

Vitória Luara da Silva
Mestranda em Educação
pela Universidade
Federal do Rio Grande
do Sul (UFRGS) na
linha: Aprendizagem
e Ensino e bolsista
CNPq. Especialista
em Psicopedagogia
Institucional pela
Universidade Cruzeiro
do Sul (UNICSUL) e em
Pedagogia Empresarial
pela Uninter. Possui
graduação em Dança:
Licenciatura pela
Universidade Estadual
do Rio Grande do Sul
(UERGS) e em Pedagogia
pela Unicesumar. Atua
como professora de
arte na Secretaria de
Educação de Montenegro/
RS. <https://orcid.org/0009-0002-8475-9497>, silvavitorialuara@gmail.com

Rodrigo Lages e Silva
Doutor em Psicologia:
estudos da subjetividade
pela Universidade
Federal Fluminense (UFF),
com período de estudos
na Universitat Rovira
y Virgili, Tarragona/ES,
doutorado-sanduiche.
Mestre em Psicologia
Social e Institucional
pela Universidade
Federal do Rio Grande
do Sul (UFRGS) e
graduado em Psicologia
pela UNISINOS. Foi

Dança e cansaço: uma composição prática do corpo em movimento

Dance and fatigue: a practical composition of the body in movement

Resumo: Este estudo propõe uma investigação sobre a reinvenção de si através da dança, sob a perspectiva de uma artista-professora-pesquisadora, em resposta aos efeitos do frenesi cotidiano na sociedade contemporânea. Encarnando os efeitos da pandemia de Covid-19 e inspirada no conceito de sociedade do desempenho de Byung-Chul Han (2017), a pesquisa apresentada neste artigo interroga como a dança afronta os efeitos adoeecedores da vida contemporânea, especialmente os relacionados à saúde mental. Utilizando uma abordagem autoetnográfica e a/r/tográfica a pesquisa acompanha oito semanas de experimentações em dança, registradas como reflexões em um diário desde a concepção, até a apresentação de uma performance artística em uma sala de aula do Ensino Fundamental. A pesquisa destaca a importância do corpo, do espaço potencial e do impulso criativo como formas de resistência à aceleração cotidiana e propõe uma reflexão sobre a reinvenção de si na sociedade contemporânea através da dança.

Palavras-chave: Dança; Aceleração do cotidiano; Saúde mental; Corpo; Reinvenção de si.

Abstract: *This paper intends to investigate the reinvention of the self through dance, from the perspective of an artist-teacher-researcher, in response to the consequences of the acceleration of everyday life in contemporary society. Embodying the effects of the Covid-19 pandemic and inspired by Byung-Chul Han's (2017) propositions on society of performance, the research presented in this article interrogates how dance confronts the sickening effects of contemporary life, especially those related to mental health. Through an autoethnographic and a/r/tographic approach, the research follows eight weeks of experimentation in dance, recorded as reflections in a diary, along the conception of an artistic performance that took place in an elementary school classroom. The research highlights the importance of the body, potential space and creative impulse as forms of resistance to everyday ac-*

celeration and proposes a reflection on the reinvention of the self in contemporary society through dance.

Keywords: *Dance; Acceleration of everyday life; Mental health; Body; Self-reinvention*

Abertura das cortinas

A pandemia de Covid-19 ecoa e deixa vestígios conforme os anos passam. Muito já foi produzido tanto do ponto de vista da ciência médica, da imunologia, da virologia, da farmacologia, da saúde pública, da comunicação, da demografia e mesmo da educação a respeito. Mas parte dos efeitos do isolamento social de 2020 e 2021¹ só serão plenamente ou mesmo parcialmente conhecido quando um tipo de reflexão qualitativa e sustentada em pesquisas em primeira pessoa (Sade, 2010) comecem a ser realizadas acerca do que foi vivido e de suas consequências. Essa pesquisa propõe exercitar-se nessa perspectiva, com ênfase nos agravos à saúde mental de jovens, tais como são a maioria dos estudantes da escola básica e como também é a primeira autora desse artigo.

Do ponto de vista do que já foi pesquisado, sabemos a partir de estudos como *A Saúde Do Adolescente em Tempos da COVID-19: scoping review* (Oliveira, Wanderlei et al. 2020), alguns dos impactos da pandemia na vida de jovens. Para os autores, houve um aumento da fragilidade e da mudança comportamental decorrentes do isolamento social. Também se sabe que a gravidade dessas alterações à saúde mental, deveu-se “ao aumento do estresse referente às características da própria pandemia, à diminuição da mobilidade, à desaceleração econômica e ao fechamento das escolas”. A vida da população mais jovem foi afetada, e vimos as pessoas “mais ansiosas, com humor deprimido” e que “podem adotar comportamentos extremos

professor visitante com
financiamento CAPES-PRINT
na Universidade Autônoma de
Barcelona, no Programa de Pós-
Graduação Sociedade e Mundo
Contemporâneo. É professor
do Departamento de Estudos
Básicos da Universidade (DEBAS)
Federal do Rio Grande do Sul
(UFRGS) e do Programa de
Pós-graduação em Educação na
linha Aprendizagem e Ensino.
É coordenador do grupo de
pesquisa INOMINAAR - Estudos
sobre aprendizagem INventiva,
saberes NÔmades, devires
MInoritários, cognição eNAtiva
e ARtesanias docentes. <http://orcid.org/0000-0002-6948-2824>, lagesesilva@gmail.com

