidas (*QR code*), para que possa acessá-los e assim, mover comigo, respirar.

Neste lugar se desenrolam meus pensamentos sobre coisas das quais acho acreditar saber, ou que soube em algum momento, mas não compreendo mais. Vou escrevendo lembretes sobre coisas das quais eu não posso esquecer de falar, porém, mesmo entendendo a importância do que quero dizer, não sei exatamente onde colocar ou como.

Talvez, você possa compreender o trabalho sem ler sobre isso aqui. Isso certamente é um grande talvez. Porém, de verdade, aqui é provavelmente o lugar onde me encontro mais vulnerável, mais sincera com meus posicionamentos e onde exploro os questionamentos sem respostas, quase sempre.

É isso!

Minhas notas são questionamentos sem resposta;

São rabiscos das margens dos livros;

minhas dúvidas que não cabem mais só em mim;

os atravessamentos que me causam perturbações durante essa investigação e me colocam no caótico.

Pensando melhor, não precisa ler isso aqui, vamos guardar tudo de novo, esconder onde não saberei como tirar dessa vez. Em um lugar tão profundo no mar que nem que eu prenda a respiração e me acomode na escuridão do silêncio eu consiga retirar.

Na verdade, essas notas deveriam ser entregues a minha terapeuta.

Durante a escrita aparecerão quadrados com o *QR code* (símbolo em preto e branco com linhas pretas dentro), como esse exemplo abaixo. Para conectar, aponte a câmera do seu celular a uma certa distância para que o mesmo consiga focar no símbolo. Dependendo do celular ele te enviará de forma direta para o atalho; ou na parte de baixo aparecerá a opção que você deseja. Toque no link oferecido e o aparelho te enviará para o arquivo ou página.

Obs.: Se seu celular não possui leitura de *QR code* direto, baixe um aplicativo que disponibilize essa função.



Respire!

ALERTA DE GATILHO

Alguns relatos podem apresentar movimentações ou conversas sobre disparadores que de alguma forma ou outra podem afetar seu corpo.

Tudo parte do afeto



Introdução

O que sinto?

O que vejo?

O que imagino?

E o que tudo isso tem a ver comigo?¹

¹ Perguntas retiradas da aula de Improvisação, do Curso de Graduação em Dança, na Universidade Federal da Paraíba, com a Prof.^a M^a Bárbara dos Santos. A mesma se deparou com as questões nas práticas de Movimento Autêntico com Soraya Jorge, professora da Faculdade Angel Vianna.

Expor-me é um trabalho diário, principalmente quando preciso ser transparente e descobrir os caminhos e a forma de me mover diante do mundo. Libertar do julgar imposto, e jogar despreendendo do virtuosismo, provavelmente é um dos trabalhos mais difíceis que assumo. Talvez por isso, que esse é o lugar onde encontro e afogo as minhas atuais pesquisas.

Nota sobre a vida



Olhando para minha história, passei a questionar meus movimentos enquanto improvisadora e toda minha relação com o espaço ao redor. Mais ou menos em 2017 comecei a considerar que as sensações que tive no final de 2014, no espetáculo Henrique IV, foram sintomas de uma crise de ansiedade, e isto foi o pontapé do caminho de olhar para mim. Me perguntei como esses movimentos da ansiedade me ajudavam a compor. Passei a observar meu corpo em cena e em crise, tentei um pouco de cada vez levar os movimentos que encontrava na ansiedade, para a dança. Como a minha respiração mudou diante de uma apresentação de trabalho, ou de uma rotina comum; de que maneira eu consigo perceber a velocidade do meu pulmão se contraindo após quase bater meu carro; de que modo eu sentia os músculos tremerem toda noite, um segundo antes de dormir, como se eu estivesse caindo de um penhasco – era a primeira vez que eles relaxaram em meio a organização de um evento. Meus ombros são sempre tensos, a primeira vez que não estiveram, onde eu estava? De que jeito eu lidava com meu reflexo diante do resto do mundo, enquanto eles me observavam dançar? O toque do outro; me apresentando ao mundo; minha voz presa; um frio intenso se preciso falar em público; um calor na coluna que atravessa da lombar à cervical, subindo, se me sinto confortável demais.

Essas questões surgiram e foram dançadas enquanto eu escrevia e criava nas disciplinas de “corpo e movimento II”, “educação somática” e “improvisação” no curso de Licenciatura em Dança pela Universidade Federal da Paraíba, em 2018 e no início de 2019. A

finalização destas desencadearam um desejo de um processo de criação solo que partisse dessas perguntas que me rodeavam. A partir do trabalho de me expor, de me colocar em primeira pessoa, de buscar meus ideais, de me posicionar, de entender minha ansiedade e de dançar minhas questões, surgiu o processo de pesquisa no mestrado: “Respire”.



Figura 1 - Foto para improvisação "o que eu encontrei no fundo do mar"
retirada da coleção pessoal.

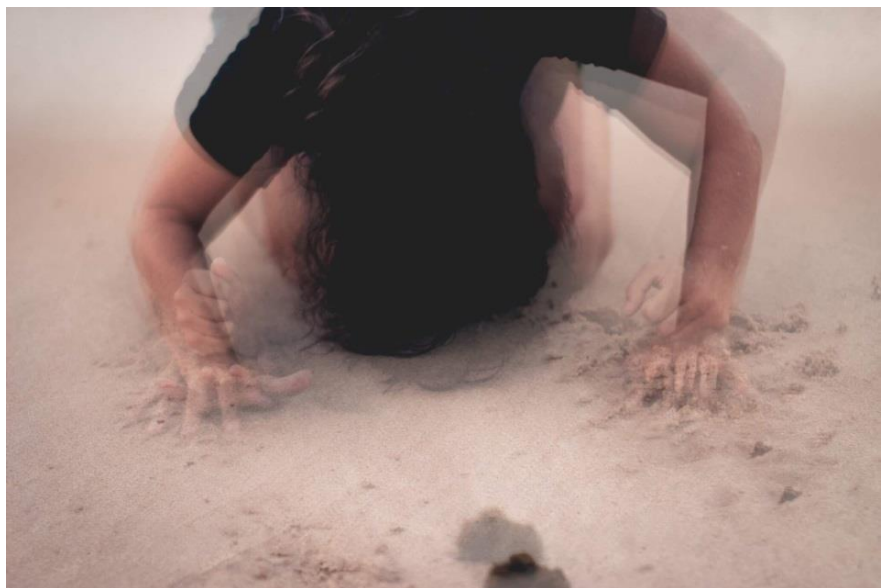


Figura 2- Foto para improvisação "o que eu encontrei no fundo do mar"
retirada da coleção pessoal.

“Respire” transitava e transita pela artista que descobriu a arte através da MUAC (Mostra Universitária Artes em Cena), que necessitou pesquisar o lugar como construtor da

performance e que se expôs na especialização em educação. A criança que precisou fazer tudo para conseguir sobreviver e continuar dançando. A artista que se posicionou como professora no ensino fundamental e nas aulas de Pilates e, principalmente, que traçou todo um percurso dentro do curso de licenciatura em dança, voltando a graduação, tentando entender esses conceitos variados da consciência corporal, experimentando a somática, o movimento autêntico, composição em tempo real, o contato improvisação, anatomia, transpassando eu;

o ensino;

eu.

o estudo;

o tempo;

a performance;

o novo;

eu;

a ansiedade;

a pesquisa;

o

a somática;

velho;

a ansiedade;

o processo;

a mim;

a criação;

a consciência;

eu;

o real;

a mim;

o lugar;

a composição;

o dito;

o corpo;

o não dito;

o ansioso;

a performance;

Neste caminho que te convido a seguir comigo, investigo o estado corporal caótico como potência de criação de cena, partindo de um estudo prático dos movimentos de um corpo ansioso. Sigo levantando a hipótese de que dançar observando o estado corporal no caos, possibilita um território de experimentação e criação. Desta forma, investigo os sintomas da crise de ansiedade e procuro descobrir o que dela posso usar no momento de compor. Este estudo tem como objeto de pesquisa o meu corpo em estado de crise e se identifica como um trabalho prático de experiência e criação, em que utiliza o caos como dispositivo para dançar. Tenho o objetivo de experimentar a ansiedade em laboratórios para com isso compor a improvisação em dança denominada de “Respire”. Parto do princípio de que caos é potência, e de que é possível olhar para as marcas dos nossos corpos e dançar com elas e assim construir uma nova movimentação. Assumo, durante esta pesquisa, o caótico e a crise não como um lugar de superação ou um momento ruim que irá passar, mas como objeto de investigação; sentindo o caos como o instante de sobrevivência do meu corpo a toda oportunidade se relacionando com a mudança. Que a deusa me livre de sair do estado caótico, afinal, não dá para criar-viver, sem caos.

Estudar o caos em mim, é não negar os movimentos ansiosos.

Este estudo investiga os momentos caóticos através de práticas corporais, e sente como os rastros da crise proporcionam chão para mover. Se destacando na busca de uma experimentação, que desperta um olhar sensível para a relação com o caótico, julgo ser interessante para a pesquisa em dança o desejo de dançar com o caos, o colocando como força de mudança, principalmente quando me coloco a questionar a maneira como me movo e componho diante do caótico coletivo que vivemos nos cenários atuais. Estamos dentro de uma perspectiva que anula o corpo, vendo-o como uma fragilidade; esse ambiente procura tornar o movimento em uma sensação irracional, e o oposto a isso é a seriedade e a conquista. Além do mais, rejeita-se o caos, o colocando em uma perspectiva de oposição à ordem, mais uma vez, contrário ao racional e aceito, nos fazendo buscar e acreditar em perfeição e no acerto. Como um ato de resistência, levanto um debate junto a autores sobre o papel da subjetivação, da emoção, do sentimento e da experimentação dos estados corporais do caos em uma pesquisa acadêmica, compreendendo a atribuição do conhecimento corporal que parte de uma experiência. Ao dançar a ansiedade em meu próprio corpo, consigo descrever sobre um tipo de sabedoria que surge a partir do movimento, apoiando o lugar da dança e da arte como ciência,

assim como também o papel deste conhecimento que acompanha a fala de nossas narrativas. Eu, como uma mulher sertaneja, indígena, brasileira, compreendo a necessidade de dizer sobre como nossos corpos se movem, o que nos atravessam e o que estamos criando enquanto artistas nordestinos. Considero, então, que dançar o caótico é um posicionamento político e, em algum grau, clínico, reafirmando o lugar de corpo como conhecimento e, na busca de nossas próprias narrativas, conhecer a si muda a maneira pela qual movo no mundo.

Entendo que nos tempos atuais a ansiedade se abrange a cada vez mais pessoas, e que isto tem influência do ritmo de vida cada vez mais agitado, na velocidade de comunicação e na pressão para encontrar um futuro utópico de perfeição. Também considero que em alguma medida, os sintomas apresentados em uma crise de grande escala podem chegar a paralisar alguém, diante de suas relações com o mundo. Cada vez mais os números de pessoas que apresentam sintomas de depressão, ansiedade e crises de pânico aumentam; principalmente durante a pandemia² do COVID-19, na qual nos encontramos. Contudo, não tenho pretensão, durante essa dissertação, de trabalhar com conceitos que envolvam uma perspectiva de cura da ansiedade ou de um caminho de arte terapia. Ainda assim compreendo que não saio desta pesquisa da mesma maneira que chego. Este estudo se dedica a investigar a experiência da movimentação, o que surge dela e como compor cenas de improvisação em dança a partir da investigação, tornando-se, assim, não um estudo clínico, mas uma pesquisa de prática e criação.

Para isto, o presente trabalho se monta a partir de uma metodologia somático-performativa, baseando-se no estudo da pesquisadora Ciane Fernandes (2014), que discute uma pesquisa que respeita o conhecimento do corpo, e onde os questionamentos são respondidos pela prática. Além do mais, a artista-docente (2014) entende todo o processo investigativo como performance - desde o princípio da movimentação da questão, até as conclusões, de modo que tudo que permeia a pesquisa é arte. A autora afirma que os "processos e estudos têm constituição viva e integrada – *soma*" (FERNANDES, 2014, p. 92), tendo o caminho como experiência estética. Outro aspecto importante citado por Ciane Fernandes (2014) acerca da pesquisa somático-performativa, é a não obrigatoriedade de utilizar a abordagem somática e a

² Para mais informações: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/pesquisa-revela-aumento-da-ansiedade-entre-brasileiros-na-pandemia#:~:text=Uma%20pesquisa%20feita%20pela%20Universidade,foi%20divulgada%20nas%20redes%20sociais>. Site visitado no dia 26 de maio de 2021.

performance como tema do estudo ou método da investigação. Compreendendo isto, esta pesquisa considerará as seguintes características apresentadas pela autora:

- O processo da pesquisa é arte, experiência estética, performance; não apenas compreendida como tal, mas realizada de forma artística. Todas as fases são mediadas e realizadas pela arte, inclusive a coleta, registro, observação e análise de dados. Por exemplo: entrevistas-intervenção, incorporação simultânea de leituras e/ou dados em laboratórios de performance, “observação realizadora” e análise **em** movimento de performances ao vivo e/ou em imagem (fotografia, vídeo, telepresença etc.);
- Todas as fases da pesquisa estão conectadas com/no todo, integrando dinamicamente pesquisador, tema e contexto;
- Perguntas são parte fundamental do processo individual e coletivo, pois direcionam com flexibilidade, abrem caminhos e levantam direções possíveis, ao invés de focar em temas isolados;
- As “respostas” não concedem uma solução final; ao invés disso, são criações abertas, autônomas e relacionais imprevisíveis, através de meios múltiplos em pulsões espaciais, gradualmente perpetuadas em imagens e palavras;
- Integração de identidades num *soma* fluido: sujeito e objeto, realizador e observador, artista-criador e pesquisador-analista; (FERNANDES, 2014, p.89 e 90)

Entendendo os aspectos acima citados, é possível reafirmar que esse trabalho será realizado de forma artística; a estruturação da escrita, de laboratório, fotografia e de revisão bibliográfica farão parte do processo de criação em arte, o qual entende que o seu objeto é o sujeito. Tal metodologia de pesquisa me proporciona base para compreender o caminho que se seguirá essa dissertação, colocando como tão importante quanto o levantamento bibliográfico e de conceito as descobertas que surgem da prática. Mais uma vez, favorecendo o lugar desta pesquisa como ciência da arte, consigo afirmar que todo este trabalho e tudo que por ela passa, é performance. É também possível me amparar nesta metodologia, para durante o percurso do estudo, apresentar uma linguagem mais poética, afinal como afirma a autora (2014) na citação acima, essa pesquisa é realizada como arte, uma experiência estética. Diante disto, buscarei compor, junto a escrita acadêmica (que respeite normas específicas), uma linguagem poética que me coloque enquanto artista e que dialogue com questões que muitas vezes ficam no invisível. Procurando brechas nas regras acadêmicas, apresentarei poesia em meio a escritas duras, literaturas como citações, palavras que formam um espaço para procurar o ar em meio a um afogamento de conceitos. Além disto, apresento também durante o caminho *Qr codes* que nos levam a outros formatos de texto, de imagens e de vídeos, para que seja possível que se troque de tela, e assim, se veja com outros olhos e outras posturas.

Portanto, esta pesquisa parte de uma revisão bibliográfica, levantando as ideias que irei discutir com os autores no capítulo um. Busco compreender conceitos que transpassem o corpo, o estado corporal, emoção e sentimento, os sintomas da ansiedade e as diferentes linhas de leitura do caos e suas subjetividades. Para, desta forma, analisar como tudo isso conversa com o estudo da improvisação em dança, da investigação e da prática de composição. Começo uma pesquisa rápida pelo Google Acadêmico e BDTD³, buscando as palavras-chave – estado corporal, improvisação em dança, ansiedade (conectada à palavra movimento) e caos (também associada a movimentação). De maneira geral, a pesquisa apresenta vários artigos e uma quantidade boa de dissertações e teses, menos quando utilizo estado corporal. Como comentarei mais a frente, poucos trabalhos que tenham esse tema como palavra-chave ou título são publicados, o que me faz ter a necessidade de cavar um pouco mais sobre o assunto e escrever sobre ele. Este levantamento de teorias está associado, também, a prática corporal, afinal nesta pesquisa os conceitos se dão no corpo. Depois de um tempo me dedicando a tais leituras, compreendo a importância de conversar com autores como Varela, Thompson, Rosch, Queiroz e Le Breton na linha de pensamento sobre o corpo da pesquisa. Concomitantemente, entro em um longo debate com Antônio Damásio sobre os processos de sobrevivência, emoção e sentimento no caminho para entender sobre estado do corpo. Passeio por vários pensamentos sobre caos e marcas corporais, trazendo desde a Marvel, autores como Jorge Vieira e Suely Rolnik, até o pensamento de caótico na mitologia grega, para depois, de maneira breve, pincelar alguns sintomas da crise de ansiedade analisada por autores e pesquisadores da área de psicologia. Por fim, encerro o capítulo um, conversando com autoras da área da improvisação como Mara Guerrero, Cleide Martins e Marina Elias, para uma conversa sobre dança.

Entre os capítulos um e dois, incluo um pequeno tópico poético em relação à pandemia do COVID-19, penso que não consigo escrever durante ela e não falar de como ela me afeta. Em um segundo momento, apresentarei as experiências vividas em laboratório prático, onde tive acesso ao estudo investigativo dos movimentos que partem dos sintomas da ansiedade, apresentados no capítulo um. Para tal, não utilizei uma abordagem em específico, passeio pelas oportunidades de mover em salas de aula, no grupo de pesquisa Núcleo de Estudos de Improvisação em Dança (UFU), além das experimentações na minha casa, sozinha. Utilizei como ferramenta para registro dessas práticas corporais o uso de dois diários do artista, que me

³ Biblioteca Digital Brasileira de Dissertações e Teses.

ajudaram a compor o portfólio da dissertação. O primeiro, que aparece como uma espécie de memorial da crise e o outro descrevendo as experimentações do primeiro, no corpo. Nos dois cadernos é possível encontrar imagens fotográficas, filmagens e relatos de experiência dispostos em um arquivo pessoal, no qual entendo todos esses materiais como integrante da performance-pesquisa. Do mesmo modo iniciei o acompanhamento de uma disciplina no estágio docência – Estudos Avançados em Dança – oferecida pela UFPB, no curso de Licenciatura em Dança, onde tive a oportunidade de dividir a metodologia de investigação de estado corporal e a estrutura de criação de cena na improvisação. Por motivos de saúde pública, essa disciplina ocorreu de forma online; as experiências também são descritas no capítulo dois desta pesquisa.

No terceiro e último capítulo desta dissertação, encontra-se a construção da improvisação, que se baseia nos estudos e nas experiências vividas no laboratório durante a investigação, articulando às reflexões e conceitos trazidos no capítulo um. Desta forma, este trabalho é finalizado em um acontecimento que contemple a improvisação em dança na sua construção e que tenha como fim “Respire”; fundamentada nas experiências vivenciadas durante todas as danças desta dissertação e apresentada no capítulo três. Respire é dividida em três momentos: “o que eu encontrei no fundo do mar”, uma improvisação em imagens; “todas as vezes que eu me apaixonei por você”, livro dança; e “décima segunda hora”, criada no tempo do instante. Neste ponto, conversarei sobre a metodologia de criação destas danças, quais escolhas tomei; quais disparadores, que surgem do processo no capítulo dois, selecionei; o que tentei levar para a cena e o que não consegui dançar.

“Respire”, eu, “Caos”, é uma pesquisa que transpassa o “soma” e a improvisação, e entende que todo seu processo é performance. É compreender que o corpo não é um receptor ou reproduzidor do cérebro, e como afirma a autora Jussara Setenta (2008) – professora do Programa de Pós-Graduação em Dança na Universidade Federal da Bahia –, é se disponibilizar para entender como as investigações encontram suas resoluções e questionamentos no próprio corpo, compreendendo assim também, que todo meu processo é performance, e tudo em mim é caos.



**Figura 3- Foto para improvisação "o que eu encontrei no fundo do mar"
retirada da coleção pessoal.**

Você não pode esquecer,
Respire.
[@reespire](#)



1 Caminhos Para Sobrevivência

Te convido a compreender o que entendo e escolho como referência para corpo durante minha pesquisa. Contudo, antes preciso dizer que escreverei minhas tentativas de transformar movimento em palavras, corpo em texto, experiência em conceitos e, principalmente, tentarei tornar todas minhas paixões em dissertação. Até que eu ceda, e me arrisque a converter letras em corpo, parágrafos em dança, capítulos em poesias, referências em minha história de vida e o mestrado em improvisação.

A partir deste ponto, começaremos uma troca relacional que me afeta, assim como, acredito, acontece com seu corpo. Já não somos as mesmas, agora mudamos, e agora, e agora, e agora.

E agora

E agora

E agora também.

Penso que já entendeu.

Eu te proponho uma dança que é esta leitura, e te provoco a mover comigo caindo nas letras destas páginas, enquanto ficamos nos espaços e nos intermédios das linhas. É ISTO, eu te proponho que dance comigo no entremeio entre aquilo que éramos agora e que seremos agora.

E agora

E agora.

Enfim, você realmente já entendeu.

Me colocarei completamente no papel de um corpo que aprende a todo instante, e que diante das perturbações que fui e vou sofrendo durante esta escrita, irei modificando meu comportamento e minhas ações. Não consigo e nem quero ser a mesma. Por isso me agarro em algumas teorias para entender essas relações de conhecer o mundo e o corpo. Importante frisar que corpo nesta pesquisa é uma totalidade, consideraremos que tudo que se encontra no corpo, é corpo. Parece que estou repetindo o óbvio, porém, quando ressalto isso quero dizer que não separamos corpo de mente ou do cérebro, nem atribuímos a nenhum desses a magnitude do poder de existir. Tudo que se passa no corpo é corpo, inclusive cérebro.

Assim sendo, enquanto travava meus caminhos e perambulava pelas relações com o mundo da universidade, dos conceitos e das artes, me deparei com uma noção de corpo que me identifiquei bastante e sigo com ela nesta pesquisa. Segundo a autora Eloisa Domenici (2010), pesquisadora em dança e doutora em comunicação e semiótica, a base para construção de conhecimento é a experiência corporal. Em outras palavras, o corpo está implicado no processo do conhecimento. Essa relação firma a compreensão de que não apenas o corpo, como afirma Lela Queiroz (2009)⁴, como também os movimentos do indivíduo, participam da sua construção cognitiva.

O corpo em movimento faz parte da forma como aprendo, logo, isso contradiz a noção de que o conhecimento fica a cargo apenas do cérebro ou da mente. Isso é de grande importância no curso que segue a nossa história, nos explica que correr na rua quando criança é uma experiência que nos ensina na mesma medida que a sala de aula, ou até um pouco mais. Quando digo sobre aprender através do corpo, estou falando dela através de todos os sentidos⁵, não apenas do movimento. Dois dos meus sobrinhos faziam aula de culinária na escola, ao tentarem me ensinar a fazer arroz um disse – “Tia, tá pronto! Porque tá com cheirinho de gostoso” (Nicolas, 8 anos). Para ele, a compreensão partiu do cheiro da comida e assim ele conseguia entender o tempo de preparo. Ou o calor da panela na pele, o fazia conversar sobre temperatura, e outras coisas.

Por sermos um corpo e, por estarmos em relação com o meio, é que conseguimos produzir determinados significados e não outros. Cleide Martins (2002), nos apresenta que os processos cognitivos mentais só podem ser compreendidos no contexto do ambiente. Ou seja, o corpo para a autora é um produtor de conhecimento; ao nos mantermos em constante comunicação com o meio, aprendemos pelo movimento. Para Queiroz (2009), Martins (2002), Greiner & Katz (2001) e outros pesquisadores, o corpo modifica o ambiente e o ambiente mexe o corpo, que transforma o movimento, que comunica com o espaço, que se ecoa e devolve para o corpo. Essas modificações têm um papel importante no jeito do corpo movimentar-se, a forma como me apresento retrata minha trajetória, expressando características desta relação entre cognição e o meio. Entendendo esta troca não de forma linear, mas espiralada, que ocorrendo em tempo real, atravessa as mudanças no momento do acontecimento.

⁴ Artista, performer, pesquisadora em dança e professora do programa de pós-graduação em Dança da Universidade Federal da Bahia.

⁵ A palavra sentido aqui é referente aos sentidos do corpo na qualidade de propriocepção, de sentidos sensoriais. Sentidos como olfato, paladar, tato, audição, visão e o próprio movimento como lugar de sentir.

O modo como me movimento te conta sobre por onde trilhei meus caminhos.



Notas sobre a corrida



Quando falo sobre meio, quero dizer sobre todo esse ambiente onde estamos inseridos, como as árvores, prédios, cidades e derivados, a própria natureza em todo seu contexto, e também das pessoas inseridas nesse lugar e sua cultura. O jeito como consigo entender o mundo é moldado pelos lugares onde estou inserida, pelos laços afetivos e não afetivos que me transpassam, pela cultura que me atravessa. Não enxergo o mundo da mesma forma que uma pessoa que cresceu em outro continente vê, mesmo com a mesma idade que a minha. E não precisamos

ir tão distante. Eu como mulher nordestina, indígena Tapuya-Tarairiú urbana, bissexual, entendo de forma diferente a política, em oposto ao homem branco, herdeiro.

Eu não consigo entender a guerra da mesma maneira que os corpos que guerrilham.

Eu não entendo a escuridão do mesmo jeito que o morcego.

Eu não sou morcego.

Damásio (2018) nos diz que em grande parte o comportamento dos seres humanos é um resultado das influências, com proporções e ordem diferentes. Não existe uma medida certa, nem um peso sobre qual possui maior domínio, o meio e o corpo (sistema biológico) permanecem nessa conversa entrelaçada, onde nenhum tem necessidade de dominar o outro. Também, não estamos diante do meio como seres que absorveram todas as suas informações e as armazena. Le Breton⁶ (2003) afirma que a todo instante o indivíduo interpreta o ambiente e comporta-se diante dele conforme aprendeu na educação e nos hábitos. Para o autor, qualquer dualismo é eliminado perante a experiência do corpo na vida cotidiana, na relação com o meio e nessa compreensão relacional.

Francisco Varela no livro “A mente incorporada” (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003) apresenta a teoria enativista, na medida em que faz uma crítica a cognitivista de um mundo representacional e pré-existente. Segundo os autores, a abordagem cognitivista é utilizada principalmente por teorias mecanicistas que defendem a cognição do organismo vivo como um processo parecido com o computacional. Além de reforçar a dicotomia corpo-mente-cérebro, esta teoria inflama o pensamento de um mundo onde eu, como organismo, terei que entender suas interferências e representá-las através de símbolos. Conhecer, neste processo, é reduzido a simplesmente manipular símbolos, onde a função da cognição é aproximar o sujeito do objeto a ser conhecido. Isso pressupõe, que mundo e organismo estão separados nesta atividade e a cognição irá simbolizar como o sujeito se aproxima do meio.

O cérebro *hardware*⁷⁸ cai em um mundo onde ele não estava inserido. Recebe os dados do objeto, transforma em informação e simboliza em um pressuposto do qual deveria entender. A mente de computador não possui nenhuma autonomia e identidade e nenhuma relação com a existência desse mundo, não carrega consigo nenhuma interferência na forma de aprender, aprende de modo genérico. Para esta teoria, o mundo sempre esteve aqui e em quase nada pode interferir nele a não ser entendê-lo para, quem sabe, conseguir existir. Tenho a sensação de que se é necessária uma certificação de conhecimento comprovando a aceitação deste símbolo como verdade, existe um entendimento, uma representação deste mundo, um significado pressuposto.

⁶ Nascido na França, David Le Breton é sociólogo e antropólogo referência pelos seus estudos na área do corpo e da corporeidade.

⁷ Esse pensamento transpassa a pesquisa de diversos autores citados aqui como Antônio Damásio, Humberto Maturana e outros. Nesse momento estou acompanhando os pensamentos dos autores citados antes – Varela, Thompson e Rosch (2003).

⁸ É a parte material do computador, composto por peças, circuitos, eletrônico, placas e todo o resto. Informações retiradas do site: <https://www.dicionarioinformal.com.br/hardware/> no dia 03-10-2020.

Panadrome está do lado direito. Seu tórax de barril de metal é cercado de teclas de piano e válvulas; ele segura os foles do acordeão com um braço e coloca uma cartola surrada sob o cotovelo do outro braço. Tem expressão respeitável. Sempre me perguntei se ele fora um homem de negócios antes ou se é assim mesmo que se há de parecer quando se é mais metal do que homem. (VALENTINE, Genevieve, 2016, p.30)

Ainda bem que sou o computador desgarrado da família.

Para contrapor estes pensamentos a teoria da enação apresenta uma ideia de cognição corporificada (*Embodied cognition*). Segundo Varela, Thompson e Rosch (2003) deve existir um sistema sensorio-motor para que o processo cognitivo aconteça, um corpo em movimento que possibilite relações sensíveis de experiência. Essa afirmação por si só já quebra a crença de que o cérebro e a mente são os únicos responsáveis pelo processo de conhecimento, porém, outro parâmetro que também se faz necessário para que esta cognição ocorra é a relação de circularidade entre a percepção e a ação. Ou seja, através do movimento-sujeito agindo neste mundo, guiada pela percepção, é possível que eu conheça o que conheço. Os autores (2003), sugerem um destaque para a palavra ação contida no termo enação⁹. Existe a necessidade de um sistema no organismo que mantenha a relação constante de perceber o movimento, enquanto experimenta o mundo. Se é preciso uma ação, então é necessário um corpo, logo o corpo proporciona conhecimento. Este organismo não está mais inserido em um meio pré-existente para se aproximar do já estabelecido, está a todo tempo agindo, dançando, se relacionando com o mundo e conhecendo-o enquanto ser vivo incorporado.

Me parece tudo muito confuso, principalmente se observo o contexto de ensino da dicotomia cartesiana no qual fui imersa – penso, logo existo.¹⁰ Enquanto organismo acreditava que o conhecimento pertencia à mente e o corpo era uma carcaça, assim como associava o meio como algo no qual eu precisava conhecer, mas meu aprendizado não interferia nele. Eu me tornava distante daquilo que aprendia, não conseguia entender como a gravidade interferia em mim, mas tinha que aprender como ela funcionava. Minha identidade, minha ansiedade, meu tempo de viver em nada alterava a maneira pela qual eu me comportava no mundo, afinal, eu deveria até mesmo aprender a aprender, dentro de um padrão de cognição computacional. Um

⁹ O termo enação, surge da expressão espanhola *en acción*. Em inglês, referente a *en action*, em ação.

¹⁰ Descartes debate sobre essa frase em seu livro *Discurso do Método* (1996). Quando o Descartes afirma que por pensar é que se confirma sua existência, de alguma forma ele tira do corpo um papel importante. Muitos autores da área do corpo discutem sobre o problema gerado a partir da sua afirmação, inclusive alguns autores citados nesta pesquisa.

robô. Talvez, agora, seja necessário ver a construção deste “pensar” no sentido inverso ao dito por Descartes. Afinal, segundo Varela, Thompson e Rosch (2003), se é necessário ação e percepção nesta troca com o meio para que se pense, então é preciso primeiro existir-trocar-sentir-experimentar-viver-perceber-agir, identificar essa ação, para que eu possua processo de cognição.

Agora, me torno dança para conhecer.

Outro alerta importante que os autores sugerem como observação deste corpo, é a compreensão de que este está imerso em um contexto cultural e biológico que interfere em toda sua trajetória. Aqui, não apenas o corpo é protagonista desta jornada cognitiva, o meio no qual ele está interfere nas possibilidades de ações e na percepção deste agir. Carlos Baum¹¹ e Renata Kroeff¹² (2019) sugerem que um dos pontos centrais da abordagem enativa é esta não separação entre o sujeito que conhece e o mundo conhecido. Esta dinâmica, de sujeito e objeto que emergem juntos na cognição, modifica completamente a forma de observar a relação sujeito-mundo dentro deste processo. Ambiente, cultura e contexto biológico são partes tão fundamentais quanto o sensorio-motor. A partir da atividade circular da ação e percepção, esse mundo a ser conhecido irá emergir junto ao sujeito enquanto conhece, não é necessário se aproximar de um objeto quando se está inserido nele. Isto ajuda a compreender que não apenas o corpo é propositor deste conhecimento, mas o meio no qual este organismo está inserido influencia nesta operação do conhecer.

Aqui, consigo inserir todo meu contexto cultural ao meu pensamento. A forma na qual conheço o mundo é afetada pelo meio e eu também o afeto. Carrego no meu processo de cognição a forma de conhecer do sertão da Paraíba, o tempo da minha família. Também, tenho o meu contexto biológico – as batidas do meu coração com medo, minha ansiedade que me faz agir de diferentes maneiras. Levo para a minha movimentação, minha dança, interações de todo esse lugar, que afeta enquanto o entendo, e no qual transformo enquanto ajo nele.

Outro pensamento importante que irei abordar de forma breve é apresentado pelo autor Le Breton (2003) quando debate sobre o ódio ao corpo. O escritor conversa sobre o incômodo

¹¹ Doutor em Psicologia Social, atualmente é professor adjunto da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, seguindo as linhas de videogame, aprendizagem, enação e cognição.

¹² Professora de psicologia, é doutoranda em Psicologia Social e Institucional pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

que existe entre pesquisadores, a partir de um suposto aprisionamento do corpo, marcado pela ideia de desrespeito por ser constituído de carne, tornando o sujeito um ser “limitado”. O mesmo afirma que por este motivo, existe o distanciamento do homem com corpo, essa tentativa de dissociação e também uma interminável busca por nos tornarmos máquinas de grandes potência e alta perfeição. “Não se compara a máquina ao corpo, compara-se o corpo a máquina.” (Le Breton, 2003, p.19). No mundo contemporâneo, segundo o autor, os indivíduos utilizam de várias próteses químicas e recursos maquinários para permanecer em um sistema cada dia mais exigente, o ser vivo está disposto a, cada vez mais, transformar-se para ser aceito. Esse corpo descartável e de mau funcionamento, idealizado por essa aproximação com a máquina, é distanciado do ser humano para que nossos limites não se tornem fraqueza ou um problema, e como peças consigamos alcançar a inteligência.

Mais que isso, toda essa pressão de imperfeição do corpo tem tomado caminhos estéticos cruéis de padrões corporais. Entender que existe uma política do super corpo, quase como se alçássemos os poderes, é importante para a conversa desta pesquisa, pois, como já afirmei, tudo nos atravessa. Para alcançar o ideal de peso encontramos dietas enlouquecidas¹³ que modificam os hormônios e mudam nossa atenção, ou vemos modificações como o exagero de Botox no rosto para diminuir marcas de expressões e a nova onda o preenchimento labial¹⁴, fora o grande número de mulheres com doenças por silicones¹⁵ e outros procedimentos clínicos. Essas pressões atingem também mudanças comportamentais para inserção na sociedade onde o indivíduo precisa se movimentar de acordo com o ideal. Diante desse padrão social, não se encaixar ou ter determinadas práticas e atitudes é inaceitável e tratado como deficiências, falhas; corpos imperfeitos que necessitam de reajustes.

Na dança em específico, esse ódio ao corpo não é eliminado, há uma grande busca de exceder os limites e às vezes isso não ocorre de maneira saudável. Alguns estilos exigem número na balança, cor de pele, ou até mesmo estruturas físicas, de forma cruel para o dançarino atingir níveis supra-humanos que embelezem a cena heroicamente. Não me afasto da pressão

¹³ Como exemplo: <https://g1.globo.com/bemestar/viva-voce/noticia/2021/04/30/influenciadora-defende-jejum-de-7-dias-e-medico-responde-totalmente-desprovido-de-evidencia-cientifica.ghtml> (retirado no dia 13 de maio de 2020)

¹⁴ Como: <https://www.terra.com.br/noticias/dino/preenchimento-labial-peca-chave-na-harmonizacao-facial.fec07c12f564ead4854b2a9c83d8a012vv3i125f.html> (retirado no dia 13 de maio de 2020)

¹⁵ Exemplo: <https://www.otempo.com.br/interessa/doenca-do-silicone-um-risco-que-pode-estar-associado-a-protese-mamaria-1.2380263#> ou <https://www.anahp.com.br/noticias/noticias-do-mercado/cirurgias-plasticas-em-adolescentes-crescem-141-nos-ultimos-dez-anos/> (retirado no dia 13 de maio de 2020)

e, ao mesmo tempo, me desvio totalmente; danço no excesso de extrapolar os limites, enquanto tento encontrar cuidado, a pressão da perfeição foi marcada em meu caminho. Contudo, é sobre me apaixonar pelo corpo e me aproximar dele. Não negarei e não mentirei sobre a quantidade de cremes, dietas e escolhas que atravessam essa confusão que busca na maior parte dos dias se encaixar. Por entender que é no corpo onde os questionamentos surgem, partirei dele perguntando tudo que o que seguirá, e ao dançar nos limites, encontro respeito, atenção e cautela, mesmo quando borro as fronteiras.

