UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
INSTITUTO DE PSICOLOGIA

Laila Renardini Padovan

VOAR: UM MERGULHO NO CORPO

O encontro sensível e poético entre dois corpos na dança do Contato

Improvisação e na prática clínica

São Paulo

2014

LAILA RENARDINI PADOVAN

VOAR: UM MERGULHO NO CORPO

**O encontro sensível e poético entre dois corpos na dança do Contato
Improvisação e na prática clínica**

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia
da Universidade de São Paulo
para a obtenção do título de mestre em Psicologia.
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica
Orientador: Prof. Dr. Andrés Eduardo Aguirre Antúñez

São Paulo

2014

AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE TRABALHO, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO, PARA FINS DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

Catálogo na publicação
Biblioteca Dante Moreira Leite
Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo

Padovan, Laila Renardini.

Voar: um mergulho no corpo. O encontro sensível e poético entre dois corpos na dança do contato improvisação e na prática clínica / Laila Renardini Padovan; orientador Andrés Eduardo Aguirre Antunéz. -- São Paulo, 2014.

213 f.

Dissertação (Mestrado – Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Área de Concentração: Psicologia Clínica) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

1. Corpo 2. Criatividade 3. Dança 4. Psicanálise 5. Fenomenologia I. Título.

RC504

Folha de Aprovação

Nome: Laila Renardini Padovan

Título: Voar: um mergulho no corpo. O encontro sensível e poético entre dois corpos na dança do contato improvisação e na prática clínica.

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia
da Universidade de São Paulo
para a obtenção do título de mestre em Psicologia.
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica
Orientador: Prof. Dr. Andrés Eduardo Aguirre Antúñez

Aprovado em:

Banca Examinadora:

Prof. Dr.: _____ Instituição: _____

Julgamento: _____ Assinatura: _____

Prof. Dr.: _____ Instituição: _____

Julgamento: _____ Assinatura: _____

Prof. Dr.: _____ Instituição: _____

Julgamento: _____ Assinatura: _____

a Leonardo Crochik

Com quem vivo um *ser a dois*
em um amor leve e profundo.

Agradecimentos

A Leonardo Crochik, o amor da minha vida, por fazer-me rir a todo momento e pela sensibilidade, amor, confiança e força com que permanece ao meu lado, acreditando em meus sonhos de voo e lançando-se comigo no desconhecido.

A meu orientador Andrés, pelo acolhimento, confiança e liberdade com os quais me acompanhou neste percurso.

À CAPES, Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, pela concessão da bolsa de mestrado e pelo apoio financeiro para a realização desta pesquisa.

A Tica Lemos, minha mestra eterna e iluminada, sem a qual esta pesquisa nunca se realizaria.

A Alex Ratton por iniciar-me na dança do Contato Improvisação e pela parceria criativa que perdura até os dias de hoje. Obrigada pela serenidade e pela loucura.

À Cia. Damas em Trânsito e os Bucaneiros pelos sonhos realizados e pelo amor; e à cada um de seus integrantes: Carolina Callegaro, pelo amor e amizade infinitos, pelos longos abraços, pela doçura; Ciro Godoy, pelos trocadilhos, pelas boas risadas, pela energia e entusiasmo constante; Clara Gouvêa, pela emoção, pelos choros e pela força; Larissa Salgado pela delicadeza e suavidade.

A Cristiane Paoli Quito, também minha mestra eterna, pela infinita sabedoria.

À Cia. Nova Dança 4, pela abertura, acolhimento e pelas incríveis danças poéticas e inspiradoras.

Ao professor Nelson Coelho Junior, pela dedicação com que me indicou meus primeiros passos.

Aos professores Gilberto Safra e Thamy Ayouch, pelo cuidado, atenção e entusiasmo durante a qualificação.

A Lira, minha irmã amada, pela luz imensa e pelo companheirismo sempre presente.

A Henrique, meu sobrinho que está por vir, pela alegria que é a vida.

A minha mãe pela energia, intensidade, sensibilidade e criatividade constantes.

A meu pai pelo carinho e apoio incondicional, mesmo nos momentos difíceis.

A Odete, Tonico, Sergio, Ana Cláudia (Gu) e Fabio pela paciência e apoio.

Resumo

PADOVAN, Laila R. *Voar: um mergulho no corpo*. O encontro sensível e poético entre dois corpos na dança do Contato Improvisação e na prática clínica. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Psicologia, USP, 2014.

Esta pesquisa traz como ponto de partida minhas experiências poéticas como bailarina da dança denominada Contato Improvisação; experiências estas que vão ao encontro de um corpo sensível, expressivo e sobretudo criativo, a partir do qual é possível a vivência da própria subjetividade no aqui e agora de cada relação e de cada situação. Assim, através deste mergulho em experiências corporais do Contato Improvisação, desenvolvo reflexões e questionamentos acerca de três eixos temáticos centrais: as supostas dualidades corpo-mente, habitual-criativo e eu-outro. Para dar respaldo a esta pesquisa, encontrei ressonâncias em autores como Merleau-Ponty na fenomenologia e Winnicott na psicanálise (além de Marion Milner e Gilberto Safra, entre outros) que convergem, cada um à sua maneira, para a compreensão de que a constituição do *self* se fundamenta no corpo e na relação com o outro (Winnicott), e de que é importante ao ser humano ter a vivência de “ser” o próprio corpo e de “ser-no-mundo” (Merleau-Ponty), desembocando na possibilidade de vivência da criatividade. Como desdobramento desta pesquisa, deixo que estas reflexões tragam questionamentos a respeito da prática clínica, abordando a experiência corporal, a criatividade e a relação paciente-terapeuta, a partir de breves relatos de algumas experiências que vivi no atendimento de pacientes. Assim, nesta dissertação, faço uma leitura do Contato Improvisação a partir de Merleau-Ponty e Winnicott, sem a pretensão de reduzir esta dança aos conceitos destes autores, mas sim como uma tentativa de colocar em palavras um pouco deste universo que é mais corporal, sensorial e poético; e quem sabe poder aprender um pouco sobre maneiras mais criativas de se relacionar com o próprio corpo, com o outro e com o mundo. Em uma espécie de dança entre o Contato Improvisação, Winnicott e Merleau-Ponty, o texto vai se constituindo a partir destes encontros e diálogos, para poder deixar surgir novas criações e novos voos na discussão dos temas desta dissertação.

Palavras-chave: Corpo; Criatividade; Dança; Psicanálise; Fenomenologia.

Abstract

PADOVAN, Laila Renardini. *Fly: a diving into the body*. The sensible and poetic encounter between two bodies in Contact Improvisation dance and clinical practice. Dissertation (Masters) – *Instituto de Psicologia*, USP, 2014.

This research's starting point are my poetic experiences as a dancer in the technique called Contact Improvisation. Such experiences meet a sensible body, expressive and creative above all, from which it becomes possible to live one's own subjectivity in the here and now of every relationship and situation. By means of this dive into the body experiences of Contact Improvisation, I develop thoughts and questions on three central topics: the alleged dualities body-mind, customary-creative and self-other. To give basis to the research, I found resonance in authors such as Merleau-Ponty of phenomenology and Winnicott of psychoanalysis (in addition to Marion Milner and Gilberto Safra, among others), who, each at their own way, converge around the idea that the self is grounded on the body and on the relationship with others (Winnicott), and that it is important for the human being to experience "being" the own body and "being-in-the-world" (Merleau-Ponty), thus enabling the experience of creativity. As an extension of this research, I have let those thoughts raise questions about the clinical practice by addressing concepts such as the body experience, creativity and patient-therapeut relationship on the basis of a brief reporting of some experiences that I had with patients. Therefore, in this dissertation I address the Contact Improvisation having Merleau-Ponty and Winnicott as basis, without the intention of placing this dance technique under the concepts of those two authors, but as an attempt of putting into words a small part of this more corporeal, sensorial and poetic universe, and maybe learn more about alternative ways of relating to one's own body, the others and the world. In the form of a dance between the Contact Improvisation, Winnicott and Merleau-Ponty, the work builds up from such encounters and dialogues to give room to new creations and new approaches to the topics of the present dissertation.

Key words: Body; Creativity; Dance; Psychoanalysis; Phenomenology.

Sumário

Introdução	10
Minha Trajetória: percursos entre a dança e a psicologia	10
O caminho percorrido na pesquisa	15
Experiência-Reflexão	23
1 Contato Improvisação	29
1.1 Apresentação à dança do Contato Improvisação	29
1.2 Minhas principais referências: Tica Lemos e o Estúdio Nova Dança	36
1.3 As práticas preparatórias do Contato Improvisação	38
2 Corpo-Mente	43
2.1 O Corpo-Mente no Contato Improvisação	51
2.1.1 A sensação de peso do próprio corpo	52
2.1.2 A massagem dois a dois	60
2.2 O Corpo-Mente na Clínica: a importância das experiências corporais	70
3 Habitual-Criativo	85
3.1 O Habitual-Criativo no Contato Improvisação	92
3.1.1 O aprendizado de movimentos específicos	95
3.1.2 A exploração livre de movimentos na improvisação	103
3.2 O Habitual-Criativo na Clínica: a importância do brincar e do surpreender-se.	121
4 Eu-Outro	137
4.1 O Eu-Outro no Contato Improvisação	142
4.1.1 A percepção sensível do outro	143
4.1.2 A experiência da troca de peso entre os parceiros	159
4.1.3 A improvisação que nasce da relação	174
4.2 O Eu-Outro na Clínica: a importância de uma relação humana pautada no confiar e no compartilhar	180
Considerações finais	197
O gênio poético de cada um	197
Voar: Um Mergulho no Corpo	200
Referências Bibliográficas	209

Introdução

Minha Trajetória: percursos entre a dança e a psicologia

“Eu sou um campo, sou uma experiência. Certo dia e de uma vez por todas algo começou que, mesmo durante o sono, não pode mais parar de ver ou de não ver, de sentir ou de não sentir, de sofrer ou de estar feliz, de pensar ou de descansar, em suma de se ‘explicar’ com o mundo. Aconteceu não um novo lote de sensações ou de estados de consciência, nem mesmo uma nova mônada ou uma nova perspectiva, já que não estou fixado em nenhuma e já que posso mudar de ponto de vista, sujeito apenas a sempre ocupar um ponto de vista e a ocupar somente um a cada vez – digamos que aconteceu uma nova *possibilidade de situações*. O acontecimento de meu nascimento não passou, não caiu no nada à maneira de um acontecimento do mundo objetivo, ele envolvia um porvir, não como a causa determina seu efeito, mas como uma situação, uma vez armada, chega inevitavelmente a algum desenlace. Doravante havia um novo ‘ambiente’, o mundo recebia uma nova camada de significação. Na casa onde nasce uma criança, todos os objetos mudam de sentido, eles se põem a esperar dela um tratamento ainda indeterminado, alguém diferente e alguém a mais está ali, uma nova história, breve ou longa, acaba de ser fundada, um novo registro está aberto. Minha primeira percepção, com os horizontes que a envolviam, é um acontecimento sempre presente, uma tradição inesquecível; mesmo enquanto sujeito pensante, ainda sou essa primeira percepção, sou a sequência da mesma vida que ela inaugurou.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.546)

Esta pesquisa, que me proponho a desenvolver nas páginas seguintes, nada mais é do que minha experiência, meu tratamento e meu olhar para minha própria vida, para o outro e para o mundo. Não tenho a pretensão de esgotar as discussões aqui levantadas, nem de encontrar verdades a serem seguidas, tenho apenas o intuito de compartilhar uma maneira, ou melhor, diversas maneiras de ser no mundo. Eu apresento aqui meu próprio percurso: uma nova possibilidade de situações que me levam a olhar para a existência humana e para o mundo a partir de minhas próprias experiências. Minha trajetória permeia cada frase aqui escrita e me impulsiona a criar a cada momento novas relações, novos alcances, novos movimentos, novas reflexões e novos voos.

Trago dança e psicologia para um encontro, trago minhas experiências em cada uma dessas áreas e percebo a possibilidade de deixar que este encontro me sugira imagens e sensações na tentativa de abordar algumas dimensões de nossa existência. Minha trajetória em

dança se iniciou desde pequena, com meus 7 anos de idade, em 1985, e perdura até os dias de hoje, em que realizo trabalhos profissionais com criações artísticas. O corpo como possibilidade de expressão e de vivência de minha subjetividade esteve sempre muito presente, desde minhas aulas extremamente rigorosas de ballet clássico até a prática da exploração livre de movimentos do Contato-Improvisação. Já minha trajetória em psicologia se iniciou em 1995, com meus 17 anos de idade, quando ingressei na graduação do Instituto de Psicologia da USP, e também perdura até os dias de hoje, em que trabalho na área da psicologia clínica. O mergulho nos aspectos psíquicos com o resgate e o contato com lados obscuros da subjetividade permeou minha trajetória, desde a graduação, passando por encontros intensos com a loucura em trabalhos que desenvolvi em Clínicas Psiquiátricas (durante 6 anos de experiência), até as relações dois a dois no atendimento de pacientes em consultório (durante 14 anos de experiência). Assim, havia de um lado a dança com o foco no corpo, e de outro lado a psicologia com o foco na mente, trilhando caminhos aparentemente paralelos, mas se encontrando a todo momento, traçando relações constantes entre elas. A cada momento de minha vida se tornava mais claro que a dança e a psicologia, o corpo e a mente, eram na verdade inseparáveis para mim. Como na imagem de Winnicott do espaço transicional, em que a separação é uma forma de união, em uma espécie de paradoxo, assim vivencio a dança e a psicologia em minha vida, assim percebo o corpo e a mente.

Esta dissertação, portanto, parte de minhas próprias experiências, o que não significa dizer que trata-se de algo fechado e puramente individual, pois, a meu ver, o individual e subjetivo, não se contrapõe ao mundo e ao objetivo; e sempre só posso pensar ou perceber o mundo através de meus próprios sentidos, através de meus pontos de vista, através das situações das quais faço parte. Ao debruçar-me sobre minha própria experiência, destaco maneiras possíveis de ser no mundo, já que nunca posso encerrar-me totalmente em mim mesma, estando sempre inserida no mundo. Mais uma vez, vou ao encontro do espaço transicional proposto por Winnicott, em que o subjetivo e o objetivo, o dentro e o fora, não estão separados, em que a relação e o espaço “entre” é que estão em questão. E, neste sentido, também encontro ressonância na ruptura com as dualidades sujeito-objeto, mente-corpo e eu-mundo proposta na obra de Merleau-Ponty. Assim, Winnicott e Merleau-Ponty, cada um à sua maneira, trouxeram para esta pesquisa elementos de discussão e de diálogo, expandindo seus alcances e dando respaldo para as reflexões.

Nesta aproximação entre a psicologia e a dança, não busco explicar uma através da outra, nem reduzir uma à outra, nem enrijecer as experiências que relato neste texto a

conceitos fechados; ao contrário, busco que ambas possam dar suas contribuições, possam se influenciar, em uma ampliação das possibilidades de se perceber o mundo e o homem. O texto aqui se constrói a partir da relação entre elas, como uma dança do Contato Improvisação:

“(...) duas pessoas ao mesmo tempo, que improvisam livremente, tentando não impedir o trabalho do outro. (...) Nenhum participante estará totalmente sob ou fora de controle. (...) O que é revelado é um entendimento mútuo, um sistema básico, uma maneira de comunicação. (...) de maneira que o duo possa cair através do espaço e tempo da dança, sem que os bailarinos se machuquem, se atrapalhem, se subjetivem, se objetivem.” (trecho de texto recebido informalmente em um curso de Contato Improvisação com Steve Paxton)¹

Em minha trajetória na dança, o encontro com o Contato Improvisação foi decisivo para a aproximação definitiva entre o meu fazer na psicologia e na dança. Isso ocorreu em 2002, ao assistir uma aula de Contato Improvisação (com Alex Ratton Sanchez) no Estúdio Nova Dança em São Paulo. Já neste primeiro dia, esta dança me tocou profundamente e revelou-me algo inteiramente novo na dança. Já formada em psicologia desde 1999, formada em ballet clássico e ballet moderno, e com inúmeros cursos de diversos estilos de dança no currículo (dança contemporânea, flamenco, entre outros), me surpreendi ao conhecer, depois de 18 anos de práticas em dança, uma nova dança absolutamente reveladora, expressiva e sensível. Tudo era diferente: cada gesto era expressivo e muito pessoal, como se eu pudesse ver um pouco da subjetividade de cada uma das pessoas que faziam a aula, com danças muito peculiares a cada uma delas.

Em determinado momento da aula, os dançarinos realizavam uma prática dois a dois em que se estabelecia um diálogo corporal bastante sensível, parecendo haver muita confiança, cuidado, aceitação e liberdade entre eles. Percebi que algo realmente diferente estava à minha frente e pude, já neste momento, estabelecer muitas correlações com meu trabalho em psicologia clínica. No atendimento de pacientes, o meu trabalho não parecia ser muito diferente desta dança: eu e o paciente estávamos abertos um ao outro, em um diálogo muito sensível, desenvolvendo uma improvisação a dois fundada em uma relação de extrema confiança, em que esperávamos pelo surgimento de uma criação que nos transformasse e nos surpreendesse a partir deste encontro no aqui e agora da sessão. O Contato Improvisação parecia abarcar esses elementos da clínica, trazendo como que uma imagem poética do encontro dois a dois presente na relação paciente-terapeuta, mas estando pautado em um diálogo puramente não-verbal entre os corpos, fazendo com que eu sentisse que ali residia

¹ O texto na íntegra se encontra no capítulo 1 Contato Improvisação, desta dissertação.

uma prática que poderia fornecer muitos elementos para pensarmos e vivermos essas interações corporais não-verbais na clínica.

Independentemente de minhas correlações com a prática clínica, resolvi mergulhar de cabeça nesta dança, não com o objetivo de reduzi-la a alguma prática terapêutica, mas sim com o intuito de viver em meu próprio corpo toda aquela imensidão de possibilidades de experiências presentes nesta dança. Apaixonei-me pelo Contato Improvisação e, desde então, passei a fazer aulas e a desenvolver trabalhos artísticos como bailarina intérprete-criadora a partir desta prática. Desde este primeiro encontro com o Contato Improvisação, tive vontade de realizar uma pesquisa de mestrado que inter-relacionasse essa dança e a psicologia, mas acreditei ser importante mergulhar antes na prática propriamente dita desta dança, para só depois realizar a pesquisa a partir de um lugar mais amadurecido. E depois de 10 anos, em 2012, ingressei no mestrado em psicologia clínica a fim de dar continuidade a uma pesquisa que, na realidade, já foi sendo desenvolvida ao longo desses anos.

Durante esse período, o Contato Improvisação me deu muito respaldo, por exemplo, para compreender e refletir sobre algumas experiências que eu havia tido no atendimento de pacientes graves com os quais trabalhei em clínicas psiquiátricas. A presença de um corpo sensível e atento em situações intensas que vivenciei com esses pacientes parecia ser mais importante para lidar com os acontecimentos do que as comunicações verbais e os conhecimentos puramente teóricos. Assim, durante esses anos de prática desta dança, o atendimento de pacientes, cada vez mais, foi se configurando para mim como a dança a dois do Contato Improvisação: duas pessoas juntas que improvisam livremente, a partir de uma relação de confiança e de uma escuta sensível do outro. Esta dança construída em conjunto pela dupla terapeuta-paciente vai criando novos movimentos, novas sensações, novas compreensões, novas expressões que não são nem apenas de um nem do outro, que são como que uma terceira instância da existência, em que o eu e o outro estão ao mesmo tempo unidos e separados. Este encontro com qualidades estéticas, com ritmos, gestos, cheiros, sons, texturas, linhas, cores, é um terreno fértil para que novas criações surjam e para que seja possível alçar novos voos.

Da mesma forma, a Psicologia também sempre enriqueceu a minha prática em dança, emprestando, por exemplo, um olhar apurado e uma escuta sensível provenientes de minha prática clínica, além é claro dos conhecimentos teóricos acerca da subjetividade humana.

Além das influências do Contato Improvisação na minha prática clínica, permito-me aqui compartilhar que esta dança também surpreendeu-me em minha própria vida como um

todo, sendo inegável o seu papel em transformações muito profundas em minha forma de ser e em minha relação com o mundo. Pude experimentar na minha própria pele o alcance que a prática do Contato Improvisação pode ter: além de ser uma arte e uma dança muito expressiva e interessante, o Contato Improvisação, através de sua forma de lidar com corpo-mente, com a criatividade e com a relação com o outro, proporcionou-me experiências reveladoras e intensas, atingindo facetas muitas vezes obscuras de meu próprio ser, ativando potencialidades criativas e alterando minhas relações com o mundo. O Contato Improvisação permitiu que eu pudesse confiar mais em mim mesma, no outro e no mundo, dando-me respaldo para que pudesse arriscar e surpreender-me com meus saltos, estando mais entregue ao aqui e agora e vivendo cada momento de minha vida de maneira mais inteira e presente, saboreando cada descoberta e cada encontro, sem ter muitas expectativas, mas sobretudo aceitando para só então transformar e criar. Estas mudanças atingiram minha vida concretamente. Mudaram meus relacionamentos pessoais, amorosos e familiares. Transformaram totalmente minhas atividades profissionais, nas quais tomei atitudes drásticas e definitivas que mudaram radicalmente minha trajetória e nas quais persisti arduamente mesmo perante inúmeras dificuldades, em uma atitude de confiança e entrega. Minha vida passou, acima de tudo, a percorrer um caminho mais pessoal e íntegro, mais prazeroso e surpreendente, mais arriscado e confiante. É como se eu fosse encontrando um equilíbrio que está em constante desequilíbrio, ou seja, fui descobrindo a confiança, não de que tudo vai dar sempre certo, mas de que posso arriscar-me e lançar-me em novos voos, abarcando a queda, o não-saber e o desconhecido e, quem sabe, podendo vivenciar em alguns momentos aqueles instantes diamantinos da transformação e da criação.

Isto não significa dizer que o Contato Improvisação traz uma fórmula para a vida e nem que trata-se de uma prática terapêutica, mas sim que este meu encontro pessoal com esta dança pôde ser revelador e importante para mim naquele momento de minha vida. É claro que muitos outros aspectos influenciaram minhas transformações de vida e que o Contato Improvisação não é o único responsável por isso tudo. Mas sem dúvida, este encontro com esta dança teve uma potência criadora em minha vida e lançou-me em novas maneiras de ser no mundo.

Este mergulho na dança do Contato Improvisação me levou, em 2006, a fundar, juntamente com alguns colegas bailarinos, a Cia. Damas em Trânsito e os Bucaneiros, um grupo profissional de dança, onde desenvolvemos, até os dias de hoje, nossas criações artísticas tendo como uma de suas principais bases de pesquisa o Contato Improvisação. Os

relatos acerca do Contato Improvisação descritos aqui nesta dissertação são provenientes destes 12 anos de experiência com esta dança, que abarcam: as incontáveis aulas e cursos que realizei como aluna; os processos de criação em dança em trabalhos individuais e com a Cia. Damas em Trânsito e os Bucaneiros; a observação de ensaios e práticas de outros grupos de dança (sobretudo a Cia. Nova Dança 4); a fruição de espetáculos baseados nesta dança (Cia. Nova Dança 4); e as aulas e workshops que ministrei como professora.

Assim, nesta pesquisa, procurei deixar que a dança do Contato Improvisação fosse conduzindo o surgimento de questões e indagações sobre o ser humano e suas relações com o outro e com o mundo, a fim de deixar que este encontro tão criativo e transformador que tive com esta dança em minha vida pudesse reverberar para a criação desta dissertação. Sem dúvida, trata-se de um caminho arriscado de pesquisa, onde fui descobrindo aos poucos, a cada passo, aonde tudo isso poderia dar. Desta forma, essa dissertação nasce da improvisação a partir deste encontro entre dança e psicologia, entre corpo e mente, entre prática e teoria, entre fenomenologia e psicanálise, entre eu e outro, entre objetivo e subjetivo, entre habitual e criativo, entre dentro e fora, entre eu e o mundo. Nasce da relação, com seus percalços, seus desentendimentos, seus amores, seus diálogos, suas intensidades, suas surpresas, desenhando imagens, formas e cores que estarão presentes na relação com seus leitores-intérpretes.

“Uma obra não é coisa nem ideia, não é fato nem representação, não é um dado empírico nem posição intelectual, mas uma ‘maneira ativa de ser’ que a faz criar, de dentro de si mesma, a posteridade vindoura de seus leitores-intérpretes.” (CHAUÍ, 2002, p.34)

O caminho percorrido na pesquisa

“Viver é caminhar para o mais além, em que cada passo é uma ação que dá ou não autenticidade ao percurso pela vida, em função do que se é. Cada pessoa compõe o próprio percurso.” (SAFRA, 2004, p.125)

Após descrever um pouco sobre como minha trajetória de vida levou-me a desenvolver este projeto, acredito que agora eu possa continuar esta trajetória descrevendo um pouco o caminho percorrido durante esta pesquisa propriamente dita, procurando compartilhar como se delinearam seus questionamentos e seus objetivos, bem como o porquê da escolha

dos autores (Winnicott e Merleau-Ponty) e o porquê da escolha de determinada estrutura do texto.

Assim como descrevi anteriormente, minhas experiências na dança do Contato Improvisação tiveram e têm grande impacto sobre mim, desencadeando de um só golpe muitas sensações e questionamentos que me proponho a desenvolver no decorrer deste texto. Para mim, o Contato Improvisação me impulsiona a vivenciar “experiências poéticas disparadoras”, que carregam em seus movimentos, formas e cores, a potência de despertar sensações e sentidos arrebatadores, de desencadear um turbilhão interno, trazendo novas formas de se ver o ser humano, o mundo e a vida. A arte traz esta potência de concentrar em um quadro, em uma dança ou em uma música esta riqueza de sensações que nos tomam e nos tiram daquela nossa experiência mais cotidiana e banal, para vivenciarmos ali algo de uma outra ordem. Mas, que poder ou força essas “experiências poéticas” têm? O que elas podem nos provocar? Por que estamos no nosso dia a dia cada vez mais afastados destas experiências? Como é possível estarmos mais abertos e sensíveis a elas? E o que tudo isso pode ter a ver com o trabalho do psicólogo clínico?

Assim, o primeiro desafio a que me proponho nesta pesquisa é o de deixar que “experiências poéticas disparadoras” que vivenciei e vivencio no Contato Improvisação possam trazer à tona os questionamentos e reflexões desta pesquisa. Mas esta não é uma tarefa fácil. A poesia e as artes em geral parecem nos trazer uma forma de percepção diferente das compreensões mais significativas ou mais lógico-rationais, indo ao encontro de sensações e imagens que são experimentadas de um só golpe. Sendo assim, como posso partir destas experiências para desenvolver uma dissertação acadêmica, sem transformá-las ou dissecá-las em ideias ou significados mais lógicos? Como deixar que essas experiências despertem questionamentos e reflexões sem reduzi-las a esses questionamentos e reflexões? Estas são questões que permearam todo o desenvolvimento da pesquisa e da escrita desta dissertação, fazendo com que eu percebesse a todo momento que cada uma das reflexões que eu desenvolvia era apenas uma possibilidade de compreensão e de sentido em meio a um universo muito mais amplo e rico de imagens, sentidos, sensações e ideias. A reflexão que trago neste texto nunca será capaz de abarcar a totalidade de uma experiência. Mesmo assim, não trata-se, a meu ver, de uma aproximação inútil, pois, ao contrário, percebo que essas experiências produzem novas compreensões e maneiras de se encarar a vida e o mundo, enriquecendo outras áreas do conhecimento, como a psicanálise e a fenomenologia. Acredito que esse exercício de inter-relação e diálogo entre a arte, a psicanálise e a fenomenologia

pode ser muito frutífero e ao mesmo tempo difícil e perigoso. Arrisco-me nesta tentativa, procurando caminhos possíveis para esse diálogo, tentando não trair nenhum dos campos. Afinal, foram as próprias experiências poéticas que me lançaram neste desafio.

Desta forma, refletir sobre a força destas experiências poéticas disparadoras é um dos objetivos desta dissertação, procurando perceber como elas podem provocar inúmeras sensações, sentimentos e ideias. Ao mesmo tempo, elas delineiam minha metodologia de pesquisa, já que procuro me deixar afetar por elas para só então construir minhas indagações. Este acabou se constituindo como um aspecto fundamental da pesquisa e da estruturação do texto: todos os meus questionamentos e reflexões foram desenvolvidos a partir do mergulho em experiências práticas específicas do Contato Improvisação. Assim, o texto todo se estruturou a partir desta lógica, espelhando na verdade o processo pelo qual eu mesma passei durante a pesquisa.

Mas, o que essas experiências poéticas que vivenciei no Contato Improvisação me despertaram? Que sensações e questionamentos me trouxeram? Confesso que foram muitos e que me deixei por vários anos ser afetada por essas indagações. Para delinear os pontos realmente mais relevantes para serem abordados nesta pesquisa, foram necessárias muitas incursões por temas e autores diversos, além de muitas experiências práticas com o Contato Improvisação. No entanto, o que me pareceu central e fundamental era a descoberta de uma prática que ia ao encontro de um corpo bastante sensível a si mesmo e ao outro, desenvolvendo uma dança criada no aqui e agora da relação. A partir deste mergulho nas sensações do próprio corpo e na relação com o outro, havia a possibilidade de se vivenciar a surpresa e a criação. Dentro desta perspectiva, surgiram os três focos principais da pesquisa: **o questionamento das dualidades corpo-mente, habitual-criativo e eu-outro**. E dentro destas discussões, trago questionamentos sobre a prática clínica, procurando deixar que o Contato Improvisação possa mostrar caminhos de se viver a relação paciente-terapeuta de forma mais atenta às experiências corporais e à possibilidade de se viver a criatividade dentro das sessões. Para me dar respaldo nestas questões, alguns autores também acabaram ganhando maior relevância, tendo escolhido debruçar-me sobre a psicanálise de Winnicott e sobre a fenomenologia de Merleau-Ponty, além de outros autores correlacionados como Marion Milner e Gilberto Safra.

Muito resumidamente, poderia então descrever em poucas palavras o tema geral da pesquisa: **através do mergulho em experiências da dança do Contato Improvisação, desenvolvo reflexões sobre as supostas dualidades corpo-mente, habitual-criativo e eu-**

outro, através de uma interlocução com a psicanálise de Winnicott e a fenomenologia de Merleau-Ponty, podendo também deixar que estas reflexões repercutam no questionamento de algumas experiências clínicas que vivi no atendimento de pacientes.

Para uma melhor compreensão desta temática e da escolha dos autores, a seguir, explico um pouco melhor os principais eixos da pesquisa.

Primeiramente, foi inevitável o questionamento sobre a dualidade **corpo-mente**. No Contato Improvisação, há a busca, durante todas as práticas, de uma aproximação entre essas supostas polaridades, vivenciando o corpo como indissociável da mente, pleno de subjetividade. Um corpo sensível, expressivo, aberto ao outro e ao mundo. Assim, não há uma separação entre corpo e mente, não há um corpo encarado como objeto de uma mente pensante que o observa de fora. O ser é seu próprio corpo. Assim, em minha pesquisa, mostrou-se fundamental compreender melhor esta noção de corpo presente no Contato Improvisação e como é possível ter uma experiência corporal mais sensível e integrada à própria subjetividade, percebendo qual a importância e quais as repercussões que esta vivência de um corpo-mente integrados pode ter para o indivíduo. E, dentro desta discussão, talvez possamos iniciar o traçado de alguns caminhos possíveis para estarmos mais sensíveis às experiências corporais presentes na prática clínica.

Outro objetivo que também se impôs de forma bastante relevante, a partir das provocações das “experiências poéticas” com o Contato Improvisação, foi o questionamento da dualidade que denominarei aqui **habitual-criativo**. O Contato Improvisação traz a dança para o campo da improvisação, ou seja, da criação da dança no momento presente a partir da relação entre duas pessoas e das circunstâncias existentes no aqui e agora da dança. A improvisação vai ao encontro da entrega dos dançarinos ao imprevisível e desconhecido, possibilitando a experiência da surpresa e do encontro de novas criações. Diferentemente de outros estilos de dança em que uma coreografia é previamente criada e é executada e repetida pelo bailarino, o Contato Improvisação privilegia o exercício presencial da criatividade e da dança que é peculiar a cada pessoa, a cada relação, a cada momento e a cada situação. Nesta reflexão, o Contato-Improvisação parece ir ao encontro de um viver criativo e da possibilidade de não se enrijecer em padrões e hábitos cotidianos. No entanto, o hábito também tem sua importância e não se restringe a enrijecimentos, encarando que até mesmo um ato banal pode ser vivenciado como criativo. Assim, senti-me instigada a compreender melhor o que é a criação e como ela pode estar presente tanto em atos banais ligados aos nossos hábitos quanto a movimentos inusitados e desconhecidos criados instantaneamente no

momento presente. Além disso, procuro também compreender qual a importância tanto dos nossos hábitos quanto da criatividade em nossa vida. O que é um viver criativo? O que há de criativo naquilo que é habitual? Como o habitual dá respaldo para a vivência da criação? Qual a importância do desconhecido, do imprevisível, da surpresa, daquilo que é totalmente novo? E, finalmente, como o hábito e a criação estão presentes na prática clínica e na relação terapeuta-paciente e qual sua importância?

O próximo objetivo a ser abordado nesta pesquisa é o questionamento da suposta dualidade denominada aqui **eu-outro**. O Contato Improvisação é uma dança criada a partir da relação entre duas pessoas através de uma percepção sensível do outro e de si mesmo. Não é nem um nem outro que conduz a dança, ao mesmo tempo que ambos estão muito presentes em suas individualidades. A dança surge a partir de uma relação eu-outro, se desenvolvendo no espaço “entre” e criando como que um terceiro ser que tem vida própria e que não é uma simples soma dos dois bailarinos. Através de diversas práticas dois a dois, esta dança cultiva a criação de uma relação de profunda entrega e confiança entre os parceiros, a partir da qual eles podem se lançar em movimentos inusitados e desconhecidos, alçando novos voos e vivendo a experiência da criação. Assim, eles têm tanto a vivência e percepção dos limites e de sua separação do outro, quanto a experiência de uma espécie de união com o outro, estando ao mesmo tempo confundidos e separados. Vi-me instigada, então, a melhor compreender que relação eu-outro é cultivada no Contato Improvisação. É possível separarmos totalmente o “eu” do “outro”? E como podemos nos abrir verdadeiramente para o outro? Qual a importância de vivermos relações fundadas na confiança e no compartilhar? Como uma relação pode ser transformadora e criativa? E como essas experiências do Contato Improvisação podem nos apontar caminhos para uma relação paciente-terapeuta mais sensível às experiências e trocas corporais e sensoriais? Que dança pode surgir a partir desta interação silenciosa entre os corpos do terapeuta e do paciente?

Trago, portanto, durante essas reflexões sobre as supostas dualidades corpo-mente, habitual-criativo e eu-outro, **questionamentos sobre a prática clínica**, descrevendo alguns episódios que vivi no atendimento de pacientes. No entanto, não pretendo fazer uma leitura estritamente psicanalítica destes episódios e nem esgotar sua discussão, mas talvez fazer uma leitura mais poética, apoiada nos autores aqui escolhidos (Winnicott e Merleau-Ponty). Assim, procuro deixar que a experiência do atendimento desperte questões e sentidos diversos, da mesma forma que me deixei ser afetada pelas experiências com o Contato Improvisação. Em uma espécie de rede, as reflexões no texto se interligam, não de forma

linear, mas se influenciando mutuamente. Assim, a prática clínica pode ser pensada a partir das provocações da dança do Contato Improvisação e, ao mesmo tempo, pode servir de imagem poética para o vislumbamento de novos questionamentos.

Todas estas reflexões acerca das supostas dualidades corpo-mente, habitual-criativo e eu-outro são desenvolvidas a partir de leituras de **Winnicott e Merleau-Ponty**, além de outros autores correlacionados como Marion Milner e Gilberto Safra. A escolha destes autores foi realizada a partir da minha percepção de que haviam consonâncias e encontros na maneira de se encarar estes focos da pesquisa. Fui percebendo estes pontos de contato aos poucos, aproximando-me às vezes mais de um autor, para depois debruçar-me sobre outro, encontrando e criando pontes entre a dança, a fenomenologia e a psicanálise de maneira gradual.

Logo na primeira vez que assisti a uma aula do Contato Improvisação, anos antes do ingresso no mestrado, já pude perceber de imediato a correlação entre a prática desta dança e **Winnicott**. Foi uma chuva de inter-relações e uma chuva de sensações, tudo ao mesmo tempo. Esta primeira impressão de que havia ali uma possibilidade de intersecção bastante frutífera entre esta dança e Winnicott perdurou durante toda a pesquisa e foi inclusive apontando para o diálogo com outros autores correlacionados, como, por exemplo, **Marion Milner e Gilberto Safra**, entre outros. De maneira geral, Winnicott trouxe contribuições para a compreensão da importância das primeiras relações eu-outro para a constituição de um *self* encarnado (na qual há uma integração corpo-mente) e para a vivência da criatividade. Ele coloca no centro do trabalho clínico a possibilidade do viver criativo, ou seja, da existência de um espaço transicional que não é nem interno nem externo, que surge do espaço “entre”, rompendo com as dualidades corpo-mente e eu-outro. Além disso, tanto Winnicott quanto Marion Milner e Gilberto Safra auxiliaram-me a aproximar a prática do Contato Improvisação e a prática clínica, encontrando respaldo para refletir sobre diversas experiências clínicas que tive no atendimento de pacientes.

Posteriormente, já durante o andamento desta pesquisa de mestrado, encontrei **Merleau-Ponty** e tornei-me apaixonada por sua visão sobre o corpo, a percepção e a relação com o outro e com o mundo, temas estes que também são fundamentais na dança do Contato Improvisação. E, para minha surpresa, ao ler Merleau-Ponty, naturalmente vinham as imagens desta dança, percebendo que havia muitas possibilidades de inter-relações entre eles. Merleau-Ponty traz como base de seu pensamento o rompimento com as supostas dualidades mente-corpo, essência-aparência, sujeito-objeto, eu-outro, sendo fundamental para o

desenvolvimento dos questionamentos desta pesquisa, auxiliando-me na compreensão de um corpo dotado de interioridade (ou de uma consciência encarnada) e da noção de intersubjetividade, trazendo um olhar para o ser humano como sendo seu próprio corpo e como sendo no mundo. Além disso, encontrei em Merleau-Ponty muito respaldo para ler e colocar em palavras algumas das práticas corporais existentes nesta dança, aprofundando as noções sobre o corpo, a percepção, a relação com o outro e com o mundo.

Seguindo meu caminho de pesquisa, perguntei-me então: será que há possibilidade de diálogo entre Merleau-Ponty e Winnicott? O próprio Contato Improvisação parecia me responder que sim. Ambos pareciam convergir em diversos aspectos de minha leitura do Contato Improvisação. Mais uma vez, surge um novo desafio: como abordar a dança através da fenomenologia e da psicanálise, já que são campos diferentes do conhecimento? Será que devo abarcar mais este desafio? Decidi que sim, tendo consciência que trata-se de uma tarefa difícil, mas ao mesmo tempo bastante instigante e provocadora. Alguns pontos em comum deram alimento para que eu me arriscasse nesta tentativa, como, por exemplo: a semelhança das noções de intersubjetividade (Merleau-Ponty) e de espaço transicional (Winnicott); a confluência na noção de corpo e mente integrados; e o destaque de ambos para a importância e relevância da criação na vida humana. Desta forma, sem a pretensão de abarcar esses autores em suas totalidades e nem de transformar esta pesquisa em uma dissertação sobre as relações entre Winnicott e Merleau-Ponty, procuro trazer as contribuições de cada um à sua maneira, à medida que vou percebendo seus encontros e desencontros, enriquecendo a discussão dos temas. Assim, reivindico a importância da hibridez, dos diálogos, dos encontros inusitados, podendo me surpreender com as reflexões criadas a partir destas relações.

Assim, nesta dissertação, faço uma leitura do Contato Improvisação a partir de Merleau-Ponty e Winnicott, sem a pretensão de reduzir esta dança aos conceitos destes autores, mas como uma tentativa de colocar em palavras um pouco deste universo que é mais corporal, sensorial e poético; e quem sabe poder aprender um pouco sobre maneiras mais criativas de se relacionar com o próprio corpo, com o outro e com o mundo. Em uma espécie de dança entre o Contato Improvisação, Winnicott e Merleau-Ponty, o texto vai se constituindo a partir destes encontros e diálogos, para poder deixar surgir novas criações e novos voos na discussão dos temas desta dissertação. Assim, escolho uma estrutura do texto que beneficia este diálogo, não trazendo esta dança e os autores em capítulos separados, pois isso poderia enrijecer e prejudicar o surgimento do desconhecido, daquilo que é criado no espaço “entre”, a partir das relações. Desenvolvo todos os capítulos a partir desta dança

improvisada entre eles, procurando deixar que se afetem através tanto de suas consonâncias quanto de suas dissonâncias.

Para chegar a estes questionamentos e para desenvolvê-los, procurei seguir uma metodologia própria que abarcasse essa ideia de me deixar ser afetada pelas experiências poéticas para que, a partir daí, surgissem as questões, os temas e seus desenvolvimentos. Assim, recuperei em minha memória experiências já vividas durante todos os meus 12 anos de prática do Contato Improvisação, além de me debruçar sobre as novas experiências que se apresentavam. Dentro disso, as aulas que fiz tanto como aluna quanto como professora desta dança foram importantes neste processo, bem como meus trabalhos profissionais como intérprete-criadora desta dança. Trago, no decorrer do meu texto, relatos destas experiências a partir dos quais desenvolvo os temas aqui escolhidos. Além disso, durante a pesquisa, assisti os ensaios da Cia. Nova Dança 4², a fim de poder experimentar o lugar de espectadora de imagens poéticas desta dança, além das minhas próprias vivências como praticante. Durante esses ensaios, a Cia. Nova Dança 4 realizou alguns vídeos de suas práticas, fazendo com que estes vídeos também servissem de imagem poética para o desenvolvimento de minha pesquisa.

Desta forma, escolhi alguns trechos destes vídeos para nortear o texto aqui apresentado, dando oportunidade ao leitor de tentar mergulhar nas imagens e, quem sabe, poder não só conhecer esta dança, mas especialmente vivenciar e se deixar sensibilizar pelas imagens poéticas. Nesta difícil tarefa de escrever sobre experiências que são não-verbais, que são mais sensoriais e poéticas, acredito que estas imagens podem ter um papel fundamental. Além disso, permeio o texto com alguns desenhos que eu mesma fiz a partir de imagens da dança do Contato Improvisação, também buscando levar para além das palavras as reflexões aqui propostas. É claro que estes desenhos são apenas esboços, sem pretensões artísticas, mas que carregam meu espírito (ou corpo) brincalhão, deixando também as reverberações fluírem através desta outra forma de expressão e, quem sabe, contribuindo para que o leitor adentre no universo aqui apresentado.

Portanto, a partir das provocações de experiências poéticas com o Contato Improvisação, trago o questionamento e a reflexão das supostas dualidades corporemente, habitual-criativo e eu-outro, a partir de Winnicott e Merleau-Ponty. Estes três

² A Cia. Nova Dança 4 é um grupo profissional de dança que tem como foco privilegiado de pesquisa a dança do Contato Improvisação. Trago mais elementos do trabalho e da história da Cia. Nova Dança 4 no capítulo 1 (Contato Improvisação).

temas principais estão constantemente se entrelaçando e estabelecendo relações entre si, convergindo para uma ideia central: **a experiência de ser o próprio corpo pleno de subjetividade, presente no aqui e agora, aberto e sensível à relação com o outro, a partir do qual é possível o viver criativo e a experiência poética.** Assim, todos estes questionamentos vão apontar para a possibilidade da **reverberação de experiências poéticas no ser humano e a importância destas experiências na prática clínica e na vida como um todo:** sensibilizando-nos e provocando imagens que podem nos levar a uma apreciação e compreensão diferente de nós mesmos e do mundo.

Experiência-Reflexão

“O interesse de Merleau-Ponty pela pintura, pela literatura, pela política e pelas ciências humanas não nasceu do propósito de explicá-las, mas de aprender com elas. Sua crítica não se dirige à prática da ciência, mas ao ideal (filosófico) da *explicação* científica, o que é muito diferente. (...) Se a filosofia deseja pôr-se à escuta do ser bruto, escreve em *Signes*, não pode afastar-se daqueles que nunca o abandonam – o pintor, o escritor, o poeta, o revolucionário e, em certos casos, o cientista. O conhecimento que temos de uma obra, de seu modo de cavar por dentro seu próprio ser, jamais substituirá a *experiência da obra* ou o seu fazer-se, diz *Le langage indirect et les voix du silence*.” (CHAUÍ, 2002, p.37)

Como é possível desenvolver reflexões nesta pesquisa tendo como ponto de partida essas experiências sensoriais, corporais e poéticas do Contato Improvisação? Assim como Merleau-Ponty reivindica em sua obra, a pesquisa aqui realizada procura trazer as experiências poéticas da dança do Contato Improvisação no intuito de aprender com elas e não de simplesmente compreendê-las. Merleau-Ponty defende que, para que qualquer reflexão sobre o mundo se constitua, é necessário reconhecermos e nos aproximarmos da experiência e não nos distanciarmos dela através de pensamentos desatrelados do corpo. O corpo é a base para que qualquer experiência se constitua, já que é através de nosso corpo que vivenciamos as situações, que nos relacionamos e que estamos abertos ao outro e ao mundo. A existência humana é uma existência encarnada no aqui e agora do corpo no mundo. Trata-se de um corpo sensível, aberto ao outro e ao mundo através dos sentidos. Na dança do Contato Improvisação, de maneira ainda mais direta e evidente do que em outras manifestações

artísticas, as experiências poéticas desta dança estão diretamente relacionadas com a vivência de experiências sensoriais corporais, colocando no centro de sua pesquisa a experiência, a percepção e a “escuta” do próprio corpo, do corpo do outro e do mundo que o cerca. Através da dança, o bailarino é impulsionado a vivenciar seu corpo integrado à mente e a experimentar a relação com o outro através de um contato corporal, sem a utilização da linguagem verbal, indo ao encontro desta experiência primordial do ser-no-mundo e do ser que é seu próprio corpo. A improvisação na dança solicita do bailarino o estar verdadeiramente presente no aqui e agora da dança, tendo que estar atento e aberto àquilo que surge a cada momento, destituindo-se dos pensamentos mais lógico-racionais e fazendo escolhas sucessivas a partir das sensações de seu corpo, influenciando e sendo influenciado pelo seu parceiro, e vendo surgir uma nova criação a partir de uma relação de respeito e confiança. Neste terreno fértil, muitas experiências, sensações e compreensões podem ser vividas e trazem elementos para os nossos questionamentos.

Defendo aqui a ideia de que qualquer pensamento ou reflexão sobre o ser humano e o mundo está inevitavelmente enraizado em nosso corpo como maneira sensível de estabelecer uma relação com o outro e com o mundo. Ou seja, trago a ideia de que toda reflexão parte de nossa experiência no mundo como seres encarnados e sensíveis, trazendo assim uma aproximação entre os polos da suposta dualidade mente-corpo. O método desta pesquisa e a estrutura de todo o texto se justificam exatamente através desta questão: o enraizamento em nosso próprio corpo como ser sensível ao outro e ao mundo, com o resgate das experiências corporais sensoriais, é o ponto de partida para a realização de qualquer reflexão, compreendendo que a experiência nunca poderá ser totalmente abarcada por um pensamento e nem substituída por ele.

O Contato Improvisação fez com que eu me atentasse para a magnitude das experiências sensoriais de nosso corpo, percebendo a importância de um foco especial no corpo como ser no mundo e como fonte de qualquer reflexão mais lógico-racional. Muitas vezes, já me deparei com trabalhos acadêmicos em que as discussões e reflexões distanciavam-se das experiências, trazendo um pensamento sem peso, sem corpo, quase que sem vida. Quando resolvi adentrar neste desafio de escrever uma dissertação acadêmica, percebi que não gostaria de cair nesta armadilha e que, acima de tudo, parecia-me importante manter vivo o campo da experiência. Como, então, realizar uma pesquisa acadêmica sem distanciar-me de meu corpo, de minhas experiências e sem olhar “de fora” ou “de cima” para meu “objeto” de estudo? Já o primeiro tema a ser discutido nesta pesquisa surge desta

inquietação: o questionamento da suposta dualidade corpo-mente, no qual proponho-me a mergulhar nas experiências corporais para, então, desenvolver reflexões. Da mesma forma, não queria que a pesquisa se constituísse a partir de um pesquisador “sujeito” que analisa e observa de fora um “objeto” de pesquisa, procurando também aproximar e questionar esta dualidade sujeito-objeto. A este respeito encontrei ressonâncias na fenomenologia através das ideias de Merleau-Ponty.

Merleau-Ponty coloca em questão essas dualidades corpo-mente e sujeito-objeto, compreendendo que o ser é seu próprio corpo e que o corpo não deve ser encarado como um objeto de estudo da mente. Assim, ele não define a existência do sujeito pelo pensamento de existir que ele tem e também não substitui o próprio mundo pela significação do mundo. O pensamento é um fato inalienável do corpo e do mundo, revelando o sujeito como sendo seu próprio corpo e como ser-no-mundo. A reflexão sobre o mundo costuma ser encarada por meio de uma separação eu-mundo-coisas e o corpo acaba afastado do pensamento e encarado como uma coisa entre as coisas. Merleau-Ponty vai questionar estas divisões, propondo que a reflexão não se retire do mundo, trazendo sempre a “consciência de sua própria dependência em relação a uma vida irrefletida, que é sua situação inicial, constante e final” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.11).

Portanto, apoiada nesta maneira de Merleau-Ponty encarar a compreensão do mundo como experiência do mundo, proponho uma pesquisa que procura “compreender” a partir do corpo próprio e da percepção, estando aberta ao mundo, me comunicando com ele mas sabendo que nunca vou possuí-lo pois ele é inesgotável e inapreensível. Nesta tentativa, o Contato Improvisação foi dando elementos para perceber como esta compreensão do corpo pode ocorrer. Desta forma, a compreensão do mundo fenomenológico não é a explicitação de um ser prévio, mas a fundação do ser: “não é o reflexo de uma verdade prévia mas, assim como a arte, é a realização de uma verdade.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.19) Assim, Merleau-Ponty desfaz as barreiras entre o subjetivismo e o objetivismo.

“O mundo fenomenológico é não o ser puro, mas o sentido que transparece na intersecção de minhas experiências, e na intersecção de minhas experiências com aquelas do outro, pela engrenagem de umas nas outras; ele é portanto inseparável da subjetividade e da intersubjetividade que formam sua unidade pela retomada de minhas experiências passadas em minhas experiências presentes, da experiência do outro na minha.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.18)

Diante destas questões, procuro realizar a pesquisa utilizando uma metodologia que coloca em evidência e valoriza a experiência do mundo, procurando não refletir sobre o mundo como um objeto. E esta experiência do mundo, a que chamo a atenção, está

relacionada com uma forma mais sensorial e corporal de percepção do mundo, menos vinculada à racionalidade e à linguagem verbal e escrita. Assim, a metodologia desta pesquisa e a pesquisa em si estão intimamente ligadas, já que procuro abordar questões referentes ao corpo, através de minha experiência profissional tanto como psicóloga quanto como bailarina e, ao mesmo tempo, procuro transpor para a forma e o método da pesquisa esse pensamento fundamental de que a experiência do corpo é a base para qualquer experiência do ser humano. Assim, procuro trazer o pensamento e a reflexão em um constante diálogo com as sensações, percepções e vivências corporais. Merleau-Ponty (2011), ao refletir sobre o universo da ciência, diz que tudo aquilo que sei do mundo, sei a partir de minha própria experiência do mundo. Para se pensar a ciência, primeiro é necessário despertar essa experiência do mundo e encarar a ciência como uma construção sobre o mundo vivido.

“Buscar a essência do mundo não é buscar aquilo que ele é em ideia, uma vez que o tenhamos reduzido a tema de discurso, é buscar aquilo que de fato ele é para nós antes de qualquer tematização.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.12)

Portanto, esta pesquisa traz como ponto de partida minhas experiências poéticas na dança do Contato Improvisação, experiências estas que fizeram brotar o principal tema a ser desenvolvido aqui: um mergulho no corpo, com seus movimentos e suas sensações, a partir do qual é possível a vivência da própria subjetividade no aqui e agora de cada relação e de cada situação. Um corpo sensível, expressivo e sobretudo criativo, que, a cada percepção ou ato, relaciona-se com o outro e com o mundo. Para dar respaldo a esta pesquisa, encontrei ressonâncias em autores como Merleau-Ponty na fenomenologia e Winnicott, Marion Milner e Gilberto Safra na psicanálise (entre outros) que convergem, cada um à sua maneira, para a compreensão de que a constituição do *self* se fundamenta no corpo e na relação com o outro (WINNICOTT), e de que é importante ao ser humano ter a vivência de “ser” o próprio corpo e de “ser-no-mundo” (MERLEAU-PONTY, 2011), desembocando na possibilidade de vivência da criatividade.

Sendo assim, a dança do Contato Improvisação traz para esta pesquisa esta experiência do mundo através do corpo, de suas sensações e percepções, de suas ações e formas de estar no mundo ou ser-no-mundo. O Contato Improvisação se mostra interessante por ser um tipo de dança que traz o corpo não como simples aparência ou forma, não como um executor de movimentos “bonitos e virtuosos” (como é possível encontrar no ballet clássico, por exemplo), mas sim como uma experiência mais atenta à sensação do movimento, à percepção e sensibilização ao mundo, à descoberta de movimentos próprios de cada pessoa, ao estar presente no aqui e agora, à criação que se dá no encontro com o outro. Estas

características indicam uma ideia de corpo próxima daquela encontrada, por exemplo: em Merleau-Ponty ao abordar o corpo próprio e a percepção; ou em Winnicott ao tratar da integração corpo-mente, da criatividade e do espaço transicional.

Desta forma, ressalto a importância de nos atentarmos às nossas experiências corporais sensoriais, procurando trazer o pensamento e a reflexão diretamente atrelados a estas experiências, diminuindo a distância que muitas vezes criamos entre a experiência e a reflexão. O pensamento é uma experiência de nosso ser no mundo, encarnado e situado, ele acontece no corpo. O corpo:

“Sente de dentro seu fora e sente de fora seu dentro. Sentindo-se, o corpo *reflexiona*. Pela primeira vez, na história da filosofia, graças à obra de arte, descobrimos que a reflexão não é privilégio da consciência nem essência da consciência, mas que esta recolhe uma reflexão mais antiga que a ensina a refletir: a reflexão corporal. Ora, o trabalho selvagem do artista revela algo mais: a reflexão corporal não é plena posse de si nem plena identidade do corpo consigo mesmo, mas inerência e confusão dele consigo mesmo e com as coisas. Essa descoberta ensina à filosofia a impossibilidade para a consciência de realizar uma reflexão completa e de ser posse intelectual de si e do mundo.” (CHAUÍ, 2002, p.179)

Esta aproximação entre experiência e reflexão está presente em toda a pesquisa, seja na escolha da dança do Contato Improvisação como ponto de partida, seja na escolha dos três temas centrais (corpo-mente, habitual-criativo e eu-outro), seja na escolha dos autores (Winnicott e Merleau-Ponty), seja na escolha de deixar-me ser afetada pelas experiências como metodologia da pesquisa e como forma de estruturação deste texto, seja na maneira como desenvolvo as reflexões através da escrita. Assim, não pretendo encontrar verdades fechadas em si mesmas, ou desenvolver pensamentos soberanos à experiência, ou reduzir as experiências a compreensões puramente racionais. Pretendo tentar descobrir a *experiência do pensamento* em mim mesma, passeando pelas minhas experiências na dança e na clínica, pelas minhas experiências de leituras e reflexões, tentando, quem sabe, dar peso e corpo às reflexões e dar leveza e sonho às experiências, descobrindo as criações e os voos possíveis através deste mergulho no corpo.

“(…) a filosofia só se faz radicalmente filosofia quando toma a si mesma como questão e interroga o postulado ou a ‘presunção da razão’ de explicitar totalmente o saber ou ser essa explicitação total. (...) a ‘experiência antecipa uma filosofia assim como a filosofia é apenas uma experiência elucidada’.” (CHAUÍ, 2002, p.67)

1 Contato Improvisação

Antes de adentrar nas discussões dos temas centrais desta dissertação, acredito ser importante desenvolver neste primeiro capítulo uma apresentação da dança do Contato Improvisação, através de um breve histórico e uma breve descrição de seus princípios. Assim, acredito que estes conhecimentos básicos sobre esta dança podem propiciar um terreno comum para que posteriormente seja possível fazer aproximações entre o Contato Improvisação e os pensamentos de Winnicott na psicanálise e Merleau-Ponty na fenomenologia, desenvolvendo gradativamente diversas questões e reflexões nos capítulos seguintes acerca dos temas centrais corpo-mente, habitual-criativo e eu-outro.

A seguir, trago esta apresentação da dança do Contato Improvisação, propondo não apenas uma compreensão dos princípios envolvidos nesta prática, mas sobretudo convidando o leitor a se deixar levar pelas imagens desta dança, deixando-se ser afetado antes mesmo de desenvolver grandes explicações ou interpretações. Para ajudar neste percurso, disponibilizo também alguns links de vídeos do YouTube, tanto neste capítulo quanto no decorrer da dissertação, nos quais é possível entrar um pouco mais em contato com a vivência desta dança. Ressalto também a dificuldade de colocar em palavras o universo da experiência da dança em si com seu caráter não-verbal, sensorial, sensível e poético, tendo consciência que esta descrição sempre ficará aquém da experiência em si.

1.1 Apresentação à dança do Contato Improvisação

Início este capítulo convidando o leitor a assistir a um vídeo da Cia. Nova Dança 4 antes mesmo de adentrar na discussão aqui proposta para, quem sabe, poder se deixar afetar pelas imagens da dança do Contato Improvisação, ajudando na compreensão das reflexões que se darão no decorrer da dissertação. A seguir, disponibilizo o link do vídeo no YouTube: <http://www.youtube.com/watch?v=8YMxwVKtI5U>

O Contato Improvisação surgiu em um contexto histórico repleto de transformações acerca da noção de corpo, influenciando e sendo influenciado por ele. Não tenho como

aprofundar esta discussão sobre o contexto histórico na qual o Contato Improvisação se insere, já que não se trata do meu foco de pesquisa, além de ser um tema bastante amplo e complexo, mas creio ser importante trazer ao menos algumas referências a este respeito. O Contato Improvisação foi criado por Steve Paxton, em conjunto com diversos colaboradores, no início da década de 70 nos Estados Unidos e estava inserido no movimento de contracultura da época. Propôs novos parâmetros e princípios para a dança realizada até então, questionando, por exemplo: a noção de corpo ideal do bailarino, ao trazer a concepção de que qualquer pessoa com qualquer constituição corporal poderia ser capaz de dançar; o virtuosismo, ao se preocupar mais com a sensação interna do movimento do que em executar movimentos difíceis com formas específicas; o papel da mulher na dança, ao criar uma dança em que a mulher e o homem tem as mesmas funções e podem ser capazes de executar os mesmos movimentos; a forma de organização das companhias de dança, ao reivindicar a criação que surge de um coletivo, sem a existência de uma hierarquia rígida na qual um diretor é o responsável por criar e os bailarinos devem apenas executar os movimentos. Estes novos parâmetros para a dança apoiavam-se em princípios mais gerais de igualdade, inclusão, aceitação, liberdade, respeito, confiança, responsabilidade e cuidado (LEITE, 2005).

