



## O DESABAFAR DOS CORPOS - UM ELO ENTRE O SOFRIMENTO E A DANÇA

*Francieli de Quadros  
UERGS)*

*Sílvia da Silva Lopes  
UERGS)*

**Resumo:** Pesquisas da Organização Mundial da Saúde (OMS) apresentam dados em relação a transtornos mentais, depressão, ansiedade, sofrimento e questões semelhantes, cujos números são crescentes, onde o Brasil se encontra nos primeiros lugares destes estudos. Neste artigo buscou-se fazer uma reflexão de materiais pesquisados, de modo a planejar as primeiras propostas de criação do projeto “O DESABAFAR DOS CORPOS”, uma pesquisa em andamento, que se encontra na etapa inicial. Ela faz parte do Projeto de Extensão “Criação em Dança: Experimentos em Tempos de Pandemia, do Curso de Graduação em Dança - Licenciatura da UERGS, unidade de Montenegro, cujo objetivo é compreender como o sofrimento pode auxiliar no processo de criação em dança. Trata-se de uma pesquisa em dança com abordagem bibliográfica e de campo, que se apoiará em autores de diversas áreas, que continuarão levantando reflexões e saberes indicando caminhos a serem seguidos. Toda civilização deveria transformar o sofrimento em ação, em força e aqui a inscrição foi aberta à toda população que se identificasse e estivesse disposta a participar do projeto. Quinze pessoas preencheram um questionário online com seus dados e responderam a perguntas sobre si, sobre dança e também sobre sofrimento, cada um com suas particularidades. Com a realização de maneira remota, espera-se que seja possível compartilhar momentos, experimentações e que o processo seja enriquecedor para os participantes e também para a docência.

**Palavras-chave:** Dança; Sofrimento; Criação.

### Além da dança

Este artigo visa refletir sobre os materiais pesquisados, de modo a planejar as primeiras propostas de criação do projeto que é fruto de uma pesquisa em andamento. O objetivo da pesquisa é analisar como o sofrimento pode contribuir para o processo de criação em dança, num momento em que mais pessoas estão sendo diagnosticadas com determinados transtornos mentais, como pode-se ver nos estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Pan-



americana da Saúde (OPAS). Com 9,3% o Brasil foi intitulado o país mais ansioso do mundo e com 5,8%, está classificado, nas Américas, como segundo país com maior índice de depressão. Houve um aumento de 2,6% no diagnóstico de depressão, em pessoas de 18 anos ou mais entre 2013 a 2019, quando foi feita a última Pesquisa Nacional da Saúde (PNS). O Art. 1º da Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001 prevê a proteção e direitos para pessoas acometidas de transtorno mental, assegurando que não haja nenhuma forma de discriminação.

Difícil tratar um assunto que é tabu, principalmente quando há uma enorme individualidade em que cada um sente e pensa de sua maneira. Para dar início a este processo, os participantes se inscreveram e responderam a um questionário com dados relativos à pesquisa.

O foco do projeto não é a depressão, mas a reflexão sobre o assunto se tornou pertinente à pesquisa, pois a maioria dos participantes relatou o sofrimento trazendo uma ligação com a depressão, ansiedade e outros sintomas. Pode-se dizer então, que a base do projeto, além da dança, é o “sofrimento”, que para Nóbrega, Fontes e Paula (2005, p.79) fundamenta-se em uma dor (física ou mental) duradoura. Quando a dança aparece em questão, pode-se pensar que um assunto não tem nada a ver com o outro, até vemos nas palavras de Mosé (2018, p.59) que se não há um controle da vida, é possível tirá-la para dançar e através destas palavras, o projeto se fundamenta.

Embora os objetivos específicos não sejam desenvolvidos neste texto, entende-se ser importante anunciá-los, pois serão desenvolvidos durante a pesquisa: criar em dança a partir daquilo que cada um entende por sofrimento; identificar como o sofrimento pode ser expressado através do corpo; refletir sobre as reverberações dos procedimentos de criação em cada um dos participantes.



A proposta então é tirar o sofrimento para dançar e ver quais resultados encontramos no corpo de cada participante, através de sua individualidade, porque a ideia não é excluir a bagagem que cada um carrega e que constitui todo o indivíduo (aspectos herdados geneticamente e adquiridos na sociedade), mas desenvolver sua subjetividade pelo intercâmbio interno e externo, tornando-o único, singular (se referindo aqui à forma como o cidadão se relaciona com os outros e com a natureza) (SILVA, 2009).

