



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTES CÊNICAS
CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA**

JOÃO VITOR SANTOS GUIMARÃES

ANSIAR: O ESTADO CORPORAL DA PERFORMANCE CID F41

João Pessoa - PB

2024

JOÃO VITOR SANTOS GUIMARÃES

ANSIAR: O ESTADO CORPORAL NA PERFORMANCE CID F41

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação
apresentado ao Curso de Licenciatura em Dança,
do Departamento de Artes Cênicas, do Centro de
Comunicação, Turismo e Artes da Universidade
Federal da Paraíba, como requisito parcial para a
obtenção do título de Licenciado em Dança.

Orientadora: Profa. Dra. Ana Valéria Ramos
Vicente

João Pessoa - PB
2024

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

G963a Guimaraes, Joao Vitor Santos.

ANSIAR: O estado corporal da performance CID F41 /
Joao Vitor Santos Guimaraes. - João Pessoa, 2024.
42 f. : il.

Orientação: Ana Valéria Ramos Vicente.
TCC (Graduação) - UFPB/CCTA.

1. Dança - TCC. 2. Ansiedade - Estado corporal. 3.
Dança - Processo de criação. 4. CID F41 - Performance.
5. Dança e Ansiedade. I. Vicente, Ana Valéria Ramos.
II. Título.

UFPB/CCTA

CDU 793.3(043.2)

JOÃO VITOR SANTOS GUIMARÃES

ANSIAR: O ESTADO CORPORAL NA PERFORMANCE CID F41

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação
apresentado ao Curso de Licenciatura em Dança, do
Departamento de Artes Cênicas, do Centro de
Comunicação, Turismo e Artes da Universidade Federal
da Paraíba, como requisito para obtenção do grau de
Licenciada em Dança.

Aprovado em: _ 13/ 05/2024 _

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 **ANA VALERIA RAMOS VICENTE**
Data: 15/05/2024 18:11:39-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Profa. Dra. Ana Valéria Ramos Vicente (orientadora)
Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Documento assinado digitalmente
 **LÍRIA DE ARAÚJO MORAIS**
Data: 15/05/2024 18:57:15-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Profa. Líria de Araújo Morais

Documento assinado digitalmente
 **ANA CAROLINA BEZERRA TEIXEIRA**
Data: 17/05/2024 14:09:09-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Prof. Carolina Teixeira

João Pessoa - PB

2024

Dedicatória

*Dedico a todas as pessoas que enfrentam
diariamente a batalha com a ansiedade, cujas
experiências compartilhadas comigo serviram de
inspiração para esta pesquisa.*

AGRADECIMENTOS

Falar de agradecimentos é sobretudo reconhecer que nada na vida é feito sozinho, sempre há uma pessoa que está de suporte, diretamente ou indiretamente, auxiliando nas mínimas ações exercidas. E por meio deste exercerei meus agradecimentos a todas essas energias, sendo físicas ou etéreas.

Gostaria de começar agradecendo aos meus familiares que acima de qualquer coisa sempre estiveram comigo, até mesmo os que fizeram a partida e me veem de um outro plano e se fazem tão presente quanto os que seguem em vida comigo, celebro esse momento com vocês. Acima de todos minha mãe, Maria Santos, e minhas avós que seguem vivas em espírito comigo, Dona Tica e Dona Socorro, essas três mulheres que sempre foram e são minha base sólida.

A minha prima, Jessica Letícia, que desde meu início de jornada se fez presente em todos os momentos, prima que inclusive foi uma das peças-chave para o desenvolvimento da pesquisa artística, assim como meu irmão Lucas Gabriel, que foram duas grandes inspirações para a partida deste trabalho.

Agradecer aos amigos que fiz nessa jornada de estudos, que de certa forma me guiaram para esse caminho de conclusão (vocês arrasam!).

Quero deixar também meu agradecimento à coordenadora do curso, Prof^a Dra. Bárbara Santos, que sempre se mostrou pronta nas resoluções de problemáticas e em orientações fundamentais.

As/aos/es professoras/es/eis da Licenciatura em Dança da UFPB, por sua contribuição de aprendizados e na minha formação artístico-docente

As duas orientadoras que me guiaram neste trabalho em momentos diferentes, respectivamente Carol Teixeira e Valéria Vicente, muito grato por buscarem entender e me auxiliarem nesta pesquisa que é muito importante para mim, acima de tudo a receber este tema que é bastante delicado e necessário de se trabalhar.

Ao meu namorado, Lucas Garcia, que me ajuda diariamente me incentivando a concluir o curso, sendo meu maior confidente em momentos difíceis.

Por último, mas não menos importante, a mim mesmo, por confiar e ter a força de não desistir, tendo a ciência de que essa caminhada é valiosa. Uma força imensurável com uma trajetória incrível e transgressora.

RESUMO

Esta pesquisa realizada no âmbito da Prática como Pesquisa em Dança, teve como objetivo desenvolver um trabalho cênico tendo o transtorno de ansiedade como centro dos estudos e desenvolvimento de estado de corpo. Para isso, foram realizadas provocações - estudo, conversas, análise da corporalidade do investigador - para tomar uma consciência de execução corporal em cena. A fim de relacionar o estado de crise de ansiedade com os estudos obtidos sobre a dança, foram feitas leituras e práticas no sentido de direcionar a construção do estado corporal com fundamento em estudos sobre a unicidade corpo-mente. Dessa forma, toma os sintomas das crises registrados na memória corporal, e assim os ressignificando numa performance em pesquisa. A partir de experimentos realizados ao longo do curso foi desenvolvida a performance de nome “CID F41”, em referência o código clínico de identificação da ansiedade, abordando movimentação, comportamentos e expressões do corpo ansioso.

Palavras-chave: ansiedade; estado corporal; dança; prática como pesquisa; processos de criação.

ABSTRACT

This research, carried out within the scope of Practice as Research in Dance, aimed to develop scenic work with anxiety disorder as the center of studies and development of the state of the body. To this end, provocations were carried out - study, conversations, analysis of the investigator's corporeality - to become aware of corporal execution on the scene. In order to relate the state of anxiety crisis with the studies obtained on dance, readings and practices were carried out in order to direct the construction of the body state based on studies on the body-mind unity. In this way, the symptoms of crises are recorded in body memory, and thus redefining them in a research performance. Based on experiments carried out throughout the course, the performance called "CID F41 " was developed, which means the clinical code for identifying anxiety, addressing movement, behaviors and expressions of the anxious body.

Keywords: anxiety; body state; dance; practice as research, creative process.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 Processo criativo.....	18
Figura 2 Apresentação projeto coreográfico.....	18

LISTAS DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAPS	Centro de Atenção Psicossocial
CIA	Companhia
CID	Cognitive Impairment in Daily life (comprometimento cognitivo na vida diária)
PcD	Pessoa com Deficiência
PAC	Processo de Articulações Criativas
TAG	Transtorno de Ansiedade Generalizada
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
UFPB	Universidade Federal da Paraíba

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. O INÍCIO DA PESQUISA	17
3. ANSIEDADES E SUAS RELAÇÕES COM A DANÇA	22
3.1. FOBIA SOCIAL	23
3.2. DANÇA E ANSIEDADE	25
3.3. O ESTADO CORPORAL	28
4. A PERFORMANCE CID-F41	31
4.1. SITUACIONANDO NUMA PEÇA	33
4.2. CONSEQUÊNCIAS DADAS PELA PERFORMANCE	35
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
REFERÊNCIAS	41

1. INTRODUÇÃO

Minha trajetória com a arte, mais precisamente com a dança, começa quando aprendo forró com mãe, Maria Santos da Silva Guimarães, apenas pelos passos que minha avó materna, Maria das Dores dos Santos, lhe ensinou. Mãe aqui como minha maior inspiração no campo da dança (apesar dela não ter tido a oportunidade do estudo). Essa trajetória perpassa pela dança urbana com meus primos, que de forma amadora já experimentavam o Break em minha casa nos finais de semana.

Com os gêneros do funk (brega funk e funk carioca), em que as experiências foram na rua com as minhas amigas (os) de infância e adolescência, experiências essas em que muitas vezes eu me silenciava para performar uma heteronormatividade que nunca me pertenceu, que também foi, por um longo tempo, um dos gatilhos para minha ansiedade e fobia social. Outros motivos foram o bullying que sofri enquanto estudante do Ensino Fundamental II pelos meus “colegas” de escola e especulações sobre uma homossexualidade antes mesmo de me entender como tal.