É certo que continuamos a ser de carne. Nesta obra, percorremos representações, utopias, fantasias e às vezes o começo da realização de um mundo por fim liberado do mal que é o corpo para muitos pesquisadores. Mas a teimosia do sensível permanece. Abandonar a densidade do corpo seria abandonar a carne do mundo, perder o sabor das coisas – é verdade que alguns sonham com isso o tempo todo. (Le Bretron, 2003, p.221)

Na literatura “O circo mecânico”, aqui já citada, Valentine (2016) nos apresenta um circo pós apocalíptico, com corpos que para alcançarem determinada graça e movimentação, possuem peças maquinárias no lugar de ossos, músculos e órgãos. Nessa pesquisa, sou atravessada por essa busca em ser máquina, e ao mesmo tempo, pela percepção de que não conseguirei ser. Me baseio neste conhecimento incorporado, tentando compreender o que do sujeito e do mundo pode-se conhecer. Pensando nos extremos, como eu, um ser que, na perspectiva de determinados padrões sociais, possuo tantos “defeitos” de fábrica e de construção, posso dançar com o rejeitado e inaceitável? Para isso, sigo com esse corpo codependente da ação, que no tempo presente observa as mudanças e as aceita, a todo momento.

E agora não somos as mesmas.

E agora

E agora.



Figura 4- imagem retirada do livro "O circo mecânico" de Valentine. Ilustração de Wesley Rodrigues

“Felizmente, continuamos a ser de carne para não perder o sabor do mundo.” (Le Breton, 2003, p.226)

1.1 Movimentos da sobrevivência

Somos incansáveis narradores de histórias sobre quase tudo em nossa vida, principalmente, mas não apenas, sobre coisas importantes, e colorimos livremente as nossas narrativas com todas as tendenciosidades das nossas experiências passadas e dos nossos gostos e aversões. Não há nada de justo e neutro em nossas narrativas, a menos que façamos o esforço de reduzir nossas preferências e preconceitos, o que é muito recomendável quando se trata de coisas que realmente importam para nossa vida e para a de outras pessoas. (Damásio, 2018, p.115-116)

Segundo o pesquisador neurocientista Antônio Damásio (2018), o organismo vivo possui esse desejo de durar. Um ímpeto de permanecer, e uma busca por não se tornar poeira ou buraco negro, é o que o corpo tem tentado fazer e buscar nessa interminável demanda pela sobrevivência da espécie. Não podemos nos dar o luxo de parar, visto que a sobrevivência depende que todos os processos do corpo estejam ativos. Para o autor (2018), os humanos foram capazes de enfrentar o sofrimento e buscar entender os problemas para criar correções, compensações e soluções radicais para resolver de maneira eficaz. A sobrevivência, onde a tendência é a desorganização, é o movimento constante do organismo.

As mudanças que afetam minhas interações com todo e transformam agora, agora e agora juntamente às batidas do meu coração, são caminhos que meu corpo faz para manter-me viva. Enquanto ser vivo, o corpo possui esse desejo para continuar e parte da interação cognitiva do afeto, do sentimento e da emoção têm seu papel nesse caminho. Vemos que Antônio Damásio (2015,2018) aponta para um sentido do corpo que possui o ímpeto para sobreviver partindo do processo da homeostase ¹⁶. Durante a homeostase, o organismo percebe que pode estar prestes a correr o risco de ultrapassar os limites e assim inicia a procura por um movimento de prevenção, buscando permanecer.

¹⁶ No dicionário, homeostase vem da palavra homeostasia. Tanto para a filosofia quanto para a biologia a palavra está ligada a noção de estabilidade e equilíbrio em relação do indivíduo com as funções químicas do corpo. “Designação que, criada pelo fisiologista Walter Cannon (1871-1945), assinala o processo de regulação através do qual um organismo permanece em equilíbrio.” Por exemplo, quando estou com frio e meu corpo treme para buscar aquecer; ou quando estamos com febre e suamos, neste momento nosso organismo está tentando manter equilibrada a temperatura do corpo. Para Damásio (2018) de forma mais generalizada a homeostase se volta para a redução dos riscos e perigos para um indivíduo e grupos, reduzindo o sofrimento e tentando promover o bem-estar. É o processo que mantém a ordem quando a matéria tende a desordem, porém, segundo o autor (2018), em outro nível de ordem.

Informações retiradas do site: <https://www.dicio.com.br/homeostasia/> (01 /07 /2020)

Segundo o pesquisador (2012), as emoções e sentimentos provenientes da dinâmica por impulsos, instintos e relação com o estado corporal têm influência nas escolhas do corpo no quesito sobrevivência. De maneira consciente ou não, praticamente todos os comportamentos cooperam para a continuidade, induzindo as reações corporais a determinados estados fisiológicos, que têm por objetivo salvar o corpo. Para o autor (2012), esse processo leva o cérebro a alterar os estados corporais para que as chances de correção aumentem.

Esses mecanismos reguladores asseguram a sobrevivência ao acionar uma disposição para excitar alguns padrões de alteração do corpo (um impulso), o qual pode ser um estado do corpo com significado específico (fome, náuseas) ou uma emoção identificável (medo, raiva) ou uma combinação de ambos. A ativação pode ser desencadeada a partir do interior “visceral” (um baixo nível de açúcar no sangue, no meio interno), do exterior (uma ameaça) ou do interior “mental” (a percepção da iminência de uma catástrofe). (Damásio, 2012, p.118)

O neurocientista (2012) utiliza um exemplo interessante: o da fome. O corpo avisa ao corpo (cérebro), através de algumas mudanças no estado corporal, que o nível de açúcar diminuiu ou que se faz necessário comer naquele momento. Esse corpo, transmite outras ações para que prontamente procure resolver o assunto, buscando que essa perturbação seja resolvida. A meta do corpo é se salvar. Enfoquei tanto na palavra corpo para conversar sobre um tópico importante, é um processo que ocorre do corpo para o próprio corpo, dentro do mesmo indivíduo, mesmo que ocorra interação com o mundo externo. Os processamentos químicos e de reações ocorrem dentro do organismo, entretanto, é preciso afirmar também que a influência cultural altera as percepções e escolhas das respostas. O que é, por exemplo, um risco externo para mim não é necessariamente uma ameaça para você, ou, outro exemplo, o meu sistema imunológico em um processo alérgico ataca determinados objetos que o seu talvez não ataque, por exemplo, organismos encontrados em pelagem de animais. Aqui, mais uma vez, todo o meio e cultura na qual estamos inseridos influencia total nos nossos processos biológicos e cognitivos. Por isso o autor (2012) afirma que não apenas da biologia e da neurobiologia se faz necessário para compreender os fenômenos da sobrevivência, mas também das ciências sociais.

Suponho que se faz necessário também o uso das artes e do movimento para outros ângulos sobre essa linha de pesquisa, ela tem esse lugar de entender a realidade por outros olhos. O doutor em comunicação e semiótica e defensor da arte como área de conhecimento, o Professor Jorge Albuquerque Vieira (2009) nos afirma que como qualquer outra linha científica, a arte se direciona a sobrevivência da espécie; é necessário conhecer para sobreviver. Para o

professor (2009), este é um tipo de conhecimento que nos atravessa antes da ciência e da filosofia, afinal, tem essa característica de se basear em sensações, sentimentos, percepção e emoção. Em suas defesas, o pesquisador afirma que o artista trabalha com as possibilidades do real, olha para a realidade e nela explora as alternativas para sobreviver; e por lidarmos com essas perspectivas é que a arte possui determinado nível de complexidade no seu conhecimento. Importante analisar que o autor (2013) não quer dizer que a área de conhecimento da arte é mais complexa que as outras, porém, apoia o lugar da arte diante de um apagamento desta, nos processos de construção científica porque a arte investiga e lida com o cotidiano. Diante destas afirmações, retomando ao debate de Damásio (2012), não só das neurobiologias e das ciências sociais se faz necessário para entender a sobrevivência. Nesse sentido, para Vieira (2019), para mim e outros diversos pesquisadores do corpo, é também necessária uma perspectiva das possibilidades do real, é preciso olhar para o movimento e não esquecer; como afirma Vieira (2019), a arte é um ato de sobrevivência.

Seguindo com Damásio (2012), o quadro de ser humano é o de um organismo que possui mecanismos automáticos de sobrevivência, no qual o meio e a cultura dilatam estratégias de tomada de decisão socialmente aceitas e desejáveis, e isso favorece a vida. Afinal, os efeitos de cumprir ou não com um objetivo social interfere, mesmo que não diretamente, para a sobrevivência desse organismo em sociedade ou para a qualidade desta permanência. Para explicar melhor o processo do organismo, o autor (2015) defende que o indivíduo possui uma fronteira (uma espécie de limites do corpo), aquilo que separa o fora e o dentro, tanto em organismos compostos por apenas uma célula ou aqueles formados por diversas. “Se não existe uma fronteira, não existe corpo, e não havendo corpo não há organismo. A vida precisa de uma fronteira.” (DAMÁSIO, 2015, p.116). Para o autor, a existência encontra-se dentro destas linhas do corpo e a vida deste organismo é determinada pelo cuidado dos estados de dentro da fronteira. É diante desta linha, que o organismo consegue entender suas limitações para recorrer, se necessário, a alguma ação para corrigir as alterações que ocorrem no corpo. Essas linhas não são necessariamente vistas como a linha que nosso corpo faz fisicamente ou a fronteira dada como a pele. São limites dos quais ultrapassá-los leva a construção de estratégias para durar, contudo, caminhamos por elas o tempo inteiro. Ficamos nos limites e não nos afastamos, é útil ficar perto para se modificar e mudar.

É cômodo e satisfatório a habilidade de caminhar nos extremos.

Em determinada situação, mesmo que ocorra uma grande variação no estado externo da fronteira do corpo, o organismo acessa mecanismos que modificam o funcionamento interno, para que assim ele lide com as mudanças externas. A sua determinação é que a variação no estado dentro da fronteira não seja excessiva ou grande demais a ponto de ultrapassar os limites perigosos, deste modo o corpo aciona ações preventivas. Se mesmo assim acontecer de atravessar, podem ser corrigidas e o organismo vivo buscará ação que preserve a sua fronteira.

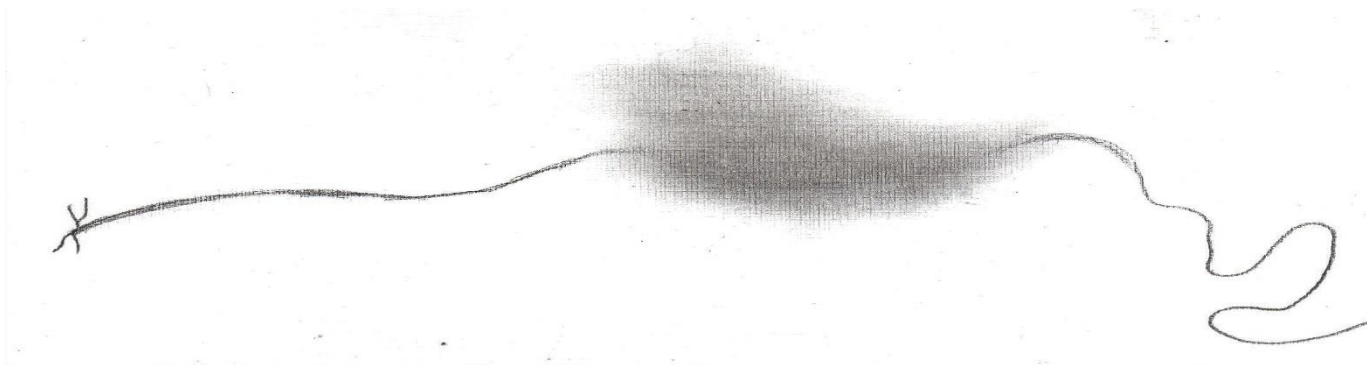


Figura 5- imagem ilustrativa - Borra

O neurocientista (2015) afirma que o ímpeto de viver separa seletivamente o meio do corpo, o interno do externo, e torna a questão do ser vivo um giro em torno da necessidade de manter a existência desta fronteira. Segundo o autor (2012), essa questão de sobrevivência ocorre em diversos níveis interdependentes em diversas dimensões do corpo. Substâncias químicas podem ser liberadas em excesso, ou em falta, causando determinadas reações de tristeza e ansiedade, que alteram de forma precisa a regulação do corpo. A ansiedade pode transformar uma reação emocional diante de determinados objetos que irá considerar perigoso, ou a perda de alguém que se ama muito pode causar uma depressão no sistema imunológico a ponto de organismos se tornarem mais tendentes a infecção.

Pode-se morrer de desgosto, na realidade, tal como na poesia. (Damásio, 2012, p.121)

Quando me sinto ameaçada e observo meu limite correr riscos de rompimento, movo para manter-me inteira. Toda vez que estou perdidamente apaixonada, me torno mais artista. Quase sempre que estou ansiosa demoro a compreender o que tem ao meu redor e perceber as imagens com verdade. Enquanto estou dançando, preciso entender quais as linhas de meu corpo e sentir as fronteiras do outro para manter um jogo de contato e de encaixe. Observo até onde

posso entregar meu peso ou receber, como as linhas se entrelaçam e como a dança de comunicação acontece. Enquanto danço nos extremos desses limites, como e quais decisões meu corpo vai escolhendo nas movimentações para, se as ultrapassar, não as perder.

Entregar, mas não abandonar.

Em todas essas movimentações meu estado interno está se modificando o tempo inteiro para continuar com a dança, a conversa. Essas respostas são incertas e o curso delas não significa que a composição irá continuar ou parar, a dedicação à sobrevivência não me impede de quase morrer enquanto dança, nem como ser humano. Quando rolo meu corpo sobre o do outro e sinto¹⁷ que os limites estão sendo ultrapassados, acesso o momento de colapso e meu ímpeto de sobrevivência, de conservação do organismo, descobre o que ocorrerá nas movimentações seguintes. Aqui, movendo no extremo, é o momento em que não tem mais volta, o meio do colapso, o lugar onde posso seguir com o rolamento, desistir, me afastar, ou construir outra movimentação totalmente diferente de todas que já fiz, percebendo que na incerteza há movimento.

Assim continuo viva na dança.

Damásio (2015) segue afirmando que a sobrevivência inclui quatro especificações: a fronteira; uma estrutura interna; um nível de estabilidade; e uma determinação de continuar vivendo. Manter-me, inteira, íntegra é o ímpeto que tenho de sobreviver quando percebo que meu corpo, esse com limites e linhas, está se desmanchando, deslocando, quebrando. Quando me sinto ameaçada tento me prevenir, quando não percebi a ameaça e passo a perceber, já estou quebrando, de dentro para fora. Como ocorre quando eu não falo que vai me machucar, eu não fujo, eu não tiro as mãos ou não impeço o movimento. O que me leva a ficar sempre em silêncio? Eu corria risco, então por que me deixei? Eu podia gritar ou parar. Com minhas duas mãos presas, me vejo em um rolamento que eu não queria fazer, não tinha como, mas fiz. “Por que você não gritou, menina?” A que custo vou permanecer a dizer sempre sim? O objetivo é salvar o corpo. Me salvei. Minha coluna toda trava para encontrar movimentos que transformem essas demarcações, me mantendo firme para existir. Outra existência. Penso que consigo

¹⁷ Acho importante enfatizar que aqui utilizo o sentido da pele, mas essa percepção não ocorre apenas pela pele, mas também pelo olfato, paladar e os outros sistemas do corpo.

lembrar da minha coluna e meus músculos se organizando de alguma forma para dar conta daquele movimento sem que rompesse algo.

Não rompeu

Não quebrou

Não torou

Travou

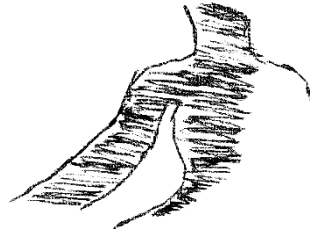


Figura 6- Imagem Ilustrativa

Até hoje, dependendo do nível de crise ou posição que me encontro, meu braço trava. Agora sei exatamente onde mexer para desatar o nó.



Figura 7- Imagem Ilustrativa

Seria na minha escápula ou na minha alma?

Será que eu realmente queria sair viva daquela dança? Estou confusa. Ou será que irei morrer por não parar? Provavelmente sim, talvez não. Meu suicídio é um pouco diferente.

Todas às vezes em que eu movia o braço eu sentia o nervo, a dor partia da extremidade da nuca esquerda, mais ou menos na primeira vértebra, até a ponta do dedo mindinho. Tinha muita gente gritando, outra que não percebeu nada. Lembro do som da coluna indo para o chão de forma errada. “A gente sempre se machuca a primeira vez para descobrir coisas que precisamos entender, para dançar”.

Agora tenho 5 ouvidos e metade de uma boca.

Dancei com um braço a menos. Tive medo de subir nos outros, de me aproximar demais ou de suspender meu peso, de ser tudo uma completa mentira. Eu nunca estive gostando

tanto de dançar, era o meu melhor mês, me recusei a parar. Penso que ali consegui entender um pouco sobre rolamento, sobre a coluna e do quanto sinto que faço bem quando danço no extremo da exaustão. Eu estava perdidamente apaixonada pela minha dança.

Pode-se morrer de desgosto, na realidade, tal como na poesia. (Damásio, 2012, p.121)

O esforço de se manter viva diante das mudanças do meio é, para Damásio (2015), um gigante trabalho, constante e contínuo. Mesmo com variações externas no ambiente, a todo momento o organismo possui uma vontade estrutural que irá continuar modificando seu funcionamento interno. Isto tudo, para que as variações externas, não transformem o interno de forma excessiva. “Curiosamente, a vida consiste em variação contínua, mas apenas se a amplitude dessa variação se mantiver dentro de certos limites.” (DAMÁSIO, 2015, p.116). Mudanças que não ultrapassem as fronteiras.

A vida é uma constante dançar no caótico, desde que isso não mate.

Para o neurocientista (2015), até mesmo uma ameba possui determinação em se manter vivo, mesmo que não tenha consciência deste processo. Com isto, percebe-se que esse caminho não é nada recente do organismo e nem exclusivo. Garantidamente, a maioria dos organismos apresenta a necessidade de mover-se para continuar sobrevivendo. Esse impulso inconsciente para continuar vivo surge até mesmo em uma simples célula. Afinal, não é a nossa vida uma contínua dança, ininterrupta, para não saltar da varanda?

Ainda seguindo o pensamento do autor (2015), veremos que estes movimentos da sobrevivência, incessantes, quando vistos bem de perto parecem bem turbulentos, porém, ao se afastar eles se tornam cada vez menor. Existem perturbações e mudanças estruturais das quais nem percebemos, pois, observamos a uma distância ou nem as consideramos. Entretanto, há aquelas que nos balançam com maior perturbação, um colapso que atinge estruturas mais profundas e assim conseguimos percebê-las, experimentá-las e sofrê-las.

Notas sobre o suicídio



Se você examinasse bem de perto o meio interior, veria que a vida consiste em uma grande mudança após outra, um mar revolto onde uma onda enorme se segue a outra. Mas, se olhasse à distância, veria que as mudanças se atenuam, como um oceano encapelado que se assemelha a uma superfície cintilante quando visto de um avião que o sobrevoa do céu. (DAMÁSIO,2015, p.116)

Me movimento no ímpeto de me manter viva dançando, de preservar a comunicação de corpo, de conservar a composição para dentro dos colapsos, descobrir outros caminhos dos quais alguns ainda nem vivi, nem dancei. Possuo o ímpeto de me segurar no ferro antes de pular; de buscar o ar enquanto me afundo; de pedir socorro na dor. Existe também um corpo que se encontra constantemente no risco, vivendo nos limites da fronteira, na beira do abismo, movimentando-se na linha entre a vida e a morte incessantemente.

Nota sobre o fim



Às vezes sinto que há uma vontade de permanecer dançando até desorganizar e morrer, assim como Frau Troffea¹⁸

¹⁸ Em 1518 existiu o que os historiadores chamam de Epidemia da dança, onde as pessoas dançaram até a morte, relatos de que a primeira pessoa a iniciar os movimentos de dança foi Frau Troffea da cidade de Estrasburgo. Mais informações: <https://www.360meridianos.com/especial/epidemia-de-danca-de-1518>.

1.2 Estado Corporal

Por muito tempo, em conversas de pontos de ônibus, a razão e a emoção foram colocadas como opostos no processo de encarar o mundo. Mais que isso, a razão é enfiada como o cerne do conhecimento, enquanto a emoção é ligada a atitudes que tomamos enquanto estamos descontrolados, apaixonados e quando provavelmente, dentro do padrão desejado, aquela reação não deveria ser feita. A emoção é coisa de poeta, artista; e a razão vai-se junto aos grandes homens brancos héteros normativos com muito poder, em contrapartida ao papel da mulher histérica e instável cheia de emoção que não poderia decidir com racionalidade. Damásio (2010, 2012, 2015, 2018) apresenta outra concepção sobre a emoção e o sentimento que o coloca como parte valiosa da orquestração para a sobrevivência, associando que fragmentos do seu processamento são possivelmente um indicativo na tomada de decisão da qual o raciocínio opera. Não afirmando que a emoção é a substituta da racionalidade, e nos lembrando que uma decisão com excesso dela pode, sim, levar a decisões quem sabe “irracionais”, porém, segundo o autor, uma redução da emoção poderia ser tão prejudicial quanto a sua abundância.

Essa teoria levanta debates de que a emoção e o sentimento não são apenas um artigo de luxo dos seres humanos e sim um dos recursos biológicos para sobrevivência. Gerir a vida, para o neurocientista (2015), necessita de um modo de reação que não se baseie apenas em ações musculares, mas também em imagens que consigam representar todo o estado interno corporal – individualidade, ação e relação. O corpo utiliza da emoção e das suas reações como parte do mecanismo biorregulador, extraordinariamente valioso, no caminho para permanecermos vivos, contudo, todos os organismos possuem esse processamento e o que diferencia os seres humanos, é a consciência do sentido, que explicarei mais à frente. Em suma, todos os seres humanos de todas as culturas, poderes sociais e etnias possuem emoção, lidam com ela, manipulam e a observam nos outros. Para o autor, grande parte das pessoas seguem suas vidas em busca de uma emoção positiva, felicidade, enquanto procuram evitar as desagradáveis.

É em razão da emoção que consigo ser atravessada por uma música lenta tocada e cantada pela Sara Bareilles ou por Seu Pereira, sentir horror e comoção com a quantidade de mortos por dia durante a crise do COVID-19 e ficar feliz quando um animal é salvo. É através

dela que me encanto pelo Tom Elis e me apaixono pela beleza de Alycia Debnam-Carey, ou posso sentir pavor de dois caras em uma moto se aproximando lentamente. A emoção não é única dos seres humanos, por isso todos os seres vivos conseguem ter medo ou emoções sexuais. Segundo Damásio (2015), em nós ela se vincula a valores, ideia e juízos mais complexos, o que torna a emoção humana especial, não limitando ao simples prazer ou meu pavor excessivo de aranhas.



Antes de desenvolver mais sobre o que é a emoção e o sentimento em si, é interessante reforçar que para Damásio (2010, 2012, 2015, 2018) o corpo não é dicotômico (corpo-mente). Como já expliquei no começo, por mais que durante as explicações seja necessário dividir o processamento em partes para facilitar; parecerá que estou sendo dicotômica quando falar de corpo e cérebro ou vias neurais, porém, nesse caso reafirmo aqui que o cérebro é também corpo e que todos os órgãos são. No entanto, é provável que utilize a palavra corpo em alguns momentos para falar de vísceras, meio interno, corrente sanguínea e diferenciá-las de processos que ocorrem em vias cerebrais em específico.

Assim sendo, seguimos.

Emoção e Sentimento

Antônio Damásio (2010, 2012, 2015) separa bem a emoção do sentimento. Para o autor são segmentos diferentes que fazem parte do mesmo pequeno e apertado ciclo, possuindo essências distintas. O primeiro é executado no corpo como modificações na expressão facial, posições posturais; e o segundo representado no cérebro como percepções daquilo que se deu no corpo. As características da emoção que se diferem do sentimento para o neurocientista são: a primeira é necessariamente algo que se dá nas vísceras, no sistema muscoesquelético e no meio interno; equivale ao fora, ao externo e é possível de ser observado no corpo do outro enquanto terceira pessoa. Por exemplo, eu consigo ver se você está com tremedeiras, pálida ou feliz; somos incapazes de impedir uma emoção, por mais que com treinos é possível suprimir, disfarçar as suas reações externas; os mecanismos regulam e representam os estados corporais

e não se faz necessário ter consciência, por mais que utilize bastante; são programas complexos de ação. Emoção, de acordo com o pesquisador (2012) significa etimologicamente, literalmente – movimento para fora.

O suor das minhas mãos;

as pernas que não param de bater;

Eu estou muito animado;

5 dias, demora muito?

ver TV de cabeça pra baixo;

Já o sentimento é uma representação neural da emoção; é privada, ou seja, não é possível que eu saiba o que você está sentindo, por mais que eu consiga compreender o que estou vivenciando em meu próprio corpo, se eu tiver consciência do sentimento da emoção. Está ligado a um processamento que ocorre no cérebro, tornando plausível sentir a emoção através de padrões neurais; são a percepção do que o corpo fez durante a emoção; “são imagens¹⁹ de ação e não a ação em si; o mundo dos sentimentos é um mundo de percepções executadas em mapas cerebrais²⁰.” (Damásio, 2010, p.143). Seguindo a linha do autor, o sentido da emoção nos seres humanos ocorre muito ligado ao processo de consciência de si, é possível perceber que sinto um sentimento por saber que ele acontece em mim.²¹

Ainda sobre emoção, Damásio (2012,2015) a divide em três: emoções primárias ou universais (alegria, tristeza, raiva); emoções secundárias ou sociais (embaraço, ciúme, culpa); e emoções de fundo (bem-estar, mal-estar). As emoções primárias constituem o recurso mais

¹⁹ No seu livro, o autor Antônio Damásio (2015) apresenta no apêndice uma espécie de pequeno glossário onde explica como utiliza a palavra imagem nas suas pesquisas. Para o autor, toda vez que ele utiliza a palavra imagem está se referindo a imagem mental, um padrão mental. Essa é uma estrutura que se constitui de sinais das modalidades sensoriais – visual, olfato, auditiva, gustatória e somatossensitiva. O autor (2018) afirma que cada organismo pode criar representações baseando-se em eventos externos e internos, essa imagem pode ser “de uma coisa, do que uma coisa faz, do que a coisa faz você sentir, do que você pensa sobre a coisa, ou das palavras que traduzem qualquer um desses itens ou todos eles.” (Damásio, 2018, p.109)

²⁰ Para Damásio (2018) mapas mentais é a capacidade do cérebro de traduzir os objetos do mundo através de padrões. É a maneira do cérebro mapear a forma de algo, um rosto, um som. São as representações de objetos externos que não precisam ser de maneira “fotográfica”, mas que embora possa ser, como afirma o pesquisador (2018). Não é construído um mapa apenas de formas, mas também de localizações, sons (altos, baixos, irritantes, agradáveis), dados de tato, olfato, paladar, eventos que ocorrem no meio interno do organismo. Para o autor, os mapas são conteúdos básicos das imagens constituídas na mente.

²¹ Damásio durante sua pesquisa trabalha nesta perspectiva da consciência, buscando compreender como ela funciona e conversar sobre suas possibilidades. Para entender mais sobre consciência de si na perspectiva do autor, recomendo a leitura dos seus livros.

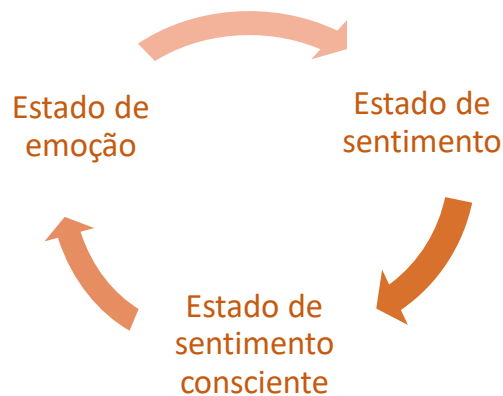
básico do processo, são inatas, pré-organizadas. Dentre elas, as emoções de fundo costumam ser detectadas no outro de maneira mais sutil como contrações musculares faciais ou postura do corpo, a velocidade. Também costumam ter indutores mais internos, que explicarei melhor mais a frente, e permitem que tenhamos sentimentos de fundo como ansiedade, apreensão, energia ou fadiga.

Sentir uma emoção é uma coisa simples. Consiste em ter imagens mentais originadas em padrões neurais²² representativos das mudanças no corpo e no cérebro que compõe uma emoção. Mas saber que temos esse sentimento, “sentir” esse sentimento, ocorre só depois de construirmos as representações de segunda ordem necessárias para a consciência central. (Damásio, 2015, p.225)

De maneira geral, Antônio Damásio (2010, 2012, 2015, 2018) divide o processo de emoção-sentimento em três estágios para facilitar: estado de emoção, estado de sentimento e estado de sentimento tornado consciente. O primeiro que pode ser executado no corpo de forma inconsciente, o segundo representado de forma inconsciente e o terceiro ocorre quando é conhecido pelo organismo que tem o sentimento. Note que entre a emoção e o sentimento as palavras se diferem, afinal para o autor o sentimento ocorre logo depois da emoção. Essa diferença de tempo é de milissegundos e, na prática, não conseguimos perceber, mas no caminho os sentimentos constituem o movimento seguinte.

O desenrolar de todo esse ciclo possui mais detalhes então, a seguir, explicarei o curso desse processo que possui 5 estágios. 1) o acionamento do organismo por um indutor da emoção, 2) os sítios neurais são ativados pelo gatilho, em consequência disto 3) geram reações enviadas para o corpo e o cérebro estimulando os estados corporais. Logo depois, 4) nas regiões cerebrais, padrões neurais estão representando as mudanças no estado do corpo e sentimentos emergem e se vão para o próximo estágio, 5) tornam-se conscientes e manifesta-se o sentimento consciente. Tentarei explicar melhor as partes deste ciclo, principalmente as primeiras.

²² Diferente do padrão mental que é um sinônimo de imagem, padrões neurais é usado pelo autor (2015) para explicar atividades que ocorrem nas atividades neurais do processo, quando é possível ser encontrada pelos métodos das neurociências. Um exemplo que o autor apresenta é nos córtices auditivos a correspondência seriam os perceptos auditivos. Esses só podem ser acessados pela perspectiva de uma terceira pessoa, mesmo com a ajuda de tecnologias, se eu conseguisse ver meus padrões neurais isso aconteceria em terceira pessoa, externo a mim.



O círculo do processo de respostas corporais.

Importante enfatizar antes de continuarmos é que todo esse processo de mudanças no estado do corpo ocorre o tempo inteiro, se atravessando em alguns momentos, se entrelaçando, se modificando e misturando. O círculo não é perfeito, afinal todo esse processamento de imagens além de ocorrer em milissegundos, é afetado pela própria afetação. Nosso corpo está a todo momento produzindo imagens e mapas e alterando e reagindo e modificando e construindo e respondendo e gerando novos mapas, revivendo imagens e agindo. A meta é que nós, enquanto humanidade, permaneçamos vivos.

1)

Assim sendo, a primeira fase deste ciclo é o acionamento por indutores que irá provocar as reações corporais da terceira etapa. Essas induções podem ocorrer de duas maneiras: uma externa, onde o corpo é acionado pelo surgimento de um determinado objeto (externo a ele, no ambiente) que resulta na representação de imagem neural deste – por exemplo, você não vê uma pessoa há muito tempo, mas rolando pelo Instagram dos seus amigos, você se depara com a foto dela, isso será um gatilho. Outra mais interna ao corpo, que ocorre quando os processos neurais (internos) convidam imagens, convocam memórias ou liberam determinadas reações químicas – lembrar da textura da mão dessa mesma pessoa, ou do perfume, sentir uma cólica. De maneira geral, para o autor (2018), todo indutor, tanto externo quanto interno, mesmo que discretamente, provoca perturbações no corpo, mas a origem dessa imagem não possui tanta importância. Veja, todos os processamentos emocionais possuem gatilhos que podem surgir do paladar, da visão, do tato ou conseguem ser evocados da memória. Também são capazes de ter relação com características de um objeto externo – cor, sons, textura

– ou até mesmo uma reação a determinada ação, ou julgamento diante desses objetos. De fato, para o autor (2018), não importa se a imagem é nova ou convocada na memória, a consequência para o processamento, em nosso corpo, de muitos estímulos é uma resposta emotiva.

Respostas emocionais estimuladas por gatilhos sensitivos – paladar, olfato, tato – tendem a produzir quase sempre, segundo o autor (2018), discretas perturbações corporais. Damásio (2015) nos explica que determinados objetos tendem a gerar imagens que se aproximam de tipos específicos de emoção, com isso é comum que exista uma correspondência entre o indutor e o estado emocional que resultará dele. Em geral, segundo o autor, essa semelhança ocorre principalmente nas emoções que reagem do ponto de vista da sobrevivência, como as reações aos momentos perigosos. Isso não é via de regra, podemos ter emoções mistas e diferentes expressões na individualidade; o autor (2010, 2015, 2018) admite a variação marcante que ocorre em indivíduos dependendo de sua cultura e desenvolvimento.

Com toda a probabilidade, o desenvolvimento e a cultura acrescentam diversas influências aos mecanismos pré-ajustados: primeiro, moldam o que constitui um indutor adequado de uma dada emoção; segundo, moldam alguns aspectos da expressão da emoção; terceiro, moldam a cognição e o comportamento decorrentes da mobilização de uma emoção. (Damásio, 2015, p.55)

O processo cognitivo varia de acordo com o local onde estou e com minhas relações no ambiente, como debatido no primeiro tópico. A relação do corpo com o meio e com a natureza interfere na estrutura cognitiva, no meu jeito de ser e na maneira que os indutores se relacionam com as emoções e as reações da emoção. Em alguma instância, emoções são ativadas por indutores biológicos, e como disse antes, principalmente quando a questão é associada ao perigo, possuímos emoções parecidas para os mesmos indutores. Acredito que um exemplo é a reação de fuga a encontrar com animais peçonhentos ou, como nos exemplifica Damásio (2012), um filhote de passarinho, mesmo sem nunca ter visto uma águia, se esconde quando uma sombra grande se aproxima dele. Suas reações de proteção ocorrem mesmo que em nenhum momento de sua pequena vida tenha se relacionado com asas largas sobrevoando com uma determinada velocidade.

Não se faz necessário ter consciência para o indutor, apesar de que com uma investigação cuidadosa é possível que se descubra algumas causas possíveis. Contudo, como afirma o cientista (2010, 2012, 2015) frequentemente não se tem muita certeza sobre quais são

eles. O gatilho pode ser uma imagem específica (cheiro, lembrança, visual, um toque, um som) e consegue ocorrer até mesmo de algumas serem conscientes, porém, quando ela surge não prestamos atenção ou dividimos nosso foco em outras coisas. Ou não, o indutor pode ser uma mudança química no corpo, como o ciclo hormonal, uma dieta que acarreta uma modificação, o clima ou fazer exercício físico. É importante destacar que esse gatilho raramente será consciente e por esse motivo que o autor (2010) nos afirma que somos atingidos por todos os lados pela emoção independentemente de onde ela surja.

É como quando você está andando pela rua indo ao trabalho, e você segue caminho já tão conhecido, afinal você faz este itinerário há 8 anos. Seu corpo conhece o cheiro das árvores e a temperatura do sol alcançando a pele de leve. Você dobra a direita e desce o batente, sente a brisa do vento das 7h da manhã tocando seu rosto, desvia do buraco que vem crescendo por conta da chuva, vira à esquerda e continua seu caminho.

Em algum momento você tropeça

2)

Seguindo com o ciclo, a próxima etapa é a de ativação dos sítios neurais que estão prontos para liberarem as reações da emoção. Nessa etapa, as imagens²³ que chegam do objeto indutor, ativam determinados lugares do cérebro. A explicação de sítios neurais e quais são ativados não se faz necessário para minha pesquisa, é importante saber que após o indutor, o corpo ativa determinados mecanismos que irão produzir a emoção. Esses ocupam um grupo razoavelmente restrito da região subcorticais, que segue no nível do tronco cerebral e vai até à área superior. Aqui, me interessa mais o processo do ciclo e das reações que modificam o estado corporal do que necessariamente entender sobre a neuroanatomia desse caminho.

3)

Logo após, no terceiro passo, encontra-se a consequência da etapa 2, onde Antônio Damásio (2015) nos explica que os mecanismos de produção da emoção disparam sinais em direção ao cérebro e ao corpo, provocando as reações. Nesse processo no qual se constitui a emoção, é o lugar onde surgem as reações do corpo ao estímulo dado no indutor, esse é o

²³ Mais uma vez, reafirmando que essas imagens não são apenas visuais, mas podem ser olfativas, táteis, de movimento.

momento do estado emocional. Tais respostas ocorrem tanto de forma externa, no sistema musculoesquelético ou mais internas, como nas vísceras, na corrente sanguínea e no cérebro, podendo causar dois tipos de mudanças biológicas: uma relacionada ao estado corporal e a outra ao estado cognitivo. Como é possível ter mais de uma emoção, essas ações podem ocorrer também nos dois estados e um afeta o outro diretamente. As variadas reações emocionais são responsáveis, segundo Damásio (2015), por mudanças profundas no corpo e no cérebro, os órgãos que recebem as instruções mudam de acordo com isso, e movem-se em sintonia com o que foi mandado. No cérebro, esses processamentos modificam comportamentos específicos como o de criar laços ou chorar. Para o autor (2018), como já mencionado, todos os tipos de fatores ambientais e os processos internos podem modificar nosso processamento e, mesmo que discretamente, provocar perturbações no estado do corpo.