Além disso, o Contato Improvisação traz uma transformação da vivência corporal, sendo um dos tipos de dança do séc. XX que reinventou de maneira mais profunda a esfera perceptiva.

“Através da exploração do corpo como matéria sensível e pensante, a dança do séc. XX não cessou de deslocar e confundir as fronteiras entre o consciente e o inconsciente, o ‘eu’ e o outro, o interior e o exterior. E também participa plenamente na redefinição do sujeito contemporâneo. Ao longo do século, a dança contribuiu para desafiar a própria noção de ‘corpo’, a tal ponto se tornou difícil ver no corpo dançante essa entidade fechada em que a identidade encontraria os seus contornos. Foi assim que se chegou aos poucos à ideia do corpo como o veículo expressivo de uma interioridade psicológica, enquanto a dança descobria a impossibilidade de se dissociar afeto e mobilidade. O bailarino contemporâneo não se acha destinado a residir em um envoltório corporal que o determinaria como uma topografia: ele vive a sua corporeidade à maneira de uma geografia multidirecional de relações consigo e com o mundo, uma rede móvel de conexões sensoriais que desenha uma paisagem de intensidades.” (SUQUET, 2011, p.538)

Assim, o Contato Improvisação estava inserido neste momento histórico da dança, desenvolvendo maneiras de se relacionar e viver o próprio corpo diferentes daquelas experimentadas até então. A experiência da dança passou a trazer mente e corpo juntos e indissociados, na qual não é possível separar o afeto da mobilidade, apontando para o corpo como ser no mundo, sensível a si mesmo e ao outro. Steve Paxton foi, portanto, ao encontro de uma pesquisa em dança que privilegiava as sensações do próprio corpo na relação com o

outro, procurando destituir-se dos vícios motores cultivados por outros estilos de dança e indo ao encontro da nova descoberta acerca de um corpo criativo em movimento.

A improvisação de movimentos passou a ser o condutor desta dança, não como um processo de pesquisa criativa de novos movimentos a serem executados posteriormente no resultado final através de uma coreografia, mas sim como o próprio resultado final, ou seja, a dança improvisada e criada no momento presente já se constitui como a dança final. O processo de pesquisa e de treinamento se pautava em descobrir e desenvolver os princípios norteadores desta improvisação, cultivando um corpo menos preocupado em executar movimentos bonitos ou virtuosos e mais atento às suas sensações e percepções durante o movimento e em sua relação com o outro. A improvisação em tempo real é, portanto, uma característica marcante deste tipo de dança. Outra característica importante é o fato desta dança improvisada não estar pautada no indivíduo sozinho, mas sim na relação entre dois bailarinos. É no encontro com o outro que esta dança pode se constituir em um diálogo corporal silencioso, no qual há uma entrega ao desconhecido que surge desta relação, garantindo de maneira ainda mais intensa o caráter imprevisível. O terceiro aspecto importante é que esta dança improvisada a dois está em constante diálogo com a força da gravidade, procurando não negá-la, mas sim aceitando o desequilíbrio, a queda e o peso para que seja possível o movimento, o voo e a leveza. Assim, é em uma espécie de parceria com a gravidade que um bailarino pode entregar seu peso ao outro ou ainda sustentar o peso do outro, experimentando tanto a queda quanto o voo, em uma espécie de partilha gravitária na qual o duo de bailarinos pode surpreender-se ainda mais em uma atitude de entrega a si mesmos, às suas sensações, ao outro, e ao mundo. Estes três aspectos caracterizam de maneira bastante marcante e peculiar o Contato Improvisação, diferenciando-o de outros estilos de dança: uma improvisação em dança que surge da relação entre duas pessoas através de uma parceria com a gravidade. Para conseguirmos adentrar um pouco mais neste universo, destrinchando e desenvolvendo estes aspectos elencados acima, trago um relato do próprio criador Steve Paxton sobre a natureza da dança do Contato Improvisação.

“O Contato Improvisação é determinado por duas pessoas ao mesmo tempo, que improvisam livremente, tentando não impedir o trabalho do outro. Espectadores assistem a um diálogo físico que pode ir desde a imobilidade até um alto nível de atletismo. As razões para a mudança na escala de movimento ou qualquer outra mudança podem ser analisadas a partir do nível emocional, físico ou psicológico, ou vários níveis simultaneamente. O espectador está assistindo a pessoas de verdade, ‘pressionadas’ pelos eventos e o tempo. Isso é improvisação. Nenhum participante estará totalmente sob ou fora de controle. O espectador não olha através dos dançarinos para a mente e suas estéticas. Raramente alguém olha aos dançarinos e suas

escolhas, reações e instintos, para o que acontece entre eles. O que é revelado é um entendimento mútuo, um sistema básico, uma maneira de comunicação. Toque. Pele rápida e sutil processando as massas, vetores, emoções, dando aos músculos a informação correta para que se movam os ossos, de maneira que o duo possa cair através do espaço e tempo da dança, sem que os bailarinos se machuquem, se atrapalhem, se subjetivizem, se objetivizem.” (texto recebido informalmente em um curso de Contato Improvisação com Steve Paxton)

O relato acima do próprio criador do Contato Improvisação, Steve Paxton, aborda de maneira muito elucidativa os principais aspectos e peculiaridades desta dança. Steve Paxton traz a imagem de duas pessoas “de verdade, pressionadas pelos eventos e o tempo”, que “improvisam livremente tentando não impedir o trabalho do outro”, estabelecendo entre si um diálogo corporal. A criação da dança, portanto, se dá no tempo presente e é fruto deste encontro de duas pessoas influenciadas por aspectos físicos, psicológicos e emocionais. A dança surge da relação. E esta relação se dá fundamentalmente através das sensações e percepções de dois corpos em movimento, como em um diálogo sem palavras. Neste “entendimento mútuo”, os bailarinos podem se deixar levar pela dança a dois, em um fluxo de movimentos, onde não há um que comanda e outro que obedece, onde ninguém está “totalmente sob nem fora de controle”, onde não há a separação sujeito-objeto ou a divisão mente-corpo, estando o ser como um todo envolvido naquele ato, no aqui e agora da dança.

Em outras palavras, podemos dizer que o Contato Improvisação é uma técnica de improvisação na dança pautada no diálogo entre dois corpos através do toque físico e do peso do corpo, ou seja, uma exploração das possibilidades de dois corpos movendo-se juntos enquanto estão em contato físico. Desta forma, trata-se de uma dança que tem no sentido do tato seu principal condutor. A dança pode tanto ser mais sutil e minimalista como pode chegar a altos níveis atléticos. O mais importante é construir uma dança junto com o parceiro, sem impor demais nem ser passivo demais, refinando uma escuta (percepção) do momento presente, do corpo do outro, do seu próprio corpo, aceitando os movimentos que surgem deste diálogo sem classificá-los como certos ou errados. Não há alguém que comanda a dança, ela surge da relação e da interação.

“A ideologia do Contato Improvisação define o dançarino em termos de ação e sensação do corpo e não de aparência. Isso promove a aceitação e inclusão de uma maior variedade de talentos e de tipos de corpos. O ideal no Contato Improvisação é um **íntimo e sincero diálogo entre duas pessoas por meio da interação entre seus corpos**, cooperando com as leis da física e evocando imagens de camaradagem, jogo, brincadeira, educação, cuidado, esporte, sexo e amor.” (LEITE, 2005)

Como em um diálogo, a dança vai se construindo através da relação entre as pessoas, relação esta que se dá fundamentalmente através do corpo, dos sentidos, dos movimentos e da

percepção. Assim, no Contato Improvisação, o dançarino não deve tentar premeditar, comandar ou induzir racionalmente os movimentos, mas sim simplesmente deixá-los fluir, partindo da ideia de que “o corpo sabe e quer jogar e brincar” (LEITE, 2005). Ou seja, há uma concepção de que o corpo tem uma “inteligência” própria que pode ser favorecida por um trabalho de consciência corporal, ativação dos reflexos corporais, propriocepção. O Contato Improvisação, portanto, traz a possibilidade de brincar com o próprio corpo e com o corpo do outro, desenvolvendo uma relação movida pela espontaneidade, liberdade e prazer ao experimentar um fluxo de movimentos que não estão preocupados em executar alguma tarefa específica, mas sim em deixar que a criação no momento presente surpreenda os dançarinos.

Esta dança pressupõe que o bailarino tenha uma abertura ao inesperado, ao desequilíbrio e ao descontrole, procurando estar verdadeiramente presente no aqui-agora da dança, saboreando cada movimento, cada descoberta, sem se ater a padrões rígidos de movimento e lançando-se no risco de escolher e criar a cada momento. Portanto, não há uma marcação prévia da dança, sendo construída no tempo presente, não significando desordem ou caos, já que a improvisação é regida por escolhas sucessivas pautadas pelos princípios básicos do Contato Improvisação.

Este caráter imprevisível se intensifica também pelo fato de haver uma entrega à gravidade, procurando desenvolver a dança à partir da sensação de peso do próprio corpo e do corpo do outro. A transferência total do peso do corpo para o corpo de outra pessoa é uma característica marcante deste tipo de dança. Através desta troca de peso, ocorre o que chamamos de carregamentos ou voos. A ideia é que a pessoa que está como base sustente o corpo do outro através de sua estrutura óssea, visando uma utilização mínima da cadeia muscular e procurando dialogar com a força da gravidade, aceitando o peso e descobrindo como ele pode dar apoio, impulsionar o movimento e lançar o bailarino em novas criações. Através deste aspecto da técnica, qualquer pessoa pode carregar uma outra mesmo não tendo muita força muscular e sem sentir este ato como algo pesado ou opressor. Assim, mulheres podem carregar homens, pessoas leves e magras podem carregar pessoas mais pesadas, etc.

“Redistribuição igualitária, sem dúvida, visto que a dança-contato implica uma contínua troca de papéis, cada parceiro sustentando e sendo por sua vez sustentado. A armadura muscular tende a se fazer mais flexível, os próprios tecidos do corpo amolecem, aprende-se a acolher e ser acolhido.” (SUQUET, 2011, p.535)

Os voos presentes no Contato Improvisação exigem um treinamento específico de quedas a fim de que os bailarinos aprendam a cair e não venham a se machucar. Além disso, demandam dos parceiros de dança o desenvolvimento de uma relação de confiança e um senso de responsabilidade, respeitando sempre os limites físicos de cada pessoa.

“Os bailarinos apoiavam-se e equilibravam-se uns nos outros de uma maneira mais sustentada, suspendida, depois caíam, fazendo isso diversas vezes. Notei um grande relacionamento entre eles, geralmente divertido e delicado, fazendo das ações mais um ato de parceria do que um ‘ter tarefas a fazer’. Os dançarinos concentravam-se em sentir o movimento internamente mais do que em colocar seus corpos intencionalmente em formas particulares.” (NOVACK, 1990)

Assim, o Contato Improvisação vai ao encontro de uma relação com a força da gravidade diferente da relação estabelecida em boa parte dos tipos de dança existentes até então. Ao invés de trazer um controle excessivo do centro de gravidade do movimento, os

bailarinos do Contato Improvisação entregam o peso e realizam a dança em uma parceria com a gravidade, incluindo a queda como parte da dança. A dança a dois, com a troca de peso entre os parceiros, traz ainda mais para o centro da dança a relação com a entrega do peso, estabelecendo relações de confiança e responsabilidade. Nesta troca de peso, o tato é o principal sentido do corpo utilizado. É a partir desta entrega do peso do próprio corpo que é possível a realização dos voos na dança.

“Da ‘troca das massas em movimento’ decorrem variações de pressão e de força de impulsão que, por sua vez, modulam os ritmos, os acentos, as dinâmicas dos movimentos. As formas resultantes são complexas, fugazes, impossíveis de se premeditar, dado que nascem da ação como tal. Daí a noção de ‘composição instantânea’, reivindicada por Paxton. Submetido a uma turbulência gravitária fora do comum, o bailarino de contato acaba desenvolvendo novas modalidades adaptativas.” (SUQUET, 2011, p.534)

O mergulho nas experiências corporais, na sensação de peso do próprio corpo e na relação com o outro levam a criações no momento presente, abrindo os dançarinos para o desconhecido, para as surpresas e para novos alcances de movimento. A dinâmica da dança pode variar consideravelmente, podendo haver momentos ritmados, explosivos, acolhedores, lentos, divertidos, sutis ou altamente vigorosos, etc. As formas do movimento apresentam uma variação imensa, podendo chegar tanto em imagens simples e cotidianas quanto em imagens bastante instigantes, complexas e cheias de nuances. Assim, o Contato Improvisação abre infinitas possibilidades de expressões corporais do bailarino e de relações com o outro. Imagens poéticas que se formam e se dissipam, em eterna transformação, imagens de encontros e desencontros, de intensidades, de fluxos, de maneiras de ser no mundo.

Estes aspectos levantados acima sobre a dança do Contato Improvisação serão gradualmente abordados durante esta dissertação e trarão novos olhares e percepções para a experiência do ser no mundo, abrindo possibilidades de diálogo com Winnicott e Merleau-Ponty e, sobretudo, alargando nosso entendimento da prática clínica. Para finalizar esta breve descrição sobre os princípios do Contato Improvisação, apresento um relato de um praticante do Contato Improvisação no intuito de compartilhar mais imagens para a discussão que será realizada posteriormente:

“Contato Improvisação para mim tem sido como viajar na vanguarda do desenvolvimento humano. Aqui estou no que pode ser a beira (limite) da expansão humana, expandindo o envelope (invólucro) que nos contém. Contato Improvisação não é só uma técnica ou disciplina de dança. É um fórum de descobertas sobre o que somos dentro de nossas peles. É um lugar onde o nosso conceito-próprio é questionado. Quem sou Eu? Qual é o formato do meu medo? Em que grau estou presente? Em que emaranhado estou neste momento? Que diálogo corre em minha mente? Que fantasmas mordem forte em minha alma?... Estar em desequilíbrio, perder o controle

num ínfimo segundo. Ser tirado do ar por uma mão firme... Ter essa mão perdida. Aterrissar em minhas mãos firmes. Aterrissar em mãos que não estão tão seguras. Chegar ao limite do meu envelope (invólucro)... Se nós estamos para construir um Eu evoluído, algumas das premissas que chamamos de nós mesmos tem que ser descartadas. Nós não podemos evitar morrer, e em morrer nós renascemos. Talvez mais inocentes dessa vez. Talvez menos atazanados por fantasmas. Talvez mais presentes para a próxima dança.” (KEN MARTINI, relato recebido informalmente em um curso de Contato Improvisação ministrado por Tica Lemos)

1.2 Minhas principais referências: Tica Lemos e o Estúdio Nova Dança

A pesquisa que desenvolvo nesta dissertação parte, como já disse anteriormente, de minha experiência prática com a dança do Contato Improvisação. Sendo assim, não pretendo abarcar todas as inúmeras vertentes deste tipo de dança existentes pelo mundo, já que, após sua criação na década de 70, ela se difundiu por muitos países, sendo desenvolvida de maneiras diversas em cada localidade. A revista *Contact Quarterly*, criada em 1976, organizada pelos criadores do Contato Improvisação, visa difundir esta técnica e estabelecer uma rede entre os praticantes, sendo uma maneira de divulgar e estimular discussões sobre o assunto em todo o mundo. No entanto, a difusão e o desenvolvimento do Contato Improvisação pelo mundo se deu, sobretudo, através de cursos livres e práticas, sem a existência de um ensino formal, já que os criadores do Contato Improvisação sempre foram contra a existência de uma estrutura organizacional formal por acreditarem que isso iria contra os princípios da técnica, como a inclusão, a aceitação, a espontaneidade, a liberdade, etc (LEITE, 2005). Assim, a formação dos bailarinos se dá através de cursos regulares livres, trocas entre os praticantes, Jams Sessions, conversas, encontros internacionais de Contato Improvisação, fazendo com que os próprios princípios da técnica (respeito, responsabilidade, cuidado, espontaneidade, etc) regulem a qualidade de disseminação do Contato Improvisação.

Por esse motivo, em cada localidade ou em cada grupo de bailarinos pesquisadores, esta dança pode ter certos enfoques ou qualidades um pouco diferentes de outros grupos, bem como a própria dança está aberta ao diálogo com cada cultura se desenvolvendo também a partir destes encontros. Nesta pesquisa de mestrado que desenvolvo aqui, pretendo abordar o Contato Improvisação a partir da minha experiência de aulas, práticas e criações artísticas

desenvolvidas aqui no Brasil, sobretudo em São Paulo. Minha principal referência é Isabel Tica Lemos, considerada a introdutora do Contato Improvisação no Brasil, bem como a principal responsável por sua difusão e desenvolvimento.

Tica Lemos tomou conhecimento do Contato Improvisação em meados da década de 80 em Londres ao assistir uma apresentação de Steve Paxton. A partir daí, passou a fazer cursos da técnica e ingressou na School of New Dance Development, na Holanda, tendo contato direto com Steve Paxton e Lisa Nelson. Formou-se em 1987 e voltou ao Brasil, introduzindo assim a técnica do Contato Improvisação (LEITE, 2005). Em 1995, fundou com mais outras três bailarinas o Estúdio Nova Dança em São Paulo que se tornou referência na área de dança, constituindo-se como um polo de ensino, pesquisa e criação em dança contemporânea no Brasil e, sobretudo, de prática do Contato Improvisação. Dentro do Estúdio Nova Dança foram fundados diversos grupos profissionais de dança, dentre eles a Cia Nova Dança 4, fundada por Tica Lemos e Cristiane Paoli Quito³, sendo a primeira companhia de dança brasileira a utilizar o Contato Improvisação como linguagem. A Cia Nova Dança 4, dirigida por Cristiane Paoli Quito e com preparação corporal de Tica Lemos, é bastante reconhecida em todo Brasil por suas pesquisas e criações artísticas, sendo a principal referência do Contato Improvisação no Brasil.

Minha formação em Contato Improvisação se iniciou em 2002 no Estúdio Nova Dança, através de aulas regulares com Tica Lemos e com integrantes da Cia. Nova Dança 4, como Alex Ratton e Cristiano Karnas, dentre outros. Além disso, o Estúdio Nova Dança também realizava diversos eventos e encontros nos quais era possível aprimorar meus conhecimentos desta dança. Dentre estes eventos, destacava-se a chamada Jam Session que era um encontro livre de improvisação em dança, gratuito e aberto a qualquer pessoa interessada em participar, com ou sem experiência em dança, na qual era possível a troca com pessoas diversas a partir do Contato Improvisação. A prática da Jam Session é, na verdade, uma característica marcante do Contato Improvisação, não apenas aqui no Brasil mas em todo o mundo. JAM é a abreviatura de Jazz After Midnight, usada por músicos para designar encontros ou sessões de improvisação e adotada pelos bailarinos para seus encontros livres de Contato Improvisação. Tive também a oportunidade de participar de cursos com o próprio

³ Cristiane Paoli Quito é atriz, diretora e professora de artes cênicas. Atualmente, é professora da EAD (Escola de Arte Dramática da Universidade de São Paulo) e diretora da Cia. Nova Dança 4. Fundou a Cia. Nova Dança 4 em 2006 juntamente com Tica Lemos, na qual desenvolve pesquisas e criações em dança em que a improvisação é o elemento central.

Steve Paxton, além de alguns de seus colaboradores na criação desta dança (Lisa Nelson, Nancy Stark Smith e Daniel Lepkof, todos norte-americanos), tendo portanto um contato direto com os criadores da técnica através destes workshops, que foram em sua maioria oferecidos dentro do próprio Estúdio Nova Dança em São Paulo.

Outro aspecto importante de minha experiência com o Contato Improvisação se deu com a Cia. Damas em Trânsito e os Bucaneiros, um grupo profissional de dança contemporânea, da qual sou uma das fundadoras e intérpretes-criadoras. Criada em 2006 dentro do Estúdio Nova Dança, sob direção de Alex Ratton, nós integrantes fazemos parte de uma segunda geração de bailarinos do Contato Improvisação no Brasil. Na Cia. Damas em Trânsito e os Bucaneiros, tive e tenho a oportunidade de realizar pesquisas e criações artísticas a partir do Contato Improvisação, além de outras práticas como a improvisação dança-teatro, o palhaço e o B.M.C. (Body Mind Centering). Além disso, minha experiência como professora do Contato Improvisação também é outra faceta importante de minha experiência, tendo já ministrado diversos cursos de Contato Improvisação na cidade de São Paulo, em várias cidades do interior de São Paulo (como Botucatu, Piracicaba, Santos, Votorantim, Sorocaba, entre outras), e em São Luís no estado do Maranhão. Esta experiência como professora também é fundamental para o desenvolvimento das questões desta dissertação.

Assim, é a partir das minhas experiências como aluna, praticante, bailarina, criadora e professora do Contato Improvisação que desenvolvo os relatos sobre esta dança presentes nesta pesquisa, percebendo que tratam-se primordialmente de experiências que estão fundamentadas na linha de trabalho desenvolvida por Tica Lemos no Estúdio Nova Dança em São Paulo e nos trabalhos decorrentes destas experiências.

1.3 As práticas preparatórias do Contato Improvisação

A partir desta minha experiência com o Contato Improvisação, pude experimentar uma série de práticas preparatórias realizadas nas aulas de Contato Improvisação que visam desenvolver um estado corporal-mental propício para o desenvolvimento da dança em si. É a partir destas práticas preparatórias realizadas em aulas e ensaios que pretendo desenvolver as principais discussões desta dissertação, procurando mostrar como que, aos poucos, o bailarino

vai desenvolvendo uma maneira bastante sensível e criativa de lidar com o próprio corpo e com o corpo do outro. Da mesma maneira, podemos deixar que estas experiências possam nos afetar durante as reflexões desta dissertação, desenvolvendo aos poucos em nós esta maneira mais sensível e criativa de encararmos nosso próprio corpo e o contato com o outro.

A seguir, descrevo algumas destas vivências de maneira bastante simples e resumida a fim de situar o leitor acerca do caminho que percorrerei neste texto. Este caminho da dissertação vai seguindo os passos das práticas preparatórias do Contato Improvisação, iniciando com práticas bastante simples e fundamentais, para gradativamente trazer as práticas de maior complexidade, procurando assim criar um texto que também vai encontrando seus fundamentos para poder posteriormente mergulhar e alçar novos voos. Parto portanto das experiências do Contato Improvisação, deixando que este aquecimento ou preparação desta dança possa nos trazer o estado necessário para podermos nos surpreender com as criações posteriores. Abaixo, trago este breve relato das práticas preparatórias do Contato Improvisação, partindo de seus princípios que vão sendo desenvolvidos através de diversas práticas, para então culminar ao final na dança do Contato Improvisação propriamente dita.

1) A sensação de peso do próprio corpo: Através da entrega do peso do corpo em um estado de relaxamento, busca-se alcançar tanto um relaxamento da musculatura e das diversas partes do corpo quanto a diminuição do pensamento mais lógico-racional, a fim de encontrar um estado corpo-mente relaxado e ao mesmo tempo vivo. Neste estado, a pessoa pode experimentar a entrega ao desconhecido, ao não-saber, destituindo-se de seus vícios e enrijecimentos, para só então poder ver surgir naturalmente algum impulso de movimento. Este é o estado desejado para o posterior desenvolvimento da improvisação de movimentos, bem como dos chamados carregamentos ou voos. Assim, tenta-se alcançar um estado de prontidão corporal e mental a partir do relaxamento e da entrega do peso, entendendo que relaxamento não é sinônimo de um corpo morto ou desvitalizado e que atenção e prontidão não são sinônimos de tensão.

2) A massagem dois a dois: Outra prática comum é a troca de massagem entre os bailarinos. As massagens, além de proporcionarem um estado de relaxamento aos bailarinos, elas têm também como objetivo o desenvolvimento de uma maior consciência corporal. Para isso, essas massagens são direcionadas, normalmente, para algum osso específico do corpo, despertando esta parte do corpo e sensibilizando-a para que, posteriormente, o bailarino possa experimentar o movimento que surge a partir daquele osso específico tocado. Assim, essa

experiência da massagem dará respaldo para a improvisação livre de movimentos e para os chamados carregamentos ou voos.

3) O aprendizado de movimentos específicos (rolamentos e preparação para quedas): São realizados diversos movimentos específicos, como, por exemplo, os rolamentos e as preparações para quedas, tendo como fundamento o estado corpo-mente de prontidão e relaxamento cultivado a partir da sensação do próprio peso. Estes movimentos visam o desenvolvimento de uma maior intimidade com o chão, aprendendo a descer e subir de maneira mais macia e em uma parceria com a gravidade, além de proporcionar o aprendizado de formas de movimento que auxiliarão os voos. Assim, o bailarino tem respaldo para posteriormente poder vivenciar tanto a queda quanto o voo.

4) A exploração livre de movimentos na improvisação: O aluno, a partir de práticas anteriores (como, por exemplo, a entrega do peso no relaxamento e a massagem em algum osso específico do corpo), pode experimentar livremente seus próprios movimentos, podendo brincar, por exemplo, de deixar algum osso específico comandar o seu movimento, procurando não premeditar racionalmente o movimento e experimentando a “inteligência” de seu corpo. Assim, a partir de um estado corpo-mente acordado e vivo, ao mesmo tempo que relaxado e entregue, o bailarino pode ir descobrindo formas próprias de se mover e surpreendendo-se com as criações de movimento que acontecem espontaneamente.

5) A percepção sensível do outro: São executadas práticas dois a dois que visam desenvolver a escuta ao parceiro através dos diversos sentidos do corpo, sobretudo do tato. Assim, tendo já a experiência das práticas elencadas anteriormente, o bailarino, a partir de um estado corporal-mental bastante sensível a si mesmo, pode naturalmente abrir-se ao outro, aguçando sua percepção e desenvolvendo a abertura necessária para que um diálogo corporal possa ocorrer. Esta percepção mais sensível a si mesmo e ao outro será fundamental para que a dança a dois do Contato Improvisação possa ocorrer através de uma relação de confiança e entrega entre os parceiros, possibilitando se surpreenderem com as criações que surgem no aqui e agora daquela dança a dois.

6) A experiência da troca de peso entre os parceiros (carregamentos ou voos): São executados exercícios dois a dois para a troca de peso entre os corpos, experimentando a suspensão de todo o corpo sobre o corpo do parceiro nos chamados carregamentos ou voos. Para isso, é fundamental as experiências anteriores, como a sensação de peso do próprio corpo no relaxamento, a consciência corporal desenvolvida através da massagem, os rolamentos e preparações para quedas e a percepção sensível do outro. Assim, através de uma relação de

parceria e entrega à gravidade, há a prática da transferência de peso dois a dois através de uma escuta refinada do próprio corpo e do corpo do outro, procurando estabelecer uma relação de confiança entre a dupla, proporcionando aos bailarinos tanto a experiência de sustentar o voo do outro como de ser sustentado pelo outro e voar.

7) A improvisação que nasce da relação (a dança de Contato Improvisação): Todas as práticas e experiências elencadas acima são aplicadas à dança final do Contato Improvisação propriamente dita. Muito do aprendizado vem da prática e das trocas com os parceiros. E o mais importante é estar aberto para a relação e para a singularidade de cada dança, de cada encontro com o outro, no aqui e agora de cada situação. A dupla pode então vivenciar a criação que surge a partir deste encontro com o outro, surpreendendo-se a cada momento e lançando-se no imprevisível e no desconhecido.

Este breve resumo apresentado acima nos dá um rápido panorama geral de algumas práticas preparatórias do Contato Improvisação e apresenta sucintamente muitas das questões que serão aqui abordadas. Como em uma aula do Contato Improvisação, o texto desta dissertação inicia-se abordando **a sensação do peso do próprio corpo e a massagem dois a dois**, a fim de abordar e questionar a suposta dualidade **corpo-mente** (capítulo 2); segue passando pelo **aprendizado de movimentos específicos** e pela **exploração livre de movimentos na improvisação**, a fim de refletir sobre a dualidade **habitual-criativo** (capítulo 3); para finalmente vivenciar **a percepção sensível do outro, a experiência da troca de peso entre os parceiros e a improvisação que nasce da relação**, a fim de discutir a dualidade **eu-outro** (capítulo 4). Neste percurso, vou trazendo danças e encontros entre essas práticas e algumas ideias propostas por Winnicott e Merleau-Ponty (entre outros autores correlacionados), podendo posteriormente desenvolver algumas considerações a respeito da prática clínica.

2 Corpo-Mente

“O séc. XX é que inventou teoricamente o corpo. Essa invenção surgiu em primeiro lugar da psicanálise, a partir do momento em que Freud, observando a exibição de corpos que Charcot mostrava em Salpêtrière, decifrou a histeria de conversão e compreendeu o que iria constituir o enunciado essencial de muitas interrogações que viriam depois: o inconsciente fala através do corpo. Este primeiro passo foi decisivo, dado que abriu a questão das somatizações, e fez que se levasse em conta a imagem do corpo na formação do sujeito, daquilo que viria a ser o ‘eu-pele’. Seguiu-se a este um segundo passo, que talvez se possa atribuir à ideia que Edmund Husserl fazia do corpo humano como o ‘berço original’ de toda significação. Sua influência foi profundamente sentida na França, e conduziu, da fenomenologia ao existencialismo, à concepção elaborada por Maurice Merleau-Ponty do corpo como ‘encarnação da consciência’, seu desdobramento no tempo e no espaço, como ‘pivô do mundo’”. (COURTINE, 2011, p.7)

Na virada do séc. XIX para o séc. XX, a relação entre o sujeito e o seu corpo sofreu grandes transformações. A psicanálise e a fenomenologia, cada qual à sua maneira, desenvolveu aspectos diferentes sobre esta concepção de corpo. Neste capítulo, abordarei alguns aspectos destas transformações na relação do sujeito com o corpo, acompanhando a contribuição da psicanálise winnicottiana e da fenomenologia de Merleau-Ponty, bem como a contribuição da dança do Contato Improvisação através de duas experiências: a sensação de peso do próprio corpo e a massagem dois a dois.

Inicialmente, vale ressaltar o ponto de encontro entre Winnicott e Merleau-Ponty no que diz respeito à concepção de corpo, a fim de possibilitar o traçado de diversos diálogos entre estes autores no decorrer do texto. Para isso, trago a seguir uma citação de cada autor na tentativa de observarmos qual é este ponto de encontro a que quero chamar a atenção.

“Eis um corpo. A psique e o soma não podem ser distinguidos, a não ser pela forma como os vemos. Podemos nos voltar para o corpo ou para a psique que se desenvolve. Considero aqui que a palavra psique signifique a elaboração imaginativa dos elementos, sentimentos e funções somáticas, ou seja, a atividade física... Os aspectos da psique e do soma relacionados à pessoa em crescimento envolvem-se em um processo de inter-relação.” (WINNICOTT, 1990)

“A união entre a alma e o corpo não é selada por um decreto arbitrário entre dois termos exteriores, um objeto, outro sujeito. Ela se realiza a cada instante no movimento da existência.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.131)

Nas citações acima, podemos notar que, apesar das diferenças existentes nas concepções de corpo destes autores, há uma confluência ao trazer corpo e mente como

indissociados, ou seja, o ser humano é encarado como sendo seu próprio corpo pleno de subjetividade. Assim, ambos não veem o corpo como separado da mente, ou o corpo como um simples reflexo de uma interioridade psicológica, ou ainda o corpo como objeto para uma mente pensante. Não há uma mente pura, que se basta, fechada em si mesma, independente de um corpo. Não há um corpo que é apenas feixe de músculos, ou fisiologia pura, ou uma coisa dentre outras coisas. Winnicott destaca que o *self* se constitui no corpo, que o *self* é o corpo. Merleau-Ponty, por sua vez, traz a concepção de uma *consciência encarnada* ou de um *corpo dotado de interioridade* (CHAUÍ, 2002). Assim, trago para nossa discussão o questionamento desta suposta dualidade corpo-mente, encarando o ser humano como sendo seu próprio corpo, como ser no mundo.

“O corpo, que não é coisa nem ideia, mas espacialidade e motricidade, recinto ou residência e potência exploratória, não é da ordem do ‘eu penso’, mas do ‘eu posso’.” (CHAUÍ, 2002, p.68)

Esta pesquisa procura compreender o corpo não como objeto, como representação do corpo ou como corpo em ideia. Não pretende destacar o corpo da mente e fazer com que sirva de objeto para pensamentos e reflexões puras. Trago o corpo enquanto experiência, enquanto base da constituição do ser humano e de sua relação com o mundo, procurando reencontrar uma relação pré-objetiva que evidencia o sujeito como sendo seu próprio corpo e como ser no mundo.

“Obcecado pelo ser, e esquecendo o perspectivismo de minha experiência, eu o trato doravante como objeto, eu o deduzo de uma relação entre objetos. Considero meu corpo, que é meu ponto de vista sobre o mundo, como um dos objetos desse mundo.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.108)

Merleau-Ponty tem como base de todo o seu pensamento a crítica ao dualismo da consciência e da coisa, da psiquê e do corpo, do subjetivismo e do objetivismo, do interior e do exterior, indo ao encontro de uma superação desses dualismos ao retornar ao mundo vivido, à experiência. O intelectualismo e o empirismo acabam sendo duas maneiras distintas de realizar e reafirmar essas dicotomias e, portanto, trazem em si essa separação entre ‘mente’ e ‘corpo’, separando o ser em partes e tratando estas partes como objetos.

“Passa-se de uma objetividade absoluta a uma subjetividade absoluta, mas esta segunda ideia vale exatamente tanto quanto a primeira e só se sustenta contra ela, quer dizer, por ela. O parentesco entre o intelectualismo e o empirismo é assim muito menos visível e muito mais profundo do que se crê.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.69)

Essa herança filosófico-científica, à qual Merleau-Ponty renuncia, construiu toda uma forma de compreensão do ser e da realidade baseada nestas dicotomias que, na verdade, foram desdobramentos de uma dicotomia anterior fundadora de todas as outras:

“(...) a oposição entre essência/realidade–aparência/ilusão, como se alguma essência pudesse existir sem aparecer e como se uma aparência não manifestasse um modo de ser nosso e das coisas. É chegada a hora de fazer o luto de uma filosofia ancorada na oposição entre o para-si e o em-si para que possa nascer uma interrogação filosófica nova, cuja terra natal sejam os paradoxos e as ambiguidades de uma consciência encarnada e de um corpo dotado de interioridade.” (CHAUÍ, 2002, p.159)

Merleau-Ponty propõe assim uma aproximação entre corpo e mente que “se realiza a cada instante no movimento da existência” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.131) e, para isso, ele traz o corpo como nosso meio de ter um mundo e a percepção como ponto central desta discussão. A percepção, para Merleau-Ponty, não é apenas um processo do corpo enquanto captador de estímulos externos a ele, ou seja, o corpo e a percepção não são um simples ‘aparelho’ que tem a função de decodificar o meio externo a fim de que possamos apreendê-lo. Assim, ao fazer seu estudo da percepção, ele vai se distanciando de um olhar baseado na fisiologia pura que encara o mundo como objeto a ser apreendido através da percepção e o corpo também como objeto a ser estudado pela ciência.

“O sentir, destacado assim da afetividade e da motricidade, tornava-se a simples recepção de uma qualidade, e a fisiologia acreditava poder acompanhar, desde os receptores até os centros nervosos, a projeção do mundo exterior no ser vivo. O corpo vivo assim transformado deixava de ser meu corpo, a expressão visível de um Ego concreto, para tornar-se um objeto entre todos os outros.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.88)

Para Merleau-Ponty, a ciência, portanto, encara o corpo como objeto a ser dissecado e estudado, a fim de chegar a uma *ideia* de corpo ou a uma *representação* do corpo, esquecendo que a constituição de qualquer pensamento científico se dá necessariamente no corpo. Ao mesmo tempo, Merleau-Ponty também recusa a ideia de que o mundo é apenas uma pura projeção de minha subjetividade ou de minhas fantasias, não considerando a percepção como uma ilusão pura. O que faz uma paisagem, um objeto ou um corpo terem uma fisionomia ou uma “potência mágica” não são simplesmente projeções ou recordações do sujeito, mas também seu aspecto sensível que o predetermina a ter um ar “alegre ou triste”, “vivo ou morto” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.49). A percepção do mundo não se dá nesses extremos, já que o ser não está dissociado do mundo e falar de uma “transmissão de mensagens” entre o mundo e o ser ou entre o ser e o mundo não faz sentido nestes termos. Da mesma forma, não faz sentido considerarmos a percepção como um ato puramente “psíquico” ou puramente “corporal”.

“Definindo mais uma vez aquilo que percebemos pelas propriedades físicas e químicas dos estímulos que podem agir em nossos aparelhos sensoriais, o empirismo exclui da percepção a cólera ou a dor que todavia eu leio em um rosto, a religião cuja essência todavia eu apreendo em uma hesitação ou em

uma reticência, a cidade cuja estrutura todavia eu reconheço em uma atitude do funcionário ou no estilo de um monumento. Aqui não pode mais haver *espírito objetivo*: a vida mental retira-se em consciências isoladas e abandonadas apenas à introspecção, em lugar de desenrolar-se, como ela aparentemente o faz, no espaço humano composto por aqueles com quem discuto ou com quem vivo, o lugar de meu trabalho ou o de minha felicidade. A alegria e a tristeza, a vivacidade e a idiotia são dados da introspecção, e, se revestimos com eles as paisagens ou os outros homens, é porque constatamos em nós mesmos a coincidência destas percepções interiores com signos exteriores que lhe são associados pelos acasos de nossa organização. A percepção assim empobrecida torna-se uma pura operação de conhecimento, um registro progressivo das qualidades e de seu desenrolar mais costumeiro, e o sujeito que percebe está diante do mundo como o cientista diante de suas experiências. Ao contrário, se admitimos que todas essas ‘projeções’, todas essas ‘associações’, todas essas ‘transferências’ estão fundadas em algum caráter intrínseco do objeto, o ‘mundo humano’ deixa de ser uma metáfora para voltar a ser aquilo que com efeito ele é, o meio e como que a *pátria* de nossos pensamentos.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.49,50)

Assim, Merleau-Ponty defende a volta a uma relação pré-objetiva com o mundo fundada na percepção, tendo o sujeito enraizado em seu corpo e indissociado dele. Nesta perspectiva, a subjetividade se dá no corpo e no mundo, não estando totalmente separada, trazendo mente e corpo como indissociados. Neste sentido, Winnicott e Merleau-Ponty parecem ter concepções semelhantes em relação a esta não separação entre mente e corpo, entendendo que a base da constituição da subjetividade se dá no corpo. Winnicott, sem dúvida, parte de uma concepção de corpo um pouco diferente da de Merleau-Ponty, já que são representantes de campos diferentes do conhecimento, com pressupostos diferentes. Todavia, é possível traçarmos relações e percebermos alguns sentidos comuns que permitem diálogos, tentando aqui traçar reflexões que se alimentam destas mútuas influências. Neste sentido, proponho que adentremos em Winnicott para compreendermos um pouco de suas correlações com Merleau-Ponty, bem como para que possamos nos influenciar por ambos e traçar nossas próprias reflexões a este respeito.

A psicanálise em geral encara o corpo integrado e interligado à mente e Winnicott aprofunda esta concepção ao estudar de forma bem minuciosa as primeiras interações entre mãe e bebê através de anos de observação. Esses primeiros momentos de vida de um ser humano são vividos através de uma interação corporal mãe-bebê que é anterior a qualquer linguagem verbal. Trata-se do corpo e de suas sensações e comunicações, em um estágio inicial de desenvolvimento. Assim, Winnicott dá importância para essas experiências corporais e ressalta que toda a formação do self se fundamenta nestas vivências do corpo. Winnicott, em sua observação das primeiras interações entre mãe-bebê, ressaltou que

inicialmente não existe uma mãe e um bebê totalmente separados e constituídos, não cabendo aqui dizer que já existe um sujeito primordial que é o bebê e que este se relaciona com sua mãe como um ser separado. O que existe é esse par mãe-bebê com suas experiências primordiais, fazendo com que possamos dizer que a fundação do ser se dá na relação (desenvolvo melhor esta questão no capítulo Eu-Outro). Assim, Winnicott, ao conceber que antes mesmo da unidade do bebê há uma dupla, ele coloca no centro da constituição da subjetividade a intersubjetividade e as primeiras experiências corporais. Assim, o corpo, com suas primeiras sensações e percepções, está na base da constituição do self.

“Essa intersubjetividade originária fundamenta-se sobre a presença encarnada da mãe e o corpo é central: ‘O bebê deve poder sentir o calor da sua pele e a sua respiração, deve poder provar e ver. O bebê deve poder aceder totalmente ao corpo vivo da mãe’.” (WINNICOTT apud AYOUGH, 2012, p.262)

Esta relação primordial entre mãe e bebê, marcada por esse par indissociável, se dá pelas sensações corporais através dos diversos sentidos do corpo (tato, visão, audição, olfato, paladar). O toque de pele com pele pode ser considerado um dos aspectos mais importantes dessa interação: o peso, o calor e o frio, a pressão, a textura, os movimentos, a pulsação, o contorno, são vivências essenciais no desenvolvimento do ser humano e são as primeiras formas de ser no mundo. É o que acolhe o bebê, o que lhe dá contorno, o que lhe sustenta e tranquiliza, em uma comunicação pré-verbal e pré-objetiva. Da mesma forma, na audição, a voz da mãe, os sons do espaço, os sons do coração e da respiração, as melodias entoadas, os ruídos, os tons e timbres diferentes, os ritmos. No olfato, o cheiro do corpo da mãe, de seu próprio corpo, do cocô, da casa, das pessoas diversas, do cachorro, da comida, do leite, do pai. Na visão, as cores, os contornos, as formas, o todo e as partes, os rostos, a parede, o escuro e o claro, as luzes com diversos tons e intensidades, os objetos, o olhar da mãe. No paladar, o azedo, o amargo, o doce, o salgado, o líquido, o gelado, o leite, o pastoso, o sólido, o seio, o dedo de sua própria mão. Todas essas experiências sensoriais, que inclusive ainda não podem ser nomeadas e identificadas desta maneira pelo bebê, se interligam umas às outras, se interpõem, formam um emaranhado de vivências que não estão separadas de forma estanque mas que fazem parte de um esquema corporal, sendo para o bebê e para todos nós nosso meio geral de ter um mundo e de ser no mundo. Merleau-Ponty, por sua vez, mesmo não tendo se debruçado sobre o estudo específico das interações entre mãe e bebê, nos fornece elementos para compreendermos como estas experiências sensoriais ocorrem, como elas se interligam entre si, já que ele pesquisou de maneira bastante profunda a experiência da percepção, enriquecendo, portanto, nossa discussão sobre essas primeiras experiências corporais.

“A experiência tátil não é uma condição separada que poderíamos manter constante enquanto fariamos variar a experiência ‘visual’, de modo a determinar a causalidade própria a cada uma, e o comportamento não é uma função dessas variáveis, ele está pressuposto em sua definição, assim como cada uma delas esta pressuposta na definição da outra.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.170)

Merleau-Ponty destaca acima que estas experiências de nossos diferentes sentidos (olfato, visão, audição, etc) estão diretamente interligadas entre si e são interdependentes, já que o corpo faz esta unidade, não havendo qualquer sentido em querermos isolar totalmente as partes de nosso corpo ou os nossos sentidos. Assim, parece que todas essas primeiras experiências sensoriais que se interligam umas às outras possibilitam que a mãe realize de um só golpe uma certa “compreensão” destas experiências, identificando-se com seu bebê, tendo uma “sabedoria” própria sobre suas necessidades e procurando através dessa “sintonia” primordial responder a essas “solicitações” do bebê. Essa atitude corporal desemboca no que Winnicott chama de *holding* físico, que nada mais é do que esta relação pré-objetiva corporal entre mãe-bebê que possibilita uma sensação no bebê de segurança, sendo a base para a construção de uma *continuidade do ser*, e fazendo com que o bebê possa ter uma existência pessoal. Assim, a mãe que Winnicott chama de *suficientemente boa* é capaz de uma “adaptação viva às necessidades do lactente” (WINNICOTT, 1983, p.53). A base para a constituição do self se dá através desta relação primordial pré-objetiva mãe-bebê baseada na experiência sensorial corporal. Discuto melhor estas questões acerca da relação mãe-bebê no capítulo Eu-Outro.

Este conjunto de sensações e percepções não é, portanto, aqui encarado como soma de meros estímulos externos captados pelos órgãos perceptivos, pois já adquirem um sentido tanto à mãe quanto ao bebê. Assim, apoiando-me tanto em Winnicott quanto em Merleau-Ponty, poderia dizer que quando a mãe pega seu bebê no colo e dá contorno ao seu corpo, ela não apenas proporciona uma série de estimulações físicas ao bebê como, ao mesmo tempo, também ‘escuta’ a necessidade deste bebê e realiza um sentido: estabelece-se uma situação de confiança e segurança.⁴ Não há aqui uma relação causal simples, já que a percepção em si proporciona ao mesmo tempo estas experiências, sendo todas elas constituintes do fenômeno da percepção.

“Ora, aqui os dados do problema não são anteriores à sua solução, e a percepção é justamente esse ato que cria de um só golpe, com a constelação

⁴ Neste estágio do desenvolvimento, o bebê *vive e experiencia* esses “sentidos da situação”, sem a necessidade de nomeá-los neste momento, residindo aqui a base para as possíveis significações posteriores através da linguagem verbal e escrita.

dos dados, o sentido que os une – que não apenas descobre o sentido *que eles têm*, mas ainda faz com *que tenham um sentido*.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.66)

Da mesma forma, os comportamentos e movimentos corporais não são simplesmente resultantes de uma simples motivação interna e tampouco de uma estimulação externa, mas eles se ajustam a um “sentido da situação”; mesmo os reflexos não são processos “cegos”. Assim, até mesmo os reflexos parecem exprimir este “sentido da situação”:

“É essa presença global da situação que dá um sentido aos estímulos parciais e que os faz contar, valer ou existir para o organismo. O reflexo não resulta de estímulos objetivos, ele se volta para eles, investe-os de um sentido que eles não receberam um a um e como agentes físicos, que eles têm apenas enquanto situação. Ele os faz ser como situação, está com eles em uma relação de ‘conhecimento’, quer dizer, indica-os como aquilo que ele está destinado a afrontar. O reflexo, enquanto se abre ao sentido de situação, e a percepção, enquanto não põe primeiramente um objeto de conhecimento e enquanto é uma intenção de nosso ser total, são modalidades de uma *visão pré-objetiva* que é aquilo que chamamos de ser no mundo.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.118)

Nas primeiras interações corporais entre mãe e bebê, podemos perceber esta vivência do ser como sendo seu próprio corpo de maneira bastante evidente, em uma explosão de sensações bastante ricas e cheias de nuances, nas quais as relações com o outro e com o mundo se dão sobretudo através desta “compreensão” do próprio corpo através do fenômeno da percepção. No entanto, no caminho do ser humano à idade adulta, há o desenvolvimento da linguagem verbal e de um pensamento objetivo que se fundamenta nas dualidades, ressaltando a separação entre sujeito e objeto, entre eu e o outro e entre corpo e mente, fazendo com que as experiências ligadas à linguagem verbal e significativa acabem tomando a frente das experiências sensoriais, muitas vezes encobrindo o contato do sujeito com seu corpo e fazendo com que ele o viva dissociado de sua subjetividade. Assim, o corpo tende a ser compreendido como mero objeto, como um feixe de músculos ou uma máquina que nada tem a ver com a “essência” do sujeito. A medicina, a biologia e a ciência em geral contribuem para essa dissociação pois estudam o corpo como junção de partes, como objetos que devem ser estudados e tentam descobrir a sua forma de funcionamento, levando a uma representação do corpo.

“Não me ocupo mais de meu corpo, nem do tempo, nem do mundo, tais como os vivo no saber antepredicativo, na comunicação interior que tenho com eles. Só falo de meu corpo em ideia, do universo em ideia, da ideia de espaço e da ideia de tempo. Forma-se assim um pensamento ‘objetivo’ (no sentido de Kierkegaard) – o do senso comum, o da ciência -, que finalmente nos faz perder contato com a experiência perceptiva da qual todavia ele é o resultado e a consequência natural.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.109)

O perigo desta separação rígida entre esses polos reside no fato de nos esquecermos que todo e qualquer pensamento, toda e qualquer ideia está ancorada no corpo e na percepção. Neste processo, o sujeito pode localizar o seu *self* em sua mente, fazendo com que a identidade do indivíduo não se encontre no corpo, provocando na pessoa “o sentimento de um crescente vazio, além de uma futilidade interior” (ABRAM, 2000). Assim, a pessoa compreende seu corpo apenas como representação do corpo, como fato psíquico, e não como um corpo vivo, habitado e pleno de subjetividade.

Sobre isso, encontro possíveis aproximações entre Merleau-Ponty e a psicanalista Marion Milner, já que ambos chamam a atenção para a diferenciação entre a *representação do corpo* e a *apresentação do corpo*. Para Marion Milner, diferentemente da *representação do corpo*, imagem do corpo ou corpo em ideia, a *apresentação do corpo* corresponde ao sentido que a pessoa tem de estar viva e habitando seu próprio corpo, “uma percepção que se preocupa com a consciência co-anestésica atual da existência da pessoa no espaço e no tempo, incluindo o sentido do próprio peso da pessoa e da velocidade natural de se mover e a consciência da própria respiração” (MILNER, 1991, p.277). Assim, Milner vai ao encontro de uma consciência do próprio corpo, ou seja, uma consciência que se funde com a totalidade do corpo em uma espécie de reunião dialética do corpo e da mente; o que é completamente diferente da pessoa viver seu próprio corpo como uma imagem ou uma representação ou como uma ideia ou como algo externo a si mesmo. De maneira semelhante, Para Merleau-Ponty, o corpo não é uma representação da interioridade psicológica do ser, não está ali para apresentar algo que não é ele mesmo; o corpo é o próprio ser, ele é aquilo que transparece em cada gesto, em cada cor, em cada forma. O ser é seu próprio corpo e o ser é no mundo.

Portanto, tanto Winnicott e Marion Milner quanto Merleau-Ponty parecem reivindicar a importância desta vivência do corpo integrado à mente, ou seja, da experiência de ser o próprio corpo, indo ao encontro de uma relação mais sensorial com o outro e com o mundo. A separação rígida entre mente e corpo faz com que o ser humano sinta que ele não habita seu próprio corpo, faz com que ele não tenha peso, que seus atos sejam vazios e destituídos de sentido. A experiência de um corpo pleno de subjetividade é a base para o sentimento de existir, de sentir-se real. É através do corpo e das experiências sensoriais que me abro ao mundo e ao outro através dos meus sentidos, como ser no mundo. Para seguirmos nesta discussão, a seguir inicio trazendo duas práticas preparatórias do Contato Improvisação: *a sensação de peso do próprio corpo* e *a massagem dois a dois*. Através deste mergulho nestas

experiências corporais, será possível aprofundarmos estas concepções e traçarmos caminhos possíveis para a vivência deste corpo sensível pleno de subjetividade.

2.1 O Corpo-Mente no Contato Improvisação

“... penso que a aquarela de Ruth representando a dançarina não era apenas um sonho diurno destinado a satisfazer desejos exibicionistas, mas também a intuição de um estado onde o corpo inteiro sente-se inundado de consciência; cada pedaço do corpo é sentido como estando catexizado, até as pontas dos dedos, nada fica sem ser notado – de fato, ‘corpo e alma juntos de novo’.” (MILNER, 1991, p.138)

O Contato Improvisação traz para o centro de suas pesquisas em dança a busca de um corpo sensível, expressivo e criativo, fazendo com que o bailarino viva seu corpo integrado à mente, estando verdadeiramente presente no aqui e agora da dança. O bailarino sente que sua subjetividade não está desatrelada de seu corpo e cada gesto seu possui a potência deste ser no mundo. É incrível percebermos este estado de presença cultivado no Contato Improvisação: ao aceitar a si mesmo, estando encarnado em seu próprio corpo, com seus movimentos e sua forma de ser, o bailarino pode experimentar a magnitude presente em cada pequeno gesto, em uma espécie de dilatação e expansão de seu ser no mundo, sentindo cada parte de seu corpo como inundada de sensações, sentimentos e sentidos diversos. Este corpo cultivado no Contato Improvisação parece nos fornecer pistas sobre esse reencontro de nosso ser com nosso corpo, sobre esta aproximação entre mente e corpo, entre subjetivo e objetivo.

No entanto, o encontro deste estado corporal-mental mais sensível e presente no aqui e agora não é alcançado pelo bailarino de maneira fácil e imediata, sendo desenvolvido gradualmente à medida que vai vivenciando diversas práticas. As experiências do Contato Improvisação que descrevo a seguir vão ao encontro do cultivo deste corpo sensível presente no aqui e agora, onde, por exemplo, a simples sensação de soltar e entregar o peso do próprio corpo ao chão pode desencadear um encontro mais sensível com o próprio corpo, mais entregue e menos vinculado a compreensões lógico-rationais. Assim, são práticas preparatórias bastante simples, mas que são a base para que qualquer desenvolvimento da dança possa ocorrer. São práticas que visam desenvolver um estado corporal-mental mais relaxado e conectado às sensações, sendo normalmente executadas no início das aulas como

ponto de partida para os desenvolvimentos posteriores. Escolhi, portanto, iniciar a descrição das práticas do Contato Improvisação da mesma forma com que as aulas costumam começar: um mergulho profundo no próprio corpo através da sensação de entrega do peso ao chão no relaxamento e da sensação do toque através da massagem dois a dois.

“Com toda a certeza, e isso eu descobri realmente em meus experimentos, um esforço deliberado de limpar toda a imagética consciente – verbal, visual e auditiva – e descer para uma consciência de uma existência sem imagens, dentro do corpo, do meu próprio corpo, isto resultou em um modo de ser que não era apenas altamente recuperativo mas também um enorme enriquecimento da apreciação que fiz do mundo externo.” (MILNER, 1991, p.260)

Da mesma maneira que Marion Milner destaca acima a importância de um contato mais primordial com o próprio corpo, com a esfera das sensações corporais, através do mergulho em uma consciência perceptiva do próprio corpo, essas práticas descritas a seguir nos levam inevitavelmente a este encontro com nosso corpo mais sensível e aberto a si mesmo e ao mundo e menos enrijecido em representações ou significações fechadas.

2.1.1 A sensação de peso do próprio corpo

Durante toda a minha experiência com o Contato Improvisação, uma das práticas preparatórias mais frequentes em aulas e mais importantes para toda a dança realizada posteriormente é a entrega do peso do corpo ao chão no relaxamento. Nesta prática, a pessoa permanece deitada com as costas apoiadas no chão, com os olhos fechados, em um ambiente seguro e acolhedor, a fim de que possa sentir e entregar cada vez mais o peso de seu corpo à gravidade, relaxando a musculatura e todo o corpo, e entrando em um estado mental também relaxado e menos ligado a pensamentos lógico-rationais. Trata-se de uma prática individual, mas que costuma ser realizada em grupo, com a condução e orientação de um professor. O tempo deste relaxamento é bastante variável de acordo com a proposta da aula e da prática daquele dia específico, podendo variar de 5 min a 60 min aproximadamente (podendo até ser maior que isso). Um tempo mais prolongado deste relaxamento costuma proporcionar a entrega da pessoa a um estado cada vez mais profundo e mais relaxado, a ponto de poder sentir, ao final do relaxamento, uma sensação revigorante e prazerosa em relação a seu corpo, sentindo pequenas vibrações e pulsações, em um despertar dos sentidos em relação ao próprio corpo e ao mundo ao seu redor.

“ ‘O verdadeiro relaxamento significa o abandono do corpo à gravidade, do espírito à natureza, e de toda a energia na respiração dinâmica e profunda’. A imobilidade não indica, aqui, uma ‘ausência de energia vital’, mas ‘um formidável poder em reserva’. A qualidade, a carga expressiva do movimento encontram a sua fonte nessa latência. Tudo aí se fomenta, desde o colorido emocional do gesto até a amplitude do seu desdobrar-se no espaço.” (SUQUET, 2011, p.521)

Assim como descrito acima, esta profunda entrega do peso do próprio corpo em estado de relaxamento não significa a experiência de um corpo desvitalizado ou morto, já que é justamente através desta entrega que é possível aos poucos sentir a potência do próprio corpo, sentindo-o mais sensível e aberto a si mesmo e ao mundo. Este estado relaxado, pesado e entregue, e, ao mesmo tempo, vivo e verdadeiramente presente no aqui e agora de cada situação é o estado corporal-mental cultivado durante toda a dança do Contato Improvisação, desde os momentos de pausa e de pequenos movimentos até os momentos de movimentos amplos e complexos.

Este estado de relaxamento a partir da entrega do peso leva a pessoa a uma experiência em que supostamente ela está “só”, em um mergulho às sensações internas de seu próprio corpo, não precisando “fazer” nada, mas sim apenas “ser-estar”.

“Quando só no sentido em que estou usando o termo, e somente quando só, é a criança capaz de fazer o equivalente ao que no adulto chamamos de relaxar. A criança tem a capacidade de se tornar não-integrada, de devanear, de estar num estado em que não há orientação, de ser capaz de existir por um momento sem ser nem alguém que reage às contingências externas nem uma pessoa ativa com uma direção de interesse ou movimento. A cena está armada para uma experiência do id. Com o passar do tempo surge uma sensação ou um impulso. Nesse estado a sensação ou o impulso será sentida como real e será verdadeiramente uma experiência pessoal.” (WINNICOTT, 1983, p.36)

Esta capacidade de estar só a que Winnicott se refere, paradoxalmente, se fundamenta na “capacidade de estar só na presença de alguém”, que se desenvolve nos primórdios do desenvolvimento do bebê, através da relação mãe-bebê. Assim, é esta capacidade do bebê de sentir-se só na presença da mãe que possibilita que ele descubra sua vida pessoal própria. Aqui vemos mais uma vez que a fundação da experiência do “eu” se dá através da relação com o “outro”. Desenvolvo melhor esta questão tanto no capítulo Habitual-Criativo quanto no capítulo Eu-Outro. De qualquer forma, o que é interessante ressaltar neste momento é que, para Winnicott, a capacidade de estar só é uma das bases para o desenvolvimento pessoal, ressaltando a importância de se cultivar e experimentar este estado de entrega e de estar sozinho (na presença de alguém) como uma forma de entrar em contato com conteúdos inconscientes e de agregá-los à experiência pessoal.