Essa fobia social se deu, e permanece nos dias de hoje, pelo que eu performo perante a sociedade e esse retorno me afeta com pensamentos do que as pessoas podem pensar sobre mim. Traumas que me seguiriam e se potencializariam até o meu ingresso à universidade.

No momento em que eu ingresso à Universidade Federal da Paraíba, no curso de licenciatura em dança, eu busco trazer um discurso e pesquisa sobre *body positivity*¹ e a dança como uma ferramenta para alcançar o bem-estar do seu corpo. No entanto, esse anseio pela pesquisa aprofundada nesse assunto se modifica quando percebo que as crises de ansiedade me cercam, seja no corpo enquanto danço ou apenas enquanto vivo/existo.

Identifico a ansiedade no meu corpo com a sudorese, nervosismo e fortes dores estomacais, antes de qualquer avaliação prática ou que se configure como uma apresentação para uma determinada quantidade de pessoas como público.

¹ Body positivity: é um movimento que preza pela aceitação do corpo sem a necessidade de se enquadrar em um padrão. Gordo, magro, com celulite, sem celulite, com estrias, sem estrias, com alguma deficiência ou cicatriz. (Biossance, 2020)

Entretanto, quando se pensa na ansiedade, a primeira imagem que vem é a de um adulto moderno fazendo terapia na forma de tratar a doença. E a minha proposta aqui é investigar a ansiedade como estado corporal para o processo de criação em dança, e assim possibilitar a formação de mais entendimentos sobre a ansiedade ser algo que pode ser controlado, para além dos tratamentos médicos e métodos que educadores físicos indicam como mais eficazes como prática de atividades físicas², sem negar a importância desses tratamentos. Com um diálogo mente-corpo em sinergia a partir da dança com códigos internalizados da doença.

Entender a ansiedade como um mar profundo que a humanidade conhece menos do que pensa conhecer é primordial para o início desta discussão dentro do trabalho. A forma que a mente responde é um outro modo de diferenciar, pois apesar de haver o conceito de mente e corpo serem algo que se complementam, há horas que um se sobressairá ao controle do outro, em meu caso o corpo acaba tendo esse destaque nos meus movimentos de dança improvisada. Neste meu caminho dentro da universidade eu tenho sofrido com minha mente, com a autossabotagem que ela me induz e, então, o meu corpo vem para me tirar desse estado. Durante minhas crises de ansiedade, que eram sempre antes de qualquer avaliação prática na Universidade, eu sentia um bloqueio no meu corpo, mas, mesmo assim, entrava em cena com um outro estado corporal, e essa ansiedade era utilizada como um gatilho para a minha entrada na cena.

Então, em algumas avaliações eu comecei a pesquisar como a ansiedade pode ser acionada. E também passei a investigar em outras pessoas, como que conseguem definir o estado de ansiedade e o que sentem nesse momento, para assim tentar materializar no meu corpo algo que se assemelhasse ao que me foi relatado e, trazendo a minha própria experiência com a crise de ansiedade.

Essas observações foram adquiridas a partir de conversas, com pessoas próximas a mim, e me deram gatilho de pesquisar como que a ansiedade pode ser relacionada com a dança. De como essa doença com a dança pode ter o mínimo de possibilidade de modificação para algo que seja motor para o processo de investigação criativa do estado corporal. Salientando, que não sou um profissional da área psicológica mas tenho o anseio

² GARCIA, Maiara Maciel et al. Em sua pesquisa “Efeitos da Dança no Controle da Ansiedade” aborda a prática de atividades físicas como a dança de modo a ser terapêutica à quem sofre com a ansiedade. Colocando-a assim com uma via mais eficaz que outros tratamentos, como algo hierárquico.

de partilhar ideias de como a arte e a psicologia podem trabalhar juntas na formação de conhecimento.

A artista e pesquisadora Jéssica Dantas (2021), em sua dissertação de mestrado denominada o “Risco de respirar: os rastros da ansiedade e a improvisação em dança no entremeio caótico”, aponta como a ansiedade pode acionar gatilhos diversos que diferem de pessoa para pessoa. Esta autora também fala sobre como a ansiedade a acompanha em seus trabalhos artísticos, e investiga como utilizar a ansiedade para a criação de outros trabalhos artísticos.

Por mais que nossos trabalhos se encontrem no assunto ansiedade, eles seguem caminhos diferentes no seu desenvolvimento. Dantas vai abordar e acessar os rastros de crise de ansiedade e utilizar os movimentos que são feitos nesse estado físico-emocional e modificá-los em um movimento para um processo de criação de movimento em dança. Já neste trabalho, vou abordar enquanto performance a ativação da corporalidade de uma pessoa em crise de ansiedade, experimentando estímulos que estão registrados em corpo e alguns outros obtidos por conversas com pessoas próximas.

Esse trabalho é uma exposição de um processo criativo com elementos coreográficos (por ter códigos premeditados) e improvisação (por interpretar os códigos de forma quase aleatória, mas sem perder a essência). Se consolidando com o já experienciado em palco, em ensaios e em aulas que aguçaram a integralização dos códigos para o corpo e assim passados para a dança.

Sabendo de que há uma falta de trabalhos com essa natureza, como de estudar a ansiedade como um estado de presença corporal na dança. Indo neste caso em contraponto o que comum se encontra quando pesquisa sobre artigos científicos que abordam a dança e ansiedade nos acervos eletrônicos de artigos dos sites Scielo e Google Acadêmico.

Com a ressalva de que em uma pesquisa no repositório bibliográfico da UFPB, no âmbito do curso de Licenciatura em Dança com as palavras-chaves: Dança; Ansiedade; Estado Corporal; Processo de Criação; e TCC. Foi visto que não há um trabalho que tenha feito uma abertura de diálogos, que estivesse registrado no acervo digital da UFPB nessa temática aqui apresentada, fazendo assim, deste um trabalho que irá somar à essa discussão da performatividade do que não é visto ou apenas ignorado pela sociedade, como os discursos de Ansiedade e Estado Corporal na Dança. Reconheço e saúdo as

pesquisas e trabalhos que antecedem e abrem o espaço para apresentar o debate desse sistema de corpos dissidentes e transgressores.

Somando assim este trabalho ao acervo, em déficit, de trabalhos que falam sobre a ansiedade como “força motora” em uma performance de dança. Além de trazer uma visão de prenunciador no acervo bibliográfico da UFPB de discussão de uma performance que tem o estado corporal de uma psico doença como movedora no fazer artístico.

Para essa pesquisa se inscreve na área de Prática como pesquisa no campo da dança e para a consolidação e ampliação dos resultados foi utilizada a metodologia Processo de Articulações Criativas (PAC), desenvolvido por Jane Bacon e Vida Midgelow, a qual permite que o artista pesquisador elabore sua pesquisa sobre seu trabalho artístico em desenvolvimento ou já consolidado, observando pontos ainda não vistos, aprofundando mais na parte teórica e prática.

Bacon e Midgelow (2014) explicam que essa metodologia serve para ajudar o artista a desenvolver a escrita sobre seu trabalho prático em forma de pesquisa do processo criativo em dança, mas que pode ser utilizado em outras áreas do meio artístico. Essa metodologia permite assim duas visões: a de enxergar o que está sendo feito e o que pode ser adicionado.

Essa metodologia tem como base a investigação da prática do trabalho em desenvolvimento, possibilitando alterações e novas possibilidades de moldar o que já foi criado no decorrer da experimentação.

Em convergência a essa metodologia de investigação artística, Fernandes (2013) propõe que a dança seja sujeito dessa busca por uma escrita de abordagem acadêmica. Assim, colocando a dança como o centro da pesquisa deixa bem destacado que essa atividade de transcrever o abstrato (dança) em algo dentro das normas acadêmicas. Logo, valorizando a experiência sensorial e intuitiva, e trazendo a legitimação da dança como forma de conhecimento e expressão.

Em ambas as metodologias buscam validar a dança como objeto de estudo e escrita, como qualquer outro segmento de formação do saber. Neste trabalho essa validação é legítima a partir do momento que se compreende a necessidade de entender o transtorno de ansiedade como uma patologia séria e necessária de discussão. Aqui, a

ansiedade é colocada como estudo de movimentação, corporificação e exposição de sua seriedade, se utilizando da dança.

Esse trabalho pretende evidenciar que a ansiedade é um dos problemas psicossociais emergentes da atualidade e necessita de atenção sobre tal, a partir da performance CID F41; Identificar quais os gatilhos e acionamentos que existem e os que me são atrelados; investigar como é o estado corporal de uma pessoa em estado de crise de ansiedade; experimentar como esse estado corporal do estado de ansiedade se comporta e é expressada no meu corpo.