Objetos e eventos realmente “tocam”, no sentido de que, como entidades distintas na mente do organismo, eles podem agir sobre certas estruturas neurais do organismo, “afetar” o estado deste, e mudar aquelas outras estruturas por um momento passageiro. Enquanto “tocam”, suas ações resultam em certo tipo de música, a música dos nossos pensamentos e sentimentos e dos significados que emergem das narrativas internas que eles ajudam a construir. O resultado pode ser ou não sutil. Às vezes, equivale à apresentação de uma ópera. Você pode assistir passivamente, ou pode intervir, modificar a partitura em maior ou menor grau e produzir resultados imprevistos. (Damásio, 2018, p.102).

Damásio (2015) ainda explica melhor essas mudanças do estado corporal e do estado cognitivo. As mudanças que se relacionam com o estado do corpo podem ocorrer por dois mecanismos, o primeiro envolve o que o autor (2015) chama de “alça corpórea” e o segundo de “alça corpórea virtual”. Na “alça corpórea” utiliza-se de sinais humorais (enviados através da corrente sanguínea) e sinais neurais (através de vias nervosas), através destes mecanismos de sinais o corpo modifica-se. Já o mecanismo “virtual” não passa pelo corpo em si e assim poupa tempo e energia, enviando sinais para outras áreas neurais. Trata-se de um truque, como o autor (2010) explica, é “como se” o corpo recebesse as informações, porém, o corpo não foi alterado e assim o mecanismo pula uma etapa e vai direto para a próxima. Existe apenas um problema segundo o cientista (2010) para este truque: o corpo não tem uma emoção genuína e não transmite a mesma sensação para o estado de sentido, por mais que o autor (2010) acredite que seja comum que ocorra esse tipo de processamento. Outra forma de ocorrer alteração de

“como se” é com a interferência de ações analgésicas naturais, uso de drogas e até mesmo a bebida alcoólica pode enviar para o cérebro uma visão distorcida do estado corporal.

As mudanças, pensando em estado cognitivo, também são importantes reações. Essas ocorrem quando a resposta emotiva é a liberação de certas substâncias químicas. Tais alterações nos sistemas internos do cérebro induzem mudanças de comportamentos específicos, como se aproximar de alguém que você tem interesse, explorar e jogar. Também é possível encontrar mudanças relacionadas ao processamento de imagens auditivas e em relação à velocidade ou foco dos processos cognitivos. Como explica o neurocientista (2015), essas são reações ligadas às emoções como a alegria e a tristeza. De outra maneira o processamento dos estados corporais tem potencial para ser modificado pelas reações cognitivas que estão ocorrendo concomitantemente, por exemplo, a resposta emotiva cognitiva pode acabar filtrando ou intensificando os sinais que foram enviados para uma reação emocional no corpo.

Entendendo esse processo, o estado emocional é definido por essa junção de sinais que formam mudanças tanto na composição química do corpo quanto no estado das vísceras ou, segundo o autor (2015), no grau de contração dos músculos. Essas reações corporais e cognitivas ocorrem para o externo, como dito no começo do tópico, e é possível observar em uma terceira pessoa. Assim como também já foi mencionado, não se faz distinção de corpo, cérebro e cognição, logo, quando se fala de estados corporais e estados cognitivos separadamente é para facilitar a explicação desse processo. Mais à frente, quando eu falar sobre estados corporais, falarei do estado emocional por completo, que abrange todas as reações que ocorrem no corpo e o modificam de alguma maneira. Assim, na etapa 3 é onde ocorre as reações do corpo, as respostas emocionais diante dos gatilhos, as modificações no estado corporal e onde surge a emoção.

Instintivamente você sente seu dedo arder e coloca a mão sobre o local, procura qual a pedra que existia no meio do caminho. Seu coração acelera e você sente sua mão tremer, quer utilizar de todo o vocabulário de palavras que te vem ao corpo no momento, percebe-se com um pouco de vergonha e agora continua seu caminho fingindo que nada aconteceu. Neste momento seus passos estão mais acelerados, tudo que você quer é chegar ao trabalho, você

*anda com a cabeça mais baixa e observa as pedras do caminho. Agora você desvia, pula,
passa, caminha...*

será por estar parada
com sua presença discreta
sobre o chão mimetizada
obstáculo na pressa
onde o cego pé tropeça?
pedra de pedra de pedra
impenetrabilidade
íntegra ilesa completa
igual na luz ou na treva
do Cáucaso ou da Sibéria.
o que a faz tão concreta
de pedra de pedra pedra?
será sua superfície
que expõe a mesma matéria
da entranha mais interna?
casca que continua
por dentro do corpo espesso
e encrua até o avesso
sem consistência secreta
repleta apenas de pedra?
(ANTUNES, A., 2015, p.41)

4)

No momento 4 do ciclo, as informações são devolvidas ao cérebro e é aqui que surge o sentimento da emoção. Agora, o estado corporal é desenhado e enviado como mapas neurais de volta ao cérebro para que ocorra a representação da emoção, o sentir. Esses sentimentos nem sempre serão conscientes, mas têm um papel fundamental na ampliação da emoção. O desencadear de respostas emotivas que surgem na etapa passada ocorrem, segundo Damásio (2018), de maneira automática e não consciente. A nossa vontade não interfere nela, apesar disto percebemos que uma emoção está acontecendo não por causa da situação, mas sim porque ocorre o processamento desta em forma de sentimento. Conseguimos perceber o que ocorre, porque o corpo cria mapas neurais do evento, experimentando de forma mental os estados corporais, e quem faz isso é o corpo. Esse é o papel dos sentimentos: eles representam mentalmente, de acordo com o autor (2018), o estado da vida dentro do organismo, fornecendo a todo momento uma perspectiva deste. São sempre uma referência ao corpo do qual eles

pertencem, retratando o que se passa no seu interior. “Em resumo, sentimentos são experiências de certos aspectos do estado da vida dentro de um organismo. (...) um relato²⁴, momento a momento, do estado da vida no interior do organismo” (Damásio, 2018, p.123-124).

Sentimentos acompanham a trajetória da vida em nosso organismo, tudo o que percebemos, aprendemos, lembramos, imaginamos, raciocinamos, julgamos, decidimos, planejamos ou criamos mentalmente. Conceber os sentimentos como visitantes ocasionais da mente ou como sendo causados apenas pelas emoções típicas não faz jus à ubiquidade e à importância funcional do fenômeno. (Damásio, 2018, p.119)

Ainda seguindo a linha de pensamento do autor (2018), só quando estamos dormindo ou sob efeito da anestesia é que suspendemos o ciclo de sentir - responder, e mesmo assim não totalmente. Como falei antes e enfatizo mais uma vez, esse processo emoção - sentimento é muito dependente um do outro e a reação é interferida por ele, por isso o autor afirma que não é aconselhável entender os sentimentos como uma consequência da emoção, ou um mero visitante da mente. Sentimentos têm um papel muito importante no quesito vida e sobrevivência, no mapeamento do estado interno do corpo e nas possibilidades de reações e mudanças no estado do corpo. Segundo Damásio (2018), todas as imagens de objetos externos são processadas simultaneamente com as respostas afetivas que se produzem no corpo, isso quer dizer que nosso cérebro está ocupado mapeando diferentes origens sensoriais externas e internas. Esse processamento simultâneo do fora e do dentro, do ambiente e das reações corporais, dos objetos e do corpo, dos afetos, resulta no que o autor (2018) chama de sentimentos.

Sentimentos não são apenas eventos da mente, o corpo como um todo está totalmente implicado, o cérebro influencia os outros órgãos tanto quanto é influenciado por estes. Para o pesquisador (2018), se não há distância entre o cérebro e o corpo, eles interagem enquanto sistema unitário. Logo, sentimento não é uma informação da percepção do estado do corpo no sentido mais convencional da palavra. O que existe neste processo é uma unidade, o sentimento é uma expressão mental desta unidade. São aspectos que ocorrem na mesma circularidade. É

²⁴ Damásio (2018) faz um alerta a essas informações que o sentimento faz. Não são relatos pensando no sentido computacional, o sentimento é uma experiência abstrata da vida, que se baseia nas representações dos processos da vida. Aqui é interessante se atentar mais a palavra experiência do que as palavras informações, relatos, afinal é uma experiência que abrange vários aspectos do interior do organismo.

aqui onde o autor rompe a dualidade sujeito-objeto, perceber-percebido, esse observar e ser observado ocorre em um aspecto espiralado do mesmo organismo, assim é que posso ser afetado enquanto afeto.

Os sentimentos permitem-nos mentalizar e *cuidar do corpo* com atenção, como acontece durante um estado emocional, ou de forma mais sutil, como acontece, por exemplo durante um estado de fundo. Permitem-nos cuidar do corpo “ao vivo”, quando nos fornecem imagens perceptuais do corpo, ou em “reapresentação”, quando nos dão imagens evocadas do estado do corpo adequado a determinadas circunstâncias, como nos sentimentos de tipo “como se”. Os sentimentos permitem-nos vislumbrar o que se passa na nossa carne, no momento em que a imagem desse estado se justapõe às imagens de outros objetos e situações; ao fazê-lo, os sentimentos alteram a noção que temos desses outros objetos e situações. (Damásio, 2012, p.152)

Valência

Um ponto importante que o autor (2018) aborda no seu novo livro em relação ao sentimento é o quesito da valência. Seguindo a sua linha de pensamento, a valência corresponde a qualidade do sentimento, se agradável ou desagradável, que corresponde ao estado do corpo. Essa relação se dá em um processo natural de avaliar a vida a partir da experiência do sentir, assim a valência “julga” a eficiência do estado corporal e o sentimento anuncia ao proprietário do corpo. Acho importante ressaltar aqui que esse julgamento da valência é de acordo com a ideia de sobrevivência da homeostase, pensando no melhor para o organismo permanecer. Aquele sentimento que tem grau de eficiência é dado como agradável para o corpo e as reações corporais irão mapeá-lo como desejável, e o mesmo ocorre com o oposto. Assim, essas projeções dos sentimentos interferem em nossas reações, quando negativas ou positivas; por exemplo, quando assistimos um filme que é prazeroso, o sentimento de prazer, segundo o autor (2018); é resultado de todo esse processo de transformação do estado corporal que inclui o julgamento desse.

Deste valor atribuído ao sentimento influencia nas reações corporais e na forma como reativamos determinadas respostas. O pesquisador (2018) nos explica que dificilmente conseguiremos desconsiderar uma perturbação negativa, por mais que sentimentos de tranquilidade e harmonia também não gostem de ser ignorados. Outro exemplo que o autor apresenta é de quando temos um momento de introspecção e buscamos uma forma de agir,

então lidamos com pressentimentos e intuições que, segundo o pesquisador (2018), são sentimentos. Eles guiam nossos pensamentos e ações para certa direção e pode até gerar justificativa para nossas escolhas, e nisso a valência influencia, já que em determinados momentos esse peso de valor foi dado a determinada ação como positiva para a sustentação da vida. Certamente, se você agir pelo mesmo caminho, funcionará. “O afeto tem má reputação, graças a algumas emoções negativas cujos efeitos são realmente perturbadores, ou ao canto de sereia de algumas emoções sedutoras.” (Damásio, 2018, p.121)

Então, segundo o autor (2018), as causas do sentimento são: a passagem dos processos do organismo, experimentados; as respostas emocionais que são geradas pós gatilhos sensitivos e, quando vivenciados, são atravessados pela qualia; e as reações emotivas resultantes de impulsos, motivações ou emoções no sentido tradicional da palavra. É após o sentimento que podemos entender (ou não) o porquê estamos nos sentindo de determinada maneira.

5)

O próximo estágio do ciclo emoção-sentimento é a etapa cinco, que depende da consciência do self, o momento em que o corpo sabe que sente a emoção, para assim começar novamente o circuito que permanece agora.

E agora

A fonte do sentimento é a vida na corda bamba, equilibrando-se entre a prosperidade e a morte. Em consequência, os sentimentos são agitações mentais, perturbadoras ou deliciosas, delicadas ou intensas. Eles podem nos agitar com sutileza, de um modo intelectualizado, ou com grande intensidade e perceptivelmente, chamando, imperiosos, a atenção de seu possuidor. Mesmo em suas versões mais positivas, eles tendem a perturbar a paz e romper a quietude. (Damásio, 2018, p.20-21)

Notas sobre o afeto





Algo em comum que cerca o processo emoção-sentido-consciência é o relacionamento com o corpo e com a alteração do estado corporal. O que me interessa é perceber que a emoção e o sentimento, segundo o próprio autor (2015), dizem respeito a movimento, a comportamento externo e a uma determinada reação, a um gatilho do meio ou do interno. De todo esse processo, me preocupo em compreender que a mudança no estado corporal ocorre e segue por esse ciclo. Nossas reações acontecem de acordo com os sinais dados pelo corpo. O afeto modifica-o e, nessa investigação, as mudanças, as respostas deste estado é ao que dou mais importância.

Estado corporal

Quando busquei o termo estado corporal nos sites para pesquisa, pouco encontrei sobre, de maneira mais específica. Percebi que na dança há um comum acordo, silencioso, de que a maioria entende o que é, trabalha-se com o conceito, na maioria parte das vezes utiliza-os em seus textos, mas em linhas acadêmicas pouco se debate quando o assunto é estado corporal em específico. Nos textos que encontrei, em uma coisa estamos todas de acordo: o trabalho com o estado corporal tem muito a ver com a experiência da própria investigação e com isso se torna possível que existam outras linhas de caminho para pensar esse termo. Um exemplo é a tese (2013) da professora da Universidade Federal da Paraíba, Carolina Laranjeira, onde seu debate sobre a dança dos estados corporais transita através do pré-movimento, linha de pesquisa do autor Hubert Godard.

Aqui, como já é de se imaginar, seguirei conversando com o estado corporal como esse conjunto de reações que meu corpo acessa para continuar viva. Essas reações que me fazem correr no perigo ou movimentar quando estou me relacionando com outros corpos na dança. Reações atravessadas pela ansiedade e pelo meio cultural no qual estou inserida. Calma, de novo estou me precipitando um pouco; vamos ao significado de estado corporal.

SUBSTANTIVO MASCULINO

Possui 6 letras

Vogais: A E O

Consoantes: D S T

Ao contrário: ODATSE

ESTADO

Etmologia: Do Latim

Status.us.

“condição, situação”

Do verbo ESTAR no participípio

Sinônimos: Circunstância,
condição, situação, fausto,
luxo, pompa.

Significados:

- Condição de alguém ou de alguma coisa em determinada situação ou momento: o paciente estava em estado terminal.
- Condição física de alguém (de uma parte do corpo humano) ou de um animal.
- Condição emocional, moral ou psicológica que uma pessoa apresenta, em determinada circunstância de sua vida, tendo o poder de influenciar a sua maneira de se comportar diante de um acontecimento: estava em estado de graça.
- Que tem luxo e imponência; fausto ou luxo.

Frases com estado:

O amor é o estado no qual os homens têm mais probabilidades de ver as coisas tal como elas não são.

- *Friedrich Nietzsche*

Aquilo que provamos quando estamos apaixonados talvez seja o nosso estado normal. O amor mostra ao homem como é que ele deveria ser sempre.

- *Anton Tchekhov*

Palavras que rimam: compassado oleado fustigado ultrajado postulado

indignado imaculado arrojado fundado vazado sentado

alugado desamparado tirado segregado escanifrado enevoado

divulgado transformado segurado carregado alfabetizado sufocado

banhado

Anagramas:

ASDOTE

DESTOÁ

OSTEDA

ADJETIVO

Possui 8 letras

Vogais: A O

Consoantes: C L P R

Ao contrário: LAROPROC

CORPORAL

Significados:

- Que diz respeito ao corpo; característico ou que pertence ao corpo: gesto corporal.
- [Figurado] que é formado pela matéria; que é material; que possui
- Que contém corpo ou pode afetá-lo: punição corporal.

Etmologia: Do Latim Corporalis.e. = corpo do latim corpus e o sufixo – al visto no latim como alis, sinal de pertencimento

Sinônimos: material, corpóreo.

Antônimos: espiritual, imaterial, incorpóreo.



Latim STARE “ficar de pé”, “em posição vertical, firme”

Frases com corporal:

A auxiliar assinou um termo circunstanciado e responderá por lesão **corporal** culposa (sem intenção).

Folha de S.Paulo, 31/01/2011

Para homenagear a agremiação, a modelo ficou nua e fez uma pintura **corporal** com as cores da escola.

Folha de S.Paulo, 07/02/2013

Palavras que rimam: municipal antinatural escultural ocasional acidental
transcendental colossal setentrional musical racional material
sensual final percentual usual varapau
piramidal parcial adicional imperial tribunal bestial
fundamental comercial

Um dos significados da palavra estado é a condição emocional em que a pessoa se apresenta e isso pode influenciar na sua maneira de reagir diante de determinados momentos. Enquanto um dos significados de corporal é daquilo que pertence ao corpo, seria então, uma junção de estado corporal a situação emocional na qual o corpo se encontra, em distintos momentos. Nesta pesquisa, se prosseguirmos na conversa de emoção-sentimento e o ciclo que o corpo faz para sobreviver, os estados corporais podem ser entendidos como as reações no processo de sentir. Os movimentos que são gerados após o aparecimento do indutor são importantes se pensarmos em dança, e mais específico em dançar esses estados, como proponho nesta dissertação.

O estado corporal da raiva, do medo e da alegria, a maneira como meu corpo reage ao se aproximar de uma pessoa por quem tenho um laço afetivo e como me movimento quando é disparado um gatilho que me deixa ansiosa - Todas essas reações geram movimentações. Durante o percurso do dia a dia podemos não ter consciência delas ou não se interessar, porém, de micro movimentos, movimentos internos a movimentos externos, nosso corpo fica dançando o tempo todo para durar. Todo o processo que já expliquei mais acima e toda a relação com o meio, o químico, o corpo, o biológico promove reações a todo momento e as manifestações modificam o ciclo. O estado corporal são essas reações, respostas, modificações que ocorrem interna e externamente no corpo. Mudança hormonal, química ou sair correndo, levantar o braço, balançar as pernas, se aproximar, ficar vermelha, piscar, tontura, aceleração do coração, perda de foco, processar imagens lentamente, roer unhas, deitar, chorar, morrer de rir. Essas movimentações podem ser revisitadas e até mesmo a tentativa de olhar para elas gera novos movimentos possibilitando, mais uma vez outros caminhos para dançar.

Estou propondo dançar essas reações, olhar para elas, visitá-las, compreendê-las e movê-las para processo de criação. Somos capazes de observar no nosso traçar da vida não todas as reações, mas uma parte delas, e conseguimos de uma maneira ou outra acessá-las em um momento específico de investigação da dança. Mesmo sabendo que todas as vezes em que dançamos uma reação nunca poderá ser igual, sua diferença e sua incerteza é pano para pesquisa. Arrisco escolher com quais emoções posso brincar, de quais estados se aproximar e com quais imagens quero criar. Sinto que esse já é um lugar de investigação bastante comum, afinal, existe um acordo silencioso na dança sobre o estado corporal, porém, nesse momento,

jogo um caminho para dançar os movimentos da sobrevivência de um corpo em estado de emoção. Esses momentos de respostas originam-se em gatilhos caóticos, do meio interno e do meio externo, estímulos que acontecem o tempo inteiro e são observados e processados no corpo.

Os estados corporais são respostas diante do caos eterno.

Esses estados corporais são transformados e nos transformam profundamente, nossas escolhas são atravessadas por tais movimentos e mudanças, algumas vezes são mais profundas que outras deixando seus rastros pelo nosso corpo. Tenho a possibilidade de olhar para ela novamente ou de falar sobre determinado sentimento por um bom tempo, afinal, isso ficou. Suely Rolnik (1993), na sua palestra para o concurso de cargo de professor da PUC-SP, chama esses rastros, que permeiam nosso corpo transformado, de marcas. Para a autora, marcas são esses estados inéditos que se criam em nosso corpo a partir de composições que vamos vivendo, enquanto nos relacionamos com o ambiente; essas mudanças provocam aberturas para a criação de um novo corpo, exigido pelas marcas. Quando somos atravessados por um gatilho que gera mudanças no nosso modo de pensar, agir, sentir, para que se formem essas respostas, o corpo cede a uma transformação para compor uma nova condição de existência. Em outras palavras, quando, a partir de violências que são vividas, nosso corpo gera uma resposta; para que esta reação aconteça precisamos nos tornar outro e enquanto estamos vivos permanece a criação de novas marcas. A professora acredita que toda vez que cedemos as desestabilidades, se rompe o equilíbrio e se estremecem as linhas, assim, respondendo às exigências desses estados, precisamos nos tornar outro para encarnar essas novas movimentações.

Marcas, segundo a autora (1993), não se desmancham e se vão, permanecem em nossos corpos e são possíveis de reativá-las, afinal, uma vez que são geradas no corpo, permaneceram lá cobrando criação, atraindo transformações. De acordo com a pesquisadora, isso ocorre porque toda marca tem a potência de reverberar quando é atraída ou atrai determinados gatilhos, podendo se reatualizar e produzir uma nova mudança. “E mais uma vez somos tomados por uma espécie de “desassossego”.” (Rolnik, 1993, p.2).

Experimentar essas respostas é uma tentativa de nadar no invisível, dançar com esses estados corporais, marcas, reações emocionais, transformações e mover com o subjetivo do corpo. Observá-las em seu momento de transformação, ou ainda reativá-las, mesmo que lhes

proporcionem novas marcas e entremos nesse ciclo, é uma possibilidade de criação e estudo do movimento.

o movimento dança

“Considero, que a ~~escrita~~ “trata”. (...) Ora, a ~~escrita~~, enquanto instrumento do pensamento, tem o poder de penetrar nestas marcas, anular seu veneno, e nos fazer recuperar nossa potência.” (Rolnik, 1993, p.10)

Existe possibilidade de transformação em dançar as marcas que estão nos compondo, criando e existindo, e em olhar pra os estados do corpo e pensar composição. De acordo com a autora (1993), escrever trata as marcas-feridas (que provocam estados de enfraquecimento), possibilitando entrar e retirar o veneno dessas marcas que anulam nossa potência. Vou um pouco mais e considero que dançar essas marcas e estados corporais me permitem subverter essa decomposição, enquanto componho com as marcas que me diluem, crio rios e possibilito cuidado.

1.3 Corpo perturbado

“Isso é o que acontece quando se dá um passo:

Sua primeira perna sai de baixo de você. A essa altura, seu tórax já está se mexendo e seu pé de trás está pronto para impulsionar.

(Você não percebe, mas é nessa hora que fica mais alto, apoiado em um pé e pronto para o movimento.)

Sua primeira perna vai pra frente, e seu pé de trás impulsiona você. Seu peso é projetado para frente, enquanto a inércia o puxa de volta.

É nesse momento instantâneo que está o terror corporal; aqui você está desequilibrado, incapaz de repousar ou de retroceder. Seus braços estão se balançando, tentando manter o mecanismo em movimento.

↳ Aqui você está no ponto mais baixo. Aqui está o perigo de cair.

↳ Sua primeira perna atinge o chão, calcanhar primeiro, e o pior já passou. O tórax acompanha, encontrando equilíbrio nesse novo lugar. Agora, se você erguer o pé de trás, mantém domínio de si. Sua perna de trás se balança para encontrar sua irmã e você está parado de pé.

Isto é o que acontece quando se dá um passo: você se aproxima daquilo que você quer.” (VALENTINE, Genevieve, 2016, p.22)

Na vertigem do movimento

Então como sobreviver a queda?

Colapso, meus movimentos em vertigem

Estou sem ar

No dicionário o significado de caótico está colocado em circunstância à palavra caos; aquilo que se refere ao caos. Depois, pesquisei o sentido de caos, no mesmo dicionário, e surgiu o seguinte significado: “confusão geral dos elementos da matéria, antes da suposta criação do Universo, do aparecimento dos seres, da realidade ou da natureza; cosmos.”²⁶ No sentido figurado e no da física, caos é descrito como estado em desordem completa; um sistema dinâmico que não possui estabilidade e se altera no tempo a cada pequena mudança. Caótico é uma confusão total de um organismo dinâmico, que o tempo todo se constitui em uma desordem completa que se altera no tempo de mudanças, cosmos.

Segundo o autor Bertalanffy²⁷ (2012), no século XIX e até a metade do XX o mundo era compreendido como caos. Aqui, segue-se pelo entendimento de caos como a bagunça dos

²⁶ Todas essas informações foram retiradas do dicionário online, pelo site: <https://www.dicio.com.br/> no dia 02 /07 /2020.

²⁷ Biólogo nascido na Austria em 1901, possui interesse no desenvolvimento dos organismos. Na década de 30 desenvolveu o fundamento de sua pesquisa onde afirma que os animais e os seres humanos funcionam como um sistema. Informações retiradas do site: [https://www.infopedia.pt/\\$ludwig-von-bertalanffy](https://www.infopedia.pt/$ludwig-von-bertalanffy) dia -3-10-2020.

átomos antes mesmo da existência da realidade, da aparição do mundo. Os positivistas e mecanicistas pareciam acreditar que o surgimento da vida foi um produto do acaso, que ocorreu entre as mudanças no jogo dos átomos. Após essas transformações, que ocorriam incessantemente, os sistemas se movimentaram buscando outra mutação para sobreviver e uma dessas, ocasionalmente, gerou o mundo.

A vida é uma gestação acidental da movimentação constante e caótica dos átomos.

Nos quadrinhos, não muito diferente do pensamento dos positivistas e mecanicistas o caos surgiu antes mesmo da existência da terra. Há bilhões de anos, no universo da Marvel Comics, existiam Deuses Anciões que vagavam pela Terra, um deles, associado com a magia arcana das trevas, se tornou o Deus do Caos. Chton, foi criado pelo Demiurgo, uma força de criação cósmica que foi o responsável pela formação do universo, e logo após governar por um longo tempo foi exilado e aprisionado em uma dimensão alternativa, localizada na Europa Ocidental. Os irmãos de Chton são divindades boas ou más, como Gaia, Oshtur e Set, conhecido como o primeiro assassino do planeta e associado a serpentes. Chton cria um livro repleto com feitiços que são capazes de reescrever a própria realidade, por muito tempo esse livro ficou desaparecido até ser resgatado. Após o seu aprisionamento, Chton busca um receptáculo para sua magia e surge nesse universo uma das mais fortes heroínas, a Feiticeira Escarlate, que antes de possuir o dom da magia do caos, era capaz de alterar as probabilidades. Wanda Maximoff passou por vários experimentos genéticos, junto ao seu irmão gêmeo, mas é quando vira receptáculo da magia do caos que se torna capaz de alterar o tecido da realidade. Essa magia dá a capacidade de basicamente reescrever a história, apagar pessoas ou traços genéticos, tirar ou dar poderes e criar realidades compactas. A personagem consegue alterar qualquer realidade existente, ou criar a sua própria, manipulando e alterando as possibilidades e a probabilidades.

Não só no universo da Marvel que a magia do caos surge, ela também aparece em outros personagens Wiccano – Marvel; Shuma-Gorath – Marvel; Trigon – DC Comics; Magia – DC; Lordes do Caos – DC; Chaos – Aladdin; Bill Cypher – Gravity Falls; Discórdia – My Little Pony: A Amizade É Mágica; Aatrox – League of Legends e Makaris –

Magisterium²⁸. Não apenas nos quadrinhos é que se encontra outras formas de caótico e suas magias, no senso comum e para minha mãe, caos é associado a desastres naturais, guerras, catástrofes. De acordo com Elisabeth Saporitti (1998), na tradicional ordem e desordem são consideradas opostas, a ordem associada como algo que pode ser classificado, de forma racional e lógico. Desordem, ao contrário, é visto por um sentido caótico, longe de qualquer compreensão racional. Ainda segundo Saporitti (1998), desde a segunda metade do século XX, essa ideia é questionada, afinal na arte e na ciência a ideia de caos tem se aproximado de uma noção de informação altamente complexa, não detendo se somente a uma ausência da ordem. A pesquisadora (1998) afirma que um dos motivos dessa mudança de perspectiva é a descoberta de que no centro dos sistemas caóticos existe uma profunda estrutura de ordem.

Diferente do olhar do poeta romano Ovídio, que associou a desordem e confusão ao deus grego Caos. A natureza divina deste Deus não é conhecida, afinal ele é o primeiro Deus Primordial da mitologia e assim o mais velho entre eles, seu nome é a derivação do verbo grego *chainó*, que possui o significado de separar, ser amplo; por sua natureza de vazio, ou poderia ser chamado de *Era* (ar) ou *Anapnoe* (respirar). Na mitologia tanto Caos, quanto seus irmãos são as forças geradoras do universo, e é oposto a Eros – magia da junção e da união – aparecendo como a força da cisão, catabólica. Caos significa corte, rachadura ou até mesmo separação e é uma figura andrógena, não apresentando nem sexo feminino, nem masculino. Seus filhos nascem de uma mitose (sem relação sexual) e então, de pedaços do caos surgem Nix (noite) e Érebo



Figura 8- imagem ilustrativa das Moiras, Arte de Johan Egerkrans

²⁸ Todas as informações sobre o universo dos quadrinhos foram retiradas dos sites:
<https://www.legiaodosherois.com.br/2021/magia-caos-marvel-feiticeira-escarlata.html>
<https://universoxmen.com.br/2021/02/o-que-e-magia-do-caos-entenda/>
https://superpoderes.fandom.com/pt-br/wiki/Magia_do_Caos
No dia 15 de abril de 2021.

(escuridão), Caos junto à noite (Nix) criaram as Moiras, deusas do destino cegas aos homens.²⁹

Essa palavra carrega com si diversos conceitos, fazendo surgir imagens, filmes, músicas e teorias. Olhando para elas, algumas se contradizem e outras se parecem em certa medida; umas são mais conhecidas e outras mais antigas e provavelmente se embebedam umas nas outras. Caos principalmente é citado como uma força que existe mesmo antes da origem da espécie humana, sendo magia ou o próprio personagem, sua potência é normalmente associada a mudanças, cortes, modificações da realidade e de criação.

Há possibilidades na desordem.

Partindo da noção de processos corporais ainda é possível encontrar outros significados para essa ciência, por exemplo: a autora Lela Queiroz (2009), explicando um processo de regulação chamado de auto-organização³⁰ corporal, nos diz que o corpo é “acometido por um chacoalhão” e irá se aproximar da perda de sentidos e do caos, para nos próximos milissegundos se reorganizar. Segundo a bailarina, o corpo está constantemente se organizando para não se permitir entrar no caos, que aqui seria a perda dos sentidos. Já Maturana e Varela (2001), ao explicar outra linha de pensamento para esse processo no corpo, a autopoiese³¹, nos afirmando que todas as interações com o meio desencadeiam mudanças e este é denominado de domínio das perturbações. O momento caótico, aqui, seria o que ocorre

²⁹ As Informações sobre a mitologia grega foram retiradas dos sites:

<https://www.spartacusbrasil.com/l/caos-deus-grego/>

<https://atanews.com.br/noticia/35661/caos-o-deus-da-desordem-o-primeiro-deus-de-todos>

No dia 15 de abril de 2021.

A imagem foi retirada do site: https://aminoapps.com/c/norse-amino/page/blog/the-norns/X00a_lq3tgujnrRK77PoBzXZDDgbXpbNeVY no dia 18 de abril de 2021.

³⁰ Processo de auto-organização é também um conceito que vem sendo estudado pelas ciências cognitivas, surgindo antes da ideia de autopoiese através da Abordagem Dinamicista. Para os autores desta abordagem o corpo também pode se auto gerir diante de desorganizações apresentadas pelo meio. A auto-organização é, segundo Martins (2002), o instante em que se faz necessário encontrar soluções para as desorganizações, e é demarcado pelo momento no qual o corpo busca resposta para as interações com o meio. Nesta proposta, o corpo irá modificar seus padrões (atratores) para chegar a novas respostas de ações corporais. Também como na proposta autopoietica, esses movimentos acontecem o tempo inteiro, no tempo do presente. Após uma desorganização o corpo entra em um pré-colapso e no intuito de se manter fora do caos modifica os atratores, passando por uma transição de fase até chegar em uma nova resposta para o seu processo.

³¹ Nesta teoria, Humberto Maturana e Francisco Varela (2001) elaboram que um organismo é capaz de se autogerir, auto regular e se auto estabilizar na relação com o meio no qual está inserido. Maturana (1997) nos explica que autopoiese é um termo composto pelas palavras gregas que significam “para si mesmo” e “produzir”, em alguns lugares a palavra poiese associada também a criação, construção. Criar para si mesmo, produzir a si próprio. A proposta destes autores (2001), de organização autopoietica, é de que estes seres vivos se caracterizam por autoprodução, literalmente a todo momento. Os seres vivos têm a particularidade de inteiramente se construírem sucessivamente e regulamente

logo após a interação, que gera conflito no corpo e leva a encontrar dentro do caos outras estruturas. Já na teoria da enação Varela (2003) irá chamar essas interações com o meio que leva a mudanças, de microcolapsos. Para o autor, esses microcolapsos podem chegar ao corpo de forma microscópica, como um choque ou a sensação de perigo, que nos leva a um estado de prontidão-para-ação. O neurobiólogo (2003) afirma que durante a experiência dos colapsos, respondemos de formas totalmente diferentes, a cada colapso a maneira na qual o indivíduo será, em seguida, constituído não ocorre de forma planejada. É uma resposta corporal para sobreviver no surgimento segundo o bom senso – relação entre sensorio-motor e contexto cultural e biológico. Conseguimos caminhar por uma construção de pensamento do caótico como o momento que muda a coisa toda, nesse sentido, no caos se encontra infinitas possibilidades de criação.

Há possibilidades no caótico.

De acordo com Ronilk (1999) a palavra caos é um tema de congressos, livros e artigos, se fala sobre caos em todos os campos culturais, e segundo a autora (1999) isso não é apenas um modismo e sim uma exigência da realidade contemporânea em nossos corpos. Por mais que ao evocar a palavra caos, mobiliza-se um certo terror e uma sensação de evitar o caos, essa exigência que tem transpassado os corpos contemporâneos é o de se colocar no enfrentamento do caos, observa-lo, investiga-lo e se recolocar de outra maneira. A teoria da autora (1999), partindo da subjetividade, caminha por essa ideia de que a todo momento os universos afetam as subjetividades, e após o trajeto à cada novo universo que surge, entra em cena um novo mapa de relações, sem que mude necessariamente a figura na qual a subjetividade se afirma.

Todo ambiente sociocultural é feito de um conjunto dinâmico de universos. Tais universos afetam as subjetividades, traduzindo-se como sensações que mobilizam um investimento de desejo em diferentes graus de intensidade. Relações se estabelecem entre as várias sensações que vibram na subjetividade a cada momento, formando constelações de forças cambiantes. O contorno de uma subjetividade delinea-se a partir de uma composição singular de forças, um certo mapa de sensações. A cada novo universo que se incorpora, novas sensações entram em cena e um novo mapa de relações se estabelece, sem que mude necessariamente a figura através da qual a subjetividade se reconhece. Contudo, à medida em que mudanças deste tipo acumulam-se, pode tornar-se excessiva a tensão entre as duas faces da subjetividade – a sensível e a formal. Neste caso, a figura em vigor perde sentido, desestabiliza-se: um limiar de suportabilidade é ultrapassado. A subjetividade tende então a ser tomada por uma inquietude que a impele a

tornar-se outra, de modo a dar consistência existencial para sua nova realidade sensível. (ROLNIK, 1999, p.1-2)

A autora (1999) segue explicando que essa experiência subjetiva, durante a modernidade, carregava com si o medo de não se reconfigurar de acordo com a ordem normal, o medo de fracassar e enlouquecer, buscando alcançar uma suposta identidade aceita. Já no contemporâneo, essa experiência de desestabilizar é tão intensificada que não é mais associada a doença, seu crescimento a colocou como normal, o que passa a ser vivida como frágil. Aqui, seguindo o pensamento da pesquisadora (1999) o medo é de não conseguir se reconfigurar com a mínima eficácia, não mais de se encaixar em um mapa padrão, pois são diversas as possibilidades. A partir desse medo, surgem medidas para evitar essa fragilidade, como os remédios psiquiátricos para ansiedade, depressão e outros, não precisa mais esconder que se toma esses medicamentos, afinal não somos mais vistos como doentes mentais, mas como alguém que cuida dos processos subjetivos. Outros meios para conter esse medo, são citados pela autora (1999) como nos exemplos já citados aqui na primeira parte deste capítulo, referente ao padrão e a necessidade de um corpo que ultrapasse limites, na busca de um que se torne no mínimo eficaz.