“Não há dúvida de que descobri existir um contato que pode resultar em uma renovação, um renascimento; é claro que isso só ocorre quando fica resguardado o fato de a pessoa estar preparada para brejar a tagarelice de argumentos introspectivos e enfrentar o silêncio interno, a ausência de forma básica de onde provém toda a forma e que a princípio pode ser sentida como sendo um vazio total, até mesmo aniquilação, algo contra o qual dever-se-ia defender a qualquer custo (...) A rigor, este é um ponto crucial, especialmente para aquelas pessoas que temem, ou não toleram ficar sós. Parece, muitas vezes, que essas pessoas não podem encontrar renovação quando se relacionam à essência sem forma de seu próprio ser.” (MILNER, 1991, p.279)

No Contato Improvisação, este estado de estar só, mergulhado nas sensações internas do corpo e entregue à gravidade, traz experiências menos ligadas às significações e às formas, em uma espécie de silêncio interno ou de vazio, na qual a pessoa pode, posteriormente, se for capaz de esperar e de se entregar a este desconhecido, ver algo novo surgir, tendo uma forte sensação de renovação. Para Marion Milner, é através da suspensão de pensamentos mais racionais e significativos que é possível a entrada neste estado mais primordial, como se a

pessoa falasse silenciosamente para si mesma: “Não tenho nada, não sei nada, não quero nada” (MILNER, 1991, p.260); e como se isso pudesse ser experimentado como algo “positivo” para a pessoa. Assim, ela destaca o encontro dessa “ausência de forma de onde provém toda a forma”: um mergulho em um estado do ser ancorado no seu corpo como fundo pré-objetivo, de onde podem emergir as formas, as significações, os gestos. É possível perceber semelhanças entre estas afirmações de Marion Milner e a reivindicação de Merleau-Ponty do retorno a uma vivência mais primordial do próprio corpo, anterior à significação, à forma e aos seres precisos.

“O espaço corporal pode distinguir-se do espaço exterior e envolver suas partes em lugar de desdobrá-las, porque ele é a obscuridade da sala necessária à clareza do espetáculo, o fundo de sono ou a reserva de potência vaga sobre os quais se destacam o gesto e sua meta, a zona de não-ser *dian*te da qual podem aparecer seres precisos, figuras e pontos.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.146)

Esses relaxamentos, no entanto, nem sempre são vividos como simplesmente prazerosos, podendo em alguns casos gerar angústias e ansiedades. Às vezes, algumas pessoas não conseguem permanecer quietas ou com os olhos fechados, ou então há ainda aquelas que simplesmente dormem durante o relaxamento. Nenhum desses atos, no entanto, é considerado “errado” durante a prática das aulas, já que acredita-se que possam ser momentos iniciais que poderão aos poucos ser transformados no decorrer do tempo. A pessoa de forma alguma deve se sentir coagida a permanecer neste estado, pois isso iria totalmente contra a proposta inicial que é de simplesmente entregar o peso e relaxar. Assim, esta mesma experiência tanto pode ser vivida como muito tranquilizadora e libertadora para algumas pessoas, quanto pode ser vivida, para outras pessoas, como muito angustiante.

“Na verdade, foi o Sr. X quem me contou ser incapaz de deitar de costas e ao mesmo tempo permitir que o sentido do seu próprio peso se espalhasse em uma espécie de lama desprovida de fronteiras e se manter lá pelo tempo suficiente para que um fluxo de sentimento se espalhasse através do seu corpo, conduzindo a um sentimento de se levantar completamente refrescado. No entanto, para conseguir o estado ‘tipo lama’ sem limites, parece necessário que se estabeleça uma ideia realística de onde fica a pele, de se ter algo para onde se possa voltar.” (MILNER, 1991, p.284)

A vivência deste estado parece gerar inúmeras experiências diferentes de acordo com cada pessoa e com o momento de vida de cada um, não acreditando inclusive que existam experiências puramente “boas” e “prazerosas” e outras puramente “difíceis” e “angustiantes”. Muitos aspectos podem estar relacionados ao prazer ou à angústia durante esta experiência, desde a sensação de perder os contornos do próprio corpo, ou de cair para sempre, ou ainda de um vazio interior, sendo possível inclusive a vivência da angústia e do prazer ao mesmo

tempo. No entanto, em alguns momentos, o aspecto mais angustiante pode tomar a frente impossibilitando que a pessoa seja capaz de chegar a sentir o prazer existente nesta entrega, se enrijecendo em seus padrões de comportamento ou em significações e formas, e procurando a qualquer custo distanciar-se do desconhecido. Discuto mais profundamente as repercussões destas questões mais adiante nos capítulos Habitual-Criativo e Eu-Outro.

O que é importante destacarmos neste capítulo é que a entrega à sensação do próprio peso conduz a pessoa a um encontro com seu próprio corpo de maneira menos significativa e racional e mais conectada às sensações, parecendo ser um meio de diminuirmos a distância entre o corpo e a mente. Assim, diminuindo a “tagarelice de argumentos” tão comum a uma “mente” acostumada ao pensamento objetivo, a pessoa pode encontrar-se novamente com a sensação de ser seu próprio corpo, sensível e aberto ao outro e ao mundo.

Na prática do Contato Improvisação, para se chegar a este estado de entrega, os relaxamentos são conduzidos de forma a minimizar essas possíveis ansiedades e angústias através de um ambiente confiável. Há todo um cuidado em fornecer um ambiente seguro e acolhedor: o professor permanece junto a todos podendo auxiliar frente qualquer problema e conduzindo o relaxamento de forma tranquila, com voz calma, procurando dar um caminho para o relaxamento mas tentando não exagerar com conteúdos excessivos; a sala de aula costuma ser um lugar reservado, com um mínimo de intrusões externas como barulhos muito altos ou pessoas entrando e saindo da sala; a iluminação costuma ser de penumbra ou luz baixa e acolhedora; o chão costuma ser de madeira (e não piso frio) e, caso seja inverno, são utilizados cobertores e tatames a fim de proporcionar conforto. Assim, estabelece-se um ambiente acolhedor e de confiança entre todos.

Parece ser possível relacionarmos essa experiência do Contato Improvisação com a noção de *holding* em Winnicott. O *holding* existente na relação mãe-bebê, logo no início do desenvolvimento, parece ter semelhanças com esta experiência de entrega de peso do Contato Improvisação: um estado de entrega do peso do corpo a um meio que pode te sustentar, que acolhe e que traz uma sensação de confiança. Não se trata aqui de defender que esta experiência pode levar a uma “regressão” ao estado do bebê, nem de encontrar suas explicações neste momento do desenvolvimento, trata-se apenas de percebermos outro momento de nossas vidas em que esta sensação de entrega do peso e de sustentação foi vivenciada como um aspecto fundamental. Este momento do desenvolvimento do bebê é marcado, como já dissemos anteriormente, por experiências sensoriais totalmente ancoradas no corpo e na relação com o corpo da mãe, sendo que a experiência de entrega do peso ao

colo da mãe é fundamental para o desenvolvimento do bebê, auxiliando-o a estabelecer uma relação de confiança em si mesmo, no outro e no mundo que o cerca. Nesta experiência do Contato Improvisação, o chão é vivido como aquilo que dá suporte, bem como o próprio ambiente da sala e a presença do professor dão segurança e confiança, possibilitando que a pessoa sinta que pode soltar seu peso, entrando em um estado de não-saber e de entrega ao vazio, já que há um ambiente propício que dará respaldo a qualquer sensação ou sentimento que possa surgir.

A entrega do peso do corpo parece nos interligar com essas primeiras vivências das quais nos afastamos à medida em que fomos desenvolvendo nossa musculatura, nossos ossos e, com isso, podemos alcançar a posição ereta de pé. À medida que ganhamos a vertical, nos distanciamos desta entrega primordial do peso e começamos a localizar nossa vida mais ligada às significações, aos pensamentos, ao ar, ao estar de pé. A posição vertical do corpo estabelece uma relação com o mundo totalmente diferente de quando estamos deitados. De pé costumamos produzir, agir, estar ativos. A posição horizontal ou deitada, no nosso dia a dia, costuma estar associada à passividade, não-ação, cansaço, sono ou morte. Dificilmente voltamos à posição do corpo deitado e em contato próximo com o chão no intuito de realizarmos alguma ação ou comportamento (talvez apenas ao termos relações sexuais); diferentemente do bebê que interage e se relaciona com o mundo a partir deste estado.

“A maneira como cada um gerencia a relação com seu peso – ou seja, a maneira como cada um organiza sua postura para se manter de pé e adaptar-se à lei da gravidade – é eminentemente variável... As modulações da transferência de peso definem, então, o ritmo dos movimentos, mas também o seu estilo. São elas, enfim, que conferem a cada indivíduo, desde a primeira infância, a sua ‘assinatura corporal’, a configuração cinemática de seus gestos (...) Tendo em vista que trabalha com o peso, a dança é um poderoso ativador de estados de corpo passados. Ela mobiliza, com efeito, uma memória fundamental.” (SUQUET, 2011, p.528)

Assim, a entrega do peso do corpo na posição deitada nos remete a um contato com o mundo diferente de quando estamos de pé, e o relaxamento que ela proporciona nos faz vivenciar novamente uma sensação de entrega e confiança dificilmente vivenciada no nosso dia a dia. No Contato Improvisação, a sensação do peso do corpo em estado de relaxamento é a base para o desenvolvimento posterior da dança. Ao considerarmos o movimento como uma constante transferência do peso do corpo no tempo e no espaço, a dança do Contato Improvisação visa o desenvolvimento da dança através de uma cooperação com a força da gravidade, utilizando o peso do corpo não como um inimigo para a execução de movimentos, mas, ao contrário, como um aliado para a criação da dança. Assim, diferentemente de vários outros estilos de dança, o Contato Improvisação vai ao encontro de um corpo mais relaxado

muscularmente a fim de reter menos o peso do corpo e deixá-lo agir em parceria com o chão. Desenvolvo melhor esta questão no capítulo Eu-Outro.

Portanto, a experiência de entrega do peso do corpo parece ser uma situação na qual a pessoa entra em um contato profundo com seu corpo e suas sensações, como em um mergulho em seu próprio corpo, experimentando o estar só, passando por momentos de entrega ao desconhecido, ao vazio e ao não-saber e podendo confiar neste desconhecido e nesta entrega, para só então poder retomar gradualmente seu movimento e quem sabe poder se surpreender com os movimentos e as sensações que surgem a partir deste estado. Este momento em que a pessoa retoma o movimento é muito delicado, pois traz sensações bastante inusitadas e diferentes das habituais. Às vezes, a pessoa pode sentir, por exemplo, como sendo muito difícil sair da imobilidade e iniciar o movimento. Esta sensação traz à tona uma consciência sensorial da magnitude que cada pequeno movimento pode ter em nosso corpo e no espaço. Pequenos gestos podem ser vividos como enormes, cheios de vida e energia, plenos de sensações múltiplas: a movimentação dos músculos, dos ossos, do deslizar e pressionar da pele no chão, parecendo que a percepção do próprio corpo e de sua inserção no espaço fica bastante ampliada.

“No próprio instante em que vivo no mundo, em que me dedico aos meus projetos, a minhas ocupações, a meus amigos, a minhas recordações, posso fechar os olhos, estirar-me, escutar meu sangue que pulsa em meus ouvidos, fundir-me a um prazer ou a uma dor, encerrar-me numa vida anônima que subtende minha vida pessoal. Mas, justamente porque pode fechar-se ao mundo, meu corpo é também aquilo que me abre ao mundo e nele me põe em situação. O movimento da existência em direção ao outro, em direção ao futuro, em direção ao mundo pode recomeçar, assim como um rio degela.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.228)

Na citação acima, Merleau-Ponty nos traz uma imagem interessante sobre esta possibilidade de fechar os olhos e deitar, atendo-se apenas à escuta do próprio corpo e dos prazeres pessoais, para então abrir-se ao mundo como um “rio que degela”, apontando, assim, que o voltar-se para si mesmo pode, a seguir, ser uma abertura para o outro e para mundo, desfazendo a separação rígida entre o interior e o exterior, colocando-os sempre em relação. Quando o bailarino inicia o movimento após um longo relaxamento em que permaneceu imóvel, é como se ele se tornasse esse rio que degela: um instante único em que algo acontece, em que nossas sensações e percepções se abrem ao mundo e se dirigem a ele, experimentando um certo frescor do próprio corpo. Assim, este voltar-se para o próprio corpo em uma espécie de mergulho no não-saber é justamente o que possibilita, a seguir, o surgimento das formas, dos movimentos, da direção no espaço, das criações. Da mesma maneira, este voltar-se para o próprio corpo não faz com que a pessoa se feche ou se encerre

em si mesma, mas, ao contrário, pode resultar em uma maior abertura ao outro e ao mundo, estando mais sensível e confiante, percebendo mais nuances dessas relações. Da mesma forma, ao procurar trazer uma certa suspensão dos pensamentos mais lógico-rationais, aproximando-se das sensações corporais, a pessoa pode voltar a experimentar estes pensamentos de maneira menos dissociada de seu corpo, mais ancorada em suas sensações, trazendo uma vivência de corpo-mente indissociados.

No Contato Improvisação, portanto, através desta prática de entrega do peso ao chão, é possível cultivar no bailarino um estado mais entregue, relaxado e presente ao aqui e agora de cada situação, podendo experimentar, à partir da entrega ao vazio, uma sensação interna de preenchimento do ser, procurando não julgar os possíveis movimentos que surgem a partir deste estado e experimentando a potência que cada pequeno gesto pode conter.

A partir desta experiência do Contato Improvisação, podemos identificar uma forma de se relacionar com o próprio corpo que nos conduz àquele contato primordial sensorial que Merleau-Ponty reivindica em toda a sua obra. A entrega do peso e a confiança, ao invés da resistência e da luta, nos indica uma forma de vivenciar o mundo pautada no mergulho neste estado pré-objetivo e na confiança de que a partir dele é possível se abrir verdadeiramente ao mundo, ser no mundo, ser o próprio corpo. Estas vivências também produzem ecos nas obras de Winnicott e Marion Milner à medida em que ambas apontam para a ancoragem do ser no corpo e para, a partir daí, estabelecer uma vivência do próprio corpo, da percepção e do mundo como atos criativos.

“Vinculada a esta questão da descoberta do self encontra-se, com toda a certeza, a descoberta do corpo. E assim surge a questão, qual é a relação do sentido do ser, que Winnicott diz precisar ter precedência à descoberta do self, à consciência do próprio corpo? Penso que há uma indicação a respeito disso quando ele fala do ‘somatório ou reverberação de experiências de relaxamento em condições de confiança baseadas em experiência’. Para mim, essa frase incita ecos através dos anos de observação de como relaxamentos corporais trazem, caso a pessoa possa aguardar, reverberações do interior, algo espalhando-se em ondas, algo que traz um sentimento de resposta intenso daquele fragmento do mundo externo que é, ao mesmo tempo, a própria pessoa: o corpo que ela tem. Eis aí o que penso ser o significado da fala de Winnicott, em relação à pessoa aproveitar e gozar sua própria respiração como exemplo de criatividade.” (MILNER, 1991, p.248)

Assim, para Winnicott e Marion Milner, a partir de experiências bastante simples de nosso corpo como, por exemplo, o sentir o peso do corpo ou o sentir a própria respiração, é possível a vivência da criatividade. O Contato Improvisação vai diretamente ao encontro desta criatividade que pode surgir destas pequenas sensações e ações do próprio corpo, percebendo que a entrega a este contato mais primordial com o corpo desencadeia uma torrente de

possibilidades criativas, levando inclusive à criação artística da dança. Assim, a dança do Contato Improvisação parte deste contato sensível com o próprio corpo, vivencia essa experiência criativa na entrega do peso no relaxamento e ainda transpõe essa experiência para o posterior desenvolvimento da dança a partir da improvisação, realizando a criação a cada movimento, a cada gesto, a cada respiração, a cada entrega do peso, estando verdadeiramente presente no aqui e agora da dança. É claro que essa magnitude da experiência não é alcançada sempre e, apesar de se basear em algo simples e básico, não é tão simples e básico assim, na medida em que nos tornamos pessoas cada vez mais afastadas destas experiências. Assim, a criatividade aqui está relacionada a um aspecto básico de todo o ser humano e não a um dom especial de determinadas pessoas, indo ao encontro das ideias de Winnicott e também dos fundamentos básicos deste tipo de dança que diz que toda e qualquer pessoa pode vir a dançá-la. Todo esse aspecto posterior do desenvolvimento da dança e as repercussões da sensação do próprio peso serão retomados e melhor desenvolvidos no decorrer dessa pesquisa. Como um próximo passo para percorrermos este caminho em busca deste estado corporal-mental cultivado no Contato Improvisação, sugiro que sigamos mais uma experiência prática realizada pelo Contato Improvisação no sentido de estudar, sensibilizar e ativar o corpo: a prática da massagem.

2.1.2 A massagem dois a dois

Ainda como práticas preparatórias para a dança propriamente dita do Contato Improvisação, pude vivenciar nas minhas experiências com esta dança, diversos tipos de massagens a fim de sensibilizar e ativar certas regiões do corpo. Essas massagens podiam ser realizadas de diversas formas: 1) às vezes a própria pessoa massageia uma parte de seu próprio corpo (por exemplo, o pé); 2) às vezes a massagem é realizada em dupla, sendo que cada vez é uma pessoa que recebe e a outra que faz a massagem; 3) às vezes é realizada em 3 ou mais pessoas, sendo que apenas uma recebe e as demais realizam a massagem ao mesmo tempo nesta mesma pessoa, invertendo-se depois as funções até que todos tenham sido massageados.

Todos os aspectos citados na prática da entrega do peso no relaxamento são aqui retomados durante a massagem, seja em relação à pessoa que recebe a massagem entregar e

sentir o próprio peso no chão, como aqueles relacionados ao ambiente seguro e acolhedor na sala e à postura do professor que conduz a prática. Diferentemente das massagens que estamos acostumados a realizar no nosso dia a dia, a massagem proposta pelo Contato Improvisação tem como objetivo, não somente a restauração física da pessoa e o relaxamento da musculatura, mas também o estudo e a vivência dos diversos sistemas de nosso corpo: esqueleto, musculatura, órgãos, pele, etc; partindo de referências da Educação Somática, da Ideokinesis e do BMC (Body Mind Centering). Assim, esta prática vai ao encontro de uma “consciência corporal” na qual a pessoa integra seu corpo e sua mente, com um aprofundamento de suas sensações. Diferentemente de vários outros tipos de dança em que a musculatura é bastante exercitada e exigida, no Contato Improvisação, o esqueleto é um dos sistemas mais estudados, já que, o desenvolvimento posterior da dança exige dos bailarinos um conhecimento sensorial bastante avançado em relação ao esqueleto e a seu alinhamento. Isso não significa que outros sistemas não sejam também focos de massagens e experiências, sendo também muito relevantes para a dança.

Tomarei como exemplo, a ser discutido aqui, uma massagem dois a dois bastante frequente em aulas do Contato Improvisação, a massagem na coluna vertebral. Para guiar esta massagem, antes mesmo de se iniciar qualquer prática, o professor costuma falar um pouco sobre a coluna vertebral: seu formato em “S”; os números de vértebras; a divisão da coluna em vértebras cervicais, torácicas e lombares, além do sacro e do cóccix; a constituição porosa do osso; as muitas possibilidades de movimentos desta parte do corpo através de suas articulações (torção, flexão, etc); suas conexões com o restante do corpo; etc. No entanto, essa explicação não se dá de forma puramente verbal, já que o professor costuma ter uma coluna vertebral proveniente desses esqueletos utilizados para os estudos da ciência e, a partir da manipulação tátil dos próprios alunos desta coluna vertebral e de sua visualização, procura-se ampliar tanto um conhecimento mais visual da imagem da coluna, quanto um conhecimento mais tátil, com a possibilidade de tocar a coluna, percebendo através do próprio corpo suas reentrâncias, seu formato, seu peso, seu tamanho, etc. Além disso, o professor também demonstra a massagem, exemplificando através da sua ação aquilo que será realizado depois pelos participantes da prática. Acredita-se, assim, que essas experiências anteriores à massagem podem potencializar a vivência da mesma, procurando unir conhecimentos mais racionais e representativos à experiência no aqui e agora de seu próprio corpo.

Nessa massagem em dupla, uma pessoa faz a massagem em outra, com a pessoa que vai receber deitada com as costas voltadas para cima, em posição confortável, com os olhos

fechados, procurando relaxar corpo-mente, entregar o peso do corpo e se conectar com a sensação física do toque da outra pessoa no seu corpo. A pessoa que realiza a massagem, o massagista, pode inicialmente ajudar neste relaxamento procurando soltar um pouco a musculatura das costas da pessoa, ou mesmo do corpo inteiro, através do toque de sua mão, procurando ajudar a pessoa a trazer a sua atenção e a sintonizar-se às sensações corporais. Além disso, esse primeiro contato entre a dupla massagista-massageado também visa estabelecer aos poucos uma relação de confiança e de sintonia entre os corpos através do toque de pele com pele. Assim, podemos já ver, na prática da massagem, um dos fundamentos de toda a dança do Contato Improvisação e que será abordado novamente no capítulo Eu-Outro: o sentido do tato como a principal base de comunicação entre o eu e o outro.

Após este primeiro toque a fim de relaxar e trazer a atenção para as sensações do corpo, a massagem na coluna vertebral propriamente dita pode se iniciar. O “massagista” deve agora mudar a qualidade do seu toque, procurando tocar com a sua mão os ossos da coluna vertebral do parceiro de forma precisa e minuciosa, tocando vértebra por vértebra, iniciando na cervical e descendo até chegar ao cóccix. O toque deve ter certa pressão, procurando não ser muito superficial, a fim de acessar a sensação do próprio osso. A tentativa é a de acordar e sensibilizar partes da coluna que estão “adormecidas” ou “esquecidas”, fazendo com que cada pequena vértebra traga em si uma potência perceptiva e sensorial. Durante a massagem, o massageado procura manter-se relaxado porém acordado às sensações, procurando aqui o estado que será também base para o desenvolvimento da dança do Contato Improvisação: a atenção e a prontidão, não como sinônimos de tensão, mas sim provenientes de um estado de relaxamento. Após a massagem, há normalmente um tempo para que a pessoa possa sentir em seu corpo as reverberações da massagem e possa começar a trazer uma experimentação de movimentos, procurando deixá-los surgir a partir daquele ponto que foi massageado, no caso, a coluna vertebral. Essa experimentação do movimento será tratada mais adiante no capítulo Habitual-Criativo em que abordaremos, dentre outras coisas, a improvisação, fazendo com que nosso foco aqui e agora seja a experiência da massagem propriamente dita.

Inicialmente, podemos notar que, apesar da massagem ter um foco específico no corpo, ela tem o intuito de ampliar a percepção desta parte do corpo, levando naturalmente a uma ampliação da compreensão e vivência do corpo como um todo, não sendo possível isolar totalmente as partes do corpo como objetos. Toda a prática visa trazer o foco para ampliar e integrar, e não para reduzir e isolar. Assim, a massagem indica uma vivência do corpo que percebe as partes e evidencia suas peculiaridades, ao mesmo tempo em que as reconhece

como indissociáveis, interligadas e envolvidas umas nas outras, aproximando-se da concepção de esquema corporal proposta por Merleau-Ponty.

“Isso ocorre porque suas partes se relacionam umas às outras de uma maneira original: elas não estão desdobradas umas ao lado das outras, mas envolvidas umas nas outras... Eles formam portanto um sistema, e o espaço de minha mão não é um mosaico de valores espaciais. Da mesma maneira, meu corpo inteiro não é para mim uma reunião de órgãos justapostos no espaço. Eu o tenho em uma posse indivisa e sei a posição de cada um de meus membros por um *esquema corporal* em que eles estão todos envolvidos.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.143)

Para Merleau-Ponty, qualquer experiência em alguma parte do corpo envolve necessariamente o corpo como um todo e se interliga ao movimento geral do ser no mundo.

“Se fico em pé diante de minha escrivaninha e nela me apoio com as duas mãos, apenas minhas mãos estão acentuadas e todo o meu corpo vagueia atrás delas como uma cauda de cometa. Não é que eu ignore a localização de meus ombros ou de meus rins, mas ela só está envolvida na de minhas mãos, e toda a minha postura se lê por assim dizer no apoio que elas têm na mesa.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.146)

Portanto, na experiência do Contato Improvisação, a massagem em uma parte do corpo e a tentativa de aprofundar sua sensação específica não levam a uma dissociação do corpo, tratando suas partes como objetos, mas revelam, ao contrário, que este mergulho em uma “parte” específica pode enriquecer a experiência do corpo como um todo; já que não estou tratando esta parte como um objeto separado a ser estudado, mas sim como mais uma possibilidade de vivência do meu próprio corpo no mundo. O foco em uma parte do corpo pode propiciar a experiência de uma organização do esquema corporal diferente de quando o foco se direciona para outra parte do corpo, vislumbrando uma infinidade de modos de ser no mundo, de vivenciar meu próprio corpo e meu movimento. Essa experiência da massagem costuma ser vivenciada pelos praticantes do Contato Improvisação como uma possibilidade de estar mais presente no aqui e agora do seu próprio corpo, além de propiciar uma relação com o corpo mais desprovida de tantos significados, representações e automatismos do mundo cotidiano, abrindo para a surpresa de descobrir novas sensações, novos movimentos e criar novas possibilidades de expressão desse corpo. Assim, aquilo que a princípio poderia ser limitador, já que foca em uma parte do corpo, revela-se como libertador na medida em que aproxima o sujeito de um contato mais fundado nas sensações corporais, ampliando as possibilidades de vivência do próprio corpo e despertando certas partes do corpo que poderiam estar esquecidas ou pouco estimuladas e vivenciadas.

Da mesma forma que as partes do corpo não podem ser totalmente separadas, na prática da massagem, os vários sentidos estão envolvidos entre si, sobretudo, neste caso, o

tato e a visão, sendo que esta vivência coloca em evidência e utiliza de maneira bastante direta esta interligação entre os sentidos através da visualização e do toque na coluna vertebral. Assim, a visão e o tato são vivenciados como colaboradores na vivência, podendo uma percepção visual evocar e enriquecer uma sensação tátil e vice-versa. Assim, na percepção, os sentidos se comunicam: o sentido da visão está interligado ao sentido do tato, assim como todos os sentidos se relacionam e formam uma unidade.

O estudo visual e tátil da coluna vertebral como preparação para a massagem e também as várias informações sobre a constituição da coluna vertebral, fornecidas pelo professor, se apoiam, sem dúvida, em um estudo anatômico e fisiológico característico da ciência. No entanto, estas informações não são consideradas como conteúdos a serem armazenados intelectualmente, mas sim como possíveis potencializadoras da experiência da massagem, com imagens e significados a serem agregados à experiência em si.

“Da mesma maneira, quando nomeiam diante de mim uma parte de meu corpo, ou quando eu represento para mim, sinto no ponto correspondente uma quase-sensação de contato, que é apenas a emergência dessa parte de meu corpo no esquema corporal total. Portanto, nós não reduzimos a significação da palavra e nem mesmo a significação do percebido a uma soma de ‘sensações corporais’, mas dizemos que o corpo, enquanto tem ‘condutas’, é este estranho objeto que utiliza suas próprias partes como simbólica geral do mundo, e através do qual, por conseguinte, podemos ‘frequentar’ este mundo, ‘compreendê-lo’ e encontrar uma significação para ele.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.317)

Mais uma vez, vemos aqui a recusa de uma compreensão através da dicotomia mente-corpo, já que não há como isolarmos as “partes” do indivíduo: a coluna vertebral está invariavelmente envolvida com minha perna ou com minha cabeça, da mesma forma que a sensação do toque do parceiro na minha coluna está envolvida na visão que tenho dela, assim como a representação mental desta coluna está envolvida na minha sensação corporal. Assim, o que poderia se constituir como apenas um estudo anatômico a partir de imagens representativas do corpo humano, tratando esse corpo como objeto a ser dissecado, acaba se tornando, na prática da massagem, uma possibilidade de integrar conhecimentos e imagens à experiência sensorial do corpo, não no sentido de dar um significado fechado para a experiência, mas sim como mobilizadores e estimuladores de uma prática que vai muito além de compreensões anatômicas. A massagem visa permitir um contato mais estreito entre corpo e mente em um estado relaxado e despretensioso, em que o saborear das próprias sensações e movimentos ganha uma grande dimensão.

“O homem concretamente considerado não é um psiquismo unido a um organismo, mas este vaivém da existência que ora se deixa ser corporal e ora se dirige a atos pessoais. Os motivos psicológicos e as ocasiões corporais

podem se entrelaçar porque não há um só movimento em um corpo vivo que seja um acaso absoluto em relação às intenções psíquicas, nem um só ato psíquico que não tenha encontrado pelo menos seu germe ou seu esboço geral nas disposições fisiológicas. Não se trata nunca do encontro incompreensível entre duas causalidades, nem de uma colisão entre a ordem das causas e a ordem dos fins. Mas, por uma reviravolta insensível, um processo orgânico desemboca em um comportamento humano, um ato instintivo muda e torna-se sentimento, ou inversamente um ato humano adormece e continua distraidamente como reflexo.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.130)

Esse vai-e-vem de processos orgânicos e subjetivos faz com que as experiências corporais da massagem através do toque não possam ser dissociadas dos aspectos ligados à subjetividade do indivíduo, estando profundamente envolvidos uns nos outros. Winnicott, por sua vez, também ressalta esta interligação ao apontar que a experiência do “eu”, a formação da subjetividade, tem em sua base o *holding* físico na relação do bebê com a mãe. Já falamos anteriormente de aspectos dessa relação, como a capacidade de estar só na presença de alguém e a experiência de entregar o peso do próprio corpo a um ambiente que possa sustentá-lo. O *holding* físico tem também a função de promover no bebê a sensação de um esquema corporal em que ele reconhece as partes de seu corpo como pertencentes ao todo e como sendo sua forma de ser no mundo. O contato de pele com pele entre mãe e bebê e a possibilidade de dar a sensação de contorno do corpo através da pele são fundamentais para essa compreensão sensorial do bebê de um esquema corporal e de um “eu”. Na experiência da massagem descrita acima, vemos que o sentido do tato é o principal foco de experiência, podendo desempenhar um papel de fortalecimento no indivíduo da sensação de contorno do corpo, de integração de seu esquema corporal e de vivência de um *self* que é seu próprio corpo.

“O lactente se torna uma pessoa, com individualidade própria. Associada a isso está a chegada do lactente à existência psicossomática, que começa a adquirir um padrão pessoal; eu me referi a isso como inserção da psique no soma. A base dessa inserção é a ligação das experiências funcionais motoras e sensoriais como um novo estado do lactente de ser uma pessoa. Como um desenvolvimento adicional vem a existir o que poderia se chamar de membrana limitante, que até certo ponto (normalmente) é equacionada com a superfície da pele, e tem uma posição entre o ‘eu’ e o ‘não-eu’ do lactente. De modo que o lactente vem a ter um interior e um exterior, e um esquema corporal.” (WINNICOTT, 1983, p.45)

Mais uma vez nos deparamos com os paradoxos, na medida em que, a existência do “eu” está intimamente ligada ao “outro” e não existe sem ele, apontando novamente para a intersubjetividade (esta reflexão será melhor desenvolvida no capítulo Eu-Outro). As separações entre o exterior e o interior, entre o corpo e a mente, entre eu e o outro ou entre eu e o mundo não são estanques, não existem isoladamente, apontando para um ser que é seu

próprio corpo e um ser que é no mundo, um ser em situação. Este questionamento destas supostas dualidades pode ser encontrado tanto em Winnicott quanto em Merleau-Ponty, sendo uma porta de entrada para possíveis diálogos entre eles.

Para Merleau-Ponty, essa experiência do meu próprio esquema corporal é possível porque eu reconheço meu corpo diferentemente da forma como reconheço um objeto: ao mesmo tempo que eu posso ver ou tocar, eu posso ser vista ou tocada; posso inclusive tocar meu próprio corpo e ser tocada pelo meu próprio corpo, em uma espécie de ação reflexiva. Assim, eu não estou diante de meu corpo, sou meu corpo.

“O corpo surpreende-se a si mesmo do exterior prestes a exercer uma função de conhecimento, ele tenta tocar-se tocando, ele esboça um ‘tipo de reflexão’, e bastaria isso para distingui-lo dos objetos, dos quais posso dizer que ‘tocam’ meu corpo, mas apenas quando ele está inerte, e portanto sem que eles o surpreendam em sua função exploradora. (MERLEAU-PONTY, 2011, p.137)

Assim, vivo meu esquema corporal não porque tenho uma representação dele, ou porque o compreendo em ideia, mas porque o meu próprio corpo compreende sua unidade. Há um saber do próprio corpo, uma espécie de compreensão corporal, tanto em relação ao próprio corpo como em relação ao mundo, na medida em que estabeleço um certo domínio familiar em relação a mim e a certos espaços ou objetos. No Contato Improvisação, as práticas propostas, inclusive a massagem, partem desse princípio de que o corpo tem uma “inteligência” própria e que através dessas práticas podemos nos aproximar mais dessa “compreensão” corporal, agregando-a ou validando-a no nosso dia a dia. Assim, através dessa compreensão, o corpo realiza seus movimentos no mundo sem necessariamente controlá-los de forma racional, sem transpor os dados sensíveis a uma ideia.

“Meu apartamento não é para mim uma série de imagens fortemente associadas, ele só permanece como domínio familiar em torno de mim se ainda tenho suas distâncias e suas direções ‘nas mãos’ ou ‘nas pernas’, e se uma multidão de fios intencionais parte de meu corpo em direção a ele.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.182)

Assim, não se trata de associarmos nossas percepções táteis às visuais e de observá-las e compreendê-las a partir da “mente”; nós mesmos somos o nosso corpo que mantém em conjunto nossas partes e que as toca e as vê. O corpo, através desse domínio familiar, reúne as sensações táteis às sensações visuais e às diversas partes do corpo, estabelecendo um certo estilo dos seus próprios gestos e de seus movimentos, constituindo inclusive uma certa configuração do corpo. É neste sentido que Merleau-Ponty compara o corpo não ao objeto, mas sim à obra de arte. Para ele, a obra de arte, com suas cores e formas (no caso de um

quadro, por exemplo), articula todos esses dados expressando uma forma de ser ou um sentido.

“Um romance, um poema, um quadro, uma peça musical são indivíduos, quer dizer, seres em que não se pode distinguir a expressão do expresso, cujo sentido só é acessível por um contato direto, e que irradiam sua significação sem abandonar seu lugar temporal e espacial. É nesse sentido que nosso corpo é comparável à obra de arte. Ele é um nó de significações vivas e não a lei de um certo número de termos co-variantes.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.209)

Assim, cada corpo acaba tendo um certo estilo, uma forma de ser, uma certa configuração, uma certa maneira de agir no mundo, da mesma forma como uma obra de arte tem um certo sentido ou estilo próprio. Retomo posteriormente esta discussão no capítulo Habitual-Criativo. O que quero ressaltar agora é que este estilo ou forma de ser não é uma mera junção de dados ou de partes e não pode ser apreendido ou vivido através de uma análise destas partes, mas sim só se realiza em sua totalidade e de um só golpe, em que todas essas características e detalhes se envolvem uns nos outros.

Neste sentido, Gilberto Safra (2005) desenvolve uma reflexão semelhante acerca do corpo quando ele aborda a existência de certo estilo de ser característico de cada indivíduo. Este estilo de ser vai se estabelecendo gradualmente ao longo do desenvolvimento, de maneira que a constituição do *self* acaba estando totalmente envolvida nessas experiências sensoriais corporais, podendo ser possível falar de uma “face estética do *self*”.

“O bebê vive mergulhado em sinestésias, sons, temperaturas, cores e cheiros. Tenho observado que cada pessoa constitui seu *self* e sua maneira de ser, por meio de determinada forma sensorial que ganhou predominância no mundo do bebê que ele foi. Para alguns a visão é o sentido fundamental; para outros, o tato, ou o uso da musculatura, a sonoridade, o ritmo e assim por diante. É pela forma sensorial privilegiada para um determinado indivíduo que se abre à constituição do objeto subjetivo e seu estilo de ser. Mais tarde, em etapas de maior maturidade, teremos o próprio eu do indivíduo ancorado naquele grupo de formas sensoriais que foram os elementos constitutivos de seu *self*.” (SAFRA, 2005, p.39)

Para Safra, essas primeiras interações entre mãe-bebê podem ser compreendidas como um encontro estético, com seus ritmos, suas formas, suas cores, seus cheiros; uma forma peculiar de se apropriar do tempo e do espaço. Assim, pode-se dizer que o *self* se organiza esteticamente, tendo sua maneira própria de se expressar e de agir. Retomarei esta questão no capítulo Habitual-Criativo.

Da mesma forma como algum sentido (tato, visão, audição, etc) pode ser privilegiado no processo de desenvolvimento de cada ser humano, as diversas partes do corpo podem ser também vivenciadas de maneiras diferentes. Algumas partes podem ser mais estimuladas,

enquanto outras podem até ser esquecidas e se constituírem como partes obscuras do corpo. Na prática do Contato-Improvisação, a massagem é uma das formas possíveis de promover experiências sensoriais às mais diversas partes do corpo, tendo inclusive como um de seus objetivos despertar e reavivar partes muitas vezes pouco estimuladas. Como já dito anteriormente, cada pessoa possui sua própria configuração corporal e seu estilo de ser, fazendo com que uma mesma massagem possa proporcionar sensações e experiências muito diferentes em cada pessoa.

“As formas estéticas têm sua origem nas configurações do corpo da criança em contato com o corpo da mãe. Este se organiza segundo o que a mãe percebe em seu bebê. Este processo permite que a criança habite um corpo, que foi significado pela presença afetiva do outro. Desta forma, tocar uma parte de seu corpo é reencontrar a experiência afetivo-existencial vivida com a mãe ou seu substituto, é ter acesso a um repertório imaginativo através do qual o psíquico vive no corpo (...) Esse é um fenômeno bastante importante do ponto de vista clínico. Algumas vezes, encontramos pacientes nos quais áreas de seu corpo não foram significadas pela presença de um outro. Passam a ser regiões em que o paciente desaparece na escuridão do nada.” (SAFRA, 2005, p.48)

O corpo, portanto, pode às vezes ser vivenciado de forma não integrada, como que esfacelado, ou então pode ser vivido de forma muito vivaz em determinadas regiões enquanto outras podem estar desvitalizadas ou esquecidas, ou ainda pode privilegiar determinado sentido do corpo, como a visão por exemplo, e estar mais adormecido para outro sentido como o olfato, sendo que todas essas vivências peculiares a cada indivíduo se envolvem umas nas outras e estabelecem uma forma de ser no mundo, um estilo pessoal. Às vezes, esta forma de ser no mundo pode gerar angústias ou sofrimentos e, ao mesmo tempo, gerar prazeres, criações e realizações. Neste sentido, pode ser interessante em alguns momentos poder surpreender o corpo, propondo novas sensações e experiências e, quem sabe, poder acessar novas maneiras de configuração do corpo ou de formas de ser no mundo; vivenciando este estilo do ser de forma flexível e em constante transformação. Assim, o sujeito adulto não é aqui encarado como algo pronto e fechado em si mesmo, mas como um ser em constante construção e transformação através de seu encontro com o mundo. É neste movimento em direção ao mundo que o ser se constitui e que, ao mesmo tempo, nunca se constitui totalmente.

“Aprender a ver as cores é adquirir um certo estilo de visão, um novo uso do corpo próprio, é enriquecer e reorganizar o esquema corporal. Sistema de potências motoras ou de potências perceptivas, nosso corpo não é objeto para um ‘eu penso’: ele é um conjunto de significações vividas que caminha para seu equilíbrio.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.212)

O Contato Improvisação, através de diversas práticas como por exemplo a massagem, visa, entre outras coisas, possibilitar esse enriquecimento e essa reorganização do esquema corporal da pessoa. Compreendendo que o corpo “caminha para seu equilíbrio” e estabelece um certo estilo ou forma de ser no mundo, algumas vivências podem se cristalizar, fazendo com que, às vezes, possa haver um certo enrijecimento na sua relação com o mundo. As experiências corporais em que é possível o corpo se surpreender a si mesmo, podem resultar em novas significações, em novas qualidades de movimento, em novas maneiras de interação com o outro e com o mundo. Muito além de apenas encarar essas experiências corporais como

dissociadas da subjetividade do indivíduo, o que se possibilita é uma nova organização do esquema corporal e da maneira de ser no mundo.

A sensação do próprio peso no relaxamento e a sensação do esquema corporal na massagem colocam o corpo em experiências mais sensoriais em que é possível, tanto uma sensação de maior integração do corpo e percepção de seu próprio estilo de ser, quanto uma certa liberação do corpo para a sensibilização de novas formas de ser, podendo surpreender-se a si mesmo, agregando novas experiências e confiando em um saber mais primordial, mais conectado às sensações. Assim, reconheço aqui a importância tanto da constituição de um certo estilo, de uma forma de ser no mundo, com a constituição de hábitos e comportamentos que levam a uma sensação de equilíbrio, estabilidade e integração da pessoa, quanto da necessidade de rever, de reexperimentar, de abrir novas formas de olhar, de se mover e de sentir, de estar em desequilíbrio e de se deparar com o imprevisível. É neste vai e vêm entre o hábito e o surpreender-se que a dança do Contato Improvisação pode se estabelecer e que a vida pode seguir com possibilidades infinitas de percepções e de vivências. Seguindo este percurso de descoberta de possibilidades de ampliação da experiência da subjetividade e da corporeidade, o relaxamento e a massagem propostos pelo Contato Improvisação podem desembocar na experimentação do movimento que será abordado no capítulo Habitual-Criativo, seja através do *aprendizado de movimentos específicos* ou da *exploração livre de movimentos na improvisação*. No entanto, antes de adentrarmos nestas novas práticas do Contato Improvisação, acredito ser importante traçar alguns paralelos entre as discussões até então levantadas e algumas experiências clínicas que vivenciei no atendimento de pacientes, procurando ressaltar a importância das experiências corporais na clínica.

2.2 O Corpo-Mente na Clínica: a importância das experiências corporais

“A questão é de como experiências da análise facilitam o desenvolvimento saudável de um senso no paciente de estar vivo em seu próprio corpo. Na saúde, a experiência de estar no corpo e a experiência de estar na mente são qualidades inseparáveis da experiência unitária de estar vivo.” (OGDEN, 2001)

Ao me debruçar sobre minhas próprias experiências corporais na dança do Contato Improvisação, sou inundada por uma infinita riqueza de nuances na minha relação sensível comigo mesma, com o outro e com o mundo. Em meu trabalho como psicóloga clínica, percebo que dar luz a estes fenômenos mais sensoriais, sintonizando meu próprio corpo com o corpo do paciente, possibilita abrir-me para uma escuta do outro com todo o meu corpo, descortinando a presença do paciente como um todo, com seu corpo, seus movimentos, seu olhar, seu tom de voz, as cores de sua pele ou de sua roupa, seus cheiros, deixando que a presença de dois corpos plenos de subjetividade possam se afetar mutuamente.

As reflexões que proponho nesta dissertação acerca do trabalho clínico são apenas os primeiros indícios ou reverberações deste encontro com a dança do Contato Improvisação. Não pretendo, portanto, fazer uma proposta de transposição das práticas desta dança para a clínica, nem tampouco reduzir a dança a finalidades terapêuticas; o que pretendo é apenas deixar que todas estas imagens e experiências do Contato Improvisação possam aguçar nosso olhar, nossa escuta e nosso corpo como um todo para perceber e sintonizar elementos sensoriais e sensíveis presentes nas sessões. Considerando que mente-corpo são indissociáveis e que é importante ao ser humano ter a experiência de ser seu próprio corpo, ou seja, de viver “uma consciência encarnada e um corpo dotado de interioridade”, é fundamental que a prática clínica não se configure como uma atividade excessivamente mental ou verbal, mas sim que passe a ter um corpo, a ter peso, a não estar solta no ar. É em busca desta “encarnação” na clínica que procuro salientar, dentre minhas experiências práticas clínicas no atendimento de pacientes, algumas situações em que pude perceber de maneira bastante clara a importância deste encontro com meu próprio corpo e com o corpo do paciente, e do encontro do paciente com seu próprio corpo e com o meu corpo, deixando surgir uma relação a dois pautada nesta improvisação que surge da interação entre duas pessoas no aqui e agora da sessão, sensíveis a si mesmas e ao outro.

Não faço estudos de caso pormenorizados e nem trago uma discussão estritamente psicanalítica, mas sim procuro deixar que estes relatos das experiências clínicas me afetem de forma semelhante a como as práticas do Contato Improvisação me afetaram, ou seja, procuro deixar que a experiência traga imagens potentes de onde podem emanar uma infinidade de sensações e reflexões acerca dos focos desta pesquisa: corpo-mente; habitual-criativo; e eu-outro. Mais do que tentar explicar em palavras e conceitos as experiências vividas na clínica, procuro abri-las para um amplo campo de potências, imagens e significados, sem reduzi-las a

alguma compreensão fechada, mas respeitando aquilo que não pode ser totalmente colocado em palavras.

“É por isso que nenhuma indução em psicologia, como em física, pode se prevalecer de uma experiência crucial. Já que a explicação não é descoberta mas inventada, ela nunca é dada com o fato, é sempre uma interpretação provável.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.165)

Estas discussões que desenvolvo sobre a prática clínica são apenas as primeiras reverberações ou provocações, já que nesta dissertação não pretendo esgotar estes assuntos, mas sim apontá-los para quem sabe posteriormente poder aprofundá-los em uma próxima pesquisa.

Neste capítulo, procuro limitar a discussão ao tema corpo-mente, tendo consciência de que seria possível destacar outras questões acerca dos relatos que descreverei a seguir e de que, inevitavelmente, as discussões que trarei posteriormente irão enriquecer ainda mais aquilo que discuto neste primeiro momento. Assim, percebo que os temas desta dissertação se entrelaçam e não são dissociáveis entre si, sendo apenas em prol de uma maior delimitação e organização temática que divido as reflexões nos três capítulos corpo-mente, habitual-criativo e eu-outro.

Uma primeira questão acerca do trabalho clínico que irá, na verdade, permear todos os relatos aqui descritos, é sobre o estado necessário ao analista durante as sessões. Ao dar ênfase à “encarnação” na clínica, ou seja, à experiência do corpo como ser sensível e expressivo, com peso, formas e gestos, é inevitável nos perguntarmos sobre esta presença encarnada do analista. Com as interpretações e as comunicações verbais, muitas vezes o analista se afasta de suas próprias sensações corporais não-verbais e não-significativas, trazendo uma atenção ao paciente mais fundada na escuta dos conteúdos de sua fala do que na escuta de todo o seu corpo na relação com o corpo do paciente. Da mesma forma que o analista procura desenvolver um estado mental receptivo, é igualmente importante que se constitua um estado corporal receptivo, lembrando que, na realidade, trata-se da busca de um estado do ser como um todo, de um estado corpo-mente receptivo e presente no aqui e agora.

Sobre isso, a psicanalista Marion Milner foi pioneira ao cultivar conscientemente seu estado corpo-mente de ser-estar nas sessões. Marion Milner “ajudou analistas a ouvirem com todo o corpo e não apenas com seus ouvidos.” (PARSONS apud BLOOM, 2006, p.71) Ela sugere que o analista deve desenvolver sua habilidade de *ser* na relação, para só depois desenvolver a habilidade de *pensar* na relação. Ao invés do analista estar apto a ler e responder à outra pessoa, ele deve começar sentindo a própria pele.

“Por atenção ao corpo, ou concentração no corpo, quero dizer o seguinte: é um estado em que a consciência corporal proprioceptiva direta, que, suponho, possa ser mais adequadamente denominada como apresentação do corpo, distinta da representação do corpo ou representação da imagem, torna-se o primeiro plano de consciência da pessoa, e não o pano de fundo pré-consciente. Conforme eu o vejo, esse tipo de atenção no analista é diferente daquela atenção flutuante livre, que pratiquei desde os meus tempos iniciais de analista, algo que, pensei, era adequado e que a maioria dos neuróticos podia suportar. Este estado difere porque ele não ‘está no ar’; ele tenta, de modo deliberado, mergulhar em uma consciência total do corpo, não procurando interpretações corretas, não procurando, na verdade, nenhuma ideia – ainda que interpretações possam emergir, espontaneamente, deste estado.” (MILNER, 1991, p.238)

Marion Milner destaca acima a diferença que ela percebe entre a atenção flutuante livre, normalmente evocada pelo analista nas sessões, e este estado corpo-mente de ser-estar em que há um mergulho na experiência do corpo como um todo, trazendo mente e corpo juntos através de uma sintonia com as próprias sensações do corpo. Enquanto na atenção flutuante livre temos esta sensação de algo leve, sem peso e solto no ar, neste outro estado proposto por Marion Milner, parece haver a busca, a meu ver, de um estado corporal sensível e permeável em que a sensação do peso do próprio corpo traz a presença do analista para o aqui e agora de cada gesto ou interação, enraizando-o em seu próprio corpo. E a partir deste estado, parece ser possível surgir ideias e pensamentos espontâneos, sem contudo tentar propositalmente provocá-los ou induzi-los, estando o analista mais entregue a apenas ser, antes mesmo de fazer, responder ou pensar na relação com o paciente.

Encontro ressonâncias entre este estado cultivado por Marion Milner nas sessões e o estado cultivado pelo bailarino no Contato Improvisação. Os princípios básicos de entrega do peso à gravidade, do mergulho nas sensações corporais, da entrega ao não –saber e ao vazio e da entrega a apenas ser antes de qualquer fazer ou pensar estão presentes em toda a dança do Contato Improvisação e são cultivados nestas primeiras experiências preparatórias que descrevi anteriormente (entrega do peso no relaxamento e massagem dois a dois). O Contato Improvisação cultiva este estado mais entregue e consciente ao próprio corpo através de muitas práticas, já que é um estado diferente daquele que estamos habituados a viver em nosso dia a dia. Em nosso cotidiano, é difícil, por conta das inúmeras demandas da vida, termos a oportunidade de encontrarmos esta calma em apenas ser, em entregar e em sentir o próprio corpo. Aprendemos a nos distanciar destas percepções e fomos nos tornando menos sensíveis a estes estados, bem como, passamos a valorizar demasiadamente o aspecto mais racional da vida. O que o Contato Improvisação demonstra é que não é fácil acessarmos este estado de uma mente enraizada no corpo e de um corpo pleno de subjetividade, apesar de, na

realidade, ser um estado simples e despretenhoso. Assim como Merleau-Ponty reivindica em sua obra, há a busca por este encontro com algo que é básico para o nosso viver e é um fundamento de nossa existência, mas que nos distanciamos e que a cada momento parece ser mais difícil encontrarmos este estado conectado com nosso próprio corpo. Não é a toa que nesta dança há muitas práticas preparatórias: o bailarino vai conseguindo aos poucos reduzir sua “tagarelice” interna e seus vícios de atuação, entregando-se gradualmente a este estado de confiança em que é possível voltar a se conectar com seu próprio peso em um estado mais relaxado, porém vivo, desperto e sensível.

No entanto, quando falamos da atuação do analista, pouco se fala da importância de um estado de entrega e consciência do próprio corpo e, mais raramente ainda se propõe maneiras de ajudar os analistas a cultivarem este estado em si mesmos. Defendo aqui que a presença corporal no aqui e agora do analista nas sessões não é apenas mais um assunto entre tantos outros a serem estudados e pensados, a meu ver, é um estado básico fundamental para que qualquer possibilidade de análise possa ocorrer. E, mais do que isso, a ausência de um cultivo deste estado corporal-mental do analista pode levar a análise a se constituir como uma forma de promover a cisão entre corpo-mente, não colaborando para o crescimento no paciente e no próprio analista de um sentimento de ser real, de realmente habitar o próprio corpo. Não seria necessário voltarmos de fato a atenção para a necessidade de se criar maneiras de o analista cultivar este estado integrado de corpo-mente no aqui e agora das sessões?

Em minha experiência clínica, pude me deparar com diversas situações em que percebi a importância de um estado corporal realmente presente no aqui e agora. Uma destas situações foi bastante forte e parece elucidar um pouco deste estado corporal-mental do analista a que me refiro. A seguir, descrevo esta situação.

Experiência Clínica 1

Eu trabalhava em uma clínica psiquiátrica para tratamento de pacientes bastante graves e era recém-formada na faculdade de psicologia. Uma paciente de aproximadamente 38 anos havia chegado para internação em um estado de grande confusão mental, em surto psicótico e extremamente agressiva fisicamente. Logo nos primeiros dias de seu tratamento, ela agrediu outros pacientes, além de enfermeiros e psicólogos, sendo que muitas destas agressões foram sérias, com sangramentos e com a necessidade de alguns dos agredidos serem hospitalizados. Ela permanecia em um estado agressivo constante, sem tréguas, apesar de terem sido prescritas medicações fortes na tentativa de conter um pouco suas agressões. Os medicamentos simplesmente não faziam qualquer efeito e a paciente permanecia praticamente sem dormir nada, com uma força agressiva impressionante, apesar de ser fisicamente pequena e magra. Ela demonstrava ter uma força física totalmente desproporcional ao seu tamanho, agredindo inclusive pessoas fortes e profissionais treinados a lidar com pacientes neste estado. Após

alguns poucos dias de sua internação, a clínica se viu impelida a pensar um tratamento especial e uma maneira diferente de lidar com ela, procurando não recorrer a métodos mais arcaicos como amarrar a paciente na cama. Decidiu-se então que a paciente teria um acompanhante terapêutico com ela 24 horas por dia, a fim de tentar estabelecer algum contato mais próximo com a paciente e, quem sabe, conseguir acolher e abarcar de alguma forma toda aquela angústia e energia. Eu fui uma das acompanhantes terapêuticas escolhidas para estar com ela. Sem dúvida alguma, esta tarefa me mobilizou muito emocionalmente e corporalmente. E sem dúvida me gerava medo. A experiência foi muito forte para mim. Os períodos que passava com ela eram às vezes de 6 horas e outras vezes de 12 horas, quando outro acompanhante tomava o meu lugar. Antes de encontrá-la, eu sentia a necessidade de me preparar minimamente, seja fechando os olhos, trazendo a atenção para minha respiração e conectando-me com minha própria confiança e tranquilidade. Aprendi demais com ela. Nunca fui agredida, o que parecia um milagre. Fui percebendo como meu próprio corpo se colocava perante ela. Eu sentia que precisava estar com meus pés bem firmes no chão, bem enraizada. Sentia que não podia estar distraída, dispersa ou ausente de mim mesma. Precisava estar verdadeiramente presente de “corpo e alma”, com meu olhar aberto, com meu peso, apenas ser ali com ela, sem tentar falar coisas inteligentes ou tentar interpretar aquele momento de angústia pelo qual ela passava. Percebi inclusive que havia uma distância “boa” entre nossos corpos, ou seja, que eu não podia me aproximar demais nem me afastar demais. Se eu me aproximasse demais, parecia invadi-la e ameaçá-la e era evidente seu incômodo, ao mesmo tempo em que eu me tornava uma presa fácil para seus rompantes agressivos. Se eu me afastasse demais, parecia que perdíamos o contato e que ela se perdia em suas próprias ansiedades, como se ela precisasse de um contorno e uma delimitação. Este contorno era eu quem oferecia, ela não o tinha, ela se partia em pedaços e, partia literalmente as pessoas ao seu redor também em pedaços. Esta distância “boa” foi uma incrível descoberta. À partir desta distância “boa”, eu tinha que estar firme, enraizada, não podia estar solta no ar, precisava sentir meu corpo, meu peso. Ao mesmo tempo, precisava estar permeável a ela, precisava olhá-la de fato nos olhos, precisava estar aberta e flexível e nunca rígida ou embrutecida. Eu precisava estar relaxada, apesar do perigo constante, e precisava estar em um estado de prontidão, podendo a qualquer momento responder de maneira rápida a algum gesto da paciente. Pouco, muito pouco se falava. Não havia palavras pra tudo aquilo. Ela literalmente me obrigou a entrar num estado de ser-estar muito especial, muito presente a cada momento, muito entregue àquela situação, sem expectativas, sem muitas ideias, firme, no meu eixo, ao mesmo tempo em que flexível e sensível. Este era um estado de todo o meu ser, não havia espaço para me dissociar, para raciocinar, para julgar. O que importava era aquele encontro, naquele momento, sem certo nem errado, sem ter o que fazer além de apenas ser-estar ali inteira com ela.

Na situação relatada acima, pude viver em meu próprio corpo a urgência de descobrir um estado corporal que conseguisse dar conta e abarcar uma intensidade assustadora de energia e de angústia. Não se tratava apenas de um estado mental, solto no ar, mas sim de uma integração bastante forte de corpo e mente, estando muito presente em cada gesto, em cada olhar, a cada instante. Meu corpo era a base para qualquer suporte ou contorno dado à paciente, não se tratando de um acolhimento metafórico, mas sim de um estado corporal que recebia, que era receptivo e que ao mesmo tempo delimitava e permanecia íntegro. Mesmo sem ocorrer toque físico, era quase como se eu pudesse tocá-la à distância e senti-la em meu corpo. A angústia era abarcada por este corpo e não por um espaço mental desprovido de raízes.

Tratava-se de uma experiência limite, em que foi colocado à prova a real presença de alguém no contato com a paciente, sendo que qualquer pequena ausência ou dissociação era imediatamente percebida pela paciente através de seu corpo, com o qual ela reagia violentamente de forma muito rápida. Uma situação limite como esta pode servir para apontar questões que muitas vezes podem passar despercebidas em situações não tão críticas. A exigência deste corpo como ser total, sensível e atento a si mesmo e ao outro, e, ao mesmo tempo firme e flexível, permeável e limitante, não é apenas importante em situações como esta, sendo a meu ver também fundamental em um atendimento em consultório na qual o paciente não oferece risco evidente ao terapeuta. Apesar de se tratar de uma situação de perigo, seja para mim ou para a paciente, o meu estado corporal-mental não era simplesmente de alerta, ou de fuga, ou de auto-defesa (apesar de todos estes elementos estarem presentes), era um estado que tinha que estar alerta mas ao mesmo tempo aberto ao outro, sensível ao outro, em um estado de relaxamento e prontidão simultâneos, na qual era possível criar um elo entre mim e a paciente. Assim, eu precisava sustentar a relação com ela, respeitando seus limites ao não me aproximar demais e, ao mesmo tempo, não recusando um contato, procurando não distanciar-me demais, sentindo com meu próprio corpo que distância era esta em que uma relação podia se estabelecer. Tratava-se de um trabalho de acompanhamento terapêutico e não de análise em consultório, o que traz algumas diferenças e peculiaridades, mas traz também o ponto principal em comum: o desenvolvimento de uma relação a dois pautada na criação de um espaço de confiança para que transformações possam ocorrer.