[1] Trata-se de uma aproximação, pois nem todo mundo ficou isolado ao mesmo tempo, ou nem por todo esse período, sendo que em alguns países houve momentos de abertura e de confinamento que

Vitória Luara da Silva
Mestranda em Educação
pela Universidade
Federal do Rio Grande
do Sul (UFRGS) na
linha: Aprendizagem
e Ensino e bolsista
CNPq. Especialista
em Psicopedagogia
Institucional pela
Universidade Cruzeiro
do Sul (UNICSUL) e em
Pedagogia Empresarial
pela Uninter. Possui
graduação em Dança:
Licenciatura pela
Universidade Estadual
do Rio Grande do Sul
(UERGS) e em Pedagogia
pela Unicesumar. Atua
como professora de
arte na Secretaria de
Educação de Montenegro/
RS. <https://orcid.org/0009-0002-8475-9497>, silvavitorialuara@gmail.com

Rodrigo Lages e Silva
Doutor em Psicologia:
estudos da subjetividade
pela Universidade
Federal Fluminense (UFF),
com período de estudos
na Universitat Rovira
y Virgili, Tarragona/ES,
doutorado-sanduiche.
Mestre em Psicologia
Social e Institucional
pela Universidade
Federal do Rio Grande
do Sul (UFRGS) e
graduado em Psicologia
pela UNISINOS. Foi

Dança e cansaço: uma composição prática do corpo em movimento

Dance and fatigue: a practical composition of the body in movement

Resumo: Este estudo propõe uma investigação sobre a reinvenção de si através da dança, sob a perspectiva de uma artista-professora-pesquisadora, em resposta aos efeitos do frenesi cotidiano na sociedade contemporânea. Encarnando os efeitos da pandemia de Covid-19 e inspirada no conceito de sociedade do desempenho de Byung-Chul Han (2017), a pesquisa apresentada neste artigo interroga como a dança afronta os efeitos adoecedores da vida contemporânea, especialmente os relacionados à saúde mental. Utilizando uma abordagem autoetnográfica e a/r/tográfica a pesquisa acompanha oito semanas de experimentações em dança, registradas como reflexões em um diário desde a concepção, até a apresentação de uma performance artística em uma sala de aula do Ensino Fundamental. A pesquisa destaca a importância do corpo, do espaço potencial e do impulso criativo como formas de resistência à aceleração cotidiana e propõe uma reflexão sobre a reinvenção de si na sociedade contemporânea através da dança.

Palavras-chave: Dança; Aceleração do cotidiano; Saúde mental; Corpo; Reinvenção de si.

Abstract: *This paper intends to investigate the reinvention of the self through dance, from the perspective of an artist-teacher-researcher, in response to the consequences of the acceleration of everyday life in contemporary society. Embodying the effects of the Covid-19 pandemic and inspired by Byung-Chul Han's (2017) propositions on society of performance, the research presented in this article interrogates how dance confronts the sickening effects of contemporary life, especially those related to mental health. Through an autoethnographic and a/r/tographic approach, the research follows eight weeks of experimentation in dance, recorded as reflections in a diary, along the conception of an artistic performance that took place in an elementary school classroom. The research highlights the importance of the body, potential space and creative impulse as forms of resistance to everyday ac-*

celeration and proposes a reflection on the reinvention of the self in contemporary society through dance.

Keywords: *Dance; Acceleration of everyday life; Mental health; Body; Self-reinvention*

Abertura das cortinas

A pandemia de Covid-19 ecoa e deixa vestígios conforme os anos passam. Muito já foi produzido tanto do ponto de vista da ciência médica, da imunologia, da virologia, da farmacologia, da saúde pública, da comunicação, da demografia e mesmo da educação a respeito. Mas parte dos efeitos do isolamento social de 2020 e 2021¹ só serão plenamente ou mesmo parcialmente conhecido quando um tipo de reflexão qualitativa e sustentada em pesquisas em primeira pessoa (Sade, 2010) comecem a ser realizadas acerca do que foi vivido e de suas consequências. Essa pesquisa propõe exercitar-se nessa perspectiva, com ênfase nos agravos à saúde mental de jovens, tais como são a maioria dos estudantes da escola básica e como também é a primeira autora desse artigo.

Do ponto de vista do que já foi pesquisado, sabemos a partir de estudos como *A Saúde Do Adolescente em Tempos da COVID-19: scoping review* (Oliveira, Wanderlei et al. 2020), alguns dos impactos da pandemia na vida de jovens. Para os autores, houve um aumento da fragilidade e da mudança comportamental decorrentes do isolamento social. Também se sabe que a gravidade dessas alterações à saúde mental, deveu-se “ao aumento do estresse referente às características da própria pandemia, à diminuição da mobilidade, à desaceleração econômica e ao fechamento das escolas”. A vida da população mais jovem foi afetada, e vimos as pessoas “mais ansiosas, com humor deprimido” e que “podem adotar comportamentos extremos

professor visitante com
financiamento CAPES-
PRINT na Universidade
Autônoma de Barcelona,
no Programa de Pós-
Graduação Sociedade e
Mundo Contemporâneo.
É professor do
Departamento de Estudos
Básicos da Universidade
(DEBAS) Federal do Rio
Grande do Sul (UFRGS)
e do Programa de Pós-
graduação em Educação
na linha Aprendizagem
e Ensino. É coordenador
do grupo de pesquisa
INOMINAAR - Estudos
sobre aprendizagem
INventiva, saberes
Nômades, devires
Minoritários, cognição
eNativa e Artesanias
docentes. <http://orcid.org/0000-0002-6948-2824>, lagesesilva@gmail.com

[1] Trata-se de uma aproximação, pois nem todo mundo ficou isolado ao mesmo tempo, ou nem por todo esse período, sendo que em alguns países houve momentos de abertura e de confinamento que se alternaram.

de risco à saúde, como ideação ou tentativa de suicídio e automutilação” (2020, p. 9).