Ainda debatendo sobre esse processo do caos, a autora (1999) nos afirma que ordem não se associa mais a equilíbrio, essa concepção é inoperante já que não permite as mudanças que se produzem nas sensações, se reduzindo a uma ideia representacional. A subjetividade, passa a ser compreendida como um sistema complexo e longe do equilíbrio, que sofre bifurcações. Nas palavras da autora caos é “portador de linhas de virtualidade. Se mantivermos o nome de “inconsciente” para designá-lo, teremos que pensa-lo como um inconsciente produtivo e criador.” (ROLNIK, 1999, p.5). Nessa ideia, a subjetividade não surgiria apenas na infância e se desenvolveria ao longo da vida, elas são várias, que vão se produzindo um depois do outro, a partir do caótico, até o fim da existência.

Há possibilidades de experiências, produções e criação no caótico.

Como debatido no tópico passado, parte do processo de sentimento – emoção, do próprio do estado corporal é disparado pela relação do nosso corpo como respostas aos gatilhos – tanto interno, quanto externos. Esses estímulos podem ser uma mudança química, como uma alteração hormonal induzida ou não, uma transformação na dieta, uma diferença na velocidade

de criação de imagens cognitivas, entre várias outras. Indutores externos como o som da chuva batendo na janela, o cheiro da comida favorita ou da que mais odeia, uma pessoa ou uma multidão. Indo por esse caminho, todas as relações são estímulos para mudança no estado corporal, nem todas são conscientes e em boa parte das vezes, não se sabe quais indutores são esses. Essa relação de perturbação com o mundo nos permite permanecer em mudanças o tempo inteiro, porém, nos mantêm em transformação, estamos reagindo e conhecendo a todo instante. Essa espécie de desassossego que citei no fim do tópico anterior, Suely Rolnik (1993), tem a ver com essas perturbações que estão ocorrendo, fazendo com que nosso corpo movesse nos instantes de terror corporal, para chegar onde quer.

Se joga a palavra perturbação no Google às duas explicações que aparecem remetem ao ato de perturbar a si mesmo e ao outro, também ao estado de quem sofreu algum distúrbio, ou está perturbado. Esse momento caótico, onde o corpo é atravessado pelos gatilhos que geram marcas, que são também indutores, que perturbam e caotiza o corpo, é uma espiral relacional. É também o momento que mais me interessa para mover, o corpo caos, o corpo perturbado, o corpo desassossegado, que não para de se relacionar mesmo parado. O caos, aqui, parte dessa perspectiva de transformação e não de destruição, que possibilita de alguma maneira uma consistência para a sobrevivência, nos dando caminho para mudar, olhar para essas marcas e encontrar outras reações. Caos é visto como hipótese de criação, que gera estados corporais que propõem alternativa para compor e viabilizar o viver. Caótico como processo natural da vida, que nos propõe caminhos.

É preciso resgatar a vibratibilidade do corpo, a receptividade aos efeitos do mundo na subjetividade. No entanto, conhecer as intensidades não discursivas do caos só é possível por contaminação, jamais por representação. **Esse tipo de conhecimento depende de uma escuta para os movimentos que se fazem no caos,** assim como de uma certa tolerância para a metaestabilidade. **Conhecer deixa então de ser o exercício da busca de uma verdade – o que não quer dizer que tudo seja relativo e que não haja escolhas a fazer em função de alguma previsibilidade.** Continua havendo um horizonte de previsibilidade, mas este limita-se a contextos problemáticos singulares e é sempre atravessado pelo imprevisível. O que muda é que não se trata mais de estabelecer um método de conhecimento que garanta a previsibilidade, com o qual se traça o mapa teórico de um mundo em equilíbrio, eliminando tudo o que dele distoa. **Trata-se, ao contrário, de ouvir as linhas de virtualidade que se anunciam e se perguntar: como fazer para**

que esses conjuntos *flous* de intensidades ganhem consistência subjetiva? Que agenciamentos são passíveis de trazê-los à existência, recompor um mundo, relançar o processo? Há, sem dúvida, uma escolha a ser feita, mas ela não se faz em função de uma suposta verdade; as escolhas são múltiplas e se fazem em função do que é melhor para a expansão da vida, assumindo-se sempre o risco do engano. Uma escolha ética, que é mais da ordem da arte do que do método: o que ela visa é criar formas de existência, a favor do processo vital; todo o contrário da tentativa clássica e moderna de domar esse processo. (Rolnik, 1999, p.7-8)

Investigar as movimentações no caos é um processo de subjetividade, daquilo que não é visível e do que nem sempre se consegue colocar em parâmetros discursivos da linguagem. É um conhecimento do-no corpo, em um experimento da imprevisibilidade e como muito bem coloca a autora (1999), não é a busca por uma verdade ou de se traçar o mapa teórico que elimina tudo que destoia, é assumir o risco do engano. Para Eloisa Domenici (2008), na composição da dança, buscar o estado corporal é um ciclo de produção de movimentos e imagens cognitivas, enquanto eu danço produzo; enquanto investigo os estados do corpo estou produzindo caos nele. De acordo com a professora Carolina Laranjeira (2015), a dança que é criada a partir dos estados do corpo não é da ordem da sequência de movimento, ela se apresenta pelo fluxo dos estados, tendo uma característica processual e singular do sujeito. Possui seu caráter efêmero e subjetivo. Investigar esse corpo perturbado possui esses aspectos de risco, tão quanto o corpo se põe na fronteira da sobrevivência, essa pesquisa também se propõe a incerteza de não saber o que chega e se vem, apenas na busca de tentar durar.

Corpo perturbado
em desassossego
caótico

marcas atravessadas por crises de ansiedade

Estou propondo esse olhar para os movimentos que ocorrem no caos, nessa fragilidade caótica, que no meu corpo vou afunilando e pensando nos movimentos da ansiedade. Dessas mudanças que atravessam, quais estados são esses, acionados no momento de uma resposta emocional, possibilitando figuras distintas. Experimento olhar para o estado corporal do caos – não antes, nem depois, julgando que seguindo a linha de pensamento da autora (1999), no

caos se encontra possibilidade, e para mim criação, experiência e cena. O instante que meu corpo irá se relacionar com a perturbação, com o ambiente, com minhas marcas corporais, com minha ansiedade, com o sertão, com espaço, com os movimentos que já dancei, com minha construção escolar, com o chão. O momento em que dou um passo;

O segundo no qual a trapezista se balança;

O instante de terror corporal;

O momento em que alguém a pega. Ou não.

O minuto de desequilíbrio corporal;

O momento em que ela é pássaro;

O instante em que solta a barra;

Quando sobrevivemos.

“Isto é o que acontece quando uma trapezista se solta do trapézio em movimento:

Ela se balança com suas pernas erguidas para frente, os pés juntos e os dedos apontados, para dar mais impulso.

Quando ela solta a barra, suas pernas já estão encostando-se a seu peito, e ela fica na posição carpada de um mergulhador; ela já está afastando seu torso, arqueando-se para trás o mais rápido possível. Seus

braços estão próximos do tórax como as asas dobradas de um pássaro, para dar mais velocidade.

Depois seus braços estão retos, estendidos. Sua coluna está paralela ao chão. Seus olhos estão fixados para frente, e seu caminho está livre; ela é o pássaro em pleno voo.

Mas as pernas estão subindo por trás dela; a gravidade a pegou, e suas pernas são pesos arrastando-a para o chão doze metros abaixo dela.

Nesse momento alguém a pega. Ou não.

Ela envolve as mãos em torno dos pulsos de seu parceiro, e sua força impulsiona o balanço. Suas pernas estalam-se para baixo, abaixo dela e pra frente; agora a força do pêndulo a domina, ela se balança para fora e os dedos de seus pés tocam de leve a lona da tenda. Ela passa um momento sem peso, sem movimento; um estado de graça.

Isto é o que acontece quando uma acrobata se solta do trapézio em movimento: o pássaro ou o chão.” (VALENTINE, Genevieve, 2016, p.22-23)

Há beleza no entremeio do caos

Sinto uma necessidade de iniciar esse tópico de um jeito diferente. Preciso dizer que, apesar de achar necessário apresentar, mesmo que de forma breve, o que os pesquisadores da psicologia entendem como sintomas de uma crise de ansiedade, não concordo que apenas desta maneira é que se ocorre os processos no corpo, especialmente por vivencia-los e senti-los. Cada organismo encontra respostas corporais diferentes a determinados gatilhos, não reagimos da mesma forma diante do mesmo disparador. Se nos deparamos com o perigo, eu posso sair correndo, enquanto você fica lá, estátua, ou diante de algo muito triste algumas pessoas choram e outras riem desesperadamente. Como debati anteriormente, junto a Antônio Damásio (2015, 2018), e é bem possível que, quando inseridos em determinada cultura, os corpos reajam de maneira parecida a indutores específicos, porém, não se foi capaz afirmar que todas elas são iguais. De forma singular, cada organismo possui sua história, seus atravessamentos e suas maneiras de responder a indutores emocionais. Assim sendo, possuo um jeito de reagir na minha ansiedade e se por algum motivo um dos meus movimentos não coincidir com os sintomas apresentados neste tópico, não quer dizer que não sou ansiosa, apenas que meu corpo encontrou outro caminho. Não estou afirmando que os livros de psicologia e suas pesquisas estão equivocadas, apenas ressalto, a partir de outros referenciais e estudos (Damásio, 2015, 2018; Queiroz, 2009; Domenici, 2010), que não somos passíveis de fechamento e conclusões, afinal somos seres em mutação, o tempo inteiro, transformados pela relação com o ambiente.

Com este pensamento, apresentarei de maneira breve o que alguns pesquisadores da área de psicologia assumem como sendo transtorno de ansiedade, focando em mostrar como no corpo essa crise surge. Esse tópico aparece nesta dissertação, para expor alguns estados corporais que acessarei no capítulo seguinte, e com isso, ser possível fazer um cruzamento entre a experiência prática e os sintomas, em conceitos acadêmicos. Por último, como essa pesquisa não se trata de um estudo clínico e como não possuo nenhuma formação na área, não abordarei o assunto de modo aprofundado, assim como também, não identifico a necessidade da apresentação do laudo técnico que confirme algum tipo de transtorno em meu corpo. Pretendo seguir com o desejo da experiência em dança para composição de cena, por isso, reforço meu pensamento de que não me modulo a caixas, meu corpo se transforma e borra suas fronteiras

cada dia um pouco mais. É impossível ser a mesma igual a todos. Utilizarei como referência principal o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, DSM-5³², além de alguns autores da área para conversar sobre quais são essas respostas emocionais do corpo.

Dos artigos dos quais estudei, vários utilizam a ideia de estado corporal para descrever sintomas que surgem da ansiedade; essa reação da emoção, da qual falei nos tópicos anteriores, quando associada à crise, é apresentado como um estado emocional negativo. Brito e Duarte (2004), explicam que a partir do uso de castigos, punições e ameaças, algumas pessoas podem começar a apresentar esse estado corporal negativo, que em alguma medida interfere no seu desempenho e na saúde do indivíduo. Ressaltando ainda que, normalmente, essas reações são chamadas de ansiedade, Castilho et al. (2000) afirma que essa sensação é um sentimento vago, de medo e apreensão, que surge através da tensão e do desconforto, diante de uma antecipação de perigo ou do desconhecido. A pesquisadora nos explica que normalmente essa reação ao futuro, ocorre em excesso em pessoas com predisposição neurobiológica herdada, talvez por isto, que boa parte da minha família, em determinado momento da vida, se encontra com os sintomas exagerados da crise de ansiedade. Em um artigo sobre o transtorno em atletas e bailarinos, Constantino et al. (2010), nos diz que com elevados níveis de ansiedade, podemos encontrar dificuldade na coordenação, perda de concentração e até diminuição no campo da atenção; esta situação afeta os dançarinos em pré-estreias ou grandes apresentações. Este último estudo considera que a ansiedade possui duas dimensões: traço e estado. A primeira aparece enquanto personalidade, na qual o indivíduo permanece atento a situação de ameaça. Na segunda (estado), existe bastante variação dependendo de circunstâncias, e tem como característica o sentimento de medo e tensão.

De maneira geral, as autoras (Brito e Duarte, 2004; Castilho et al., 2000; Constantino et al., 2010), confirmam o lugar da ansiedade como esse medo exagerado do futuro e do perigo, que transpassa no corpo, reações que em determinada medida atrapalham uma rotina de trabalho, estudo e relações. Observando essas linhas de pensamento, é possível imaginar um corpo sempre tenso, em um estado de alerta tão forte, que se perde a medida da dose e o campo

³² Este livro é um manual para o diagnóstico, feito pela Associação Americana de Psiquiatria, utilizado por médicos, psicólogos, terapeutas ocupacionais e fonoaudiólogos. Nele se apresenta uma escala detalhada sobre sintomas, motivos, situações, risco de suicídio diante de cada transtorno, além de um vasto sumário de possibilidades de transtorno.

de atenção diminui. Em geral, a ansiedade se conecta ao futuro, ao medo do incerto e se caracteriza como crise quando suas reações extrapolam os limites do comportamento. No DSM-5 (2014) o transtorno apresenta características ou de medo (como já citado), ou ansiedade excessiva (também já comentado). Estes dois, de acordo com o Manual (2014), se diferem em relação ao tempo, já que o primeiro é uma resposta emocional a uma ameaça que ocorre na iminência do real no presente. A ansiedade excessiva, no que lhe diz respeito, é descrita como essa antecipação de uma ameaça futura; segundo o DSM-5 (2014), essas particularidades ocorrem concomitantemente, onde o medo se apresenta com respostas de fuga ou luta, enquanto a ansiedade é associada a tensão muscular e comportamentos de cautela.

Não lembro a última vez que meus ombros relaxaram.

Página propositalmente deixada em branco

Lendo o DSM-5 (2014), encontrei o transtorno de ansiedade, dividido em várias categorias, como: transtorno de ansiedade por separação; mutismo seletivo; fobia específica (animal, ambiente natural, sangue, injeção, médicos, situacional, outro); transtorno de ansiedade social (fobia social); transtorno de pânico; agorafobia; transtorno de ansiedade generalizada; transtorno de ansiedade induzido por substância; transtorno de ansiedade devido a outra condição médica; outro transtorno de ansiedade especificado; transtorno de ansiedade não especificado. Diante desta quantidade de possibilidades, penso em quão difícil é encaixar pessoas em uma escala que identifique apenas alguma coisa, porém, diante deste material, apresentarei alguns sintomas destes transtornos.

- Recusa persistente a dormir, perturbação no sono;
- Evita ativamente a situação de medo;
- Medo de ser avaliado negativamente;
- Preocupação de parecer desagradável;
- Tremer, tremores;
- Transpirar;
- Trocar as palavras;
- Palpitação, coração acelerado, taquicardia;
- Sudorese;
- Sensação de falta de ar;
- Dor ou desconforto torácico;
- Náusea ou desconforto abdominal;
- Sensação de tontura, instabilidade, vertigem ou desmaio;
- Calafrios;
- Sensação de irrealidade;
- Medo de perder o controle;
- Inquietação, ou sensação de nervos à flor da pele;
- Fadiga;
- Dificuldade de concentração;
- Irritável;
- Tensão muscular;

Essas são algumas respostas corporais apresentadas no Manual (2014), um considerável número com os quais eu me identifico, outros que nunca senti no meu corpo, existem essas reações que passaram por mim e não estão descritas e exemplificadas nas leituras. Como falei anteriormente, por não ter formação clínica não pretendo me autodiagnosticar, porém, utilizo deste tópico para um possível cruzamento entre a prática e os sintomas. Uso, durante os laboratórios, um jogo de experimentações com estes sintomas que surgem no meu corpo, entre os anos de 2017 e primeira metade de 2021, como apresentarei mais adiante. Nesse período, anotei em um caderno os dias em que tive crise como sentia determinadas reações, buscando descrever as sensações, os pensamentos e as respostas emocionais, da maneira que fosse possível, para assim, no laboratório, experimenta-los na dança.

Em branco

1.4 Movendo no entremeio da improvisação em dança

Minha pesquisa tem o interesse de dançar no entremeio caótico do corpo. Buscando entender como dançar a sobrevivência, o instante de terror corporal, os movimentos da ansiedade em caos. Conseguir olhar para minhas mudanças estruturais assim como GH passeia pelas suas, durante um dia inteiro de descoberta poética de novas respostas. Clarice Lispector (1964), quando escreve sobre o dia de GH e de suas transformações de forma narrativa, nos leva a entender como a personagem respondia às perturbações e de maneira parecida quero descobrir como vou compondo com essas mudanças no estado corporal provocadas pela relação de existir.

Ficar no intervalo e não caminhar para outro lugar porque tenho a intenção de permanecer neste redemoinho.

A improvisação em dança, então, me possibilita seguir com minha pesquisa para o olho do furacão, o caminho de desestabilização e o lugar de diluições. Afinal, esta tem a característica de ser uma dança que ocorre no tempo do instante, com movimentações que partem da relação do eu-meio-movimento e segue por uma lógica do corpo sensível. Tenho disponível um terreno que me põe sempre no risco, com um aspecto de perturbações a todo instante para compor enquanto olho para as relações do agora. A improvisação em dança, para mim, é um terreno de estudos da sobrevivência, pois permaneço tentando existir enquanto

Nota sobre a travessia



composição, na mesma medida que em relação com o outro, na qualidade também de organismo e ao mesmo tempo como dança.

A improvisação é um constante dançar na perturbação.

Para Mara Guerrero (2008) a improvisação pode ser reconhecida como um dos modos compositivos da dança, organizando espaço-tempo e movimento para a cena. Sua condição de cena é de imprevisibilidade, não possuindo coreografia pensada e ensaiada antes. Na improvisação, a composição da cena ocorre no seu desenvolvimento; a cena é realizada no momento que existe. Sobre esse assunto, Cleide Martins (1999) afirma que os movimentos não obedecem a nenhum planejamento prévio, como é o caso das coreografias. Nessa dança o tempo para planejar o que vem a seguir é mínimo, só ocorre no imediato, tornando a dança única do momento da ação. Durante esta organização, que é a improvisação em dança para autora, os movimentos se realizam no corpo no momento de sua execução, a dança existe no momento que ela surge. Partindo de tal problemática, segundo Guerrero (2008), diversos improvisadores organizam formas de treinamento que possuem diferentes propostas e destinos, alguns pensando em como mudar padrões de respostas, outros em treinar modos de mover ou ampliar a atenção; uns propõem restrições a composição, regras, entre outras coisas. Então, pode-se observar que existe, sim, uma série de acordos e treinamentos diante das possibilidades que a imprevisibilidade da improvisação encontra, porém, de acordo com a autora (2008), não há uma cena com início, meio e fim, com tempos certinhos e movimentos codificados.

Esses movimentos que ocorrem do imediato se manifestam através da relação do corpo com outros corpos, com o contexto e o ambiente. Segundo Guerrero (2008) a distinção da improvisação está na seleção compositiva dessas movimentações relacionais durante sua composição. De acordo com Marina Elias (2015), trata-se de um jogo. Improvisar é jogar e esse é um atributo da vida que encontramos em todas as relações sociais ou organizações humanas e da natureza. Jogar é uma maneira de se relacionar com o mundo e essa dinâmica faz parte da base da improvisação e das artes do corpo.

Guerreiro (2008) segue afirmando que a improvisação possui esse caráter de imprevisibilidade, em que o processo é revelado na apresentação. Não possuindo uma obra ideal, a improvisação em dança parte de possibilidades que promovem modificações no tempo real, no tempo do agora. Martins (2002) afirma que essa sequência de ações não planejadas,

porém necessárias, é fruto de um processo cognitivo, co-evolutivo e dinâmico do corpo e, para a autora (1999), a improvisação é um processo desestabilizador do sistema. O corpo permanece nessa tentativa de sobrevivência, propondo outros jogos para sustentar a improvisação. Para Elias (2015), trata-se de uma reinvenção do corpo no momento da cena, para logo depois do jogo abandoná-lo e começar um outro, provocando o improvisador a experimentar-se e reinventar-se durante a própria dança. Como uma via de mão dupla, a improvisadora (2015), considera que esse jogo de ideais e escolhas se tornam mais fluidas quando se faz ao mesmo tempo que se deixa fazer, em outras palavras, o dançarino improvisa enquanto se deixa improvisar; “um improvisador que não só compõe a cena, mas também se decompõe nela”. (Elias, 2015, p.175)

O improvisador então precisa encontrar certos níveis de sensibilidade e de escuta para olhar o que vem de fora e de dentro. Segundo Mara Guerrero, se faz necessário agilidade e flexibilidade suficientes para compor com prontidão e continuar buscando novas soluções com coerência. Para Mariane Vieira (2021), essa demanda de refinamento de escuta e de percepção colabora na abertura do corpo para que seja possível captar sutis vibrações e transformações. É, para a improvisadora (2021), uma abertura para a linha tênue de criação de um outro corpo ou dança, já que um dos processos da dramaturgia³³ da improvisação em dança é o resultado de mudanças nos estados corporais. Se faz preciso se tornar sensível às mudanças nos estados do corpo para se decompor e encontrar as outras cenas. Para Elias (2015), é exatamente sobre olhar para as invisibilidades que surgem, os afetos, as memórias e a imaginação; é sobre tudo aquilo que atravessa e nos compõe. Improvisar tem a ver com estar disponível a olhar para o invisível, aquilo que não se olha a todo momento e se deixar descobrir o que dali você transforma em cena.

E se torna outro

Até tornar a cena em outra

Se diluir

Decompor-se

³³ Para entender um pouco mais sobre a dramaturgia da improvisação recomendo a leitura da dissertação da pesquisadora e improvisadora Mariane Vieira (2021) – Dramaturgia da Improvisação: reflexões de um fazer composicional.

Compor-se como outro

Como outra

Agora

E agora

E agora.

Improvisar é alcançar a liberdade. Não uma liberdade utópica, romântica, mas, sim, instaurar-se em um plano poético onde a impossibilidade não existe. Estamos falando de arte. Não existem fórmulas. Existe experiência, prática, análise, reflexão, técnica, jogo. (Elias, 2015, p.181)

Tenho liberdade para questionar dançando e investigar compondo com a sensação de que vou colapsando e tentando encontrar movimentações para o diálogo com o outro, com o lugar e com a composição. Aqui, preciso me encontrar tão sensível para ouvir e emergir juntos no corpo e sobreviver. É preciso ficar disponível para a minha ansiedade e não sair da ponte, permanecer. Me colocando no lugar de risco, onde a improvisação em dança me faz descobrir sempre outra.

Como quando chega e, entre microcolapsos, vou descobrindo como me apaixono.

Sinto que nesta abordagem posso olhar para mim e dançar, enquanto vou afundando a todo instante no mar que sou essa pesquisa. Até

aprender

a

encontrar

o

improvis

Presente caótico

↪ Não posso e nem consigo escrever uma dissertação sobre mover meu corpo para sobreviver no caos, e não falar sobre como danço e escrevo no momento de pandemia ~~que nos encontramos~~ – enquanto elaboro esse parágrafo – ~~atualmente~~. No Brasil encaramos também um momento de desconforto político, onde bolsas de pós-graduação sofrem cortes e a cultura está cada vez mais ameaçada. Pessoas estão morrendo todos os dias em todo mundo, o número cresce cada vez mais e encaramos cada vez menos a empatia e o entendimento de corpos e vida. É impossível falar de caos e fingir que não estou sentindo.

O ano é ~~2020~~, mais ou menos em fevereiro, o Covid-19³⁴ chega a meu país e iniciamos a quarentena como método de prevenção. Começamos, eu e mais uma pequena parte da população que podia ficar em casa, até que os meses se passaram e essa parcela de pessoas se torna cada vez menor.

E menor.

³⁴ O covid-19 é uma doença infecciosa causada por um novo coronavírus recentemente descoberto. O vírus tem grande poder de transmissão e em algumas pessoas se apresenta de maneira mais moderada e em outras de forma mais pesada,

Presente Caótico II

✗ Posso, mas não consigo escrever uma dissertação sobre mover meu corpo para sobreviver com a ansiedade, e não falar sobre como danço e escrevo no momento de pandemia ~~que nos encontramos~~ – enquanto elaboro esse parágrafo – ~~atualmente~~. No Brasil permanecemos a encarar um momento de desconforto político, a ciência é negada, e a cultura extremamente ameaçada, da seus últimos suspiros para permanecer. Pessoas já não morrem em todo o mundo, apenas em alguns, porém no Brasil o número cresce cada vez mais e permanecemos cada vez menos com empatia. É impossível falar de caos e fingir que não estou sentindo.

O ano é ~~2021~~, mais ou menos em abril, um ano se segue, o Covid-19 já passou por todo o meu país e a quarentena como método de prevenção, parece um sonho. O número de pessoas que respeitam uma quarentena é menosprezável. A única coisa que aumenta no país é a fome, a miséria, o número de mortes e de pessoas que não aguentam mais.

levando a morte em alguns dias. Mais detalhes sobre o vírus e os sintomas no site: <https://dasa.com.br/coronavirus> (15 de março de 2021).

NINGUEM AGUENTA
MAIS

Informações científicas dizem: –
“permaneçam em casa, quarentena e
isolamento social é a solução.”

Outras parcelas de notícias circulam
pelas redes sociais:

A ECONOMIA NÃO PODE PARAR

OS CORPOS PODEM

MORRER

~~jamais parar.~~

Não podemos parar, logo o
trabalho triplica, quadruplica.

Os afetos se vão. Abraços que
podem matar e a distância corporal salva.
As paredes da minha casa são os novos
limites do meu corpo e toda a relação com
outros organismos se dá pela tela do
computador, do celular e do Ipad. Preciso
variar as telas para ter a sensação de outros
toques e diferentes relações. As vídeos-
chamadas são tão comuns que agora não
estranho a grande perturbação de passar o
dia de frente a um espelho, enquanto me
relaciono com os outros existe o tempo
inteiro uma câmera que me mostra tudo que
faço.

É como conversar comigo e com o outro.

USEM MÁSCARA, ÁLCOOL EM GEL E
DISTANCIAMENTO SOCIAL.

Outra parte curte as festas
clandestinas, ou enfrentam grandes filas nos
bancos tentando conseguir um valor
pequeno para comprar comida.

A ECONOMIA NÃO PODE PARAR

OS CORPOS PODEM

MORRER

jamais parar.

MORRER.

Jamais

Nessa vida de não parar, o trabalho
já sufoca cada parte de nós. Vídeos
chamadas para reuniões sem fim, trabalhos
em casa com filhos e na rua com a morte,
escrever sem possuir nenhuma força.

Os afetos se vão.

Abraços que ainda podem matar e
a distância corporal inexistente. As paredes
da minha casa já não me pertencem e
ultrapassei os novos limites do meu corpo,
a relação com outros organismos ocorreu,
pois não dava para caminhar sozinha. Ainda
preciso variar as telas para ter a sensação de
outros toques e diferentes relações. **Mas**
agora sei a sensação do primeiro abraço e
do medo que me passou

É ter que encarar o eu a todo segundo.

E aí surge o processo de olhar para si a todo segundo.

Nas redes sociais pessoas hiper produtivas e esse é o meio que me perturba.

Nas redes sociais corpos negros morrendo e esse é o caos em que me encontro.

Nas redes sociais discursos e noticiais, difíceis de engolir e esse é o lugar no qual não posso parar.

“O brasileiro não tem um dia de paz”

Agora, lá fora o mundo cada vez mais volta ao “normal”, mas que normal?

Não quero esse normal. As empatias se desmancharam, os números só crescem.

Nas redes sociais pessoas, vidas, que não encontraram um movimento para sobreviver, viram só mais uma pessoa, só mais um número. Dentro das paredes da minha casa, escrevo, danço. Os corpos não podem parar. A vida não seria uma ininterrupta dança para não pular da varanda?

~~Os corpos não podem~~

PARAR

Eles têm que continuar movendo para sobreviver, temos que permanecer a dançar.

Eu, protegida dentro das minhas

o primeiro toque, eu conseguia ouvir meu coração achar que podia escapar do meu externo e entrar no dela. Não tinha mais distância, não tinha um vidro, era pele, espaço e apoio. Meu peso podia ser transferido, eu encontrei apoio no outro corpo, meu centro dançava entre os suportes e a resistência do outro corpo era macio. Me assustei.

▷ Nas redes sociais pessoas hiper produtivas, magras e belas, esse é o meio que me perturba.

▷ Nas ruas corpos negros continuam morrendo e esse é o caos em que me encontro.

▷ Nas TVs, discursos e noticiais, difíceis de engolir e esse é o lugar no qual não posso parar.

“O brasileiro nunca, absolutamente **nenhuma vez, tem um dia de paz**”

Agora, lá fora o mundo cada vez mais volta ao normal. Os números de mortes são gigantescos e tem sempre alguém perdendo alguém, por trás dos números. Empatias desmanchadas, os números não são números. Fora das paredes da minha casa, escrevo, danço, morro. Os corpos não podem parar. A vida não seria uma ininterrupta dança para não pular da varanda?

MEU CORPO NÃO PODE

fronteiras, permaneço viva, enquanto vejo números lá fora perdendo suas linhas e se desmanchando em morte.

Hoje, faltam 7 dias para que eu complete 4 meses de isolamento social. Isolamento corporal. 115 dias sem toques, sem pele, sem a presença física do outro.

Aqui, tenho vivido perturbações sentimentais que não são micro. Como dançaremos a partir de agora? Como nos tocaremos? Quais os movimentos que surgiram nesse contexto? Como improvisar? Como escrever sobre sobreviver, sobre caótico enquanto estou sendo bombardeada pelas mudanças no estado do corpo mais profundas que estou experimentando.

Improviso por uma tela, levei 5 semanas para aprender a falar em uma reunião por ~~videochamada~~ sem que meu coração queira saltitar feito pipoca. Dois meses até que eu sinta vontade de dançar.

Existiu aquele momento que a composição quase saltou, mas se segurou na barra. Aquele momento em que minha pesquisa quase afogou.

Há aqueles momentos em que a única resposta possível é deitar,

gritar

PARAR

Continuamos a mover buscando sobreviver, temos que permanecer a dançar. Eu, vejo a vacina e não tenho nem uma data prevista para tomar, enquanto daqui de dentro das fronteiras do meu país, vejo o mundo lá fora viver.

Poucos dias depois da escrita do primeiro presente caótico, sai, rasguei, corri, sumi e voltei para casa. Aqui, tenho vivido perturbações no estado do corpo que não são micro. Como dançaremos a partir de agora? Como nos tocaremos? Quais os movimentos que surgiram nesse contexto? Como escrever sobre sobreviver, sobre caótico enquanto estou sendo bombardeada pelas mudanças emocionais mais profundas que estou experimentando.

Levei 3 semanas para aprender a falar pessoalmente sem que meu coração queira saltitar feito pipoca. Um mês até que eu sinta vontade de interagir com outros seres vivos.

Existiu aquele momento que a composição quase saltou, mas se segurou na barra. Aquele em que a pesquisa quase afogou.

Há aqueles momentos em que a única resposta possível é correr,

crescer

cozinhar	Perder
morar	ver
deixar	mover
chamar	bater
entrar	correr
trabalhar	derreter
dançar	escolher
rolar	morrer
amar	—
cantar	—

esperar.

Agora, faz quatro meses e continuo escrevendo sobre mover no ~~instante~~ do colapso, mas em momento nenhum imaginei que iria estar dançando um caótico coletivo e falando a respeito da sobrevivência diante de tanta morte. Não pensei que olhar para mim iria ser uma constante da única coisa que posso fazer. Não sabia que improvisaria pelo computador e o contato com o outro seria evitado. DOIS METROS, no mínimo.

Sem uma data para o fim.

O fim chegou com 2020.

permanecer.

Já faz mais de ano e continuo escrevendo sobre mover no colapso, mas em momento nenhum imaginei que iria estar dançando um caótico coletivo e falando a respeito da sobrevivência diante de tanta morte. Não pensei que olhar para minha ansiedade iria ser uma constante da única coisa que posso fazer.

Não será a primeira vez que a vida mudará no caos.

NENHUM ESPAÇO

o permanecer
O fim ~~chegou~~ com 2020.

Não será a primeira vez que a vida mudará
no caos.

No entanto, nunca senti tanta
vulnerabilidade em meio ao caótico.

Não será a primeira vez que a vida mudará
no caos.

No entanto, nunca senti tanto medo diante
do que por tantas vezes desejei.

O que falta.



O
que
falta?

2 Rastros da crise

Neste capítulo apresentarei os trabalhos em laboratório das movimentações dos estados corporais marcados em meu corpo; como lidei com a ansiedade e as alternativas que encontrei diante dos sintomas ansiosos citados no capítulo passado. É possível que alguns dos tópicos apresentem reações não reveladas na primeira parte desta dissertação, afinal cada corpo encontra sua própria maneira de reagir ao mundo. Não posso e não vou me colocar em um caixa de determinados padrões ansiosos, reconheço sintomas já debatidos, mas observo alguns que surgem no meu corpo, e talvez em outros também, mas não são conceituados em livros da psicologia que tive acesso. Desta maneira, utilizo o que chamo de laboratório, um ambiente onde eu me coloco para investigar as movimentações desta etapa, pretendendo aqui descrever os motivos, os sintomas, as escolhas e as sensações. Por que eu me movimento de determinada forma, o que sinto ou não, de qual maneira meu corpo se encontra, buscando ser mais sincera e descritiva para exemplificar a experiência que se dá no meu corpo, convidando você a, de alguma forma, olhar pelos meus olhos.

Nesse percurso utilizarei de artifícios nos quais esbarrei durante essa pesquisa – alguns trabalhados em sala de aula de disciplinas do mestrado, outros surgem de oficinas que vivenciei e ainda uns que aparecem em experimentações – esses últimos se referem as investigações onde estou sozinha, por vezes apenas acompanhada pela câmera, apresentados no último tópico. Não me ateno a uma abordagem da dança em específico, vou passeando por onde tive a oportunidade de jogar com a ansiedade. Do mesmo modo, essa escrita também não terá um caráter de ordem cronológica dos acontecimentos, nem do momento em que identifico a ansiedade, o relato sobre ela ou da experimentação, está disposto em tópicos que não possuem uma única sequência.

Divido cada experimentação em um subtópico, 13 vivências ao todo, então para uma melhor divisão do sumário, escolho por dividi-los em 4 tópicos (outros, nós, motivos para não desistir de mim e eu). No primeiro tópico intitulado – nós – colocarei experimentações que dependiam das indicações de terceiros, onde dancei em sala de aula e oficinas; no tópico 2.2 disponibilizarei as experimentações relacionadas ao estágio obrigatório do mestrado, que

graças a Professora Líria Morais pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), tive a oportunidade de trabalhar com as questões dessa pesquisa em outros corpos. No terceiro exponho de forma mais crua, parte dos cadernos de campo, apresentadas, para além da dança formada apenas pelo escrito, e no quarto tópico as vivências que trabalhei sozinha, sem professores, alunos, ou outras pessoas.

Os títulos dos tópicos possuem data e um nome; o nome faz referência à prática experimentada, enquanto a data diz respeito ao momento da crise, retirada do caderno da ansiedade. Não possui um caráter sequencial, como expliquei antes, e ainda alguns possuem um tempo dilatado de crise, como por exemplo de 2018 a 2020, onde sinto os sintomas por alguns anos. Outras possuem datas bem específicas com dia e hora, e alguns mais de uma data. É possível também se encontrar com lacunas (como: em algum mês de 2018), por não ter a informação ou por algum outro motivo, decido guardar esse dia para mim.

Assim sendo, trabalhei em cima de dois cadernos que correspondem a essas experimentações: o primeiro, que se apresenta como uma espécie de mapa da ansiedade, com relatos das crises e daquilo que no momento, ou depois, consegui perceber e rabiscar. Coloco neste caderno os rastros que ficaram no meu corpo desses sintomas que vêm com a ansiedade, movimentações de uma crise no momento dela e os possíveis gatilhos, sentimentos, reações que consigo observar. Já o segundo é um diário de experimentação, onde digo sobre essas nuances ansiosas que vão surgindo e como trabalho com elas, repito, reencontro, modifico e danço. Esse tipo de escrita da experiência pode ser conhecido como diário de bordo, caderno de experimentação, caderno do artista entre outros nomes, onde nele se escreve sobre os processos criativos. Nesse, utilizo do recurso citado no início da introdução desta pesquisa, da abordagem do movimento autêntico: O que vejo? O que sinto? O que imagino? E o que tudo isso tem a ver comigo? Além de observar e anotar as reações emocionais, o estado corporal, as marcas que surgem no caos, os gatilhos para a ansiedade e o que tudo isso gera de novo na movimentação e na maneira que lido com o mundo. Os dois cadernos possuem um período de escrita que vai desde 2017 até o primeiro semestre de 2021, com exceção do caderno referente a ansiedade apresenta relatos de episódios em crises que ocorreram anos antes. É importante afirmar que essas descrições nem sempre aparecem por meio da escrita propriamente dita, algumas vezes se faz necessário encontrar outras formas de dizer sobre o invisível, por desenhos, poemas, poesia concreta e vídeos como exemplo o tópico 2.3.