Em seguida, nos capítulos serão expostos os seguintes tópicos que permeiam este trabalho:

- 1) será apresentado como surgiu o interesse por essa pesquisa e onde foi dado o primeiro passo da mesma, a fim de justificar o motivo da pesquisa;
- 2) será discutido o que é a ansiedade pelo senso comum, pela visão clínica e o que eu entendo em mim como ansiedade e a revisão de pesquisas sobre dança e ansiedade;
- 3) será abordada a cena da qual essa pesquisa investiga, como são os movimentos, como acontece a investigação desses movimentos também, o que de fato é o estado corporal;
- 4) será abordado os resultados que tanto a pesquisa-relato quanto a experiência da performance provocaram.

2. O INÍCIO DA PESQUISA

A ansiedade segundo Garcia et al. (2019) é um dos problemas relacionados a questões emocionais que mais assola a sociedade atual, e na dança não é diferente. Essa abordagem da ansiedade na dança me chega numa situação delicada, em que meu irmão havia tentado suicídio pela segunda vez, e ficou internado no CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) após ingerir várias capsulas de um remédio cujo efeito é a sonolência.

Alguns anos antes desse relato, presenciei um outro caso com minha prima de crise de ansiedade, onde ela saiu do departamento do curso dela e em prantos me falou o que estava sentindo sem muitos detalhes, mas logo em não muito tempo de conversa, ela já estava sob controle de si. Esses episódios com pessoas próximas a mim tiveram grande relevância no anseio de pesquisar a relação da dança com a ansiedade como um estado corporal. Isso além dos que já vivenciei e vivo.

Essa pesquisa pretende investigar a ansiedade como uma presença/estado corporal em cena. Uma vez que, como dançarino e portador da ansiedade, busco pesquisar como a ansiedade pode ser lida como um estado corporal para a dança e como expressar essa doença através da dança. Perpassando por performances já apresentadas e como se segue até o momento de escrita deste trabalho.

Meu histórico com a ansiedade parte do momento que tenho crise existencial e questiono se minha existência é relevante ou não para a sociedade, isso devido à alguns desamores ou algum outro problema de adolescente, e é na Universidade Federal da Paraíba (UFPB) que a ansiedade, com outros estímulos, se manifesta de forma cotidiana em minha rotina de estudante.

Essas crises vivenciadas por mim, foram sempre em momentos que eu me isolava num quarto escuro onde eu entrava em crise e por esse isolamento que eu me provocava só tinha a mim para pedir ajuda e sair dessa situação. Após minha ingressão ao curso de Licenciatura em Dança esse quarto escuro tomou algumas características mais sociais, por exemplo meu trajeto até a universidade, se destacando nos períodos que me encontro no ônibus tanto indo para mesma quanto voltando para casa. Então, a pesquisa interna acontecia constantemente, sem um registro documental, mas sensorial e físico.

No curso de Licenciatura em Dança, para ser mais exato, durante algumas provas práticas ou momentos que tinham de se apresentado algo, antes de tal exibição independente de sua modalidade (seminário ou uma sequência coreográfica) já me encontrava em estado de crise de ansiedade: travado, preocupado, com dor de barriga e com vontade enorme de sair daquele espaço. E só conseguia sair desse estado depois de conseguir controlar minha respiração, e assim ir fazer a apresentação.

Em meio a essa turbulência psicossomática, uma disciplina teve a propriedade de impulsionar mais ainda a pesquisa sobre a ansiedade. Foi a intitulada "Corpos, Movimentos e Diferenças", ministrada pela Prof^a. Dra. Ana Carolina Bezerra Teixeira. Carol Teixeira, em suas aulas, abordava questões de acessibilidade aos diferentes corpos em discussão da aula e performance em dança. Por ela ser uma Pessoa com Deficiência (PcD) aborda não só sua trajetória com a dança e o estudo, mas também de pessoas que também estão à margem da sociedade independentemente de sua especificidade corpórea, não sendo apenas questões de PcDs trazendo também convidados (as) por meio online.

Nessa disciplina, me foi despertado um impulso de investigar com algumas pessoas próximas como cada uma sentia a ansiedade se manifestar e como sentiam seus corpos reagir. Dentre essas pessoas estão meu irmão e minha prima, citados anteriormente, que fazem tratamento psiquiátrico e psicológico. Em suas respostas observei que as manifestações da ansiedade se dão na sudorese, sentimento de corpo travado, mente sem cessar nos pensamentos, angústia e tristeza que acaba drenando suas vontades e entre outros.

Um outro trabalho feito nessa disciplina foi sobre homofobia onde eu pedia aos meus colegas de turma que escrevessem em meu corpo palavras ou expressões que já ouviram em sua vida que os feriram. Desta forma, não saindo muito de um subtópico que é trabalhado na performance, a emoção.

Essas pesquisas artísticas nessa disciplina só foram possibilitadas pela disponibilidade da professora ministrante, Teixeira, que traz em suas pesquisas assuntos dissidentes como a deficiência e pessoas portadoras de deficiência. Como em sua dissertação³ que discute como o corpo deficiente é esperado de não atuar dentro da dança,

³ TEIXEIRA, Ana Carolina Bezerra. Deficiência em Cena: Desafios e Resistências da experiência corporal para além das eficiências dançantes. 2010. Que em uma lida no seu resumo, entende-se que o

mas um corpo já idealizado socialmente, além de expor a importância de que esse corpo deficiente também deve ser visto em cena. Entender que a arte muito além da eficiência é passível de abordar questões sociais, como deficiências e transtornos, sua inclusão em processos artísticos, apropriação somática dessas condições, sendo elas mentais ou físicas, são abordagens que devem ser tratadas e reconhecidas pela sociedade artística. Essas questões, são possíveis de discussão no campo artístico por ter esse caráter de provocar, incomodar, atravessar, instigar o espectador.

Com esse entendimento colhido, foi analisada como a condição de estado corporal absorvida e já sentida poderia ser convertida em movimentação cênica, e apresentado como prova, mas ainda em investigação do que mais poderia vir com o estudo de tal conversão. Então na disciplina de Projeto Coreográfico realizado pelo Dr. Prof.º Guilherme Barbosa Schulze, voltei com a experimentação e o aprofundamento dessa investigação. Essa disciplina tem como um dos objetivos proporcionar o entendimento em sua amplitude de como os espetáculos funcionam, desde a cenografia, o figurino, coreografia, local de apresentação, iluminação, produção, maquiagem e outros elementos intrínsecos a um espetáculo. Em que o profº Guilherme Schulze nos dá a liberdade de criar ou trabalhar em cima de algo que já foi experimentado em algum outro momento.

No Projeto Coreográfico essa experimentação de estado corporal foi diária, pois acontecia o que era chamado de “Fragmentos” que foi um “capítulo” onde por grupos separados os meus colegas apresentavam alguma movimentação com o estímulo da palavra Fragmento. O meu fragmento era essa imersão na corporalidade de uma pessoa tendo os primeiros indícios da crise de ansiedade. Os indícios apresentados são a falta de ar (bem como também a hiperventilação), cansaço, sudorese e o sentimento de estar travado/empacado no mesmo lugar, seguindo assim respectivamente, esse roteiro que utilizei para performar.

Em “Fragmentos”, dentro do espetáculo Desmontagem sob direção de Guilherme Schulze, o meu fragmento se refere à uma pessoa em crise de ansiedade, que começa com a pessoa sentada pintando algo no chão com a respiração indo de moderada para a hiperventilação e conseqüentemente falta de ar, enquanto as mãos estão suando, com toda essa cena ocorrendo ela ainda tenta respirar mas essa respiração é pesada, o que em

trabalho reportará a deficiência de pessoas com deficiência que dançam e estejam atuando neste campo da arte.

seguida a faz chorar por sentir que possivelmente não conseguirá mais estar em seu estado normal. Durante esse cenário a pessoa vai caminhando pelo espaço na busca de respirar, mas sem êxito, então ela se entrega a essa angústia e cai no chão chorando e se encolhe em posição fetal, e sai de cena. Essa exibição, dentro do espetáculo em questão, dura cerca de 3 minutos, enquanto outros dançarinos performam suas danças no mesmo palco. As duas imagens a seguir se tratam de como essa cena aconteceu:

Figura 1 – Processo Criativo

Primeira intenção de finalização da performance



Fonte: Acervo pessoal do autor, 2023

Figura 2 – Apresentação projeto coreográfico

Trecho da apresentação do “Fragmentos” no espetáculo (Des) Montagem



Fonte: Acervo pessoal do autor, 2023

Essa pesquisa vai além do que se reporta ao dançarino/pesquisador, a fim de atingir pessoas semelhantes e fagular um senso de pesquisar temáticas semelhantes ou continuadas a esta. Entender que a ansiedade pode ser colocada em cena performática, é perceber que assim como as danças que uma vez foram de natureza religiosa e vistas apenas nesses ambientes foram ou estão sendo levadas para o palco.