Frente a um cenário que vê o avanço de uma das “enfermidades fundamentais” (Han, 2017, p. 7) do século XXI e que não é viral ou bacteriológica, mas afetiva ou psicológica, nos interessa pensar como enfrentar o esvaziamento do sentido da vida, ou a produção de uma vida “estúpida”, de acordo com Stiegler (2013), a qual está relacionada a uma aceleração da experiência cotidiana, segundo Hartmut Rosa (2019) e, conseqüentemente, à desmobilização da capacidade de inventar. Para tanto, tomamos a dança como potência sob a perspectiva tríplice de arte-pesquisa-docência. Em diálogo com o ensaísta e filósofo sul-coreano Byung-Chul Han (2017), buscamos pensar a sociedade do desempenho, caracterizada pelo rigor e pela violência, como sobreposta pela positividade, pela motivação e pela alta performance em relação ao *self*. Em prol de resultados extraordinários, os sujeitos se submetem a modos de viver que provocam dor e sofrimento, violentando-se psiquicamente em busca de padrões pré-estabelecidos de alta performance, mesmo quando numa dimensão consciente sustentem uma atitude de pretensa positividade.

Além disso, a pesquisa articula tais reflexões ao espaço escolar, tematizando a dança enquanto componente curricular para a educação básica, com potência para o enfrentamento dos efeitos adoecedores da vida contemporânea que se traduzem na desvitalização do espaço escolar, já modulado pelas configurações disciplinares (Foucault, 2004) da vida moderna. Refletiu-se sobre como a escola na sociedade do desempenho põe o corpo em questão? Sobretudo, como o ensino de dança pode abrir outras perspectivas para a relação corpo-subjetividade? Nesse sentido, a partir das experiências da

primeira autora como professora do componente da dança na escola de Ensino Fundamental, apresentamos uma experiência a/r/tográfica realizada durante uma pesquisa de mestrado que experimentou improvisar e compor com as noções de dança, caos e o reinvenção de si.

Impulsionada pela asfixia vivenciada no processo de reconstrução da vida pós-pandêmica, a artista-pesquisadora-professora acolheu o caminho percorrido de dor e de recuperação e objetivou realizar uma investigação em prática [como] pesquisa, explorando a dança a partir de memórias registradas em diário durante a preparação e a realização de uma performance de dança numa escola pública de Ensino Fundamental.

***Fade in:* subjetividade, espaço potencial, aceleração cotidiana e impulso criativo**

Uma aposta que acompanhou essa pesquisa é de que a dança pode ser potente para a reinvenção de si e para o enfrentamento de uma aceleração da vida cotidiana que tem efeitos adoecedores. Nesse sentido, pensou-se na relação entre subjetividade, o espaço potencial, a aceleração do cotidiano e o impulso criativo.

Guattari (2012) pensa a subjetividade como um fenômeno complexo, que coloca em “agenciamento maquínico”, isto é, em conexão e interrupções de fluxo, os campos sociais, econômicos, estéticos, políticos, biológicos, inconscientes, entre outros. A subjetividade seria um fenômeno emergente ou um “acontecimento” produzido por sínteses conectivas e disjuntivas que funcionam sem finalidade pré-existente. Essa perspectiva polifônica, que reforça o axioma de que não existe nada em nós que não seja alteridade, nos indica uma subjetividade pensada como da ordem da multiplicidade e do paradoxo e

não da individualidade e da causalidade. Nesse sentido, entendemos que essa perspectiva se aproxima da noção de experiência psíquica pensada por Winnicott (2019) em articulação com a noção de “espaço potencial”.

Winnicott (2019) propõe o conceito de “espaço potencial” como um espaço paradoxal entre a realidade interna do indivíduo e o mundo externo, um campo de possibilidades. Neste campo, a criatividade, a experimentação e a transição de uma experiência não individualizada para uma individuação ou singularização ocorrem de modo seguro e saudável. Para a manutenção desse espaço, Winnicott (2019) destacou a importância do brincar como uma atividade primordial dos fenômenos transicionais ou potenciais. É através do brincar que se pode desenvolver a identidade e a integração saudável de experiências emocionais. A hipótese com a qual trabalhamos é de que o processo artístico da dança quando produzindo nesse espaço intermediário relacionado com o brincar, espaço potencial, pode ter efeitos positivos de cuidado ou de cura, não numa perspectiva biomédica, mas na ótica de uma singularização ou de uma subjetivação inventiva a qual se diferencia da saúde como ausência de doença, ou como performance otimizada, e se aproxima da noção de autenticidade, expressividade ou produção de normas (Canguilhem, 2002).