Devido à pandemia, a maior parte das experimentações passeiam pelos cômodos da minha casa e por esse motivo possuem vídeos e fotos bem definidos para o laboratório. Já outras, que foram desenvolvidas antes, de forma presencial ou até mesmo em sala de aula, se baseiam nos relatos. Todo esse processo é uma referência de estudo em meu corpo, como li as mudanças nos estados corporais e como joguei com elas, de qual maneira utilizei do caos e como tentei acessá-los, para assim convidar-me a descobrir outros movimentos e seguir. Vídeos das experimentações estão disponibilizados através dos *QR code* durante todo esse capítulo.

Para encerrar, defendo que os relatos aqui apresentados não possuem um caráter de peregrinação, atrás de uma cura para a ansiedade, ou uma característica mais clínica para a situação. Ao mesmo tempo, não nego sua potência e posso observar possíveis desdobramentos desse caminho e as mudanças que encontro na minha relação com as crises, após cinco anos de pesquisa.

2.1 Entre Outros

Neste tópico compartilharei três momentos de experiências que envolvem a sala de aula e a presença de outras pessoas como propositoras da investigação, onde tive disponibilidade para experimentar a ansiedade. Um que envolve o grupo de pesquisa Núcleo de Estudo de Improvisação em dança (NEID), vinculado ao Curso de Bacharelado em Dança da UFU, do qual faço parte há aproximadamente dois anos, e que tem a coordenação do professor Jarbas Siqueira. Outra que ocorreu em sala de aula, na disciplina de Tópicos Especiais em Processos Formativos em Artes Cênicas, oferecida pelos professores Jarbas Siqueira e Daniel Santos (UFU), durante o mestrado em Minas Gerais. E por fim, o outro subtópico é a descrição de uma experiência que ocorreu durante uma oficina em Joao Pessoa, oferecida pela professora doutora Ciane Fernandes (UFBA). Durante a descrição desses relatos, em nenhum tópico aparece a possibilidade de vídeos em *Qr code*.

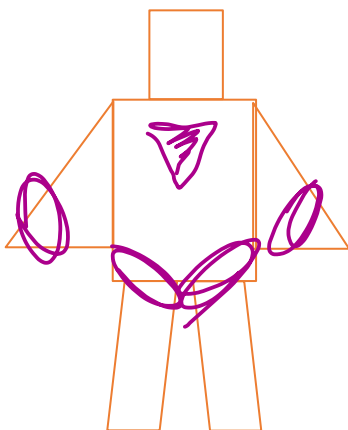
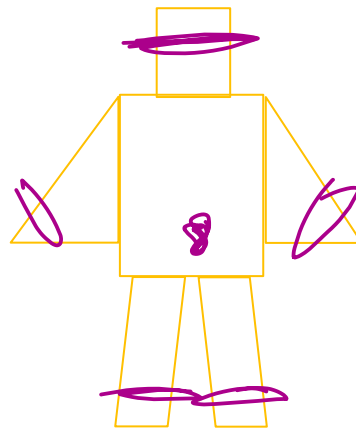
2.2.1 05/04/19 – Uma mulher desconhecida

No dia 03 de abril de 2019 escrevi – “A sensação de respirar em paz”, esse foi um sentimento que busquei durante muito tempo e naquela semana mais um pouco que o normal, me encontrava atolada com a universidade tentando dar conta de existir. Dois dias depois, em uma disciplina prática do mestrado, o professor entra na sala e propõe uma dinâmica com água em sacolas plásticas transparentes, e assim experimentamos. Aquele era um dia frio, formamos duplas e a minha foi uma mulher que eu não conhecia direito e que tinha me chamado de “menina” em outra aula, eu não gosto quando me julgam. A dinâmica foi estabelecida, tínhamos que encaixar essas sacolas em determinadas partes do corpo do outro, do jeito que desejávamos, pontos que os sacos ficavam sem cair, e pelo tempo que achávamos interessante dentro da proporção da aula. Uns 5 minutos.

Era um dia frio

Com sacola fria

Pesada



O peso nos olhos me dava pressão contra o chão, minha cabeça pressionando o piso.

Os braços me seguravam, não tinha como sair dali.

Nos pés minhas pernas param de tremer.

No quadril me estabilizo.

O peso do externo que me trouxe paz na respiração.

Me contraio em susto ao primeiro contato da minha pele com o plástico gelado, gosto da textura do objeto se adaptando ao meu corpo e me convidando a relaxar os músculos com ele. O peso nas pontas da sacola tende a ir para o chão, empurrando a parte do corpo, abrindo. A mesma sensação de alguém passando a mão puxando o cabelo para baixo, porém, bem mais lento e mais sensível. As imagens da quantidade de coisas que tenho que fazer naquela semana ficam passando por mim, enquanto minha dupla deposita as sacolas nas pernas e nos braços. Percebo que minha testa está franzida e isso faz com que ela coloque uma sacola nos meus olhos, estranho, não fica escuro, tem um ponto de luz forte que deixa tudo branco. Parar ser sincera, acredito que enquanto eu não permitir relaxar, aquele ponto é do meu olho entre aberto, fechado totalmente iria requerer confiança.

Depois de uns 4 minutos, a luz começou a me incomodar e as sacolas geladas já tinham diminuído consideravelmente a tensão do corpo – agora tensionava o maxilar, os olhos e o ombro. Nas pernas, o gelado e a pressão fizeram com que eu parasse de tremer, e o peso que estava nas extremidades dava a impressão de que eu iria entrar no chão somente por sua força, ao mesmo tempo, o tronco subia. Os olhos começaram a cansar e comecei a prestar mais atenção na sacola em mim do que lá fora, fui sentindo a cabeça pesar e fazer pressão contra o chão, consegui confiança para relaxar. Quanto mais os olhos pressionavam o chão, o tronco subia, minha dupla troca a sacola de lugar, tirando do olho e colocando no externo, os da perna indo para o quadril.

Ainda tinha contração ao toque externo, é um susto involuntário mesmo sabendo que algo vai acontecer, isso sempre acontece em filmes de suspense, sei da surpresa, não tenho nem medo dela, mas a contração do corpo ela sempre acontece seguida de apneia e coração acelerado. O peso no quadril começou a puxar meu tronco do mesma forma que as extremidades, era como se meu corpo tivesse tentando ficar reto, porém, afundado. Com um tempo, da mesma maneira que ocorreu nos olhos, o externo foi relaxando, gelando, pressionando. A pressão no meu peito me fez sentir paz na respiração, não era uma profunda, era calma e tranquila. Uma respiração fácil, natural.

Depois de retirar as sacolas tinham que mover essas sensações, imagens e o que aconteceu. As movimentações que partiram dessa experiência vinham desses braços seguros no chão, e do pressionar da parte anterior da cabeça, no começo eram essas extremidades que

comandavam a partida do movimento, o resto do corpo seguia. Também eram calmas como a respiração que permaneceu, com peso leve como se eu circulasse pela sala, enquanto eu circulava por ela. Contudo, meu quadril estava afundando, sua direção era o chão, não tocando nele, mas com um vetor que direcionava a vontade de chegar lá. Braços para o piso de madeira, quadril para o chão, parte anterior da cabeça subindo pelo teto, ideia de oposição. Circulando com calma pela sala.

Meu externo estava pronto para flutuar.

Girando com leveza pela sala, externo pronto para flutuar, quadril e braços para o chão, anterior da cabeça pressionando para onde fosse.

Consegui encontrar a sensação de respirar em paz, é com pressão e gelo. Com o peso meu pulmão trabalha com tranquilidade e dependendo da força ele explode, tenho que encontrar a medida para sempre pressionar e descobrir o lugar calmo.

Não se interrompa, force.

Agora, quando minha respiração erra o passo, procuro água.

2.1.2 23/04/21 – Vestida de Medo

Como dançar o medo de ser quem você é?

Núcleo de estudo em improvisação em dança (NEID³⁵)

“Dance a si própria”

DANCEI COM OLHOS FECHADOS

“Permita o livre trânsito entre o externo e o interno”

16:10h Aflição

MÃOS

Taquicardia moderada

NO

A respiração está bem

ROSTO

O medo não

Essa experimentação ocorreu durante um dia de reunião no grupo de pesquisa, nesse dia estávamos dançando a partir de um texto, onde separamos frases que nos moviam. A partir da leitura das frases selecionadas deixaríamos o corpo indicar o caminho, selecionei duas dessas, dancei, e as trouxe para a descrição acima. Nossos encontros começavam as 14h da tarde, nessa experimentação, observei meu corpo reagindo e movimentando ansiedade, estava caminhando para uma crise. Ao mesmo tempo, surgiu o comando de dançarmos com os olhos fechados, no jogo de palavras acima trago algumas as movimentações e sensações que surgiram nesse encontro.

³⁵ É um grupo de pesquisa interessado em entender a improvisação em dança, mais específico a composição em tempo real, que pensa a cena no momento da sua criação. Entrei para o grupo no início do meu mestrado, 2019 e este é oferecido pela Universidade Federal de Uberlândia, associado ao curso de Dança no Instituto de Artes. Durante a pandemia os encontros permanecem de forma remota. Coordenado pelo professor doutor e improvisador Jarbas Siqueira.

Dancei essa proposta em um evento que ocorria na Universidade Federal da Paraíba, uma oficina oferecida pela Professora Doutora Ciane Fernandes, que nesse momento era convidada pela IX Jornada de Pesquisa em Artes Cênicas, em 2018. A intenção era que em determinada altura movêssemos nossa pesquisa, nossa questão e hipótese, e lembro de ver pelo chão lápis, fitas e papel espalhados e muita gente na sala. Dançando pela sala encontrei um giz de cera vermelho, quebrado, comecei a brincar e percebi que quando ele passava por minha pele deixava um risco, um até comum para mim, aquilo me interessava. Comecei então a dançar com esse giz passando por todo meu corpo, produzindo esses rastros vermelhos que às vezes fortes e outras fracas, sumiam de mim ou ficavam sem ninguém mais ver. Senti esses riscos penetrando um pouco mais e decidi investigar como eles surgiam em órgãos mais internos, naquele momento inalcançável para um rasgo real e disponíveis para esse giz profundo.

Cheguei a sentir gosto de sangue na boca.

Essa é uma movimentação que não costumo abandonar, em todas as tentativas de respire, rasguei.

Rasgar me torna grande e me faz subir. Rasgar é potência.

Quando estou nesse fluxo, riscando os órgãos internos, sinto meu corpo crescer, me parece que estou pelo menos uns 3 cm a mais porque abri. Abrir de dentro para fora, poucos milímetros que não fazem diferença de tão pequenos, se cortar um pouquinho, em fios moderados uma carne, ela abre e se estende, sem necessariamente sangrar tudo.

Faz sentido a preocupação da minha mãe.

Meus desejos estão girando em torno de uma dança do desafio da morte, milímetros.

Muda também a respiração, ela é quase na apneia (sempre chega aqui de alguma forma), e um som fica engasgado. Um grito que algumas vezes sai, outras não, nunca tem uma regra, ele faz parte do que rasga, porém, tem a tentativa. O grito que inicia lá de baixo, no útero, travando e rasgando tudo por dentro, passando pelos órgãos internos como pequenas lâminas finas como papel, e se sair ou não, me faz potência.

As duas experimentações disponibilizadas neste tópico foram vivenciadas durante o estágio supervisionado obrigatório do mestrado. Acompanhei a Doutora em Artes Cênicas, Líria Morais, na disciplina de Estudos Avançados em Dança, oferecida ao curso de Licenciatura em Dança da UFPB. Seguindo uma proposta do estudo da improvisação e seus desdobramentos, a professora me permitiu experimentar junto aos alunos dela, as movimentações que estava construindo na presente pesquisa. Diferente das outras vivências, as datas apresentadas nos títulos não correspondem a momentos de crise e sim aos dias das aulas. Todas as imagens têm aprovação dos alunos.

2.2.1 14/09/2020 – 16/09/2020 – 21/09/2020 – 23/09/2020
– A terra de ninguém

Na turma de estágio docência, que acompanhei a professora Líria Morais³⁶ na disciplina de Estudos Avançados em Dança, oferecida pelo Curso de Dança da Universidade Federal da Paraíba, apresentei meu processo de construção de *respire* e as construções que transpassavam essa pesquisa. O curso estava pautado em improvisação em dança e seus atravessamentos, assim pude estudar sobre quais as possibilidades de chegar em diferentes corpos perturbados de distintas maneiras. Durante o percurso, conversamos e dançamos e juntos tive oportunidade de ver a experiência surgir em outros corpos durante um período e também desfrutei da ocasião para experimentar um pouco.

Não me fixarei neste tópico a apenas um processo, como também não farei em fluxo de uma linha contínua do tempo. Falarei de 4 dias de aulas distintas, que de alguma forma se complementam e se apresentam como uma só. Da mesma maneira investiguei entre estados corporais vindos de perturbações diferentes para cada dia; não significa que não se atravessem ou se repitam, como não possui uma linha do tempo exata, não saberemos.

Senti um cheiro, tinha um aroma diferente em lugares diferentes da minha sala. Próximo ao meu braço, um que me lembrava um círculo de pessoas, perto do meu rosto outro que tomava uma memória boa da infância, e me achegando ao computador senti um terceiro que me remetia ao quarto de hotel quando viajo com minhas primas. Fechei os olhos, e me permiti seguir os cheiros com a ponta do meu nariz, passeando por esses caminhos que seguiam do meu braço e ia subindo para depois descer e chegar mais próximo do computador. O caminho lembrava um círculo ondulado, sem forma.

Enquanto meu nariz seguia essa linha, foi tomando outros caminhos e formando outros desenhos dançados. Esses giros na cabeça mais o cheiro com memórias e imagens das pessoas, foram me deixando em uma espécie de transe, tontura. No fundo, tocava Alcione – “você me vira a cabeça, me tira do sério” que fazia parte da playlist compartilhada da turma, fui ficando

³⁶ Doutora em Artes Cênicas pela Universidade Federal da Bahia, Líria Morais é professora na Universidade Federal da Paraíba no curso de Licenciatura em Dança e do Mestrado Profissional ProfArtes. Sua linha de pesquisa transpassa a improvisação e composição em dança, com ênfase na relação do improvisador com o lugar.

mais tonta, virando o juízo. Depois, fui tomada e quase arrancada do chão para desenhar por toda a sala.



Como então não cair em tanta vertigem, não se deixar ir sempre para ela ou dentro dela não despencar, e assim conseguir manter sempre esse movimento que só aconteceu por causa do risco de desmanchar.

Mostrar o que não vê (costas)

Mostrar o que sente (cheiro)

“Era ouvir. Aí foi tato, só que o ouvir chegou e virou olhar. Que era ouvir, mas tinha tato e se tornou eu. Virou chão, se tornou eu que sou virou chão, eu ouvindo o chão; O piso que era duro e virou ouvir. Que agora era tato macio, amarelo com manchas e apenas uma formiga. Andava, era eu. Caminhava, era visão, era formiga com apenas uma folha. Que investigava, perdida. Olha de todos os lados.

Eu era formiga

Tato macio

contato

som

ver

dor

formiga

perdida

macio

pé

apoios

Chão

Tampo os ouvidos, estou ouvindo tudo de dentro e lembro que odeio o som ensurdecedor do silêncio.” (retirado do caderno – cartografia da ansiedade)

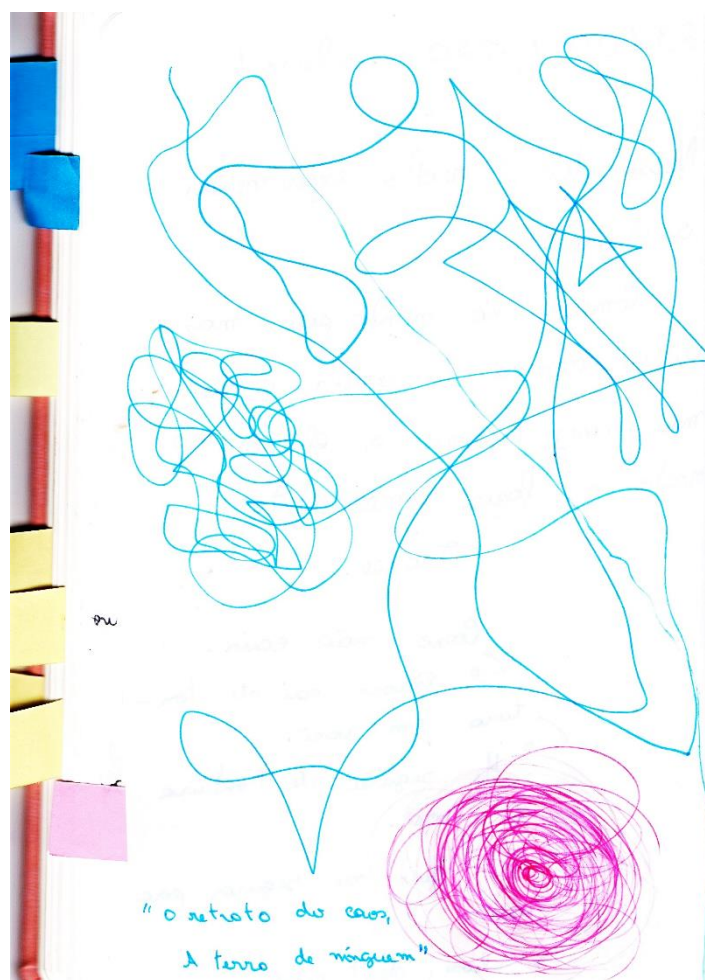


Figura 9- imagem experimental – acervo pessoal

Experimente olhar para o quadrado da câmera que você aparece. Noto um pouco do chão que era eu, se andar um pouco para a direita na diagonal para frente, permanece espaço e não me vejo. Se vê a folha em cima da formiga, que era eu percorrendo todo o chão. Volto e a acompanho, agora me vê, não como chão, nem planta, sou desenho percorrendo pela imagem quadrada na tela do computador.

De todas as maneiras, volta a ser sobre as linhas dessas marcas que me alcançam enquanto tranço e deixo os rastros.

Balançar até não aguentar mais para logo depois intensificar. A proposta era compreender o estado corporal que vinha junto ao sangue fervendo e subindo para a cabeça.

Tremer, balançar, espanar, sem peso no corpo, de forma leve e desordenada, a intenção era queimar sempre um pouco mais para dá um choque rítmico no músculo e pedir para o corpo ir de 0 a 100. Surgiram duas provocações: “O que não te deixa dormir e como você acorda são as frases que iremos mover.” Depois do 1000 no corpo, o que não me deixa dormir é saber que não terminei tudo que tenho para fazer e também o medo de pensar que enquanto descanso, perco os momentos importantes da vida, ainda de brinde tenho vários pesadelos e uma sensação de que acordarei sem minha mãe existir. Costumo acordar no susto, ou tão cansada como uma noite inteira subindo e descendo uma montanha-russa, acordo chorando, rindo, sofrendo, despencando de um penhasco, ou desnorteada sem saber onde estou.

Aluno X- corpo ativado.

Aluno Y- limitado a cadeira para sentir onde estou.

Aluno Z- Acordado, elétrico.

Aluno D- lugar para acessar o estado.

Aluno K- choro! Tudo bem, não é romântico se olhar.

Aluno G- dor na escápula. Como mover a partir dali até esquecer a dor, a cabeça que não deixa dormir.

Aluno O- Também ansiedade, gasto energético para conseguir fazer algo. Cabeça com peso. Olhar para si. Dentro um peso, por fora uma tranquilidade e mesmo na bagunça escutar e entender que é meu.

Encontrar um lugar à beira do colapso que mantenha uma sensível escuta para o que ainda vem. Não se desligando do que ocorre agora e muito menos esquecendo do que já foi e ficou, para conseguir montar uma proposta entre aquilo que você tem, com o que encontra e se disponibilizando para o invisível que será. Há uma pausa para que cada um monte um roteiro móvel de um solo em processo que chegará no fim da disciplina. Pense no caminho que você faz de uma ponta a outra e mova.

Socorro

sofã

Eu me viro a cabeça

Respiração pesada

Me perdi

Até me encontrar

E me perder

E me encontrar

E acessar

Meu

caos

sempre

percebendo

o

do

caos

Me perco falando de mim.

Dançar na diagonal para encontrar o processo.

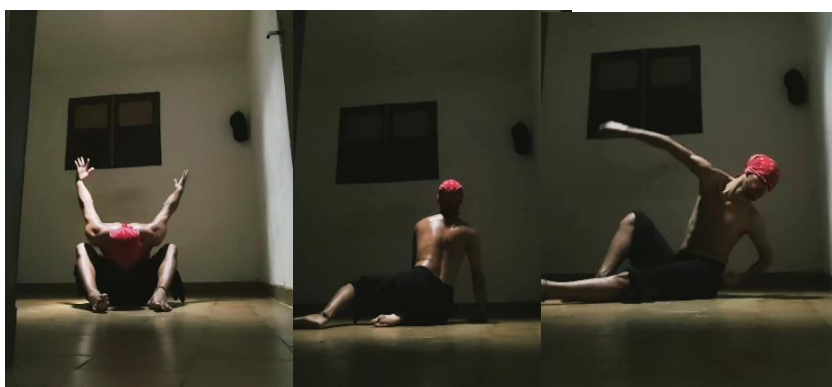


Figura 11-
performance:
10:51h de Wanger
Leite - prints
retirados do vídeo

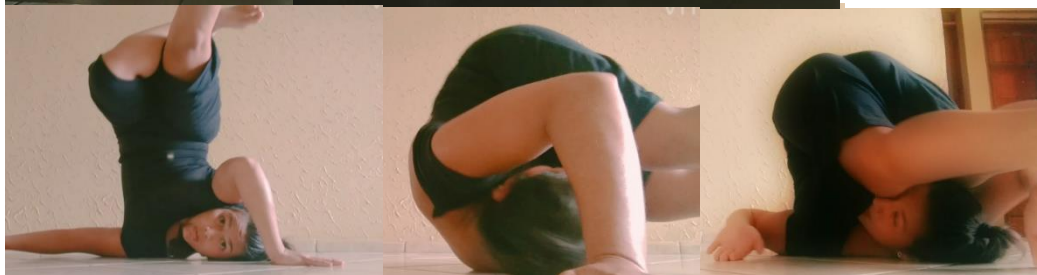


Figura 12-
performance:
Berimbolo de
Jessica Lima -
prints
retirados do
vídeo



Figura 10- performance: Corpo em Construção- Zona - prints retirados do vídeo

2.2.2 09/09/2020 – O que o corpo está cuspidando?

Primeiro dia de estágio docência, conhecendo a turma. A lista a seguir surge como uma estratégia para anotar a movimentação que ocorreu durante a investigação, sugerido pela professora.

Primeiros dias me deixam nervosa, enjoada e travada. Nessa hora sou a pessoa muito tímida, não consigo gerar uma frase completa e já cheguei a esquecer meu nome. Não dormi, balancei a perna, suei gelado, gaguejei, senti muito frio, dor de barriga, até diria que um pouco de febre, mas passou ligeiro. Conhecía apenas uma pessoa na turma, fora a professora.

Essas foram as movimentações que surgiram depois de uma aula experimentando o espaço e esse suor nervoso que me transpassava os olhos.

			Azul
Lista de palavras:			Bege
Descabelar		Enquanto houver som	
	Crescer		Solta
	Esquentar		Criar
	Sofá	Pular sem pular	
Já Fiz			Enquanto houver caos
	Coração		Pulsar
	Ardeu		Ainda
	Solta o ar		Haverá
Som		Criação	
		Enquanto houver ar	Fôlego
	Verde		

2.3 Motivos para não desistir de mim

Figura 13- imagem experimental - acervo pessoal



Figura 14- imagem experimental - acervo pessoal



As imagens apresentadas neste tópico foram retiradas do meu caderno de ansiedade e do caderno de experimentação, durante os 5 anos de investigação. Se referem a esse sentimento de não desistência. As vezes a experimentação e o mapa não chegam através de palavras, então coloco neste tópico o que não pode ser dito com as letras.

Figura 15- imagem experimental - acervo pessoal

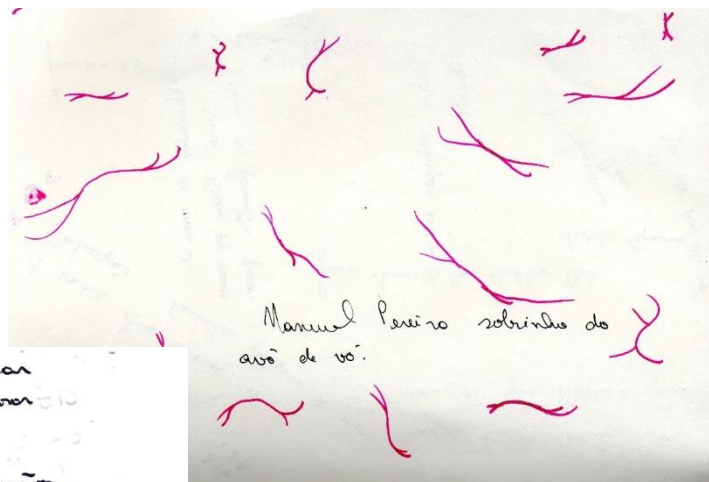


Figura 16- imagem experimental - acervo pess

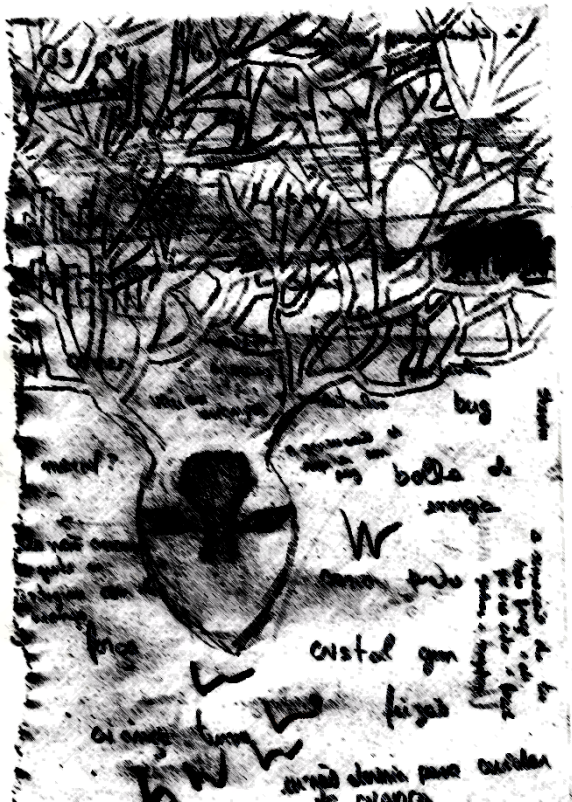


Figura 17- imagem experimental - acervo pessoal

Figura 18- imagem experimental - acervo pessoal

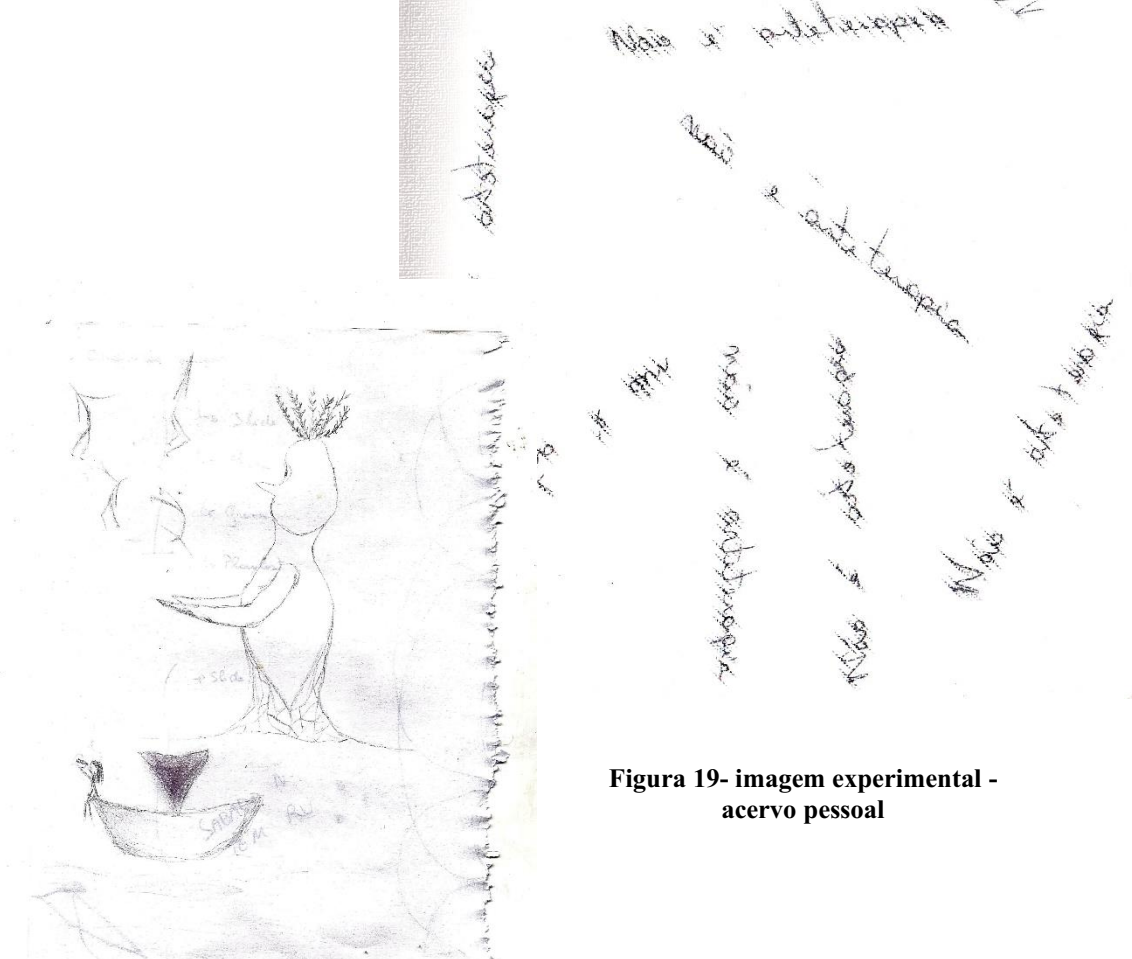
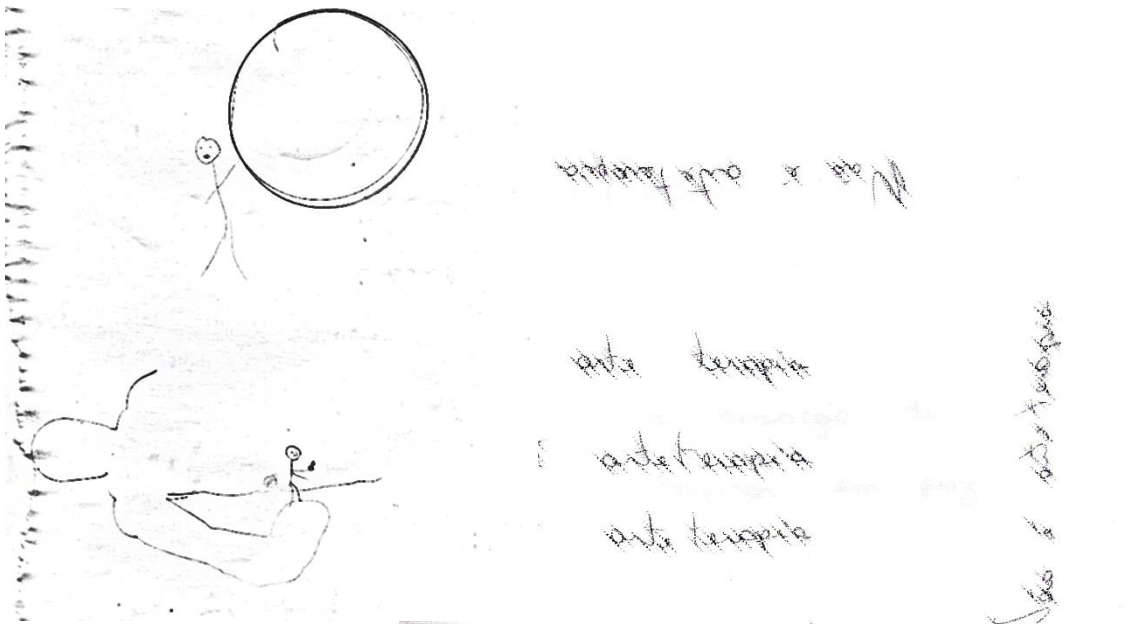


Figura 20- imagem experimental - acervo pessoal

Figura 19- imagem experimental - acervo pessoal

2.4 Entre Eu

Por fim, é neste tópico que se encontram as experimentações propostas por mim durante esta pesquisa. Aqui apresento os relatos que partem do caderno da ansiedade, sem a presença de outro propositor. Será fácil perceber que as maiorias das experimentações ocorreram durante a pandemia, pois apenas uma foi feita em sala de aula; as demais passeiam pelos cômodos da casa. Durante esses relatos divido com você vídeos dispostos em *QR code* nos quadrados azuis.

2.4.1 2008 até 2020 - Riscos nas costelas

Esse foi o primeiro experimento de movimentações no qual estava em um episódio de crise; foi também meu primeiro estudo onde estive gravando sozinha, movimentando sem ninguém ao redor. Decidi que iria transitar entre aquilo que me movimentava no exato momento da investigação (o que vinha da crise presente) e observaria os objetos que proporcionavam menos euforia. Também permiti acessar memórias de outros lugares que atravessavam meu corpo e, assim, trabalhar com dois traços que me acompanharam por um determinado tempo. Ao mesmo tempo, experimentava a imobilidade externa, o frenético respirar, o bater do coração e a quantidade de pensamento que pulsavam. Ou seja, passei pela crise no presente e pelas memórias de outras crises, enquanto buscava movimentações que me acalmassem.

O padrão obsessivo compulsivo de ser perfeita me fazia vomitar 80% das coisas que eu comia.

Nos últimos dias apenas 2% de mim é que chega ao mundo.

O movimento é persistente, estou sempre enjoada com meus órgãos internos querendo devolver tudo naturalmente. Ajoelhada, existia um movimento de ir para frente, por dentro, do quadril para o diafragma, escápulas, ombro e, por fim, a cabeça. Primeiro, contração. Logo depois o diafragma encurta e sinto uma queimação no pulmão. Nesse momento estou sem respirar, minha boca enche com saliva e engulo para poder soltar o ar preso; a escápula gira e os ombros me levam para frente. Quando a garganta se fecha, as lágrimas por esforço ficam presas na ponta dos olhos, apenas dedicação. Não estou triste.

Nada nunca sai, mas o que poderia sair?

Assim, eu danço o movimento de contração que empurra, de forma espontânea, tudo de volta.

A mão vem para o rosto diversas vezes, como se precisasse fazer sua função de entrar goela abaixo. Bloqueio. Aqui está um limite da experimentação. Nesse momento eu preciso de algo dentro de mim, ainda.

Aperta e solta



Puxa para cima e para frente.

Escorrega

Há sempre lágrimas envolvidas, não de emoção, de esforço.

Saliva.

Durante esse prender e soltar da respiração, meu coração acelera e começo a dançar também com outro efeito que invade meu corpo. Consequência de um desejo futuro, de um deslocamento do corpo, tem tudo a ver com o que virá – o alívio que vem com a dor. A queimação no pulmão me lembra o quanto de repouso encontro no sofrimento e paro. Parei para sentir exatamente onde no meu corpo tinha listras.

Não pode ser visível,

Contração
Faringe
Escorregar
Lágrimas
Saliva
Bochecha
Garganta
Contraí
Escorrega
Contraí
Saliva
Esforço
garganta

ninguém pode
perceber a dor de existir.

Como vestir a máscara do prazer

Costelas,

Ombros

Escápulas.

Mais uma vez escap(U)lam.

Agora a movimentação era dos braços, tentando encontrar cada parte de mim que carregava uma mancha, uma ferida ou um novo arranhão. Passeando pelo meu corpo, buscando cicatrizes que eu nunca soube como chegaram, e outras que não deixaram sua marca por muito

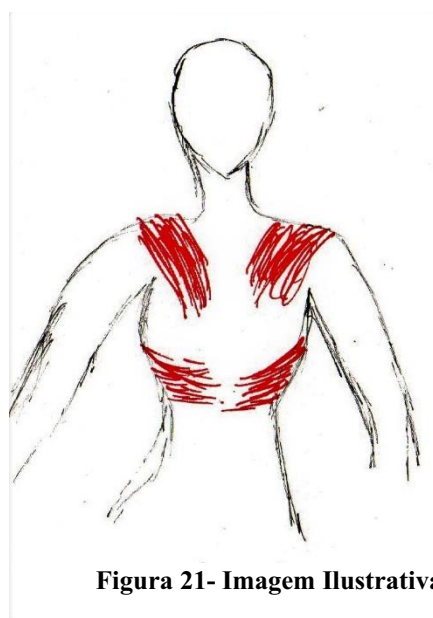


Figura 21- Imagem Ilustrativa

tempo, mas que me fazem lembrar de cada segundo delas. Quando estou nessa movimentação, o desejo é de abrir até sangrar a última gota de mim, mas minhas mãos sozinhas não são capazes. No oposto, a vontade de rasgar meu toque é calmo, minhas mãos passeiam pelas costelas e circulam do pescoço até os ombros com certa leveza; estou mapeando o movimento que tive que fazer um dia.