Assim, em ambos os casos performando algo invisível a massa social, sem a necessidade de estar em momento de crise ou em um evento religioso. No entanto, mantendo a qualidade e precisão de quando se está nesses momentos.

Então essa pesquisa de TCC surge dessa necessidade de analisar, integralizar e apresentar em uma forma cênica como a ansiedade acontece em uma crise no corpo de uma pessoa identificada com a doença. E através do processo de experimentação do estado corporal em dança estudar as movimentações e ações comuns de uma pessoa em estado de crise de ansiedade.

Entendo que para chegar nesse trabalho artístico algumas outras obras foram de certa forma um cerne e guiadoras até aqui, entendo que ele começa bem antes das conversas com familiares e amigos, sobre seus sintomas para culminar na primeira vez que a performance foi concebida. Foram os pequenos tijolos amarelos que me trouxeram o olhar desperto para essa prática.

3. ANSIEDADES E SUAS RELAÇÕES COM A DANÇA

Segundo Michael Alves, que em sua monografia pesquisa a ansiedade como um dispositivo para criação em dança (2022), a ansiedade é uma sensação que assim como a felicidade todos os seres humanos vão sentir em sua vida, nesse caso de forma maneiada e branda. Sendo assim, uma sensação que prepara o ser humano para um evento dessa forma ajuda a evitar alguns problemas no cotidiano, como dano físico e atrasos.

Quando essa sensação passa dos limites consideráveis do controle, é entendido como patologia, de acordo com Garcia et. al (2019) nessa ultrapassagem dos limites acaba atrapalhando os afazeres cotidianos, complicações no organismo, entre outras alterações que prejudicam o progresso e processo. Toda essa desordem ocorre de forma geral no corpo, no psicológico (pensamentos acelerados), físico (interno e externo) e cognitivo (social), tendo essas desordens como o conjunto dos sintomas da ansiedade.

Logo, entendo que a ansiedade é algo intrínseco ao ser humano, algo ancestral, que na atualidade se intensifica e pode se transformar um transtorno e uma doença de questões emocionais.

A crise de ansiedade no senso comum, é entendida como um medo exagerado, Como algo que não tem a menor significância de mudar a vida de qualquer pessoa, de que a ansiedade é algo que depende da força de vontade de estar ou não com esse medo exagerado. Sendo compreendida como algo racional, onde a pessoa tem total autonomia sobre a doença, já que se trata de um estado emocional. No entanto, esta forma de lidar com a ansiedade tem gerado preconceitos e agravamento das crises.

Para darmos início ao que os estudos clínicos dizem, vamos dar o nome científico da ansiedade: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Esses estudos clínicos falam da ansiedade como um medo irracional, sendo uma condição emocional complexa que se caracteriza por sentimentos de nervosismo, preocupação, apreensão e medo.⁴ Assim, os médicos entendem que a TAG é bem mais intensa que o sentido do instinto, caracterizando como uma doença.

⁴ MENEZES, Ana Karla da Silva et al. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão da literatura e dados epidemiológicos. Vai analisar o que outros autores e pesquisadores da psicologia falam sobre a ansiedade.

A forma que a ansiedade é vista pela psicologia hoje em dia é bem mais humanizada que há 44 anos, as unidades de acolhimento às pessoas diagnosticadas com o Transtorno de Ansiedade Generalizada nos anos 80 eram os manicômios que eram hospitais de reclusão para pessoas tidas como inaptas a viver em sociedade por ser um incômodo a essa. Atualmente se tem a CAPS que tem a função de contribuir com a melhora do quadro da saúde psicológica, no entanto visando o retorno desses pacientes ao meio social com tratamentos que podem ser feitos em casa. Essa grande diferença de tratar as pessoas nessas instalações de cuidado ou “manutenção” (no sentido de manter conforme o que a sociedade elege como normal algo que está danificado).

A ansiedade é sim algo natural, mas há essa linha tênue entre o natural e o patológico, de que se trata da intensidade sentida. Quando se fala de estar ansioso é sobre ter algo relativamente “importante” para acontecer, sendo positivo ou negativo. Estar em crise de ansiedade se trata do irracional estar colocando uma lupa em algo também relativamente importante e consequentemente essa situação interfere nas atividades diárias. Dessa forma, pode ser diferenciado esses eventos que podem acontecer nas pessoas.

Segundo Menezes et al. a TAG tem os sintomas no setor emocional, pensamentos ansiosos, além do que acontece fisicamente como sudorese, tensão muscular, palpitações, dificuldade de concentração e outros sintomas que vão ser agentes bloqueadores de atividades básicas como ir ao mercado comprar algo para si.

Além da TAG, busquei momentos desse estado de crise de ansiedade, e então foi descoberta a fobia social que normalmente era “ativada” em situações que me eram postas de sair em público e executar alguma função como ir ao barbeiro cortar o cabelo ou ir ao centro da cidade deixar currículo.

3.1. Fobia Social

Ana Regina Castillo (2000), que pesquisa a psiquiatria em criança, define a fobia social como um medo persistente e intenso de momentos em que a pessoa se sente exposta

ao julgamento de outros, pelo modo de se comportar de maneira humilhante ou vexatória.⁵ Essa sensação de desconforto em determinados cenários sociais, sendo não só por um comportamento mas também por questões de estética, por questões raciais ou de gênero.

Sendo assim a fobia social, é reconhecida como um medo da rejeição ou do tipo de avaliação que uma terceira pessoa vá fazer, dessa forma também atrapalhando nas atividades mais básicas do dia a dia, como ir ao barbeiro, ir ao centro da cidade, ir à praia e se expor ao social. O que muitas vezes essa condição pode ser lida como vergonha, porém a vergonha não te impede de fazer e estar nesses ambientes.

No entanto, segundo Wagner Ramos (2015), que em sua monografia de TCC para o curso de formação em Acupuntura, aponta que a vergonha ou timidez pode ser um agente para o desenvolvimento da fobia social, assim como a TAG, a fobia social é uma elevação irracional de um sentimento comum, nesse caso a timidez, da mesma forma trazendo o bloqueio de tarefas diárias.⁶

E por mais que haja reconhecimento desse medo irracional, não a impede de sentir tal desconforto, esse reconhecimento não é um fator para o controle da intensidade da crise de ansiedade ao enfrentar as situações.

No meu caso, a fobia social se dá em momentos que envolve a Universidade, situações de deslocamento de ida e volta, até mesmo o se expor em provas ou apresentações em eventos dentro da Universidade. Entendo que meu cérebro no inconsciente se mantém em estado de alerta o tempo todo quando se trata dessas situações em específico, em quase uma autossabotagem do que eu possa fazer e me trazer o sentimento de vergonha e repulsa.

A timidez foi uma companheira negativa em minha vida, que me impedia de fazer algumas coisas que eu sentia que poderia ter propriedade. Sua evolução resulta nesse transtorno de ansiedade social, pois atinge outros campos da minha vida social, como estudos, relacionamentos, socializações, esses momentos que são importantes para o

⁵ CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de Ansiedade. Nesse artigo as autoras vão elencar e dar direções de possíveis tratamentos de transtornos ligados à ansiedade ou que se assemelham.

⁶ RAMOS, Wagner Ferreira. Transtornos de Ansiedade. Nesta dissertação o autor vai abordar alguns dos diferentes transtornos de ansiedades com maior detalhamento.

desenvolvimento humano em vários setores de vivência, e para mim era, e muitas ainda é, como um esforço.

Os sintomas da fobia social são bem semelhantes aos da TAG, sudorese, nervosismo, palpitações e o medo que consome pelos olhares sentenciados da sociedade. Isso me é notório quando estou prestes a subir no ônibus ou descer, o que me causa fortes palpitações e me deixa nervoso por ter em mente de que vou estar nessa situação que o inconsciente entende como vulnerável.

A ciência médica brasileira entende que a fobia social é uma sub-condição mental que está atrelada ao TAG, onde essa possui outras sub-condições e tratamentos específicos para cada uma.