Fernandes (2019) afirma que para o controle do corpo, no adestramento disciplinar, ele e a mente são separados, assim como interior e exterior. A somática para ela não é apenas um conjunto de abordagens, métodos e técnicas, mas modos de transformar nossas interações com o mundo e ela será um dos processos desenvolvidos na pesquisa. A somática reverte o adestramento, deixando de ser um autor externo que manipula e/ou controla. Buscar-se-á não impor significados ao corpo, a proposta é que ele encontre seu próprio caminho. Essa maneira de guiar por impulsos internos, que pode criar sua própria relação com o exterior, gera a composição, partindo das necessidades do momento, com as singularidades de cada um “[...], pois o que pesquisamos é como pesquisamos, em movimento” (FERNANDES, 2019, p.127). Pensar em como ter interação com o exterior também faz parte do desenvolvimento do projeto.

Esta pesquisa é um dos processos de criação que fazem parte do Projeto de Extensão “Criação em Dança: Experimentos em Tempos de Pandemia” do Curso de Graduação em Dança (Licenciatura) da Universidade do Estado do Rio Grande do Sul (UERGS). O projeto propõe que os estudantes criem e apresentem obras artísticas com pessoas da comunidade, em espaço assistido, possibilitando um aprofundamento nos estudos sobre criação em dança.



Por mais que a proposta poderia ser mais intensa em formato presencial, onde corpos se encontrariam e poderiam compartilhar trocas e experiências, o país se encontra em um momento em que, não por escolha, mas por necessidade, precisa fazer projetos de forma remota, o que está sendo mais um desafio e aprendizagem durante o processo, por outro lado, abriu-se a possibilidade de pessoas de outros estados participarem.

## **O DESABAFO**

Trata-se de uma pesquisa em dança com abordagem bibliográfica e de campo. A coleta de dados começou já na ficha de inscrição e continuará ocorrendo durante e após o processo, este acontecerá até Novembro de 2021 (podendo ser adiado), através de encontros remotos e tarefas individuais. A inscrição foi realizada através de um questionário com perguntas objetivas e reflexivas que tinham ligação à pessoa e assuntos relacionados ao sofrimento e à dança. Este questionário foi respondido individualmente, pelo formulário do Google, onde o acesso às respostas foi apenas pela responsável da pesquisa, para garantir a privacidade dos participantes.

Inscreveram-se no projeto as pessoas que se identificaram com a proposta divulgada pelas redes sociais (Instagram, WhatsApp e Facebook) e tiveram interesse na participação da mesma. Ao todo, quinze pessoas preencheram o formulário, contemplando os estados do Rio Grande do Sul, Amazonas, São Paulo, Minas Gerais, Santa Catarina e Rio de Janeiro, com idade igual ou superior a 20 anos, que ficaram sabendo do projeto também pela indicação dos amigos.



No questionário havia uma simples introdução do que se pretendia na proposta, mas sobre o significado das palavras dança e sofrimento foi cada participante que deixou seu parecer.

Sobre os inscritos, a maioria é do sexo feminino (80%), namora (40%), não tem filhos (86,7%), reside com alguém (80%) e já teve alguma experiência com dança (73,3%). Dos que não tiveram experiência com dança, 75% tem receio de estar participando da pesquisa e dos que já tiveram experiência com dança, apenas 18,2% apresentam receio. Neste sentido a pesquisa conta com o apoio de uma psicóloga e também professora da universidade. Importante ressaltar que, de modo a não expor os participantes, usarei codinomes criados por eles, para compartilhar seus processos.

## **UM PASSO DE CADA VEZ**

O projeto se encontra em fase inicial onde são as respostas das inscrições que estão em foco para a organização dos primeiros encontros e, estar preparado para modificar tudo o que já havia sido planejado faz parte do processo quando este é uma pesquisa em arte.

É necessário estar aberto, receptivo e atento aos mínimos detalhes. Com as respostas pode-se ver que a maioria dos participantes entende o sofrimento como algo ruim, mas Nietzsche aponta uma questão riquíssima para o projeto, lembrada por Mosé (2018, p.19) quando fala que: “Sofrimento e contentamento são afetos distintos e necessários em uma mesma porção de vida, não são opostos. Eliminar o sofrimento é o mesmo que eliminar a vida”. Viviane Mosé publicou em 2018 o livro “Nietzsche Hoje” onde fez uma espécie de releitura, simplificando e analisando seus pensamentos, trazendo-os para a atualidade e, no trecho citado acima, houve uma



reflexão e um novo olhar para o sofrimento. Mosé (2018) também escreve que toda cultura, de toda civilização deveria transformar o sofrimento em ação, em força, pois é diante destes momentos que as pessoas saem em busca de si mesmas, se desafiam, se arriscam. É diante do sofrimento que o ser humano se impõe às realizações mais difíceis.