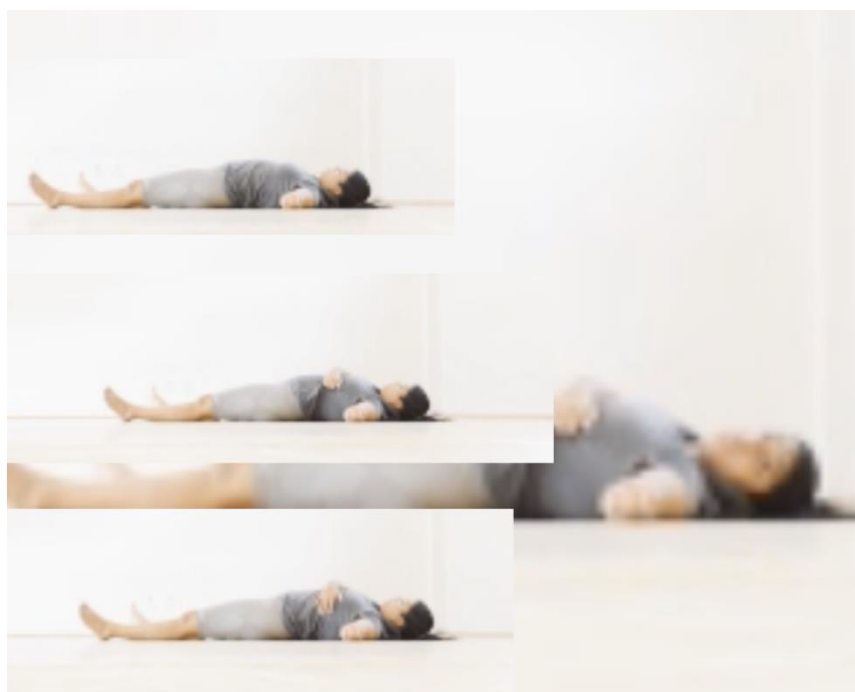
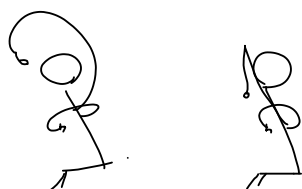


Figura 22- imagem da experimentação retirada do acervo pessoal.

O ar se fez demais na sala, não podia esquecer que ainda estava em crise, não conseguia não lembrar. Eu esfregava meus olhos com uma certa quantidade de força para tirar de mim uma porção dos pensamentos frenéticos que não me

deixavam pensar em absolutamente nada, eu não consegui me concentrar. Percebi um piscar de olhos para tentar anular e parei. Apenas parei, me deixei não enxergar nada, não respirar nada, não mover nada. Doeu.



Quando terminei aquela experimentação que durou mais ou menos 3 horas, meus órgãos internos estavam tão cansados que era difícil engolir a água. Eu ainda precisava encontrar uma forma de continuar o resto do dia viva, ativa e com aquela crise. Saí do bloco, entrei no carro, peguei a BR e depois de dirigir por 30 minutos para finalmente chegar em casa, dormi.

Movimento 1



Não era simples dormir entre aqueles dias.

Movimento 2



2.4.2 20/04/21 – O meu chão treme no peito do pé

“Ontem eu não acordei bem, consegui corrigir, porém só dormi.

Hoje não foi diferente, mas consegui malhar e correr.

Também li.

Sem muita vontade,

Com toda vontade que há.”



Pernas malucas

↳ Talvez por isso estava tão dolorido para correr!

Esse tremor nas pernas não é meu, ou pelo menos não apenas meu. É herdado de mãe para filho e para filha e para o resto de toda a família. Tem dias que chega a doer correr ou andar, afinal meus músculos estão exaustos de tanto mover, tento parar a movimentação, contudo, ela volta no segundo que eu não estou mais prestando atenção nos pés. É para frente e para trás, é para os lados, é agora mesmo, enquanto escrevo, é sempre. Só me concentro em outras coisas quando não vejo minha perna tremer, minha mãe somente trabalha com as pernas balançando, todas às vezes em que me sento e os pés estão livres, elas tremem. A maioria das vezes em que estou de repouso, sento em cima das pernas, para assim bloquear qualquer tentativa involuntária.



Figura 23- imagens da experimentação retiradas do acervo pessoal.

Pantufas, salto ruim marrom da minha mãe, sapatilha, salto verde, saltos brancos (mãe), rasteira bolinha, tênis, salto baixo.

Escolho dançar com sapatos, fico pensando que eles podem oferecer diferentes estabilidades no chão, principalmente o salto mais fino que me deixa com menos base para tentar balançar. A intenção é começar testando como é que funciona essa tremida em específico, observando a movimentação, e assim chegar o mais próximo de como ela realmente é. Depois, silenciar e descobrir o que dali sai. Na primeira vez espalho todas as sandálias de forma amontoada, sem regra. Contudo começo pela que menos gosto, a que possui um salto completo, e no outro pé a sapatilha. Ia trocando um pé ou outro de acordo com o que eu sentia vontade ou ocasionalmente me esbarrava enquanto tentava girar, andar, pular.



Quando subo no salto com o outro pé sem tocar o chão, me sinto inconstante. Não julgando que iria cair, ou algo do tipo, era uma compreensão de ser incerta.



Figura 24- imagens da experimentação retiradas do acervo pessoal.

Instável, insegura.

Figura 25- imagens da experimentação retiradas do acervo pessoal.

Quando me abaixo e fecho a correia do salto na perna, me sinto notável.

Durante a investigação desse vai e vem lateral da perna, me sento no chão e vejo meus pés balançando para lá e para cá, acompanho com olhos e depois com a cabeça, estou dizendo não. Sinto que minhas pernas estão o tempo inteiro dizendo não diante de todos os sins que carrego nas costas. Em pé, agora uso duas sandálias diferentes de salto fino, uma verde e a outra branca, a primeira minha e a outra da minha mãe, uma nova e outra antiga, as duas se desmanchando por não serem utilizadas durante a quarentena. É interessante pensar que quanto menos usar, mais se desgastam os sapatos. Entendi a movimentação do tremer as pernas, a primeira que abre e fecha partindo do joelho, a outra maneira é subindo e descendo, começando no pé. Sinto mais dificuldade de manter o movimento de abrir e fechar em pé; ele é inconstante, precisa de uma pressão no ísquio de quando estou sentada. É mais fácil quando subo e desço, a pressão fica toda no peito do pé. Vejo que consigo dançar um tempo sem o calcanhar no chão, no salto, tiro a pressão e costumo ficar toda na ponta. Devo passar muito tempo balançando as pernas sem perceber e me adapto a essa dor de ficar um tempo em meia ponta.

Não dá para travar, consigo mudar de lugar, não bloquear.

OS CORPOS NÃO PODEM PARAR.

Entendi que passo pouco tempo com meu calcanhar no chão, nem na natação eu consigo tocar o no fundo da piscina ou a borda para ganhar impulsão. Contudo, essa teoria não se encaixa quando estou dançando descalça ou andando, é no resto da vida que fico flutuando as pernas e não me deixando ir para o chão. Quando o calcanhar faz raiz, relaxo os músculos dos ombros, no momento que encaixo bem lá no fundo, interrompo o movimento de tremer. No profundo, o calcanhar tranquiliza minha respiração, tira a tensão dos músculos dos ombros, divide com o resto e me oferece outra postura, faz meu corpo parar.

Quando estiver ansiosa, coloque o calcanhar no chão.



Figura 26- imagem da experimentação retirada do acervo pessoal.



Essa experimentação me rendeu muitas imagens bonitas, fotos e vídeos super interessantes, no entanto, não chegou. Tentei trabalhar com os elementos do sonho e como essas movimentações e sensações que no meu entender, essas “máquinas” geravam, contudo, em algum momento da experimentação percebi que tudo parecia meio falso ou uma tentativa que não dava, não sei se era sono ou se percebi que estava pensando mais nas fotos (que surgiriam e eu iria gostar), do que na sensação ou movimentação. Eu estava movendo para gerar imagens interessantes na câmera, não na pesquisa. Ao fundo, coloquei para tocar um som de ruído branco, utilizado muito por mães para adormecer bebês, porque eu acreditava que faria eu me sentir perto do ruído que sonhei na parte da luz, isso pode ter me deixado com mais sono e mais distraída. Uns 20 minutos depois eu tentei, forcei a volta para a movimentação e compreendi que essa investigação não se dava na experiência da ansiedade, mas talvez, como processo da cena em si.

Respirei.

Resgatei as movimentações que construí lá no início da pesquisa, que serão melhores descritas no capítulo 3 dessa dissertação. Também, aproveitei a ocasião para dançar algumas coisas que surgiram aqui como ser instável no tremor das pernas e os sons dos espasmos de frio. Segui os sonhos, os pontos de luz de uma “máquina”, o abraçar com tremor azul da outra (minha roupa era azul, mesmo que nas fotos não dê para enxergar) e os pingos amarelos que

deixavam eu me desintegrar e tornar água. Não consegui me tornar água, eu estava dura, rígida e não tinha mais forças para tremer. As movimentações eram quase como imagens, o abraço da luz não parecia um contorno e assim, alguns minutos depois, parei, tirei de mim, afaguei, abracei as luzes e era mais uma imagem bonita para a câmera. Deitei, rolei, corri, todas as coisas tinham uma certa pausa para a beleza que podia gerar na filmagem, não estavam chegando e toda a minha tentativa parecia mais uma representação da minha vontade do que deveria ser.

Parei, aceitei que nem todo momento dá para ser onda.

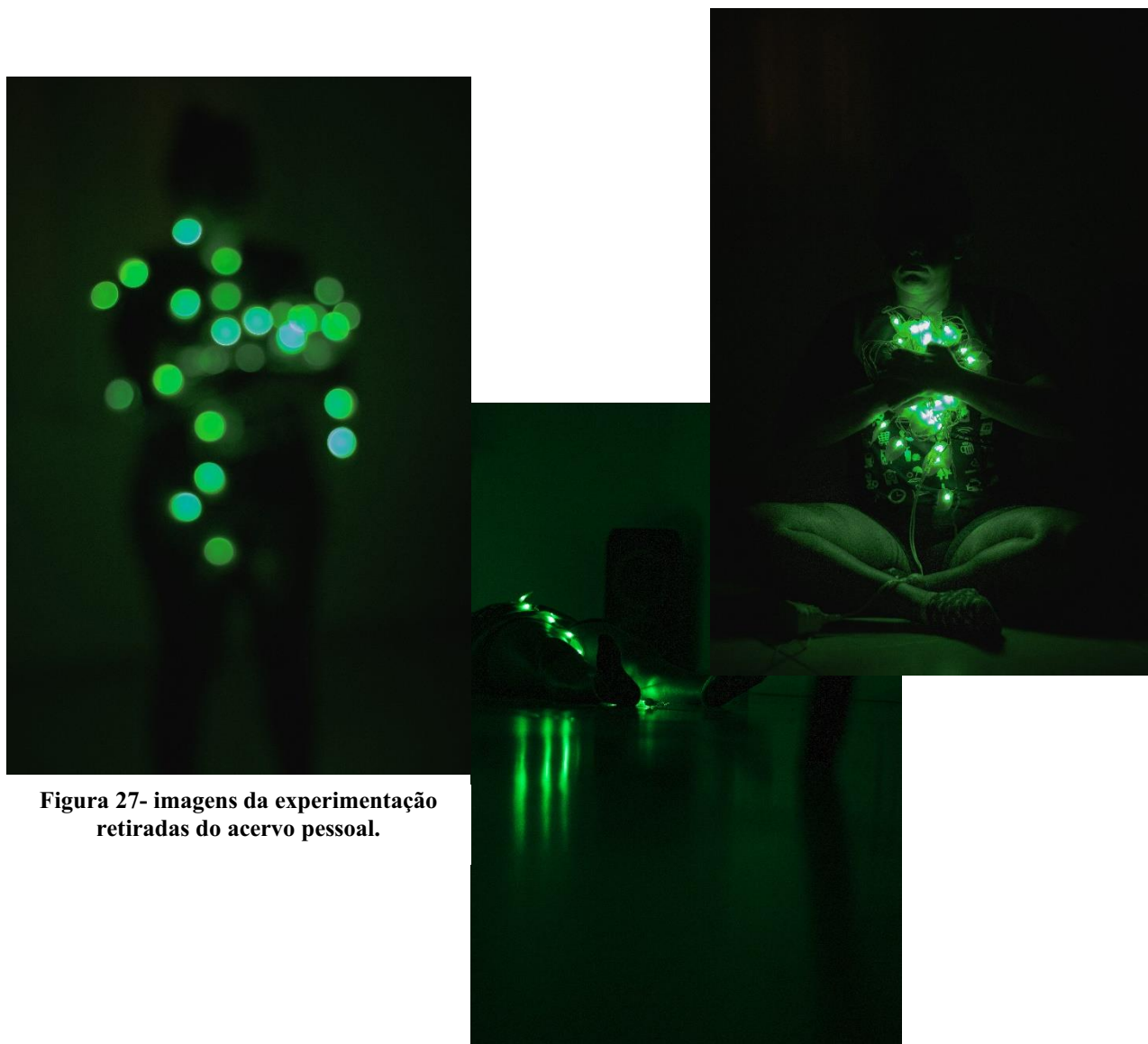


Figura 27- imagens da experimentação retiradas do acervo pessoal.

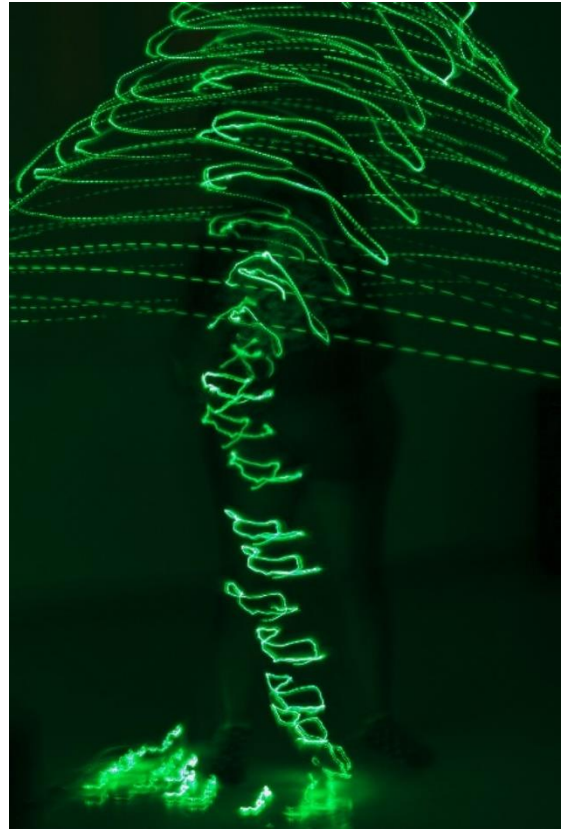


Figura 28- imagens da experimentação retiradas do acervo pessoal.

Experimento 1



2.4.4 Fim de 2019 – De força nenhuma, ao peso

Experimento 2



No segundo semestre de 2019 estava deitada na cama assistindo um filme e algumas séries, era uma sexta-feira, fim de tarde, poderia aproveitar o dia e relaxar um pouco mais. Fiquei com muito sono, afinal tinha sido uma semana corrida e sem muito tempo, exatamente da mesma forma que funcionava minha vida há 11 anos. Não dormi, mas também não me levantei e quando percebi, já era domingo e eu não consegui levantar, despertei para tomar banho e me esforcei demais para ser capaz de comer. Em nenhum momento fiquei parada na cama sem me mover, era insuportável ficar deitada e ainda assim, eu não consegui fazer outra coisa a não ser rolar e afundar, ou tentar dormir. No domingo, em torno das 15h, acordei disposta a desbravar até o fim das montanhas, e estava pronta para a fazer tudo e conquistar até a presidência, tinha energia suficiente para cinco gerações de mim. Foi a primeira vez que realmente tive energia naquele fim de semana.

Em algum momento fui procurar algo para comer, abri o armário que ficava na parte de baixo da pia, onde eu guardava as comidas mais doces e lanches, precisei me inclinar para olhar o que tinha. Corpo para frente, a mão esquerda segurando à porta do armário, inclinei a cabeça para o lado direito, virei um pouco o corpo para a diagonal, estiquei o braço esquerdo para abrir mais a visão, meu ombro direito desceu abrindo para a esquerda, pelas costas. Deixei o peso da cabeça fazer um C na minha coluna, um c caindo, despencando, e devagar minha energia se foi, enquanto procurava o chão e o apoio. Deitei ali mesmo, em posição fetal até 21h, quando da mesma maneira que partiu, regressou tudo e eu já podia descobrir novos planetas e encontrar a cura da humanidade, dessa vez eu não me movi. Sozinha em casa, precisei de uma semana para sair desse ciclo de força nenhuma até ganhar a energia do mundo

em mim. Esse episódio, volta a acontecer mais ou menos uma vez por ano, nem sempre tão forte.

Dessa baixa energética não descobri os gatilhos, também não me preocupei em tentar descobrir de onde partiu, meus exames estavam em dias e meus hormônios teoricamente também estavam da maneira esperada. Em outro contexto, me deparei com uma sensação parecida, durou apenas um dia e dessa vez eu não fiquei me mexendo na cama ou achando insuportável ficar imóvel, eu apenas fiquei. No dia anterior tive uma crise forte onde meus músculos se debatiam e foi um combo dos sintomas apresentados nos outros experimentos, estava cansada mesmo após dormir muito, assim que acordei fui à sala, olhei para o sofá e deitei. Eu tinha feito uma viagem nesse dia, por coincidência também estava sozinha, cheguei a olhar para o céu e cogitar ir para a praia, estava um dia bonito, mas apenas deitei. Tinha uma parede branca e o teto da mesma cor, bem limpa afinal a casa havia sido pintada a pouco tempo, ali permaneci pelo resto de dia, sem me mover. Lembro da sensação de não pensar em nada, não ouvir nada, apenas o desejo de me tornar sofá.

Experimento 3



Era melhor não mover

melhor não morrer

isso serve para todos os outros dias, pós.

Dessas crises o que me deixava muito intrigada era a pressão que a gravidade fazia no corpo, conseguia sentir o peso do mundo girando em mim, me empurrando para baixo. Determinada vez, em uma outra viagem, fui em um brinquedo que simulava a aceleração e os movimentos de uma nave espacial, fazendo com que a pessoa sinta a pressão que os astronautas sentem quando vão decolar, iniciando uma centrífuga que libera uma força g^{37} . Muitas pessoas enjoam e passam mal durante essa decolagem, fiquei e gostei, era divertido o simulador. A pressão do brinquedo empurrava o corpo e nos colava a cadeira, não conseguia me mexer, a força oposta a mim era muito forte,

³⁷ A força g é a unidade de aceleração devida à gravidade da terra e por isso ela varia de planeta para planeta.

assim quase me tornava cadeira também, entrando e me adaptando ao formato. Gostaria de ter experimentado o oposto, a gravidade zero, mas o brinquedo não funcionava na época, então guardei o sentimento da força gravitacional em mim enquanto eu estava feliz e dos momentos em que eu estava triste.



Figura 29- imagem da experimentação retirada do acervo pessoal.

Após a qualificação tive outra baixa de energia com variações de picos que durou três meses, mas correspondia às mudanças menos bruscas e com durações maiores. Essas características não são surpreendentes para mim, também não são novas na minha família, porém, o que me interessava mesmo, localizava-se nessa baixa que me derretia no chão. Não era cair, nem escorregar, afundar ou ficar triste, consistia em diluir. Foi com isso que dancei.

Diferente de outras experimentações, nessa consigo perceber com mais objetividade o momento em que estou na experimentação da baixa energia em si, os movimentos se parecem exatamente com os do dia em que surgiram. Ou, a hora em que essas movimentações geram outras que provocam diferentes caminhos. Assim sendo, decidi experimentar na cozinha da casa, um lugar que foi um ponto marcante dos fluxos de energia do meu corpo na primeira vez. Precisou de uma descida ao chão e apenas três respirações profundas para o nada me agarrar e travar no piso, o vazio de imagens que se fez tratava-se um turbilhão de vazios e o som da geladeira ficou muito forte e presente. O peso do ar no meu corpo era uma amarra solta, e

apresentava movimentos leves, porém, a cozinha tinha esse clima de força da gravidade que um astronauta experimenta.

Senti mais dificuldade em permanecer e buscar esse sentimento de se diluir, é menos cansativo subir para níveis de energias frenéticos, talvez por ser um caminho mais comum para mim. Sempre senti muita dificuldade em lidar com pessoas de tempo mais ralentado, experimentar esse tempo exige muita disponibilidade e energia de mim, quanto mais devagar mais cansada. Existe um borrão sobre o que aconteceu no meio, já tentei lembrar e assisti ao vídeo, vejo as movimentações mais não consigo acessar o que passou no meu corpo, eu não lembro de uma parte da coisa. Contudo, sei que logo no início compreendi que meu externo queria encontrar o chão, tratava-se de abraça-lo com as clavículas e isso me deixava com uma postura curva, com ombros para frente e perto da orelha. Tentei inverter mais uma vez esse formato do corpo e comecei a procurar os moveis como apoio, eu não estava tentando subir e me afastar do chão, encontrei objetos que desciam comigo e dividiam essa energia da gravidade por dois.



Figura 30- imagem da experimentação retirada do acervo pessoal.

Eu não queria continuar nesse estado do corpo, era angustiante e comecei a remeter essa angustia aos sentimentos da crise, a textura da minha cama ou do sofá, o dia imóvel e o desespero de não querer mais ficar rolando no quarto e, ao mesmo tempo não conseguir sair dele. Comecei a sentir meu coração bater mais lento. Nesses apoios dos móveis comecei a perceber que eles estavam altos e os trouxe para baixo, perto de mim, eram meus parceiros de experimentação, a mesa dividia o peso de ser uma pessoa inexistente ao meu lado, tão imóvel quanto eu. Enquanto as cadeiras me davam contorno e pressão, além de um equilíbrio na movimentação quando as utilizei como oposto a mim, para tentar sair dessa angustia do chão.

Em alguma etapa a lentidão chegou, muito lento, muito devagar. Eu subia o tronco, vértebra por vértebra com a cabeça pesada e o olhar fixo. Uma vez, correndo com minha amiga. Eram 18h30min, ainda tínhamos 5 km pela frente, chovia. Vi as ruas ficarem borradas e notei que eu estava ficando tonta, um fio frio na minha pele, bem por cima, não foi por causa da corrida, tinha acabado de começar. A culpa pertencia a minha respiração descompassada, ao fluxo de neurotransmissores enviando diversas informações de uma só vez para meu cérebro, e a quantidade de sangue passando em meu corpo com o coração pulsando acelerado. Minha amiga me olhou e disse – “quando a gente tá correndo o melhor é olhar para frente, eu mesma, quando estou bem cansada querendo não aguentar mais, olho para o céu, não sei dizer acho que abre espaço para o ar entrar.” Olhar para cima, olhar para cima, era a meta final. Cheguei, abriu espaço e respirei tranquilamente. Tudo muito lento. Eu estava com tanta fome e me sentindo bem para baixo.

Experimento 4



2.4.5 20/04/21 – Todas as vezes em que precisei falar

Existe um fator interessante eu diria, quando preciso falar em público, muitas vezes sinto frio. Não é um gelo na espinha e também não consigo me aquecer, perco a memória instantaneamente e me embolo com todas as palavras, uma vez cheguei a esquecer meu nome. Falo muito rápido e me interrompo, explico coisas demais que não eram necessárias e costumo deixar mais confuso que o normal todos os meus pensamentos, mas principalmente e diferente, eu sinto bastante frio. Começa nos pés, uma camada de gelo chega bem perto do pulmão, meu maxilar treme bastante e a reação comum de um corpo ao frio é sacudir até tentar esquentar o corpo. Não é um frio de uma noite gelada, que se entra debaixo da coberta ou se fecha as portas, da mesma forma que não se parece com o do ar-condicionado que um casaco resolve a temperatura, é uma sensação daquelas que congelam o cérebro. Um pote de sorvete ou um milk-shake tomado muito rápido, uma água gelada depois de uma corrida, que queima até o diafragma, esse gelo que escorre por dentro do corpo e por mais que a temperatura fora seja quente queimando, dentro incendeia de frio. As mãos ficam levemente molhadas, a batida do queixo atrapalha a saída da voz e me faz gaguejar, dependendo do lugar é muito fácil fingir que estou com frio. É sempre muito tranquilo mentir sobre os sentimentos, dizer que estou tranquila.



Dia 20 de março de 2019, 11h da manhã – pés gelados, maxilar travado.

Por causa desse maxilar sempre preso e em alguns momentos, o movimento do bater dos dentes de frio, eles são frágeis; associado ainda a [REDACTED], que não facilita em nada a minha vida. Já quebrei dentes tomando água ou comendo um peixe super macio, minha gengiva se alterou com o tempo e me deixa com sensibilidade ao quente ou frio, também tenho que ir ao dentista de três em três meses no máximo. Irritante o sentimento de precisar falar e logo depois um frio se instalar no seu corpo, fico tão chateada que esqueço o que eu ia falar, ou prefiro me calar. Um ciclo vicioso de ficar calada até se sentir confortável para se aquecer e assim conseguir dizer o que preciso. Se não conheço ninguém para me deixar mais acolhida, irei embora sem emitir sons, viro um fantasma, invisível, porém quentinha.

Ser atriz é congelante.

O centro oposto de quem sou quando estou aquecida, os polos entre falar muito e se calar para sempre. Espero sempre não precisar falar, existe uma agonia que convida vários dos outros estados caóticos citados aqui, somente na espera de descobrir se serei chamada a falar ou não. Professores em sala me perguntando o que eu entendi do texto, qual a questão da pesquisa e até mesmo, quando em roda de conversa preciso me apresentar e dizer uma palavra que finalize aquela experiência. Poderia ser sempre o frio, é a única coisa que estou sentindo, um sentimento de frio, uma emoção de frio, não é apenas o gelo que escorre na pele.

Dançar.

Patos estava muito quente nessa época da experimentação, é sempre quente, só que se encontrava pior. Ao meu redor só pessoas conhecidas que me deixam aquecida, precisei então fazer o frio por fora para experimentar depois esse sentimento. Um pote de 700g de açaí congelado devorado rápido, 3 horas da madrugada, no lado de fora da casa, um ventilador forte bem em cima de mim e água por todo o meu corpo, o combo. Funcionou, doía bastante o maxilar, travado no começo, a postura ficou para baixo e para dentro rapidamente, tinha uma espécie de espasmos musculares que foram se tornando mais próximos até virarem tremedeiras internas. Um tremor diferente dos outros, esse partia do centro do corpo e escapava pela faringe trazendo com ele sons,

SHI

SUM

SHIM.

O frio se foi no momento exato em que dois meninos, que passavam pelo condomínio, quebraram uma garrafa de vidro no chão e correram quando foram vistos. Abandonei a postura – que aqui é o conjunto de ombros, som e tremor interno – no momento exato em que olho para trás de mim muito rápido. Volto meu corpo para frente, devagar, recoloco os ombros para baixo e para frente, escondo minhas mãos uma na outra e bem encaixada na barriga, recupero o som e todo o frio gélido volta para o meu pulmão. Para recuperar o frio, não preciso tremer, é necessário dizer o que escondo ao me calar. Percebi que tenho esse desejo de fechar os olhos

Experimento 5



o tempo inteiro, porém fico brigando, como se os fechar me faria perder a proposta e o controle sobre algo. Decido levantar a mão para falar, abrir a postura e perceber que era mais leve e mais calma a dança que naquele momento surgia.

Dançando, descobri vários movimentos interessantes: uma brincadeira com o cabelo; uma tentativa de levantar pelo joelho, um afogamento engraçado e um estalar de dedos que partia das batidas do meu coração. Ao finalizar me senti poderosa, enjoada, com muita vontade de vomitar por causa do esforço do frio, porém, poderosa. Era gratificante entrar e sair do frio utilizando da modificação da postura, um som que me faz tremer internamente e um ombro que me torna mais leve. Controle.

Frio		Me sinto poderosa mesmo depois.
PODER		
INTERNO		CONTROLE
SUM		INTERNO
SHI		CONTROLE
SHHHHH		EXTERNO
VIDRO		CONTROLE
BRAÇOS		FECHO
CORAÇÃO		CONTROLE
BLAP	PODER	CONTROLE
ESCORREGAR	PODER	ABRO
CRIANÇA	PODER	CONTROLE
	PODER	ABRE
	PODER	
	PODER	
	PODER	PODER
	PODER	

2.4.6 10/04/19 - Dez/19 - 2014 - O Tamanho certo para folgar
o aperto do peito

Esse laboratório começou com disparadores muito abstratos, então chegar neles também teve essa característica impalpável, demorou a funcionar e quando funcionou ocorreu com movimentações subjetivas, não foi nem de longe algo ruim. Diferente dos outros, o estado corporal deste relato, se aproximava do desejo que ocorre no momento que estou ansiosa, é sobre aquilo que quero buscar, o que estou a fim de fazer, para onde desejo ir durante uma crise. Inicia desse caminho para entender a crise, controlar ou só fugir do mundo por um determinado tempo, é um desejo entre conseguir ou não, e quase sempre envolve água. O escuro, com apenas um ponto de luz, é sobre sair da crise para não explodir, só que também é um ótimo lugar para não tentar mais e pôr para fora ali e não destruir o mundo. Preciso manter o ponto de luz, tenho tanto medo de aranha que quando fico no escuro, qualquer toque com delicadeza em minha pele, já julgo que é o bicho. O escuro proporciona um lugar tranquilo para que eu não precise mais me esforçar para algo, mas a luz me dá controle.

Tudo sempre tem a ver com água.

Água na testa, gota, assusta. Ligo o chuveiro só o suficiente para cair pingos, o choque da água ao chegar em minha pele sempre me faz ter medo, cada gotinha que caía na minha testa, mais próxima aos olhos, na região do nariz, fazia meu corpo contrair muito rápido. É uma espécie de resposta automática involuntária, me esforço para fazê-la parar e não consigo. Contudo, quando essa água vai aumentando de quantidade, lembro que é sempre bom ficar dentro dela no escuro. As movimentações começaram a surgir como uma brincadeira, associadas a caretas, uma loucura fingida de um estereótipo, imitando a insanidade de tentar continuar como humana. Grotresco.

Quero acordar em algum momento



Talvez eu esteja com vontade de dormir



Eu só queria não acordar

↓
Hoje, ontem, hoje eu não estou afim
↓
Só não queria
↓
Que
↓
Viver

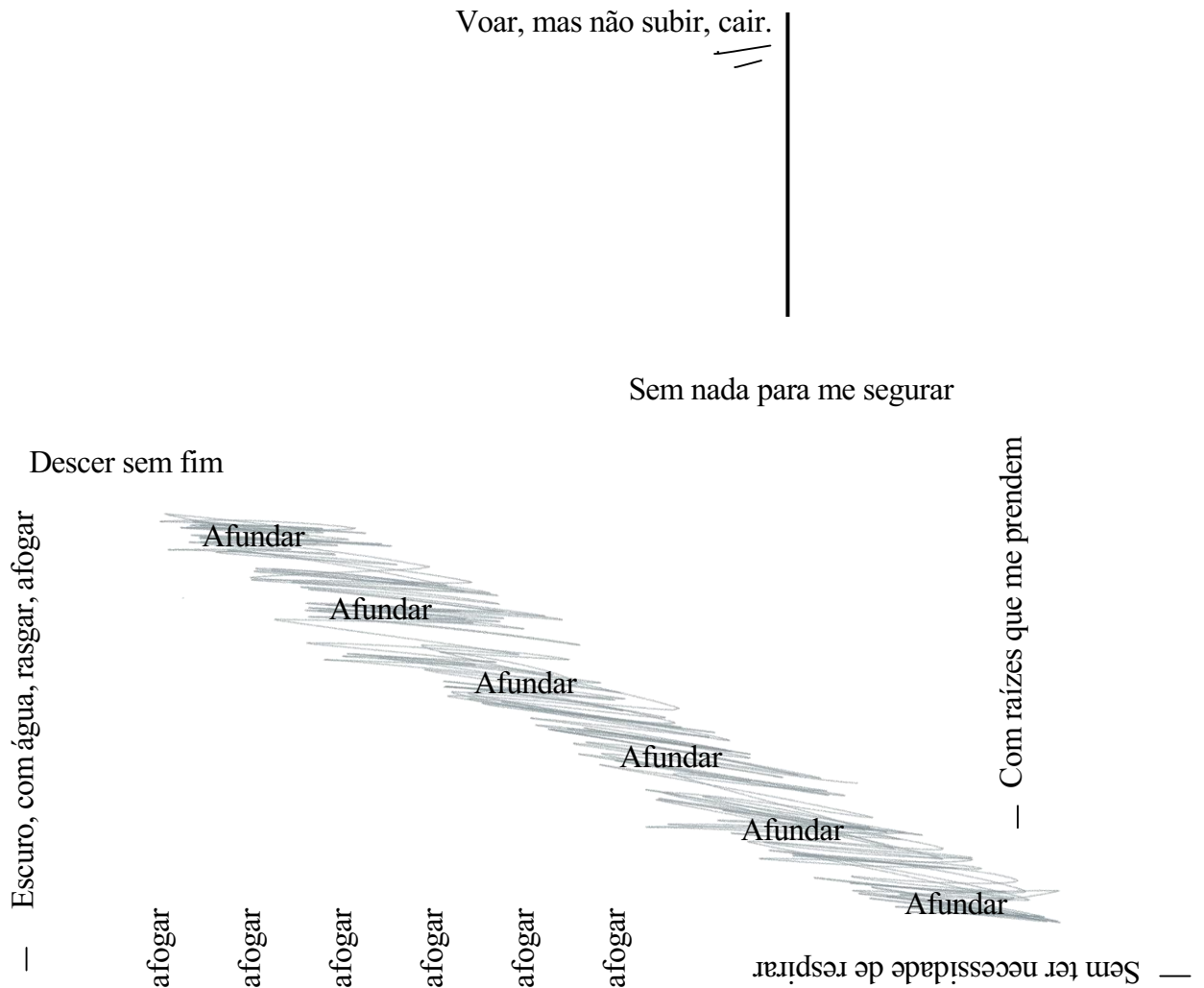
Tem um quadrado, o espaço onde eu podia dançar no chuveiro, não é grande. Fico me perguntando se esse lugar é pequeno para segurar o que tem dentro ou se o suficiente para implodir. Tem o tamanho certo para folgar o aperto do peito e desprender o que faria uma grande explosão fora desse limite. As movimentações aceleram nesse pequeno momento, talvez meu corpo estava tentando entender como fugir, mas depois ficar foi um caminho. Fui com a cabeça em direção a parede, os calcanhares no chão encostado no oposto, tentando encontrar um “V” invertido, para que minhas escápulas pressionassem e empurrasse para ela crescer. A parede não cresceu e entrou muita água pelo meu nariz dando um aperto no cérebro e uma dor. Volto, tento respirar. Mais uma vez. A agonia de ter pressão interna na cabeça agita meus braços, e para escapar da asfixia que congela o cérebro me coloco dentro do chuveiro.

Experimento 6



Totalmente embaixo do chuveiro, me deito com o rosto para cima e no começo minha cabeça encaixa perfeitamente no espaço entre o chuveiro e a parede, respiro e entro na água.

Penso que entrou pelo nariz meio litro de água, eu quase me afoguei. Mais uma tentativa, tentei relaxar um pouco mais os músculos e melhora, mesmo assim muita água pelo nariz, estava me afogando de verdade. A terceira segurei o máximo de tempo que consegui, na hora de sair surgiram movimentos bem pontuados e rápidos, eu estava entre mover e tirar a água que se encontrava em toda minha cabeça. Depois de algumas tentativas levantei um pouco a cabeça, eu tinha uma sensação boa das gotas espalhando pelo rosto, mas entrar água pelo nariz machucava, então subi de leve a cabeça e mudei o ângulo da correnteza, agora o fluxo era totalmente para baixo. Desta maneira, me proporcionava mais tempo em baixo do chuveiro e mais relaxamento, a água tem esse poder de segurar minha explosão enquanto me dá movimentos da insanidade. Tranquilo ser louca em baixo da água, no escuro.