3.2. Dança e Ansiedade

Quando se pesquisa sobre obras/artigos/trabalhos que traçam as linhas de conhecimento sobre a dança e a ansiedade, seu conteúdo comumente é sobre a dança ser uma modalidade terapêutica para o tratamento da ansiedade, o que é comprovado e validado (LIMA, 2021; GARCIA, 2019). Nesses trabalhos o principal assunto é a terapia, ou seja, como a dança e outras atividades físicas podem ajudar no tratamento, trazendo observações de que a dança tem essa capacidade terapêutica por estar colocando a pessoa em contato com outras pessoas ou tirando ela da sua zona de conforto e oferecendo atividade física.

Essas pesquisas de modalidades terapêuticas muitas vezes são propostas por pesquisadores ligados à Educação Física, afirmando que a dança traz significativa mudança na vida de quem procura essa forma de tratamento. Através de vivências que trazem expressões, momentos de descontração e assim sendo eficaz no enfrentamento da doença.⁷ O que Garcia (2019) traz em sua pesquisa sobre essa temática é algo que corrobora e reforça essa discussão da dança ser uma ferramenta de tratamento de prevenção e combate.

⁷ LIMA, Bruna Macedo et al. (2021). As autoras abordam a forma que a dança pode ser relevante no tratamento da depressão e ansiedade, e aponta as melhorias que sua prática contribui.

A palavra combate por si só é problemática em vários âmbitos sociais de debate, pois dentre suas definições pode ser entendida como algo a ser eliminado, mas partindo do entendimento de que a ansiedade é algo natural do ser humano a palavra combate muitas vezes pode ser mal interpretada ou intencionada. Por isso, sugiro que em artigos que queiram falar sobre essa situação de combater ou enfrentar seja utilizado a palavra controle. Pois sim, a ansiedade pode ser controlada e diminuída a ponto de ser algo apenas instintivo, mas também no entendimento de que esse transtorno não seja algo impossibilitador, mas que possa haver um convívio paliativo.

Que a dança tem o poder de controlar os picos do transtorno de ansiedade, assim como os medicamentos sob visão e acompanhamento médico, isso é um fato comprovado por profissionais da psicologia e fisioterapia que estudam outras vias de melhora do quadro da desse transtorno.

No que se diz sobre a possibilidade da crise de ansiedade ser um dispositivo para o processo de criação em dança, poucos são os trabalhos que mostram que essa prática pode ser possível. O Licenciado em dança Michael Alves (2022)⁸ em sua dissertação de TCC aborda essa possibilidade, falando de como ele consegue trazer a corporalidade da crise de ansiedade para si, e assim formar a performance com base nesse estado corporal. Essa pesquisa, que se inicia no corpo do pesquisador, logo parte para o corpo de alguns integrantes da SISMOS Cia de Dança, em Natal-RN, com o intuito de investigar como trazer a corporalidade da crise de ansiedade para estes que nunca tiveram essa experiência. Os dois resultados mais relevantes dessa pesquisa para Michael, foi de que em nenhum dos momentos ele se sentiu afetado no aprofundamento da experiência tendo em vista que em outros momentos o afetava, outro resultado foi o de interpretação e absorção nos outros participantes da crise de ansiedade.

Jéssica Lana em sua dissertação, vai tratar a crise de ansiedade como uma potência de arte performática, sem intenção de cura ou terapia. Investigar a crise de ansiedade, os sintomas registrados em seu corpo, e utilizá-los como um estímulo de dança no campo da improvisação. Ela toma essas apresentações de sintomas como movimentos primários, trabalhando como disparadores que vão chegar em determinado movimento. A forma que

⁸ ALVES, Michael Douglas de Sousa. A ansiedade como dispositivo de criação em dança. Esse trabalho mostra uma pesquisa sobre a possibilidade de trazer a ansiedade, como um dispositivo, para outras pessoas que não vivenciaram a ansiedade de forma abrupta como o autor.

ela se apropria desses sintomas também é um diferencial, pois em algumas vezes foi da experimentação da própria crise dentro de uma performance, que serviu também para evidenciar como esses sintomas se manifestam de formas diferentes a cada experimentação. Ao final de sua dissertação ela entende que sua pesquisa, para além do artístico é de caráter científico, pela forma que a faz, e afirma também que por mais que não tenha o teor de ser uma pesquisa de possível cura ela sente que suas crises tiveram uma redução, além de construir uma relação de lidar com as crises bem mais tranquila.

Os trabalhos que retratam o transtorno e crise de ansiedade e a dança, que são pesquisados por pessoas do campo das artes cênicas, trazem um olhar de como corporificar em cena o tema ansiedade. A partir de pontos diferentes como o esmiuçar de rastros da ansiedade em movimentos improvisados, a indução do estado da crise de ansiedade em outras pessoas e a apresentação de como pode acontecer a crise de ansiedade no pesquisador. São direções diferentes e legítimas em suas perspectivas de pesquisa, que parte de um mesmo assunto primário: crise de ansiedade. Nos três casos, isto é, os dois que serviram como referência bibliográficas juntamente ao meu, trazem a construção artística com a ansiedade em uma cena de reflexão sobre como e o que produzir com esse tema. Priorizando o ponto da arte, sem negar os dados clínicos que no percurso de cada pesquisa foram obtidos em diferentes referências.

O trabalho de Alves se aproxima da minha pesquisa e de como eu busquei investigar as crises de ansiedades, no entanto nossas pesquisas se distanciam no quesito da trajetória de pesquisa, de como pesquisamos nossos trabalhos. Eu, aqui, quero traçar a linha do conhecimento que a dança proporciona como corporificação e estado corporal com a crise de ansiedade historicizada em meu corpo e no de pessoas próximas a mim, em função de uma performance provocativa de interesse social.

Sabemos que a arte independente de sua expressão causa reflexão, incômodo e admiração em quem assiste. A dança como uma de suas expressões tem essas funções e expostas no corpo do bailarino, nessa pesquisa sobre um assunto delicado e pertinente muito mais que incômodo, a reflexão é uma das consequências que será esperada de quem assiste. Reflexão essa sobre como a crise de ansiedade afeta não só quem tenta viver com ela mas as pessoas que convivem com essa pessoa com TAG.

3.3. O Estado Corporal

Assim como vários termos na língua portuguesa do Brasil, existem uma variedade de definições ou entendimentos acerca de uma única palavra ou conjunto de palavras. O que no meio artístico é uma constatação, que esta consciência se trata das partes: emocional, física e cognitiva. Seguindo esse raciocínio, essa consciência é construída e explorada a cada experimentação, a cada ensaio, a cada percepção do que ocorre interna e externamente do corpo.

Maria Helena Bastos (2014), pesquisadora em dança que investiga a relação da dança, corpo e cognição, define o estado corporal como sendo uma condição emocional, física e cognitiva que ocorre no corpo em determinado momento, tratando dessa forma o corpo como um sistema biológico que abrange o que é de natureza cultural, social, ecológica e fenomenológica, e todos esses em sinergia. E quando ela fala sobre o estado corporal na dança ela fala que essa permite potencializar e explorar a fim de contribuir na reinvenção do corpo no mundo e na produção de conhecimento.

Em outros termos, é a entrega do ator/bailarino na apresentação vívida em cena, em como aquele ser que está sendo apresentado se situa e se expressa em determinado momento para o mundo. Assim, não sendo apenas uma apresentação de algo, mas a penetração/apropriação disso/daquela (e) que está sendo apresentado. Algo que está sendo mais profundo, como um poeta que canta sua poesia e sente o que cada palavra proferida representa, Bastos (2014). O que essa afirmativa tem uma confirmação quando Marcílio Vieira (2015) traz o conceito e entendimento do estado corporal para a dança e afirma que devesse ser respeitado e compreendido em quem pratica a dança, pois isso irá auxiliar diretamente na execução de movimento, na expressão artística e no conforto físico e emocional durante a prática.

Carolina Laranjeira (2015), que busca a relação dos estados corporais, dança e processo criativo com o Cavalo Marinho, traz os mesmos conceitos do que se trata o estado corporal, com o acréscimo de que não precisa haver comunicação verbal. Que trata no plural, estados corporais, no entendimento que a cada apresentação o estado corporal vai ser diferente a depender de estímulos externos (como preparação corporal) e da intenção ao espectador (de modo a provocar algo).