Depois desta experiência, evidentemente algo se transformou em mim, fazendo com que eu estivesse mais atenta e conectada com as sensações de meu próprio corpo, confiando mais nestas sensações e tendo-as como ponto de partida para a realização de qualquer tipo de trabalho terapêutico. Minhas experiências com o Contato Improvisação foram me dando elementos para desenvolver cada vez mais este estado corporalmente presente em meus atendimentos. Estas experiências com a dança me abriram para o encontro de um ser mais ancorado em meu próprio corpo, mais sensível, mais confiante naquilo que já é, que já está acontecendo, um ser menos ansioso e mais entregue.

A diminuição de uma tentativa consciente de querer resultados ou de ter que ser sempre perspicaz e inteligente nas sessões pode ajudar a criar um espaço em que a entrega é possível, não apenas a entrega do paciente como também a entrega do analista. O espaço para o não-saber e para o desconhecido é importante e o analista precisa não apenas proporcionar um ambiente confiável ao seu paciente, como também deve conseguir confiar em si mesmo,

em suas sensações, suportando esta entrega e confiando que a relação no aqui e agora é que trará os caminhos e que possibilitará transformações e criações. Todo o conhecimento teórico é fundamental, sem dúvida, mas é preciso confiar que este conhecimento já está no corpo, não sendo necessário forçar sua aparição em detrimento da vivência do aqui e agora.

“É fundamental a maneira com que o analista emprega as palavras, assim como a atitude que está por trás da interpretação. Um determinado paciente cravou suas unhas em minha mão em um momento de intenso sentimento. Minha interpretação foi a seguinte: ‘Ai!’ São raras as vezes em que meu preparo intelectual é colocado em jogo. Ele foi de grande utilidade por ter aflorado imediatamente (e não após uma pausa para reflexão), e por ter apontado para o paciente que minha mão estava viva, que ela era parte de mim, e que eu estava ali para ser usado. Ou, diria eu, serei usado apenas se sobreviver.” (WINNICOTT apud ABRAM, 2000, p.66)

A presença real do analista, suas reações corporais, seus gestos podem se tornar mais importantes do que suas interpretações. Na citação acima, um gesto simples e espontâneo com a qual Winnicott reagiu imediatamente à atitude de um paciente foi de grande valor para a percepção no paciente da existência real de alguém ali, de alguém de carne e osso, capaz de sentir dor e de reagir a esta dor, capaz de sentir o mesmo que ele, um outro sensível e atuante, vulnerável à morte. Se Winnicott se distanciasse de sua dor e fosse capaz de não reagir como qualquer mortal, ele deixaria de ser real, de estar realmente presente no aqui e agora, estaria desencarnado. Aí reside o perigo do analista se tornar como que um semi-deus, distante de seu corpo, em uma relação desigual e distante do paciente, como se pudesse olhá-lo apenas de cima e nunca olho no olho.

“Embora a psicanálise de certos tópicos esteja fundamentada na verbalização, cada analista tem conhecimento de que, juntamente com o conteúdo das interpretações, sua atitude reflete-se nas nuances e no *timing*, bem como em outras formas comparáveis à variedade infinita da poesia.” (WINNICOTT apud ABRAM, 2000, p.66)

Portanto, ao refletir sobre a prática clínica, parece-me importante que, primeiramente, o analista possa reencontrar seu próprio corpo, mergulhando em seu próprio peso, entregando-se e confiando que sua presença encarnada no aqui e agora é a base para qualquer trabalho terapêutico. Se queremos trazer nossos pacientes para um encontro com seus corpos plenos de subjetividade, precisamos cultivar este corpo em nós mesmos, precisamos ampliar nossas experiências sensoriais e voltar a dar mais ouvidos a elas, integrando-as em nossas falas, pensamentos e atitudes.

A partir deste mergulho em nosso próprio corpo, parece ser possível estar mais sensível a si mesmo e ao outro, conseguindo trazer para o cotidiano do consultório uma maior integração entre mente-corpo, abrindo-se para o encontro com o paciente a partir deste estado

e ajudando-o a enraizar-se em seu próprio corpo, a sentir que sua vida é real, que tem peso, que tem forma, não estando simplesmente solta no ar. Mas como pode ser possível ajudarmos o paciente a se sentir mais presente em seu próprio corpo? Como já disse anteriormente, uma primeira pista para esta resposta está na presença encarnada do analista na sessão, no cultivo deste estado conectado com o próprio corpo. Mas ainda podemos seguir com esta questão expandindo-a para outros aspectos.

Na verdade, esta questão permeará toda esta dissertação e, a cada relato sobre o Contato Improvisação ou sobre a prática clínica, talvez possamos encontrar algumas outras pistas e talvez possíveis respostas, não sendo possível respondê-la totalmente neste exato momento.

Para continuarmos nesta discussão, proponho que enveredemos pela descrição de uma segunda experiência clínica que vivi em consultório.

Experiência Clínica 2

Atendi essa paciente (mulher de aproximadamente 55 anos, recém divorciada) em consultório particular por algum tempo. Ela trazia queixas de depressão, crises de pânico e dificuldade para dormir. Relatava se sentir muito insegura em sua vida, com muitos medos. Oscilava bastante nas sessões entre crises de choro e momentos um tanto quanto acelerados com longas falas e risadas. Em muitos momentos, parecia desconectada do que sentia, mesmo nos momentos de choro, eu tinha a sensação de que ela não entrava verdadeiramente em contato com o que estava vivendo. Revelava constantemente um certo medo de que eu parasse de atendê-la e, aos poucos, pareceu poder confiar um pouco mais em mim. Certo dia, ela relatava estar com bastante dor nos ombros (ela tinha essa dor com certa frequência) e, ao conversarmos um pouco sobre isso, senti-me à vontade para lhe propôr que pudesse fechar um pouco os olhos, sentada mesmo onde estava, e prestar atenção na sua própria respiração, tentando deixá-la calma, fluida e natural, e procurando a cada expiração relaxar a região dos ombros, deixando-os pesar. Foi algo muito simples, sem grandes pretensões minhas, mas que teve algumas repercussões. Neste mesmo momento em que respirava e procurava relaxar os ombros, começou a chorar mantendo os olhos fechados. Permaneceu assim por algum tempo, parecendo estar entrando em contato com sua tristeza mas de uma forma mais primordial talvez, sem tantas histórias ou significações, como um corpo cansado e maltratado que resolve poder chorar, simplesmente chorar. Foi um momento forte. Eu mesma acabei me emocionando. Esse choro dela não era exatamente um choro desesperado, confuso, perdido, mas um choro profundo e que, ao mesmo tempo que tinha um certo peso, parecia mais calmo e conectado com seu corpo. Eu procurei não falar muito, sentindo que poderia atrapalhar de alguma forma aquele momento, apenas me sentia resguardando o espaço para que ela pudesse vivenciar esta entrega. As poucas vezes que falei, parecia estar dando contorno com meu tom de voz, sem fazer grandes interpretações. A paciente permaneceu neste estado um certo tempo, parecendo aliviar-se aos poucos, e quando retornou deste estado abrindo os olhos estava mais calma e agradeceu-me ainda emocionada.

Seguiram-se outras sessões e ela continuava oscilando entre estados de humor mais depressivos e eufóricos, mas falava às vezes que aquela respiração e o relaxamento estavam ajudando-a em seu dia a dia, pois procurava realizá-los em momentos em que se encontrava muito dolorida ou muito instável emocionalmente. Às vezes, por iniciativa própria, retomava essa proposta minha também durante as sessões. Até que, em outra sessão, ela estava novamente com bastante dor nos ombros e, em determinado momento, ela me perguntou se poderia deitar-

se no chão para tentar relaxar, lembrando que em alguma sessão anterior eu havia lhe falado da possibilidade de ela realizar relaxamentos deitada em sua casa quando achasse necessário. Ela queria deitar-se especificamente no chão e não no divã. Eu prontamente disse que não havia problemas e que ela poderia deitar-se. Quando ela o fez, senti que eu deveria sentar-me no chão ao seu lado, ao invés de permanecer em minha poltrona olhando-a de cima e em uma posição muito distante e diferente da dela. Diminuí a luz da sala para que pudesse relaxar. Ela estava deitada no chão com os olhos fechados, mas percebi que seu corpo estava muito tenso no contato com o chão, não conseguindo soltar seu peso. Propus que ela tentasse pouco a pouco soltar cada vez mais o peso de seu corpo no chão, na medida em que soltava também sua respiração.

Mais uma vez, ela foi entrando em um estado bastante diferente do que mostrava habitualmente nas sessões. Sentia um pouco de dificuldade de permanecer quieta, se mexendo a todo momento, mas aos poucos foi se acalmando, soltando seu corpo no chão e novamente chorou aquele choro que parecia mais profundo. Às vezes, eu apenas falava bem calmamente que estava tudo bem, que eu estava lá com ela e que ela podia deixar escorrer tudo para chão e soltar todo o seu peso. Sentia-me cuidando dela, mesmo sem fazer grandes interferências. Ela pouco falou neste momento, mas relatou que se lembrava da mãe, já falecida, e sentia muita falta dela. Depois de certo tempo, sentou-se lentamente por vontade própria, de costas pra mim e pediu-me se eu poderia apenas colocar minhas mãos em seus ombros e costas. Eu o fiz. Mais uma vez, esse ato também pareceu tranquilizá-la, parecendo bastante importante para ela que eu a tocasse. Neste momento, ela pôde falar um pouco mais, trazendo ainda recordações em relação à sua mãe. Depois sentou-se de frente pra mim, nós duas ainda no chão, conversamos um pouco e, mais uma vez, ela ainda emocionada agradeceu-me muito. Após essa experiência, a relação de confiança entre nós se fortaleceu e ela pôde experimentar momentos de relaxamento em sua própria casa, sentindo o peso de seu corpo no chão. Colocou, em cima da cômoda do seu quarto, uma foto de sua mãe e manteve sempre uma rosa em um copo d'água na frente do retrato, dizendo que isso lhe fazia sentir bem.

Assim como já discutido anteriormente, a presença corporal do analista é fundamental para que ele possa se sintonizar ao paciente, estando sensível e aberto às manifestações de seu corpo no espaço-tempo da sessão e desenvolvendo uma escuta com todo o seu corpo. Na experiência clínica descrita acima, parece que foi através desta escuta ao corpo da paciente, abarcando suas necessidades, que foi possível a experiência, por parte da paciente, de um estado corporal diferente que pudesse surpreendê-la ao desencadear uma vivência de todo o seu ser, integrando seus sentimentos e seus pensamentos a seu corpo. Não pretendo aqui reduzir ou limitar esta experiência clínica a explicações ou conceitos fechados, mas sim apenas lançar possíveis ideias e imagens que possam dialogar com esta experiência, trazendo as práticas do Contato Improvisação para refletirmos sobre como as experiências corporais podem estar presentes em nossa prática clínica. Como na massagem dois a dois do Contato Improvisação, em que os conteúdos e conhecimentos mais significativos sobre o corpo vêm contribuir para a experiência no aqui e agora, sem reduzi-la ou enrijecê-la, na reflexão que trago a seguir, os diálogos com pensamentos, ideias e conceitos vêm para enriquecer a experiência clínica e nunca para explicá-la totalmente.

Neste exercício de diálogo, é interessante observarmos, inicialmente, que a entrega do peso ao relaxamento parece ter possibilitado que a paciente saísse, ao menos por alguns instantes, de um estado mente-corpo ansioso e acelerado, com um excesso de elucubrações e pensamentos que pareciam distanciá-la de si mesma e de suas angústias mais profundas. Ela parecia estar, o tempo todo, retendo seu peso, seja corporalmente ou emocionalmente, não conseguindo entregar, confiar e soltar, amedrontada, desenvolvendo dores pelo corpo e pensamentos desconectados de sua vivência, tentando fugir de si mesma através de uma tensão constante. Ela parecia não conseguir confiar e entregar.

“Nessa situação, há ausência da mãe meio ambiente e do *holding*. Isso significa que não há possibilidade de quietude e consequente experiência de ser, acarretando uma organização defensiva ao redor da hiperatividade. A tarefa clínica é acompanhar o analisando o suficiente para que ele encontre a experiência de confiabilidade e de quietude na situação clínica.” (SAFRA, 2004, p.132)

A partir desta experiência, podemos dizer que, através de uma experiência mais corporal e menos significativa, a paciente pôde vislumbrar alguma possibilidade de entrega e confiança, podendo soltar seu peso ao chão sem se perder totalmente, sentindo a confiança em encontrar seus apoios e sustentações (seja através do chão, do ambiente seguro da sala ou das atitudes do analista), sentindo-se ao menos por alguns instantes segura. Minha função enquanto terapeuta parecia ser apenas de ser-estar com ela, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor a fim de que pudesse desenvolver confiança e vivenciar uma certa quietude na sessão. Aquela experiência corporal-mental no aqui e agora pareceu ser crucial pois, pôde proporcionar ao menos uma primeira experiência de vida mais integrada e conectada, mais entregue e confiante. A partir deste estado mais relaxado e entregue, a própria paciente pôde surpreender-se com as lembranças de sua mãe já falecida, relacionando-a àquela situação de cuidado, podendo resgatar de alguma forma uma experiência afetiva de sustentação e suporte. Seu gesto de colocar, em sua casa, uma rosa na frente do retrato de sua mãe parece apontar para a tentativa de manter ali um pouco daquela sensação de segurança e de confiança, um pouco daquela experiência de poder ser sustentado e de não estar totalmente vulnerável, encontrando apoio e contorno.

Esta simples atenção a um sintoma corporal como a dor nos ombros, não procurando imediatamente interpretá-lo mas sim deixando que ele se manifeste, dando ouvidos a ele e não negando-o enquanto algo importante, possibilitou a meu ver encontrar caminhos diferentes para lidar com as ansiedades e angústias da paciente. Através da simples proposta de ela poder soltar o peso de seus ombros, eu acreditava estar abarcando seu ser como um todo, não

sendo apenas um relaxamento muscular, mas estando também diretamente relacionado a uma entrega emocional, trazendo a ideia de que o corpo traz em si a subjetividade de todo o ser. Esta queda da paciente em seu próprio corpo, sustentado pelo chão, por mim e pelo ambiente da sessão, trouxe-a de volta a estar mais presente no aqui e agora, podendo ter a confiança em entregar-se por alguns instantes a este peso, ao não-saber, ao desconhecido. Quando ela pediu-me para apenas apoiar minhas mãos em seus ombros, eu sentia que aquele gesto podia dar-lhe um contorno, ajudando-a a sentir sua própria pele e seus limites, ao mesmo tempo em que parecia ajudá-la a manter aquele relaxamento nos ombros, sinalizando que eles poderiam pesar. Toda esta situação nos remete às experiências descritas do Contato Improvisação (sensação do peso do corpo no relaxamento e massagem dois a dois), já que houve tanto a entrega do peso pela paciente quanto o toque e a atenção a uma parte específica de seu corpo (ombros). Também há uma forte conexão com, por exemplo, o conceito de *holding* proposto por Winnicott, já que houve a criação de uma situação em que a paciente pôde confiar e entregar, bem como pôde vivenciar certa sensação de contorno de seu corpo, de seu esquema corporal. Através desta experiência, a paciente pôde vivenciar corpo e mente mais integrados.

Assim, esta experiência nos dá um exemplo de uma situação em que um mergulho nas sensações do próprio corpo, esquecendo-se por alguns instantes dos significados de suas angústias e problemas, tentando não fazer nada, não explicar nada, mas apenas ser-estar no próprio corpo e no aqui e agora daquela situação, possibilitou que a paciente acalmasse sua “tagarelice” interna para deixar-se levar para uma experiência sem tantas expectativas, sem explicações, uma experiência de relaxamento do próprio corpo-mente. Acredito que um dos aspectos fundamentais no atendimento de pacientes é possibilitar que o paciente consiga se destituir por alguns instantes de seus pensamentos mais racionais para conseguir mergulhar na experiência do não-saber, do desconhecido, do vazio, estando mais sensível e aberto ao próprio corpo. A entrega do peso do corpo, conforme discutimos anteriormente, parece ser uma maneira bastante intensa desta entrega ao desconhecido e da possibilidade do não-fazer, encontrando certa quietude e confiança. Assim, a maneira com que cada pessoa lida com o próprio peso do corpo traz inevitavelmente sua faceta mais subjetiva e emocional, podendo estar relacionada, por exemplo, à maneira com que cada um se entrega e confia na vida como um todo, bem como pode apontar para o quanto a pessoa vive sua vida mais ou menos conectada com seu próprio corpo.

Da mesma forma, a dor nos ombros apresentada pela paciente era muito mais do que uma tensão muscular localizada, ela apresentava todo o estilo de ser da paciente, com suas

qualidades em relação à organização de seu esquema corporal e às suas maneiras de agir, seus ritmos, suas danças. Esta parte do corpo tensionada parecia envolver todo o seu corpo, ou seja, o corpo estava organizado quase que em função desta parte, sendo impossível separarmos e isolarmos as partes do corpo, já que elas estão naturalmente envolvidas umas nas outras. Assim, podemos olhar para a paciente percebendo que seus ombros estão naturalmente envolvidos com suas pernas, bem como sua respiração está envolvida na sensação do peso de seu corpo, bem como sua dor corporal está envolvida em sua dor psíquica, bem como o seu corpo está envolvido em sua mente, sendo portanto impossível dissociarmos estas facetas do ser e percebendo que o ser é seu corpo, sua maneira de agir e de sentir.

Assim, independentemente do paciente, parece-me fundamental que, nas sessões, os terapeutas estejam atentos a este ser como um todo, percebendo que toda e qualquer vivência do ser humano é uma vivência de um corpo, com peso, situado no tempo e no espaço, um ser que é seu próprio corpo, um ser no mundo.

O que escolho destacar, portanto, neste capítulo, através das duas experiências clínicas descritas acima, é a presença inquestionável de um corpo que não se restringe a um corpo mecanizado, a um corpo objeto de uma consciência, a um corpo separado da subjetividade do indivíduo. Trata-se de um corpo expressivo, pleno de intensidades e de emoções, de angústias e pensamentos, um corpo com o poder de mobilizar o todo da existência do ser, com poder de transformar, de comunicar, de sentir. Um corpo que explode em sentidos e imagens, que vive na carne cada gesto e cada momento de sua existência, que atualiza cada situação em que está inserido através de uma simples respiração ou de um simples grito de horror. Quando, de fato, estaremos vivendo nossos corpos e assumindo toda a sua potência enquanto ser total? Quando deixaremos de insistir em nos explicarmos apenas através da linguagem verbal e iremos ao encontro deste corpo múltiplo que fala, pensa, mas que também age, corre, brinca, sente, chora, grita, dança? Não tenho respostas para tudo isso, mas sinto a urgência de voltarmos a sentir nosso peso, nosso corpo, para então quem sabe nos surpreendermos com novos saltos e voos. As experiências aqui relatadas são apenas flashes, indícios de provocações, que inclusive poderão ganhar novos sentidos e novas cores no decorrer desta dissertação.

Muito ainda se poderia dizer e refletir a respeito das duas situações clínicas descritas acima. A imagem de uma mulher enlouquecida, com uma força sobre-humana, horrorizada pelo mundo, tomada por um ódio avassalador. O quanto esta imagem nos atinge, nos gera questionamentos, provocações e transformações? Quantos sentidos podem existir neste ato

agressivo desta mulher? Ou ainda, qual a magnitude que uma respiração pode conter? Qual a importância da entrega e do simples ato de deitar-se no chão e entregar o peso? Muito pode ser dito, já que a experiência em si nunca poderá ser totalmente colocada em palavras ou explicada. Assim como as experiências poéticas do Contato Improvisação, encaro as experiências clínicas aqui descritas também como experiências poéticas, que podem disparar muitos sentidos e sensações, não sendo possível e nem desejável colocar tudo em palavras. Estas experiências clínicas, caso estejamos abertos e sensíveis para perceber, têm intensidades, ritmos, cores, interações e movimentos que trazem a magia existente em cada situação nossa do dia a dia, em uma espécie de explosão de sensações.

3 Habitual-Criativo

“O homem, como ser criativo, vive com um pé na experiência das necessidades e o outro na experiência da liberdade. As necessidades se apresentam no registro biológico e no registro social. A criatividade origina a experiência de liberdade decorrente do gesto fundamental que inicia o devir humano em direção a um sentido sempre em transformação ao longo da vida. Dessa forma, sendo um ser criativo, o homem tem como sua obra fundamental o sentido de sua própria existência.” (SAFRA, 2004, p.62)

A partir das discussões anteriores, pretendo neste capítulo continuar as reflexões a respeito da noção de um corpo pleno de subjetividade, mas agora indo além e abordando a noção de um corpo criativo. Assim, na medida em que o ser humano é seu próprio corpo, trazendo as noções de corpo dotado de interioridade e de uma consciência encarnada, podemos dizer que a criatividade não é simplesmente da ordem do “eu penso” ou da imaginação puramente mental, a criatividade encontra suas bases nas experiências corporais. O corpo enquanto ser sensível, se abre a si mesmo, ao outro e ao mundo e estabelece relações que não são apenas relações sujeito-objeto, mas ao contrário, são relações criativas. O Contato Improvisação traz em seus princípios e práticas o cultivo deste corpo criativo, podendo nos fornecer pistas dentro de nossa discussão.

No entanto, em nossa vida cotidiana, é comum nos depararmos com sentimentos de tédio e de ausência de sentido da vida, como se nossos gestos não repercutissem no mundo, vivenciando mais uma rotina de hábitos desvitalizados e automatizados do que uma vida que a cada movimento fosse criativa e surpreendente. É como se separássemos a vida em dois polos opostos: os hábitos e as criações. Esta separação rígida, no entanto, parece ser muito simplista e distante, por exemplo, da possibilidade de se vivenciar um hábito ou ação corriqueira como cheia de sensações e surpresas, como gesto criativo. Assim, neste capítulo, pretendo abordar questionamentos acerca desta suposta dualidade que denomino aqui de habitual-criativo.

Ao abordar esta dualidade habitual-criativo a partir das experiências de um ser que é seu próprio corpo, parece-me fundamental percebermos que tanto o hábito quanto a criação são movimentos do corpo no mundo, são maneiras deste corpo se apropriar do espaço-tempo.

“O *self* é gesto, é ação, é acontecimento no mundo. Trata-se de um tipo de ação que nada tem a ver com a ação entendida como atuação. A ação que

enfoco é inauguração, é abertura de possibilidades no mundo.” (SAFRA, 2005, p.144)

Assim, antes mesmo de iniciarmos a discussão sobre o habitual-criativo, proponho que adentremos no universo do *movimento do corpo*, pois é através dele que nos relacionamos com o outro e com o mundo, seja adquirindo hábitos e aprendendo movimentos, seja nos surpreendendo com um gesto transformador e criativo. A reflexão sobre o fenômeno do movimento do corpo também nos trará elementos para abordarmos a experiência da dança do Contato Improvisação, seja através do aprendizado de movimentos específicos, seja através da exploração livre de movimentos na improvisação.

“O corpo por ele mesmo, o corpo em repouso, é apenas uma massa obscura, nós o percebemos como um ser preciso e identificável quando ele se move em direção a alguma coisa, enquanto ele se projeta intencionalmente para o exterior, e isso aliás sempre pelo canto do olho e na margem da consciência, cujo centro é ocupado pelas coisas e pelo mundo.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.431)

O corpo não é estático, ele está em constante movimento. Mesmo no repouso, ele possui ritmo, vibração, pulsação e movimento; o coração que bate, o sangue que corre pelas veias, as costelas que inflam com a respiração, além de movimentos ainda mais sutis e menos perceptíveis como as pequenas vibrações. Um corpo vivo totalmente parado e inerte não existe, o corpo é sempre transição, transformação, ao mesmo tempo em que tende a um certo equilíbrio, a uma certa constância. O relaxamento e a massagem descritos no capítulo Corpo-Mente são situações em que o corpo se encontra em certo repouso, colocando um foco maior nas sensações desses pequenos movimentos existentes no corpo. Mesmo nessas situações, o corpo não se fecha totalmente em si mesmo como uma mônada, ele sempre está em relação, ele sempre é um ser no mundo. Quando o corpo está mais ativo, ele se dirige ao mundo através de seus gestos e movimentos, se deslocando e criando novas situações e relações.

Quando vivenciamos o movimento de nosso corpo, estamos estabelecendo relações com o espaço e o tempo, traçando trajetórias, ritmos, desenhos e fluxos que vão evidenciando nossa própria maneira de nos mover e de ser no mundo. Portanto, o movimento aqui é visto como maneira de evidenciar minhas relações com espaço e tempo, com minha subjetividade e com o mundo.

O corpo, como já vimos anteriormente, não é um objeto, assim como o movimento não é um simples deslocamento deste corpo-objeto no espaço. Ao invés de pensarmos em um deslocamento do corpo por pontos objetivos do espaço previamente dado, ou seja, em um movimento *no* espaço, trago aqui a ideia proposta por Merleau-Ponty de um movimento *gerador* do espaço. Ou seja, as distâncias e as localizações espaciais não devem ser tomadas

simplesmente como dados objetivos, na verdade elas só têm um sentido quando temos essas distâncias e localizações em nosso corpo, através de nossos movimentos.

“Quando dizemos que um objeto é gigantesco ou minúsculo, que ele está distante ou próximo, frequentemente é sem nenhuma comparação, mesmo implícita, com algum outro objeto ou mesmo com a grandeza e a posição objetiva de nosso próprio corpo, é apenas em relação a um certo ‘alcance’ de nossos gestos, a um certo ‘poder’ do corpo fenomenal sobre sua circunvizinhança. Se não quiséssemos reconhecer este enraizamento das grandezas e das distâncias, seríamos reenviados de um objeto referência ao outro, sem compreender nunca como pode haver aqui distâncias ou grandezas para nós.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.359)

Assim, Merleau-Ponty fala que a espacialidade do corpo não é uma espacialidade de *posição*, em que meu corpo estaria localizado em um ponto objetivo do espaço, mas sim uma espacialidade de *situação*, em que meu corpo está situado em uma série de relações com o mundo. O movimento como gerador do espaço não aceita uma divisão estanque entre eu e o mundo, entre o corpo e o espaço, não compartilhando da ideia de existência de um espaço pré-concebido em si. Ao mesmo tempo em que o mundo existe e é compartilhado por todos, ele não se fecha em si mesmo e a experiência do movimento do corpo é que dá base para a experiência de um espaço.

O corpo em movimento, da mesma forma que habita o espaço, habita também o tempo. Ele não se submete simplesmente ao espaço e ao tempo, mas sim os assume ativamente (MERLEAU-PONTY, 2011). Para Merleau-Ponty, o tempo, portanto, também não é encarado como algo dado do exterior, como uma simples divisão abstrata que segue o tempo do relógio em segundos, minutos e horas. Não deve ser confundido com uma sucessão de pontos ou situações estáticas, pois o tempo é a própria passagem ou o próprio trânsito. Assim, por mais que estejamos sempre nos localizando no tempo, distinguindo o antes do depois, estas localizações estão sempre em movimento, nunca se constituem completamente, pois estão sempre terminando e recomeçando. O movimento do corpo, da mesma forma, não é uma sucessão de várias posições estáticas, é o próprio trânsito.

“Se queremos levar à sério o fenômeno do movimento, precisamos conceber um mundo que não seja feito apenas de coisas, mas de puras transições. O algo em trânsito que reconhecemos necessário à constituição de uma mudança só se define por sua maneira particular de ‘passar’. O pássaro que atravessa meu jardim, por exemplo, no momento mesmo do movimento é apenas uma potência acinzentada de voar e, de uma maneira geral, veremos que as coisas se definem primeiramente por seu ‘comportamento’ e não por ‘propriedades’ estáticas. Não sou eu quem reconheço, em cada um dos pontos e dos instantes atravessados, o mesmo pássaro definido por caracteres explícitos, é o pássaro, voando, que faz a unidade de seu movimento, é ele que se desloca, é este tumulto plumoso ainda aqui que já está ali em uma

espécie de ubiquidade, como o cometa com sua cauda.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.371)

A citação acima é especialmente interessante para nossa discussão pois o fenômeno do movimento de nosso próprio corpo evidencia que somos feitos de transições, e que aquilo que normalmente identificamos como sendo nosso “eu” não está fundado em características estáticas, mas sim em nossos movimentos no mundo. Assim, o indivíduo é corpo em movimento e são os seus comportamentos, seus gestos e seus movimentos que o caracterizam. A noção de eu não se estabelece por uma série de características estáticas, mas sim através do comportamento, da ação. O tempo não é uma circunstância do meu entorno, ele é uma dimensão de meu próprio ser. Neste sentido, há uma apropriação do espaço e tempo através da experiência do corpo em movimento, sendo um fundamento da constituição da subjetividade do indivíduo.

Sobre isso, parece haver ressonâncias desta maneira de Merleau-Ponty encarar o ser humano, por exemplo, em Gilberto Safra quando ele escreve:

“Não se deve pensar no *self* como organização mental, ou como representação de si mesmo, mas como o indivíduo organiza-se no tempo, no espaço, no gesto, a partir de sua corporeidade. O *self* se dá no corpo, o *self* é o corpo.” (SAFRA, 2005, p.144)

Mais uma vez, vemos que o *self* não é uma representação mental, que o *self* é o corpo. E que este corpo não é um corpo estático, é um corpo vivo, em movimento, que estabelece relações e situações, que se apropria à sua maneira do espaço e do tempo. Safra (2005) vai ainda além nesta discussão e propõe que essa maneira de se mover e de se apropriar do espaço e do tempo possui qualidades estéticas, apontando para um *self* que se constitui esteticamente. Quando estamos diante de uma mãe com seu bebê nos primeiros meses de vida, podemos observar uma série de maneiras desta dupla se relacionar com o espaço e o tempo. As experiências sensoriais existentes neste encontro mãe-bebê (os cheiros, os gestos, o toque, os sons, os ritmos, as imagens) apontam para uma experiência que se assemelha a uma experiência estética. Para Safra (2005), as experiências estéticas estão presentes desde o início da vida através do corpo do bebê em contato com o corpo da mãe, em uma série de vivências pré-verbais em que aquilo que conta não é um raciocínio ou uma compreensão racional da experiência, mas sim a própria experiência em si com suas nuances, seus ritmos, suas cores, seus gestos. Assim, ele chama este encontro de um encontro estético entre mãe e bebê. É a partir deste encontro que se dá a constituição do *self* do bebê, fazendo com que o *self* se constitua esteticamente.

“O ritmo pode ser compreendido, principalmente como um interjogo de tensões e distensões presentes no respirar, nas batidas do coração, na

contração e no relaxamento da musculatura, no ciclo das mamadas, no ciclo do sono, na cadência do acalanto, no encontro do corpo materno com o corpo do bebê (...) A organização da dupla mãe-bebê segundo este ritmo constitui um primeiro núcleo ao redor do qual se integram elementos sensoriais, tais como: sensações táteis, sonoras, gustativas, entre outras, que irão compor o *self* do bebê. Este núcleo sustentado pela mãe ao longo de um período dá ao bebê **duração** em qualidades, levando-o a eventualmente constituir o que poderíamos denominar **tempo subjetivo**.” (SAFRA, 2005, p.61)

Esse tempo subjetivo a que Safra se refere é diferente do que ele chama de tempo cósmico, com movimentos cíclicos e rítmicos, e de tempo histórico, que se estende em direção ao porvir e ao desvelamento do sentido. O tempo subjetivo traz a possibilidade da criação e da vivência da liberdade.

“O ser humano tende a sentir o tempo cósmico e o tempo histórico como resistentes a sua criatividade originária. Se o homem sucumbe a essa experiência, tende a achatar-se no Mesmo. O tempo histórico e o tempo cósmico são vividos como avessos a singularidade humana. Um e outro são vividos como obstáculos para que o ser humano experimente a si mesmo como um ser de liberdade. Liberdade, aqui, é compreendida não como fenômeno relacionado à escolha, mas como a possibilidade da pessoa poder por meio da sua criatividade destinar-se ao futuro.” (SAFRA, 2004, p.77)

Esta noção de tempo subjetivo parece ser semelhante à ideia de tempo proposta por Merleau-Ponty, ou seja, um tempo que não é abstração e que não é imposição, mas sim um tempo que é uma dimensão do ser. O espaço também não está separado do sujeito; o corpo não se move no espaço, ele gera o espaço. Tempo e espaço são aqui vivenciados como não totalmente separados do indivíduo, mas como elementos da subjetividade. As formas com as quais o sujeito se apropria do espaço e do tempo, através de seus gestos e movimentos, levam-no a ter um certo estilo de ser.

Este estilo traz características estéticas, como por exemplo, a forma de falar, a sonoridade de sua voz, o ritmo dos gestos, as direções do gesto no espaço, a maneira de andar e de se direcionar às coisas, o jeito do olhar, os cheiros do seu corpo, etc. Essa dimensão estética, com a apropriação do espaço e do tempo, faz com que a pessoa sinta que através de seu gesto ela é capaz de criar o mundo, não cabendo aqui a tradicional separação entre sujeito e objeto. Aqui reside uma das principais contribuições de Winnicott: a importância da criatividade no desenvolvimento do ser humano. Diferentemente da forma como habitualmente é encarada, Winnicott não acredita que a criatividade seja um dom de poucos, nem que seja um talento especial exclusivo dos artistas. Para ele, a criatividade pode estar em cada pequeno gesto da pessoa no mundo, na maneira que ela se move, ou até mesmo na forma como ela vê e sente o mundo. Ao mesmo tempo em que o mundo já existe e é externo ao

indivíduo, ele é criado pelo próprio indivíduo, numa espécie de paradoxo. O espaço transicional, portanto, é este espaço que não é nem totalmente interno nem totalmente externo, um espaço que ao mesmo tempo une e separa o sujeito e o mundo.

“Como vemos, em condições favoráveis, o bebê cria o mundo, através de seu gesto, ao mesmo tempo em que cria a si mesmo, possibilitando iniciar o processo de personalização. O gesto cria o objeto, mas cria concomitantemente o braço ou qualquer outra parte do corpo implicada na ação criativa. Abre-se também a própria capacidade de vir a conhecer o outro e o mundo. Um único gesto se desdobra em desvelamentos de diferentes registros do *self* e do mundo. O gesto inaugura o criar, o conhecer e o amar.” (SAFRA, 2005, p.102)

Safra traz de maneira muito interessante as diversas camadas da experiência de um simples gesto. O gesto traz em si a criação de si mesmo (*self*) e do mundo, traz inclusive a inauguração da possibilidade de amar. Assim, o gesto não é apenas um movimento objetivo no espaço, ele abarca sensações, situações, sentimentos e relações, ele traz em si a totalidade do ser em um único ato, do ser no mundo. É através do movimento e do gesto que o bebê pode se apropriar do mundo, pode criá-lo e pode estabelecer relações afetivas com ele. O tempo e o espaço podem ser vividos subjetivamente e não apenas como algo dado do exterior. O bebê vai gradualmente estabelecendo seu próprio estilo de ser, seus ritmos e movimentos; estilo que só pode se constituir devido à presença da mãe. O bebê e a mãe vão desenvolvendo uma espécie de dança através dos gestos, possibilitando que o bebê ingresse no mundo e seja capaz de criá-lo. A ausência da experiência de ser capaz de criar o mundo através de seu próprio gesto pode levar a uma crescente sensação de vazio e de futilidade, bem como de impotência perante o mundo.

“O movimento do corpo da criança ganha, pelo desenvolvimento, modulações. Sua gestualidade é banhada em qualidades de encontro: o gesto de ternura, o gesto de raiva, o gesto de acolhimento. (...) É uma espécie de dança, com qualidades estéticas, que coloca o corpo da criança no mundo humano, transformando-o não só num instrumento de fazer, mas também num meio de expressão de vivências subjetivas. Infelizmente, algumas pessoas não experimentaram essa dança e, em situações mais graves, percebe-se seu corpo movimentando-se de maneira mecânica, sem presença rítmica e melódica. Algumas crianças preservam o anseio de um ‘dançar com o outro’ por meio de seus movimentos de balanceio, que, muitas vezes, só encontra a ausência infinita.” (SAFRA, 2005, p.107)

Este olhar de Safra para a dança existente entre mãe e bebê esclarece a importância destas experiências gestuais e amplia a nossa maneira de encarar qualquer encontro entre duas ou mais pessoas. Muitas imagens, sensações, compreensões e sentimentos estão presentes nestas interações através do movimento, e convido o leitor a sensibilizar seus sentidos para esta percepção de cada encontro. As trocas de olhares, os cheiros, os afetos, os toques, as

reações inundam cada encontro e apresentam esta qualidade estética do jeito que cada pessoa tem de se mover e de se relacionar. Cada pessoa com seus gestos e sua maneira de ser tem qualidades estéticas. Cada relação ou encontro que se estabelece adquire também qualidades estéticas. Discutirei de maneira mais aprofundada estes encontros estéticos no capítulo Eu-Outro.

É neste sentido que encaro aqui as experiências existentes na dança do Contato Improvisação e é com este olhar que pretendo evidenciar a magnitude dos movimentos e encontros presentes nesta dança para, quem sabe, abrir nossas percepções para nossas interações cotidianas ou ainda para nossa experiência no atendimento de pacientes. O Contato Improvisação pode ser considerado como uma maneira privilegiada de se evidenciar essas qualidades estéticas do movimento e das relações, já que se trata de uma manifestação artística ligada ao movimento e ao gesto. No entanto, nem todos os estilos de dança vão ao encontro deste corpo próprio pleno de subjetividade. O Contato Improvisação especificamente se mostra interessante nesta pesquisa porque os bailarinos são provocados e instigados a experimentar a sua maneira própria de se apropriar do tempo e do espaço através de seus movimentos.

“Um estilo é uma certa maneira de tratar as situações, que identifico ou compreendo em um indivíduo ou em um escritor retomando-a por minha própria conta, por uma espécie de mimetismo, mesmo se não estou em condições de defini-la, e cuja definição, por mais correta que possa ser, nunca fornece seu equivalente exato e só tem interesse para aqueles que dela já têm a experiência.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.439)

O ritmo, a qualidade do gesto, a maneira de mover as mãos ou o tronco, os deslocamentos, as relações entre seus movimentos, a maneira de se apropriar do espaço, etc, vão adquirindo formas e modulações muito peculiares de acordo com cada pessoa, fazendo com que cada um possa vivenciar a sensação de um gesto criativo, no qual a pessoa não está apenas repetindo padrões de movimento impostos. O encontro de um movimento próprio nos leva a perceber o estilo de ser de cada um e que isto por si só, quando vivenciado por inteiro, carrega em si qualidades estéticas. Assim como o movimento do bebê na relação com a mãe pode ser vivido com qualidades estéticas, o movimento do bailarino do Contato Improvisação também pode vislumbrar uma experiência estética. A criatividade pode estar presente em cada pequeno gesto e a dança pode ser considerada “bonita” simplesmente pela qualidade peculiar de cada um se mover. No Contato Improvisação, acredita-se que a dança pode ser extremamente interessante, não porque são executados movimentos virtuosos, mas sim porque o bailarino está verdadeiramente presente em cada gesto, presente no aqui e agora da

dança. Este estado de presença parece estar vinculado a uma “honestidade” da pessoa ao se movimentar, confiando que, seja lá qual for o movimento, ele pode ser muito expressivo e ser vivenciado por inteiro. A confiança do bailarino em seu próprio gesto e movimento nos traz a possibilidade de assistirmos a uma dança muito própria de cada pessoa e nos deliciarmos com a “beleza” peculiar de cada pessoa em movimento. Da mesma forma, é comum os bailarinos sentirem muito prazer quando alcançam essa sensação de confiança e este saborear de cada pequeno gesto.

Para continuar esta discussão sobre o movimento e suas relações com a suposta dualidade habitual-criativo, a seguir abordarei a experiência do movimento na dança do Contato Improvisação, procurando focar em dois temas principais: **o aprendizado de movimentos específicos**, discutindo como há a aquisição dos hábitos e qual sua importância; e **a exploração livre de movimentos na improvisação**, discutindo como há a experiência da criação e qual a importância do surpreender-se.

3.1 O Habitual-Criativo no Contato Improvisação

Conforme já discutimos anteriormente, o movimento do corpo é a maneira pela qual nos apropriamos do mundo, expandindo nosso ser e vivendo nossa relação com o mundo de maneira criativa. Esta expansão de nosso ser através do movimento vai fazendo com que constituamos nossos hábitos motores e com que desenvolvamos nossa maneira peculiar de ser no mundo. No entanto, estamos sempre à procura daquilo que vai além, daquilo que nos surpreende e que nos lança no novo, no desconhecido. A dança do Contato Improvisação traz em seus princípios e práticas uma maneira de encarar o movimento que respeita e valoriza a maneira de se mover de cada bailarino e, ao mesmo tempo, procura maneiras de desafiá-lo para que esteja em constante transformação, lançando-se no desconhecido e se surpreendendo com novos alcances e novas criações.

Para Merleau-Ponty (2011), o hábito de uma dança amplia nossa compreensão do movimento no ser humano, já que a dança traz movimentos que não se dão apenas em relação a uma situação real do mundo ou às necessidades concretas de meu corpo. Os movimentos na dança não têm uma significação prática imediata, mas sim projetam em torno de si um mundo cultural. Assim, há uma diferenciação entre o que Merleau-Ponty chama de movimentos

concretos e movimentos abstratos: “o fundo do movimento concreto é o mundo dado, o fundo do movimento abstrato, ao contrário, é construído” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.159). No caso da dança, o corpo brinca com seus movimentos e não os executa com um objetivo prático de uma ação específica no mundo, ele experimenta gestos e encadeamentos de movimentos que criam sentidos, significações e imagens.

“Se agora executo ‘o mesmo’ movimento, mas sem visar nenhum parceiro presente ou mesmo imaginário e como ‘uma sequência de movimentos em si’, quer dizer, se executo uma ‘flexão’ do antebraço sobre o braço com ‘supinação’ do braço e ‘flexão’ dos dedos, meu corpo, que havia a pouco era o veículo do movimento, torna-se sua meta; seu projeto motor não visa mais alguém no mundo, visa meu antebraço, meu braço e meus dedos, e os visa enquanto eles são capazes de romper sua inserção no mundo dado e de desenhar em torno de mim uma situação fictícia, ou mesmo enquanto, sem nenhum parceiro fictício, eu considero curiosamente essa estranha máquina de significar e a faço funcionar por diversão.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.160)

Assim, a dança traz a possibilidade do brincar e do experimentar para além dos movimentos funcionais das atividades práticas do dia a dia, como uma possibilidade de trazer o simples prazer de movimentar seu próprio corpo e surpreender-se com suas possibilidades, suas sensações e imagens. É claro que o brincar e o gesto criativo podem e devem estar presentes em qualquer ação humana, no entanto, pelo fato de a dança ser uma atividade sem uma utilidade prática imediata, esta característica de fruição e de brincadeira na ação fica ainda mais evidente, assim como no brincar da criança. Esta possibilidade de experimentar o movimento e o corpo como se fossem brinquedos nos remetem à nossa infância quando nos permitimos, mais do que na idade adulta, vivenciar a descoberta de nosso próprio corpo como potência expressiva.

“O corpo é nosso meio geral de ter um mundo. Ora ele se limita aos gestos necessários à conservação da vida e, correlativamente, põe em torno de nós um mundo biológico; ora, brincando com seus primeiros gestos e passando de seu sentido próprio a um sentido figurado, ele manifesta através deles um novo núcleo de significação: é o caso dos hábitos motores como a dança. Ora enfim a significação visada não pode ser alcançada pelos meios naturais do corpo; é preciso então que ele se construa um instrumento, e ele projeta em torno de si um mundo cultural.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.203)

Assim, no Contato Improvisação, a possibilidade do brincar com o próprio corpo através de movimentos de dança pode levar à aquisição de movimentos pré-concebidos, bem como ao encontro da improvisação livre de movimentos, onde o brincar é o elemento central do desenvolvimento da dança. Assim, trazendo os hábitos aprendidos e a livre exploração de movimentos, a dança se constitui nesse entrelaçamento entre o conhecido e o imprevisível, buscando constantemente a criação, seja em um gesto banal e cotidiano ou em um salto

virtuoso e surpreendente. A dança como possibilidade deste brincar com o próprio corpo nos aproxima da fruição e do prazer existentes em nossos próprios movimentos no mundo e na relação com o outro.

O Contato Improvisação prioriza uma apropriação subjetiva do próprio movimento, com descobertas dos ritmos do próprio corpo e das formas peculiares que cada um tem de se mover e de se apropriar do tempo e do espaço. Assim, a dança de cada pessoa tem características próprias e isso deve ser respeitado, não havendo movimentos feios ou errados. Cada gesto pode ser preenchido de imagens e significados, cada gesto pode ser um ato de criação. O bailarino pode brincar com seu próprio corpo, repetindo e explorando movimentos já conhecidos por ele e descobrindo novos movimentos que surgem no momento da dança, experimentando o prazer e a criação em cada gesto.

Conforme discuti no início deste capítulo, encaro que o fenômeno do movimento traz em si uma relação com o mundo pautada na criação, sendo que no caso do Contato Improvisação isso se torna ainda mais evidente, fazendo com que este diálogo com a dança possa trazer elementos frutíferos à nossa discussão. Assim, abordarei a seguir as experiências da dança encarando o movimento não como um simples deslocamento do corpo em um espaço já dado, mas sim como uma maneira de apropriação deste espaço, ou melhor, encarando o movimento como gerador do espaço. Da mesma maneira, o corpo nunca é estático, ele é transição e transformação, sendo, portanto, o tempo uma dimensão da própria subjetividade. Assim, o movimento da dança se apropria do tempo e do espaço, se apropria do mundo, cria o mundo. A tradicional separação entre o eu e o mundo como totalmente isolados não faz sentido aqui. Enquanto o ser é seu próprio corpo, ele é no mundo e, a cada movimento, ele se expande no mundo, se apropria do mundo, ele o cria. Isso não significa dizer que o mundo seja uma mera projeção do sujeito, mas sim que ao mesmo tempo que o mundo é criado pelo ser, este mundo já existe e nunca poderá ser totalmente apreendido. Assim, há uma espécie de paradoxo, na qual o eu e o mundo estão ao mesmo tempo unidos e separados. Em nosso cotidiano, no entanto, através do desenvolvimento de um pensamento objetivo, o ser humano muitas vezes vai se distanciando desta vivência do eu como não sendo totalmente separado do mundo, experimentando sentimentos de falta de sentido na vida e de que nenhum gesto seu reverbera no espaço. Através desta separação rígida, o ser humano não sente que é capaz de criar o mundo. Seus movimentos e gestos deixam de ser criativos para se tornarem automatizados e desprovidos de sentidos, estando totalmente apartados da subjetividade do indivíduo.

O Contato Improvisação pode nos ajudar a reavivar este corpo criativo, este corpo que se apropria do mundo através do movimento. Com práticas que visam, sobretudo, a sensibilização do próprio corpo e a descoberta de movimentos próprios a cada pessoa em sua maneira de se apropriar do espaço e do tempo, o Contato Improvisação pode trazer de volta esta relação criativa com o mundo. Assim, trago algumas práticas do Contato Improvisação para, quem sabe, podermos trazer elementos para nossa discussão.

A fim de aprofundar estas questões, proponho que a seguir adentremos em duas experiências do Contato Improvisação: *o aprendizado de movimentos específicos* e *a exploração livre de movimentos na improvisação*.

3.1.1 O aprendizado de movimentos específicos

Nas práticas preparatórias do Contato Improvisação, há experiências que visam criar um estado corpo-mente propício para a improvisação, na qual o bailarino está livre para experimentar o movimento e para surpreender-se com novas potências e criações de seu próprio corpo. Entretanto, há também momentos do aprendizado mais direcionados e que trabalham questões específicas do corpo, como, por exemplo, alinhamento ósseo, além de haver o aprendizado de alguns movimentos que posteriormente poderão dar um respaldo ao bailarino para a experimentação mais livre. Através destes aprendizados de movimento, o bailarino cria novos hábitos motores que poderão auxiliá-lo durante a improvisação livre de movimentos. Assim, tanto a constituição de hábitos quanto a criação do inusitado estão presentes nesta dança. No entanto, temos a tendência de encarar os hábitos como movimentos automatizados e desprovidos de sentido, enquanto que as criações são vistas como totalmente surpreendentes e cheias de vida. Qual então a importância dos hábitos? É possível vivê-los de maneira criativa? De que forma um hábito pode dar respaldo a uma criação?

Para nos ajudar a refletir sobre estas questões, proponho que inicialmente nos debruçemos sobre algumas práticas do Contato Improvisação que são ditas mais técnicas, com o aprendizado de movimentos específicos. Existem inúmeros exemplos que posso abordar, mas escolho um dos focos já mencionados anteriormente neste texto: a coluna vertebral. Normalmente, há um estudo da coluna vertebral e de seu alinhamento, além da experimentação das possibilidades de movimentos de suas articulações como a flexão, a

torção e as diversas combinações possíveis da flexão de uma parte com a torção de outra. A coluna vertebral, com suas 24 vértebras e suas articulações com o crânio, com as costelas e com o quadril, possibilita um universo bastante amplo de movimentos; além de proporcionar uma sensação de eixo ao indivíduo, já que ela se estende por todo o tronco e tem uma localização central no corpo.

Como exercício para a vivência destas articulações da coluna vertebral, existem uma série de “rolamentos” no chão que são aprendidos pelo bailarino a fim de ampliar sua consciência corporal, desenvolvendo uma maior possibilidade de movimentos com a coluna, além de prepará-lo para os “carregamentos” ou “voos” existentes posteriormente na dança a dois do Contato Improvisação. Esses rolamentos são realizados no chão e cada um deles tem uma forma específica. Seguindo as mesmas orientações já explicitadas anteriormente, a pessoa que realiza o rolamento deve sentir o peso de seu corpo e não tensionar excessivamente sua musculatura, procurando encontrar um certo estado de relaxamento na ação.

Como forma de acionar este estado corpo-mente conectado com o peso do próprio corpo, é comum os bailarinos executarem um rolamento inicial, em que a pessoa, deitada no chão, inicia o movimento procurando deixar o corpo bem pesado, rolando pelo chão e sentindo cada transferência do peso, cada apoio do corpo no chão, procurando manter a maior parte possível do corpo em contato com o chão. Através desta prática, a pessoa procura focar sua atenção nas sensações de seu corpo, sentindo a pele que toca o chão, a pele que está em contato com o ar, a sua própria respiração, além do que já foi citado acima (sensação do peso do corpo e sensação das transferências deste peso) e procurando ter calma para saborear cada movimento. A execução dos demais rolamentos é um pouco mais complexa e específica, mas procura seguir os mesmos princípios, seja qual for a forma do movimento, de procurar trazer a atenção para as sensações corporais, mantendo corpo-mente relaxados, sentindo o próprio peso e sentindo cada transferência deste peso no contato com o chão.

A seguir, vou elencar alguns desses rolamentos, tentando descrevê-los. No entanto, é inevitável que esta tarefa de descrever os rolamentos seja um tanto quanto complicada, assim como parece-me ser igualmente difícil ao leitor conseguir visualizar ou sentir estes movimentos. Mesmo assim, arrisco-me nesta tentativa a fim de, ao menos, demonstrar a variedade de nuances de movimento nos aprendizados do Contato Improvisação e, quem sabe assim, conseguir trazer alguns elementos e imagens desta experiência ao leitor.

Rolamentos e preparações para quedas:

1. *Rolamento Panqueca:* É realizado com a pessoa na horizontal deitada no chão. A pessoa rola no chão em torno do próprio eixo de sua coluna vertebral, mantendo sua coluna alinhada sempre na mesma posição, sem realizar torções ou flexões com a mesma.
2. *Rolamento Côncavo:* É realizado com a pessoa na horizontal deitada no chão. A pessoa rola no chão com sua coluna vertebral em flexão, com um formato côncavo, como se abraçasse uma bola imaginária, transferindo este formato côncavo para os diversos lados de seu corpo: em um momento “abraça a bola” com a frente de seu corpo, depois com uma das laterais, depois com as costas e finalmente com a outra lateral. Não há movimento de torção da coluna, mas sim apenas de flexão.
3. *Rolamento Convexo:* Parte do mesmo princípio do rolamento côncavo, com a coluna vertebral em flexão como se abraçasse a bola, mas o rolamento aqui se dá para o lado oposto desta flexão, ou seja, a direção do rolamento é aquele em que o corpo está com uma forma convexa (e não côncava).
4. *Rolamento Espiral:* É realizado com a pessoa na horizontal deitada no chão. A pessoa rola no chão com a sua coluna em torção, ou seja, com o seu corpo em forma espiralada. Não é realizada flexão da coluna, mas sim apenas a torção. Assim como o rolamento panqueca, o rolamento espiral também se dá em torno do eixo da coluna, mas aqui esta coluna está torcida, o que faz com que a forma do corpo se assemelhe a uma espiral.
5. *Rolamento do Aikido:* Este rolamento é originalmente realizado nas práticas do aikido (arte marcial) e foi introduzido nos treinos do Contato Improvisação com o intuito das pessoas aprenderem a cair sem se machucarem. Inicialmente, este rolamento é realizado ainda bem próximo ao chão, se assemelhando à nossa conhecida cambalhota. Posteriormente, este rolamento é realizado do alto, ou seja, com a pessoa partindo da posição de pé, realizando quase que um mergulho, passando a parte posterior do corpo no chão e retornando a posição de pé.

Existem vários outros rolamentos que são aprendidos, mas vou me restringir a esses por uma impossibilidade de abarcar tudo nesta discussão. Steve Paxton (criador do Contato Improvisação) desenvolveu ao longo de todos os seus anos de pesquisa o que ele chamou de “Material para a Coluna”, no qual ele aborda uma série de estudos com o corpo sobre as possibilidades de movimentos e exercícios para a coluna vertebral. Esses exercícios foram desenvolvidos depois da criação da dança do Contato Improvisação na tentativa de dar mais respaldo aos bailarinos para as experimentações livres presentes na dança. Também não é possível abordar aqui todo este material, acreditando já ser suficiente para nossa discussão os exemplos descritos acima.

No aprendizado dos movimentos relacionados acima, o que é valorizado não é a execução pura e correta destes movimentos durante a dança, como em uma amostra de formas e padrões de movimento, mas sim o aprendizado destes movimentos como forma de acionar determinadas qualidades no corpo dos bailarinos que poderão ser úteis durante a improvisação individual e na dança à dois do Contato Improvisação. Trata-se de uma maneira interessante de se encarar um aprendizado: não como apreensão de conteúdos, formas, movimentos e informações em si, mas sim como possibilidades de meu corpo em movimento que podem ser atualizadas a cada momento, a cada relação e a cada situação de forma flexível e criativa. Esta visão sobre o aprendizado de movimentos vislumbra este constante diálogo entre formas estáveis conhecidas e novas formas e criações que apontam para o imprevisível. É neste constante diálogo que trago para nossa discussão os hábitos e, posteriormente, a improvisação, compreendendo-os como não totalmente separados ou dissociados mas como elementos de nosso ser no mundo.

O aprendizado dos rolamentos descritos acima tem, portanto, o intuito de desenvolver estados corporais e movimentos diferentes daqueles que a pessoa está habituada a experimentar em seu dia a dia, ampliando suas capacidades e possibilidades. Este aprendizado cria novos hábitos motores nos praticantes da dança. É inevitável que cada pessoa possua um certo repertório de movimentos e um certo estilo de se mover e que isso garanta uma sensação de existência do *self*, uma certa continuidade no tempo e no espaço e uma possibilidade de inserção no mundo. Ao longo da vida, aprendemos diversos movimentos e eles são fundamentais para uma série de ações diárias, desde as mais simples como escovar os dentes até outras mais complexas, constituindo nossos hábitos motores. No entanto, junto com esses hábitos parece ser necessário podermos alçar novos voos em direção a novas possibilidades de movimento, a novas possibilidades de ser no mundo. A capacidade de se surpreender consigo mesmo parece ser fundamental.

Inevitavelmente, desde o nosso nascimento, somos seres no mundo, nunca estaremos desenraizados de nosso corpo e de nosso mundo. Nossos movimentos são desde cedo

provenientes de nossa relação com nossa mãe, com o mundo, e a partir deste experimentar de movimentos criamos o mundo e a nós mesmos, e vamos desenvolvendo hábitos motores. Vamos aprendendo. Aprendemos a nos mover. Cada descoberta de alcance do corpo vai nos trazendo, através de repetições um certo repertório de movimentos, uma certa maneira dos gestos e de nos relacionarmos com espaço e tempo. Os hábitos motores vão nos dando respaldo para viver.

Aprender um movimento, portanto, parece implicar em toda uma modificação na forma da pessoa agir no mundo, sendo um aspecto fundamental no desenvolvimento do ser humano. Mas, como se dá o aprendizado do movimento e a aquisição de hábitos? No aprendizado do Contato Improvisação, é essencial que a pessoa se conecte com suas sensações corporais, realizando certo movimento não simplesmente através das ideias mas sim confiando na “sabedoria” de seu próprio corpo. Neste sentido, para Merleau-Ponty, o aprendizado do movimento não se dá de forma racional ou através de uma mente que entende cada etapa do movimento e depois dá as ordens para que o corpo as realize. É o corpo que compreende, sem a necessidade de representar o movimento através de ideias, mas sim incorporando-o ao seu mundo.

“Dizíamos acima que, na aquisição do hábito, é o corpo que ‘compreende’. Essa fórmula parecerá absurda se compreender for subsumir um dado sensível a uma ideia e se o corpo for um objeto. Mas justamente o fenômeno do hábito convida-nos a remanejar nossa noção do ‘compreender’ e a nossa noção de corpo. Compreender é experimentar o acordo entre aquilo que visamos e aquilo que é dado, entre a intenção e a efetuação – e o corpo é nosso ancoradouro em um mundo.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.200)

Neste aprendizado, a percepção e o movimento não estão separados, pois ao mesmo tempo em que percebo, me movimento, e o movimento também gera novas percepções, estando entrelaçados em um único ato. Não há uma simples relação linear em que a percepção precede o movimento. A percepção se dá no movimento, formando um sistema que se modifica como um todo. A cada movimento aprendido, amplio meu alcance no mundo, estabeleço novas possibilidades de percepção e crio novas situações. Não movo o meu corpo como quem move um objeto. Cada movimento de meu corpo possibilita que o mundo não seja um simples objeto externo, mas sim uma possibilidade de ampliação de meu próprio corpo.