Afogar me ajudava a não pensar sobre o quanto sou abstrata, não me preocupar com as subjetividades daquelas movimentações e permitir a loucura de invadir, mesmo que uma encenação dela, era natural. Em determinado momento, meu cabelo que estava amarrado em um rabo de cavalo, ficou preso no registro que abre e fecha o chuveiro, bem no fim do cabelo. O suficiente para me segurar um pouco distante do chão, não podia sentar e limitou meus movimentos a laterais, se eu entregasse o peso do meu corpo doía e se eu levantasse o corpo soltava. Eu não queria ficar totalmente solta durante essa experimentação, percebi que em determinada quantidade, a dor estava me fazendo companhia para as movimentações. Como eu achava a subjetividade menos palpável, a dor era material. Meu cabelo preso só me permitia

fazer os movimentos do não.

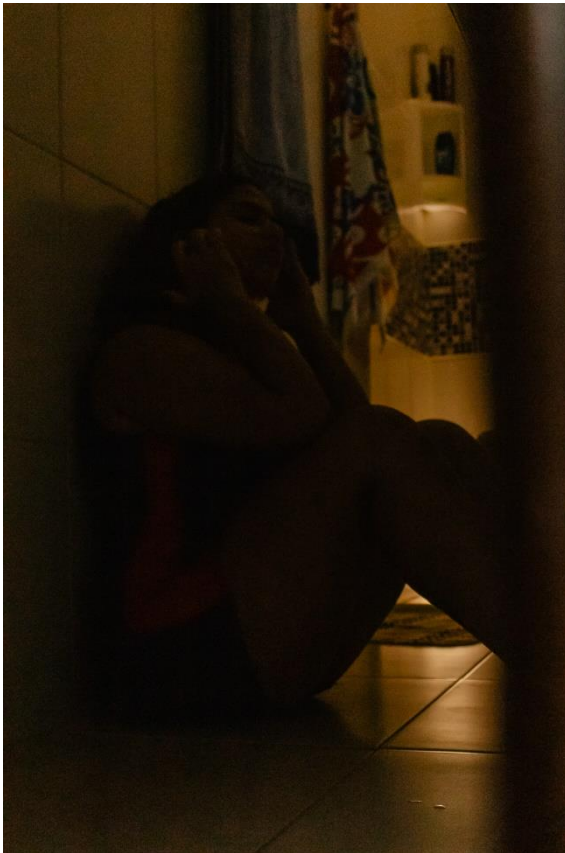
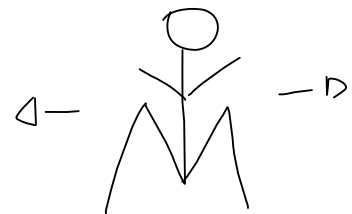


Figura 31- imagem da experimentação retirada do acervo pessoal.



No banheiro tem dois espelhos, logo no e assim que começo da experimentação fiquei um tempo olhando para eles e pensando, já fiz as pazes com vocês? Eu penso que não, me olho e vejo que estou dividida entre o abaixo do pescoço e o acima, entre a metade do meu olho direito e o outro lado esquerdo. A divisão me deixa maior e percebo que o azulejo entre os espelhos é meu rosto. Eu não aguentava

me ver por tanto tempo e tão maior. Desci, mais uma vez eu estava no chão e com as pernas empurrava minhas costas para se adaptar a parede, isso me lembrou o calcanhar para diminuir a ansiedade. Nessa movimentação não estava diminuindo, me deixava mais agitada e com mais

vontade de entrar na parede. Ela me deu contorno no meu pulmão, e eu queria entrar nela, encontrar um lugar solitário e surtar bem de levinho, sozinha. Sinto falta da solidão. Aqui, o movimento do vômito volta de maneira rápida e forte. Senti pontadas bem no intestino, vi que de alguma maneira o corpo queria aliviar a pressão da parede e sossegar o pulmão. Obedeci e sai.

Quais as marcas que meu corpo carrega? Quais corpos me abandonaram? Eu preciso me esconder para surtar um pouquinho, bem de leve. Qual corpo eu me apaixonei? Quais marcas meu corpo simplesmente, não. (cartografia da ansiedade)

Mãos

Mãos

Unhas

Tenho alguma coisa nas
mãos, uma coceira, um
mexe mexe, roer as unhas.

Morder a mão.

Bem na polpa, em baixo do dedão

Uma aflição, ocasionalmente sinto minha mão inchar sem nada acontecer. Tenho vontade de arrancar a mão, apertar. Faz três anos que parei de puxar o cantinho da unha, mas minha mãe dá no sangue, meu irmão quase não existe, nem minha sobrinha. Leveza é um bom sentimento para descrever quando se arranca um pedaço da carne morte da unha, já faz um ano que eu não faço as unhas, preciso parar de associar suavidade a dor. Mover a mão me mantém concentrada e quando estou dançando provavelmente o aperto aparece. Na mão é onde se lê sobre o futuro e onde também estão todas as minhas tatuagens. Tenho um dado, que tem umas coisas que apertam, giram, fazem som e eu não uso para relaxar, aperto para me concentrar e conseguir focar em apenas uma coisa de cada vez.

Minha mão guia os riscos do meu corpo, induz meu vômito, diz por onde começar. Ela mostra o caminho do caos e no momento da desistência, segura na varanda para impedir de pular. Esfrego os olhos, seguro a cabeça e arroxoo o corpo. Normalmente, ela fica bem estranha

e perda nas fotos, porém, encontra seu jeito de chamar a atenção toda para ela. Rasga, coça, indica, entra e sai, treme.

Sangra e faz sangrar até ela mesma estancar tudo.

A mão da criança da dança que não consegue nem mesmo alcançar os pés.



Figura 32- imagem da experimentação retirada do acervo pessoal.

Experimento 7





Nesta parte do trabalho compartilharei o processo de construção de “Respire”, como resultado de uma investigação baseada nas práticas apresentadas no capítulo anterior, em relação ao debate levantado no primeiro ponto, “Respire” por si só não é uma dança, mas três. Durante a trajetória, optei por dividi-la em uma improvisação de imagens compartilhadas através de um perfil no Instagram, em um livro dança e por fim, em uma que ocorria no tempo presente. Cada uma possui um processo de construção que de alguma maneira se atravessam, de forma linear, ou seja, uma acontece depois da outra, com quase um ano de diferença entre elas. Diferentemente do capítulo dois, irei prosseguir partindo da lógica do presente, no qual estamos inseridos, que segue pela sequência apresentada, entretanto isso não impede que a sua leitura siga por outros caminhos. Neste capítulo falarei sobre o processo de criação, como cheguei às improvisações, às escolhas, aos disparadores e aos caminhos que segui, descrevendo um outro tipo de processo, o tipo que se agarra mais a exposição das escolhas e debates.

Desta forma, a primeira improvisação intitula-se como “o que eu encontrei no fundo do mar” (fevereiro de 2019). Nesta dancei durante a construção do projeto, no início do estudo busquei por caminhos que me levariam as hipóteses, e que chega ao público através de imagens que escolhi para disponibilizar no perfil do Instagram criado, especificamente para esta pesquisa, tornando-se ali o espaço de sua apresentação para o mundo. O público que recebeu essa improvisação, além das pessoas que leem esta dissertação, são ainda em sua maioria, vinculadas a universidade, ou ao meu círculo social que tem acesso direto ao meu perfil pessoal, e que seguem o perfil do Instagram (@reepire), além de alguns colegas da Paraíba, em João Pessoa. Contudo, esse é um perfil público, aberto para que a improvisação em imagens alcance todos aqueles que passem por ela em algum dia, e assim possam dançar um pouco com ela.

O livro, “todas as vezes que me apaixonei por você” (setembro de 2019), surge como uma segunda etapa desta improvisação. Nesta parte, escolho a paixão para improvisar e selecionar os atravessamentos da ansiedade; caminho com o romance para dançar. Esse livro foi disponibilizado e estreado em Uberlândia, Minas Gerais, durante a PARALELA Plataforma de Arte³⁸, alcançando um público também majoritariamente acadêmico, mais especificamente

³⁸ Evento que acontece desde 2015, de forma contínua, contemplando projetos de dança e performance. Veja mais em www.paralelaplataformadearte.com.br

da área de Arte, estando também disponível para o público em geral. Além disso, alcança algumas pessoas da Paraíba, por ser o local de onde vim e para onde sempre volto, carregando comigo as práticas construídas nas pesquisas e na vida.

A terceira e última improvisação que compõe essa dissertação é chamada de “décima segunda hora”, onde danço durante doze horas, no centro da cidade, jogando com os disparadores trabalhados no capítulo dois desse trabalho. Nesta última improvisação em dança, movimento com as outras práticas já debatidas na dissertação para, no tempo presente, do agora, dançar com os movimentos que um dia a ansiedade moveu em mim. Por apresentar em Patos-PB, alcanço um público bem diferente das outras duas improvisações já citadas, aqui são pessoas que saíram de suas casas para trabalhar ou fazer compras. O que se assemelha em parte a primeira improvisação, visto que atingi pessoas da dança e da não dança por meio do Instagram.

A junção das três, é o que chamo de “Respire”. A improvisação final da minha pesquisa, o resultado de uma investigação corporal dos estados de um corpo ansioso, que além de olhar para si, julga encontrar potencial de criação no caos. Depois de muito mergulhar nas profundezas desse oceano dissertação, a partir de agora irei descrever o processo de criação dessas improvisações. Considero importante ressaltar que neste capítulo, diferente do anterior, não me preocuparei em falar sobre como dancei com os estados corporais, quais os sentimentos que surgiram durante o processo ou descrever a movimentação. Disponibilizarei os vídeos, fotos e o próprio livro nas notas de *QR code*, para assim você conseguir ver a experiência sem precisar que eu a legende. Não julgo necessário legendar a improvisação, pois, neste capítulo pretendo te convidar ao processo de criação e não da experiência, como penso ter sido fundamental no capítulo 2, para falar sobre os rastros da ansiedade.

“Respire” é o medo de voltar a superfície para encontrar o ar, depois de descer muito no caótico.

3.1 O que eu encontrei no fundo do mar.

O processo de construção dessa improvisação em imagens, se alimentou durante dois experimentos, o primeiro muito nutrido pela aula do professor Victor D'Olive na disciplina de Corpo e Movimento II no curso de Licenciatura em Dança, na UFPB, onde tive a oportunidade de trabalhar e experimentar a pesquisa e a ansiedade, durante o módulo que ocorreu de novembro de 2018 até fevereiro do ano seguinte. O segundo momento fica por parte das tentativas de descobrir em laboratório quais os estados corporais que surgiam das crises de ansiedade, e para isso levantei uma lista de respostas emocionais que me atravessavam durante todo aquele percurso. Esses laboratórios ocorreram mais ou menos no fim do primeiro semestre e no segundo semestre de 2018 e a improvisação foi disponibilizada no dia 15 de fevereiro de 2019.

As fotos foram tiradas no mesmo dia, em duas sessões diferentes, uma pela manhã e a outra no fim da tarde, as duas por volta das 5 e 17 horas, horário do nascer e do pôr do sol. Montei uma estrutura de cena na qual eu teria que passar por ela e minha fotógrafa, Anna Marília, também tinha acesso a uma parcela dessa espécie de roteiro em tópicos, para descobrir como surgiriam as fotos. Os tópicos a seguir são os que foram apresentados para a fotógrafa.

- Palavras;
- Partes do corpo, segmentar;
- Abraço;
- Dualidade, profundidade;
- Lã- fios de meu nome;



- Água;
- Toque das mãos;
- Números;

Esses tópicos acima tinham a ver com as intenções das imagens, aquilo do qual eu tinha desejo de encontrar nas fotos finais e nortear um caminho possível para onde a fotografia pudesse olhar, brincar e se relacionar enquanto eu dançava em um processo simultâneo no ensaio. Ao mesmo tempo, possuía tópicos para meu jogo de dança que dividi em três blocos da improvisação – o primeiro, começava com as mãos e a queda no apoio; o segundo onde eu brincava com o rasgar e com a tontura que surgia depois da respiração; e no terceiro se referindo as dinâmicas experimentadas em aula como o tópico dos números e do segmentar. Tentarei descrever os tópicos selecionados de maneira mais detalhada.

Sala de aula, em novembro, o professor pede para que escrevêssemos em um papel de que maneira nosso nome se apresentava aos outros, tinha a ver com ritmo, profundidade e as outras formas. Iriamos experimentar movimentos que partissem da imagem do nosso nome, pela maneira como me apresentava ao mundo e de que forma o via diante dos outros. Vejo água surgindo como uma divisão entre o começo e o meio, essa que me acompanha durante todas as crises e as experimentações; é possível também sentir que após o rio vem a expansão.



Figura 33- imagem representativa retirada do acervo pessoal.

O primeiro fragmento dessa improvisação nasce dessa concepção da metade de mim antes da água e a outra que vem depois de me afogar em um banheiro escuro. A mão direita que guia o movimento me puxando para cima, e enquanto olho fixamente para ela, a outra metade de mim, vai perdendo o chão, tremendo pelas pernas e o quadril se tornando água até se desmanchar e cair já procurando apoio no ar. Se fixa durante alguns segundos, para logo depois a mão direita, Jess (referência a metade esquerda da figura n-34), volta ao controle no topo. Nessa dinâmica, vou optando por jogar com alguns gatilhos que deixam minhas pernas fracas, e nessa procura do apoio silencioso que procuro no ar. Neste ponto da improvisação, vou fazer um levantamento das reações emocionais, quais meus sentimentos diante daquilo e como nessas relações, encontrava esses disparadores para novas imagens. Ao mesmo tempo em que remeto as experimentações da ansiedade, que nesta mesma época estava trabalhando sozinha, meu apoio ficava na gravidade do planeta.

Em algum dia criamos uma colagem. O que te diz? O que te afeta? A composição que surgia pela colagem. Quando, durante a improvisação, visitava o bloco três, a colagem disparava movimentações de pausa, de tempo e movimentos mais precisos, de indicação. É nessa colagem que surge o tópico da profundidade para a fotografa, aquilo que eu gostaria de ver nas imagens me remetia a diferentes profundidades das tintas e das palavras soltas. Uma mistura de várias camadas das pontas dos dedos, que indicavam lugares para ir. Na colagem consigo ver “*easter eggs*”³⁹ da composição do livro dança, e de movimentações que surgiram muito depois nas experimentações descritas no fragmento dos rastros da ansiedade. Também é partindo dele que exploro os níveis durante a primeira parte da improvisação. (Figura n- 34)

Surge uma poesia, que também vem desse – quem sou eu me colocando no mundo, na maneira como me relaciono com os corpos da sala e com os objetos externos e internos; sou lã que de longe e de perto ansiedade (figura n-35). De frio nos pés a movimentação espacial, esse jogo vai se repetindo durante a improvisação, e na poesia e no caminho de leitura dela encontro uma espacialidade para dançar. O caminho da leitura me dá formas corporais, como triângulo

³⁹ Na sua tradução, *easter eggs* significa ovos de Páscoa, como gíria está ligado a ideia de segredos escondidos em filmes, jogos de computador e em sites. São espécies de segredos escondidos a vista, a intenção é que as pessoas descubram em algum momento e entendam os seus significados, mas não serão tão fáceis de descobrir. O google é uma plataforma que possui vários *easter eggs*, como também diversos filmes que possuem continuação. Aqui, uso o termo para falar desses segredos invisíveis, que vejo reverberações de outras continuações da improvisação. (informações retiradas do site: <https://www.techtudo.com.br/noticias/noticia/2013/09/o-que-sao-easter-eggs-e-quais-sao-os-mais-famosos-do-google.html> no dia 19 de maio de 2021.)

e quadrado, também uma trilha pelo qual seguirei com meu corpo enquanto danço, frente, lado, gira, gira, quadrado, desce, direta ou esquerda. Comandos para seguir uma rota espacial durante a improvisação (figura n-36).



Figura 34- imagem representativa retirada do acervo pessoal.

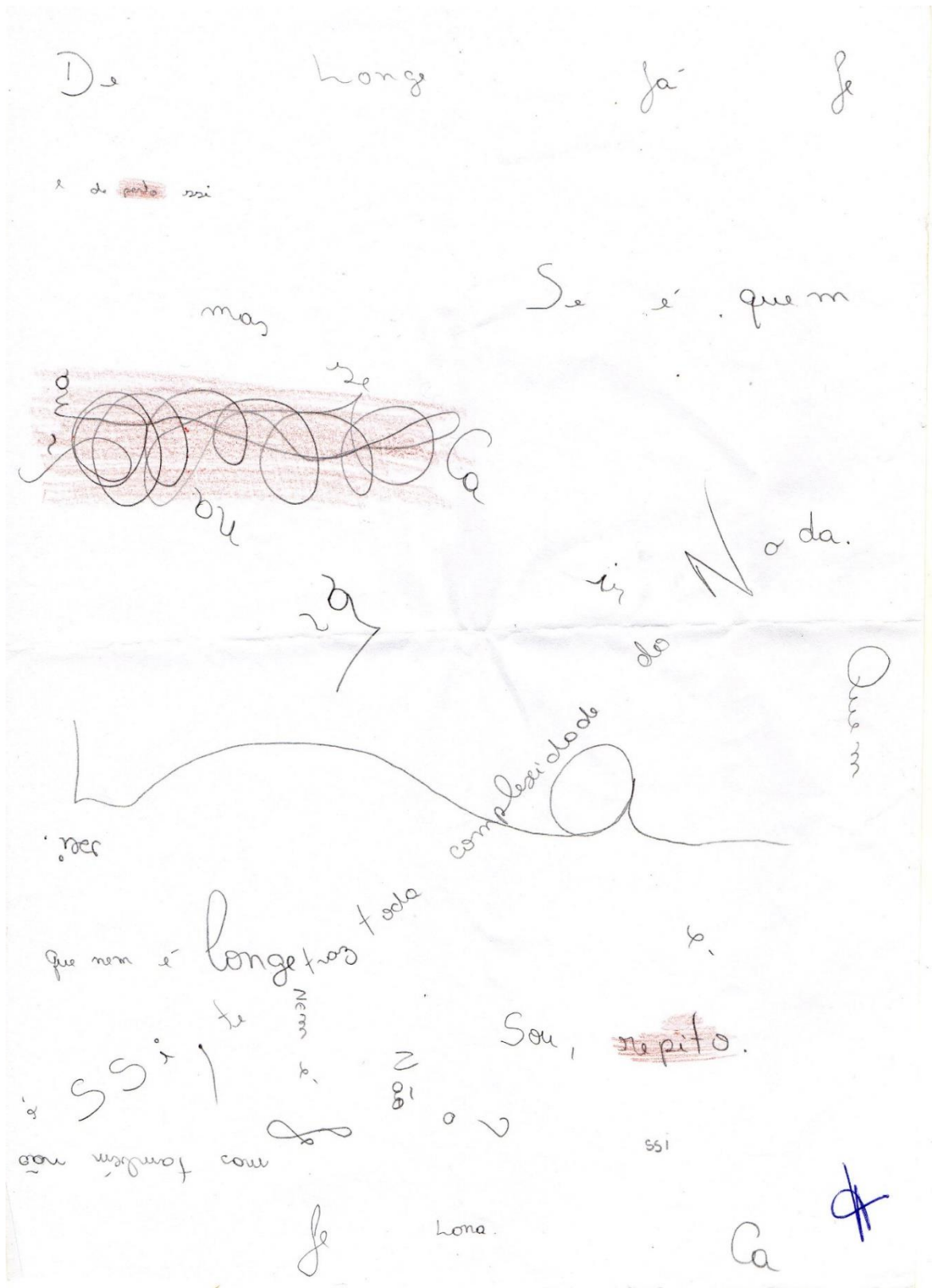


Figura 35- imagem representativa retirada do acervo pessoal.

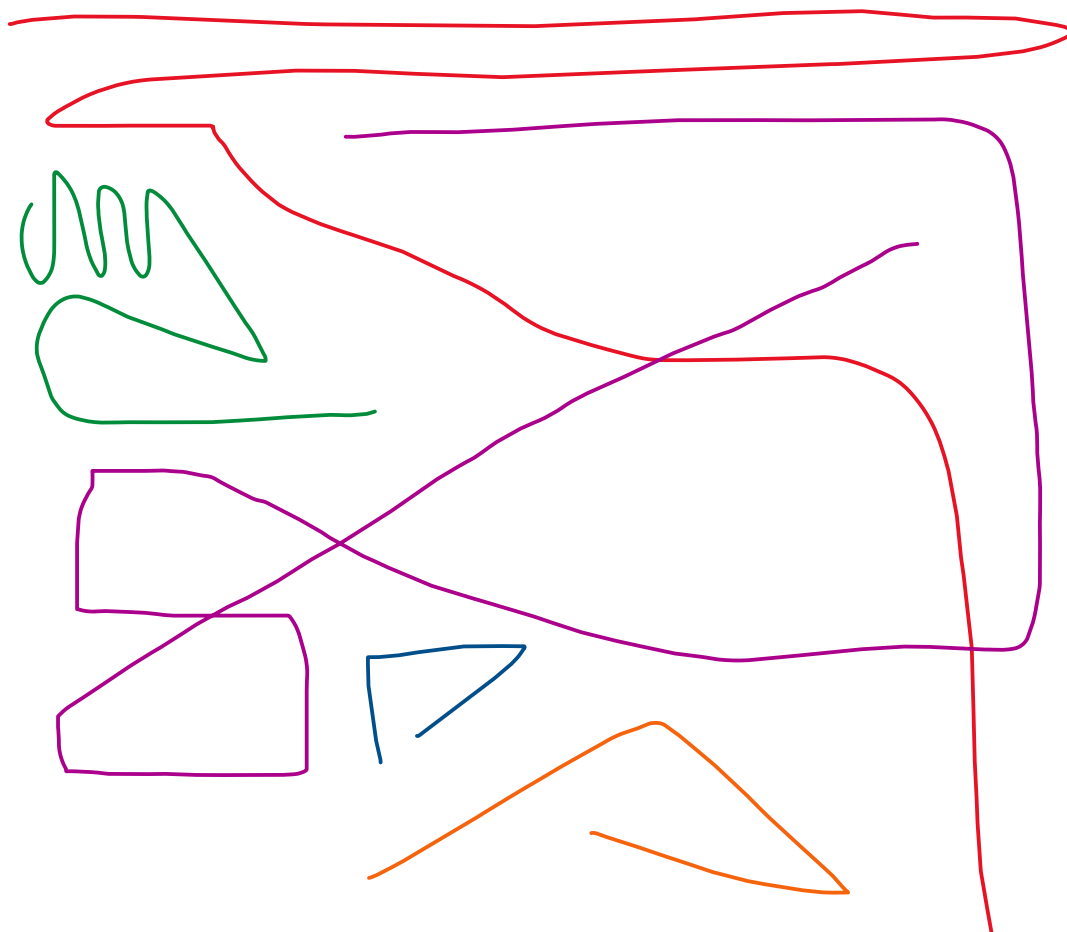


Figura 36- imagem representativa retirada do acervo pessoal.

1- andar, 2- parar, 3- sentar, 4- correr, 5- livre, 6- gargalhar, 7- deitar, 8- abraçar.

300 coisas que não falei sobre meu corpo ansioso.

Os pontos pretos da figura n-34 descrevem um estado de corpo do qual experimentei no fragmento anterior, o movimento ansioso das pernas que tremem, um frenético balançar que nesta improvisação ocorre como uma resposta emocional pelos dedos em forma de uma digitação. Começo devagar, escutando as batidas do coração, e com ela, vou acelerando a movimentação dos dedos e do bombear do sangue no meu corpo. Aos poucos vou buscando um estado de fervura corporal que irá se repetir durante todas as danças, caminhando para o que chamei antes de bloco dois, e levantando o sentimento de rasgar ou a tontura. Essa segunda parte, que não necessariamente acontece logo após a primeira e antes da terceira, resgatam essas movimentações vivenciadas no laboratório dos riscos, do giz de cera e da sensação de ar

sobrando. Encontro uma movimentação circular no tronco, que alcança o corpo todo enquanto estou com joelhos no chão. Repetir até ficar bastante tonta e na hora que tentar parar (2), perder a noção dos limites do meu corpo e não saber onde começo e onde termino, não entendendo onde minhas linhas realmente se encontram, até cair. Sinto que essa sensação faz parte desse caminho do rompimento das fronteiras, do qual comentei na página 39, onde busco perder as linhas, borra-las, mas que de alguma forma meu corpo encontra uma movimentação para recupera-las.

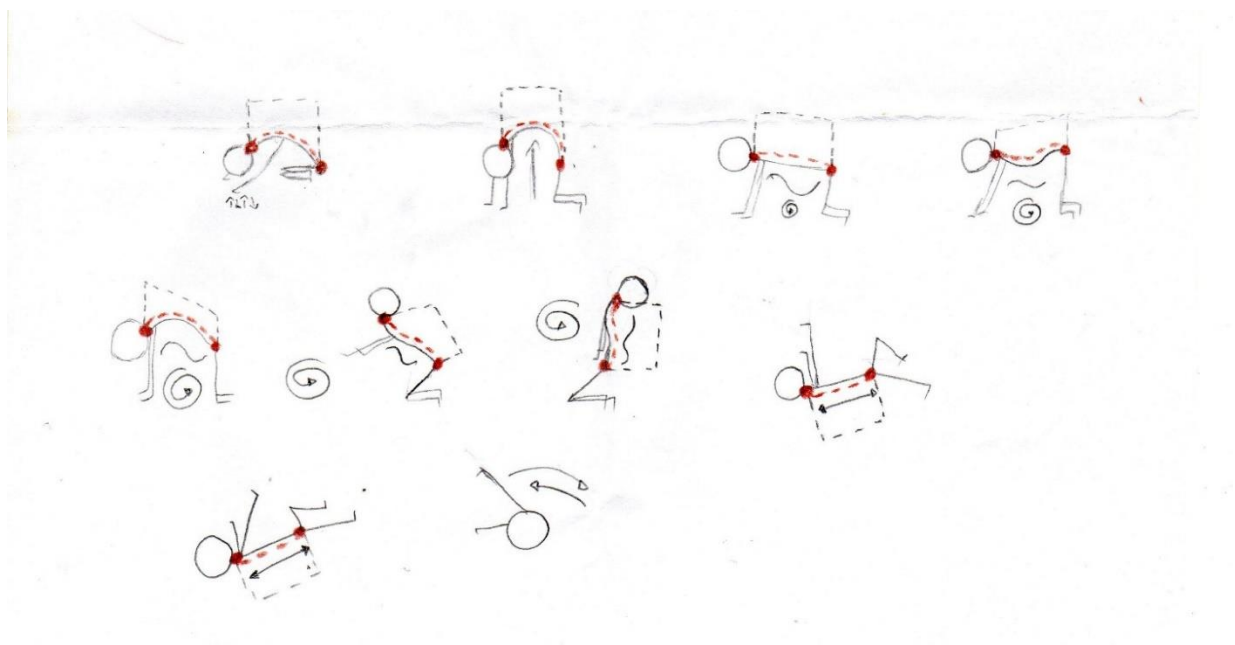


Figura 38- imagem representativa retirada do acervo pessoal.

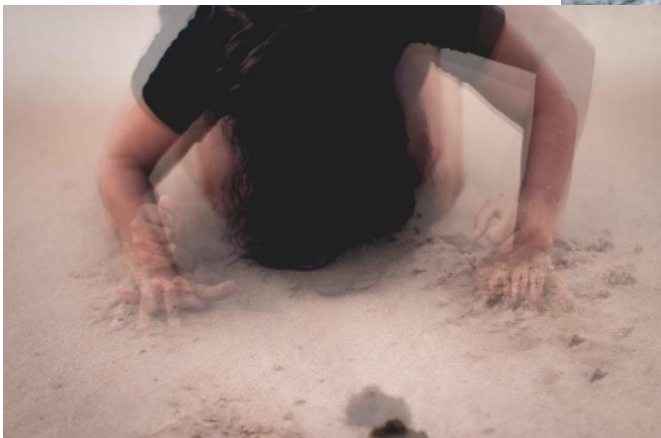


Figura 39- imagem da improvisação "o que eu encontrei no fundo do mar" retirada do acervo pessoal



Figura 37- imagem da improvisação "o que eu encontrei no fundo do mar" retirada do acervo pessoal



Figura 40- imagem da improvisação "o que eu encontrei no fundo do mar" retirada do acervo pessoal

Vou decidindo que imagens que ficam e quais são descartadas e guardadas, opto que a distribuição dessas fotos no aplicativo também seja afetada por esse desenho da poesia (figura n-35), e a dança entre os três blocos. Nesta improvisação existem alguns retratos com legendas bem descritivas, que encaminham essa leitura do que eu realmente pensei naquele momento, enquanto outras possuem esse caráter menos legendado, um pouco mais subjetivo. A lã, que vem da poesia ou o quadrado que surge da espacialidade, os números que conduzem movimentações específicas, e até mesmo perder as fronteiras do corpo por alguns segundos para depois recuperar outras. Além disso, nos destaques do Instagram, compartilho imagens de alguns processos dessa construção como os experimentos em sala de aula, ou curtos vídeos do momento da improvisação em fotos. Resolvo estabelecer essa dinâmica de mostrar o processo enquanto demonstração da dança em imagens, por julgar que isso faz parte da minha pesquisa. Assim como, no primeiro capítulo, julguei ser um caminho que possibilitaria cena, escolho falar sobre o que sinto no momento do estado do corpo perturbado; tudo isso diz respeito do que estou fazendo durante as movimentações. Convido você a fazer parte do processo ao mesmo tempo em que ele existe, por isto que todas as imagens disponíveis no perfil são a improvisação daquilo que nadei para encontrar no fundo do mar.

3.2 Todas as vezes que me apaixonei por você



Em setembro de 2019 a PARALELA Plataforma de Arte ofereceu uma residência chamada de “Práticas para Caminhar no Escuro” com o artista do corpo Leonardo França e a artista visual Lia Cunha. Com a intenção de construir uma ideia de publicação que partia de experimentos corporais, durante cinco dias de residência, emergi em uma investigação do que o corpo estava gritando durante aqueles dias, mais uma vez aproveitei o momento para investigar minha ansiedade em jogo. Foi a partir desta vivência que construí “todas as vezes que eu me apaixonei por você”, trazendo para o romance e a sedução, o jogo que estabeleço na relação da ansiedade com a improvisação. Diferente do que se parece e do que muitos acreditam esse livro não é sobre pessoas, é também, mas não se limita a uma relação de sentir-se apaixonado, ou do jogo de sedução com o outro. Apesar de que, julgo ser interessante a forma como o corpo se comporta quando quer seduzir outro, e reconheço uma semelhança entre o jogo de sedução e o de improvisar como já mencionado antes. Partindo de experimentações de respiração vivenciadas em grupo, ou de objetos que levamos para residência durante o processo, fui construindo e pensando como escolher um ponto central para aquele momento da minha pesquisa. Não apenas ansiedade no geral, qual marca, entre todas as possíveis relações, me deixava com bastante reverberações e respostas emocionais.

Dia 15 de dezembro, aeroporto: você sempre percebe que a pessoa está no mesmo lugar que você; sabe e se relaciona com todas as movimentações dela, no espaço; tenta descobrir suas intenções para entrar na onda; se mantém nesse jogo. Abre mão das suas escolhas e prefere entrar no jogo do outro; você se esforça para saber como é que o outro pensa; tem 37 olhos no seu corpo, para ficar viva a relação; existe sempre uma áurea que ultrapassa os corpos; você se cala; você se mostra; você mente; você se aproxima; você não segura; não prende; você toca. Se entrega com cuidado para que se a pessoa sair você não se arrebente no chão; você descobre um tipo de concentração. (caderno da ansiedade)

Eu poderia repetir esse mesmo texto trocando só o destinatário, conseguiria ser sobre a forma como eu me comporto ao dançar com outros corpos, ou o jeito como meu corpo se encontra quando estou seduzindo outra pessoa. É fácil também identificar que é dessa maneira que me relaciono com a ansiedade. Relendo meu caderno, encontrei esse texto e foi assim que fui afunilando o caminho do meu livro, entre todas as experimentações, naquele momento decidi que sentir o jogo de sedução poderia ser um percurso interessante para o ponto chave. Como as últimas paixões estavam baseadas em uma conexão ansiosa, o tipo de conversa, a forma como me comportava e o quanto da maneira de caminhar das relações eram implicadas em uma pessoa que tinha muito medo de muita coisa. Fui começando então a pensar nas vezes que achei estar apaixonada, ou na primeira vez que tive certeza disto, como eu me comportava e de que maneira eu lidava com suas não-presenças. Até partir e não mais olhar para pessoas e sim para coisas, eu mesma, a pesquisa, e continuar seguindo por este trajeto me fez chegar e perceber como eu me relacionava então com essa ansiedade, quase romântica e necessária, diria talvez dependente, nesta dissertação. O título do livro veio logo depois, quase ao mesmo tempo, ocasionalmente me confundo se foi o nome que fechou o tema ou o contrário. Todas as vezes que meu corpo encontra outro, eu me apaixono por você.

“Mas calma, esse não é um livro sobre você.”

Fui tomando algumas decisões durante esses cinco dias de experimentações, testando os tipos de papéis e as formas, o que poderia fazer com eles, com pintura, xerox, marcando, amassando, rasgando. Assim, vi o papel vegetal, tão transparente e delicado, precisando de todo um toque diferente, isso me chamou a atenção, pois conseguia, naquele instante, me identificar com a folha, e também perceber semelhanças dela com a ansiedade. Não dava para usar ele de toda maneira, qualquer coisa modificava a sua estética, tinha uma transparência fosca, e uma textura diferente das outras. Foram várias tentativas em diferentes impressoras, com apoio de outros papéis ou não, qualquer detalhe rasgava e manchava o papel todo.

“Quando você chega, eu preciso que seu toque seja cuidadoso, se você chegar de qualquer forma, não conseguirei me manter firme.”

O papel foi dando uma forma para essa experimentação, como ele passa pelo corpo e como ele ia se tornando minha pele, temperatura, textura, som, cor, de qual maneira a folha era também uma extensão dessa minha fronteira no mundo. Então era meu corpo? Qual o formato do meu corpo? Caótico, frágil. Compreendi a noção de fragilidade comentada pela autora Rolnik (1999), que apresentei no tópico 1.3 dessa dissertação, contudo neste momento a ideia era brincar entre as imagens, de modo como um que tenta se reconfigurar para ser eficaz e o outro que quer dançar com o frágil. Os dois, formando um mesmo corpo. Comecei a me interessar por esse formato transparente, que parece te bombardear com experiências que são verdadeiras, porém, é preciso ir abrindo para descobrir as mentiras escancaradas. Quando eu dobrava o papel um em cima do outro, conseguia enxergar tudo o que tinha riscado nele, meio caótico, e sem ser tão fácil a leitura, percebi que com uma diagramação da escrita era possível brincar com isso. Depois das escolhas da diagramação foi possível olhar para o caótico e entender o que Saporitti (1998) afirmou e que apresentei no tópico 1.3 desta dissertação, que nos sistemas caóticos existe uma complexa e profunda estrutura de ordem. Assim como em mim, se no livro você olhar tudo junto, verá muitas coisas, contudo, se for abrindo, observando, existe uma profunda ordem. Mais um pouco, há segredos na diagramação do livro que espero nunca revelar.

“Eu sei que sou assim, meio caótica, cheia de coisa para te falar e você não entende nada de mim. Mas se você tiver calma, devagar, for me abrindo e me lendo, eu tenho meus vazios e todos eles são apaixonados por você.”

Agora eu já tinha um título, uma vontade de tema, o papel, um sentido para a diagramação e a ansiedade. Foi assim que a forma de carta foi se materializando no papel, não gostaria que fosse mais que uma página, e lembrei das cartas que minha avó e minha mãe guardam e me mostram. Minha avó tem muitas cartas, letras bonitas em um papel velho, algumas tão românticas, só que a maioria conta sobre essa vida comum que aconteceu tanto tempo atrás. São cartas e telegramas que falam mais do que um eu te amo, falam de um estou enviando dinheiro para as meninas, aqui é muito lindo você adoraria conhecer esse lugar, falei

Nota sobre voar



com fulano ontem sobre você, te envio essa mensagem para falar sobre quando volto, aqui seria muito melhor com todos vocês. Cartas de amor que falam sobre um cotidiano, minha rotina com o sentimento de segurar o corpo e não me deixar ir, sentimento esse que meu bisavô não teve, tornou-se buraco negro enquanto escrevia, perdeu suas fronteiras e não mais moveu. Deixou uma mulher e quatro filhos, tomou remédio e no meio do processo lembrou de escrever um bilhete, uma carta pequena, não mais que uma folha, dobrada. Pediu que os filhos mais velhos concedessem os mesmos direitos aos mais novos que não tinham sido

registrados e finalizou com um: nada mais, seu companheiro. Entre o remédio, os efeitos e a morte, nada mais tinha um homem a dizer a sua família. Será esse também um movimento que o corpo faz para que a espécie sobreviva? Nada mais tinha de si para dar, então parou.