Com esse fator da não fala, ela explica que o que está sendo apresentado é cercado de sensações e sentidos, em que esses são significativos e ligados a experiência da dança. Indo por esse entendimento, a performance sem a narrativa verbal para entender que o assunto abordado na minha performance é sobre ansiedade, sobra ao corpo o trabalho da linguagem ser praticada com a expressividade e presença, que como Laranjeira (2015) bem pontua é o ato de se fazer presente em cena. Presença e expressividade, que tem a percepção do público como alvo para atingir.

Assim, o estado corporal pode ser perceptível pelo público e sentido pelo praticante, nessa performance em específico como se trata de momentos de crise de ansiedade a plateia perceberá a agonia, a dor, o incômodo e a tristeza, enquanto o dançarino estará em cena/palco sentindo todos esses sentimentos e ainda mais com as consequências que o corpo acaba expressando. Dores de cabeça, palpitação, formigamentos, esses elementos que o corpo expressa no plano físico.

Na dança se utilizando do estado corporal, o corpo modifica de forma a apresentar algo, havendo uma imersão total do corpo cênico. Em que muitas vezes pode ser entendido como uma potência ou energia, que pode ter a possibilidade de afetar quem está como público, Vieira (2015). Se tratando dessa performance, o estado corporal vem como uma ferramenta para atingir a sensibilização e empatia do público, sensibilização no sentido de entender ou compreender a complexidade e dor que a crise de ansiedade causa, e empatia no sentido de o público encontrar uma identificação no que está acontecendo.

As provocações foram de como manter o corpo no estado após o que já foi trabalhado nas apresentações anteriores e as experiências vividas que nunca nem pensaram em serem expostas em cena.

Essa performance tem esse cenário do que não é visto, do que é escondido, o sofrimento de uma doença que afeta majoritariamente, como já dito, o estado emocional da pessoa portadora, e em secundário o físico e o social. O estado corporal de quem vai executar essa apresentação precisa estar bem trabalhado, consciente e sob controle, para que essa apropriação de uma memória específica não passe a está no controle do que está sendo apresentado. Esse corpo trabalhado, no que se entende de estar disposto a executar

a apresentar um corpo em crise de ansiedade, o que consequentemente o dançarino não se sentirá tão afetado estando naquele estado de corpo emocional.

Trazer a crise de ansiedade e seu estado corporal provocativo numa performance é também trazer suas vivências e lembranças para um lugar de destaque, onde será avaliada e julgada de forma aberta por quem a assiste.

A investigação do acontecimento do estado corporal ansioso, em dados de como se manifesta e se expressa e logo depois é registrado, se dá nos momentos, diálogos e estudos sobre a TAG e a Fobia Social. Gatilhos acionados repentinamente, por uma respiração pesada (como sufocamento ou afogamento), uma memória de perda, experimentação desses gatilhos ou momentos em que o desconforto foi tão grande que conter era uma impossibilidade.

4. A PERFORMANCE CID-F41

Entendo que essa performance é um registro cênico do que acontece comigo, em momentos que não consigo expressar verbalmente o que acontece, que acaba se esvaindo no corpo em cena. O processo de criação investigativo, não só do meu corpo, mas de pessoas próximas a mim que partilham dessa condição foi o pontapé inicial até trazer como uma performance. Mais tarde, se tornando também um trabalho escrito e descritivo de como essa performance acontece (Bacon e Midgelow, 2014).

Lembranças, gatilhos, sensações foram os primeiros instrumentos utilizados na composição de como organizar essa performance, um jogo do que eu já senti e sinto, como partes do meu corpo se comportam e respondem a determinados estímulos e indicativos da crise de ansiedade.

Outros recursos que foram usados para a elaboração desse processo de criação foram as pesquisas em artigos que abordassem o transtorno de ansiedade e seus sintomas, como cada pessoa pode apresentar os sintomas, como é diagnosticada a pessoa com transtorno de ansiedade. Além desses sintomas, como o corpo reage de pessoa para pessoa, como os gatilhos comumente são acionados. Isso levando em conta sempre que cada pessoa sente e vivencia a crise ansiedade de formas diferentes, seus gatilhos nem sempre vão ser o mesmo, contrariando o que muitos psicólogos não informam ser algo variante e não algo grupal (que os sintomas vão ser os mesmos e uniformes para todos), mas que elas quando entendidas dessa condição psicológica irão identificar que estão em uma crise.

Com o resultado foi possível mapear quais partes do corpo estão em constante atuação, além do já esperado pensamento acelerado e atrapalhado na cabeça.

Então, assim dava início à experimentação no corpo enquanto dança, do que já estava gravado no corpo do pesquisador e do que tinha acabado de coletar. O que foi algo novo e desafiador, entendendo que toda essa gravura no corpo serve para dar pistas de como o estado corporal vai ser construído em função do corpo cênico para a performance. Dessa forma, com a intenção de retratar o que está armazenado como lembrança, não só a intenção de movimentações que partem do externo como mãos inquietas que deslizam em atrito ao corpo, mas do interno também como a respiração e suas consequências.

Integralizando isso e expressando com forte fidelidade deixando transpassar pelo corpo como um todo.

A primeira apresentação desse trabalho até então sem título, foi realizada com a sala com quase nenhuma iluminação, utilizando a música “*Em Tire*”⁹ interpretada por Labirinto com participação da Zenda a. Essa apresentação foi feita para no máximo 7 (sete) pessoas contando com a Prof^a. Dra. Ana Carolina Bezerra Teixeira. A cena, que foi executada a partir das pesquisas mencionadas anteriormente, aconteceu com o caminhar nessa sala com o semblante mimético de uma pessoa em crise de ansiedade, respiração e hiperventilação, sudorese e cansaço emocional, foram elementos bastantes presentes nessa primeira apresentação. Pode-se dizer que aqui foi um produto que ainda seria lapidado e estudado bem melhor em outros momentos.

Ao finalizar essa apresentação foi possível perceber o que tinha acabado de gerar nos espectadores, reações como a comoção e o estranhamento, pois a ansiedade ainda é vista por muitas pessoas na sociedade como alguma coisa pequena que pode ser controlada e que quando acontece de vir uma crise de ansiedade, por ignorância, pode ser interpretado como besteira. Que não fosse algo sério e que devesse ser falado ou discutido.

Uma das pessoas que foi entrevistada e colega da turma de Corpos, Movimentos e Diferenças, qual sofria com a TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada), deu o feedback logo após a apresentação de que era como se fosse ela em cena, mas não de forma artística e sim vivenciando a crise, de que ela pode enxergar alguns dos sintomas que ela vivencia que durante nossas conversas foram falados.

Como dito anteriormente, a outra oportunidade de investigar esse mover foi no Projeto Coreográfico, onde em uma amostra apenas para meus colegas da disciplina a “surpresa” e “choque” foram predominantes entre eles como reação. E assim todos os dias sem exceção foram usados para investigar mais e mais essa cena que tenta mimetizar alguém em crise, no entanto sem ridicularizar ou desmerecer essa condição. Porém no projeto coreográfico acontecia junto com várias cenas e uma trilha musical

⁹ Essa música foi utilizada na série *Euphoria*, dirigida por Sam Levinson. Que fala de uma adolescente usuária de drogas, que passa a ter problemas psicológicos pelo uso das drogas e pela sua convivência no meio social após a morte de seu pai.

E aqui a cena, enquanto partitura de movimento, ainda permanece semelhante a primeira apresentada, oscilando apenas a intensidade de como o corpo está reagindo, mas a respiração como praticamente a protagonista de todo esse processo.

E após essas experimentações, outras vieram. Especialmente com a provocadora e incentivadora nesse processo de criação e investigação da cena, a Profa. Dra. Valéria Vicente, que auxilia em encontrar outros pontos de como avançar no processo ou de apenas provocar novas observações de que pode ser trabalhado com mais atenção.

4.1. Situacionando numa Peça

Com as provocações de como construir uma cena mais prolongada e assim ocasionando numa peça solo, o dançarino e autor deste trabalho conseguiu despertar uma ampla visão de como aproveitar o estado corporal e sua presença em palco, sem que esse sentimento que foi intencionalmente despertado o engula e desestabilize durante a performance. Importante fazer a ressalva de que em uma crise de ansiedade não existe esse controle sobre a doença.

Essa nova visão será aqui colocada como segundo momento, que completa o roteiro de movimentos da performance, o que foi algo imprevisto, nesse caso sem algo já premeditado ou pensado, como o que já se tinha, então só experimentar e observar como o corpo reage e se porta diante desse estado. A mão suando frio, a garganta seca, tosse, choro, riso e a agonia foram alguns dos sentimentos presentes durante a experimentação, poucos desses sentimentos aconteceram por conta do ambiente.