“Da mesma maneira, o sujeito posto diante de sua tesoura, sua agulha e suas tarefas familiares não precisa procurar suas mãos ou seus dedos porque eles não são objetos a se encontrar no espaço objetivo, ossos, músculos, nervos, mas potências já mobilizadas pela percepção da tesoura ou da agulha, o termo central dos ‘fios intencionais’ que o ligam aos objetos dados. Não é nunca nosso corpo objetivo que movemos, mas nosso corpo fenomenal, e

isso sem mistério, porque já era nosso corpo, enquanto potência de tais e tais regiões do mundo, que se levantava em direção aos objetos a pegar e que os percebia.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.153,154)

Para Merleau-Ponty, portanto, através do hábito, a pessoa pode experimentar um certo dilatar de seu ser no mundo, anexando ao seu corpo novos instrumentos. Neste sentido, podemos encontrar alguma semelhança com algumas ideias propostas por Winnicott. Esta imagem de ampliação do ser no mundo parece estar presente nas observações que Winnicott fez dos primeiros meses de vida de um bebê. Desde o nascimento, o bebê vai constituindo seu mundo através de seus movimentos e aquilo que normalmente chamaríamos de objetos externos podem ser vivenciados pelo bebê como partes de seu ser. Este é o princípio do que Winnicott chama de criatividade, na medida em que o indivíduo pode sentir desde o seu nascimento até sua vida adulta que ele pode criar o mundo através do seu gesto, ou seja, que seu ser se amplia e se dilata no mundo. O bebê tem o seio da mãe como uma extensão de seu ser e, mesmo com o seu crescimento e sua “separação” em relação à mãe, ele pode seguir vivenciando cada nova aquisição de um hábito como uma ampliação de seu *self*.

É através de seu gesto que o bebê pode realizar uma de suas primeiras aquisições: o objeto transicional (WINNICOTT, 1975); inaugurando o que Winnicott chamou de espaço transicional ou fenômenos transicionais. O objeto transicional é vivenciado pelo bebê como sendo parte de seu ser, como sendo criado por ele, ao mesmo tempo em que faz parte do mundo externo. A tradicional separação sujeito-objeto não pode ser empregada aqui pois o objeto transicional não é nem simplesmente externo nem interno e este paradoxo deve ser tolerado. Através da relação com o objeto transicional, o bebê vive a possibilidade de dilatação de seu próprio ser no mundo.

“O ser humano precisa apropriar-se do espaço no mundo. A dimensão criativa do ser humano, que se constitui no gesto, dá ao indivíduo a possibilidade de tomar o espaço como elemento participativo de seu *self*. Quando uma criança elege um objeto transicional, ela toma um pedaço do mundo e o posiciona na ordem das coisas de maneira distinta e pessoal.” (SAFRA, 2005, p.94)

Aos poucos, a criança vai expandindo suas relações com o seu entorno e vivenciando cada ato seu como uma conquista e apropriação do mundo. Neste sentido, os hábitos podem se constituir como forma de ampliação do próprio ser no mundo, podendo ser considerados fenômenos transicionais quando preservam o seu caráter criativo.

Merleau-Ponty e Winnicott parecem se aproximar ao tratarem desta relação do eu com o mundo como não estando totalmente separados, constituindo-se como uma relação criativa. Merleau-Ponty (2011) traz o exemplo do músico que pode sentir seu instrumento como parte

de seu corpo e vivenciá-lo corporalmente desta forma: ele não procura as teclas de seu piano ou as cordas de seu violão em pontos objetivos do espaço, ele as têm como extensões de seu corpo e as experimenta da mesma forma como experimenta as partes de seu próprio corpo. O músico tem seu instrumento como um objeto externo e ao mesmo tempo interno e a música que ele toca vem deste encontro do ser com o mundo.

Assim, os hábitos fazem com que ampliemos nossa ação no mundo e com que possamos nos sentir aptos a vivenciar diferentes situações.

“(...) o sujeito não solda movimentos individuais a estímulos individuais, mas adquire o poder de responder por um certo tipo de soluções a uma certa forma de situações, as situações podendo diferir amplamente de um caso ao outro, os movimentos de resposta podendo ser confiados ora a um órgão efetuator, ora a outro, situações e respostas assemelhando-se nos diferentes casos muito menos pela identidade parcial dos elementos do que pela comunidade de seu sentido.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.197)

Os sentidos das situações nas quais o indivíduo está inserido vão solicitando determinadas respostas ou ações e, a cada ação, essa situação se modifica e novos hábitos serão acionados. Os hábitos, no entanto, se vivenciados e adquiridos de forma desvinculada das sensações do próprio ser e de sua subjetividade, podem se tornar automatismos desprovidos de sentido e vazios. Passam a ser meras execuções em que a separação entre o sujeito e o mundo, entre o corpo e a mente, se torna exacerbada. Além disso, podem ser vividos de forma a enrijecer a pessoa em uma maneira de agir no mundo, fazendo com que seja cada vez mais difícil experimentar e vivenciar novas ações. Estabelece-se como que um repertório fechado de movimentos e isso pode atrapalhar a pessoa a continuar ampliando suas possibilidades, diminuindo os momentos tão preciosos em que a pessoa pode surpreender-se consigo mesma. Da mesma forma que os hábitos nos dão tranquilidade para agir no mundo, nos dão respaldo e ampliam nosso ser, podem também, se enrijecidos, nos atrapalhar e dificultar na constante abertura que podemos ter para o aqui e agora de cada situação.

No aprendizado de diversas danças, a pessoa pode acessar potencialidades de seu corpo nunca experimentadas, aprendendo passos específicos e conseguindo aos poucos apreender aquele estilo de dança como um todo. No entanto, em alguns estilos de dança, o excesso de padrões rígidos de movimento que devem ser aprendidos pode, ao contrário, ser vivenciado como uma briga em que o certo é aquilo que está fora, aquela forma específica, e que a maneira própria de ser da pessoa, com as características de seu corpo, é encarada como errada. Essa separação rígida, entre a forma externa que deve ser imposta a um corpo e as formas que cada corpo já possui, pode acentuar a sensação no indivíduo de que ele não se expande no mundo, mas ao contrário, é aniquilado por ele. No Contato Improvisação, há uma

tentativa explícita de modificar essa maneira de se ensinar dança e de se encarar o que é uma dança “bonita”. O que mais importa não é a execução perfeita de uma forma externa ao indivíduo, mas sim a maneira como aquele indivíduo se move e como pode se dar o aprendizado de novos hábitos de forma a ampliar e dar maior liberdade e expressão à dança de cada pessoa. É neste sentido que os rolamentos citados acima são ensinados, trazendo o indivíduo em contato com seu próprio corpo, com seu próprio peso, com o toque de sua pele no chão, não visando apenas uma execução perfeita da forma do movimento, mas, sobretudo, um saborear de cada momento, respeitando e dialogando com as características de seu próprio corpo e acessando o contato com a sua sensorialidade.

Além disso, os rolamentos aprendidos são preparações para os chamados “voos” do Contato Improvisação. Isso significa dizer que esses movimentos aprendidos individualmente são atualizados, recriados e transformados no contato com o corpo da outra pessoa durante a dança, tendo infinitas modulações e variações de acordo com cada relação, cada situação. Aí reside uma das características que diferencia o Contato Improvisação de outros estilos de dança: cada movimento surge no aqui e agora da dança e mesmo os movimentos aprendidos são recriados a cada momento, sendo impossível enrijecer totalmente em padrões cristalizados de movimento. Assim, os hábitos estão em constante diálogo com as improvisações e criações, um dando respaldo e frescor ao outro. Um hábito de movimento pode possibilitar inclusive que eu tenha confiança para arriscar novas possibilidades de movimento, enquanto que o caráter imprevisível da improvisação me obriga a não cristalizar minhas maneiras de agir no mundo.

A dança do Contato Improvisação traz o desenvolvimento de um certo estado corporalmente em seus praticantes, mesclando os hábitos à improvisação, valorizando tanto o saborear de cada pequeno movimento e a maneira que cada pessoa tem de se mover, quanto a criação de novos movimentos inusitados e o lançar-se no imprevisível. A dança não se dá pela repetição de uma coreografia com movimentos pré-definidos, mas sim com a criação de movimentos no momento presente. Muitas vezes, isso leva as pessoas a acreditarem que trata-se de uma dança totalmente “livre” no sentido de que qualquer coisa vale, sem princípios ou pontos norteadores. De fato, o Contato Improvisação vai em direção à “liberdade” mas não neste sentido de que tudo e qualquer coisa é possível, como que desatrelada de qualquer aprendizado ou ainda de qualquer relação com o mundo, com as pessoas, ou ainda com as qualidades corporais de cada pessoa. Que liberdade é essa que voa mas que não está solta no ar, mas sim enraizada no mundo, no corpo, nas relações?

No Contato Improvisação, não é cultivado uma simples “liberdade” desenraizada, mas sim um estado corpo-mente mais flexível e permeável ao mundo, ao mesmo tempo em que o aprendizado de movimentos específicos vão dando respaldo para que este estado corpo-mente possa arriscar novos movimentos e possa desembocar em uma dança que abarca tanto o hábito motor, o estilo de cada pessoa, a experimentação livre e o surpreender-se com novos movimentos. Para continuarmos esta discussão, abordarei, a seguir, a exploração livre de movimentos na improvisação na qual o caráter criativo da dança se torna ainda mais evidente.

3.1.2 A exploração livre de movimentos na improvisação

“É permitido, durante nossa infância, que nos movimentemos, nos comportemos e ajamos sob a influência de ilusões, que brinquemos de ‘faz de conta’, e podemos até mesmo nos perder no jogo, sentindo que ele é real em um certo momento. Na vida adulta, é mais difícil encontrar contextos em que isso seja possível.” (MILNER, 1991, p.230)

Na prática do Contato-Improvisação, a experimentação do movimento através da improvisação é um dos fundamentos da dança. Diferentemente de boa parte das técnicas e estilos de dança, no Contato-Improvisação, não há um repertório de movimentos fechado e uma coreografia a serem aprendidos e executados; a dança se dá através da experimentação livre, ou seja, a pessoa pode tanto realizar movimentos já conhecidos por ela em seu repertório pessoal, como descobrir novos movimentos, podendo criar sequências de movimento no momento da improvisação. Essa experimentação de movimento, no entanto, não se caracteriza por impulsos totalmente desorganizados e aleatórios, não se identifica totalmente com um caos, nem tampouco significa um controle absoluto da “mente” que escolhe e dita os movimentos para o “corpo”; trata-se de uma dança que não está totalmente sob controle nem fora de controle.

Neste capítulo, abordarei a experiência da improvisação de movimentos individual, sendo, portanto, ainda uma prática preparatória para a posterior dança dois a dois do Contato Improvisação. Todos os princípios acerca da improvisação individual, que serão tratados agora, podem depois ser transpostos para a improvisação a dois. Na dança a dois, diversos outros elementos também serão determinantes para a improvisação e pretendo abordá-los no capítulo seguinte Eu-Outro.

Considero que a improvisação de movimentos experimentada nas práticas do Contato Improvisação leva o bailarino ao encontro da própria criatividade, já que trata-se de uma dança criada em tempo real, sendo muito difícil executar esta dança de maneira mecânica e desprovida de um engajamento de todo corpo-mente.

“Era quase como se Susan estivesse reivindicando que a existência adulta de todas as pessoas tivesse que ser espontânea e descontraída, como a das crianças, quando a mãe providencia todos os cuidados necessários. No entanto, o reconhecimento de que a vida em sociedade requer um aprendizado adaptativo que não é espontâneo, mas mesmo assim a espontaneidade não pode ser totalmente negada e repudiada.” (MILNER, 1991, p.137)

Assim como salientado na discussão anterior, mesmo os movimentos mais habituais e conhecidos pela pessoa podem ser vividos como criativos e não como vazios ou desvitalizados, podendo inclusive serem recriados, desafiados, colocados em cheque, transformados, quebrados, levando a uma dança na qual a pessoa está em uma constante construção e desconstrução. Além disso, o bailarino pode se surpreender com movimentos novos e inusitados, descobrindo potencialidades de seu corpo até então desconhecidas. Ao mesmo tempo em que a pessoa pode sentir aquela dança como extremamente pessoal e vinculada a seu estilo de ser e de se mover, ela também pode se surpreender descobrindo novos alcances de si mesma, lançando-se no desconhecido e podendo saborear cada movimento seu de maneira prazerosa e criativa. O que me interessa nesta discussão é poder perceber como se dá a criação nesta experiência da improvisação livre de movimentos no Contato Improvisação, quais seus princípios e como é possível resgatarmos a vivência de um corpo criativo a cada movimento de nossa existência. Sem dúvida, o Contato Improvisação pode nos dar pistas sobre este corpo criativo. Desta forma, a seguir farei uma descrição da experiência da exploração livre de movimentos na improvisação.

Em minha experiência com o Contato Improvisação, pude perceber que as práticas de relaxamento e de massagem descritas anteriormente servem de base para a criação de um estado corporal-mental propício para a improvisação do movimento, ou seja, o cultivo do estado corpo-mente relaxado, a sensação do próprio peso, a percepção do próprio corpo, a sensibilização do esquema corporal e de partes do corpo, e a sensibilização dos diversos sentidos são os fundamentos da experimentação do movimento. Assim, é comum em aulas e ensaios de Contato Improvisação que a experimentação individual do movimento tenha seu início após um relaxamento ou após a prática da massagem em alguma parte do corpo.

A fim de trazer imagens para o leitor acerca desta improvisação individual, convido-o mais uma vez a assistir a um vídeo de um ensaio da Cia. Nova Dança 4 na qual Tica Lemos

improvisa livremente após ter recebido uma massagem. Trata-se apenas de um trecho pequeno de sua dança, filmado informalmente. A seguir, disponibilizo o link do YouTube: <http://www.youtube.com/watch?v=IUxTwjDXyGw>

Assim, retomarei o exemplo da massagem na coluna vertebral (já descrito anteriormente) para descrever como se dá o movimento a partir dessa experiência. Após o término da massagem, a proposta principal é a de que a pessoa massageada possa iniciar uma exploração livre de movimentos procurando manter como fio condutor desta dança a coluna vertebral, deixando que as sensações geradas pela massagem a auxiliem nesta experimentação e buscando estar presente em cada gesto, não julgando-o como certo ou errado, e podendo brincar com o próprio corpo. Para entendermos melhor como se dá esta experiência, a seguir, farei uma descrição mais detalhada dos principais aspectos desta improvisação individual de movimento, procurando apontar quais elementos desta experiência suscitam questionamentos para a discussão proposta nesta dissertação.

Inicialmente, após o término da massagem, a pessoa massageada pode permanecer por alguns instantes ainda imóvel procurando sentir como está seu corpo, quais as diferenças em seu corpo em relação a antes da massagem, e como o toque naquela parte específica do corpo (coluna vertebral) reverbera para as outras regiões do corpo. É comum que as pessoas sintam um profundo relaxamento, sentindo o corpo pesado, ao mesmo tempo em que há certa sensação de um revigoramento do corpo, como se ele estivesse mais vivo e mais sensível. A partir dessa percepção do próprio corpo, quando a pessoa quiser, ela pode iniciar o movimento a partir da coluna vertebral, ou seja, qualquer movimento deve ter seu início na coluna e, então, pode naturalmente reverberar por todo o corpo. Este início de movimento é um momento especialmente importante pois há a tentativa de resguardar este estado de relaxamento alcançado, bem como a sensação do peso do corpo, mas agora com o corpo em movimento. Normalmente, identificamos o estado relaxado e pesado com algo sem movimento, parado, e até desvitalizado. No entanto, aqui entende-se que um corpo relaxado não é sinônimo de um corpo morto ou parado, sendo possível manter o relaxamento na ação, no movimento. Da mesma forma, a sensibilização do corpo cultivada na massagem também pode permanecer presente, compreendendo também que um corpo sensível a si mesmo não é um corpo passivo ou fechado em si mesmo, ele se desdobra no mundo pelo movimento. Assim, a percepção do próprio corpo se dá, em grande medida, na minha ação no mundo. O movimento portanto é experimentado aqui como uma possibilidade de ampliação da própria consciência de meu corpo, sendo possível inclusive eu “conhecer” melhor minha própria

coluna vertebral através dos movimentos que ela faz e das possibilidades de alcance desses movimentos.

A experimentação do movimento aqui se inicia com os olhos fechados com o intuito de ajudar a pessoa a manter sua atenção às sensações corporais, já que o olhar às vezes traz muito a atenção da pessoa para fora, para os estímulos externos, enquanto que neste momento a proposta é a de trazer uma lente de aumento para as sensações do próprio corpo em movimento. No entanto, vale ressaltar que esta lente de aumento para as sensações do próprio corpo não significa que a pessoa estará fechada em si mesma, pois, paradoxalmente, entende-se aqui que este mergulho para “dentro” de si mesmo naturalmente amplia e sensibiliza a pessoa para o mundo “externo”. No nosso dia a dia, a visão, muitas vezes, é dominante quando comparada aos demais sentidos do corpo, fazendo com que as pessoas acabem apoiando-se muito na visão, tendo pouca sensibilidade em relação aos seus outros sentidos. Assim, os olhos fechados também auxiliam a pessoa a estar mais atenta e sensível aos seus outros sentidos como o tato, o olfato e a audição, modificando inclusive a forma de se apropriar do espaço e do tempo. Além disso, a visão pode nos deixar mais atentos à forma do movimento, ao seu aspecto visível, sendo que no Contato Improvisação há a tentativa de não se preocupar tanto com movimentos bonitos ou corretos, com formas e execuções perfeitas, mas sim com movimentos que surjam das sensações e da experimentação, procurando diminuir o excesso de “controle” ou de “racionalidade” que às vezes temos ao nos movimentarmos. Assim, os olhos fechados podem ajudar a pessoa a se entregar e se sentir mais à vontade para experimentar sem julgamentos e sem a cobrança de chegar a uma dança “incrível”.

“Só se sai dali, só se chega à ‘sinceridade’ prevenindo esses escrúpulos e lançando-se com os olhos fechados no ‘fazer’.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.511)

Para que a pessoa possa experimentar o movimento com os olhos fechados, seu parceiro que realizou a massagem tem a função de cuidar daquele que se movimenta, ou seja, caso a pessoa que esteja se movimentando corra o risco de bater ou trombar com uma parede, algum obstáculo ou alguma outra pessoa, o “cuidador” garante que ele esteja seguro, colocando seu próprio corpo ou sua mão entre a pessoa e o “obstáculo”, amortecendo a colisão ou evitando-a ao avisar seu parceiro do risco através de um simples toque em seu corpo. Mais uma vez, vemos que a relação de confiança entre os parceiros de dança já se estabelece neste simples ato de garantir um espaço seguro para que a pessoa possa deixar fluir o movimento. Aqui podemos ver uma semelhança com a atitude, por exemplo, da mãe que

possibilita que seu filho pequeno possa experimentar e se lançar no movimento e no mundo, de forma a garantir que esteja seguro em um espaço propício para que ele se desenvolva. Esta atitude do cuidador em relação ao dançarino, bem como o da mãe com seu filho, parece não poder ser uma atitude excessivamente protetora a ponto de impossibilitar que a pessoa experimente seus movimentos, ao mesmo tempo em que não pode ser negligente em relação aos riscos reais que o dançarino ou a criança podem ter. É a partir desta dança entre liberdade e cuidado que é possível estabelecer uma relação de confiança entre a dupla e, ao mesmo tempo, desenvolver a confiança da própria pessoa em seus movimentos, em si mesma, lançando-se no fazer. É interessante percebermos que o bailarino que se movimenta de olhos fechados sabe que seu parceiro está presente, mas não pode vê-lo e nem senti-lo diretamente.

“O estádio seguinte é ficar sozinho na presença de alguém. A criança está brincando agora com base na suposição de que a pessoa a quem ama e que, portanto, é digna de confiança, e lhe dá segurança, está disponível e permanece disponível quando é lembrada, após ter sido esquecida. Essa pessoa é sentida como que refletisse de volta o que acontece no brincar.” (WINNICOTT, 1975, p.71)

Trata-se de uma experiência “individual” em que a pessoa experimenta sozinha seus movimentos, deixando que eles brotem das sensações de seu próprio corpo, ao mesmo tempo em que há alguém presente que dá sustentação e que possibilita que ela mergulhe em si mesma. Vemos aqui um paralelo com o que Winnicott (1983) chama de “capacidade de estar só na presença de alguém” (já abordei sucintamente esta questão no capítulo anterior Corpo-Mente). Esta é uma imagem bastante instigante pois qualquer possibilidade da pessoa de sentir que estar só pode ser especialmente revigorante e fonte de energia e satisfação em sua vida se fundamenta na capacidade de estar só na presença de alguém. Assim, “a base da capacidade de ficar só é um paradoxo; é a capacidade de ficar só quando mais alguém está presente.” (WINNICOTT, 1983, p.32) Trarei novamente esta questão para ser discutida no próximo capítulo Eu-Outro. O que destaco neste momento é que a existência do outro é necessária para que a solidão seja sentida como liberdade e não como queda em um espaço sem fim, como angústia. Ou seja, o estar só na presença de alguém possibilita entrar em um estado revigorante de não-ser ou de não-saber, vivendo-o como liberdade e não como agonia impensável (SAFRA, 2004). A seguir, repito uma citação de Winnicott já abordada no capítulo anterior Corpo-Mente pois ela é bastante elucidativa para a discussão acerca da improvisação livre de movimentos, trazendo assim novas leituras para esta mesma citação.

“Quando só, no sentido em que estou usando o termo, e somente quando só, é a criança capaz de fazer o equivalente ao que no adulto chamamos relaxar. A criança tem a capacidade de se tornar não-integrada, de devanear, de estar num estado em que não há orientação, de ser capaz de existir por um

momento sem ser nem alguém que reage às contingências externas nem uma pessoa ativa com uma direção de interesse ou movimento. A cena está armada para uma experiência do id. Com o passar do tempo surge uma sensação ou um impulso. Nesse estado a sensação ou o impulso será sentida como real e será verdadeiramente uma experiência pessoal.” (WINNICOTT, 1983, p.35)

A partir deste ambiente seguro e desta relação de confiança, a pessoa pode relaxar e entrar em um fluxo de movimentos, brincando com seu próprio corpo e envolvendo-se ou engajando-se totalmente nesta atividade. O dançarino se deixa ser levado por seu próprio corpo, por suas sensações, suspendendo um pouco seu controle mais lógico-racional. O foco na coluna vertebral possibilita que, ao invés da pessoa raciocinar e executar algum movimento já premeditado, ela brinque de se deixar levar por sua coluna, como se esta parte do seu corpo tivesse vontade própria. Toda esta experimentação tem também como alimento as imagens e sensações táteis vivenciadas na massagem, bem como as informações sobre a forma da coluna, seus movimentos, a porosidade do próprio osso, as articulações e ligações com as demais partes do corpo, o formato de cada vértebra, etc. Todos esses elementos entram como possíveis enriquecedores da experiência em si, podendo ser utilizados livremente por aquele que experimenta. Às vezes, em aulas de Contato-Improvisação, o professor chega a utilizar imagens como a de uma serpente para enriquecer a vivência de uma coluna vertebral que possui vida e movimento. O restante do corpo é acionado inevitavelmente, já que qualquer movimento em qualquer parte do corpo convoca as demais partes e propõe movimentos a elas, além de gerar novas organizações do corpo como um todo. Assim, há todo um caráter lúdico nessas experimentações, já que a pessoa brinca com seu próprio corpo, com suas partes, com suas imagens, com suas sensações, entrando em um estado em que parece ser possível permanecer horas se movimentando.

“O tema do hiato enquadrado, do vazio, parece ter-me levado a falar a respeito dos hiatos que a pessoa tem em sua autoconsciência, por exemplo, o tipo de concentração que denominamos ‘ficar perdido em uma atividade’, algo que a pessoa pode querer muito atingir, que pode deliciá-la quando ocorre, mas que requer um contexto seguro, um contexto que vai continuar existindo quando a pessoa emergir de novo na autoconsciência corriqueira.” (MILNER, 1991, p.87)

Marion Milner aborda este estado em que a pessoa parece estar totalmente imersa em alguma atividade, em uma espécie de suspensão do pensamento mais racional, e relaciona este estado àquele que se instaura, por exemplo, em um artista ao pintar um quadro. Para ela, este estado se fundamenta no corpo e é a base para uma criação artística. Ao invés do artista tentar desenhar algo e ficar classificando este desenho como certo ou errado, ele deve deixar que sua mão se mova:

“(...) desenhando rapidamente os traços, primeiro aleatoriamente, sem saber o que vai surgir, deixando que os próprios traços sugiram as ideias daquilo que a pessoa está desenhando, a partir do dar e receber entre o traço e o pensamento. Acrescentei que, então, chega um momento, ao pintar algum objeto do mundo externo, em que a excitação de como é feito aquilo que a pessoa quer pintar, e os problemas práticos muitíssimo complicados de como representar aquele sentimento em cor, forma, textura e assim por diante, tudo desaparece enquanto problemas conscientes. A pessoa fica perdida em um momento de atividade intensa na qual a consciência do self e a consciência do objeto estão algo confundidas, e a percepção emerge para a separação novamente, e aí descobre que há alguma nova entidade no papel.” (MILNER, 1991, p.86).

Esta imagem do artista desenhando parece ser semelhante à do dançarino que experimenta livremente o movimento, deixando que o próprio corpo e seus movimentos sugiram imagens e sensações que ele à priori não havia premeditado. Marion Milner também ressalta que este estado de entrega a alguma atividade só parece ser possível com certa delimitação no espaço e no tempo; a isso, ela chamou de hiato enquadrado ou vazio delimitado. Ela faz um paralelo com a moldura de um quadro dentro da qual podem surgir imagens, ou ainda um palco em que uma peça teatral pode ser encenada, ou ainda o enquadramento no espaço e no tempo de uma sessão de análise. Trata-se de delimitações que possibilitam um ambiente seguro aonde a pessoa pode mergulhar na experiência e pode, posteriormente, retornar ao seu estado mais corriqueiro. Nesta experimentação livre de movimentos dos bailarinos, da mesma forma, é importante a delimitação no espaço e no tempo, dando contorno à experiência e assegurando a integridade das pessoas envolvidas.

“Pois a palavra *rêverie* enfatiza o aspecto de ausência, ou suspensão do pensamento, e portanto traz o que sinto ser um aspecto muito importante do problema, ou seja, a necessidade de um certo tipo de proteção no ambiente. Pois, obviamente, há muitas circunstâncias em que não é seguro estar em suspensão do pensamento, é necessário um contexto, tanto físico quanto mental. Requer um ambiente físico no qual estejamos libertos da necessidade de uma ação oportuna prática imediata; e requer um ambiente mental, tanto na própria pessoa como nas que a rodeiam, de uma tolerância que em certos momentos pode parecer loucura.” (MILNER, 1991, p.230)

Portanto, parece ser necessário um ambiente seguro para que a pessoa possa acessar um estado corpo-mente menos lógico-racional e possa entregar-se àquilo que às vezes pode se assemelhar à loucura. Winnicott também comenta sobre a necessidade do ser humano de vivenciar essas fases de *non sense*, dizendo que o caos preliminar se constitui como a primeira fase do processo criativo. Na improvisação de movimento que descrevo aqui, há também o cultivo de uma entrega ao desconhecido e de uma suspensão do pensamento mais lógico-racional, podendo entrar em estados em que o fluxo de movimentos não é premeditado, mas sim que pode surgir livremente a partir de certo caos.

De forma semelhante a que Milner ressalta a importância de um hiato enquadrado ou de um vazio, Winnicott escreve sobre a importância do espaço potencial. O espaço potencial surge a partir da possibilidade de separação entre mãe e bebê, uma separação que, na verdade, é ao mesmo tempo uma forma de união, ou seja, um espaço “entre”, de onde podem emergir novas criações. O espaço potencial é aquele espaço propício para que uma criação ocorra, ou seja, um espaço em que há segurança para que a pessoa possa mergulhar na experiência de um certo caos: para Winnicott trata-se daquilo que acontece entre duas pessoas quando há confiança. É neste espaço potencial que a criança pode brincar e pode entregar-se a um estado de quase alheamento:

“Para uma aproximação à ideia do brincar, é útil pensar na *preocupação* que caracteriza o brincar de uma criança pequena. O conteúdo não importa. O que importa é o estado de quase alheamento, aparentado à *concentração* das crianças mais velhas e dos adultos. A criança que brinca habita uma área que não pode ser facilmente abandonada, nem tampouco admite facilmente intrusões.” (WINNICOTT, 1975, p.76)

Na citação acima, Winnicott destaca outra questão importante para nossa discussão quando ele escreve: “O conteúdo não importa. O que importa é o estado de quase alheamento”. No Contato Improvisação, o foco principal durante a dança está no alcance de um estado corpo-mente de entrega à experiência, afastando-se de um domínio racional do movimento ao se conectar primordialmente às sensações do corpo.

“A forma, a estrutura aí são radicalmente subordinadas ao processo. A *contact improvisation* permite que se veja a emergência do movimento: é a experiência que cria um espetáculo, aquém e além de toda representação mental.” (SUQUET, 2011, p.537)

O conteúdo da dança, ou seja, a forma específica do movimento não é o mais importante, já que, mesmo um movimento muito simples ou trivial pode estar preenchido de sensações provenientes deste estado de entrega em que tudo pode ser extremamente expressivo se vivenciado por inteiro. Não se trata, portanto, de observar a dança como uma execução de formas perfeitas, nem tampouco de tentar interpretar os movimentos e chegar a seus significados inconscientes, mas sim de nos atentarmos a este estado do ser em que a criação acontece.

“Seu método (Laban) visa desfazer os *habitus* corporais para suscitar um estado de receptividade que tem sem dúvida alguma afinidade com o estado alterado de consciência ao qual tendem as técnicas orientais. Assim como o arqueiro zen ou o ator de teatro nô, o improvisador segundo Laban desenvolve um estado de ‘presença-ausência’ que o torna permeável a fluxos sensoriais sutis, aos quais reage com todo o seu ser e instantaneamente. Levada a suas consequências últimas, a improvisação abre a porta para uma perturbação proprioceptiva, uma embriaguez cinestésica onde se perdem as

referências, reavivando disposições motrizes adormecidas.” (SUQUET, 2011, p.526)

A improvisação do movimento evidencia o processo de criação no aqui e agora, através de um brincar com o próprio corpo em que a pessoa experimenta sua própria criatividade no simples ato de se movimentar. O processo criativo, como já dissemos acima, parece implicar a existência de certa tolerância ao caos. Ao mesmo tempo, podemos notar no ato de brincar da criança ou mesmo na dança improvisada do bailarino, que não se trata somente de uma sequência de movimentos proveniente de impulsos totalmente desprovidos de qualquer sentido. Há certo sentido, mas não um sentido que deve ser apreendido ou explicado, mas que deve ser vivido, escapando de uma explicação mais racional.

“Quando queremos pensar o movimento, fazer a filosofia do movimento, situamo-nos logo na atitude crítica ou atitude de verificação, perguntamo-nos o que exatamente nos é dado no movimento, preparamo-nos para rejeitar as aparências para atingir a verdade do movimento, e não percebemos que é justamente essa atitude que vai impedir-nos de atingi-lo a ele mesmo porque ela introduz, com a noção da verdade em si, pressupostos capazes de esconder-me o nascimento do movimento para mim.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.361)

Procura-se, durante toda a improvisação de movimentos, não reduzir a experiência a um único significado, procurando não nomeá-la nem aprisioná-la a alguma ideia ou significação. O foco na experiência das sensações do corpo redireciona toda a ideia de controle ou descontrole, de ordem ou caos, já que a exploração de movimentos tem seu fio condutor no corpo e não em ideias prévias, não se submetendo ao nosso pensamento habitual de causa e efeito. Assim como afirmou Steve Paxton: “nenhum participante estará totalmente sob ou fora de controle.” Durante a exploração de movimentos a partir do toque na coluna vertebral, há a orientação para que a pessoa se entregue ao fluxo de movimentos e, ao mesmo tempo, que ela possa manter um “observador” interno que observa sem julgamentos seus próprios movimentos, procurando tornar-se consciente deles e habitá-los, trazendo corpo e mente juntos nesta experiência. Assim, este observador não torna consciente seu próprio movimento ao nomeá-lo, controlá-lo ou classificá-lo. A consciência evocada aqui está ancorada no corpo e não aprisionada em um pensamento mais lógico-racional. Sobre isso, Suquet fala sobre esta consciência cultivada no Contato Improvisação:

“A consciência aprende a ser uma ‘testemunha serena’ do surgimento do desconhecido, em vez de o bloquear, daí uma capacidade de aprendizagem imensamente maior.” (SUQUET, 2011, p.535)

O dançarino, durante sua dança, vai se surpreendendo com seus próprios gestos e com o desenrolar dos movimentos. Cada gesto exprime a própria maneira de ser no mundo, de agir no mundo, em um movimento do ser como um todo; e, a cada descoberta de novos

movimentos desconhecidos, a pessoa também se surpreende com novos alcances de seu corpo e novas maneiras de ser no mundo. As emoções estão inevitavelmente presentes, não como algo que se sente interiormente e que pode ser expresso, mas como existente no próprio gesto: “o sorriso, o rosto distendido, a alegria dos gestos contém realmente o ritmo de ação, o modo de ser no mundo que são o próprio júbilo” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.254). Assim, os movimentos e os sentimentos caminham juntos, são parte de um ato único do ser no mundo, não havendo um sentimento que é puro e anterior à sua manifestação motora.

“Só poderíamos falar de ‘signos naturais’ se, a ‘estados de consciência’ dados, a organização anatômica de nosso corpo fizesse corresponder gestos definidos. Ora, de fato a mímica da cólera ou a do amor não são as mesmas para um japonês e para um ocidental. Mais precisamente, a diferença das mímicas esconde uma diferença das próprias emoções. Não é apenas o gesto que é contingente em relação à organização corporal, é a própria maneira de acolher a situação e de vivê-la.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.256)

Para Merleau-Ponty, a expressão do sentimento no ato não se separa do sentimento em si. Costumeiramente, pensamos em um sentimento interno puro que pode ou não ser expresso através de atos da pessoa, como se fosse apenas a forma de expressão que fosse diferente. Na citação acima, Merleau-Ponty escancara que há uma diferença no próprio sentimento, não havendo esta separação rígida entre o sentimento puro e o sentimento expresso através do ato. Isso é fundamental ao observarmos a dança: cada movimento traz em si sentimentos, afetos, não se tratando de uma representação do sentimento mas do próprio sentimento em si enquanto ato. Sobre isso, Suquet ressalta, ao se debruçar sobre a improvisação na dança, essa impossibilidade de se separar ‘moção’ de ‘emoção’:

“Viu também nisso o vetor de uma transformação profunda do indivíduo. Mergulhando na matéria corporal, inscrevendo nela ativamente seu imaginário, o bailarino reconfigura, com efeito, suas disposições perceptivas. Para Laban, a dança não poderia depender de uma forma de expressionismo qualquer. Se a ‘moção’ não é separável da ‘emoção’, como é que poderia expressá-la? A dança não exprime nenhuma interioridade psicológica.” (SUQUET, 2011, p.530)

Cada movimento de dança, portanto, não exprime uma interioridade de meus sentimentos ou de meus pensamentos. O amor e a raiva não são simples pensamentos de amar e odiar, eles estão presentes em meus atos, “dos quais estou seguro porque eu os *faço*” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.511). Assim, é através de uma entrega a seus próprios movimentos, estando aberto ao desconhecido e àquilo que não tem nome ou significado fixo, que a pessoa vivencia seu ser como um todo, com afeto, pensamento, movimento, percepção e consciência envolvidos uns nos outros.

“(...) um bom dançarino dá a impressão de que há uma intensidade máxima do ser em cada partícula de sua musculatura viva, de sua carne e pele, tendo-se tornado o próprio corpo o material pleno de subjetividade.” (MILNER, 1991, p.224)

Assim, não encaro aqui a consciência do movimento como as representações que tenho dele. A consciência de meu corpo se dá através de suas vivências, estando a minha subjetividade inserida no corpo. Na improvisação, é requerido que o bailarino não divida sua experiência em corporal e mental, mas que ele experimente o movimento trazendo sua mente e seu corpo juntos e cooperando em um mesmo ato.

“Pela sensação, eu apreendo, à margem de minha vida pessoal e de meus atos próprios, uma vida de consciência dada da qual eles emergem, a vida de meus olhos, de minhas mãos, de meus ouvidos, que são tantos Eus naturais. Toda vez que experimento uma sensação, sinto que ela diz respeito não ao meu ser próprio, aquele do qual sou responsável e do qual decido, mas a um outro eu que já tomou partido pelo mundo, que já se abriu a alguns de seus aspectos e sincronizou-se a eles. (...) Experimento a sensação como modalidade de uma existência geral, já consagrada a um mundo físico, e que crepita através de mim sem que eu seja o autor.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.291)

Merleau-Ponty aborda acima uma consciência que está atrelada à vida de meus olhos, de minhas mãos e de meus ouvidos, uma consciência que não se identifica com o meu “eu” responsável ou com a “mente”, mas uma consciência diretamente atrelada às sensações do corpo que se posiciona e se relaciona com o mundo a priori e sem que eu tenha um total controle. Assim, parece que não estamos totalmente sob nem fora de controle. A improvisação na dança, portanto, vai se dando através de escolhas sucessivas em que o corpo toma a frente destas escolhas, não sendo portanto racionais ou causais, mas sim sendo resultado de uma infinidade de influências do próprio corpo, das sensações, dos movimentos anteriores, dos hábitos corporais, da subjetividade, dos sentimentos, das descobertas, da sensação de prazer ou de desprazer, etc. Nestas escolhas, o dançarino vai deixando que seus movimentos o conduzam e, assim, vai criando relações com o espaço e o tempo que são muito peculiares à sua própria forma de se mover e de ser no mundo.

As improvisações, como já dissemos anteriormente, podem ter como foco qualquer parte do corpo (neste caso o foco estava na coluna vertebral), fazendo com que a experimentação a partir de diferentes partes do corpo possa gerar danças e qualidades de movimento bastante variadas. Uma improvisação com o foco na coluna vertebral pode, por exemplo, levar a uma dança mais sinuosa, ondulante ou espiralada devido às características de movimento das articulações da coluna. Além disso, a coluna vertebral tem uma função de eixo para o indivíduo, podendo levar a experiências tanto de fortalecimento deste eixo, a partir do qual a pessoa pode desdobrar seu movimento no mundo, quanto de liberação de certos enrijecimentos nestas articulações levando a uma dança mais articulada e cheia de direções e fluxos. Uma experimentação com o foco nos pés, por exemplo, pode levar a uma dança com maior deslocamento no espaço. Não há uma regra. A experimentação de movimento a partir de uma parte específica do corpo (no caso, a coluna vertebral) coloca em evidência e realiza uma certa faceta de meu ser, com certas qualidades e maneiras de agir no mundo e, ao brincar com suas possibilidades, eu posso liberar certos enrijecimentos e posso trazer novas organizações motoras, além de poder me deixar levar por fluxos intensos de movimento. Além de cada sistema ou parte do corpo gerar qualidades de movimento diferentes, da mesma forma, cada pessoa pode ter uma experimentação bastante diferente partindo da estimulação em uma mesma parte do corpo.

“O indivíduo, apresentando-se com uma configuração gestual, melódica e espaço-temporal, cria um campo de qualidades estéticas que explicitam determinadas vivências afetivo-existenciais.” (SAFRA, 2005, p.111)

A improvisação de movimentos, portanto, nos traz elementos de muitos aspectos do indivíduo, abarcando o ser como um todo: gestos e movimentos como formas de se apropriar do espaço e do tempo, do mundo, da própria subjetividade e da própria história de vida. Cada pessoa apresenta sua própria forma de se mover, criando o que Safra chama de um campo de qualidades estéticas. Assim, as escolhas de movimentos, com a possibilidade de resgatar hábitos motores ou de criar novos movimentos durante a improvisação, vão gerando frases de movimento, sequências, em que um movimento leva a outro movimento, sem que estas escolhas sejam em função de uma simples relação linear de motivante e motivado.

“O motivo é um antecedente que só age por seu sentido, e é preciso acrescentar que é a decisão que afirma esse sentido como válido e que lhe dá sua força e sua eficácia. Motivo e decisão são dois elementos de uma situação: o primeiro é a situação enquanto fato, o segundo a situação assumida. Assim, um luto motiva minha viagem *porque* ele é uma situação em que minha presença é requerida, seja para reconfortar uma família aflita, seja para prestar ao morto as ‘últimas homenagens’, e, decidindo fazer essa viagem, eu valido esse motivo que se propõe e assumo essa situação. Portanto, a relação do motivante ao motivado é recíproca.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.349)

Para Merleau-Ponty, a relação entre motivo e decisão descrita acima chama a atenção para a reciprocidade existente entre eles, já que não é apenas o motivo que influencia a decisão, a decisão também age sobre o motivo, validando-o (ou não) e fazendo com que uma certa situação seja assumida. Neste sentido, as escolhas sucessivas na improvisação apontam para a relação do indivíduo com o mundo, em uma espécie de ação circular em que as escolhas e os motivos se inter-relacionam e apontam para uma rede de influências e de decisões que vão retroalimentando-se. Assim, o passado, o presente e o futuro também se entrelaçam e são assumidos em cada movimento de meu corpo, não através de uma espécie de síntese destas inúmeras influências, mas sim pelo simples fato de que o tempo é parte de minha própria subjetividade.

“A cada instante de movimento, o instante precedente não é ignorado, mas está como que encaixado no presente, e a percepção presente consiste em suma em reaprender, apoiando-se na posição atual, a série das posições anteriores que se envolvem umas às outras. Mas a própria posição iminente está envolvida no presente, e através dela todas as que advirão até o termo do movimento. Cada momento do movimento abarca toda a sua extensão, e em particular o primeiro momento, a iniciação cinética, inaugura a ligação entre um aqui e um ali, entre um agora e um futuro, que os outros momentos se limitarão a desenvolver. Enquanto tenho um corpo e através dele ajo no mundo, para mim o espaço e o tempo não são uma soma de pontos justapostos, nem tampouco uma infinidade de relações das quais minha consciência operaria a síntese e em que ela implicaria meu corpo; não estou no espaço e no tempo, não penso o espaço e o tempo; eu sou no espaço e no

tempo, meu corpo aplica-se a eles e os abarca.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.194,195)

É interessante a citação acima de Merleau-Ponty ao nos debruçarmos sobre a experiência da improvisação de movimento. Por não se tratar de uma repetição de movimentos, este caráter da passagem do tempo se torna ainda mais evidente, já que a cada movimento realizado segue-se um outro, que se influenciam mutuamente: passado e futuro atualizados no presente que, por sua vez, já está fadado a passar e tornar-se passado. É impossível repetirmos de forma exata uma dança que surgiu da improvisação pois cada movimento se forma e se desfaz a seguir, em um fluxo constante, em um deslizar entre passado, presente e futuro. Na repetição, cria-se uma sensação de que é possível retomar exatamente uma sequência de movimento, mas na improvisação o aspecto da passagem e do efêmero se torna ainda mais evidente.

Podemos destacar mais uma característica fundamental para a criação presente na improvisação aqui descrita: o bailarino deve estar verdadeiramente presente no aqui e agora da dança, procurando não deixar que os fantasmas do passado ou as expectativas do futuro atrapalhem sua experiência presente. Mas como isso pode ocorrer? Mais uma vez, parece que aquilo que pode atrapalhar a experiência da improvisação é uma dissociação entre mente e corpo, ou seja, ao invés de confiar na experiência presente de seu próprio corpo-mente, a pessoa deixa-se levar por imagens, pensamentos ou ideias que estejam desconectadas da experiência em si, fazendo com que ela tente aprisionar a experiência a essas ideias de passado ou de futuro. Quando o Contato Improvisação tenta trazer a pessoa para vivenciar por inteiro a experiência presente, não está desconsiderando o passado ou o futuro, pois eles estão presentes no próprio corpo.

“Meu corpo toma posse do tempo, ele faz um passado e um futuro existirem para um presente, ele não é uma coisa, ele faz o tempo em lugar de padecê-lo.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.322)

Assim, o corpo é no aqui e agora e traz consigo um duplo horizonte de passado e de futuro. O momento anterior não pode ser ignorado, nem tampouco o seu porvir, no entanto, passado e futuro são vivenciados e reatualizados como presente através de meu corpo. Portanto, o estar verdadeiramente presente no aqui e agora da dança não significa um ato perdido e deslocalizado no espaço-tempo, pelo contrário, ao se trazer a atenção para a experiência presente de meu corpo-mente, naturalmente estou envolvido em um passado e em um porvir, não significando que deixo-me levar por minhas expectativas de futuro ou por meus fantasmas do passado para fora da experiência presente. O foco no corpo presente e em suas sensações auxilia a pessoa a não se perder em pensamentos que o distanciem da

experiência em si. Assim, o meu passado está em meu corpo inevitavelmente: “eu não me represento minha jornada, ela pesa sobre mim com todo o seu peso, ela ainda está ali, não evoco nenhum de seus detalhes, mas tenho o poder próximo de fazê-lo, eu a tenho ‘ainda em mãos’.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.557)

Essa busca por um estado corpo-mente presente no aqui e agora da dança, em que um movimento leva a outro movimento, nos leva à sensação do passar do tempo, ou seja, o presente de um movimento é uma passagem do futuro ao presente e do presente ao passado, sem nunca conseguirmos fixá-los, com o tempo sempre em movimento. Assim, o tempo não é pensado aqui como uma sucessão de pontos justapostos, mas é a própria passagem, o próprio trânsito.

“Em suma, como no tempo ser e passar são sinônimos, tornando-se passado o acontecimento não deixa de ser. A origem do tempo objetivo, com suas localizações fixas sob o nosso olhar, não deve ser procurada em uma síntese eterna, mas no acordo e na recuperação do passado e do porvir através do presente, na própria passagem do tempo.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.563)

A partir desta entrega ao momento presente, os hábitos motores, por exemplo, podem ser experimentados na improvisação de forma mais viva e com um novo colorido, não enrijecendo a experiência atual em função da experiência anterior. Um gesto muito familiar e/ou um movimento de dança já realizado inúmeras vezes podem ganhar uma nova dimensão, tornando-se mais preenchido e vivido por inteiro, como um gesto criativo. Além disso, a pessoa também pode vir a criar novas modulações ou variações daquele mesmo hábito motor, descobrindo novas possibilidades de seu alcance. Mesmo quando um movimento novo é criado durante a dança, é inevitável que ali residem elementos do passado e do futuro, ao mesmo tempo que trata-se de uma nova criação, de um novo alcance de meu corpo. A descoberta de novos movimentos traz a possibilidade de encontrar diferentes organizações do esquema corporal, novas formas de expressão e novas maneiras de se relacionar com o mundo. A própria percepção do mundo pode ser sentida como diferente, como se ganhasse um colorido especial ou como se ganhasse uma nova configuração.

“Por vezes forma-se um novo nó de significações: nossos movimentos antigos integram-se a uma nova entidade motora, os primeiros dados da visão a uma nova entidade sensorial, repentinamente nossos poderes naturais vão ao encontro de uma significação mais rica que até então estava apenas indicada em nosso campo perceptivo ou prático, só se anunciava em nossa experiência por uma certa falta, e cujo advento reorganiza subitamente nosso equilíbrio e preenche nossa expectativa cega.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.212)

Nesta dança entre os hábitos motores e a criação de novos movimentos, o dançarino está livre para experimentar diferentes sensações, sentimentos, formas, gestos, intensidades, se surpreendendo com aquilo que surge deste brincar, se deixando levar pelo próprio corpo. Esta liberdade presente na improvisação, com escolhas e tomadas de decisão mais fundamentadas nas sensações do próprio corpo do que em representações mentais, traz o dançarino para um estado corpo-mente presente aqui e agora. Após algum tempo de experimentação de movimento com os olhos fechados, a pessoa pode abrir os olhos lentamente, procurando não deixar que a visão tome a frente dos outros sentidos, procurando manter bem vivas as sensações provenientes do tato, da audição, etc. Neste momento, há um salto na experiência pois, após experimentar o movimento com os olhos fechados, a pessoa pode sentir uma certa ruptura em sua experiência, já que a visão pode muitas vezes trazer de volta um olhar muito forte para o seu entorno, desconectando a pessoa de suas próprias sensações de seu corpo. Assim, há neste momento o cuidado para que este olhar seja menos significativo e mais sensorial, deixando que as imagens entrem em cores e formas, sem perder o contato mais interno com seu próprio corpo.

“Certamente, ao ser perturbado quando em estado de *rêverie* ou quando profundamente concentrado numa brincadeira, alguém pode sentir um choque, um súbito encolher até diminuir de tamanho, devido ao fato de ser arremessado na plena consciência da separação e do encontro com a realidade.” (MILNER, 1991, p.135)

Assim como na citação de Marion Milner, o abrir dos olhos pode gerar uma certa perturbação deste estado de *rêverie*, sendo necessário ativar o olhar também neste lugar menos significativo e mais sensorial, fazendo com que inclusive isso gere na pessoa uma sensação de um certo frescor no olhar. Assim, a própria visão, após a experiência do movimento com os olhos fechados, acaba sendo vivenciada de forma diferente, desautomatizando o olhar e não trazendo de forma excessiva os significados presentes na imagem visual dos objetos e do espaço ao redor. O dançarino é como uma criança que ainda não conhece o mundo com suas significações e que abre os olhos e tem uma primeira visão das cores e formas. Claramente, este frescor do olhar da criança não é estritamente o mesmo daquele frescor do dançarino ao abrir os olhos, mas elementos deste olhar da criança sem tantas significações e aberto ao mundo podem ser saboreados pelo dançarino. Este olhar desautomatizado e com menos significações prévias é algo valorizado nesta dança por conduzir a pessoa a um estado corpo-mente mais aberto para a criação, não entendendo aqui que se trata de uma regressão a um estágio anterior do desenvolvimento, mas sim de uma experiência atual de maior abertura e frescor às próprias sensações, sendo este um estado

propício para novas criações. Além disso, a relação com o espaço e o tempo se modifica consideravelmente quando o dançarino abre os olhos, já que novos elementos são agregados a experiência. O abrir dos olhos pode favorecer trajetórias mais claras no espaço, com linhas e desenhos mais presentes do que quando a pessoa experimentava com os olhos fechados. Não existe uma experiência certa ou outra errada. Trata-se apenas de experiências com nuances diferentes, o que faz com que haja uma riqueza de possibilidades destas vivências.

Durante toda a improvisação, seja de olhos fechados ou de olhos abertos, a pessoa é solicitada a tomar decisões e a se posicionar no mundo, não como decisões racionais, mas em uma espécie de liberdade de ação. Assim como escreve Steve Paxton, “o espectador está assistindo a pessoas de verdade, ‘pressionadas’ pelos eventos e o tempo. Isso é improvisação. Nenhum participante estará totalmente sob ou fora de controle”. A improvisação coloca a pessoa para agir a partir das situações em que está inserida, lidando com o tempo, em um constante dar e receber entre o movimento e a forma que surge. Imagens e movimentos são criados a cada instante a partir desta apropriação pela pessoa do espaço e do tempo e das sensações presentes em seu próprio corpo. Esta liberdade na movimentação é sempre visada durante a improvisação, mas não se trata de uma liberdade descontextualizada. Há sempre uma situação, um aqui-agora, um corpo, uma história, em que a pessoa é impulsionada a agir.

“Se liberdade é liberdade de fazer, é preciso que aquilo que ela faz não seja desfeito em seguida por uma liberdade nova. Portanto, é preciso que cada instante não seja um mundo fechado, é preciso que um instante possa envolver os seguintes, é preciso que, uma vez tomada a decisão e iniciada a ação, eu disponha de um saber adquirido, eu me beneficie de meu élan, eu esteja inclinado a continuar, é preciso que exista uma propensão do espírito.”
(MERLEAU-PONTY, 2011, p.586)

A liberdade abordada acima por Merleau-Ponty parece indicar algo importante na improvisação: a liberdade existente na improvisação de movimentos não se resume a movimentos isolados no tempo e espaço que podem surgir a qualquer momento; cada movimento inevitavelmente indica algo sobre o próximo movimento e sobre aquele que já passou. Assim, cada criação, cada ato de liberdade não desfaz o ato anterior pois não se encerra em si mesmo, mas, ao contrário, abarca elementos de sua história e de seu porvir.

Portanto, nossa inserção no mundo, no espaço e no tempo, não é aqui encarada como um obstáculo para a experiência da liberdade ou da criatividade, ao contrário, é exatamente nesta relação que é possível a criação e a liberdade. A improvisação de movimentos cultivada no Contato Improvisação parece concentrar elementos de nossa vida cotidiana, já que a todo momento é necessário em nosso dia a dia que nos relacionemos, que reajamos, que façamos escolhas, em uma espécie de improvisação na qual o ser pode se expandir no mundo através

de uma relação criativa. Dentro desta dança da vida, os hábitos podem ser vividos da maneira que Merleau-Ponty reivindica em sua obra: como maneiras do ser se expandir no mundo, de ampliar seu alcance, sendo portanto gestos de criação. Assim, o hábito não é encarado e vivenciado como uma repetição de movimentos vazios e automáticos, ele está constantemente sendo colocado em cheque, sendo atualizado, sendo retomado através do momento presente. O estar verdadeiramente presente no aqui e agora de cada situação garante que o hábito possa ganhar um novo colorido e que, se necessário, ele também possa ser desconstruído e totalmente transformado, dando lugar ao imprevisível e ao novo.

O surgimento de uma nova criação, por sua vez, não pode ocorrer caso a pessoa tenha expectativas demais ou queira a qualquer custo chegar a uma criação totalmente genial e inovadora. É justamente ao se entregar para o não-saber, para o vazio e para o não-querer que se torna possível a emergência de uma nova criação. É a partir desta entrega e da confiança de que mesmo algo muito simples e cotidiano pode ser criativo, que possibilita que, de repente, algo surpreendente aconteça, podendo inclusive experimentar algo totalmente desconhecido e inovador. O excesso de expectativas ou de ideias pré-concebidas atrapalham a pessoa a estar realmente entregue ao aqui e agora daquela dança, impossibilitando que ela possa esperar, apenas esperar, até que algo surja.

Portanto, distancio-me das concepções de que o habitual é sempre sem graça, mecânico e vazio e de que o criativo é sempre algo absolutamente ousado e genial, para aproximar estas supostas polaridades em um constante diálogo, como facetas de um mesmo movimento no mundo.

“Assim, a história não é nem uma novidade perpétua nem uma repetição perpétua, mas o movimento *único* que cria formas estáveis e as dissolve.”
(MERLEAU-PONTY, 2011, p.130)

O Contato Improvisação parece ir bem ao encontro deste constante movimento de criação de formas estáveis e de suas dissoluções, em um fluxo onde o bailarino vive seu corpo como transformação e movimento e não simplesmente como algo pronto e acabado. A improvisação propõe ao bailarino que ele viva cada ato seu, cada gesto, de maneira inteira, confiando no aqui e agora de cada situação e nas percepções e sensações de seu próprio corpo, abrindo-se para o inesperado. O que parece-me importante na experiência tanto do hábito quanto da criação é o encontro deste estado do ser conectado com seu próprio corpo, sensível e aberto ao outro e ao mundo, verdadeiramente presente no aqui e agora de cada gesto. Nesta dança, os hábitos podem dar segurança para que o bailarino ouse novos movimentos, bem como uma incrível descoberta de criação pode a seguir alimentar a simples repetição de um

gesto banal e corriqueiro, banhando-o de cores e sensações inusitadas. Hábitos e criação se entrelaçam, se confundem, se misturam, se separam, se apoiam, se influenciam, dialogam entre si. Assim, o ser humano tanto pode saborear sua própria maneira habitual de ser, aceitando-a e validando-a como seu estilo próprio de ser no mundo, de se apropriar do tempo e do espaço, vivendo-o com qualidades estéticas; como pode também se lançar no inteiramente novo, no desconhecido, colocando à prova sua própria maneira de ser, em um constante movimento de transformação, se surpreendendo com suas criações e seus novos voos.

“Minha liberdade, o poder fundamental que tenho de ser o sujeito de todas as minhas experiências, não é distinta de minha inserção no mundo. Para mim é um destino ser livre, não poder reduzir-me a nada daquilo que vivo, conservar uma faculdade de recuo em relação a toda a situação de fato, e este destino foi selado no instante em que meu campo transcendental foi aberto, em que nasci como visão e saber, em que fui lançado ao mundo. Contra o mundo social, sempre posso usar de minha natureza sensível, fechar os olhos, tapar os ouvidos, viver como estrangeiro na sociedade, tratar outrem, as cerimônias e os monumentos como simples arranjos de cores e de luz, destituí-los de sua significação humana. Contra o mundo natural, sempre posso recorrer à natureza pensante, e colocar em dúvida cada percepção tomada à parte. A verdade do solipsismo está aqui. Toda a experiência sempre me aparecerá como uma particularidade que não esgota a generalidade de meu ser, e tenho sempre, como dizia Malebranche, movimento para ir mais longe. Mas só posso fugir do ser para o ser; por exemplo, fujo da sociedade para a natureza ou do mundo real para o mundo imaginário que é feito dos fragmentos do real.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.483)

3.2 O Habitual-Criativo na Clínica: a importância do brincar e do surpreender-se.

“Venha ao mundo criativamente. Crie o mundo; é apenas o que você cria que é importante para você.” (WINNICOTT apud ABRAM, 2000, p.155)

Winnicott coloca no centro de sua discussão sobre a prática da psicanálise a possibilidade dela se configurar como uma forma especializada do brincar. Para ele, mais do que interpretações corretas, o que importa na sessão é a capacidade de criar, de transformar e de surpreender-se. Esta sua concepção parte do princípio de que uma vida saudável é uma

vida criativa, colocando portanto em evidência a necessidade de se encontrar maneiras de cultivar este viver criativo no atendimento de pacientes.

Mas como é possível favorecer esta experiência criativa nas sessões? Muito se fala em psicanálise da importância das interpretações e da compreensão dos conteúdos inconscientes do paciente, pautando a psicanálise em uma forma de interação predominantemente discursiva. Sem dúvida, é possível o criar e o brincar a partir da fala, mas às vezes o que acontece é um empobrecimento desta fala criativa e viva em detrimento de uma fala que se perde em elucubrações e conceitos muitas vezes distantes do aqui e agora da sessão. Assim, parece-me importante destacar as experiências mais sensoriais dentro das sessões, no intuito de dar corpo às palavras e dar luz a tudo o que é vivido para além das palavras.