Esse entrelugar relacionado ao brincar e à experiência cultural, segundo Winnicott (2019), oferece um ambiente onde o sujeito pode se engajar na criatividade, na expressão e no estabelecimento de relações significativas, desempenhando um papel vital no desenvolvimento emocional e na saúde mental. Se “o brincar é, por si só, uma terapia. Permitir que as crianças brinquem é, em si mesmo, uma forma de psicoterapia com aplicação imediata e universal e inclui o

estabelecimento de uma atitude social positiva em relação ao brincar” (Winnicott, 2019, p. 87).

Entretanto, a produção de uma vida acelerada, presa às cadeias de uma racionalidade econômica (Stiegler, 2013), em busca de alta performance (Han, 2017), constrange e restringe o espaço potencial, de modo que:

Muitos indivíduos experimentam apenas o suficiente da vida criativa para reconhecer que, na maior parte do tempo, vivem de maneira não criativa como se estivessem presos na criatividade de outra pessoa ou de uma máquina (Winnicott, 2019, p. 108).

E em diálogo com o sociólogo alemão Harmut Rosa (2019), pensamos uma aceleração das experiências como algo que tem efeitos de vertigem e de alienação, ou seja, de diminuição da capacidade de pensar e de agir autonomamente. Uma sociedade em ritmo acelerado no qual o tempo ócio é preenchido com mais tarefas, independente da quantidade de ferramentas digitais ou automatizantes que se utiliza para desocupar algum tempo ao longo do dia, mas que apenas abrem espaço para novas tarefas; é uma sociedade que não tem tempo para a ludicidade, para a autonomia, para a singularização e, por isso tudo, uma sociedade adoecida. Rosa (2019) argumenta que a aceleração constante da vida moderna leva paradoxalmente a um estado de frenesi, onde as pessoas se sentem sobrecarregadas pela quantidade de informações, compromissos e estímulos. Isso resulta em uma sensação de vertigem e perda de controle sobre o tempo, afetando diversos aspectos da vida.

Para uma possível proposta de enfrentamento e a essa aceleração, que restringe os processos criativos, propomos que a dança,

como modalidade artística e componente curricular da escola básica, pode ter efeitos de cura ou de cuidado na medida em que se compõe com a noção de ludicidade ou de brinquedo, sob a ótica do cultivo de um espaço potencial e, conseqüentemente, a promoção do “impulso criativo”. Esse impulso é inerente à natureza humana e está ligado à capacidade de criar e de se expressar singularmente. Segundo Winnicott (2019), o impulso criativo surge do espaço potencial e não se limita às atividades artísticas tradicionais, mas abrange toda a gama de experiências humanas. Ele argumenta que a criatividade está presente em diversos aspectos da vida, desde que o indivíduo esteja saudável e livre para explorar a realidade autenticamente. Ademais, também entende que essa capacidade de se engajar criativamente com o mundo é fundamental para uma vida contemplativa e saudável.

Compondo Improvisos A/r/tografados

O método de autoetnografia, ao combinar elementos de autobiografia e etnografia, destaca-se por permitir a busca e a análise da própria experiência cultural em relação a fenômenos sociais mais amplos. Esse enfoque qualitativo possibilita uma compreensão das vivências pessoais, ao investigar narrativas, reflexões e análises críticas sobre como a identidade e a experiência da pesquisadora e etnógrafa são influenciadas por fatores culturais, sociais e históricos (Ellis, 2004). A autoetnografia, ao longo da pesquisa, deslindou-se como uma narrativa imaginativo-criativa e confessional-emotiva, que incorporou elementos literários, como metáforas e linguagem poética, para além da mera exposição factual, buscando alcançar significados subjacentes e nuances emocionais (Ellis, 2004; Jones *et al.* 2016).

Além disso, aliou-se à autoetnografia uma perspectiva da A/r/tografia, isto é, de uma prática de pesquisa educacional baseada em

arte, a qual consegue integrar os papéis de artista, pesquisadora e professora, criando uma linguagem mista que enfatiza a hibridização e a transitoriedade (Dias; Irwin, 2023) e valoriza a vivificação dos eventos criativos e da imaginação, da introspecção e da incerteza na construção de novos entendimentos (Dias; Irwin, 2023).

A partir dessas abordagens metodológicas foram realizadas oito sessões de experimentos em dança que ocorreram em uma sala com espaço para um solo artístico, espelho e piso nivelado e com temperatura adequada². As experimentações duravam em torno de duas horas a cinco horas, entre movimentos, questionamentos e registros no diário. No espaço, a cena era composta por livros, banquetas baixas, diário reflexivo, caixa de memórias e registros da artista-professora-pesquisadora, bem como, pela música *Ninguém*, composta por Francisco Eller e Chico Chico (2020)³.

Durante a prática foram observadas proposições da abordagem somático-performativa, isto é, respiração tridimensional, escuta e percepção intencional de si. Como em uma Möbius, a fita que se dobra e se conecta, compondo uma trajetória paradoxal e infinita, movimentos e pensamentos iam dançando e reverberando composições em dança, e resultaram na performance artística realizada em um novo momento, para uma turma composta por estudantes dos anos finais do Ensino Fundamental. Nessa apresentação, contou-se com o acompanhamento sonoro da música *Ninguém*, bem como, de uma cadeira, um relógio e o quadro da sala de aula.