Nesse segundo momento, que ocorre logo assim que o artista se entrega ao sentimento da tristeza, ele levanta e segue na busca de como ficar bem. Então, segue andando tentando se controlar, tenta sorrir e rir de algo que lembra, mas tudo isso se mistura com a tristeza, daí ora está rindo ora está chorando. Daí para a frente, essa pessoa em cena perde esses sentimentos e só fica em estado de alerta com medo de que algo possa acontecer, de que aquele lugar possa lhe ser uma ameaça, então sua atenção ao seu redor fica mais tensa e intensa. Em todo esse processo a respiração é protagonista, estando presente do início até o fim. Ainda nesse estado de alerta, vai crescendo nesse corpo

cênico uma grande vontade de sair do local que está o mais rápido possível, e na primeira oportunidade que vê, sai em disparada para fora do ambiente que em sua cabeça é ameaçador.

Para chegar até esse caminho, o pesquisador foi provocado a ver outras possibilidades de segmentos, nesse caso o explorar mais do ambiente de apresentação se aproximando e/ou distanciando do público, oscilar a respiração da mais forte e acelerado para a mais leve e calma, revisitar em suas memórias momentos que seu corpo sentiu a crise de ansiedade vir e se manifestar, como essas manifestações ocorreram. Para assim, desenvolver e potencializar tudo no corpo em sua apresentação.

Descobrir como se utilizar de uma condição emocional e mental para uma apresentação artística foi um caminho angustiante, partindo do ponto de rememoração das crises e ao tentar apropriar o que chegava por terceiros, mas sabendo até que ponto iria para não atravessar a linha do cênico e ir para o pessoal. Um dos métodos utilizados para essa criação artística foi a investigação interna, como água que tem a capacidade de memorizar formas, buscando sensações, emoções, reações corporais que resultam em marcas que tatuam o corpo.

O PAC foi essencial para o aprofundamento do que se estava sendo pesquisado, pois ele permite que o artista volte ao início de sua pesquisa, se questione o por que se está fazendo essa pesquisa e/ou processo criativo. Como as autoras (Bacon e Midgelow, 2014) fundamentaram essa metodologia com o que elas chamam de facetas, que auxiliam no guia de como traçar e pontuar a pesquisa.

Em cada faceta há um modo de visualizar, agir, verificar o trabalho criado ou que pode ser desenvolvido, sendo elas: Abrir, Situar, Escavar, Elevar, Anatomizar e Externalizar.

Para o levantamento dessas informações foi buscado utilizar três das seis facetas do PAC que contribuem para o desenvolvimento de uma criação artística: Abrir (onde me possibilita ter uma abertura para novas experiências); Situar (em que me ajuda a enxergar minuciosamente elementos para aprofundamento); e o Escavar (que me provoca a investigar como esses elementos que já tinham sido expostos). Dessa forma elaborando uma performance bem mais consciente.

E nessa pesquisa de como dançar com a presença corporal de uma pessoa em crise de ansiedade, o Abrir foi imprescindível e indispensável para o desenvolvimento da movimentação, verificar quais passos foram tomados até o momento, qual movimentação pode ser incluída. Voltar ao início, desde o momento das conversas e rememoração de como a crise de ansiedade se manifesta no corpo foi necessário para que fosse colocado em cena o que estava fora da área de visão. Visualizar essas manifestações que estavam lá, mas ainda não tinham sido acessadas, com toda certeza foi importante para a continuidade do que se estava querendo continuar e investigar.

Mãos que se torciam na intenção de estalos de dedos, pés que se arquearam com a borda de fora, sentimento urgente de sair do espaço, essas foram algumas das partes que tiveram notoriedade e vieram nessa atividade do abrir. E como dito anteriormente, foi possível por intermediação e provocação da Prof^a Valéria Vicente.

Um mover que parte do emocional, perpassa pelo comportamento e então acontece como uma manifestação de estímulos. Esses estímulos acontecem no corpo todo, cabeça, membros e tronco, muitas vezes isolando e dando foco em alguma dessas partes do corpo mas tendo a presença de todas as partes.

Pretendendo ter o tempo de duração entre 7 e 10 minutos de apresentação, essa também é uma investigação que ocorre enquanto a performance é estudada.

Fernandes (2013) diz que o tempo de duração de uma apresentação de dança pode variar por vários motivos como o estilo de dança, o contexto da apresentação, uma coreografia específica e/ou a intenção do coreógrafo. Não tendo uma duração padrão da apresentação, mas variações entre minutos e horas. Como dito anteriormente, uma pretensão de duração, e tratando de uma performance que segue em desenvolvimento entendo que a duração de início pode ser curta, no entanto ao decorrer desse desenvolvimento pode ser prolongado.

4.2. Consequências dadas pela performance

Com base no que aqui foi apresentado nessa escrita, posso afirmar que compreender um sentimento humano como o medo e como esse sentimento pode

progredir e paralisar o corpo humano de suas atividades mais comuns, é um trabalho difícil para quem trabalha no âmbito das saúdes, e ainda mais para quem pesquisa com a arte. No entanto, a arte permite humanizar o que consequentemente facilita o entendimento por mais que seja complexo e profundo tal assunto.

Humanizar no sentido de entender que começa de um sentimento, passa pela dor, chega no instinto e expande para o transtorno de ansiedade. Esse trajeto é compreendido com base no que foi lido e nas experiências próprias e de pessoas próximas. Em cena, essa pesquisa traz resultados impactantes como o entendimento de como a crise de ansiedade chega no meu corpo e como trazer a calma.

Esse primeiro resultado foi possível com a prática diária durante os ensaios do Projeto Coreográfico, onde muitas vezes se intensificava por conta da respiração, mas se diminuía à medida que a respiração tomava um rumo controlado. Tomar consciência de que a respiração é a parte que mais tem impacto na performance e nas minhas crises, foi como tomar conta de um algo que eu conhecia, mas não tinha a posse de tal.

Esse autocontrole demandou paciência, determinação, tempo e muito empenho. Na falta desses fatores não seria possível a compreensão de como o corpo funciona para assim ter a coordenação necessária tanto física quanto mental e emocional, de lidar com o que está acontecendo como apenas uma cena e não a crise propriamente dita. Aprendizado que atinge situações fora da cena, momentos em que tenciona a surgir uma crise. O discernimento de que a fobia social é essa ansiedade que concede os movimentos, de forma que todos esses se perdurem e corporifiquem em mim durante a apresentação.

Acima de todas essas reflexões, a pesquisa mostra que os sintomas da crise de ansiedade estão além do campo emocional, indo para o aspecto físico como comportamentos, gestos e atitudes. Dessa forma reafirmando que a crise de ansiedade afeta o corpo por inteiro, sem a possibilidade de dissociação do que se refere a mente e o corpo, mas a integração de ambos.

Uma integração que não afeta apenas o meu corpo, mas, em algumas vezes, o de quem assiste a performance. Relatos de que durante a apresentação algumas partes do corpo sofreram alterações, como a respiração, vertigem e agonia, para além do que é corpo a percepção também foi um dos relatos, em que a performance não tinha um ponto

final, mas reticências no intuito de explicar que ela se segue mesmo não havendo mais nenhum acontecimento em cena.

Empatia, eu entendo essa palavra como o ato de uma pessoa conseguir minimamente se imergir em outra. Entendo que essas exposições pós-performance chegam nesse campo de empatia, de que algumas poucas pessoas souberam do que eu quis apresentar sem eu falar uma palavra e ao identificar isso sentiram em comunhão comigo. E me aproprio dessas observações como possíveis direções de onde caminhar com essa performance.

Resulto essa pesquisa com a consciência de que esse estudo são alguns primeiros passos de aprofundamento e desenvolvimento desse trabalho artístico, que me provoca a cada vez que experiencio seja em ensaio ou em apresentação.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante as leituras e reavivamentos de lembranças, a correlação da performance, que são memórias em cena, e os textos que compõem esta pesquisa, foi perceptível a visão de como esta escrita seria: um relato. Trazendo os registros digitais, possibilitando a viagem da memória para o documento, mas também na busca de verificar como melhorar e evoluir a cena sem alteração da qualidade vivencial.

Neste processo de escrita, a pesquisa se modifica, pois, são acrescentados elementos, e recursos outrora retirados voltam com um outro olhar (de que talvez nunca tenham sido retirados, mas ficados de canto esperando só a oportunidade para o retorno), ordens de procedimentos foram revisados para um melhor aperfeiçoamento do que a performance tensiona como objetivo, como sua proposta se constrói e quer passar para o público.