Peguei o livro pela mão e fui colocando cada frase em seu lugar, imprimindo, dobrando, mudando, imprimir, dobrar, refazer, modificar, até encontrar o que ele é hoje. Todas as vezes que me apaixonei por você é mais que uma dança sobre como seduzo, e por mais que pareça que estou falando sobre essa paixão de perder o chão e a respiração, estou dizendo do oposto. Estou te contando sobre como faço para manter meu calcanhar afundado e não deixar que os movimentos da ansiedade me tomem por completo. Não quero romantizar durante essa pesquisa e nem tenho a intenção de tornar a ansiedade, a crise e suas movimentações algo eterno de meu corpo, ou um organismo a parte, longe de mim. Isso é sobre minha relação com a ansiedade, como danço com ela e o que preciso acionar para seguir, e também sobre como ela me movimenta enquanto estou existindo no mundo com outras pessoas e de qual maneira minhas seduções são movimentos da ansiedade. Nunca estivesse afim de alguém, que de alguma forma não fiz essa pessoa correr por mim. O quanto então da possível invenção da ansiedade é também criação de todas as pessoas que estão ao meu redor, minhas amigas foram escolhidas a ponto de se tornarem totalmente verdades. Não acredito nisto, como também julgo que minha ansiedade não é uma invenção, mas todas as vezes que eu me apaixono por você, eu me torno mais artista, mais ansiosa e mais criativa. Essa continuará sendo uma verdade da qual nunca saberemos.

“Esse é um livro sobre como sei que é você, pois, prendo a respiração para teu cheiro não sair de mim. Sobre como sei que é você que chegou, porque mesmo sem olhar para trás, eu te sinto me olhando bem na nuca. Como conheço cada parte de seu corpo, ou quando você muda o cabelo. É sobre como perco as forças nas pernas quando você se inclina para ficar mais perto de mim, e te entrego o peso do meu corpo com certa desconfiança. Não é sobre você, é como sou quando você existe.”⁴⁰

⁴⁰ Falas retiradas de uma performance construída para divulgação do livro ao fim da residência. A intenção era seduzir a pessoa a minha frente para meu jogo. Uma pessoa de cada vez, olhando bem dentro dos seus olhos. Em algum momento o texto começava a acrescentar características físicas dessa pessoa a minha frente, fazendo-a pensar que era sim um livro sobre nossa relação (mesmo as que eu tinha visto pela primeira vez). Ao repetir a frase, esse não é um livro sobre você, eu tentava sugerir a pessoa que esse era sim a seu respeito, pensando em como eu acionar no corpo dela, as sensações do meu.

3.3 Décima segunda hora.

A terceira e última parte de respire foi uma dança que chamarei de décima segunda hora, realizada no dia 08 de maio de 2021, antecedendo o dia das mães, no centro da cidade de Patos, o interior da Paraíba. A proposta era dançar por 12 horas seguidas, utilizando de uma sequência de disparadores que partiam das experimentações desta pesquisa, apresentadas com mais ênfase no capítulo dois. Esses gatilhos podiam ser acionados a qualquer momento, algumas vezes, junto, outras separadamente, enquanto também relacionava com a rua, não conseguia ignorar a relação com o lugar durante toda a improvisação. Para a execução se fez necessário o apoio de quatro pessoas fixas e três que vinham e iam, quatro câmeras, algumas baterias, alguns tantos cartões de memória, o notebook para passar as imagens no momento e



Figura 41- imagem da improvisação "décima segunda hora" retirada do acervo pessoal

ainda foram realizadas duas transmissões ao vivo, pelo celular.

As gravações começaram às 5:20h da manhã e finalizaram às 15h da tarde, com 9 horas e 40 minutos de dança, não 12 como o previsto. O ponto de partida foi na Praça Edvaldo Mora, cruzando o centro da cidade pela avenida principal passando pelos seguintes pontos, catedral Nossa Senhora da Guia, prefeitura e finalizando na Praça Getúlio Vargas, o que configura um trajeto de mais ou menos 600 m ao todo. Era um dia quente, sem nenhuma nuvem no céu, e na cidade que é conhecida popularmente como a morada do

sol, é importante me manter hidratada, por isso escolhi que durante a improvisação eu tomaria água, usaria o protetor solar e comeria três barras de suplemento alimentar, como parte da cena. Ainda me utilizei de suplementos pré-treino para melhorar o desempenho e aumentar o fluxo de sangue nos músculos, além de aumentar a energia. No intuito de obter uma preparação prévia iniciei musculação, buscando resistência e força, corrida para melhorar o condicionamento quatro vezes por semana, e no último mês, a atividade de natação para treino de respiração dois dias por semana.

As reduções de danos que fui utilizando antes e durante essa dança refletem a condução de toda essa pesquisa, para trabalhar com ansiedade e revisitar, escrever, dançar, enfiar o dedo na ferida, limpar, é preciso cautela. Existe uma linha bem fina que pode ser ultrapassada quando brinco com os limites, e meu corpo possui suas limitações, não podia me desintegrar, foi pensando nisso que escolhi reforçar as reduções de danos. Temos danos, mas não precisamos absorver todos. Olho para essa redução como esse cuidado enquanto danço no excesso, desde o começo dessa dissertação afirmo que se faz necessário ter cautela, pois, concordo com o Antônio Damásio (2015), quando ele nos diz que sem fronteiras, não há organismo e a vida precisa de uma. A conversa com o texto de Damásio me possibilita afirmar que os movimentos da sobrevivência são marcados pela insistência de permanecermos dentro das linhas, e quando danço nesse limite, ultrapasso e transformo essas borras em outras, ainda assim estou sobrevivendo. Assim, o figurino que escolhi para apresentação possuía também estratégias de redução de danos, a roupa foi a mesma utilizada para divulgação do livro dança, cortei suas mangas e transformei-as em dois detalhes nos braços, que protegiam os cotovelos de grandes queimaduras. Joelheiras e tênis também faziam parte da existência de cuidado na dança, assim como as máscaras de proteção contra o Covid-19, que eram trocadas a cada duas horas. Ao meu lado, além de dois fotógrafos e um antropólogo que acompanha minha pesquisa, também tinha a presença de duas amigas próximas, psicólogas, que de alguma forma assistiam durante as horas de dança, para se necessário intervirem. Dançar durante doze horas já era exaustivo em todos os sentidos, principalmente por estar sozinha em cena, ter movimentos da ansiedade como disparadores e ainda junto a isso a rua como lugar dessa proposição, apresentava bastante risco, nos quais eu estava muito interessada. Decidi pedir o acompanhamento de duas psicólogas, esse chamado também é um tipo de movimentação para sobreviver, não foi necessário a intervenção delas em nenhum momento, porém, é fácil prever diferentes formas de ultrapassar limites dos

quais eu não conseguiria voltar sozinha. Julgo ser importante essa discussão, durante toda essas investigações eu lidava com gatilhos densos, poderiam gerar uma situação de crise como algumas onde desmaiei, ou perdi a noção de onde estava e o que estava fazendo, também já teve momentos de não conseguia pedir ajuda ou falar. Diante de disso, reafirmo o lugar da redução de danos e das psicólogas como uma movimentação que meu corpo faz para sobreviver, pedir ajuda é sobrevivência.

Durante toda a improvisação, utilizei como jogo palavras que remetiam a movimentos e/ou gatilhos que experimentei durante a pesquisa e debati no capítulo 2, os rastros da ansiedade. Ainda também, era possível encontrar alguns disparadores da dança, que vinham diretamente das situações em crise, como o caso da hiperventilação, que esteve presente durante quase toda a improvisação. Esses gatilhos fazem uma referência aos movimentos que surgem depois do induto (a explicação destes se encontram no capítulo um - processo emoção-sentimento), onde comento sobre os disparadores caóticos. Esses estímulos, acionados durante todo o trajeto da improvisação, algumas vezes surgiam pela própria necessidade de surgir – eu lembrava dele, uma luz que tocava meu rosto me remetia a algum, um som. Em outros momentos, algo na rua me levava a eles – a relação com o público, o olhar, as câmeras apontadas que me deixavam ansiosa no momento da improvisação, afinal como dito anteriormente, esses indutores atravessam o nosso corpo o tempo todo, principalmente se me relaciono com ela. Outras vezes, solicitava um novo disparador, tinha uma lista com eles no caderno e quando era preciso ou eu pedía, uma das pessoas que estavam com ela, soltava uma das palavras. Durante o caminho, utilizei de todos esses artificios, alguns mais de uma vez, possibilitando que os experimentasse até esgarçar, consegui ir até onde fui, passando por cada gatilho pelo menos uma ou duas vezes.

A lista de tópicos escolhidos foi:

- Som do frio – barulhos que surgiram na experimentação do frio. Com este disparador, iria tentar encontrar um estado corporal que apareceu na experimentação, não que surgiu do caderno da ansiedade.
- Espasmos – essa é uma movimentação, que assim como no anterior, surge da experimentação. Contudo, além de surgir da forma como meu corpo respondia

aos respingos de água que caíam do chuveiro, esse disparador também remete a como acordo em um dia depois da crise e aos segundos antes de dormir.

- Super lentidão – essa maneira de mover vem da vivência da cozinha.
- Beber muita água (rápido) – esse gatilho, quando acionado, remete a uma página do caderno que mapeia a ansiedade. Percebi que existe um tipo de corpo masculino, grande, com alguma barba que me incomoda bastante, quando esses corpos se aproximam de mim, tendo a me contrair, ficar calada e beber água. Não entendo o cerne dessa relação dos corpos, mas, o beber muita água, de forma rápida, faz com que o meu corpo mova?
- Vômito- experimentar as movimentações de ir para frente, por dentro do corpo, como experimentado na outra parte desta dissertação.
- Riscos – movimentação que surge do experimento, assim como o do vômito.
- Desenhar com o nariz- partindo dos desenhos que surgiram no estágio.
- Mãos- trabalhar a mãos no rosto, nariz, boca, frenéticas, amassando.
- Pressão do corpo e do calcanhar- variação, que assim como os anteriores, apareceu no laboratório.
- Pernas frenéticas.
- Desenhos – dançar os desenhos que me fazem não desistir de mim.
- Epidemia – referência a epidemia de 1518, onde os relatos apresentam movimentos frenéticos, porém, conscientes e como se imitassem uma dança prévia.
- Tontura- referência a improvisação em imagens.
- Frenético – tentar alcançar um estado corporal que esquenta o sangue e me deixa exausta, para entender o cansaço da crise de ansiedade, quando perco o controle dos músculos. Assim como também, acessar esse lugar do frenesi dos padrões neurais, das imagens borradas, que surge da mesma forma durante algumas crises.
- Externo no chão – baixa de energia que tomou meu corpo.
- Insanidade fingida – respostas corporais visitadas em laboratório.
- Correr.
- Travar.

- Tremer.
- Hiperventilação – primeiro sintoma que identifiquei como possivelmente ansiosa, na peça de 2015. Esse disparador foi o pontapé da pesquisa e também o mais visitado durante a improvisação.
- Bocejo – essa resposta emocional é identificada também na peça de 2015.

Foi pensando na epidemia da dança de 1518⁴¹, da qual comentei no início dessa dissertação, que escolhi o lugar para essa improvisação ocorrer no tempo de sua existência, o centro da cidade. Essa epidemia ocorreu há aproximadamente 500 anos, onde as pessoas viraram noites dançando até a morte, sem conseguir parar. Em algum dia de junho, uma mulher sai de casa e começa a dançar pelas ruas da cidade, e no começo as pessoas aplaudiam e admiravam até ficar estranho, pois, ela não parava de mover, mesmo exausta. Alguns começaram a se juntar a ela, e dentro de um mês o número de mortes eram de aproximadamente 15 pessoas por dia, com paradas cardíacas, derrames e outras causas da morte. Após quatro meses, a epidemia acabou do mesmo jeito que começou, do nada, algumas teorias religiosas foram levantadas, mas no fim nada de concreto se tem sobre a real causa. Estrasburgo estava entre as outras cidades que passavam por um momento difícil economicamente, as colheitas não estavam fluindo, por isso, alguns historiadores afirmam que a população estava sujeita a



Figura 42- imagem da improvisação "décima segunda hora" retirada do acervo pessoal

⁴¹ As informações foram retiradas dos sites: <https://www.hypeness.com.br/2020/12/descubra-o-que-foi-a-bizarra-epidemia-de-danca-de-1518/> e <https://aventurasnahistoria.uol.com.br/noticias/reportagem/em-1518-uma-curiosa-epidemia-fez-com-que-as- pessoas-dancassem-ate-a-exaustao-na-franca.phtml> em maio de 2021.

surtos psicogênicos. Os dançarinos foram levados para uma igreja, onde dançavam em volta da imagem de um santo de madeira, e pouco tempo depois, os movimentos selvagens e estranhos, porém conscientes, foram diminuindo até o fim. Sendo atravessada por essa história, onde corpos expressavam seu surto através da dança, no meio da cidade, com movimentos estranhos, contudo conscientes, decidi que essa improvisação também aconteceria no cenário de rua, com público dela. Para de alguma maneira tentar expressar não apenas meus movimentos enquanto ansiosa, mas na mesma proporção da ansiedade em uma pandemia viral.

Estou no interior, em uma cidade pequena que por mais que tenha mais de 105 mil habitantes, abranger um polo comercial base para outras cidades, ser também uma cidade universitária, não possui grandes referências na dança ou nas artes em si. Além do balé em escolas particulares e algumas danças da região como a quadrilha que resiste de alguma maneira, a cultura da cidade sofreu grande desfalque, principalmente nos últimos anos onde teve bastante instabilidade com as lideranças políticas. Dançar na rua, aqui, era o desafio do qual citei na primeira frase da introdução, me tornar transparente e deixar com que pessoas que nunca me viram improvisar, inclusive meus amigos e familiares, tomassem conhecimento de quem sou. Muitas pessoas das quais passavam pelo centro da cidade, me conheciam de alguma maneira, principalmente por conhecer minha família, interior. Para mim, funcionou, talvez exatamente por não me reconhecerem, a máscara escondia meu rosto e a câmera de alguma forma impedia de que se aproximassem demais, isso tornava a cena entre uma pessoa estranha que dança e uma cidade, não necessariamente eu. As câmeras que me filmavam pareciam a extensão do meu corpo, a parte que circulava mesmo que distante, uma barreira que transformava o que poderia ser dado como loucura, em uma loucura de artista. O meu corpo que estendia em proteção, mantendo os outros corpos distantes, emocionalmente, fisicamente e até mesmo distanciamento de relação.

Essa relação de proteção com a câmera teve dois lados, o primeiro que bloqueou de alguma forma qualquer tipo de interação mais agressiva de fora que podiam surgir por parte de policiais, ou outras pessoas. Por outro lado, foi muito mais difícil entrar em jogo de relação com as pessoas, me vi várias vezes trabalhando apenas com os dispositivos separados previamente, me fazendo questionar o motivo da rua. O distanciamento, não físico, mas relacional, me bloqueava, dancei muitas vezes como se só existisse naquele dia eu e a câmera que me filmava, ignorando totalmente ser um dos dias mais cheios do ano, no centro da cidade. No momento

em que percebi que ligou a *live* no Instagram, automaticamente esse bloqueio foi quebrado, a partir daquele instante tinha um público que estava de algum modo em relação comigo, e ainda mais, essas pessoas provavelmente eram da dança. Dancei e quebrei a bolha eu-câmera, conseguia me relacionar com o que estava ao redor e principalmente com as pessoas, que já se aproximavam mais de mim. Acabou a *live*, a bolha começou aos poucos a voltar, me coloquei em um compromisso de não deixar ela me abraçar.



Figura 43- imagem da improvisação "décima segunda hora" retirada do acervo pessoal

Um tempo depois, mais ou menos 12:40, ou mais próximo das 13h, comecei a ficar com bastante raiva, tive uma baixa de energia e meu corpo esfriou depois de me movimentar lentamente, já tinha utilizado e dançado todos os disparadores, já se passavam sete ou oito

badaladas do sino da igreja⁴². Durante a primeira parte da improvisação me localizei por esses toques, ia contando quantas ainda tinha pela frente e quantas já se passaram, eram 12 longas horas. Uma raiva de não conseguir mais chegar em algo que eu considerava relevante para ser cena, e essa emoção foi me invadindo junto a essa insistência de não parar, não desistir. Julguei que dentro dos parâmetros do jogo que estabeleci, pensando em movimentos da ansiedade presentes, os gatilhos escolhidos e a relação com público, nada estava chegando ou funcionando naquele momento. Entrei nesse sentimento de inaptidão, lendo em mim esses pequenos desesperos de pensar que precisava alcançar algo, uma determinada dança da ansiedade, uma estética para essa improvisação que eu tinha o desejo de realizar para finalizar a pesquisa. Insisti nessa dança, utilizando essas respostas emocionais de uma raiva que agarrava os pés e me fazia puxar os cabelos, deitar na rua e levantar, correr e gritar, ao lado da prefeitura da cidade, em um lugar bloqueado por uma construção. Um buraco na rua, uma menina jogada, uma câmera a filmando, um grito. Era sobre isso que eu estava pesquisando, sobre como dançar com esses estados corporais, mas confesso que demorei cerca de uma hora para perceber a situação, entender o sentimento, compreender que seria interessante para a cena e depois improvisar. Improvisei com a angústia de não ser perfeita e a raiva que explodia de dentro do meu corpo.



Figura 44- imagem da improvisação "décima segunda hora" retirada do acervo pessoal

⁴² A catedral principal da cidade toca o sino de hora em hora, das 5h da manhã às 18h, a quantidade de toques corresponde a hora.

Teve esse outro momento, em que olhei para frente, parei e pensei o que eu estava fazendo ali, eu iria até o fim, mas neste estágio me perguntava: já era tudo uma mentira? Questionei toda minha prática, as movimentações externas que fazia eram parecidas com a loucura fingida, a representação experimentada no banheiro no capítulo anterior. Olhei para toda a rua enquanto minhas mãos amassavam meu rosto, fazendo caretas. Diferente da experimentação no banheiro, onde eu me sentia confortável, estava quase desacreditando da verdade nos movimentos, parecia que meu cérebro havia desviado o processo, e as informações passeavam por uma alça corpórea virtual. Os movimentos e as emoções pareciam se diferenciar do real, uma percepção de que naquele momento não via semelhança entre o sentimento e as reações emocionais, já apresentadas no tópico 1.2. Me deitei, fiquei alguns minutos, horas ou segundos com a cabeça encostada no banco e a perna esquerda para frente, movendo essas questões, até agora essa “ansiedade” tem sido só eu fingindo de alguma forma, ter esses sintomas para não encarar tudo de outra maneira? Toda essa invenção não estaria tão dentro de mim, tornando tudo isso de alguma forma uma espécie de verdade? Onde se iniciou esse movimento falso, que tira meu ar e quando estou dançando na loucura não parece ser real? A ansiedade é só uma ilusão que precisei para dançar e me encontrar aceita em sociedade? Só tinham se passado umas 5 horas de dança e eu já não sabia mais se eu movia com a ansiedade ou se eu era uma mentirosa compulsiva.

Ainda não sei.

Continuarei sem saber, independente de, não saberemos, nem eu e, nem você. Minha criatividade pode ser tão dentro de mim, que julgo se tornar profundas verdades.

Não cheguei a décima segunda hora da dança, no momento da raiva parei de ouvir o som do sino da igreja, perdi a noção e a contagem do tempo, fui me encaminhando para o ponto

final da improvisação, a última locação onde permaneceria até o fim. Em algum momento, uma das pessoas que filmavam e cuidavam do espaço me informa que faltava apenas 1 hora e 20 minutos para atingir a meta, eu estava com raiva, cansada, com muito calor, já tinha perdido a noção da hora, acreditei. Decidi que nos últimos minutos iria encontrar um suspiro e ficar no frenético, ao fundo, ouvi que tocava um *rock* que saía da caixa de som de alguém que estava na praça, aos poucos meus movimentos se misturavam a música e fui atingindo uma sensação de liberdade, poucas vezes experimentada. Abrir era quase a palavra da vez, meus braços abriam, minhas pernas, meu pulmão, os movimentos que eu fazia tentavam agarrar os céus e expandir cada vez mais as articulações do meu corpo, pulava como se quisesse crescer um pouco mais os centímetros. Estava em uma subida e descida de energia, entre movimentos rápidos e lentos, grandes e pequenos, circulando correndo pela praça quando outra pessoa fala comigo, não faltava 1 hora e 20 minutos, uma hora antes, a partir dali ainda tinha mais 2 horas e 30 minutos. Meu fôlego se foi com a informação. Insisti, voltei, corri, dancei, até perceber e entender que não dava mais para a cena, eu estava cansada sim, mas fisicamente ainda existia algo que na improvisação não mais. Foi aqui que percebi, tudo que tinha para experimentar, experimentei, as coisas que precisava dançar, dancei, tudo de mim que eu podia dar, dei, a partir daquele momento seria sim insistir em uma não-verdade, e assim se tornaria mentira. Continuar, seria não sobreviver, e finalizar foi o movimento que encontrei para que a cena não morresse, é a minha forma de dizer o não que minha perna tremendo tanto diz, era não permanecer dançando e assim eu não machucaria minha cervical dessa vez. Encerrar antes de bater a meta foi pelos momentos em que não tentei sobreviver, e desta maneira encerrei a improvisação da décima segunda hora, com 9 horas e 40 minutos exatamente, de dança. A décima segunda hora não chegou, porém, assim também como não me chegou à morte, dancei na fronteira que se embaçou e se tornou outra, mas o risco de diluir foi pequeno. Estou falando de um jeito que o corpo encontrou para que a dramaturgia daquela cena não se tornasse buraco negro, como quando percebi no capítulo dois que a experimentação com as luzes não funcionou. Essa pesquisa, entre outras coisas, me ajuda a perceber que renunciar ser onda, me permite continuar parte do mar; e quando não há mais nada a ser dito, o melhor é parar. Durante todo esse trajeto de 10h de dança e 5 anos de experimentação, olhei para minha emoção, para o sentimento e para os estados corporais. Permanecer improvisando no risco de cair é um ótimo jeito de aprender a sobreviver.



Figura 45- imagem da improvisação "décima segunda hora" retirada do acervo pessoal

Nota de hora



Nada mais, Jessica Lana.

Consideração Transitória

Nessa dissertação encontro um caminho para articular os pensamentos sobre experiência e processo de criação, realizando para isso um laboratório de movimentação e uma improvisação, constituída de três etapas. Assim, foi possível cruzar conceitos da teoria e compreendê-los através da dança, debatendo sobre o papel do caos no processo de criação e como movimentar a ansiedade. Desde o começo, essa pesquisa tinha como interesse principal olhar para a crise e perceber quais movimentações geravam em meu corpo, para então, pela tentativa e erro, dançando, buscar compreender seu aproveitamento para cena. Para isso, foi necessário que se argumentasse durante esta pesquisa sobre os processos de sobrevivência e de que maneira isso surge no corpo de um improvisador que sempre se coloca em risco. Em seguida, perceber uma escassez de debates acerca da noção de estado corporal, e, por este motivo, levantar uma reflexão sobre esse conceito. Utilizando para isso, abordagens sobre o sentimento apresentadas especialmente pelo pesquisador Antônio Damásio (2010, 2012, 2015, 2018). Me vi defendendo caos como potência de criação e a ansiedade como lugar de experiência, e logo depois descobrindo como os sintomas desta crise chegavam a meu corpo e como em laboratórios conheci a mim, até me tornar outra. Ao fim, dancei como se fosse me desintegrar, até perceber até onde meu corpo vai continuar ou parar para sobreviver.

Diante disto, afirmo que meu trabalho, ao priorizar a prática como pesquisa (Fernandes, 2014), reforça que é possível encontrar ciência nos processos de experiência, não precisando calar os conceitos que se dão no corpo, em sua integralidade, fortalecendo as narrativas como trabalho acadêmico e encontrando a voz dessa artista indígena nordestina. Além disto, é legítimo identificar como me coloco em outro lugar para dançar com o rejeitável e passível de mudança, quando escolho mover com a ansiedade, que nesta sociedade é reconhecida como uma doença que precisa ser medicada. Ao olhar para essa crise sem encará-la como destruição e sim como lugar de conhecimento, construo uma proposta não mais de ataque, e sim de um certo tipo de acolhimento a maneira como me coloco no mundo. Para a área da dança, considero que existe um tipo de importância em olhar para a improvisação como risco e sobrevivência, colocando-a no papel de criação de cena e também de experiência, para

com isso perceber sua potência na modificação dos corpos. Na improvisação em dança, me coloco no risco de aprender sobre como sobrevivo, e a todo momento me transformar em outra.

Preciso falar sobre os limites da minha pesquisa, que assim como as fronteiras do meu corpo, não pude ultrapassar todas. Durante o seu percurso, boa parcela da experimentação e a terceira parte da criação ocorreu na pandemia, os corpos estavam distanciados e um pedaço em casa; não foi tranquilo escrever enquanto pessoas morriam ao meu redor e, além disso, as aulas se reconfiguraram para o remoto. Meus laboratórios se deslocaram para a casa da minha mãe, me restringindo o espaço, o tempo e ainda lidando com a família e os sons que uma residência tem e não é possível de tirar. Também, nos afastando de outros corpos, da experiência de dançar com o toque do outro, me fazendo trabalhar apenas comigo, em relação a mim, na minha casa; isso me faz correr o risco de ensimesmar. Ao mesmo tempo, penso que ainda se tem muito a descobrir sobre essa escrita da experiência, como se conversa sobre o invisível e quais as maneiras de proporcionar cruzamentos assertivos entre os conceitos acadêmicos e os movimentos do corpo. Propus falar sobre marcas que nem sempre surgem em palavras, através da movimentação da experiência (que mesmo que tentasse, não é possível que se compartilhe em outro corpo), através da dança.

Consigo observar que a partir de agora possuo alguns desdobramentos e caminhos dos quais posso seguir com essa pesquisa. Vislumbro uma proposta de testar essas experimentações não mais em meu corpo, trazer como objeto de pesquisa outros caóticos e acompanhar outros organismos descobrindo suas reações. Primeiro, talvez com o caos da crise de ansiedade, para depois, quem sabe, ser possível assistir a experimentação de diferentes caóticos em distintos corpos. O processo de criação da cena na improvisação deixaria de se tornar um solo, para descobrir como em grupo, dançar com os estados corporais e as respostas emocionais. Outra perspectiva possível de observar para o futuro desta pesquisa é sua junção com a clínica, em trabalhos de psicologia. É um fato de que não estou finalizando da mesma forma que entrei, por mais que minha pesquisa não tivesse pretensão clínica, minhas crises de ansiedade reduziram em uma porcentagem significativa, além de ser em tempos espaçados quando acontece. Também, me relaciono de um modo mais tranquilo com a sua possível presença, enquanto construía esse trabalho, descobri movimentos que no momento da crise aciono e consigo de maneira muito mais tranquila lidar com a mesma. Por isso, é notável um desdobramento desta pesquisa enquanto experiência clínica, buscando descobrir por quais caminhos a improvisar

com caos me faz conhecer o caótico, para assim, encontrar dispositivos que me encaminhem para a sobrevivência.

Sei que nenhuma dessas conclusões são fixas, são pensamentos e reflexões que surgem no decorrer de uma escrita e uma investigação que durou apenas cinco anos, dentre eles 3 realmente dançando e 2 anos e 3 meses durante a pesquisa de mestrado. Olhar para mim foi um trabalho árduo, duro e satisfatório; como já disse, é impossível ser a mesma depois desta dissertação. Olhar para respire, ao fim desta escrita, constrói sentimentos ambíguos de “conclusão/satisfação X desejo” de pesquisar cada vez um pouco mais. Finalizo com a convicção de que, enquanto objeto desta pesquisa, debati a minha hipótese, construí os meus objetivos, erre em alguns momentos, percebi que algumas coisas não funcionaram, tentei outras tantas maneiras de fazer acontecer e realizei a proposta inicial, aceitando os limites que meu corpo e este trabalho possuem.

Referências Bibliográficas

ANTUNES, A.; LAZSLO, F.; SILVEIRA, W. **Agora aqui ninguém precisa de si**. São Paulo: Cia. das Letras, 2015.

BAUM, C.; KROEFF, R. F. S. **Enação**: conceitos introdutórios e contribuições contemporâneas. Rev. Polis Psique, Porto Alegre, v.8, n.2, maio/ago., 2018.
<https://doi.org/10.22456/2238-152X.77979>

BERTALANFFY, L. Von. **Teoria geral dos sistemas**: fundamentos, desenvolvimento e aplicações. Tradução: Francisco M. Guimarães 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2012.

BRITTO, I. A. G. de S., & DUARTE, ÂNGELA M. M. **Transtorno de Pânico e Agorafobia**: Um Estudo de Caso. Revista Brasileira De Terapia Comportamental E Cognitiva, 6(2), 165-172, 2004.
<https://doi.org/10.31505/rbtcc.v6i2.55>

CASTILLO ARGL, RECONDO R, ASBAHRC FR, MANFRO GG. **Transtornos de ansiedade**. Rev. Bras. Psiquiatr. 2000;22 (Supl II):S20-3.
<https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>

CONSTANTINO, A. C. S.; PRADO, W. L.; LOFRANO-PRADO, M. C. **Ansiedade em bailarinos profissionais nas apresentações de dança**. Conexões, Campinas, SP, v. 8, n. 3, p. 146–155, 2011.
<https://doi.org/10.20396/conex.v8i3.8637732>

FERNANDES, C. **Pesquisa Somático-Performativa**: sintonia, sensibilidade, integração. ARJ- Art Research Journal, v. 1, n. 2, p. 76-95, 2014. ISSN 2357-9978, 2014.
<https://doi.org/10.36025/arj.v1i2.5262>

DAMÁSIO A. **O livro da consciência**. Lisboa: Círculo de Leitores; 2010.

_____. **O Erro de Descartes Emoção, Razão e Cérebro Humano**. Trad Dora Vicente Georgina Segurado São Paulo Companhia das Letras, 2012.

_____. **O Mistério da Consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si.** Trad. Laura Teixeira Motta, rev. técnica de Luiz Henrique Martins Castro. 2. ed. São Paulo, Companhia das Letras, 2015.

_____. **A estranha ordem das coisas: as origens biológicas dos sentimentos e da cultura.** Trad. Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2018

DOMENICI, E. **O Encontro entre Dança e Educação Somática como uma Interface de Questionamento Epistemológico sobre as Teorias do Corpo.** Pro-Posições, Campinas, Universidade Estadual de Campinas, v. 21, n. 2, p. 69-85, maio/ago. 2010.

<https://doi.org/10.1590/S0103-73072010000200006>

_____. **Estados Corporais como parâmetro da investigação do corpo que dança.** In: V Congresso ABRACE, 2008. Belo Horizonte. Resumos completos. Disponível em: Acesso em: 28 de abril de 2011.

ELIAS, M. **Improvisação como possibilidade de reinvenção da dança e do dançarino.** PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG, [S. l.], p. 173–182, 2015.

GREINER, C.; KATZ, H. **Corpo e processos de comunicação,** Revista Fronteiras, São Leopoldo (RS), Ed. Unisinos, v. 3, n. 2, dez. 2001.

GUERRERO, M. F. **Formas de improvisação em dança.** In: Anais do V Congresso ABRACE. Belo Horizonte: ABRACE, 2008. v. 9, n. 1, p. 1–5.

KATZ, H. **O papel do corpo na transformação da política em biopolítica.** In: GREINER, C. O corpo em crise: novas pistas e o curto circuito das representações. p. 122-132. São Paulo: Annablume, 2010.

LARANJEIRA, C. D. **Uma Dança de Estados Corporais a partir do Samba do Cavalo Marinho: corporalidades e dramaturgias da brincadeira em diálogo com o processo de criação de Cordões.** 2013. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, Escola de Teatro/Escola de Dança, Universidade Federal da Bahia, 2013.

_____. - **Os Estados Tônicos como Fundamento dos Estados Corporais em Diálogo com um Processo Criativo em Dança.** Rev. Bras. Estud. Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 3, p. 596-621, set./dez. 2015.

<https://doi.org/10.1590/2237-266047462>

LE BRETON D. *Adeus ao corpo*: antropologia e sociedade. Campinas: Papyrus, 2003.

LISPECTOR, C. **A Paixão Segundo GH.** Rio de Janeiro: Rocco, 2009.

MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS: **DSM-5.** Porto Alegre: Artmed, 2014.

MARTINS, C. **A improvisação em dança: um processo sistêmico e evolutivo.** 1999. 108 p. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Semiótica), Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 1999.

MARTINS, C. **Improvisação Dança Cognição. Os processos de comunicação do corpo.** Tese de doutoramento. São Paulo, 2002. PUC – SP.

MATURNA, HUMBERTO R & VARELA, FRANCISCO J. **Árvore do Conhecimento: as bases biológicas da compreensão humana.** Trad. Humberto Manotti e Lia Diskm. São Paulo: Palas Athenas, 2001.

QUEIROZ, L. **Corpo, Mente, Percepção. Movimento em BMC e Dança.** São Paulo: Annablume, 2009.

ROLNIK S. **Pensamento, corpo e devir: uma perspectiva ético/estético/política no trabalho acadêmico.** Cad Subj. 1993; 2(1):241-51.

_____. (1999). **Novas figuras do caos: mutações na subjetividade contemporânea.** In L. Santaella & J. A. Vieira (Orgs), *Caos e ordem na Filosofia e nas ciências* (pp. 206-221). São Paulo: FACE/ FAPESP.

SAPORITI, E. (1998). **Caos/ordem nas estruturas clínicas.** In L. Santaella & J. A. Vieira (Orgs), *Caos e ordem na Filosofia e nas ciências* (pp. 230-233). São Paulo: FACE/ FAPESP.

SETENTA, J. S. **O fazer-dizer do corpo: dança e performatividade**. Salvador: EDUFBA, 2008.

<https://doi.org/10.7476/9788523211967>

VALENTINE, G. **O Circo Mecânico Tresaulti**. Editora Darkside Books, 2016

VARELA F. **O reencantamento do concreto**. In: Pelbart PP, Costa R, organizadores. *Cadernos de Subjetividade (reencantamento do concreto)*. São Paulo: Hucitec; 2003.

VARELA, F.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **A mente incorporada: ciências cognitivas e experiência humana**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

VIEIRA, J. A. **Teoria do Conhecimento e Arte**. *Musica Hodie*, 9 (2), pp. 11-24. (2009)

_____. **Metodologia, complexidade e arte**. *Revista do Lume*, Campinas, n. 4, p. 1-8, dez.2013.

VIEIRA, M. A. **Dramaturgia da Improvisação: reflexões de um fazer composicional**. 2021. 187 f. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2021.

<http://doi.org/10.14393/ufu.di.2021.52>.

Anexo 1 – Sumário das notas.

Nota sobre a vida, p.15. Link: https://drive.google.com/file/d/1hsRrV9deiO_uJaNPoUs-rSvOhofmrvqV/view?usp=sharing

Nota sobre a corrida, p. 30. Link: https://youtu.be/LNr_B1a2oVs

Nota sobre o suicídio, p.44. Link:

https://drive.google.com/file/d/1mR3LGVqFapHDL3fq2Qi4fTT1ei0_4dBM/view?usp=sharing

Nota sobre o fim, p.44. Link: <https://youtu.be/BHYWO088XLk>

Notas do play, p.46. Link:

https://open.spotify.com/playlist/6XIUUiglaYqrfqjCbW28C?si=hDYnI5g4QDunMWUZQx94qA&utm_source=copy-link

Notas sobre o afeto, p.57. Página do Instagram: @vovostiktokers

Notas sobre a travessia, p.82. Link:

https://drive.google.com/file/d/1Wz1ChRkjEQqeTi_8qi624AGATmRvbe-o/view?usp=sharing

O que falta, p.91. Link: <https://youtu.be/HrutlwYODMg>

Movimento 1, p.115. Link:

<https://drive.google.com/file/d/1TqR3YqjBI04hCZksVeeAdEIitmTHA6az/view?usp=sharing>

Movimento 2, p.115. Link:

https://drive.google.com/file/d/18ACFHVvxm5p9rtqeX49qL5_Pig-w7sfs/view?usp=sharing

Ente mim e ele, p.120. Link:

<https://drive.google.com/file/d/1UKpRErHLphFsfoFih8UIfUYvMcY-Ilcv/view?usp=sharing>

Experimento 1, p. 122. Link: <https://youtu.be/FsPB5uIt5is>

Experimento 2, p.123. Link: <https://youtu.be/ZERGbrWKC88>

Experimento 3, p.124. Link: <https://youtu.be/hO6iBFKTSU4>

Experimento 4, p.127. Link: <https://youtu.be/wpKpsbTgctE>

Experimento 5, p.129. Link: <https://youtu.be/zHZjeFLhboQ>

Experimento 6, p.132. Link: https://youtu.be/lcsekF_q9PA

Experimento 7, p.136. Link: <https://youtu.be/Gcmhse2edKw>

Reespire, p.140. Página do Instagram: @reespire

Nota de página, p.149. Link: https://youtu.be/zwA-SHio_qY

Nota sobre voar, p.152. Link: <https://drive.google.com/file/d/1E5EiF1-7OD-Z9ZlkjLrVfhwJwklLpFXl/view?usp=sharing>

Nota de hora, p.164. Link:

<https://drive.google.com/file/d/11wc8d7SMHef3iMfeIUoRYGQf4m6K9H8S/view?usp=sharing>