Os procedimentos metodológicos se organizaram como proposto no seguinte esquema:

[2] Entre 17-22°C a depender da hora do dia e da temperatura ambiente.

[3] Acesso em: <https://www.youtube.com/watch?v=hGeFoBZbDgM>

Pré-Produção

Analisei o diário reflexivo e os registros pessoais e docentes dos períodos pré, durante e pós-remoto, considerando a possibilidade de um novo contato com o eu vivido. Organizei meios técnicos para explorar em dança. Agrupei materiais necessários às práticas de dança e de performance.

Produção

Realizei sessões individuais de dança ao longo de janeiro e fevereiro de 2024, a partir de improvisações com abordagem somática-performativa com recursos:

- > Sonoros: músicas, por exemplo, a Ninguém (composição de Fran e Chico Chico);
- > Visuais;
- > Olfativos;
- > Táteis.

Apresentei uma composição coreográfica desenvolvida durante esse processo no início do ano letivo em uma escola de Ensino Fundamental de Montenegro/RS.

Anotei no diário reflexivo as percepções, os *insights*, as emoções e as observações íntimas durante a prática das sessões, bem como, da apresentação.

Pós-Produção

Analisei o diário reflexivo da prática e transcrevi o que foi praticado aliado ao eu por vir. Validei e dialoguei com pares sobre a prática. Discuti e (in)concluí a pesquisa. Direcionei a escrita da dissertação para as normas acadêmicas.

Neste ponto, lembro de Stigler, quando questiona: o que faz a vida valer a pena? E propõe uma alternativa: sair da estupidez. Para Han seria um retorno à contemplação do mundo. Um mundo com tempo para existir um vazio, um rompimento da massificação das coisas e, sobretudo, para celebração, no sentido mais amplo de celebração (Diário de Campo, 13 de fevereiro de 2024).

Na oitava sessão de experimentos em dança, o diário artístico registrou pensamentos sobre o significado de viver e contemplar, inspirados pela obra de Han (2017) sobre a sociedade do desempenho e o cansaço. Ponderou-se nas anotações sobre a importância de encontrar tempo para a contemplação em meio à correria do dia-a-dia. A artista-pesquisadora-professora deitou-se sobre o chão, imersa em seus pensamentos e questionamentos sobre a natureza da contemplação na sociedade contemporânea, também notando as sensações físicas em seu corpo, relacionou-as às experiências e vivências da vida. Nesse dia, emergiram questionamentos sobre como seria a contemplação na sociedade do desempenho? Ganhou força a ideia de que pensamentos acerca da rotina e das tarefas diárias participassem da composição de algum modo.

Quando foi a última vez que celebrei e contemplei? Respirei. Estar deitada analisando tudo o que acontece pode ser um momento de contemplação? Quando pensamentos aleatórios permeiam o momento de contemplação, como a recordação de que existem roupas no cesto para lavar, eles a interrompem ou fazem parte dela? O que seria de fato contemplar na sociedade do desempenho? (Diário de Campo 13 de fevereiro de 2024).

Figura 1. Procedimentos metodológicos.

Fonte: elaborada pela autora (2023 e alterado em 2024).

Movimentos: respirações, pensamentos e cansaços

Em movimentos, respirações, pensamentos e cansaços foram surgindo ideias, movimentos, gestos e elementos cênicos que compuseram uma performance em dança que tematizou a aceleração da vida contemporânea.

Foram oito semanas de profundas experimentações e reflexões acerca da vida, da contemplação, do cansaço, da sensação de falta de tempo, do frenesi, da quantidade de pensamentos que passam em alta velocidade pela mente e, sobretudo, de como tudo isso se expressa no corpo e pode ser reinventado em movimentos dançantes. E disso, foi-se desenhando uma proposta de composição em dança na escola para jovens estudantes.

Durante os encontros houve uma sequência de práticas e de experimentos acerca da reinvenção de si e de autocuidado entendido como processo de atenção a si, constituindo esses gestos a partir de uma interrupção dos fluxos acelerados da vida. Em um primeiro momento foram observadas as dificuldades de lidar com a mudança e a necessidade de encontrar formas de reinventar-se. Nesse processo foram organizadas caixas repletas de anotações e de registros do passado da artista-pesquisadora-professora. A construção dessas caixas de memórias permitiu observar a pressão por dar conta de tarefas cotidianas e a importância de reconhecer limites, em contraponto às realizações extraordinárias, da alta produtividade e do alto desempenho.

Essas caixas contêm o eu vivido em múltiplas facetas e ferramentas na tentativa de organizar – ainda que muitas vezes sem sucesso – o frenesi cotidiano. Sensação asfixiante de que faltam horas no dia, braços no corpo ou, então, sanidade mental para abdicar daquilo que não cabe no dia de um ser humano (Diário de Campo, 26 de dezembro de 2024).

Em seguida, na primeira sessão de experimentos em dança, foram abordados desafios pessoais, como a autossabotagem e a falta de motivação, enquanto tentava-se encontrar maneiras de iniciar práticas de movimento em dança e de alongamento. Além disso, nesse

dia pensou-se a respeito do corpo rígido, do corpo irreconhecível, do distanciamento da percepção de si e da dificuldade que aos poucos ganha espaço em voltar ao movimento corporal. Um corpo sedentário e sedento por sal/dança (Strazzacappa, 2021).