Na discussão levantada neste capítulo, aponte o quanto a vivência do próprio corpo, de seus movimentos e de suas sensações é fundamental para que seja possível um gesto criativo, já que é através de um mergulho em meu próprio corpo que posso estabelecer uma relação sensível comigo mesma, com o outro e com o mundo. É através desta relação sensível que posso sentir que eu crio o mundo, apesar dele já estar ali, ou seja, é a partir desta relação que um espaço *entre* é possível e que posso surpreender-me com criações que surgem do encontro. É neste espaço que não é nem interno nem externo, neste espaço transicional, que cada gesto meu pode ser vivido como criativo. Assim, compreendo o ato criativo como um ato em que corpo-mente estão integrados, trazendo uma sensação no indivíduo de sentir-se real e de que a vida merece ser vivida.

Assim, pretendo neste momento trazer alguns apontamentos sobre a criatividade presente na prática clínica, procurando deixar que tanto as imagens do Contato Improvisação já abordadas anteriormente quanto alguns relatos de experiências clínicas possam me ajudar a encontrar caminhos para experimentar a criação nas sessões.

A partir das reflexões já desenvolvidas anteriormente no decorrer de todo este capítulo Habitual-Criativo, o primeiro aspecto que parece-me importante para a experiência criativa é a necessidade, em um primeiro momento, de um estado de relaxamento de corpo-mente em que seja possível permanecer e tolerar certo caos, certo vazio, um espaço para o não-saber, para o desconhecido.

“A psicanálise deu a Winnicott uma forma de saber sobre o que viria a ser ele próprio, algo que precisava ser resguardado pelo tempo necessário no espaço do não-saber e do não ser, aquele em que as crianças simplesmente brincam, e do próprio ato, do próprio gesto, do próprio verso, do tempo e do espaço potencial que engendrou com o mundo, do profundo estado de não saber, Winnicott chegou, pelo próprio brincar, aos termos mágicos e teóricos da transicionalidade em psicanálise.” (AB’SABER, 2005, p.128)

Este estado mais entregue, com certa suspensão de um pensamento mais lógico-racional, é fundamental para que qualquer criação ocorra. E este estado precisa ser cultivado tanto no terapeuta quanto no paciente, ou seja, a relação terapêutica precisa estar pautada na tolerância de certo caos e na possibilidade de se confiar neste vazio e nesta indeterminação, para poder ver surgir aos poucos a partir deste estado alguma nova criação. É um estado semelhante àquele buscado no Contato Improvisação, em que o bailarino precisa aprender a se entregar e a suportar o imprevisível e o desconhecido, entregando seu peso, relaxando e deixando, aos poucos, fluir uma torrente de movimentos criados no momento presente, confiando que seu corpo pode conduzi-lo sem a necessidade de uma compreensão mais racional daquilo que está ocorrendo.

Já discuti no capítulo Corpo-Mente sobre a importância de se cultivar um estado corporal-mental no analista através da experiência de uma atenção ao paciente que não está solta no ar, mas sim que deve mergulhar nas sensações do próprio corpo, ou seja, uma forma de escutar não apenas com os ouvidos mas com todo o seu corpo. Este mergulho no próprio corpo abre a possibilidade de se suspender um pouco os pensamentos mais lógico-racionais, indo ao encontro do não-saber e de suportar o desconhecido. É mais importante apenas *ser* com o paciente antes mesmo de *pensar* sobre o paciente. Assim, é a entrega à experiência em si, no aqui e agora, que importa, antes mesmo de qualquer compreensão. No entanto, este estado de não-saber e de certo caos nem sempre é de fato suportado pelo analista. Através de um hábito voltado a procurar compreensões racionais, teorias, interpretações, os analistas podem não perceber que estão impossibilitando que um momento precioso da experiência criativa possa ocorrer.

“Talvez seja necessário aceitar que alguns pacientes precisam às vezes que o terapeuta possa observar o absurdo próprio ao estado mental do indivíduo em repouso, sem a necessidade, mesmo para o paciente, de comunicar esse absurdo, o que equivale a dizer, sem que o paciente tenha necessidade de organizar o absurdo. O absurdo organizado já constitui uma defesa, tal como o caos organizado é uma negação do caos. O terapeuta que não consegue receber essa comunicação, empenha-se numa tentativa vã de descobrir alguma organização no absurdo, em consequência de que o paciente abandona a área do absurdo, devido à desesperança de comunicá-lo. Uma oportunidade de repouso foi perdida, devido à necessidade que o terapeuta teve de encontrar sentido onde este não existe. O paciente não pôde repousar, devido a um fracasso das provisões ambientais, que desfez o sentimento de confiança. O terapeuta, sem saber, abandonou o papel profissional, e o fez, desviando-se para pior, a fim de ser um analista arguto e encontrar ordem no caos.” (WINNICOTT, 1975, p.82)

A possibilidade de apenas *ser*, de não saber para onde se está indo, deixando-se no vazio, como em uma suspensão dos pensamentos e explicações, entregando-se a uma

experiência muitas vezes inominável, é uma vivência fundamental em um trabalho terapêutico na qual o terapeuta confia que algo novo e transformador pode surgir a partir de certo caos. É importante que o terapeuta possa relaxar nesta situação, confiando em algo que ele ainda não sabe o que é e, através deste seu próprio relaxamento, podendo propiciar que o paciente possa também relaxar nesta situação, encontrando respaldo para isso. A este respeito, trago, a seguir, um relato de uma experiência clínica a fim de escancarar um pouco esta questão.

Experiência Clínica 3

Eu trabalhava como psicóloga em uma clínica psiquiátrica e tinha mais ou menos 5 anos de experiência na área. Um rapaz (de aproximadamente 21 anos) chegou para internação em um horário em que eu não estava na clínica, de forma que outros profissionais tiveram um primeiro contato com ele. Antes ainda de eu conhecê-lo, em uma reunião, descreveram para mim este paciente como perverso e extremamente violento, já tendo agredido fisicamente alguns profissionais da clínica, e como sendo não confiável e traçoeiro. Fui conhecer este paciente logo a seguir desta reunião, já impressionada com a descrição assustadora que haviam feito dele. Cheguei à sala onde ele estava, entrei e ele estava em cima de uma mesa, de pé, bastante agitado, esbravejando e aterrorizando outros pacientes e funcionários que estavam ao redor. No entanto, surpreendi-me com o que vi pois não conseguia vê-lo como tão ameaçador, mas sim como um menino, com piercings, parecendo bastante frágil e assustado. Neste momento, ele me viu, pulou da mesa, parou bem na minha frente e olhou-me nos olhos. Eu olhei-o nos olhos também e permanecemos ali parados, um olhando nos olhos do outro, por um tempo bastante prolongado, sem falarmos absolutamente nada.

A experiência foi muito forte e eu sentia que o melhor a fazer era apenas olhar para ele, recebê-lo através do olhar e ser-estar ali com ele, sem saber aonde aquela experiência poderia nos levar. Eu pude suportar aquele momento e pude esperar, apenas esperar. Após certo tempo, ele começou a chorar copiosamente e ficou assim também por um tempo prolongado, enquanto ainda me olhava nos olhos. Foi tudo muito intenso. Um simples olhar, sem nenhuma significação prévia, sem expectativas. Depois de mais algum tempo, eu lhe disse apenas uma frase: “Nossa, como você está sofrendo!”. A partir desta primeira experiência, estabelecemos uma relação de muita confiança entre nós, apesar de ele ainda apresentar comportamentos agressivos com outros pacientes ou profissionais. Comigo, ele nunca mostrou-se agressivo fisicamente, tendo ocorrido apenas algumas poucas vezes discussões em que ele se mostrava chateado comigo por algum motivo. Ele costumava ser afetivo e frágil ao meu lado. Seu tratamento era realizado através de uma ponte que eu fazia entre ele e a clínica como um todo, fazendo com que aos poucos ele pudesse também confiar em outras pessoas além de mim. Isso foi acontecendo bastante gradualmente.

Na experiência acima, o contato no aqui e agora com o paciente conseguiu prevalecer em detrimento das informações que eu havia tido a respeito dele através de outros profissionais da clínica. Eu poderia ter me deixado influenciar pelas descrições e pelos possíveis diagnósticos do paciente, olhando-o já a partir desta ótica e, provavelmente, perdendo a oportunidade de experimentar por inteiro este nosso primeiro contato. A possibilidade de eu me surpreender com aquilo que via, sem compreender exatamente o que estava acontecendo, foi o que possibilitou que eu olhasse para o paciente em seus olhos,

olhasse para ele de fato no aqui e agora daquela situação. Nenhum encontro seria possível se eu estivesse fixada em pré-conceitos sobre ele e se eu não me dispusesse de corpo inteiro a vivenciar este primeiro contato.

“Ele (Anton) ajudou-me a manter os meus olhos ‘descascados’, algo que eu entendia como significando destacado das camadas da visão-clichê, do olhar superficial ligado ao hábito.” (MILNER, 1991, p.241)

A primeira imagem que tive dele foi quando entrei na sala e o vi de pé em cima da mesa, olhando a todos de cima, em uma posição em que podia estar apartado de qualquer relacionamento com alguém. Ele afastava as pessoas através de seus atos agressivos, assustando todos à sua volta e evitando qualquer contato mais próximo. Ninguém se aproximava muito dele. Quando eu o vi naquela mesa fiquei realmente intrigada e não me satisfiz com as imagens prévias que haviam me descrito. Quando ele pulou da mesa bem na minha frente e olhou-me nos olhos, algo aconteceu. Nem ele nem eu poderíamos prever aquilo.

“A surpresa é um dos bons elementos de nosso trabalho. É provável que ela esteja relacionada à ingenuidade do ego, o do paciente e o nosso, diante do poder criativo e da mobilidade mágica do processo primário, que move tanto o inconsciente quanto o *self*. Eu diria que a surpresa é um *elemento do trabalho*, da mesma forma que a angústia nele contida, ou a intimidade por ele construída, ou o humor por vezes liberado, assim como o indissolúvel campo afetivo que ele sempre cria. Por vezes, nosso trabalho é também muito doloroso, e a surpresa pode compartilhar a dor. Aliás sobre sua faceta dolorosa, talvez seja importante notarmos o quanto aquilo que chamamos de compulsão à repetição pode ser o negativo da surpresa, ou, melhor dizendo, a surpresa negativa do retorno ao sempre o mesmo. Mas é a surpresa em sua radicalidade de um inteiramente novo que constitui um importante componente do trabalho, matéria psíquica que move a análise e a ligação da alma com o mundo, o que expressa a vida. Esta é a matéria por excelência da análise e é assim que nós, que somos ‘psicanalistas treinados’, podemos achar, sempre em nossa ingenuidade egoica, que em algum momento estamos preparados para as piruetas radicais do inconsciente e daquilo que é potencial em análise. Ao contrário de nossos pacientes, para nós há algo de cotidiano nesta matéria não cotidiana, e alguns dos momentos de reflexão clínica mais importantes da psicanálise contemporânea dizem respeito exatamente a mantermos vivo o campo da surpresa, da indeterminação; dizem respeito a não reificarmos a alma com saberes distantes do ato psíquico em jogo, a permitirmos a instauração do novo pelo paciente em nós e no mundo, e a podermos nos oferecer como matéria sutil de um vir-a-ser – matéria por vezes muito estranha a nós mesmos -, e não apenas como pobres e espertas máquinas de interpretar.” (AB’SABER, 2005, p.112)

Na experiência descrita, fomos surpreendidos por um encontro, por um elo entre nós, por algo totalmente desconhecido e nada comum, sendo impossível prever aonde aquele olhar poderia nos levar. Eu sustentei aquele olhar, olhei mesmo nos olhos dele, deixei que ele olhasse mesmo nos meus olhos, suportei a angústia daquele momento, dei-lhe suporte, não

fugi daquele contato, permaneci naquele não-saber, entregue apenas àquele olhar. Eu não tive qualquer medo de ser agredida. Ao mesmo tempo que eu o olhava e me abria pra ele, eu entrava cada vez mais pra dentro de mim mesma. Estava sensível e relaxada. A sensação era a de que eu poderia permanecer ali naquela suspensão por muito tempo. Pude esperar, apenas esperar. Ele parecia ir aos poucos se entregando, soltando, confiando, mesmo sem ter a menor ideia de quem eu era e o que estava acontecendo ali. Aquele olhar era o que bastava.

Ocorreu ali um momento de suspensão, como se o tempo tivesse parado, como se não existissem outras pessoas em volta. Não havia espaço para pensar demais, nós estávamos em um estado de suspensão, como que um vácuo, uma bolha, um instante único.

“Não é inútil lembrar que o tempo da criação artística ou do pensamento também exige algo dessa ordem. Do dar tempo e paciência para que o tempo e a forma brotem a partir do informe e do indecيدido. O desafio é propiciar as condições para um tempo não controlável, não programável, que possa trazer o acontecimento que nossas tecnologias insistem em neutralizar. Pois importa, tanto no caso do pensamento como da criação, mas também no da loucura, guardadas as diferenças, de poder acolher o que não estamos preparados para acolher, porque este novo não pode ser previsto nem programado, pois é da ordem do tempo em sua vinda, e não em sua antecipação. É quase o esforço inimaginável, não da abolição do tempo, mas de sua doação. Não libertar-se do tempo, como quer a tecnociência, mas libertar o tempo, devolver-lhe a potência do começo, a possibilidade do impossível, o surgimento do insurgente.” (PELBART, 1993, p. 36)

Este estado de não-saber abre um campo para que algo possa acontecer, algo desconhecido e imprevisível, algo que surge, que brota daquela suspensão, daquele vazio. É necessário suportar e sustentar este estado pelo tempo que se fizer necessário. A entrega, o abandono e o vazio propiciam um espaço-tempo em que não é preciso fazer nada, abrindo um campo de vivência que abarca o imprevisível, o desconhecido, o estranho, dando condições para que eles se desenvolvam em nós, sem termos que afastá-los ou evitá-los, mas sim para que se configurem como nossos valiosos momentos de criação. Assim, parece ser necessário abandonar a si mesmo por alguns instantes, procurando não ser nada, entregando-se à gravidade, soltando o seu peso, esvaziando-se, para só então deixar surgir algo que brota do silêncio, do nada; como uma flor que começa a se abrir, ou como um rio que degela, ou como uma planta que brota da terra. A criação pode surgir não de múltiplas elucubrações ou tentativas racionais, mas como algo que simplesmente surge se tivermos paciência de esperar e confiança em entregar.

Aqui vemos o surgimento do que Winnicott chamou de espaço potencial, ou então ao que Marion Milner chamou de hiato enquadrado. No Contato Improvisação, este estado é favorecido pela sensação do próprio peso, pelo mergulho nas sensações do próprio corpo e é o

fundamento para que possa ocorrer a improvisação de movimentos, quando o bailarino entrega-se a este não-saber, entrega-se ao imprevisível e confia que seu próprio corpo poderá traçar seus caminhos e surpreendê-lo com novas criações. Surge assim a possibilidade da pessoa entrar no estado de rêverie, onde pode perder-se na ação, sentindo-se envolvida em uma atividade onde sente que pode permanecer horas, como se estivesse nesta suspensão no espaço e no tempo.

A simples experiência do olhar entre nós pareceu comunicar e dar acolhimento através de uma experiência não-verbal, em que o fato de permanecer ali em um estado de empatia e identificação com ele já era bastante significativo. O ato de simplesmente olhá-lo realmente nos olhos possibilitou um ambiente de confiança e de suporte, em que ele pôde entregar-se, vivenciando um estado mais vulnerável de seu ser. Este olhar, que sustentou nosso encontro, não era um olhar qualquer, estava vinculado a uma percepção menos enrijecida ou ligada a significações e julgamentos: uma percepção mais sensível ao fenômeno em si e aberta para novos sentidos daquele encontro.

Em minha experiência com o Contato Improvisação, pude vivenciar uma busca por um olhar mais sensível e menos vinculado a significados fechados, fazendo com que os julgamentos pudessem se amenizar e eu pudesse experimentar uma maior entrega à dança. Acredito que esta experiência pode nos fornecer mais algumas pistas acerca da natureza deste olhar sensível. Nas práticas do Contato Improvisação, é cultivado o que nas aulas e treinos chamam de um *olhar permeável*. Este olhar permeável caracteriza-se por deixar que as imagens, formas e cores entrem através do meu olhar sem que eu precise identificar ou nomear cada um dos estímulos, compreendendo que cada imagem é rica em sensações, sentimentos e significados, não sendo necessário neste momento eu fixar a experiência do olhar a um único significado. Além disso, este olhar permeável recebe o olhar do outro sobre mim, deixa-o entrar e preserva esta confiança em apenas ser, sem precisar fazer algo ou responder imediatamente, mas apenas receber e olhar. Tenta-se limpar os pensamentos sobre o que a pessoa está vendo de mim ou qual o seu julgamento sobre mim. Há a busca por certo frescor no olhar, bem como certa calma, em uma confiança e aceitação de que este ato de olhar e ser visto, estando presente naquela experiência, pode ser uma experiência de troca. Esta troca de olhar revela, muitas vezes, vulnerabilidades do ser, algo mais pessoal, algo que pode não ser nominável nem identificável. No entanto, para se chegar a este olhar, são realizadas diversas práticas, com estratégias diversas, a fim de trazer este relaxamento

cultivado em todo corpo para a experiência de olhar e ser visto. Mais uma vez a entrega do próprio peso é um dos fundamentos deste olhar relaxado, aberto e sensível.

Esta experiência do Contato Improvisação parece elucidar um pouco o caráter do olhar presente na experiência clínica descrita. Tratava-se do simples ato de olhar e ser visto, da intersubjetividade presente no olhar. Assim, quando o paciente encontrou alguém que o olhou de fato nos olhos, seus atos não caíram no nada, eles encontraram reverberação, encontraram o outro, dando-lhe contorno e sustentação, fazendo com que seu olhar passasse a ser real, com que ele mesmo se sentisse real, habitando o próprio corpo e sentindo sua própria existência. Este olhar propiciou o que Winnicott chama de *holding*, ou seja, foi este olhar sensível, receptivo e aberto ao outro que deu sustentação para que uma relação de confiança pudesse se estabelecer. Trarei mais elementos desta discussão sobre o *holding* no capítulo eu-outro.

A entrega à experiência em si possibilitou que eu pudesse esperar que algo de novo surgisse ali, podendo me sensibilizar para diversas facetas do paciente, ou seja, eu vi um pouco além do que apenas um rapaz perverso, não-confiável e violento. Esta experiência clínica aponta para o cuidado que devemos ter em relação ao nosso enrijecimento enquanto terapeutas. Às vezes, os diagnósticos de pacientes podem acabar servindo para um empobrecimento da nossa percepção do paciente e de cada encontro, pois estabelecem características para a pessoa que não abarcam a totalidade de seu ser, sendo apenas uma possibilidade dentre tantas outras de sua existência. Assim, a relação paciente-terapeuta pode tornar-se empobrecida e rígida, ao invés de ser uma relação sensível e criativa. A teoria não pode estar desatrelada da percepção e experiência de cada encontro, não pode se tornar soberana em relação ao paciente, pois aí reside o perigo de cristalizarmos nosso olhar e de inviabilizarmos a possibilidade de nos surpreendermos, ou mesmo, do próprio paciente se surpreender. Um simples olhar, sem pretensões, mas honesto e verdadeiramente presente no aqui e agora daquela situação pode ser a base para o desenvolvimento de toda uma relação de confiança e entrega, relação esta que é tão cara no atendimento de pacientes.

Esta percepção do paciente fundamentada na experiência no aqui e agora, aberta ao não-saber, possibilitou que eu pudesse ir além dos rótulos do paciente, podendo ver surgir uma outra manifestação de seu ser. A meu ver, não se trata de dizermos que é um olhar que vê aquilo que está atrás da aparência, como se houvesse uma aparência separada de uma essência, como se a atitude agressiva e anti-social fosse uma simples fachada e que a verdade estaria escondida e necessitando ser descoberta. O momento em que ele chora e demonstra sua vulnerabilidade não precisa ser explicado como sua essência verdadeira que se tornou

posteriormente aparente. Não acredito haver uma essência verdadeira contra uma aparência falsa. Trata-se de percebermos que essas facetas coexistem, ambas são possíveis. E além disso, trata-se de vermos que na suposta “aparência” de seu comportamento já reside sua “essência”, elas não podem ser separadas. Sobre isso, apoio-me em Merleau-Ponty que propõe uma ruptura com esta tradicional separação entre essência e aparência, assim como já discuti anteriormente neste capítulo.

Assim, a própria “aparência” do paciente, com seus gestos, seus ritmos, seu olhar, suas roupas, sua voz, evidencia não apenas aquele rótulo de anti-social, perverso e violento como também seu lado mais vulnerável, sensível, cheio de energia, assustado, angustiado, trazendo a potência de todas estas maneiras de ser no mundo. Resgato aqui a concepção de Gilberto Safra (2005) de que o *self* se organiza esteticamente, ou seja, que ao estarmos com um paciente, somos a todo momento afetados pela maneira como ele se apropria do espaço e do tempo, bem como da forma com que se movimenta. É a partir de nossos corpos que lemos esteticamente o paciente, seus movimentos e as situações que ele constrói.

“Winnicott assinalava a importância da presença psicossomática do analista para uma condução satisfatória da análise. Quando estamos diante de alguém, estamos em presença da maneira como esta pessoa organiza o espaço, o tempo, a relação com o outro. Os sons, os cheiros, enfim, tudo contribui para que possamos ‘intuir’ o jeito do outro, seus sentimentos, seus sofrimentos, pois todas essas organizações plásticas nos afetam em nosso corpo. Frequentemente, encontramos na literatura psicanalítica referências à capacidade de o analista intuir os estados emocionais do paciente. Nestes textos, fala-se costumeiramente de apreensão do inefável, de apreensão do não-sensorial. Gostaria de fazer uma inversão dessas colocações: **‘o inefável’ acontece no corpo!** O que é chamado de intuição e de apreensão não-sensorial é, de meu ponto de vista, uma leitura estética da maneira como a pessoa se aloja no corpo.” (SAFRA, 2005, p.51)

Nesta experiência clínica, eu pude ser afetada pelo paciente a partir de sua maneira de ser no mundo, maneira esta que possui qualidades estéticas, que se organiza esteticamente. Mais do que compreender o paciente, o que trazia potência àquele encontro era a possibilidade de eu ser afetada por ele e dele ser afetado por mim. Querendo ou não, o terapeuta também se constitui esteticamente e está a todo momento comunicando seu *self* ao paciente a partir de seus gestos, seu tom de voz, seu ritmo, as formas de seu corpo. E indo mais além, cada encontro também se organiza esteticamente. A imagem de nós dois ali parados, um perante o outro, em uma espécie de suspensão do tempo e do espaço, compartilhando a experiência de olhar um nos olhos do outro, possui qualidades estéticas e, por este motivo, tem enorme potência transformadora, concentrando naqueles gestos, cores, posturas uma imensidão de sentidos e símbolos que ultrapassam qualquer explicação mais

lógico-racional fundada na linguagem escrita. Todos os relatos de experiências clínicas que trago nesta dissertação trazem esta potência dos encontros com qualidades estéticas e é através desta ótica que procuro desenvolver as reflexões, procurando respeitar aquilo que vai além de minhas palavras acerca deles. A seguir, trago mais uma experiência clínica, a fim de seguir com esta discussão.

Experiência Clínica 4

Atendi esta paciente em consultório particular durante alguns anos. Não tenho a pretensão de fazer um estudo de caso aqui, procurando enfocar em um aspecto bem particular de suas sessões. Era uma paciente mulher de aproximadamente 26 anos com sintomas de anorexia, tendo bastante dificuldade para se alimentar. Um certo dia percebi que ela, enquanto aguardava para ser atendida, parecia comer algumas bolachas que eu tinha disponíveis na sala de espera, mas parecia fazer isso meio escondida, o que me chamou a atenção, já que a paciente relatava fortes dificuldades para comer. Percebi esta sua atitude, mas não fiz nenhum comentário a respeito e passei apenas a estar mais atenta a este fato, notando que ele se repetiu em outras sessões posteriores. Depois de algum tempo, num outro dia, ela trouxe um todinho e foi bebendo-o aos poucos no decorrer da sessão. Ao longo do tempo, ela foi gradualmente trazendo cada vez mais alimentos para a sessão, inicialmente as próprias bolachas da sala de espera juntamente com um todinho, evoluindo gradativamente para alimentos que ela trazia de sua casa, como sanduíches que ela mesma preparava. Tudo isso foi acontecendo de forma gradual, com idas e vindas, enquanto que ela continuava tendo dificuldades para se alimentar fora das sessões. A cada sessão que passava ela parecia estar mais à vontade para comer durante o atendimento. Para minha surpresa, eu tinha a nítida sensação de que eu não precisava e nem deveria falar sobre este assunto com ela, como se o falar pudesse atrapalhar de alguma forma seu gesto. Era como se eu pudesse destituir seu gesto de certa espontaneidade e fruição. Eu podia ver e sentir o prazer que ela tinha em comer durante nossa sessão e parecia ser importante eu tratar este ato com naturalidade e não como algo excepcional. Chegava a ser algo até mesmo engraçado pois ela tentava falar enquanto comia e acabava se atrapalhando, deixando às vezes cair pedaços de sanduíche no chão. Paralelamente, ela começou, aos poucos, a conseguir se alimentar um pouco melhor em sua casa. Seu corpo parecia gradualmente poder relaxar cada vez mais nas sessões, sentindo-se bem à vontade e podendo ousar nos alimentos que trazia. Passou, às vezes, a fazer tortas salgadas e doces e levava um pedaço para comer na sessão, demonstrando prazer em cozinhar e em experimentar receitas diferentes. Não sei especificar exatamente quando pudemos conversar sobre esta experiência, mas parece que em algum momento essa conversa tornou-se natural e não mais ameaçadora. Lembro-me apenas que esta conversa demorou bastante para ocorrer e parecia não ser especialmente significativa, sendo apenas uma constatação de algo que já estava ocorrendo e que já exercia transformações por si só. Era a experiência em si que trazia um caráter transformador.

Um dia, ela levou um pedaço de torta que ela mesma havia feito para mim, dizendo que eu poderia levar para casa e comer, podendo depois dizer se havia gostado ou não. Eu aceitei a torta, ainda um pouco sem saber quais significados aquele gesto poderia ter. Senti apenas que era importante aceitar, como se eu compartilhasse um pouco da alegria que ela sentia com todo aquele processo de encontrar prazer e naturalidade ao comer. Caso eu recusasse, poderia romper com todo este processo no qual a paciente havia mergulhado, como se eu estivesse lhe dizendo que aquele seu gesto era errado. Ela repetiu este ato algumas outras vezes, trazendo outras tortas com novas receitas para que eu experimentasse.

Certo dia, trouxe uma torta inteira para que comêssemos juntas durante a sessão. Ela havia até trazido uma toalha de mesa para estendernos no chão e comermos juntas. Mais uma vez, abarqueei seu gesto, deixando-a livre para que experimentasse algo novo, que não estávamos acostumadas e que parecia ser muito significativo para ela. Foi uma sessão bastante agradável e

prazerosa, conversamos livremente e comemos juntas a torta que ela tinha feito, como numa celebração. Neste dia, os assuntos não eram especialmente “profundos” e eu não fiz nenhuma interpretação “maravilhosa” sobre estes atos. Nós sentamos no chão e apenas estivemos juntas, comendo, tranquilas, dando risada e isso pareceu ser bastante importante e transformador. Era como se estivéssemos comemorando e corando suas próprias conquistas, fazendo isso da maneira mais natural: trazendo o ato de se alimentar como um ato prazeroso e vinculado ao compartilhar com o outro.

Durante todo o seu processo de análise, seus sintomas de anorexia foram gradualmente diminuindo, dando inclusive lugar para outras questões.

Na experiência descrita acima, a paciente pôde aos poucos relaxar e confiar, conseguindo se apropriar do espaço-tempo da sessão à sua própria maneira, trazendo para dentro da sessão suas experimentações no ato de alimentar-se. Com isso, sua dificuldade de comer não estava simplesmente representada através de seus relatos verbais de situações vividas fora da sessão, mas sim era uma situação que se apresentava no aqui e agora, presentificando a possibilidade da paciente encontrar maneiras diferentes de se relacionar com sua alimentação. Aqui fica evidente que o trabalho terapêutico não estava em esmiuçar os porquês de seus sintomas de anorexia, estava na verdade na oportunidade de vivenciar uma experiência transformadora no aqui e agora da relação paciente-terapeuta.

“Creio que é muito interessante nesta história a forma como a experiência ganha prevalência frente ao que em psicanálise é algo da ordem do conceito. Sempre ouvimos falar nisso, que é necessário esquecer a teoria e seus problemas no momento de analisar, como é necessário ao paciente lançar-se livremente às próprias palavras... Mas a sessão é realmente muito clara ao acentuar o potencial mutativo da *experiência psíquica* movida no campo transferencial, que inclui o ato, o corpo e alma do analista.” (AB’SABER, 2005, p.121)

A ação ou o gesto possui uma potência criativa. Através de seu próprio ritmo, a paciente pôde, por iniciativa própria, experimentar o ato de alimentar-se durante as sessões, dando um passo de cada vez, sentindo se poderia ou não ir adiante e se eu poderia receber essas iniciativas e reconhecê-las como gestos de criação e transformação. Meu trabalho parecia ser mais de acolhimento de seu gesto, do que de uma grande intervenção. Quanto mais eu a deixava livre, reagindo naturalmente a suas iniciativas e validando-as, mais ela podia relaxar e confiar de que seu gesto não era errado.

“O indivíduo apresenta seu existir por gesto, por sonoridade, por formas visuais, por diversos meios disponíveis para constituir seu *self* e seu estilo de ser. São criações, na maior parte das vezes, de grande complexidade simbólica e não passíveis de decodificação.” (SAFRA, 2005, p.25)

Todo este processo em que ela foi aceitando a possibilidade de alimentar-se sem que isso fosse algo angustiante, mas sim prazeroso, foi ocorrendo à medida em que ela pôde apropriar-se daquele espaço à sua maneira, como um gesto de expansão de seu ser. Assim, ela

foi encontrando prazer e fruição no comer, impulsionando-a a cozinhar mais em sua casa, estabelecendo toda uma relação com a comida de forma prazerosa e afetiva. Mais do que uma simples nutrição, o que parecia ocorrer era uma relação afetiva e criativa com o alimentar-se.

“Essas mães incorporavam o movimento da criança em seu gesto e gradualmente levavam a comida à boca da criança. Criava-se um jogo entre as duas, que ambas pareciam apreciar muito. A mesma imagem projetada em câmera lenta revelava uma dança graciosa de movimentos rítmicos ondulares. Podia-se perceber que, no ato de alimentação, ocorriam ao mesmo tempo a nutrição, o jogo, uma vivência afetiva prazerosa e uma experiência estética. Era uma verdadeira dança do *self*.” (SAFRA, 2005, p.113)

Esta sua apropriação criativa do espaço-tempo da sessão só pôde se configurar porque eu abarqueei este gesto incomum na clínica: tratava-se de eu não ficar classificando aquele gesto seu como inadequado ao *setting* da sessão, confiando que esta liberdade era importante naquele momento. Inclusive, ao aceitar suas tortas, me disponibilizando a experimentá-las, eu também estava abarcando seu gesto, percebendo uma expansão de seus atos para além do simples comer, indo ao encontro de um compartilhamento de seu gesto criativo. Constituiu-se uma situação onde o comer era compartilhado, onde havia espaço para o brincar, para o prazer, para uma relação em que a alimentação era muito mais do que uma comida sendo ingerida, sendo também uma troca afetiva, um jogo entre nós, um ato criativo.

“Embora os bebês normais variem consideravelmente seu padrão de desenvolvimento (...), podemos afirmar que com doze semanas eles já são capazes de brincar da seguinte maneira: acomodado para mamar, o bebê olha para o rosto da mãe e sua mão se levanta, como querendo brincar de amamentá-la através do dedo que introduz em sua boca. Pode ser que a mãe tenha desempenhando algum papel no estabelecimento desse detalhe do brincar, mas mesmo que isso corresponda à realidade, não invalida a conclusão que tirei do fato de que este tipo de brincar pode acontecer. Minha conclusão à partir daí é que, embora todos os bebês ingiram alimento, não existe uma comunicação entre ele e a mãe exceto enquanto se desenvolve uma situação de alimentação mútua. O bebê alimenta e de sua experiência faz parte a ideia de que a mãe sabe ser alimentada.” (WINNICOTT apud ABRAM, 2000, p.68)

Quando ela trouxe uma torta inteira para comermos na sessão e propôs inclusive a criação de toda uma situação em que o compartilhar e o brincar eram possíveis, criou-se uma situação incomum na prática clínica, já que estávamos ambas sentadas no chão, comendo e interagindo de maneira descompromissada. No entanto, a meu ver, permitir esta situação foi muito importante para a paciente, já que parecia ser o ápice de suas conquistas na busca por uma alimentação mais ligada ao prazer. Houve ali espaço para o brincar. Discutirei mais aspectos referentes à esta relação mais descompromissada que se estabeleceu entre nós durante a sessão no capítulo eu-outro, restringindo-me, neste momento, a abordar as

delimitações do *setting* da sessão, percebendo na experiência clínica descrita uma maneira diferente de configuração deste *setting*.

Normalmente, o *setting* da sessão, com sua delimitação no tempo, sua organização espacial da sala e suas regras de interação, se constitui como algo primordial para que o paciente possa entregar-se na sessão, sendo um aspecto do *holding* proposto por Winnicott. Ali, se constitui um hábito, uma maneira familiar das coisas acontecerem e dos eventos se organizarem, de forma que a repetição, a permanência e a duração no tempo deste *setting* dão respaldo para que um mergulho naquela situação seja possível. Assim, este “hábito” do *setting* dá contorno e sustentação para que criações possam ocorrer. O paciente vai aos poucos se apropriando do espaço, sentindo-o como uma expansão de seu próprio ser na medida em que, através dos movimentos de seu corpo, vai tornando-o cada vez mais familiar e habitual. Dentro deste *setting*, portanto, o paciente vai se sentindo à vontade para propôr situações e para encontrar sua própria maneira de viver aquele espaço-tempo.

No entanto, há também o perigo de cristalizarmos excessivamente as regras deste *setting*, enrijecendo nossa relação com o paciente e impossibilitando que alguns de seus gestos encontrem reverberação. Da mesma forma que no Contato Improvisação o bailarino pode se enrijecer e se aprisionar em seus hábitos, procurando constantemente maneiras de criar novas situações a fim de se surpreender consigo mesmo, no atendimento de pacientes, também é necessário percebermos quando temos que possibilitar novas situações e interações para que possamos nos surpreender, sem nos prendermos excessivamente nas delimitações estabelecidas. Sempre deve haver espaço para criarmos novas formas de apropriação do espaço-tempo das sessões. Isto não significa nos livrarmos daquilo que é habitual, pois ele nos dá todo suporte para voarmos, mas significa que precisamos sempre nos colocarmos à prova, conseguindo abarcar gestos inusitados do paciente que podem às vezes escapar da organização mais habitual da sessão.

Além disso, parece-me também importante termos consciência do quanto o próprio *setting* delimita e sugere maneiras de nos relacionarmos e maneiras do próprio paciente se mover, agir e falar. A existência de um divã e de poltronas, o tamanho, a luz e as cores da sala são indutores de certas interações, indicando inclusive quais atitudes poderiam ser adequadas ou inadequadas. Se observarmos bem, é possível dizer que a disposição habitual das salas induzem uma relação fundada primordialmente na linguagem verbal e no repouso do corpo, como se o importante fosse apenas os movimentos da mente desatrelada de um corpo. A sala pouco traz de disponibilidade para maiores expressões de movimento do corpo, como se fosse

errado estar com o corpo mais presente. No entanto, no atendimento de crianças, há uma possibilidade infinitamente maior de utilização do espaço do *setting*, como se, com a idade adulta as manifestações corporais tivessem que ser apartadas. Será que o *setting* terapêutico não poderia se estruturar de forma mais flexível, possibilitando outras maneiras de se vivenciar as experiências corporais e criativas? Ou, como o *setting* pode não ser vivido como prisão ou enrijecimento, havendo possibilidade de encontrar dentro desta organização apropriações diferentes deste espaço-tempo? Na experiência clínica que descrevi acima, a delimitação do *setting* pareceu fornecer à paciente a confiança necessária para que pudesse encontrar um espaço seguro no qual ela podia experimentar o ato de alimentar-se de maneira prazerosa e não angustiante. Foi importante dentro do atendimento favorecer esta iniciativa da paciente, abarcando-a dentro do *setting* e acompanhando o desenvolvimento de formas cada vez mais elaboradas deste ato de alimentar-se. A flexibilização do *setting*, aceitando, por exemplo, a proposta da paciente de sentarmos no chão e comermos juntas, deu contorno e validou o gesto da paciente, fazendo com que pudéssemos viver o brincar, o prazer e a criação.

Assim como nesta experiência, também podemos notar um uso não-habitual do espaço da sessão na Experiência Clínica 2, já descrita no capítulo corpo-mente. Nesta experiência, a paciente pôde deitar-se no chão, procurando relaxar todo o seu corpo, sentindo seu próprio peso, sendo uma experiência diferente daquela a que ela estava acostumada e igualmente diferente e surpreendente para mim na sessão. A disposição espacial de nossos corpos na sala ganhou novas possibilidades, propiciando um espaço para que ela pudesse se entregar. Esta mudança na disposição espacial de nossos corpos foi sugerido espontaneamente por ela própria e fomos descobrindo juntas aonde aquela situação poderia nos levar. Eu me dispus a improvisar com ela, a confiar que havia ali algo importante a ser vivido, disponibilizando meu corpo para também ir ao chão e estar a seu lado zelando pelo espaço a seu redor.

O que me parece relevante aqui é esta oscilação entre aquilo que é habitual e que dá respaldo e segurança, e aquilo que é totalmente desconhecido, que pode surgir do caos, do nada, do vazio, para se configurar aos poucos em uma nova organização, em uma nova criação. Este salto no escuro só pode ocorrer se houver confiança e, ao mesmo tempo, se houver o arriscar-se. Quando trago um questionamento sobre o habitual e o criativo, trago um questionamento sobre esta suposta polaridade. Um polo desta polaridade, na verdade, está enlaçado no outro polo, um dando respaldo e frescor ao outro. O que me parece complicado é enrijecermos na suposta segurança ilusória de um hábito, ou seja, de uma maneira de agir, de

pensar, de nos relacionarmos, sendo fundamental percebermos que nossa vida nada mais é do que movimento, do que trânsito, do que uma eterna transformação. A estruturação em formas fixas sem a possibilidade de uma posterior desestruturação e transformação faz com que nos distanciemos do aqui e agora de cada situação, vivendo nosso movimento no mundo de maneira enrijecida, automatizada e vazia. Esta atitude nos mata, tira nossa vida, tira a vida e a criação de cada encontro e de cada situação. Ao mesmo tempo que há algo constante, que permanece, que se equilibra, nunca estamos parados totalmente, nunca somos os mesmos, estamos sempre nos transformando.

Nesta busca por esta forma mais criativa de encarar o trabalho clínico, percebendo este fluxo constante entre o habitual e o criativo, parece importante abrirmos espaço para que o caos e o desconhecido possam ser vividos, confiando que há o *holding* necessário para que possamos nos arriscar, mesmo sem saber ao certo aonde isso pode nos levar. A presença de um corpo vivo e sensível, pleno de subjetividade, nos mostra um caminho para estarmos mais abertos a cada manifestação, a cada situação, olhando e percebendo nós mesmos e o paciente através de suas qualidades estéticas, vendo o corpo como uma obra de arte e cada movimento como uma nova possibilidade de um ato criativo. O criar pode estar em uma simples respiração, em um simples olhar, em uma simples entrega do peso ao chão, em um simples ato de alimentar-se. E nós enquanto terapeutas podemos encontrar a criação em nosso simples olhar para o paciente a partir de uma entrega e confiança naquilo que já é e que já acontece em cada encontro. Podemos suportar, às vezes, uma repetição dos atos do paciente e uma sensação de que aquilo não vai chegar a lugar algum, confiando de que, se estivermos ali de fato presentes no aqui e agora com o paciente, estaremos prontos e relaxados para recebermos o momento do salto, do risco, da transformação, do imprevisível, da criação. Mais uma vez, retomando as palavras de Marion Milner, podemos apenas *ser* com o paciente, para só então *pensar* o paciente e a relação. E é com esta ideia que termino este capítulo, compreendendo que tudo aquilo que trago ou descrevo sobre cada uma destas experiências clínicas são apenas pequenas reflexões muito distantes da magnitude do potencial criativo de cada situação. Muito ainda poderia ser dito a respeito da criação na clínica, já que trata-se de um campo amplo de descobertas e de surpresas. As discussões levantadas acima durante este capítulo são apenas alguns aspectos que pude salientar, cabendo aqui a provocação para que nos debrucemos cada vez mais sobre este tema, dada a sua relevância para a vida de qualquer ser humano e, conseqüentemente, sendo algo importantíssimo no trabalho terapêutico clínico.

4 Eu-Outro

“Quando Winnicott afirmou que ‘não existe um bebê sem sua mãe’, estava assinalando um princípio para a compreensão do *self*, que, na verdade, está presente a cada momento do processo maturacional: **não existe o *self* sem o outro, o *self* acontece no mundo**. O acontecer humano demanda a presença de um outro. As primeiras organizações psíquicas do bebê, a entrada na temporalidade, a abertura da dimensão espacial, a personalização só se constituem e ganham realização pela presença de alguém significativo.” (SAFRA, 2005, p.147)

Desde o início deste texto, em minhas indagações sobre corpo-mente ou sobre habitual-criativo, tudo o que foi levantado, todas as reflexões sobre o ser humano estavam permeadas por diversas referências à relação com o outro. Isso não é por acaso. Não havia como tratar destes temas sem a presença do outro. A ideia de uma subjetividade fechada em si mesma, de uma individualidade que se basta, simplesmente não faz sentido aqui. Não que não exista diferenciação entre o eu e o outro, mas, ao mesmo tempo um não existe sem o outro. Uma espécie de paradoxo. A tradicional separação eu-outro se põe assim em questão, evidenciando que, apesar de ao longo do nosso desenvolvimento seguirmos nos separando do outro, esta separação nunca se dá por completo. Assim como Safra afirma acima, o *self* não existe sem o outro, ele acontece no mundo.

“Em todas as coisas existe um princípio que confere significado a palavra tão simples como **ser**. Poderíamos empregar um termo proveniente do francês, **exister**, para referirmo-nos à existência dentro de um contexto filosófico e chamar a isso de existencialismo, mas, de qualquer maneira, gostaria de iniciar com a palavra **ser**, passando logo após ao estabelecimento do **eu sou**. É importante ressaltar que o **eu sou** não significa outra coisa senão que **eu**, inicialmente, **sou juntamente com outros seres humanos** que ainda não se diferenciaram. Por essa razão seria mais conveniente falarmos de **ser**, em vez de empregarmos o **sou**, que faz parte do estágio seguinte. Não pode ser colocado o destaque indevido no fato de que o ser é o início de todas as coisas sem que seja conferida ao **fazer** e ao **ser feito** a importância devida.” (WINNICOTT apud ABRAM, 2000, p.239)

Winnicott afirma acima que o “sou” só se constitui a partir do “ser”, que tem sua origem em uma primeira relação indiferenciada em que o indivíduo não existe sozinho. Quando Winnicott afirma que “não existe um bebê sem sua mãe”, ele indica algo muito importante: a constituição da subjetividade está diretamente atrelada à existência do outro. E, além disso, vale lembrar, como já discuti anteriormente, que esta primeira relação entre mãe e bebê está fundada em experiências sensoriais corporais, no contato de pele com pele, nos

cheiros, nos sons, nas imagens, etc. Assim, a fundação do ser se dá através das experiências sensoriais da relação com o outro, colocando no centro da relação o próprio corpo e o corpo do outro. Neste sentido, parece ser possível dizer que a relação indiferenciada mãe-bebê é que desenvolve alguma possibilidade de diferenciação.

“O fato de que um bebê não pode existir só, e deve necessariamente fazer parte de uma relação (Winnicott, 2001, p. 115), convoca um relacionamento originário, uma intersubjetividade fundamental, a partir da qual surgem, contemporaneamente, o sujeito e o outro. A maternidade (*mothering*) e a criança são, por conseguinte, indissociáveis, numa total adaptação inicial da mãe que se desfaz à medida que a criança descobre a realidade. Essa intersubjetividade originária fundamenta-se sobre a presença encarnada da mãe e o corpo é central.” (AYOUC, 2012, p.262)

Para Winnicott, quando a mãe se adapta ao bebê, ela entra em sintonia com ele, percebendo através de seu próprio corpo os ritmos do bebê, sua respiração, suas necessidades, dando ao bebê a possibilidade de vivenciar uma continuidade de seu ser, ou seja, ela sustenta os gestos do bebê, proporcionando a experiência de sua duração no tempo. Esta sintonia alcançada pela mãe não se dá devido a informações racionais que a mãe adquire sobre como cuidar de seu filho, mas sim através de um estado extremamente receptivo em que ela é capaz de “compreender” através de seu próprio corpo, em uma espécie de conexão entre ela e seu bebê. Trata-se de um estado muito sensível e permeável, onde a mãe “compreende” os gestos de seu bebê e dá sustentação a eles. A mãe proporciona que o bebê possa ter inicialmente a ilusão de que ele cria o mundo, que tudo é uma extensão de seu gesto, de seu ser, que ele tem poderes mágicos. Esta ilusão inicial é fundamental para que depois o bebê possa ser desiludido sem que isso se constitua como uma quebra de seu ser. É a partir desta experiência de continuidade do ser que inicia-se a possibilidade do bebê se constituir como “eu sou”, com alguma diferenciação. O bebê passa a perceber seus limites, seus contornos, ao mesmo tempo em que pode sustentar uma relação de criação com o outro e com o mundo, ou seja, ele pode preservar a capacidade de sentir que seu gesto cria o mundo, ao mesmo tempo em que percebe que este mundo já existe. Assim, a partir desta diferenciação entre mãe e bebê, ocorre o que Winnicott chama de um espaço *entre*, de um campo da existência que não é nem totalmente externo nem totalmente interno, um espaço potencial onde há o surgimento de um viver criativo.

Esta maneira de encarar os fundamentos da relação eu-outro proposta por Winnicott parece ter correlações com a maneira de Merleau-Ponty tratar esses assuntos. Para Merleau-Ponty, o outro não deve ser encarado como totalmente externo ao eu, como um objeto. Da

mesma forma que ele rompe com as dualidades mente-corpo, essência-aparência, sujeito-objeto, ele traz também o rompimento com a dualidade eu-outro.

“Outrem-objeto não é senão uma modalidade insincera de outrem, assim como a subjetividade absoluta não é senão uma noção abstrata de mim mesmo. Portanto, é preciso que na reflexão mais radical eu já apreenda em torno de minha individualidade absoluta como que um halo de generalidade ou como que uma atmosfera de ‘sociabilidade’.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.601)

Para Merleau-Ponty, não há como uma pessoa existir totalmente isolada. A nossa condição de ser encarnado e situado, ou seja, o fato de sermos nosso próprio corpo e de sermos no mundo nos coloca diante da evidência de que não é possível estarmos isolados ou apartados do outro e do mundo. O corpo, com seus “órgãos do sentido”, naturalmente se estende no mundo; mesmo quando o indivíduo escolhe se fechar em si mesmo, ele está em relação e está encarnado no mundo.

Com o desenvolvimento da criança, há uma crescente suposta separação entre o eu e o outro, fazendo com que muitas vezes tenhamos o pensamento de que somos totalmente auto-suficientes e independentes. Praticamente somos ensinados a viver assim e a encarar o outro como externo a nós e como um objeto. E, ao mesmo tempo, também aprendemos que nosso corpo é apenas um organismo separado da mente e da subjetividade, fazendo com que aos poucos nos distanciemos de nossas sensações mais corporais para dar maior importância às elaborações mais racionais. Justamente o fato de nos distanciarmos de nosso próprio corpo como subjetividade faz com que vejamos o outro como um objeto dentre outros objetos, nos distanciemos dele, acreditando em nossa total independência. Pois se estamos realmente vivos em nossos corpos, presentes no aqui e agora de cada sensação e de cada vivência, é evidente que estamos abertos ao outro e que o reconhecemos tanto como uma extensão de nós mesmos quanto como alteridade.

“Outrem ou eu, é preciso escolher, diz-se. Mas escolhe-se um *contra* o outro, e assim afirmam-se os dois. Outrem me transforma em objeto e me nega, eu transformo outrem em objeto e o nego, diz-se. Na realidade, o olhar de outrem só me transforma em objeto, e meu olhar só o transforma em objeto se nós dois nos retiramos para o fundo de nossa natureza pensante, se nós dois olhamos de modo inumano, se cada um sente suas ações, não retomadas e compreendidas, mas observadas como as ações de um inseto.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.484)

Na citação acima, Merleau-Ponty destaca o perigo de olharmos para o outro como se fosse um objeto. Nesta atitude, ao invés de compartilharmos nossas experiências com o outro, o que ocorre é um distanciamento em que as minhas ações não encontram ressonância ou sustentação, mas sim são apenas alvo de observações distanciadas, sem envolvimento. O

gesto não encontra o outro. Parece ser importante que, na vida adulta, preservemos de alguma forma algo proveniente de nossas primeiras relações quando éramos crianças. De alguma maneira, é preciso voltar às simples sensações de nosso corpo no aqui e agora e que possamos sentir que nossos atos não se perdem no nada, mas sim que encontram algum contato, seja ele uma resistência, um acolhimento, um prolongamento, uma interlocução. É claro que não se trata de um total retorno, pois somos adultos, mas alguma semente pode ser cultivada, já que nunca deixamos de ter um corpo sensível e de nos relacionarmos com o outro.

“A percepção de outrem e o mundo intersubjetivo só representam problema para os adultos. A criança vive em um mundo que ela acredita imediatamente acessível a todos aqueles que a circundam, ela não tem nenhuma consciência de si mesma, nem tampouco dos outros, como subjetividades privadas, ela não suspeita que nós todos e ela mesma estejamos limitados a um certo ponto de vista sobre o mundo. (...) Mas, na realidade, é preciso que de alguma maneira as crianças tenham razão contra os adultos ou contra Piaget, e que os pensamentos bárbaros da primeira idade permaneçam sob os pensamentos da idade adulta como um saber adquirido indispensável, se é que deve haver para o adulto um mundo único e intersubjetivo.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.475, 476)

Merleau-Ponty reivindica a existência deste mundo intersubjetivo em que o eu e o outro estão enredados em um único sistema e não existem isoladamente. E ressalta a importância de resgataremos a vivência deste mundo intersubjetivo mesmo na vida adulta, afrouxando e diluindo a separação rígida entre o eu e o outro. Assim como o corpo tem suas partes que estão necessariamente imbricadas umas nas outras, o eu e o outro fazem parte deste mesmo universo intersubjetivo. Este mundo intersubjetivo que Merleau-Ponty reivindica parece semelhante ao espaço transicional proposto por Winnicott, já que o eu e o outro estão ao mesmo tempo separados e unidos, assim como o eu e o mundo.

“Entre a minha percepção e a do outro, encontra-se, para Merleau-Ponty, um espaço intercorporal e intersensorial, base da intersubjetividade. Asseveraria que esse espaço é muito similar à área transicional. O ato psíquico convocado na área transicional não é nem percepção (a criança não percebe o objeto só enquanto objeto exterior) nem imaginação (o objeto transicional tem uma dimensão da realidade exterior também).” (AYOUC, 2012, p.264)

Este espaço transicional, proposto por Winnicott, é inaugurado, como já disse anteriormente, quando o bebê e a mãe se constituem como seres separados e unidos ao mesmo tempo, compartilhando um espaço *entre*, em que o eu e o outro estão um tanto quanto confundidos, com seus limites mais flexíveis, e onde é possível a vivência da criatividade. É nesta área que é possível resgatar aquela primeira ilusão do bebê e reatualizá-la em experiências em que a pessoa sente que cria o mundo, sabendo ao mesmo tempo que este mundo já existe. Assim, a pessoa sente que contribui para o mundo, que o seu gesto encontra

reverberação no outro e no mundo. É nesta área intermediária que podemos localizar o brincar da criança, inaugurando de forma definitiva a capacidade criadora. Para Winnicott, o brincar é a base de um desenvolvimento sadio da criança, entendendo saúde como a possibilidade do sentir-se real e do viver criativo. As primeiras brincadeiras surgem ainda nesta primeira relação mãe-bebê, quando a criança e a mãe criam um campo de fruição e prazer através de pequenos gestos e através de ações cotidianas como, por exemplo, na alimentação da criança. Este espaço em que o bebê sente que seu gesto encontra o outro, podendo brincar com o outro, possibilita que a criança expanda este campo para o universo da cultura.

Quando nos distanciamos demais do outro, tratando-o como objeto, impossibilitamos que a vivência criativa ocorra, passando a sentir a vida como desprovida de sentido. Tanto Winnicott quanto Merleau-Ponty, cada um à sua maneira, reivindicam a necessidade de vivermos o outro não como totalmente externos a nós, mas sim como condição de nossa existência e como possibilidade de vivência de experiências que nos ultrapassam, que nos surpreendem, que nos lançam para o terreno da criação. E para isso, parece fundamental perceber que esta intersubjetividade não ocorre sem que vivamos o nosso corpo como sendo nós mesmos, como sendo inseparável de nossa subjetividade. O corpo, na medida em que tem pele, olhos, boca, ouvidos, está aberto e permeável ao outro e ao mundo e não existe sem eles. A base da intersubjetividade está na experiência corporal.

“Sugere-se que é a partir da experiência sensível/perceptiva, na esfera própria de um corpo vivido, que é possível o reconhecimento do outro como diferença por meio de suas formas expressivas. Conclui-se, assim, que a noção de intersubjetividade poderia ser substituída com vantagens pela de intercorporeidade.” (COELHO JR., 2003)

Na citação acima, Coelho Jr., ao discutir a noção de intersubjetividade de Merleau-Ponty, propõe que esta noção poderia ser substituída pela de intercorporeidade, já que o corpo vivido é a base da relação eu-outro. Além disso, ele destaca algo importante: ao mesmo tempo que a abertura ao outro rompe as barreiras rígidas da separação eu-outro, esta mesma abertura nos coloca em contato sensível através de nosso corpo com as diferenças, com a percepção da alteridade. Assim, mais uma vez vemos que aquilo que une também separa.

O Contato Improvisação, ao propôr uma dança criada em tempo presente a partir da improvisação que surge da interação entre duas pessoas, traz a possibilidade de visualizarmos diversas formas de relação eu-outro, com nuances e comunicações fundadas especialmente nas experiências sensíveis entre estes dois corpos. Para continuarmos esta discussão, proponho agora que enveredemos por algumas experiências existentes na prática desta dança no intuito de possibilitarmos que elas nos mostrem caminhos para compreender a experiência

da área transicional proposta por Winnicott e a intersubjetividade proposta por Merleau-Ponty.

4.1 O Eu-Outro no Contato Improvisação

Até agora, descrevi algumas práticas do Contato Improvisação que visam desenvolver um contato com o próprio corpo mais sensível e permeável a si mesmo, ao outro e ao mundo. O relaxamento procurando sentir o peso do próprio corpo no chão, as massagens que buscam sensibilizar determinadas regiões do corpo, a exploração livre de movimentos com a experiência da criação no aqui e agora, e o aprendizado de movimentos específicos como forma de transformar e ampliar o alcance do corpo no mundo são práticas em que o foco da experimentação é o movimento do próprio corpo, se relacionando com o espaço e o tempo. Apesar destas práticas poderem ser encaradas como direcionadas ao desenvolvimento da dança mais peculiar a cada pessoa, em experimentações mais individuais, fica evidente em meus relatos que a presença do outro é determinante para estas práticas. No entanto, ainda não chegamos na descrição da dança a dois do Contato Improvisação propriamente dita, na qual teremos a chance de observar com maior clareza um dos principais aspectos desta dança: ela ocorre a partir da interação livre de dois corpos em movimento, ou seja, ela nasce da relação eu-outro. Sendo assim, falar destas experiências na dança dois a dois pode se vislumbrar como uma forma privilegiada de reflexão sobre esta suposta dualidade eu-outro. A seguir, sigo este percurso dividindo a discussão em três partes: na primeira, trago algumas práticas de **percepção sensível do outro** através de jogos de improvisação dois a dois, na segunda, trago as experiências da **troca de peso entre os parceiros**, com a vivência dos chamados “carregamentos” ou “voos” e, na terceira, adentro no universo da **dança final do Contato Improvisação**, quando os bailarinos estão livres para criar uma dança a partir da improvisação que surge da relação a dois.

4.1.1 A percepção sensível do outro

Na dança do Contato Improvisação, como já disse anteriormente, o que está em jogo é a improvisação que nasce da relação entre duas pessoas. O que acontece entre os dois é uma escuta e percepção refinada de si mesmo, do outro e das reverberações daquela relação no aqui e agora da dança. Para se chegar a este estado apurado de percepção da relação, além de todas as práticas descritas anteriormente, é comum em aulas desta dança serem realizadas outras práticas dois a dois com o objetivo de sensibilizar a escuta do outro. O bailarino pode

vivenciar diferentes formas de relação entre o eu e o outro, percebendo as múltiplas possibilidades de nuances de toque, de interação e de diálogo. Muitas destas experiências visam sensibilizar outros sentidos além da visão, especialmente o tato, no intuito de desenvolver novas formas perceptivas, novas possibilidades de movimento e novas maneiras de interação.

Em minha experiência com o Contato Improvisação, pude experimentar durante as aulas e treinos diversas modalidades de práticas dois a dois, com delimitações bastante diferentes. Essas práticas de sensibilização ao outro são, na verdade, inúmeras e vão dando aos praticantes um leque das infinitas possibilidades de nuances de interação entre dois corpos. Isso desenvolve uma percepção sensível em que o bailarino é capaz de distinguir as qualidades do toque e das interações, ampliando suas maneiras de se relacionar e propondo experiências que talvez ele nunca tenha vivenciado. Ele pode experimentar ser manipulado ou manipular, acolher ou ser acolhido, carregar ou ser carregado, ser passivo ou propositivo, pausar ou se movimentar, resistir ou entregar. É comum existirem pessoas que tem maior propensão a serem, por exemplo, manipuladores e nunca se deixam levar pelo outro, tendo bastante dificuldade quando precisam estar mais passivos e abertos às proposições do outro. Ao vivenciar diversas maneiras de se relacionar, o bailarino não só toma consciência de seus vícios de relação, como também percebe que é possível e prazeroso encontrar novas formas de se relacionar. Ele vai aguçando sua percepção do outro e de si mesmo, conseguindo “ler” com o seu corpo as intenções do corpo do outro, em uma espécie de comunicação silenciosa extremamente sensível e apurada.