Esta pesquisa contribui para a formulação de pensamentos sobre um método ainda em desenvolvimento de como apropriar de uma crise de ansiedade e transformar em um estado corporal para dança. Cabe investigar como sua exibição afeta não só quem está protagonizando esta apresentação, mas quem está contemplando, saindo do que se trata campo físico e indo para o emocional, conceituando que o toque e a relação estão também na empatia, no olhar, no sentimento mútuo, em como o corpo e a mente são um único organismo. Deixo assim, o corpo emocional ser traduzido em corpo físico, facilitando a leitura de expressões não escritas ou faladas, mas sim expressas no corpo que dança em sua mais pura literatura. Assim, contribui para pesquisas com esse mesmo direcionamento artístico, ou apenas para entender, minimamente, como a crise de ansiedade funciona.

Afirmo que aprendi modalidades de pesquisa, de que um tema principal pode ser esmiuçado para outros campos de criação e aprendizado. Reconheço que minha pesquisa é voltada para a expressão do corpo, a fim de igualar o estado corporal de uma crise de ansiedade, verifico que essa investigação deve ser contínua e progressiva no intuito de desmistificar para a sociedade leiga no assunto, parte dessa complexidade que é a mente humana.

Ressalto aqui que o autocontrole dentro e fora da cena da ansiedade, foi algo que fui adquirido como consequência, não afetando na performance em sua qualidade física,

entendo que isso foi graças às práticas de pesquisa de corpo diárias e semanais, e não à prática das sequências de movimento. Compreendo algumas revisões de relatos de melhora do quadro de crise de ansiedade por via dança como terapia, onde Garcia et al (2019) e Lima et al (2021) fizeram em seus artigos, o primeiro trata-se de uma revisão bibliográfica de periódicos encontrados no Brasil e Estados Unidos, e o segundo essa revisão bibliográfica de relatos da Cia CADAGY/UNIJUÍ durante a pandemia da COVID-19. Em ambos os casos mencionam a dança como sendo terapêutica e de fundamental importância como exercício físico.

Para além disso, essa pesquisa apresentou uma jornada significativa no âmbito de um aprofundamento de possibilidades de pesquisa de dança e ansiedade, ao analisar a performance “CID-F41” busquei não apenas entender como os sintomas da TAG funcionam na movimentação, comportamentos e expressões corporais mas verificar como essas características podem ser colocadas em cena. Assim, digo que essa pesquisa ressalta o papel transformador da arte como uma ferramenta para explorar e compreender as complexidades da condição humana.

Assim a cada passo adiante desta pesquisa tomo consciência de que esta pesquisa pode contribuir não só nesse campo artístico, mas na saúde também, outrossim essa caminhada ressaltou para mim o papel transformador da arte como um meio para explorar e compreender como as condições humanas são complexas, em destaque a ansiedade.

Percebo a potência de que ao integrar a pesquisa científica com a expressão artística, pode gerar novas percepções sobre o transtorno e crise de ansiedade no corpo e na mente, tal qual promover modos inovadores de comunicação e expressão.

Essa pesquisa artística se modificou e tem se modificado, por estar em constante investigação, no âmbito da constituição da cena e outros elementos, para além da construção da sequência de movimentos. Figurino e música, esses dois elementos foram retirados ou modificados. A música foi retirada por perceber que seria apenas um elemento que não se encaixaria mais no que se estava sendo feito. A música foi retirada pois a respiração é o som que preenche o ambiente como efeito sonoro emitido por mim mesmo, logo entende-se que esse elemento seria uma informação que não contribuiria para o desenvolvimento da compreensão do que se aborda o tema.

Assim como o figurino que foi empregado no Projeto Coreográfico onde outras pessoas dividiam a cena comigo. Ao ter esse teor de ser um solo e se tratar de algo que pode acontecer no cotidiano, foi observado que o figurino pode ser algo mais desuniforme no sentido de não ser algo que vá ser utilizado o mesmo em todas as apresentações.

Ao findar este trabalho compreendo a promoção de resiliência e capacitação do enfrentamento aos desafios emocionais com criatividade e autenticidade. Anseio que esta pesquisa influencie futuras práticas e investigações que ampliem o conhecimento sobre o transtorno de ansiedade e enalteçam a capacidade humana de transformar a dor em expressão, e a vulnerabilidade em força.

Ao fim de escrita pretendo dar continuidade à pesquisa enquanto expressão artística e seguir desvendando os mistérios da mente humana, entendendo que a arte pode contribuir para uma possível solução de entendimento desse transtorno tão complexo do ser humano. Esse trabalho não tem seu ciclo fechado no último ponto final, mas sim é dado o início a um novo capítulo com novas visões e aprofundamentos.

REFERÊNCIAS

- ALVES, M. D. DE S. **A ansiedade como dispositivo de criação em dança**. Tese (Trabalho de Conclusão de Curso) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Rio Grande do Norte, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/50361>. Acesso em: 19 jan. 2024.
- BACON, Jane M.; MIDGELOW, Vida L. **Processos de Articulações Criativas**. Resumos do 5º Seminário de Pesquisas em Andamento PPGAC/USP. Organização: Charles Roberto Silva et al. São Paulo: PPGAC-ECA/USP, v.3, n.1, p.55-71, 2015. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/344455391/Processo-de-articulac-o-escriativas-PAC-Jane-M-Bacon-Vida-Midgelow>. Acesso em: 21 fev. 2024.
- BASTOS, M.H.F. de A. Corpoestados: singularidades da cognição em dança. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 138–147, 2022. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/presenca/article/view/37894>. Acesso em: 7abr.2024.
- CASTILLO, A. R. G. L. et al. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, [S. l.], v. 22, n. sup l 2, p. 20-23, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/>. Acesso em: 7 jan. 2024..
- DANTAS, Jessica Lana de Gois Wanderley. **O risco de respirar: os rastros da ansiedade e a improvisação em dança no entremeio do caótico**. 2021. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) –Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia,2021. DOI <https://doi.org/10.14393/ufu.di.2021.394>. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/34126?locale=es>. Acesso em: 19 de março de 2023.
- FERNANDES, C. Em busca da escrita com dança: algumas abordagens metodológicas de pesquisa com prática artística. **DANÇA –Revista do Programa de Pós-Graduação em Dança**, [S. l.], v. 2, n. 3, p. 18–36, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/revistadanca/article/view/9752>. Acesso em: 19 mar. 2024.
- GARCIA, Maiara Maciel et al. **Efeitos da dança no controle da ansiedade**. 2019. Disponível em: https://www2.fag.edu.br/coopex/inscricao/arquivos/ecci_2019/13-10-2019--23-25-08.doc. Acesso em: 5 jan. 2024.
- LARANJEIR, C.D. Os Estados Tônicos como Fundamento dos Estados Corporais em Diálogo comum Processo Criativo em Dança. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, [S. l.], v. 5, n. 3, p. 596–621, 2022. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/presenca/article/view/47462>. Acesso em: 25 abr. 2024.
- LIMA, Bruna Macedo et al. **A importância da dança como ferramenta corporal no combate à depressão e sua influência na saúde mental: um relato de experiência**. 2021. Disponível em: <https://www.publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaoconhecimento/article/view/20982>. Acesso em: 5 jan. 2024.

MENEZES, A.K.S, et al. Transtorno de Ansiedade Generalizada: Revisão da Literatura e Aspectos Epidemiológicos. **Revista Amazônia Science & Health**, Manaus, v.5, n. 3, p. 42-49, jul/set2017. Disponível em: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/1323>. Acesso em: 18 fev. 2024..

RAMOS, Wagner Ferreira. **Transtornos de Ansiedade**. 2015. Disponível em: <https://ebramec.edu.br/wp-content/uploads/2019/02/TRANSTORNOS-DEANSIEDADE.pdf>. Acesso em: 7 jan. 2024.

TEIXEIRA, Ana Carolina Bezerra. **Deficiência em Cena: Desafios e Resistências da experiência corporal para além das eficiências dançantes**. 2010. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) - Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2010. Disponível em: <http://www.repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/9214>. Acesso em: 14 de abril de 2024.

VIEIRA, M. S. Abordagens Somáticas do Corpo na Dança. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, [S.l.], v.5, n.1, p.127–147, 2022. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/presenca/article/view/47246>. Acesso em: 7 abr. 2024.