Senti o peso do meu corpo. Um corpo que há tempos não reconheço, com tensão, respirações curtas e disperso. Em alguns (muitos) momentos aconteciam teletransportes para outros espaços-tempos que não o momento presente. (Diário de Campo, 02 de janeiro de 2024).

Na segunda sessão de experimentos em dança, retornou-se aos experimentos com tentativas de voltar às flexibilidades corporais e mentais que outrora eram comuns no da artista. Refletiu-se sobre a necessidade de encontrar um equilíbrio entre a busca por ajudar aos outros e a atenção às próprias necessidades, uma produção de conexões tanto no corpo quanto nos pensamentos. Ademais, destacou-se a importância da autoconsciência e da escuta interna, enquanto a relação entre a respiração e o movimento era analisada e experimentada, em uma profunda inquietação a respeito da percepção do tempo e durabilidade dos momentos.

Levantei, novamente desenrolando a coluna, vértebra por vértebra. Dessa vez, optei por distribuir meu peso, entre os dois pés, e iniciar um alongamento prolongado, com uma certa espera entre um membro e outro. Sentir a rigidez do corpo, entre as passagens, faz-me questionar: o que mais que posso fazer, que não estou fazendo por estar rígida comigo mesma? Quais as potências estou limitando por tensões e preocupações demasiadas? (Diário de Campo, 09 de janeiro de 2024).

Essas reflexões culminaram em dias de experimentação física que oscilavam entre sons, ecos e silêncios intensos, nos quais desa-

fiou-se o corpo a ensaiar movimentos a partir de objetos cênicos, tais como: cadeira, folhas com sugestões de movimento feitas pelo público e livros, encontrando uma sensação de capacidade e de potência, mesmo diante do cansaço físico.

Por fim, a ideia de demorar-se contemplativamente diante da pressão do tempo e das expectativas pessoais foi uma pauta nas reflexões ao longo dos experimentos, pois surgiram questionamentos: o que é a contemplação na sociedade do desempenho? Como se dá a invenção nesta sociedade? Ou não se dá? Os pensamentos que rasgam velozmente nossas reflexões contemplativas com lembretes operacionais interrompem a contemplação ou fazem parte dela?

Desse processo, é possível que tenham surgido mais dúvidas do que respostas, mas mais do que isso, emergiu uma composição em dança que serviu como ponto de aproximação e de cumplicidade entre professora e alunos, construindo polifonia em um solo. Sobre tudo, realizando uma inversão do ordinário na sala de aula e tornando a vulnerabilidade um ponto de conexão e não um déficit a ser superado.

Ao finalizar o mês de janeiro e se aproximar da data na qual ocorreria a performance, a artista se deparou com o paradoxo do tempo mais uma vez; de certo modo, influenciada pelas expectativas de um ano novo que inicia e as inquietações sobre o passar do tempo e sobre as expectativas de realizações que se renovam a cada ano seja como promessa, seja como frustração. Reverberaram memórias sobre aulas da graduação em Licenciatura em Dança, nas quais aprendeu sobre a relação da respiração e do movimento, bem como percebeu que em muitos momentos praticava apneia dançando. Por quanto tempo há a possibilidade de se fazer algo em apneia? Nesses pensamentos, sobrevoaram também outras percepções relevantes.

Não apenas na dança, mas também na vida dançarina pesquisadora vinha atravessando em apneia. Por quanto tempo é possível viver em apneia?

Por quanto tempo tenho conseguido tecer e fiar?
Como está o processo criativo de compor os fios dos movimentos esses dias?
Foram tardes inteiras de terças-feiras dançantes que pouco consigo transpor para o papel.
É inenarrável o tanto de traços traçados no espaço pelo corpo, bem como, a sensação do movimento reverberando em mim.
O tempo, e a forma como temos nos relacionado com ele, tem sido estranho, veloz e desproporcional. Viver acompanhada de uma sensação de não ter tempo para contemplar a vida, que passa pelos nossos olhos, tem nos adoecido demasiadamente (Diário de Campo, 06 de fevereiro de 2024).

Um tempo para contemplar. Um tempo para o tédio profundo. Um tempo para alongar e para espichar-se. Um tempo para o processo criativo. O processo de composição da performance foi sublinhando a desproporção entre o tempo da vida cotidiana, veloz, acelerado, frenético, e o tempo da cura, do cuidado, da saúde.

Durante a performance, a intérprete-criadora se viu exposta e vulnerável diante do público, mas encontrou conforto na familiaridade da música e na liberdade de criar os movimentos em ressonância com o público e sua participação por meio das instruções que eram escritas em papel com sugestões de gestos. Exemplo: deslize para a esquerda, levante o braço, gire, salte, circule o pescoço e entre outros. Explorou-se a interação entre corpo e ambiente, transformando a ação de sentar na cadeira, da sala de aula, um elemento de expressão e movimento. Ao som de *Ninguém* de Chico Chico e Fran, aprofundou-se na imprevisibilidade do momento, encontrando equilíbrio entre a limitação e o apoio que a cadeira proporcionava.