Não parece uma tarefa fácil, principalmente quando nos deparamos com uma resposta de inscrição como a seguinte:

Quando eu era criança, uma pessoa achou que era dona do meu corpo. Ele me tocava quando bem entendia, e a única coisa que eu conseguia fazer era ficar parada, imóvel, esperando tudo terminar. Às vezes, ele me fazia acreditar que era isso que eu queria, obrigando meu corpo a tomar ações que ele não queria. Quando eu seguia meus instintos, meu corpo mordida, arranhava, gritava, mas com o tempo ele foi aprendendo a calar, a ficar quieto. Então eu cresci com essa impressão de que meu corpo não era meu. Eu tentava ao máximo me distanciar dela, não sentir, ou fingir que não sentia, ignorava a dor e a fome ou qualquer sinal do humano dentro de mim. O meu corpo se tornou meu inimigo porque ele me fazia lembrar do que tinha acontecido, cada parte torturada dele reclamava por descanso mesmo depois de tantos anos depois do abuso. E as doenças começaram a se espalhar. Eu tinha alergias horríveis, de viver espirrando até o nariz sangrar, e a dermatite atópica chegou a se espalhar quase que pelo corpo inteiro: pernas, barriga, costas, dobras do braço. Meu corpo entrou em revolta. A revolta só foi se apaziguar quando eu encontrei a yoga. Ali o meu corpo encontrou o descanso que ele tanto precisava, e armaduras internas que eu criei dentro de mim pra me proteger do passado foram desfeitas. Mas ainda faltava algo. Eu queria ser dona do meu corpo, dona como eu era antes de tudo acontecer, dona como quando eu tinha 5 anos e ainda não havia sofrido. Meu abusador não quis ser dono só do meu corpo, ele também se apoderou da minha mente. Ele me criou para que eu me achasse incapaz de viver sem ele e incapaz de fazer qualquer coisa que eu quisesse. Uma delas era a dança. Eu amava dançar quando criança, mas ele me proibia de ir nas aulas do programa social que ensinava às crianças dança de rua. "Música de marginal", ele dizia. Mas o desejo de ser dona do meu corpo nunca me abandonou. Recentemente, eu comecei aulas de dança online. Comecei pela dança de rua, e a "música de marginal" me fez me sentir livre como nunca. Agora estou fazendo aulas de dança contemporânea. É desafiador não só pelos movimentos, mas pelo que a dança contemporânea te pede: emoção. E não só as emoções bonitinhas como a alegria e o prazer, mas também as que nós normalmente não



queremos lidar, como a tristeza e a raiva. Às vezes eu termino uma aula, deito no chão e choro. Choro como eu nunca chorei na vida, choro o que eu perdi, choro o que ele fez pra mim. E depois percebo: esse corpo é meu. Nunca foi dele. É meu. Termino a reintegração de posse do meu corpo com um sorriso e um copo d'água. Hoje eu aprendi a girar sem ficar tonta. (ELIADE, 2021)

Esta resposta traz consigo muita força, traz sensações desde o desespero até a alegria de ver a vontade da superação, de ver vida em meio ao caos. A tristeza é quase que inevitável ao pensar que seres humanos, assim como você que está lendo, já passaram por momentos difíceis. É difícil pensar sobre tudo isso, mas além das respostas oferecerem vários pontos de partida para a pesquisa e possíveis caminhos para a edificação do processo, elas indicam a necessidade de pensar em como abordar isso nas escolas para que isso não continue acontecendo a outras pessoas. Na resposta citada acima, há o encontro do sofrimento com a dança, é a resposta de um dos 73,3% que já tiveram experiência com dança, onde fala do quão desafiador é o processo da dança quando está relacionada às emoções.

Segundo Mosé (2018) a arte é um impulso, um antídoto para o sofrimento, somente ela nos torna capazes de sustentar a vida, ela é um fortificante para a vida, é o único modo de processar a dor, ao invés de tentar negar o sofrimento. Ela afirma que a cultura deveria se dedicar a fortalecer as pessoas, tornando-as capazes de enfrentar o sofrimento e permitir sentir, vencer a dor, que deveria se converter em um estimulante para a arte, um impulso para a vida. Para Nietzsche, a dança é:

[...] a grande metáfora de uma relação sedutora e harmônica com a vida. Se eu não posso controlar a vida, fazer com que me obedeça, posso ao menos tirá-la para dançar, o que em última instância pode querer dizer conduzi-la, ao mesmo tempo em que sou conduzido por ela. [...] Dançar é estar e ao mesmo tempo não estar com os pés no chão. Dançar é alternar

7

QUADROS, Franciéli de; LOPES, Sílvia da Silva. O desabafar dos corpos - um elo entre o sofrimento e a dança. Anais... 27º Seminário Nacional de Arte e Educação. Montenegro: Editora da FUNDARTE, p.01-10, 2021.