Tentarei descrever algumas dessas vivências, deixando claro aqui que são apenas exemplos, havendo muitas outras possibilidades bastante ricas que infelizmente não poderei tratar.

A seguir, trago esses exemplos de práticas preparatórias realizadas em duplas que têm como objetivo desenvolver uma percepção sensível de si mesmo, do outro e da relação eu-outro:

Práticas dois a dois:

1. Uma pessoa, que está de olhos abertos, experimenta livremente seus movimentos através da improvisação, enquanto a outra pessoa, que está de olhos fechados, deve segui-la, mantendo como ponto de contato as suas mãos no centro do corpo do outro e deixando reverberar os movimentos do outro em seu próprio corpo.

2. Uma pessoa, que está de olhos fechados, mantém seu corpo inteiramente relaxado e entregue, soltando seu peso, enquanto a outra pessoa, que está de olhos abertos, manipula seu corpo livremente, podendo inclusive suspendê-lo totalmente do chão.
3. Duas pessoas constroem uma dança pautada na pressão ao corpo do outro e na resistência a esta pressão, ou seja, ao ser pressionada pelo outro a pessoa não cede àquela direção de movimento proposta, mas sim resiste, pressionando de volta o corpo do outro. Este ponto de contato vai sendo transferido por diversas partes do corpo.
4. Duas pessoas de pé, uma de frente para a outra, se inclinam para frente até encostarem o topo de suas cabeças. Ali se estabelece um ponto de contato. Nesta experiência, a dupla deve manter esta posição e permanecer em pausa por um tempo prolongado, procurando não propor nenhum movimento, para quem sabe poderem se surpreender com algum pequeno movimento que surge naturalmente a partir desta relação.

Apesar de ser muito difícil colocar em algumas poucas palavras a natureza destas experiências, acredito que é possível percebermos as diferentes possibilidades de interação entre a dupla de bailarinos que se estabelece em cada uma destas práticas descritas acima. Em cada uma delas, há uma indicação clara de regras e condutas de cada um dos bailarinos, ou seja, cada um tem uma certa delimitação de suas funções e de seu papel naquela relação. Dentro desta delimitação, o bailarino pode estar livre para experimentar um leque imenso de possibilidades de interação. Esta delimitação, portanto, não é encarada aqui como algo restritivo simplesmente, mas sim como a possibilidade de aprofundar e mergulhar em determinadas qualidades de relação, tendo a tranquilidade de que a integridade de cada bailarino está resguardada. Ou seja, para que o bailarino possa, por exemplo, vivenciar de fato a entrega de todo o seu peso ao outro (como no caso da prática 2), é necessário que ele tenha confiança de que seu parceiro irá suportá-lo, respeitando as regras pré-estabelecidas, e de que todo o ambiente da aula, bem como o professor, garantem um espaço seguro dentro do qual ele pode se entregar. Como a imagem do hiato enquadrado que Marion Milner propõe (e que já discuti anteriormente no capítulo Habitual-Criativo), esta delimitação de certas regras de interação acaba propiciando um ambiente favorável para que a entrega ocorra e para que, a partir daí, a pessoa possa se surpreender com novas criações.

Em nossas relações diárias, é fácil identificarmos diversas formas de relação com o outro. É comum termos delimitações nas relações, fazendo com que sejam diferentes nossas experiências na relação com nossas mães, nossos namorados, nossos filhos, nossos analistas, nossos colegas de trabalho, nossos amigos de infância, etc. Cada relação tem certo contorno, propõe certa gama de interações, e, conseqüentemente, nos possibilita ter experiências bastante diversas de relações, de sentimentos, de movimentos, de maneiras de ser no mundo.

E cada interação tem sua própria potência, sendo única no aqui e agora de cada situação. Estas delimitações das relações podem trazer um aprofundamento de certas vivências, mas podem também, se vividas de maneira rígida e demasiadamente regrada, sufocar ou aprisionar novas experiências ou criações. Assim, parece ser interessante sempre haver um sentido para cada delimitação, sem restrições exageradas ou descabidas, sem restrições que sejam inúteis e sem fundamento. Além disso, é importante a possibilidade de respiros, escapes, exceções.

A diversidade de práticas do Contato Improvisação com diferentes delimitações e regras garante, inclusive, que a pessoa não se identifique demasiadamente com certa maneira de se relacionar a ponto de se enrijecer. Além disso, dentro de cada uma destas experiências dois a dois, os bailarinos também trocam de papéis, ou seja, se um foi inicialmente manipulado, a seguir ele será o manipulador e vice-versa, garantindo mais uma vez a possibilidade de vivenciar diferentes facetas de seu próprio ser na relação com o outro. Todas estas experiências vão desenvolvendo nos praticantes uma percepção bastante sensível das possíveis qualidades que podem surgir durante uma improvisação totalmente livre, podendo brincar de transitar por diversas formas de relação. No entanto, é importante ressaltar que estas práticas preparatórias dois a dois têm um caráter bastante diferente da dança final dois a dois do Contato Improvisação. Na dança do Contato Improvisação propriamente dita, a dupla de bailarinos está totalmente livre para criar a dança, sem delimitações de papéis e funções, sem haver um que manipula e outro que é manipulado, sem haver uma relação desigual entre os participantes. O Contato Improvisação reivindica uma horizontalidade na relação, onde ambos estão ali inteiramente presentes no aqui e agora daquela situação, em condições absolutamente iguais. Os exercícios preparatórios visam sobretudo fornecer condições para que a pessoa possa se entregar, ou seja, para que a pessoa não tente controlar a dança, seu parceiro ou a situação, aprendendo a escutar e perceber o outro e a si mesmo de maneira bastante sensível para só então poder se movimentar a partir desta entrega. Abordarei outros aspectos desta discussão mais adiante quando for tratar da dança do Contato Improvisação propriamente dita. Neste momento, parece-me importante voltarmos às práticas preparatórias dois a dois descritas anteriormente.

Além destas delimitações de tipos de relações, existem ainda muitas nuances de interação em que posso assumir diversos comportamentos: passivo, propositivo, receptivo, brincalhão, agressivo, sedutor, manipulador, silencioso, acolhedor, companheiro, etc. Na prática do Contato Improvisação, muitas nuances de qualidades de movimento e de relação podem estar presentes e vão dando qualidades diferentes à dança a dois. Esta dança a dois

criada pela dupla adquire, portanto, qualidades estéticas, permeada de cores, formas, ritmos, cheiros, movimentos e expressões característicos daquela dança em si, daquele encontro naquele momento e naquele espaço. O encontro é único, pois ele acontece no aqui e agora a partir da interação de duas pessoas. Da mesma maneira que cada bailarino apresenta seu estilo próprio de se mover, a dupla também vai desenvolvendo seu estilo de ser, sendo influenciada pelas características individuais de cada bailarino, pelas regras e delimitações de cada encontro e pelas características do espaço. No entanto, este estilo de ser que cada dupla desenvolve a cada dança não é simplesmente resultante de uma somatória destas diversas influências, mas sim uma nova criação que vai além da soma de suas partes e que possui qualidades estéticas. A vivência desta criação de uma terceira instância da existência que não é nem totalmente interna nem externa e que tem vida própria proporciona sensações nos bailarinos bastante prazerosas e intensas, experimentando o surgimento da criação de algo que brota deste encontro criativo. Para aguçar um pouco nossa percepção destas nuances estéticas presentes a cada encontro, proponho que adotemos em cada uma das quatro práticas que descrevi mais acima, podendo quem sabe perceber um pouco da riqueza presente em cada relação e trazendo novos elementos para nossa discussão sobre a suposta dualidade eu-outro.

1. Uma pessoa, que está de olhos abertos, experimenta livremente seus movimentos através da improvisação, enquanto a outra pessoa, que está de olhos fechados, deve segui-la, mantendo como ponto de contato as suas mãos no centro do corpo do outro e deixando reverberar os movimentos do outro em seu próprio corpo.

Na prática descrita acima, a *pessoa com olhos abertos* pode trazer o movimento de seu corpo através da improvisação, quase como se estivesse experimentando seu movimento sozinha, mas com a diferença de que existe alguém ali que vai acompanhá-la através do toque de suas mãos. Ela pode ver no outro como que um reflexo ou uma reverberação de sua forma de se mover, alegrando-se em ver um pouco de si mesmo no outro. Ela pode experimentar livremente seu movimento, como se estivesse sozinha, mas, na realidade, ela tem um parceiro que estará atento e sensível a estes movimentos, abarcando-os em seu corpo. O bailarino, portanto, pode ter a vivência de compartilhar seu movimento, de compartilhar com o outro um pouco de si mesmo.

“Assim, o centro do seu ser não é mais a ideia que satisfaz desejos íntimos, tornou-se algo que não é mais íntimo mas que é compartilhado por todos.”
(MILNER, 1991, p.184)

Seu ato não cai no vazio, ele encontra um interlocutor, ele encontra alguém disposto a olhá-lo, a reconhecê-lo, a tocá-lo, a aceitá-lo e, sobretudo, a vivê-lo em seu corpo. A existência do outro dá contorno para seu ato, dá suporte e sustentação. Assim, o seu gesto encontra o outro, garantindo sua existência, já que o gesto perde seu sentido se não há uma referência ao outro. Ele sente seu gesto sendo retomado pelo outro em uma espécie de reflexão, ou seja, seu movimento modifica o outro e é, por sua vez, modificado pelo outro. Ali eles se encontram, rompem as barreiras rígidas de separação eu-outro, tornando-as como que uma ponte ou espaço em que o eu e o outro estão ao mesmo tempo confundidos e separados. Uma separação que é uma espécie de união. Nesta relação, reconheço que o outro não é igual a mim, percebendo-o como alteridade, ao mesmo tempo em que reconheço nossas equivalências e percebo-o também como um ser sensível a si mesmo e ao mundo.

A *pessoa com olhos fechados*, por sua vez, deve manter suas mãos em contato com o centro do corpo do outro e, a partir deste toque, deve seguir seu movimento, deixando se levar pelo outro. Ela não deve tentar premeditar o que o outro vai fazer, adiantando seu movimento, e nem tampouco deve recusar a proposta de movimento do outro. Deve realmente deixar que o outro a conduza, estando pronto para seguir de maneira imediata os movimentos de seu parceiro. Ela deixa reverberar em seu corpo o movimento do outro, sem precisar tentar imitá-lo, mas apenas seguindo seus ritmos, suas formas e seus deslocamentos. O fato de estar de olhos fechados faz com que a pessoa precise realmente se conectar com a sensação do toque, não tendo informações visuais para seguir o outro.

Esta “leitura” dos movimentos do corpo do outro através do toque das mãos se dá através de uma “compreensão” do próprio corpo e não através de uma compreensão mais racional. O corpo é capaz de perceber imediatamente o corpo do outro em suas intenções.

“Um bebê de quinze meses abre a boca se por brincadeira ponho um de seus dedos entre meus dentes e faço menção de mordê-lo. E todavia ele quase não olhou seu rosto em um espelho, seus dentes não se parecem com os meus. Isso ocorre porque sua própria boca e seus dentes, tais como ele os sente do interior, são para ele imediatamente aparelhos para morder, e porque minha mandíbula, tal como ele a vê do exterior, é para ele imediatamente capaz das mesmas intenções. A ‘mordida’ tem para ele imediatamente uma significação intersubjetiva. Ele percebe suas intenções em seu corpo, com o seu corpo percebe o meu, e através disso percebe em seu corpo as minhas intenções.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.472)

Na citação acima, Merleau-Ponty aponta que, na relação com o outro, o bebê percebe de maneira imediata as correlações de seu corpo com o corpo do outro, percebe que é capaz dos mesmos movimentos e intenções, mesmo não tendo ainda uma compreensão racional destes fenômenos. Ou seja, os movimentos na relação com o outro têm imediatamente uma

significação intersubjetiva. Da mesma forma, na prática da dança descrita acima, a *pessoa com olhos fechados* consegue “ler” imediatamente o corpo do outro, suas intenções e movimentos, a partir do simples toque de suas mãos. Ela não sabe racionalmente exatamente o que está acontecendo e nem visualiza a forma do movimento do outro, mas pode sentir e perceber pelo toque de maneira imediata o que ocorre ali. E, quanto mais ela puder estar relaxada e atenta ao mesmo tempo, conseguindo confiar na sensação do toque, mais conectada com seu parceiro ela estará. A partir desta percepção ela consegue, inclusive, responder ativamente à sensação do toque, conseguindo transpôr para os movimentos de seu próprio corpo os movimentos do outro.

“Da mesma maneira, não compreendo os gestos do outro por um ato de interpretação intelectual, a comunicação entre as consciências não está fundada no sentido comum de suas experiências, mesmo porque ela o funda: é preciso reconhecer como irreduzível o movimento pelo qual me empresto ao espetáculo, me junto a ele em um tipo de reconhecimento cego que precede a definição e a elaboração intelectual do sentido.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.252)

Nesta percepção do outro, o bailarino vai se deparando tanto com as correlações imediatas de seu corpo com o corpo do outro, reconhecendo ali um outro ser sensível capaz dos mesmos movimentos e percepções, quanto vai se deparando com as diferenças ao reconhecer ali uma outra forma de ser e de se movimentar no mundo, percebendo o outro também como alteridade. A capacidade de perceber o outro como alteridade se dá através da percepção de suas formas expressivas características. Cada indivíduo apresenta um certo estilo de ser, como já discuti anteriormente no capítulo Habitual-Criativo, sendo que cada estilo de ser é carregado de nuances estéticas: a maneira com que cada um se move, seu ritmo, sua temperatura, seu peso, as ondulações de seu movimento, as pausas, a organização de seu corpo; cada um tem uma certa dança em seu corpo, tem um jeito peculiar de ser no mundo. Nesta percepção do outro, a *pessoa com olhos fechados* surpreende-se ao realizar movimentos novos a partir desta entrega ao outro, sendo que estes novos movimentos não são uma simples imitação, mas sim, ganham novas qualidades nesta intersecção entre seu próprio jeito de se mover e o jeito do outro. Isso não quer dizer que ela vai recriar propositalmente os movimentos do outro e nem que deve tomar iniciativas, mas, ao contrário, é na tentativa de abandonar a si mesmo e viver o outro que naturalmente a pessoa transforma seu próprio corpo e o movimento do outro.

Quando a *pessoa com olhos fechados* se propõe a ser contaminada pelo movimento do outro, vivendo seu jeito de se mover, seu ritmo, suas vibrações, ela brinca de deixar de lado seus movimentos próprios e sua forma de se mover, libertando-se um pouco de seus hábitos

para experimentar algo novo. Ela brinca de ser o outro por alguns instantes e exercita a sua capacidade de entrega ao desconhecido e ao outro, confiando nas proposições do mesmo, arriscando-se a realizar novos movimentos e deslocamentos no espaço sem utilizar a visão. Este é um grande desafio, pois é comum essa experiência ser acompanhada de certo temor, fazendo com que este estado de entrega seja alcançado aos poucos na medida em que a dupla entra em sintonia e a confiança se estabelece. Quando isso ocorre, a pessoa se entrega de tal forma que pode saborear o movimento do outro, brincar com uma maneira de ser que não é a sua, vivendo um pouco o que o outro vive e vendo como o seu próprio corpo experimenta aqueles estímulos. A experiência acaba sendo bastante divertida para ambos, já que um oferece seus movimentos ao outro, compartilha-os, enquanto que o outro brinca de ser tomado pelo movimento do um, experimentando seu ritmo, suas vibrações, sua maneira peculiar de se mover; ou seja, algo da subjetividade de cada um deles está em jogo, em um constante dar e receber.

O bailarino se coloca no lugar do outro, ao mesmo tempo em que está intimamente ligado às suas sensações mais profundas, com os olhos fechados, mergulhado nas sensações de seu próprio corpo. Uma espécie de paradoxo, já que, ao mergulhar no outro, ele mergulha também em si mesmo. Isso porque ele está conectado com seu corpo, sensível a cada toque e a cada sensação. Na medida em que se abre ao outro através da sensibilidade do corpo próprio, ele se abre a si mesmo. E percebe suas próprias características, suas próprias formas de ser, pois existe um outro, com suas diferenças. Um exercício de percepção do outro através do corpo, do toque das mãos.

Desta forma, nesta prática, quando a *pessoa com olhos fechados* se propõe a abandonar a si mesma para se deixar levar pelo outro, isso não significa que ela perde totalmente seu eixo ou seu centro, que ela perde o contato consigo mesma. Para que ela consiga seguir o outro, ela precisa estar com os pés bem firmes no chão, precisa sentir o eixo de sua própria coluna vertebral, precisa conectar seu próprio centro com o centro do outro, ou seja, ela precisa manter uma forte conexão com seu próprio corpo. Precisa também ter agilidade nos pés a fim de seguir com prontidão o outro, precisa gerenciar seu peso em função dos movimentos inusitados que surgem, precisa ter grande consciência de seu próprio corpo. Assim, ao mesmo tempo em que ela está sensível e aberta ao outro, ela está igualmente sensível e aberta a si mesma. O encontro com o outro não se contrapõe ao encontro consigo mesmo, ao contrário, é justamente no encontro com o outro que é possível estar em um profundo contato consigo mesmo.

“O solipsismo só seria rigorosamente verdadeiro para alguém que conseguisse constatar tacitamente a sua existência sem ser nada e sem fazer nada, o que é impossível, já que existir é ser no mundo.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.484)

Para darmos prosseguimento a esta discussão, proponho que nos debrucemos sobre a segunda prática dois a dois descrita:

2. Uma pessoa, que está de olhos fechados, mantém seu corpo inteiramente relaxado e entregue, soltando seu peso, enquanto a outra pessoa, que está de olhos abertos, manipula seu corpo livremente, podendo inclusive suspendê-lo totalmente do chão.

Nesta segunda prática descrita acima, a entrega ao desconhecido e ao outro está novamente presente, mas desta vez de maneira diferente, já que uma pessoa está totalmente passiva e com seu corpo inativo, pesado e relaxado, semelhante ao estado de relaxamento alcançado na experiência da entrega do peso do corpo, descrita anteriormente no capítulo Corpo-Mente. Todo e qualquer movimento só é proposto por aquele que manipula e a execução do movimento também é realizada pelo manipulador, ou seja, a pessoa experimenta deixar seu corpo totalmente inativo apesar de estar sendo movimentado pelo outro, procurando manter-se acordada e sensível a cada toque. É uma experiência bastante instigante e diferente de nosso cotidiano, além de ser bastante desafiadora já que é muito difícil conseguir manter o corpo pesado e relaxado enquanto uma outra pessoa o manipula livremente. Qualquer parte do seu corpo pode ser manipulada ou suspensa pelo outro, podendo chegar a momentos em que todo o corpo da pessoa se encontra suspenso do chão e sustentado pelo corpo do outro. A pessoa experimenta de maneira bastante intensa esta entrega do peso do próprio corpo, confiando totalmente em seu parceiro e aprendendo sobretudo a soltar e confiar.

Este é um exemplo de prática em que há uma diferença bastante grande nos papéis desempenhados pelos parceiros de dança: um está totalmente pesado e entregue enquanto que o outro está ativo e é inclusive responsável pelos movimentos do corpo do outro. É como se a pessoa que está sendo manipulada emprestasse seu corpo ao outro, deixando que o outro realize os movimentos que quiser, procurando não interferir, não facilitar e nem impedir as proposições de seu parceiro. Nesta prática, quem está manipulando vai ganhando bastante familiaridade com o corpo do outro, com os movimentos de suas articulações e com as maneiras de seu corpo envolver o corpo do outro a fim de conseguir manipulá-lo de maneira mais “orgânica”. Assim, toda esta prática ativa uma percepção refinada do próprio corpo e do

corpo do outro tanto em quem é manipulado quanto no manipulador, contribuindo assim para uma maior consciência corporal. Aqui se estabelece uma profunda relação de confiança no outro; confiança esta que não está fundada em saberes mais racionais, mas sim nas sensações do corpo em contato com o corpo do outro.

Assim, é cultivada uma relação de cuidado e confiança entre os parceiros. Esta relação fundada na confiança está, na verdade, na base de todas as quatro práticas dois a dois acima descritas, já que, em todas elas, a comunicação entre os parceiros e a entrega ao momento presente daquela relação só se constituem caso a dupla tenha conseguido estabelecer uma relação de cuidado e confiança entre eles. Para isso, há também a criação de um espaço propício para que a dupla de bailarinos possa entregar-se ao desconhecido e para que a fruição e a criação possam ocorrer. Um ambiente “suficientemente bom” para que a dupla possa entrar no jogo, na brincadeira, com uma relação entre eles de abertura, sensibilidade e confiança; elementos estes que já abordei anteriormente e que agora aparecem atualizados nesta nova experiência. Um espaço que surge entre eles, semelhante ao que Winnicott denomina de espaço potencial: um espaço entre os dois bailarinos e que não é nem subjetivo e nem objetivo, o espaço de onde nascem a brincadeira e a criação.

Na prática 2 descrita acima, esta relação de entrega e confiança ao outro está presente de maneira bastante determinante, já que há uma entrega total do próprio corpo à outra pessoa. Esta vivência nos remete à experiência do *holding* (Winnicott), que tem suas raízes nas primeiras interações entre mãe e bebê e que segue sendo atualizada na vida adulta através de relações que possibilitam a criação da confiança entre as pessoas. Já abordei anteriormente esta noção de *holding* em diversos momentos desta dissertação e abordarei novamente esta noção no próximo item deste mesmo capítulo, no qual descrevo a experiência da troca de peso entre os parceiros de dança presente nos chamados “carregamentos” ou “voos”. Assim, a experiência descrita acima poderá ser melhor compreendida a partir da discussão desenvolvida mais adiante. De qualquer forma, é importante ressaltar que a prática descrita acima não é totalmente igual à experiência dos chamados “carregamentos” ou “voos” do Contato Improvisação, já que nos carregamentos a pessoa que “voa” não está totalmente relaxada e inativa, ao contrário, ela procura entregar seu peso ao mesmo tempo em que está com o corpo bem vivo e ativo. Assim, a prática 2 descrita acima pode ser considerada como uma possível maneira de preparar os bailarinos para os posteriores voos ou carregamentos.

Tanto na prática 1 quanto na 2, podemos enxergar uma certa relação desigual entre os participantes, com papéis bastante diferentes entre si, podendo levar inclusive à uma imagem

de certa dependência entre eles, já que em ambas as práticas, mesmo que de maneiras diferentes, uma pessoa depende da outra para se orientar, ter referências ou se mover; sem o outro ela se perde ou ela simplesmente não se move. Assim, a pessoa mergulha no estado do não-saber, destituindo-se de suas deliberações para aceitar algo novo e desconhecido. Um mergulho de olhos fechados no outro.

“(...) quando se aceita toda a desilusão da constatação de que cada um é uma entidade separada, de uma perda na crença de que se é onipotente, e descobre-se que se é dependente, e se realiza o luto além da aceitação, e não se nega o luto, em todo o seu sofrimento, raiva e lágrimas, então algo de novo ocorre, que tem a ver com a transcendência do estado de estar separado que o corpo possui – na imaginação.” (MILNER, 1991, p.182)

Na citação acima, Marion Milner destaca a importância de se aceitar a própria condição de dependência, para, a partir daí, libertar a capacidade criativa. O bebê tem uma relação de dependência com sua mãe mas vive como se tudo fosse uma extensão de seu ser, o outro ainda não existe para ele. Esta ilusão inicial de que ele cria o mundo é de fato fundamental para que depois ele possa diferenciar-se, percebendo sua condição dependente e estendendo sua capacidade criativa para este espaço entre ele e a mãe; espaço esse que surge a partir desta separação, que na verdade é também uma forma de união. Este é um paradoxo com o qual temos de lidar durante o decorrer de nossas vidas. Quando falamos da vida adulta, raramente nos colocamos como pessoas dependentes pois acreditamos demasiadamente em nossa auto-suficiência e na necessidade de nos localizarmos como totalmente separados do outro. No entanto, o outro é condição da minha existência e, quando eu de fato aceito isso, é possível a percepção do outro e de mim mesmo não como entidades isoladas mas como união e separação ao mesmo tempo, como espaço entre, como possibilidade de criação de algo novo.

Pois então podemos nos voltar a perguntar: É possível estarmos sozinhos? O que é estar sozinho? O que é a solidão? Já discuti um pouco esta questão anteriormente ao abordar, nos capítulos Corpo-Mente e Habitual-Criativo, *a capacidade de estar só na presença de alguém*, conforme proposto por Winnicott. Assim como a existência do ser se funda na relação com o outro, a experiência da solidão não pode existir sem nenhuma referência ao outro. A ausência do outro é “não-ser”, pois o outro consolida minha existência, torna-a real. A capacidade de estar só demanda, portanto, esta experiência de presença do outro, caso contrário a solidão pode ser vivida como extremamente angustiante, como queda no não-ser.

“É fundamental a presença do Outro para que se alcance a experiência da solidão, pois a solidão implica em referência a um Outro. É preciso que haja a presença do Outro para que o não-ser seja possibilidade de liberdade. Sem o Outro, a possibilidade de liberdade é espaço sem fim, a solidão é não

existir, facetas da agonia impensável. O fato de o homem estar entre o ser e o não-ser faz com que ele não seja derivado das necessidades, mas seu aparecimento é *surpresa* em meio às necessidades.” (SAFRA, 2004, p.62)

A solidão, quando há a experiência de um outro significativo, pode ser vivida como prazerosa e como maneira de se sentir mais relaxado e livre. Há a confiança no outro e no mundo, possibilitando um mergulho em si mesmo que não ameaça o indivíduo, mas sim que traz possibilidades de transformações e renovações. Assim, paradoxalmente a solidão se funda na presença do outro. Se o outro existe para mim e se meus gestos encontram o outro, eles não caem no nada, eles encontram reverberação e, portanto, passam a ter um sentido.

“A solidão e a comunicação não devem ser os dois termos de uma alternativa, mas dois momentos de um único fenômeno, já que, de fato, outrem existe para mim.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.482)

Na prática 2 descrita acima, a experiência desta entrega do próprio peso ao outro, destituindo-se inclusive de seus desejos de movimento para poder viver algo que foge totalmente de seu controle pessoal, coloca o bailarino de frente com sua própria condição humana dependente e vulnerável, em uma espécie de mergulho em si mesmo a partir do encontro com o outro. Ele vive na pele que a sua existência está diretamente apoiada na existência do outro e, portanto, que sua solidão só é possível caso exista uma referência ao outro e que seus gestos não caem no nada.

As práticas 1 e 2 descritas acima apresentam delimitações de interação entre a dupla em que os bailarinos tem papéis muito diferentes entre si, com funções quase que opostas. No entanto, as práticas 3 e 4 que descreverei novamente a seguir apresentam delimitações de interação em que os bailarinos tem exatamente as mesmas funções e desempenham o mesmo papel, trazendo, portanto, experiências e relações diferentes das descritas acima.

- 3.** Duas pessoas constroem uma dança pautada na pressão ao corpo do outro e na resistência a esta pressão, ou seja, ao ser pressionada pelo outro a pessoa não cede àquela direção de movimento proposta, mas sim resiste, pressionando de volta o corpo do outro. Este ponto de contato vai sendo transferido por diversas partes do corpo.

Aqui temos um exemplo de interação bastante diferente das duas experiências descritas anteriormente, já que não há a entrega do corpo ao outro, mas sim a resistência ao outro, ou seja, nenhum dos participantes cede à proposta de movimento do outro. Eles, ao contrário, resistem e pressionam o corpo do parceiro, desenvolvendo uma dança pautada na resistência e na oposição dos corpos em movimento. Além disso, não há um que é mais propositivo e outro que é mais receptivo, ambos propõem movimentos e respondem

ativamente ao outro. Vemos uma dança bastante vigorosa e forte. Ambos estão bastante ativos e propositivos, em uma relação igualitária entre eles.

Nesta experiência, a partir desta resistência ao toque e à pressão do outro, a dupla parece vivenciar de maneira acentuada os limites de seu próprio corpo no contato com o corpo do outro, já que a resistência intensifica a sensação da existência de um outro capaz de se opor aos meus movimentos no mundo. A sensação do toque de pele com pele ao mesmo tempo que une a dupla, também traz a separação e a diferenciação.

“Na percepção de outrem, dizíamos, eu transponho em intenção a distância infinita que sempre separará minha subjetividade de uma outra, eu supero a impossibilidade conceitual de um outro para si para mim, porque constato um outro comportamento, uma outra presença no mundo. (...) Sem dúvida, para nós outrem nunca existirá como nós mesmos, ele é sempre um irmão menor, nele nós nunca assistimos, assim como em nós, ao ímpeto da temporalização. Mas duas temporalidades não se excluem como duas consciências, porque cada uma só se sabe projetando-se no presente e porque aqui elas podem enlaçar-se.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.580)

Na citação acima, Merleau-Ponty ressalta que, na percepção do outro, eu reconheço-o como uma outra presença sensível no mundo, não vendo-o como objeto ou coisa e nem como um simples prolongamento de mim mesmo. Existe ali o reconhecimento de alguém como eu, no sentido de que também é capaz de ver e de sentir, ou seja, assim como eu sou capaz de me perceber e percebê-lo, ele também se percebe e me percebe. Ambos somos seres sensíveis a nós mesmos, abertos ao outro e ao mundo. Assim, existe uma generalidade que nos abarca, bem como uma individualidade. Ao perceber o outro, percebo-o como não sendo eu mesma, distingo-o de mim mesma, ao mesmo tempo em que é alguém como eu, capaz da mesma sensibilidade perante o mundo. O outro se faz outro pela sua generalidade e pela sua especificidade.

“Merleau-Ponty não supõe um mundo onde distâncias não existem. Não há a defesa de uma pura indiferenciação que nos remeteria à concepção da grande unidade originária, na forma do uno primordial, de onde tudo nasce e para onde tudo volta. Se ver é tocar à distância, se busco com meu corpo tocar e ser tocado é porque a distância existe, a diferença é um fato. No entanto, o que pode tornar o ver e o tocar significativos e carregados de sentidos é a simultaneidade de diferenciação e indiferenciação.” (COELHO JR., 2003)

Nas práticas descritas acima, o ponto de contato de pele com pele é o que une e separa a dupla, é onde é possível reconhecer o outro como alteridade e, ao mesmo tempo, reconhecê-lo como uma continuidade do meu próprio ser. No Contato Improvisação, portanto, este ponto de contato de pele com pele é a principal forma de percepção do outro, já que através deste ponto eu consigo “ler” e “compreender” com meu próprio corpo o corpo do outro e a situação em que estes dois corpos se encontram. Cada toque tem sua intenção, sua maneira de propôr

uma relação, suas gradações de pressão e calor. Em todas as práticas descritas acima, há esta “leitura” do corpo do outro através do toque físico, colocando no centro do reconhecimento do outro o sentido do tato. É através deste ponto de contato que as comunicações ocorrem e que é possível a dupla estabelecer uma conexão, percebendo a si mesmo e ao outro através deste toque.

“Scott descreve isso como uma ‘oscilação entre a ilusão de união e o fato do contato, o que é um outro modo de descrever uma interface, uma fronteira, ou um lugar de contato, ou talvez ao mesmo tempo é um outro modo de descrever a descoberta do eu e do você.’” (MILNER, 1991, p.100)

A prática descrita a seguir nos traz mais um exemplo em que o ponto de contato de pele com pele traz a vivência desta simultaneidade da diferenciação e da indiferenciação. Enquanto que na experiência anterior o foco parece estar mais voltado para os limites entre o eu e o outro através da resistência entre os corpos, na experiência a seguir, o foco parece estar mais voltado para a sensação de união entre a dupla.

4. Duas pessoas de pé, uma de frente para a outra, se inclinam para frente até encostarem o topo de suas cabeças. Ali se estabelece um ponto de contato. Nesta experiência, a dupla deve manter esta posição e permanecer em pausa por um tempo prolongado, procurando não propor nenhum movimento, para quem sabe poderem se surpreender com algum pequeno movimento que surge naturalmente a partir desta relação.

Nesta experiência descrita acima, os bailarinos devem apenas sentir o ponto de contato e a conexão entre eles, formando aí um ser a dois, ou seja, como se aos poucos eles fossem sentindo o outro como um prolongamento de seu próprio ser. A respeito da diferenciação e da indiferenciação existentes na relação eu-outro, Marion Milner afirma:

“Não seriam esses momentos, nos quais há um mergulho na não-diferenciação, o que resulta (caso tudo caminhe bem) em uma reemergência em direção a uma nova divisão do eu-não-eu, uma divisão na qual exista mais do ‘eu’ no ‘não eu’, e mais do ‘não-eu’ no ‘eu’.” (MILNER, 1991, p.222)

Marion Milner discute a importância destes momentos em que o eu e o outro ou o eu e o mundo estão um tanto quanto confundidos. Para ela, são estes momentos que possibilitam novas reorganizações e que é possível nos depararmos com a criação. São momentos, para ela, fundamentais em um ato criativo. Assim, reivindica a descoberta de momentos em que é possível entrarmos neste estado em que os limites entre o eu e o outro são mais fluidos e flexíveis, ressaltando que no decorrer do desenvolvimento vamos reforçando muito a separação e esquecemos de cultivar a união.

“Assim parece que uma vez adquirido o sentido da existência separada, é necessário que continuamente se desfaça tal sentido, em uma oscilação cíclica.” (MILNER, 1991, p.197)

Estes momentos de maior indiferenciação podem levar a reorganizações e transformações do eu e do outro, fazendo com que as individualidades se permeiem entre si. Em todas as práticas descritas acima, sempre houve a experiência de certa indiferenciação entre os bailarinos, em momentos em que os limites entre o eu e o outro se tornavam um tanto quanto borrados, já que todas as experiências estavam pautadas na relação e em se deixar ser afetado pelo outro. No Contato Improvisação, este estado em que a separação eu-outro se torna mais fluida e menos rígida não é, como já disse anteriormente, um estado de total indiferenciação. O ponto de contato de pele com pele se estabelece como um ponto de comunicação, onde identifico meus limites, ao mesmo tempo em que me sinto unido ao outro. Na prática 1, por exemplo, o bailarino podia brincar de ser o outro por alguns instantes, se destituindo de seus próprios vícios para poder ver nascer daquele encontro movimentos que não eram nem totalmente dele nem do outro, mas que surgiam da relação. Todas as práticas, cada uma à sua maneira, trazem a experiência deste encontro em que não há uma separação extremamente rígida entre o eu e o outro, mas sim que é possível vivenciar certa indiferenciação.

Na prática 4 descrita acima, a dupla de bailarinos procura permanecer imóvel, sem propôr movimentos, enquanto estão com o topo de suas cabeças em contato. Caso possam realmente entrar em um estado de certa quietude, lidando com suas ansiedades e entrando em contato com esta sensação de “união” entre eles, talvez possam ver brotar, bem aos poucos, algum movimento, sem que nenhum deles tenha conscientemente proposto aquele movimento, mas sim deixando que o movimento surja da própria relação com a oscilação natural entre os corpos, seus ritmos internos e seus desequilíbrios devido à simples relação com a ação da gravidade. Ninguém propõe movimento, ele surge da relação quase que acidentalmente e, assim, o exercício maior é o de escutar e não propor. A proposta é de que os dois se destituam de suas facetas mais corriqueiras, para entrarem em contato com o não saber, com o vazio, com a ausência de movimento. Mais do que fazer, o importante é apenas ser no aqui e agora com o outro.

Este não é um desafio fácil. Este “silêncio” ou suspensão leva a pessoa a experimentar outra forma de relação consigo mesma e com o outro. Quase sempre em que nos relacionamos com alguém, parece ser necessário falarmos ou fazermos alguma coisa. O lugar para a indeterminação ou para o não saber é cada vez mais escasso em nossas relações. Engolidos

por uma série de padrões e regras a serem executadas, com tarefas de interação, esquecemos da possibilidade de apenas estarmos, ou melhor, sermos com o outro. Semelhante ao estado de relaxamento com a entrega de peso, abandonamos nossa urgência de fazer e responder ao outro, para apenas compartilharmos nossas existências.

E é através desta entrega ao não-saber que a dupla pode entrar em uma sintonia bastante sutil, na qual o que interessa não são suas vontades individuais, mas sim a calma para poderem escutar o que aquele encontro, naquele momento e naquele lugar, pode criar. Eles tentam não querer nada, não criar expectativas e confiam que aquele encontro traz sua potência criativa a partir do não-fazer.

Desta forma, todas as práticas descritas acima visam uma percepção sensível do outro, bem como a vivência de relações que brincam com os limites entre o eu e o outro, criando diferentes maneiras de intensificar certas vivências na relação com o outro. Pudemos passar pela vivência de uma entrega total às proposições do outro, bem como da resistência total a estas proposições e chegando a experimentar a ausência de proposições tanto do eu quanto do outro em um encontro em que não é necessário responder prontamente às solicitações, mas sim apenas ser-estar na relação com o outro. Assim, cada prática traz, à sua maneira, vivências desta relação eu-outro fundadas no mergulho ao próprio corpo e ao corpo do outro, encarando que a percepção do outro se dá através das experiências corporais e não de uma ideia ou representação do outro. O mergulho nas sensações do próprio corpo nos abre inevitavelmente para o outro, bem como a percepção sensível do outro nos abre inevitavelmente para nós mesmos.

No entanto, este mergulho em si mesmo e no outro cultivado no Contato Improvisação não é qualquer mergulho. Tem uma série de fundamentos, que descrevi ao longo desta dissertação, que delineiam este mergulho, que propiciam que este mergulho seja uma aproximação com um si mesmo mais profundo e sensível. A sensação de peso do corpo, por exemplo, ganha importância nesta discussão. O que, inicialmente, pode parecer básico e sem grandes repercussões, pode se mostrar como revelador e instigante. Ter a sensação do peso do próprio corpo é estar ancorado em si mesmo. Perceber este peso atravessando todo o corpo até chegar ao chão, sentir o desequilíbrio e a transferência de peso necessários para o movimento no mundo. Sentir cada gradação desta transferência de peso, aprendendo a soltar e sustentar ao mesmo tempo. Sentir este elo que se cria entre mim e o outro quando abro meus sentidos, não perdendo a sensação de mim mesmo e nem a percepção do outro. Sentir o movimento em que me volto para o outro, o abarco e o acolho em meu corpo. Sentir um compartilhamento de

meu peso com o outro. Assim, parece ser através da entrega a nosso corpo, às nossas sensações corporais, que vemos esta possibilidade de vivenciar ao mesmo tempo a diferenciação e a indiferenciação na relação com o outro. O fato de sermos nosso corpo é que nos faz estarmos sempre abertos ao outro e ao mesmo tempo delimitados por nossa própria pele. Se quisermos ter uma relação com o outro que é união e separação ao mesmo tempo, não encarando o outro como objeto ou coisa, precisamos estar de fato presentes em nossos corpos, no aqui e agora de cada situação, enraizados no mundo, para de fato podermos nem nos perdermos totalmente no outro e nem nos separarmos demasiadamente do outro. Todas estas experiências corporais cultivadas no Contato Improvisação apontam para esta ambiguidade inerente às relações: nunca estamos totalmente fechados em nós mesmos e nunca estamos totalmente confundidos com o outro. Algo da individualidade se mantém e algo da indiferenciação também.

“Co-corporeidade que não é uma unidade indiferenciada, mas a presença de duas corporeidades em que cada uma é mais do que uma unidade fechada em si, é sempre a simultaneidade do dois e do um, de um certo nível de diferenciação e de indiferenciação.” (COELHO JR, 2003)

4.1.2 A experiência da troca de peso entre os parceiros

“Ele descreve os sentimentos tenebrosos que surgem ao se, literalmente, despencar eternamente em queda livre quando se perde o contato com o ambiente seguro e abarcante interno.” (MILNER, 1991, p.247)

No Contato Improvisação, a troca de peso entre os parceiros de dança resulta nos chamados “carregamentos” ou “voos”. Estes voos estão presentes na dança de improvisação dois a dois e as práticas descritas anteriormente dão respaldo para que eles possam ocorrer através de um relação de confiança entre os parceiros. Estes carregamentos são também experimentados separadamente, estudando, por exemplo, os alinhamentos necessários ao esqueleto para aquele que está servindo de base enquanto o outro voa, os apoios que o corpo de quem voa encontra no corpo do outro, como lidar com certa desorientação, como manter o corpo relaxado porém pronto mesmo em situações imprevisíveis, entre outros. Assim, este aprendizado ajuda os bailarinos a se entregarem à dança com maior confiança e liberdade. Estes carregamentos não são depois simplesmente transpostos para a dança em si, não são

apenas repetidos e executados, eles têm em seu fundamento a entrega ao momento presente e, portanto, devem ser vividos de acordo com cada nuance de toque de pele e podem ter muitas formas, ritmos e intensidades diferentes. É na sensação de cada toque e de cada movimento que o carregamento se dá, procurando sentir cada passagem ou cada pequena transferência de peso, procurando não premeditar ou prever o movimento.

Em minha experiência com o Contato Improvisação, pude experimentar diversas práticas relacionadas aos carregamentos, sendo que a transferência do peso do meu próprio corpo para o corpo de outra pessoa foi experimentada em diversas gradações. É comum começar a ter essas experiências ainda bem próximo ao chão, com a transferência do peso sobre uma pessoa deitada voltada com as costas para cima. Assim, a pessoa que transfere o peso pode resgatar alguns dos rolamentos, que inicialmente foram realizados no chão (descritos no capítulo Habitual-Criativo), e agora experimentá-los sobre o corpo da outra pessoa; ou ainda descobrir livremente outras possibilidades de movimentos ou posições em que o corpo do outro é a base que dá sustentação. Nesta experiência, a pessoa que está como base deve apenas receber o outro, procurando não tensionar sua musculatura e nem reter o peso do outro em seu corpo, ou seja, deve deixar que o peso atravesse seu corpo para que seja, na verdade, suportado pelo chão. É como se a pessoa que está em cima pudesse sentir o chão através do corpo da outra pessoa. Quem está em cima, transferindo seu peso para o corpo do outro, deve também estar relaxado procurando sentir cada apoio para que não precise tensionar excessivamente a musculatura. Quando o corpo está mais tenso, ele é sentido por aquele que é base como sendo muito pesado, enquanto que um corpo mais maleável e poroso é sentido como mais leve.

Manter o corpo relaxado não significa que a pessoa deve largar todo o peso de seu corpo como se fosse um peso morto, trata-se de gradações da transferência de peso bastante sutis e refinadas, percebendo através do toque onde é possível transferir mais peso e onde se deve colocar menos peso, procurando sempre preservar a saúde do próprio corpo e do corpo da outra pessoa. Por exemplo, o quadril é uma região do corpo bastante resistente e capaz de suportar bastante peso sem senti-lo como opressor, enquanto que as articulações, como o joelho, são mais frágeis e não devem servir de base para um peso excessivo. Mas este conhecimento sobre qual parte do corpo suporta mais peso não se limita a um aprendizado racional onde as informações são adquiridas a partir de orientações de um professor; esse conhecimento se dá na prática através de um refinamento da escuta do corpo do outro, do próprio corpo e do encontro específico entre estes dois corpos, compreendendo que inúmeras

variações existem de acordo com cada corpo ou cada momento ou cada forma de movimento. Assim como já discuti anteriormente, há a confiança na escuta e percepção do próprio corpo, na “compreensão” que o corpo por si só realiza, sem a necessidade de uma compreensão mais racional. Mas como se dá essa “compreensão” do próprio corpo em relação com o corpo do outro? No Contato Improvisação, as práticas parecem indicar que esta “compreensão” corporal só pode ocorrer se conseguirmos diminuir a nossa “tagarelice” racional (com seus conhecimentos prévios desatrelados da experiência) e se cultivarmos em nós mesmos um corpo mais sensível, poroso e permeável, entregando-nos e confiando nas sensações presentes em cada toque.

É a partir deste toque que ocorre a conexão e o encontro. Isso não significa dizer que não exista um limite para o toque, ao contrário, é através do próprio toque que naturalmente “expressamos” nossos limites e delimitamos até onde esta troca ocorre, assim como podemos perceber no corpo do outro seus próprios limites. Novamente, essa não é uma compreensão lógico-racional e ocorre como um diálogo corporal sensível, atento e relaxado. Assim, não há nem uma falta de tônus e uma completa fusão com o outro e nem um excesso de rigidez e uma total separação do outro. Quando os corpos estão muito enrijecidos, é como se eles expulsassem o corpo do outro. E quando as pré-concepções mais racionais tomam a frente, é como se eu passasse a viver o outro como um objeto externo a mim mesmo e que é passível de ser analisado à distância. Quando vivenciado desta maneira, o toque não se estabelece como ponto de contato e de encontro sensível entre os parceiros e o outro é vivido como objeto externo.

A busca de Merleau-Ponty por uma ênfase nos aspectos sensoriais e sensíveis do ser humano vai ao encontro de um corpo próximo àquele cultivado no Contato Improvisação, um corpo que não se fecha em si mesmo, mas que se abre sensorialmente ao outro e vive o outro como uma espécie de extensão de si mesmo, ao mesmo tempo em que o vive como alteridade.

“Tudo se passa como se a intenção do outro habitasse meu corpo ou como se minhas intenções habitassem o seu.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.251)

Assim, na transferência de peso no Contato Improvisação, o ponto de contato de pele com pele é um ponto de troca, de comunicação, onde os limites entre eu-outro são separação e união ao mesmo tempo.

“No aperto de mãos, meu corpo anexa o corpo de outro numa ‘espécie de reflexão’ cuja sede, paradoxalmente, é ele próprio. Minhas duas mãos são ‘co-presentes’ ou ‘co-existem’ porque são as mãos de um só corpo; o outro aparece por extensão desta co-presença. Ele e eu somos os órgãos de uma só intercorporeidade. (...) Percebo primeiro uma outra ‘sensibilidade’ e somente

a partir daí, um outro homem e um outro pensamento.” (MERLEAU-PONTY, 1960, p.212 apud COELHO JR, 2003)

Merleau-Ponty compara a experiência da minha mão tocando minha outra mão à da minha mão tocando a mão do outro. Quando minhas mãos se tocam há uma espécie de reflexão, onde eu toco e sou tocado ao mesmo tempo, o que para Merleau-Ponty é o princípio do próprio pensamento reflexivo sobre si mesmo; minha mão reconhece minha outra mão como pertencente a um só corpo, ao meu corpo. Quando minha mão toca a mão de outra pessoa, ela percebe a correspondência com meu próprio corpo e, ao mesmo tempo, reconhece como sendo um outro corpo. “O outro aparece por extensão desta co-presença”, estando o eu e o outro em uma só intercorporeidade. A percepção do outro se dá a partir desta percepção de uma outra sensibilidade, em uma “espécie de reflexão”.

“Chamada ‘contact improvisation’ ou ‘dança-contato’, essa técnica, que seu criador qualifica de ‘forma perceptiva’, põe no seu coração o sentido do tato. Dos cinco sentidos tradicionais, o tato é, com efeito, o único que comporta uma reciprocidade imanente: não se pode tocar sem ser tocado. (...) Todas as superfícies do corpo podem servir para tocar o parceiro e ser mobilizado como apoio para abandonar seu próprio peso ou acolher o do outro.” (SUQUET, 2011, p.533)

Assim, o toque existente durante a transferência de peso no Contato Improvisação carrega essas percepções do outro e as nuances do toque podem ser “compreendidas” pelo próprio corpo. Esta primeira experiência de transferência de peso com a pessoa que é base deitada no chão é seguida de inúmeras outras possibilidades de experimentação. De maneira geral, essas práticas se iniciam no chamado nível baixo, como é o caso do exemplo acima, em posições em que a maior parte do corpo está bem próxima ou em contato direto com o chão. Desta forma, a pessoa que está como base tem muitos pontos de apoio do seu corpo no chão, habituando-se gradativamente a receber o peso do corpo do outro. Quem está transferindo o peso de seu próprio corpo também tem a possibilidade de habituar-se com a sensação de entregar o peso para a outra pessoa em situações diversas, podendo estabelecer uma relação de confiança para que aos poucos sintam-se seguras com uma maior distância do chão. Assim, além dos carregamentos no nível baixo, são realizados carregamentos no nível médio (ajoelhado, sentado, de quatro, etc) e, por último, no nível alto (de pé).

É um processo semelhante àquele de quando a pessoa sozinha experimenta durante a dança percorrer o caminho entre a posição deitada para a posição de pé: ela experimenta sentir o peso do próprio corpo no chão na posição deitada e, aos poucos, começa a trazer movimentos, podendo ir se distanciando do chão gradativamente, tentando manter a sensação de relaxamento e descobrindo os apoios de seu próprio corpo no chão. Ela vai aprendendo a

lidar com o peso de seu próprio corpo, até finalmente alcançar a posição de pé na vertical, em que há uma superfície menor de contato e apoio de seu corpo no chão. Assim, este mesmo processo gradativo é experimentado nas práticas específicas de transferência de peso nos carregamentos. A dupla vai experimentando diversas posições e movimentos diferentes, passando pelos três níveis (baixo, médio e alto) e aprendendo a como gerenciar o próprio peso e o peso de outra pessoa.

Na minha experiência, pude perceber que muitas sensações, medos, percepções e pensamentos costumam estar presentes durante os carregamentos, em uma vivência bastante forte de todo o corpo. O fato de ser totalmente sustentado e suportado pelo corpo de outra pessoa é uma experiência bastante intensa e demanda uma confiança em entregar-se e, ao mesmo tempo, um senso de responsabilidade. Da mesma forma, estar como base para a sustentação do corpo do outro, recebendo todo o seu peso, também demanda confiança em si mesmo e no parceiro. Muitas vezes é comum as pessoas se sentirem inseguras, imaginando que são incapazes de sustentar a outra pessoa, ou ainda que são excessivamente pesadas e que podem esmagar ou machucar a pessoa que está sustentando-a. Ou ainda há aquelas aparentemente destemidas e que se lançam de maneira às vezes irresponsável. De qualquer forma, a maneira como o corpo da pessoa encara ou vive estas situações varia muito e aponta para diversas maneiras de ser no mundo.

Quando adultos, nossas experiências relacionadas à entrega de todo o peso do corpo sobre o corpo de outra pessoa são bastante limitadas. No entanto, quando somos bebês, esta entrega do peso do próprio corpo sobre o corpo de outra pessoa é a base fundamental de interação entre mãe-bebê. Ali estão ocorrendo inúmeras experiências sensoriais que vão dando contorno e sustentação ao corpo da criança e que serão fundamentais para o desenvolvimento da criança como um todo e, inclusive, para o surgimento do sentimento de “eu” na criança. Winnicott aborda bastante esse assunto, ressaltando a importância destas primeiras interações entre mãe e bebê. Assim como já abordei anteriormente, para Winnicott, o que existe inicialmente é este par indissociável mãe-bebê e não o indivíduo bebê e o indivíduo mãe. E a base da relação deste par está na possibilidade da mãe proporcionar o que Winnicott chamou de *holding*, ou seja, a mãe deve dar suporte e sustentação a seu filho. Winnicott propõe ainda que o *holding* físico do bebê é “uma forma de amar” (WINNICOTT, 1983, p.49), sendo a maneira pela qual a mãe pode demonstrar o seu amor pelo bebê. Desta forma, a meu ver, esta sustentação não tem, neste momento, um sentido metafórico, mas concreto, com experiências corporais em que a mãe segura seu bebê em seu colo, dando contorno em seu corpo e impedindo que o bebê caia. Esta experiência vai dando ao bebê um sentimento de confiança.

A experiência corporal de ser sustentado por alguém, bem como da possibilidade da queda, parece ser um tema que vai se desenvolvendo ao longo da vida da pessoa, tendo repercussões tanto no medo concreto da queda do corpo no chão quanto no medo desta queda

em um sentido mais existencial e subjetivo. No entanto, estes sentidos estão entrelaçados e fazem parte de uma só experiência, já que o corpo e as experiências corporais implicam necessariamente em maneiras de ser no mundo, em aspectos afetivos e subjetivos. A experiência concreta da queda do corpo traz inevitavelmente a sua faceta emocional e subjetiva. Assim como experiências mais subjetivas de queda trazem consigo a sua faceta corporal. Estes aspectos fazem parte de um único fenômeno.

No desenvolvimento humano, é esta experiência corporal de sustentação que vai dando possibilidade à criança de experimentar a entrega do próprio peso do corpo e, a partir daí, de perceber seus próprios apoios e de descobrir, aos poucos, como, ao empurrar o corpo de sua mãe ou o chão ou o berço, ela pode sustentar seu próprio corpo, para então poder se locomover e expandir seu corpo no espaço, alcançando objetos e descobrindo experiências do próprio suporte de seu corpo em contato com o chão. Esta experiência de gerenciamento do próprio peso, lidando com a gravidade, está na base de todo o desenvolvimento humano.

Ao resgatar as concepções de Merleau-Ponty de que um homem é seu corpo e é no mundo, posso expandir esta noção dizendo que o homem vive a gravidade em seu corpo, e passa toda a sua vida interagindo e se desenvolvendo a partir desta condição da existência. O ser humano enquanto é seu corpo, ele está em constante queda, todos os seus movimentos são gerados nesta relação intrínseca com a gravidade. Assim, a força da gravidade não é um fator totalmente externo ao corpo, a suposta dualidade sustentação-queda é condição de existência. Assim como já desenvolvi anteriormente, o corpo não se move em um espaço totalmente externo a ele, o movimento gera espaço. Da mesma maneira, o corpo não interage com o tempo, o tempo é uma dimensão do próprio ser. O ser humano é movimento, o ser humano é o movimento constante de queda e sustentação.

“Hoje em dia, de uma forma mais tranquila, diria que, antes das relações de objeto, a situação é colocada da seguinte maneira: a unidade não é o indivíduo, mas sim uma estrutura ambiente-indivíduo. O centro de gravidade do ser não tem sua origem no indivíduo. Sua origem repousa na estrutura como um todo. Por meio de um cuidado suficientemente-bom oferecido à criança, da técnica, do *holding* e do manejo geral, a casca aos poucos cede e o cerne (que todo o tempo nos pareceu um bebê humano) pode começar a ser um indivíduo. (...) Dizendo de outra maneira, sem uma técnica suficientemente-bom de cuidado do bebê, o novo ser humano não tem qualquer chance. Mas com uma técnica suficientemente-bom, o centro de gravidade do ser na estrutura ambiente-indivíduo pode localizar-se no centro, no cerne em vez de na casca. O ser humano que agora desenvolve uma entidade surgida a partir do centro começa a localizar-se no corpo do bebê, passando, assim, a criar um mundo externo, ao mesmo tempo em que adquire uma membrana limitadora, bem como um interior.” (WINNICOTT apud ABRAM, 2000, p.240)

Não é a toa que esta primeira experiência em que a mãe sustenta o corpo do bebê é a base para o desenvolvimento humano. E não é à toa que uma das angústias impensáveis apontadas por Winnicott é a da *queda sem fim*. Para Winnicott, as angústias impensáveis são: ficar em pedaços; cair para sempre; ausência de relação com o corpo; ausência de orientação; isolamento completo por não existir qualquer meio de comunicação. Essas angústias impensáveis estão relacionadas a uma ameaça de aniquilação, à não continuidade do ser, à queda no não-ser.

A angústia impensável de cair para sempre, a meu ver, não parece ser decorrente da sensação de peso do corpo, mas sim, ao contrário, parece se vincular justamente à ausência desta sensação de peso. Como os corpos em queda livre caem todos juntos (com a mesma aceleração da gravidade), do ponto de vista da física, a queda livre corresponde a uma situação de ausência de peso, ausência de gravidade⁵. O corpo em queda livre, por estar caindo por inteiro, não tem mais a relação do apoio, da sustentação, da oposição. Quando o corpo cai, cada órgão de dentro do corpo não se apoia mais sobre um outro órgão, ou sobre o esqueleto, assim como o esqueleto não se apoia mais na musculatura, na pele, que também não se apoiam no chão. Tudo cai e, portanto, a queda livre é justamente a experiência da ausência de peso. A ausência de peso traz consigo a sensação da queda no não-ser, da não-existência, já que, enquanto o ser é seu corpo e é no mundo, ele pesa e se movimenta a partir deste peso. A sensação de peso é sensação de existência.

As experiências do Contato Improvisação, que vão ao encontro da pessoa sentir o peso do próprio corpo, associam-se a sentir o apoio e a sentir-se vivo. Assim, a gravidade e a sensação de peso não são encaradas como elementos com os quais eu tenho que lutar contra, ou simplesmente tentar negá-los.

“Em Cunningham⁶, o bailarino sempre controla o centro de gravidade de seu movimento, daí a impressão de um domínio, de uma autossuficiência. Em reação contra essa ‘autonomia gravitária’ levada até o extremo, Steve Paxton, que integrou a companhia de Cunningham no começo da década de 1960, elabora dez anos mais tarde uma forma de dança fundada sobre a troca de peso entre parceiros: uma dança da ‘partilha gravitária’.” (SUQUET, 2011, p.534)

⁵ A equivalência entre um elevador em queda livre próximo à terra e um elevador em repouso no espaço, longe de qualquer campo gravitacional, foi uma “experiência de pensamento” que motivou Einstein a constituir a sua teoria da relatividade geral (EINSTEIN; INFELD, 2008).

⁶ Merce Cunningham (1919-2009) foi um bailarino e coreógrafo norte-americano bastante importante no movimento da dança moderna.

A fim de trazer imagens para a discussão aqui proposta, convido novamente o leitor a assistir um vídeo informal de um ensaio da Cia. Nova Dança 4, na qual esta relação da entrega do peso à gravidade se faz bastante evidente. A seguir, o link do YouTube: <http://www.youtube.com/watch?v=U8t7PPjFsuQ>

O Contato Improvisação propõe, portanto, uma aceitação da relação com o peso e com a gravidade, tendo-as como parceiras da dança. Em diversos outros estilos de dança, a relação do bailarino com o seu peso é muito diferente desta proposta pelo Contato Improvisação. No ballet clássico, por exemplo, há a tentativa de negar a gravidade e o peso. Isso pode ser observado em características bem concretas da dança: as bailarinas tinham que ser extremamente magras justamente para que passassem a sensação de ausência de peso, de leveza, ao espectador; elas usavam as chamadas sapatilhas de ponta em que todo o apoio do corpo está na ponta dos pés, passando uma ilusão de que elas quase flutuavam; os bailarinos carregavam as bailarinas também para parecer que voavam; quase toda a dança se dá no nível alto (de pé), com braços suaves e movimentos leves ; etc. Tudo era feito para que a imagem passada ao espectador fosse a de leveza, de flutuação, como se os corpos quase pudessem voar. O treinamento corporal do ballet também baseia-se em uma musculatura rigorosamente treinada para que possa reter esse peso e mesmo os carregamentos eram executados em formas rígidas e bastante diferentes dos carregamentos presentes no Contato Improvisação. Este domínio e controle excessivo na relação com o próprio peso não se limita ao ballet clássico, mas aparece também em diversos estilos de dança, cada qual trazendo suas próprias maneiras de controle deste peso.