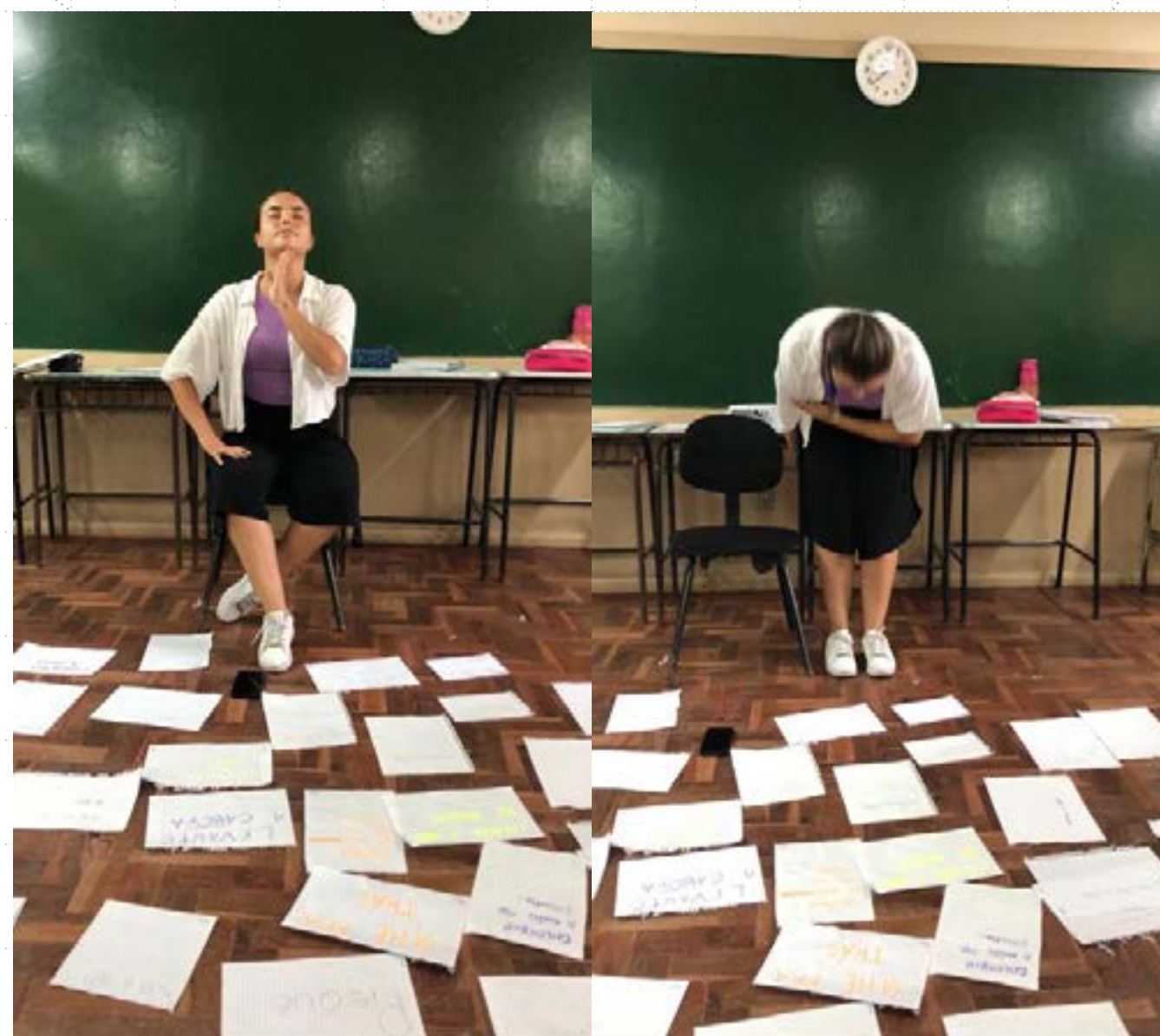


Figura 2. Do solo ∞ coletivo em polifonia. Fonte: captura de um registro audiovisual realizado no dia para a autora.

Reverberações: eco de caos, de reinvenções e de möebius

No processo de atravessar a juventude em meio a uma sociedade do desempenho em um contexto pandêmico e pós-pandêmico, a artista-pesquisadora-professora viu-se em um corpo sedentário e movendo-se em apneia. Nesse contexto, decidiu por buscar na dança os elementos para enfrentar o cansaço e a angústia que compartilhava

com outros jovens de sua mesma geração e também com os estudantes da sua turma de Ensino Fundamental. Inspirada por Strazzacappa (2021), refletiu sobre a importância da dança em sua vida, comparando-a ao sal que dá sabor à existência. Sem dança, sentia que sua vida perdia o gosto, mergulhada na estagnação espasmódica descrita por Han (2017), um fenômeno da sociedade contemporânea caracterizado pela paralisia resultante do excesso de estímulos.

Decidida a se reinventar, dançou para resgatar-se dessa estagnação. Durante o processo, ela questionou a dicotomia entre o sagrado e o profano, percebendo como a cultura do trabalho totalitária relegava a celebração a segundo plano. Mesmo sendo professora de Arte/Dança, mal lembrava a última vez que dançou, imersa nas responsabilidades do cotidiano.

O experimento em dança também levou a questionar a rigidez em seu corpo, buscando uma passagem da estagnação para a fluidez. Inspirada pelo conceito de transdução de Gilbert Simondon (2020), compreendeu que a mudança ocorre gradualmente, incorporando elementos pré-existentes de forma complexa e emergente, não sendo, portanto, a passagem de uma forma individuada a outra, mas a passagem de forças impessoais ou pré-individuais a outras forças impessoais por meio da individuação.