Disponível em: <http://seer.fundarte.rs.gov.br/index.php/Anaissem/issue/current> em 30 de novembro de 2021.



o chão e o ar. É andar como quem voa. Mas é também saber pisar com firmeza o chão tomando impulso para um salto cada vez mais alto. Esta complementação entre opostos, o peso da gravidade e a leveza do ar, a dureza da vida e a leveza da dança, aos poucos desfaz a fundamentação da razão metafísica, a oposição de valores, a negação. (Apud MOSÉ, 2018, p.59).

Nas respostas ao questionário, se vê que os participantes são pessoas que já estão em um processo de descoberta o que ajudará no processo de ver como aquilo que as pessoas sentem pode ser transformado em dança, pois estar participando, já é um processo de entrega. Não é a questão de ficar buscando pelo sofrimento, já que ele é um processo inevitável, mas torná-lo um impulso rumo à vida, a dor pode ser vista como positividade, pois é um alarme chamando atenção de maneiras diferentes, pedindo para ser interpretada, suplica por cuidados e sim, sempre é possível, especialmente por meio da arte, fortificar este corpo (MOSÉ, 2018).

A dor faz parte da vida, não há como eliminá-la por completo, principalmente a dor de existir, aquela dor psíquica, de ter que lidar com os erros, as perdas, com a morte. Existem então pessoas que ao lidar com isso tudo se automutilam, apenas para sentir algo. O ser humano, mais do que um ser pensante é um ser que precisa irradiar o que sente e desconstruir a ideia de felicidade já é um grande passo ao êxito, criando assim uma nova visão sobre a dor, sobre o sofrimento (MOSÉ, 2018).

Nietzsche aponta que as pessoas são especialistas em técnicas para não sentir, não ver, não viver, acreditando que assim deixarão de sofrer e isto tudo provém da ilusão religiosa, o paraíso divino, todos tem uma imensa capacidade de sentir e limitam a capacidade de elaborar aquilo que sentem, estão movidos por medicamentos, curtidas em redes sociais, plásticas para se esquecerem quem são. Estamos nos direcionando para mesquinharia, movendo assim o mercado que adora estimular o sofrimento, pois ele vende, tornando quem sofre, seres





domesticados, fracos, mais fácil de serem controlados, vivem entre excessos de crueldade (MOSÉ 2018).

Segundo Freud (1978), a própria constituição restringe a possibilidade de felicidade ao contrário da infelicidade que é muito mais fácil de se experimentar e que o sofrimento ameaça a partir de três direções: do próprio corpo, do mundo externo e dos relacionamentos entre os homens. Este último talvez seja o mais dolorido e não é de se admirar que as pessoas estejam pensando que são felizes apenas por ter escapado à infelicidade, evitando o sofrimento e deixando o prazer em segundo plano.

## **LONGE DE UMA CONCLUSÃO, UM CONVITE PARA DANÇAR**

É triste pensar que cada vez mais a população esteja se isolando, se afastando do mundo externo, acreditando que assim estão se defendendo do sofrimento, o que faz com que percam de vista o outro caminho, que é em meio a comunidade de trabalhar com todos, para o bem de todos.

O artigo apresentou o início de um projeto remoto e bibliografias que apontam assuntos reflexivos, que abrem caminho para as propostas a serem seguidas no projeto. Por mais que o processo esteja iniciando e o percurso, até o momento, tenha sido desafiador, até porque o assunto tratado é algo muito particular e sentido de maneiras diferentes, está sendo encorajador ver que existem quinze pessoas dispostas a experimentá-lo.

Os próximos passos da pesquisa serão os encontros, onde ocorrerão atividades fundamentadas principalmente em pesquisadores, artistas e docentes da dança. No primeiro encontro haverão as apresentações seguindo com a proposta de mostrar quem eles são com o corpo e guiar para os passos seguintes, vale lembrar



que o método é o próprio processo. E se a dança tira as pessoas do chão, onde as pessoas se encontram sem chão, não há nada mais potencializador que tirar o sofrimento para dançar.

### Referências:

FERNANDES, Ciane. Somática como pesquisa: autonomias criativas em movimento como fonte de processos acadêmicos vivos. In: CUNHA, Carla. S; PIZARRO, Diego; VELLOZO, M. A. *Práticas somáticas em dança: Body-Mind Centering™ em criação, pesquisa e performance*. 1. ed. Volume 1. Brasília: Editora IFB, 2019. p.121-137.

FREUD, Sigmund. O mal-estar na civilização. In: \_\_\_\_\_. *Os pensadores*. São Paulo: Abril Cultural, 1978. p. 129-194.

MOSÉ, Viviane. *Nietzsche hoje: sobre os desafios da vida contemporânea*. Petrópolis: Vozes, 2018. 154 p.

SILVA, Flávia. S. *Subjetividade, personalidade e identidade: concepções a partir da psicologia histórico-cultural*. *Psic. da Ed*, São Paulo, n. 28, p. 169-195 1º sem.2009.