Ao longo das experimentações, viu-se confrontada com o que havia deixado de lado, ou seja, exatamente aquilo que a fazia sentir-se viva. Nessa jornada de descoberta, percebeu que o porvir não é uma reprodução idêntica do passado, mas sim uma constante reinvenção. Assim como o rio de Heráclito, o porvir é fluido e em constante transformação. Portanto, os experimentos em dança não apenas a reconectaram com sua prática artística, mas também a levaram a questionar profundamente sua própria existência e o significado da reinvenção em meio à aceleração da vida.

Fade out em Considerações finais & Retorno :||

A pesquisa empreendida neste estudo emerge em um contexto marcado pela pandemia de Covid-19 e suas repercussões nas relações sociais e na saúde mental dos jovens. Consciente da urgência em dialogar sobre a crise sanitária e seus efeitos, especialmente no que tange à saúde mental, esta pesquisa se propôs a investigar modos de enfrentamento à estupidez e à aceleração do cotidiano com seus efeitos de desmobilização da capacidade de inventar.

Partindo do diálogo com Byung-Chul Han (2017), a pesquisa situou-se na sociedade do desempenho, caracterizada pelo excesso de estímulos e pela busca incessante por alta performance, que muitas vezes resulta em sofrimento e alienação psíquica. Ao entrelaçar essa reflexão com as perspectivas de Foucault (2004) sobre a escola como instituição disciplinar, questionou-se o papel da dança no enfrentamento dessas dinâmicas, tanto na escola quanto na vida cotidiana.

A metodologia adotada combinou elementos de autoetnografia e A/r/tografia, permitindo uma abordagem reflexiva e multifacetada da experiência artística, de pesquisa e de docência. Durante as oito semanas de experimentação em dança, a pesquisadora explorou os conceitos de subjetividade, espaço potencial, aceleração cotidiana e impulso criativo, buscando compreender como a dança pode contribuir para o cuidado afetivo e para a saúde mental de jovens.

Os movimentos dançantes revelaram-se como uma forma de respirar, pensar e refletir sobre a vida e suas complexidades. Além disso, a performance artística na escola proporcionou um espaço para a reverberação criativa e de interação com estudantes, destacando a importância da presença da dança como uma linguagem artística na escola.

Ao pôr em suspenso as condutas aceleradas e apneias da vida

cotidiana, a pesquisadora reconheceu a dança como uma potência para se reconectar consigo e com o fluxo da vida. E propôs que a reinvenção não seja um processo linear, mas sim uma constante composição com as condições presentes, ainda que frenéticas e caóticas, na qual a dança se revela como um caminho para a fluidez e para a autenticidade.

REFERÊNCIAS

- CANGUILHEM, Georges. **O normal e o patológico**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2002.
- DIAS, Belidson; IRWIN, Rita L. **Pesquisa Educacional Baseada em Arte: a/r/tografia**. 2 Ed. Santa Maria: Editora UFSM, 2023.
- ELLIS, Carolyn. **The Ethnographic I: A Methodological Novel about Autoethnography**. Estados Unidos: Altamira Press, 2004.
- FERNANDES, Ciane. **A Prática como Pesquisa e a Abordagem Somático Performativa**. In: VIII Congresso Abrace. Belo Horizonte: UFMG, 2014.
- FOUCAULT, Michel. **Vigiar e Punir**. Petrópolis: Vozes, 2004.
- GUATTARI, Félix. **Caosmose: um novo paradigma estético**. Trad.: Ana de Oliveira e Lúcia Leão. São Paulo: Editora 34, 2012.
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. 2ª Ed. São Paulo: Editora Vozes, 2017.
- JONES, Stacy; ADAMS, Tony; ELLIS, Carolyn. **Handbook of Autoethnography**. Reino Unido: Routledge, 2016.
- OLIVEIRA, Wanderlei Abadio de et al. A saúde do adolescente em tempos da Covid-19: *scoping review*. In: **Cadernos de Saúde Pública [online]**. V. 36, n.8. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00150020>.
- ROSA, Hartmut. **Aceleração: A transformação das estruturas temporais na modernidade**. Trad.: Rafael Silveira. São Paulo: Editora Unesp, 2019.
- SADE, C. Enação e metodologias de primeira pessoa: o reencantamento do concreto das investigações da experiência. **Informática na**

educação: teoria & prática, Porto Alegre, v. 12, n. 2, 2010. DOI: 10.22456/1982-1654.9604. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/InfEducTeoriaPratica/article/view/9604>. Acesso em: 2 maio 2024.

SIMONDON, Gilbert. **A individuação à luz das noções de forma e de informação.** Trad.: Luís Aragon e Guilherme Ivo. São Paulo: Editora 34, 2020.

STIEGLER, B. **What makes life worth living:** on pharmacology. Cambridge: Polity Press, 2013.

STRAZZACAPPA, Márcia. **De Cereja Do Bolo Para O Sal Indispensável Da Comida:** por uma mudança de paradigma no ensino de arte. In: O Mosaico. Curitiba: Revista de Artes da FAP, 2021.

WINNICOTT, Donald. **O Brincar e a Realidade.** Trad.: Breno Longhi. São Paulo: Ubu Editora, 2019.