Acredito que podemos ver algumas semelhanças nesta forma de se relacionar com o próprio peso no nosso dia a dia: aprendemos que a posição ereta de pé é a mais adequada, com a musculatura rígida e forte. Aprendemos que ser magro e leve é melhor. Aprendemos a reter o peso do corpo, ou seja, achamos que é necessário enrijecer nosso corpo para não cairmos, aprendemos que cair ou ir ao chão é estranho e quase uma degradação. Aprendemos a valorizar as atividades mais racionais, mais mentais, separando-as do corpo e encarando as experiências corporais como pura biologia, só desenvolvendo exercícios para manter a “boa forma” ou a aparência do corpo, desatrelando, assim, o corpo do sentimento de *self* da pessoa. Aprendemos que o estar de pé é sinônimo de uma luta contra a gravidade e não experimentamos como pode ser possível estarmos de pé e ao mesmo tempo entregues à gravidade e confiando em nossos apoios. A possibilidade de nos movermos no dia a dia em uma parceria com a gravidade, com o nosso peso, parece ser algo distante e incompreensível.

O bebê quando está no colo da mãe entrega totalmente seu peso e esta é a condição para que consiga se mover e aos poucos alcançar a posição de pé. Talvez seja importante resgatarmos, de alguma forma, este estado mais entregue e pesado para que possamos nos sentir realmente habitando o nosso corpo, para que possamos voltar a experimentar o corpo como uma potência incrível de vivências intensas e transformadoras. O Contato Improvisação traz para o cerne da dança esta entrega do próprio corpo ao seu próprio peso, desenvolvendo diversas práticas preparatórias, como por exemplo o relaxamento e a massagem descritos no capítulo Corpo-Mente, que visam o encontro de certa quietude e da confiança de que é possível entregar-se ao outro e ao mundo, sentindo-se suportado e abarcado.

“(…) nos momentos tranquilos dizemos que não existe uma ordem, mas apenas uma profusão de coisas distintas, o céu visto por entre as árvores, algo a fazer com os olhos da mãe que vêm e vão vasculhando tudo. Falta a necessidade de qualquer integração (…) É extremamente importante ser capaz de manter isso, de sentir falta de algo sem esse apoio. Algo a fazer com o sossego, com a quietude, relaxado e sentindo-se único entre as pessoas e as coisas quando nenhuma excitação está presente.” (WINNICOTT apud ABRAM, 2000, p.241)

Quando a entrega do peso se dá sobre o corpo de outra pessoa, este apoio é de um outro ser que também sente seu peso, que também é um corpo sensível, que também se move, trazendo sensações intensas de entrega e confiança na sustentação do outro, na relação com o outro. Trata-se de uma relação de profunda confiança.

“A habilidade de relaxar e de entregar-se, então, depende inteiramente de um ambiente-braços maternos que possam ser absolutamente confiáveis. A habilidade de não-integração e de relaxar, paradoxalmente, constitui-se em um sinal de integração e maturidade.” (ABRAM, 2000, p.241)

Mas como ocorrem estes carregamentos? Como é possível esta entrega do peso? Como a pessoa que carrega pode sustentar o outro sem se machucar?

Um dos aspectos importantes da prática dos carregamentos é o de agir em parceria com a gravidade, não tentando ir contra o movimento natural, constante e oscilatório da queda e da sustentação. Ou seja, o próprio movimento se dá a partir desta oscilação entre a queda do corpo e o encontro do apoio como possibilidade de sustentação e de suporte para um novo impulso que gera movimento, para depois novamente este corpo cair, encontrar apoio e se lançar ao movimento. Ao invés de a pessoa tentar impedir esse fluxo natural de queda e sustentação, tentando se sustentar o tempo todo, ela busca uma maior entrega a este movimento de forma que possa se esforçar menos muscularmente e encontrar neste fluxo a própria força do seu movimento.

“O consentimento na perda de equilíbrio, na queda, constitui o fundamento desta dança. O centro de gravidade dos movimentos não cessa de flutuar

enquanto o bailarino é projetado em configurações espaciais onde a verticalidade é somente questão de momentos.” (SUQUET, 2011, p.534)

Nos carregamentos, isso é essencial pois este jogo de queda e sustentação está ocorrendo o tempo todo em um grau ainda maior do que em nossos movimentos cotidianos: ao ser retirado do chão e sustentado pelo corpo do outro, aumento meu lançamento para o alto e, conseqüentemente, aumento minha queda, sendo que a pessoa que está como apoio pode agir em parceria com este movimento natural de queda e sustentação. Assim, não é aconselhável na dança que a pessoa “force” um carregamento ou queira deter uma queda, isso poderia inclusive machucá-la. Por isso, a escuta e percepção do próprio corpo, do corpo do outro, da relação com o espaço-tempo e da relação com a gravidade devem estar presentes durante toda a dança, não tentando premeditar os movimentos, mas deixando que eles aconteçam a partir desta entrega ao aqui e agora.

Outro aspecto importante do carregamento é a percepção dos alinhamentos corporais, a partir dos quais é possível sustentar o corpo do outro sem dispendir tanta força muscular. O corpo possui uma estrutura e um alinhamento que naturalmente proporciona sua própria sustentação, seja através dos órgãos, dos ossos, dos músculos, da pele, todas as partes do corpo inter-relacionadas dão esta sustentação. O esqueleto, no entanto, pode ser identificado mais com uma estrutura na qual o corpo se apoia. No Contato Improvisação, o alinhamento do esqueleto é a base tanto para a sustentação do movimento do próprio corpo, quanto para a sustentação do corpo do outro no carregamento. Através deste alinhamento, é possível carregar alguém sem sentir este ato como opressor e sem precisar utilizar tanta força muscular. Assim, pessoas leves podem carregar pessoas mais pesadas, já que o próprio apoio da estrutura de seu corpo é capaz de sustentar o outro.

“Sinto meu corpo como potência de certas condutas e de um certo mundo, sou dado a mim mesmo como um certo poder sobre o mundo; ora, é justamente meu corpo que percebe o corpo de outrem, e ele encontra ali como que um prolongamento miraculoso de suas próprias intenções, uma maneira familiar de tratar o mundo; doravante, como as partes de meu corpo em conjunto formam um sistema, o corpo de outrem e o meu são um único todo, o verso e o reverso de um único fenômeno, e a existência anônima da qual meu corpo é a cada momento o rastro habita doravante estes dois corpos ao mesmo tempo.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.474)

Quando Merleau-Ponty afirma acima que, no contato com o outro, percebo ali um “prolongamento miraculoso de suas próprias intenções”, ele parece indicar um pouco o que acontece nos carregamentos do Contato Improvisação, já que o corpo do outro funciona como que um prolongamento de meus próprios apoios. Assim como meu corpo é um único sistema

formado de partes, o corpo do outro e o meu formam um único sistema através do qual posso voar ou servir de apoio ao outro. O corpo do outro se agrega ao meu.

Aquele que voa deve sentir o corpo do outro quase como uma extensão de seus próprios apoios, sentindo o chão através do corpo do parceiro. Na medida em que ele entrega seu peso, é possível expandir para o alto, pois é a partir do próprio apoio e da entrega, que tenho impulso para me tornar leve e voar. Assim, a suposta oposição entre peso e leveza pode ser aqui questionada. Dentro desta concepção, um corpo entregue ao seu próprio peso, um corpo pesado, traz em si naturalmente o apoio, a sustentação, o expandir, a leveza e o voo. Ao invés de tentar voar negando seu próprio peso, o bailarino voa justamente quando entrega seu peso. Essa experiência pra mim gera inúmeras imagens, sensações e traz transformações em minha forma de ver o mundo e a própria vida. Concretamente, esta maneira de vivência do voo e do peso traz uma potência incrível à dança e traz para o dia a dia uma imagem do movimento do corpo reveladora de possíveis maneiras de ter mais vitalidade e energia. E, para além disso, vejo que estes aspectos estão ligados inevitavelmente a experiências mais subjetivas, trazendo a noção de que, na vida, é a partir de nossa própria entrega à nossa condição encarnada que encontramos os apoios e que é possível, o voo, o sonho, a criação. Parece que é na entrega e no mergulho em nosso corpo em sua relação com o outro que temos sustentação para nos lançarmos em novos voos.

A relação com o outro é o fundamento para estas experiências, onde lá na primeira infância pudemos encontrar nosso primeiro apoio no colo de nossas mães e, à partir daí, pudemos iniciar nossos primeiros voos. No entanto, com o desenvolvimento, o distanciamento das experiências mais corporais e sensoriais parece diminuir nossa sensação do próprio peso e das relações afetivas a partir das quais podemos encontrar apoio e sustentação. O outro se tornou muito externo a nós. Um resgate do corpo na relação com o corpo do outro, como suporte para o próprio existir, parece ser necessário para o encontro de experiências de sentir-se realmente vivo, presente no aqui e agora, aberto ao outro e ao mundo.

A experiência do voo é muito intensa para os praticantes de Contato Improvisação. O medo costuma estar presente, ao mesmo tempo em que há um intenso prazer e êxtase, parecendo ser duas facetas da mesma experiência. Em alguns momentos, o medo pode ser preponderante e a pessoa pode não conseguir sentir o prazer e a fruição do voo, da queda e da entrega. No entanto, quando há confiança, mesmo o medo não deixando de existir totalmente, ele pode ser abarcado de maneira saudável, ou seja, ele pode servir de sinal para que a pessoa

perceba um momento difícil na qual é necessário um cuidado maior e, ao mesmo tempo, pode sinalizar possíveis saídas para estes momentos mais difíceis. De qualquer forma, a pessoa pode ter a confiança de que, aconteça o que acontecer, ela tem condições de lidar com a situação, tendo inclusive prazer na possibilidade do arriscar-se e do surpreender-se. Todas as práticas preparatórias descritas ao longo desta dissertação, como, por exemplo, a busca de um corpo atento porém relaxado e os rolamentos e preparações para as quedas, são fundamentais neste sentido, dando respaldo ou suporte ao corpo para que ele tenha confiança em si mesmo e no outro.

Mais uma vez, retomarei a noção de *holding* proposta por Winnicott:

“Para Winnicott, ‘esse *holding*, como a tarefa da mãe no cuidado do lactente, reconhece tacitamente a tendência do paciente a se desintegrar, a cessar de existir, a cair para sempre’ (WINNICOTT, 1963a/1983, p.217). Se o *holding* é encontrado, esses sentimentos agonizantes podem ser transformados em experiências positivas, o que leva Safra (1995) a explicar que, nesse caso, a desintegração pode ser vivida como um relaxamento e um repouso, cair para sempre passa a ser a alegria no movimento de ser carregado e morrer transforma-se em uma boa sensação de estar vivo, enfim: o *holding* fornece ao indivíduo a confiança na realidade e nos contatos humanos.” (JANUARIO e TAFURI, 2011)

A citação acima é interessante ao apontar que a mesma experiência de queda, por exemplo, pode vislumbrar sensações bastante diferentes de acordo com a maneira de ser de cada pessoa. Assim, experiências de sustentação e queda podem estar relacionadas a angústias impensáveis, como a da queda sem fim, mas também podem se associar a momentos de intensa realização, caso estejam fundadas na sensação de suporte na relação com o outro e com o mundo. Sobre isso, lembro-me de um dos ensaios que assisti da Cia. Nova Dança 4 em 2012 como parte desta pesquisa. Durante este ensaio, o grupo estava fazendo uma pesquisa de movimento baseada em práticas do B.M.C. (Body-Mind Centering)⁷ que tinha como foco a experiência de explosão a partir do sistema muscular. Não vem ao caso aqui eu descrever em detalhes toda a prática realizada. O que gostaria de compartilhar é um episódio específico. Ao assistir aquele ensaio, uma das duplas de bailarinos (Cristiano Karnas e Diogo Granato) realizava uma dança bastante vigorosa, com muitos lançamentos, voos e quedas bastante arrojados e arriscados (esta qualidade mais vigorosa se deu influenciada pelo foco na pesquisa da explosão através do sistema muscular). A dança era linda!! Eles pareciam dois meninos brincando loucamente e muito animados com suas descobertas. Eles se lançaram realmente no que estou chamando aqui desta “compreensão” do corpo, ou seja, quem comandava ali eram

⁷ B.M.C. ou Body-Mind Centering é um método de educação somática criado pela norte-americana Bonnie Bainbridge Cohen na década de 1980.

suas sensações corporais na relação com o outro e na relação com a gravidade, fazendo constantes voos seguidos de quedas e de situações onde nenhum dos dois sabia como poderiam “sair” dali ou qual seria o desenrolar da dança. Estavam entregues ao desconhecido. Incrível de se assistir. Eu, como espectadora, estava muito mobilizada pois a cada suspensão e a cada queda eu me via com medo e ao mesmo tempo extasiada com tamanha entrega e confiança. Ao final do ensaio, em uma conversa rápida e informal com um dos bailarinos, Cristiano Karnas, comentei com ele da minha admiração pela dança entre os dois, ao mesmo tempo em que havia ficado apavorada, preocupada com a possibilidade de se machucarem. E então ele me disse: “E você acha que eu não estava com medo também? Eu estava apavorado!” Neste momento, fiquei surpresa com sua resposta pois era evidente na dança dos dois que eles estavam se divertindo muito, tendo muito prazer com aquele momento, passando inclusive uma imagem de que eram pessoas destemidas. Mas ele sentia o medo e o prazer ao mesmo tempo, podendo neste ato de arriscar-se encontrar confiança na relação com o outro para poder se surpreender com o novo. Esta dupla faceta medo-prazer acompanha esta experiência da entrega do peso sobre o outro, podendo ter intensidades diferentes para cada pessoa, a cada momento, a cada situação.

Sobre isso, lembrei-me de quando Marion Milner (1991) cita Scott abordando as noções de “caos catastrófico” e “felicidade cósmica”. Para ele, são estados opostos de uma mesma experiência de “fusão” ou “união”, onde os limites entre eu-outro estão como que confundidos. Assim, sentimentos angustiantes e sentimentos prazerosos, apesar de aparentemente contraditórios, podem estar presentes não apenas isoladamente, mas sobretudo como duas facetas da mesma experiência. De qualquer forma, na experiência aqui descrita, a entrega gera algum medo, mas parece que é no encontro de relações de confiança no outro e no mundo que é possível ir relaxando, confiando, soltando, até que a pessoa possa se surpreender com o desconhecido e com seus novos voos. Nesta atitude de entrega, os limites eu-outro parecem mais fluidos, menos rígidos, e, quando fundada em relações de confiança, é possível ter a vivência do voo, não apenas no sentido concreto da dança, com a suspensão do corpo no ar, mas também, no sentido existencial em que o prazer se instaura em um ato criativo e surpreendente. O corpo cria asas. Assim, parece que o sonho do voo, com seu medo, seu prazer e seu êxtase, se realiza na relação com o outro, através do prazer do ato compartilhado e do brincar de ter asas.

Lançar-se ao voo leva o bailarino a experiências imprevisíveis, em que seu corpo vive posições e movimentos bastante inusitados. Às vezes, tudo ocorre de forma bastante rápida,

fazendo com que seja impossível a pessoa entender racionalmente tudo o que está ocorrendo. A entrega e confiança nas sensações do próprio corpo e na relação com o corpo do outro são as bases para o desenvolvimento da dança.

Vivenciamos, em nosso dia a dia, diversas situações em que nos sentimos dando suporte a outra pessoa, sustentando-a por alguns instantes, mesmo sem que isso ocorra concretamente em nossos corpos. Ou então vivenciamos momentos em que o apoio do outro é fundamental para que possamos nos lançar no desconhecido e traçar novas descobertas. As experiências que relatei de entrega de peso no Contato Improvisação podem nos fornecer pistas sobre o acolher e ser acolhido, sobre o compartilhar o peso dos eventos e da vida, sobre nossa entrega àquilo que é novo e desconhecido e que não temos total controle, sobre a criação que surge na relação com o outro. E indo ainda mais além, o Contato Improvisação nos traz um olhar poético sobre estas questões, trazendo suas contradições e paradoxos como potência de uma explosão de sentidos e reverberações, colocando em movimentos a poesia de nossa própria condição humana. A imagem de alguém que voa a partir do apoio de outra pessoa, se movendo no ar, para depois voltar ao chão e servir de base para que o outro voe é uma imagem cheia de potência em uma dança que traz, através de uma interação real entre corpos no momento presente, a poesia existente nos encontros, no cuidado, no aqui e agora, nas incertezas, no inesperado, no surpreendente e no peso de nossa própria existência. É como se colocássemos uma lente de aumento em cada interação nossa do dia a dia, como se intensificássemos algo que já vivemos, fazendo com que, na dança do Contato Improvisação, nosso cotidiano aparecesse como sendo vivido em seu limite, em sua potência maior; ao mesmo tempo em que, nunca deixa de ser apenas duas pessoas de verdade se relacionando e pressionadas pelos eventos e o tempo. Nestes voos dos bailarinos, o peso e a leveza deixam de ser opostos e contrários, para serem o verso e o reverso da mesma experiência poética.

“Mas, na verdade, será atroz o peso e bela a leveza? O mais pesado fardo nos esmaga, nos faz dobrar sob ele, nos esmaga contra o chão. Na poesia amorosa de todos os séculos, porém, a mulher deseja receber o peso do corpo masculino. O fardo mais pesado é, portanto, ao mesmo tempo a imagem da mais intensa realização vital. Quanto mais pesado o fardo, mais próxima da terra está nossa vida, e mais ela é real e verdadeira. Por outro lado, a ausência total de fardo faz com que o ser humano se torne mais leve do que o ar, com que ele voe, se distancie da terra, do ser terrestre, faz com que ele se torne semi-real, que seus movimentos sejam tão livres quanto insignificantes. Então, o que escolher? O peso ou a leveza?” (KUNDERA, 2008, p.11)

4.1.3 A improvisação que nasce da relação

“O Contato Improvisação é determinado por duas pessoas ao mesmo tempo, que improvisam livremente, tentando não impedir o trabalho do outro. Espectadores assistem a um diálogo físico que pode ir desde a imobilidade até um alto nível de atletismo. As razões para a mudança na escala de movimento ou qualquer outra mudança podem ser analisadas a partir do nível emocional, físico ou psicológico, ou vários níveis simultaneamente. O espectador está assistindo a pessoas de verdade, ‘pressionadas’ pelos eventos e o tempo. Isso é improvisação. Nenhum participante estará totalmente sob ou fora de controle. O espectador não olha através dos dançarinos para a mente e suas estéticas. Raramente alguém olha aos dançarinos e suas escolhas, reações e instintos, para o que acontece entre eles. O que é revelado é um entendimento mútuo, um sistema básico, uma maneira de comunicação. Toque. Pele rápida e sutil processando as massas, vetores, emoções, dando aos músculos a informação correta para que se movam os ossos, de maneira que o duo possa cair através do espaço e tempo da dança, sem que os bailarinos se machuquem, se atrapalhem, se subjetivizem, se objetivizem.” (texto recebido informalmente em um curso de Contato Improvisação com Steve Paxton)

Permeados da descrição feita acima a respeito da dança do Contato Improvisação, proponho que, antes de continuarmos esta discussão, que possamos assistir, novamente, o vídeo da Cia. Nova Dança 4 que disponibilizei no início do capítulo 1 (Contato Improvisação), percebendo agora as imagens presentes no vídeo e suas correlações com tudo aquilo que discutimos até então ao longo de toda esta dissertação. A seguir o link do YouTube:

<http://www.youtube.com/watch?v=8YMxwVKtI5U>

Após toda esta nossa imersão nas práticas preparatórias existentes em aulas e ensaios do Contato Improvisação, chegamos aqui finalmente à dança em si, ou seja, confiando que todas estas práticas estão já presentes e incorporadas, os bailarinos podem agora experimentar esta improvisação a dois, na qual a criação da dança vai se dando a cada instante a partir deste diálogo corporal entre eles. Nos exercícios preparatórios, há uma maior delimitação das regras a partir das quais os bailarinos mergulham em uma experiência específica. Na dança final do Contato Improvisação, há um leque mais amplo de possibilidades de interações entre os bailarinos, fazendo com que estejam livres para reviver aspectos das práticas preparatórias ou para descobrirem novas formas de se relacionarem. O que importa é a escuta entre eles no aqui e agora daquela situação, não havendo certo nem errado, estando apenas pautados nos princípios básicos desta dança.

É neste momento que a dupla de bailarinos pode realmente se surpreender e viver instantes únicos em que a criação surge do encontro. Assim, eles procuram não enrijecer a relação em algum padrão específico, procurando deixar que a interação entre seus corpos indiquem caminhos inusitados, percebendo as potências dos diversos sentidos que podem surgir das imagens criadas por estes dois corpos improvisando juntos. Às vezes, podem surgir imagens de brincadeira e jogo, outras vezes de luta e agressão, outras vezes de cuidado e acolhimento... No entanto, estas múltiplas possibilidades de imagens e sentidos não devem ser buscados propositalmente e, mesmo que surjam espontaneamente, os bailarinos não devem se apegar demasiadamente a estes sentidos enrijecendo a experiência. Devem apenas reconhecer que estas potências existem, podendo vivê-las no aqui e agora de cada gesto, e deixando-as irem embora naturalmente, dando inclusive espaço para que outros sentidos se estabeleçam. Nada precisa durar para sempre. Há que se reconhecer o caráter fugaz da improvisação e das imagens criadas, procurando perceber que elas tem um tempo próprio de vida na dança, deixando que este tempo se estabeleça de acordo com aquela interação, podendo às vezes ser um tempo mais longo ou extremamente rápido. O que mais importa são as sensações daqueles dois corpos, sem haver uma necessidade de nomearmos os sentidos de cada interação, apesar de, em alguns momentos, reconhecermos o surgimento espontâneo de alguns deles. A dança, portanto, não procura representar significados ou sentidos, apesar de estes poderem surgir durante a improvisação. Muitos dos movimentos e das relações estabelecidas não podem ser nomeados e, mesmo quando nomeados, não se limitam a estes rótulos, vão bem mais além, abarcando a ordem do simbólico, e por isso carregam uma potência enorme de sentidos e imagens, muitos deles inomináveis.

A relação entre os dois bailarinos cria um encontro poético com qualidades estéticas, onde cada gesto, cada toque de pele com pele, cada olhar, cada queda, cada voo, cada giro, cada salto traz sensações para aquele que assiste e para os bailarinos envolvidos: há o encontro de uma relação humana extremamente sensível e imprevisível. Há um caráter cotidiano e humano na dança do Contato Improvisação, pois traz duas pessoas realmente presentes no aqui e agora de uma situação, com todos os seus medos, suas subjetividades, suas alegrias, seus modos de ser no mundo, seus hábitos, pressionadas pelos eventos e o tempo, entregues ao encontro com o outro, procurando dialogar e interagir de uma maneira em que possam estar livres para serem conduzidas por seus próprios corpos e pela imensidão que é o encontro com outra pessoa. Os bailarinos não tentam ser aquilo que não são, eles não tentam mostrar o quanto são virtuosos ou bonitos, pois acreditam que a força daquela arte,

daquela dança, está nesta entrega a uma relação humana desprovida de um excesso de expectativas ou significados. Os bailarinos trazem para a dança algo corriqueiro de nossas vidas: nossa constante busca por encontros com o outro e com o mundo a partir de relações criativas e surpreendentes. A diferença está no fato do Contato Improvisação trazer este encontro entre duas pessoas com a finalidade de criação de uma dança, colocando uma lente de aumento nos movimentos do corpo e nas nuances de interação presentes nesta criação.

É claro que esta escuta mais apurada do outro não é algo tão simples de ocorrer. Não é à toa que, no Contato Improvisação, há tantas práticas que visam desenvolver esta percepção mais refinada. No entanto, o que é surpreendente é que a busca está exatamente em descomplicar, ou seja, em reduzir as dúvidas dos pensamentos racionais e entregar-se ao próprio corpo de maneira mais simples e confiante. Justamente o que faz com que seja difícil alcançar esta sensibilidade é o fato de termos nos afastado destas experiências sensoriais corporais e, por isso, torna-se mais trabalhoso resgatarmos este contato mais sensível com si mesmo e com o outro. Neste processo que o Contato Improvisação propõe, há, sem dúvida, muitos tropeços, muitos desentendimentos, muitas colisões, muitas quedas. Nem sempre é possível encontrar este estado mais sensível logo de início. Às vezes, a dupla de bailarinos não consegue se entender entre eles, mas é a partir da aceitação desta situação que é possível a transformação destes desencontros em possibilidades de criação na dança. O erro não é aqui desconsiderado ou posto de lado, ele é abarcado na dança, ele é aceito como parte importante do desenvolvimento da relação. Assim, é inclusive questionada a noção do que é um erro, já que o que importa é o que acontece no aqui e agora e não aquilo que gostaríamos que acontecesse. Assim, não trata-se de acreditar que as relações humanas podem ser apenas sensíveis e boas. Os encontros “ruins” também têm seu lugar.

“Scott vai adiante, e chega a dizer que ‘No entanto, penso que ao se discutir a situação boa, só se tem um quadro parcial de união e contato. Tem igual importância a união ruim, o contato ruim, a descoberta do eu ruim e do você ruim’.” (MILNER, 1991, p.100)

Da mesma forma que a queda é incluída na dança, procurando utilizar a própria força deste movimento para que seja revertido em criação, os encontros “ruins” também têm sua força e, se vivenciados por inteiro, podem desembocar em crescimento, descobertas e transformações. Mais uma vez, vemos um paradoxo: aceitando um encontro “ruim” e mergulhando nele, temos a chance de encontrar algo de bom na relação. Assim como Marion Milner aponta acima, na dança criada a partir de uma situação difícil e conflitante, os bailarinos podem suportar essas dificuldades existentes entre eles, procurando não julgar a situação, mas sim aceitá-la, para então poderem deixar que as soluções e os encadeamentos

possam surgir aos poucos, sem a necessidade de evitarem ou fugirem do conflito. Às vezes, é a partir de desencontros e conflitos que algo novo pode surgir e que a dupla pode assumir a potência daquela interação. Na improvisação, esse aspecto é fundamental, já que temos que lidar constantemente com gestos não escutados, com expectativas não satisfeitas, aprendendo sobretudo a aceitar e suportar, para só então transformar.

“O conflito é essencial à vida humana, seja entre diferentes aspectos dentro de uma mesma pessoa, entre a pessoa e o meio ambiente, entre indivíduos ou entre diferentes grupos. Segue-se que o objetivo do viver saudável não é a eliminação do conflito, o que só seria possível através de suprimir à força um dos seus componentes antagônicos, mas a tolerância do conflito – a capacidade de suportar as tensões da dúvida ou da necessidade insatisfatória, e o desejo de manter suspenso o julgamento até que soluções cada vez melhores possam ser descobertas, que integrem cada vez mais as reivindicações e clamores de ambos os lados. (...) Não existe progresso sem contrários.” (MILNER, 1991, p.21)

A dança ocorre, portanto, no aqui e agora e deve ser aceita em sua totalidade. Muitos sentidos e imagens podem brotar de cada relação. Ao invés de julgarmos se estes sentidos são legítimos ou não, se são corretos ou não, ao invés de darmos muitos significados fechados a cada experiência, o que vale no Contato Improvisação é a aceitação de si mesmo, a aceitação do outro e, sobretudo, a aceitação deste encontro, desta sobreposição, desta união, como sendo algo único e potente em sua maneira peculiar de ser. Este “ser a dois” pode nascer e se desenvolver, pode construir seu caminho.

“Na experiência do diálogo, constitui-se um terreno comum entre outrem e mim, meu pensamento e o seu formam um só tecido, meus ditos e aqueles do interlocutor são reclamados pelo estado de discussão, eles se inserem em uma operação comum da qual nenhum de nós é o criador. Existe ali um ser a dois, e agora outrem não é mais para mim um simples comportamento em meu campo transcendental, aliás nem eu no seu, nós somos, um para o outro, colaboradores em uma reciprocidade perfeita, nossas perspectivas se escorregam uma no outra, nós coexistimos através de um mesmo mundo.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.474)

A dança é fruto deste encontro, desta improvisação de duas pessoas, em uma espécie de diálogo corporal em que, ao invés de palavras, são os movimentos que traçam uma comunicação em que não há uma simples interação no estilo “pergunta e resposta”, mas sim há um entrelaçamento destes dois corpos em movimento no qual fica difícil especificarmos quem “diz” o que, ou quem fez o que, havendo assim a criação de uma coexistência, colaboração ou compartilhamento. Assim, não faz qualquer sentido delimitarmos de maneira rígida qual movimento é de qual bailarino ou ver a dança entre eles como a sucessão de ações seguidas de respostas; o que ocorre é uma criação que não é nem totalmente de um nem do outro, nem tampouco é a somatória dos dois, trata-se do surgimento de uma nova entidade que

tem vida própria, que conduz a dança, estando assim os bailarinos nem sob controle nem fora de controle.

Esta dimensão de uma terceira instância da existência que não é nem o eu nem o outro, mas que surge deste espaço entre, desta relação, traz a dança para o imprevisível, o desconhecido, para a criação de algo novo momento a momento. Esta sensação do imprevisível é ainda mais forte pela presença dos chamados carregamentos ou voos, nas quais os bailarinos experimentam movimentos e interações muito inusitados, tendo que lidar com esta entrega do corpo ao próprio peso e ao outro. Há aqui a inserção deste duo no espaço e no tempo, ou seja, ele está entregue à gravidade, ao desequilíbrio, à queda e à constante recuperação, sustentação e ao voo. Um bailarino dá respaldo ao outro, ao mesmo tempo em que dá respaldo a si mesmo. O estabelecimento de uma relação pautada fundamentalmente na confiança em si mesmo e no outro, nos apoios e suportes, entregando seu peso para poder se lançar à queda, se surpreender e voar, leva os bailarinos a viverem a relação com o outro em seu limite, exacerbando a experiência desta entrega ao desconhecido e àquilo que surge a cada momento. O outro é aqui fundamental para me lançar ao novo, para me surpreender, para me provocar em novas possibilidades de meu ser no mundo, trazendo uma constante oscilação entre o dar apoio e o voar. Assim, o bailarino como ser no mundo, está ancorado em seu

próprio corpo, em seu próprio peso, aberto e sensível ao outro, dando apoio ao outro e apoiando-se no outro, vivendo a intersubjetividade presente na dança e vivendo sua inserção no mundo através de sua entrega à gravidade, ao tempo e ao espaço, procurando apropriar-se destas dimensões de seu próprio ser e vivendo intensamente sua relação com o outro e sua condição de ser situado neste mundo aqui e agora.

Assim, o Contato Improvisação coloca no centro de sua dança a relação eu-outro e não o indivíduo. Isso não significa a abolição da individualidade ou a busca da total indiferenciação, mas sim há o reconhecimento de que esta individualidade não pode existir isolada e apartada do outro e do mundo, percebendo que a relação traz em si a simultaneidade do dois e do um, e, indo mais além, vai ao encontro desta terceira instância onde há a criação e o surgimento de novas existências e manifestações no mundo.

“É preciso que de um só golpe eu me apreenda como excêntrico a mim mesmo e que minha existência singular por assim dizer difunda em torno de si uma existência na-qualidade. É preciso que os Para Si – eu para mim mesmo e outrem para si mesmo – se destaquem sobre um fundo de Para Outrem – eu para outrem e outrem para mim. É preciso que minha vida tenha um sentido que eu não constitua, que a rigor exista uma intersubjetividade, que cada um de nós seja simultaneamente um anônimo no sentido da individualidade absoluta e um anônimo no sentido da generalidade absoluta. Nosso ser no mundo é o portador concreto deste duplo anonimato.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.601)

Assim, quando os dois bailarinos improvisam livremente, eles estão lidando a todo momento com suas escolhas corporais de movimento e interação, percebendo que estas escolhas não são simplesmente atos libertos de sua inserção na relação com o outro e com o mundo. Os bailarinos experimentam uma forte sensação de liberdade em sua dança, apesar de estarem a todo momento lidando com as maneiras de ser de seu próprio corpo, com o outro, com o tempo e o espaço, com a gravidade e com o mundo. Como em nossa vida cotidiana, há a possibilidade de escolhermos a cada momento, de sentirmos que somos livres, mas nunca esta liberdade está fora de nosso corpo, de nossas relações, de nosso mundo, do aqui e agora. As situações também requerem de nós gestos e decisões. O outro está sempre presente e nossa vida parece encontrar seu sentido nestes envolvimento com o outro e com o mundo. Nossa liberdade não está desatrelada desses envolvimento, de nossas raízes, de nosso corpo.

“Longe de que minha liberdade seja sempre solitária, ela nunca está sem cúmplice, e seu poder de arrancamento perpétuo se apoia em meu envolvimento universal no mundo. Minha liberdade efetiva não está aquém de meu ser, mas diante de mim, nas coisas.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.607)

Paradoxalmente, a liberdade só é liberdade quando encarnada no mundo, tendo peso, não sendo apenas leve e fugaz. A liberdade totalmente solta no ar, leve demais, perde seu

sentido, nos esvazia, deixa de ser liberdade para ser angústia de não existir em nosso próprio corpo, de não ser no mundo, de não encontrarmos reverberação e apoio no outro. E é nesta teia de relações que nós vivemos, somos seres no mundo, vivendo situações e encontros. O outro é parte de nossa existência. Se sou meu corpo e estou no mundo, não posso ser totalmente livre e me desprender das relações. A liberdade existe justamente a partir de minhas raízes no mundo, de minhas relações. A liberdade de agir está entrelaçada e carrega em si certa individualidade e certa generalidade.

“(...) da mesma maneira a liberdade se embaraça nas contradições do envolvimento e não se apercebe de que ela não seria liberdade sem as raízes que lança no mundo. Eu faria essa promessa? Arriscaria minha vida por tão pouco? Daria minha liberdade para salvar a liberdade? Não há resposta teórica para essas questões. Mas existem estas *coisas* que se apresentam, irrecusáveis, existe esta pessoa amada diante de ti, há estes homens que existem como escravos em torno de ti, e *tua* liberdade não pode querer-se sem sair de sua singularidade e sem querer *a* liberdade. (...) Mas é aqui que é preciso se calar, pois apenas o herói vive até o fim sua relação com os homens e com o mundo, e não convém que um outro fale em seu nome. ‘Teu filho está preso no incêndio, tu o salvarás... Se há um obstáculo, venderias teu braço por um auxílio. Tu habitas em teu próprio ato. Teu ato é tu... Tu te transformas... Tua significação te mostra, ofuscante. Este é teu dever, é tua raiva, é teu amor, é tua fidelidade, é tua invenção... O homem é só um laço de relações, apenas as relações contam para o homem.’” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.612)

4.2 O Eu-Outro na Clínica: a importância de uma relação humana pautada no confiar e no compartilhar

“Assumindo um presente, retomo e transformo meu passado, mudo seu sentido, libero-me dele, desembaraço-me dele. Mas só o faço envolvendo-me alhures. O tratamento psicanalítico não cura provocando uma tomada de consciência do passado, mas em primeiro lugar ligando o paciente ao seu médico por novas relações de existência. Não se trata de dar um assentimento científico à interpretação psicanalítica e de descobrir um sentido nocional do passado, trata-se de re-vivê-lo como significando isto ou aquilo, e o doente só chega a isso vendo seu passado na perspectiva de sua coexistência com o médico. O complexo não é dissolvido por uma liberdade sem instrumentos, mas antes deslocado por uma nova pulsação do tempo que tem seus apoios e seus motivos. Ocorre o mesmo em todas as tomadas de consciência: elas só são efetivas se produzidas por um novo envolvimento.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.610)

Início esta última parte de minhas reflexões sobre a prática clínica tratando de um aspecto fundamental que esteve presente em todas as discussões já trazidas nos capítulos anteriores: a prática clínica está fundada em uma relação humana a dois e qualquer possibilidade de transformação provém desta experiência de uma relação de confiança. Esta situação vivida no aqui e agora da sessão pelo par paciente-terapeuta, com suas nuances de relação, com seus envolvimento, com suas danças é que possibilita que qualquer trabalho terapêutico possa ocorrer. Escolho dar uma ênfase especial a este aspecto, pois acredito que algumas vezes a psicanálise pode ter a tendência a se perder em um excesso de compreensões dos conteúdos das falas do paciente, observando-o e analisando-o como que “de fora” ou “de cima”, quase como um objeto, distanciando-se da experiência em si no aqui e agora da relação. Ao discutir no capítulo Corpo-Mente sobre a importância das experiências corporais, eu já estava tratando desta questão ao trazer para o foco a presença de um corpo pleno de subjetividade e de uma consciência encarnada tanto no terapeuta quanto no paciente, reivindicando, assim, esta presença de duas pessoas inteiras se relacionando naquele momento e naquela situação. Da mesma forma, no capítulo Habitual-Criativo, a relação a dois também se fazia presente ao tratar a clínica como uma forma especializada do brincar, colocando assim no centro da discussão a experiência de uma relação a dois pautada na improvisação e na possibilidade de surpreender-se e lançar-se naquele encontro presente. Cabe, portanto, agora neste capítulo, dar continuidade às reflexões já apontadas anteriormente, mas trazendo um foco mais claro para esta relação paciente-terapeuta.

Todas as discussões já desenvolvidas a partir da dança do Contato Improvisação podem nos dar respaldo para refletirmos sobre esta interação silenciosa entre paciente-terapeuta, ajudando-nos a perceber as qualidades desta relação pautada em uma improvisação a dois, bem como em perceber as novas criações que surgem a partir deste encontro. Podemos também nos sensibilizar à relação de entrega e de confiança no outro presente tanto na clínica como neste tipo de dança. É possível ainda ampliarmos nosso olhar sobre o brincar e o compartilhar. É com este estado permeável, no qual as experiências do Contato Improvisação dialogam com as Experiências Clínicas, que proponho o desenvolvimento de diversos questionamentos sobre a relação paciente-terapeuta. Que comunicações podem existir em pequenos atos? Que poder pode ter um olhar ou um toque? Que dança pode surgir a partir desta interação silenciosa entre os corpos do terapeuta e do paciente? De que maneira podemos ampliar a nossa percepção em relação a nós mesmos, ao outro e à relação, para além da fala? De que forma podemos trazer o corpo mais presente no aqui e agora de cada

experiência durante um atendimento? Como estar aberto para o imprevisível e o descontrole no encontro com o outro? De que forma esta relação pode ser criativa? Não pretendo aqui responder definitivamente estas questões, pois, mais do que respostas, parece ser interessante deixar que essas experiências da dança aqui levantadas permeiem nosso fazer, e que a partir destas novas influências seja possível construir novos caminhos.

O primeiro aspecto que quero destacar é a importância de uma sensibilização de todo o corpo na relação com o paciente. Assim como já discuti anteriormente, é através da experiência sensorial de nosso próprio corpo que podemos nos relacionar com o outro sem encará-lo como objeto, mas sim como um ser sensível, capaz também de me perceber, semelhante a mim, ao mesmo tempo que alguém diferente, com qualidades corporais, cheiros, movimentos característicos e distintos dos meus. Assim, o encontro com o outro traz para a discussão o espaço entre, um espaço que une e separa ao mesmo tempo, o campo da intersubjetividade ou ainda da intercorporeidade. Nós como seres no mundo, encarnados, estamos sempre em relação com o outro, parecendo ser importante apenas estarmos mais conectados a estas sensações presentes em cada encontro, podendo perceber nuances, qualidades, sentidos e potências na relação com o outro.

Para continuarmos nesta discussão, proponho que adentremos em mais uma experiência clínica.

Experiência Clínica 5

Eu ainda cursava a faculdade de Psicologia na USP, em 1997, quando fui admitida como estagiária de psicologia em uma clínica psiquiátrica em São Paulo que se propunha a tratar pacientes considerados graves. Eu era bastante inexperiente e logo no início deste estágio me deparei com uma situação bastante instigante. Estava em um grupo terapêutico como co-terapeuta, dando suporte à psicóloga que coordenava o grupo (de aproximadamente 25 pacientes), quando uma paciente (adulta de uns 35 anos) que estava ao meu lado sentada em uma cadeira começou a tremer fortemente. Eu senti-me impelida a fazer alguma coisa e, intuitivamente, coloquei a minha mão em seu ombro, numa tentativa de acalmá-la. Este contato físico surtiu certo resultado, acalmando-a momentaneamente. Certo tempo depois, os tremores voltaram com mais força e em um crescente constante de intensidade. Seu corpo parecia fora de controle, trazendo uma imagem semelhante a de uma convulsão (mas não se tratava de uma convulsão propriamente dita) e seus olhos estavam arregalados parecendo muito assustada. Eu, mais uma vez intuitivamente, toquei em seu ombro e, à medida que os tremores não passavam, fui cada vez mais trazendo toque em seu corpo até que, para minha surpresa, a paciente foi parar em meu colo como se fosse um bebê. Neste momento, ela foi se acalmando gradativamente e eu me sentia acolhendo-a e dando contorno e limite para seu corpo. Ela me olhava fortemente nos olhos e esse contato do olhar também parecia tranquilizá-la. E então ela me disse: “Estou com muita dor no útero.” Eu não disse nada de especial, percebendo que os conteúdos das minhas falas não faziam muito sentido ali e que o mais importante era o meu estado de presença, minha tranquilidade, meu tom de voz e o acolhimento ao dar um contorno ao seu corpo. Depois dessa experiência, a paciente se acalmou consideravelmente e não voltou a ter esses tremores, iniciando ali uma melhora gradativa de seu estado geral ao longo dos dias. Ela passou a me ter

como uma referência importante dentro da clínica, alguém em quem ela confiava e que fazia a ponte com outros profissionais da instituição.

Essa experiência me gerou muitos questionamentos na época, pois, dentro da psicanálise mais tradicional, o toque físico e esse tipo de interação com um paciente é muito questionado. Na clínica onde ocorreu este fato, fui bastante apoiada na minha iniciativa e puderam perceber a importância deste ato para toda a melhora posterior da paciente.

Esta situação vivida entre mim e a paciente traz nosso foco de discussão para o poder transformador de uma interação eu-outro corporal não-verbal fundamentada em uma forte sensibilidade e intimidade, levando a uma relação de profunda confiança onde é possível a entrega ao outro. No caso da experiência clínica acima, esta interação entre nós se deu sobretudo através do tato e desta sensibilidade de cada toque entre nós, levando a uma sucessão de movimentos e de contatos entre nós semelhante a uma dança do Contato Improvisação. Assim, cada toque abria um leque grande de sentidos e sensações, levando-nos a confiarmos nesta interação dos corpos sem compreendermos exatamente aonde estas interações iriam nos levar. O toque entre duas pessoas aponta para experiências do contorno do corpo, da pele que delimita o dentro e o fora, da pele que é um lugar de troca e interação com o mundo e do toque que traz uma sensação de união com o outro. Nesta experiência de toque, há tanto uma diferenciação entre as pessoas quanto uma indiferenciação, em uma espécie de paradoxo.

“A proteção do eu-pele consiste das três funções da pele. Na primeira função, a pele é o invólucro que contém a bondade e plenitude acumulada de ser amamentado, cuidado e banhado de palavras. Na segunda função, a pele é a superfície que demarca a fronteira com o exterior e o mantém do lado de fora; é a barreira que protege contra a avidez e agressão dos outros, sejam pessoas ou coisas. Finalmente, em sua terceira função, a pele – juntamente com a boca e tanto quanto esta – é um lugar e uma das principais vias de troca com outros.” (ANZIEU apud KHAN, 1991, p.34)

Na citação acima, vemos a riqueza de sensações e experiências subjetivas que a vivência da pele do próprio corpo em contato com o outro pode conter. A experiência que tive com esta paciente pareceu trazer à tona esta vivência da pele como contorno para o próprio *self*, como delimitação entre o interior e o exterior e, ao mesmo tempo, como lugar de troca e união. A pele é uma superfície de contato e abarca a totalidade do corpo, desde os dedos dos pés até a cabeça, sendo uma maneira privilegiada de interação próxima e íntima entre as pessoas. No tato, é mais difícil ocorrer um distanciamento exagerado entre o eu e o outro, já que o outro adere em mim, fazendo com que eu não me sinta tão separado daquele que toco. No entanto, na experiência do olhar, por exemplo, às vezes a pessoa pode ter mais a

impressão de estar totalmente separada do outro, vendo o outro como algo totalmente externo a si mesmo e até mesmo como objeto. Sobre esta diferença das experiências visuais e táteis, Merleau-Ponty escreve:

“Na experiência visual, que leva a objetivação mais longe do que a experiência tátil, podemos, à primeira vista, gabar-nos de constituir o mundo, porque ela nos apresenta um espetáculo exposto à distância diante de nós, nos dá a ilusão de estarmos imediatamente presentes a todas as partes e de não estarmos situados em parte alguma. Mas a experiência tátil adere à superfície de nosso corpo, não podemos desdobrá-la diante de nós, ela não se torna inteiramente objeto.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.424)

Assim, na relação com o outro, experiências mais pautadas em um órgão do sentido do que em outro podem trazer qualidades de encontro diferentes. De qualquer forma, o que é interessante ressaltar é que, para Merleau-Ponty, o outro não deve ser encarado como um objeto externo, mas sim como uma outra sensibilidade, pois da mesma forma que toco, sou tocada pelo outro e da mesma forma que olho, sou vista pelo outro. Neste sentido, mesmo que o olhar seja mais propenso à objetivação do que o toque, na Experiência Clínica 3 descrita no capítulo Habitual-Criativo, vemos um exemplo em que a experiência do olhar pôde se constituir como um ponto de encontro e de contato, já que o olhar não caiu nesta armadilha da objetivação, fazendo com que houvesse de fato uma troca entre mim e o paciente.

De qualquer forma, o tato carrega de maneira bastante forte esta experiência sensorial de encontro com o outro, podendo ser uma maneira privilegiada de experimentarmos esta união com o outro, ao mesmo tempo em que percebo a delimitação e o contorno de meu próprio corpo, percebendo o outro como alteridade. As interações fundadas no toque envolvem o ser como um todo e despertam sentimentos, imagens e sensações que vão dando cor e vida a cada encontro com o outro. Um toque pode ser vivido como invasivo, como acolhedor, como agressivo, como sexualizado, como amoroso, como divertido, como repulsivo, etc. Muitas qualidades de interação podem surgir a partir do toque entre as pessoas. Pequenas variações na qualidade de cada toque podem fazer com que ele varie de um sentido a outro. Por exemplo, às vezes, um toque que inicialmente é vivido como cuidadoso pode, a seguir, transformar-se em invasivo, sendo inúmeras as possibilidades de qualidades de encontro.

O Contato Improvisação, ao ter o sentido do tato como principal condutor da dança, desenvolve práticas como a massagem dois a dois ou os exercícios de sensibilização da escuta do outro através do toque, na tentativa de desenvolver este refinamento da percepção através do tato, desembocando nas danças dois a dois do Contato Improvisação.

“Quem toca e apalpa não é a consciência, é a mão, e a mão é, como diz Kant, um ‘cérebro exterior do homem’.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.424)

Esta dança desenvolve uma profunda sensibilização das diferentes qualidades do toque, podendo acessar e experimentar diferentes qualidades de relação com o outro. É como se a pessoa fosse se tornando cada vez mais apta a perceber a qualidade de seu próprio toque e a qualidade do toque do outro, percepção essa que não precisa ser racional ou significativa, mas sim que é sentida no próprio corpo e na relação que se estabelece. Não se trata, portanto, de uma percepção no sentido de uma coleta de dados ou uma investigação, mas sim de um canal de troca e relação com o outro. Assim, uma comunicação silenciosa pode se realizar na busca de vivências de encontro e sintonia com o outro.

No nosso dia a dia, é comum perdermos essa percepção mais refinada e mais atenta ao toque do outro e ao nosso próprio toque. Regras de interação entre os corpos cristalizam experiências em determinados significados e reduzem a possibilidade de nos surpreendermos com as novas qualidades e sentidos de cada toque e de cada relação. O toque muitas vezes é automaticamente associado, por exemplo, à relação sexual, o que pode impedir que as pessoas percebam as inúmeras variações e nuances presentes em cada toque. É claro que a relação sexual é uma interação entre dois corpos através do toque, mas mesmo dentro desta situação, muitas nuances existem e apontam para relações por exemplo de agressividade, ou de amor, ou de cuidado, ou de repulsa. O que tento trazer aqui é um novo olhar para as vivências de dois corpos em contato físico, procurando ampliar as possibilidades do próprio ser e do ser com o outro.

Da mesma forma, na experiência clínica que descrevi acima, a abertura para o toque e a interação corporal entre nós em um episódio de angústia bastante profunda, convocou meu próprio corpo a sintonizar-se com o corpo da paciente, sem inicialmente haver alguma ideia de onde aquilo poderia nos levar. Percebi que era necessário aceitar a experiência presente, da forma com que ela acontecia, procurando não preocupar-me em compreender previamente cada ato meu. Confiei no meu corpo, da mesma forma que, durante a dança do Contato Improvisação, confio que meu corpo pode “saber e escolher” a partir de suas sensações e percepções. Assim como na dança, neste encontro com esta paciente, foi necessário que eu aceitasse o descontrole e o não-saber, podendo tolerar e abarcar em meu corpo uma situação limite: como se eu tivesse sido colocada subitamente de cabeça para baixo, tendo que confiar em meu próprio corpo e tendo que tolerar o medo e a angústia que esta situação me apresentava, conseguindo no meio disso tudo manter corpo e mente relaxados e ao mesmo

tempo prontos para agir. É incrível como um simples ato de acolher fisicamente outra pessoa pode mobilizar tantas camadas de meu próprio ser e da relação com o outro.

“Partindo da solidão essencial, o ser humano entra no mundo na condição de exilado surpreendido, acolhido no abraço e no olhar de alguém para que um lugar se estabeleça e um iniciar-se possa acontecer. Esse é um lugar que se constitui no horizonte da existência, onde se preserva a fronteira de mundos e de possibilidades de estar.” (SAFRA, 2004, p.24)

Nesta situação, vi-me envolvida e requerida a responder ativamente àquilo que parecia ser uma necessidade de seu corpo. Um corpo sem limites, sem contorno e com movimentos intensos e descontrolados que naturalmente pediam um contorno, uma sustentação e um acolhimento. Minha resposta absolutamente intuitiva mostra uma comunicação e uma sintonia com a paciente que não estava fundada em ideias ou conceitos, mas em sensações corporais. Meu próprio corpo foi solicitado em sua presença. Aquele descontrole de seu corpo abarcava todo um sentido da situação ali apresentada: envolvia sensações de despedaçamento do corpo, de queda, de desorientação, de descontrole, sentimentos de desespero e angústias impensáveis, trazendo toda uma dimensão subjetiva daquela experiência. Da mesma forma, ao pegá-la literalmente no colo, atualizei esta vivência: corpo e mente encontrando contorno e sustentação, acolhimento e afeto, vislumbrando quem sabe transformações profundas de seu ser através da vivência da confiança no outro. Esta confiança foi atualizada na experiência concreta do meu corpo dando sustentação a todo o peso do corpo da paciente em uma entrega profunda de todo o seu ser para aquele encontro. Ela pôde ter a sensação de um corpo que encontra suporte e que não cai no nada, não entra em queda livre, mas sim, encontra o outro como forma de trazê-la para a existência de seu próprio corpo, com peso, presente e encarnada no aqui e agora e vivenciando a experiência de que o outro e o mundo podem lhe dar suporte para a vida.

“A mãe, ao se colocar no lugar onde o bebê, com sua ação, a cria, permite que o *self* da criança aconteça. Ela dá campo para que o querer do bebê surja como função de alguém existente. A ação que não cria a mãe encontra o nada e desenvolve um arremedo de querer: a teimosia enlouquecida que encapsula o oco. A ação que encontra o outro devotado se humaniza e se transforma em gesto. Este revela a pulsação do encontro humanizador: ‘O gesto é a poesia do ato’ (Galard).” (SAFRA, 2005, p.98)

É inevitável pensarmos nas experiências que ocorrem entre mãe e bebê, seja no aspecto concreto de um corpo que é acolhido no colo do corpo de outra pessoa, seja no aspecto subjetivo desta primeira interação entre mãe e bebê. Assim como discuti no capítulo Corpo-Mente deste texto, a mãe suficientemente boa (Winnicott) é aquela capaz de entrar em sintonia com o seu bebê, percebendo suas necessidades e dando contorno e acolhimento para

suas experiências. Esta sintonia entre mãe e bebê é algo natural, que simplesmente acontece, em comunicações corporais sensoriais bastante profundas em que a mãe é capaz de se colocar onde o bebê a cria. É esta capacidade de dar sustentação ao bebê a que Winnicott chama de *holding*, considerando que um de seus aspectos reside em a mãe estar atenta à sensibilidade da pele do bebê.

“(Holding) Leva em conta a sensibilidade cutânea do lactente – tato, temperatura, sensibilidade auditiva, sensibilidade visual, sensibilidade à queda (ação da gravidade) e a falta de conhecimento do lactente da existência de qualquer coisa que não seja ele mesmo.” (WINNICOTT, 1983, p.48)

É inegável a importância do contato de pele com pele entre a mãe e o bebê e muitas das comunicações e das vivências ocorrem através deste toque. A noção de eu pode começar a surgir a partir deste encontro da pele do bebê com a pele da mãe, em que a criança vai percebendo a delimitação de seu corpo e tendo a experiência de ser sustentado por alguém, de não cair para sempre, desenvolvendo toda uma confiança em si mesmo, no outro e no mundo. Além disso, o toque está presente nas trocas afetivas, nas mamadas e em diversas interações entre mãe e bebê que são fundamentais para seu desenvolvimento. No atendimento de adultos, estas experiências de toque entre paciente e terapeuta também podem desempenhar um papel importante na vivência de uma relação de confiança e de suporte, na qual este contato de pele com pele é mais importante do que qualquer palavra, significação ou interpretação. Trata-se da vivência do aqui e agora daquela relação entre dois corpos plenos de subjetividade. Na citação abaixo, Margareth Little descreve uma experiência sua como paciente de Winnicott. Neste relato, temos mais um exemplo em que o contato corporal foi importante para dar contorno à experiência da paciente.

“Algumas semanas mais tarde, durante toda uma sessão, fui presa de espasmos de terror. Sentia a tensão subir em meu corpo repetidamente, atingir um ápice, decair, para voltar alguns segundos depois. Segurei as mãos de D. W., e nelas me agarrei até o fim dos espasmos. No final ele me disse que, em sua opinião, eu havia revivido meu nascimento, e durante alguns minutos segurou minha cabeça, dizendo que logo após nascer um bebê poderia ter dor de cabeça, senti-la pesada por alguns instantes. Tudo parecia concordar, pois tratava-se de fato do nascimento de uma nova relação, deflagrado pelo meu movimento espontâneo e pelo fato de ele tê-lo aceito. (Little e Flarsheim, 1972). Não tive mais espasmos como esses, e raramente voltei a sentir um terror semelhante.” (LITTLE, 1990)

Assim, não acredito que a importância de tais experiências fundadas no toque de pele com pele resida apenas na primeira infância. O que ocorre é que, nestes primeiros estágios da vida, o bebê e a mãe são inevitavelmente impulsionados a se relacionarem através das sensações de seus corpos, o que não significa dizer que as experiências sensoriais posteriores,

na vida adulta, sejam necessariamente regressões a estágios iniciais do desenvolvimento, sendo experiências que vão além, desenvolvendo relações de suporte e confiança entre as pessoas. Durante toda a vida de um indivíduo, essas interações próximas de pele com pele permeiam todo o fazer humano, desde as ações mais cotidianas até aquelas interações afetivas entre dois seres que se amam. Estamos imersos em interações de toque com os outros, em uma riqueza incrível de sensações e significados. Experiências de toque entre duas pessoas adultas podem, assim como na relação mãe-bebê, desempenhar um papel profundamente transformador nas pessoas envolvidas e parece que nós só precisamos colocar mais luz nessas experiências, considerá-las mais, olhá-las com outros olhos e também, por que não, criá-las mais.

No Contato Improvisação, o toque é fundamental para a dança e são cultivadas diversas experiências de toque entre os praticantes. No nosso dia a dia, o toque entre as pessoas é bastante delimitado e traz muitos significados fechados, enquanto que o Contato Improvisação procura destituir-se dos preconceitos ou enrijecimentos em relação ao toque físico, trazendo este toque de forma menos significante e mais sensorial. Assim, a experiência do toque não precisa ser imediatamente identificada como uma experiência sexual, ou agressiva, ou afetiva, ou lúdica, podendo não se fixar de forma excessiva nestas identificações e deixando que os sentidos de cada situação possam surgir naturalmente sem a necessidade de nomeá-los ou cristalizá-los. Assim, há o cultivo de um estado corpo-mente mais aberto ao desconhecido e aos aspectos sensíveis de cada toque, abertura esta que pode promover encontros mais propícios para novas criações. Isso não significa que não há limites para o toque; ao contrário, nestes encontros, esta sensibilização pode acionar naturalmente uma percepção sobre os limites do outro, notando quando esta interação pode, por exemplo, se tornar muito intrusiva. O respeito aqui é fundamental para que a relação se crie a partir de uma confiança mútua.

Na prática clínica, parece ser importante estarmos sensíveis e permeáveis para podermos perceber as solicitações do paciente. Não apenas aquelas solicitações expressas verbalmente, mas sobretudo aquelas que não encontram palavras e que necessitam de uma relação humana no aqui e agora para que possam ser acolhidas. Assim como a mãe suficientemente boa, nós terapeutas precisamos encontrar esta sintonia com o paciente que não passa por compreensões mais racionais, mas sim que acontece através de uma relação pautada em experiências mais sensoriais corporais. A confiança neste estado mais entregue e mais sensível é o que possibilita encontrarmos caminhos muitas vezes inusitados para

lidarmos com uma série de demandas de nossa relação com o paciente. Esta sintonia fina pode se desenvolver através do toque, como no caso da experiência clínica descrita acima (Experiência Clínica 5), ou através do olhar, como na Experiência Clínica 3 descrita no capítulo Habitual-Criativo, ou através de muitas outras maneiras. E cada uma dessas maneiras tem suas próprias qualidades e características e delineiam um certo encontro entre paciente e terapeuta, dando a este encontro qualidades estéticas. Não há como delimitarmos fórmulas, nem dizermos que certas atitudes funcionam e outras não, havendo sim a necessidade de confiarmos em cada encontro, aceitarmos o que ele nos traz, sem criarmos expectativas exageradas sobre o que seria um bom ou um mau encontro. Esta aceitação está na base de toda a dança do Contato Improvisação, colocando como elemento central o encontro desta sintonia com o outro. Acerca desta questão, trago a seguir mais um breve relato clínico.

Experiência Clínica 6

Eu havia iniciado a pouco tempo o atendimento de um rapaz de aproximadamente 20 anos em consultório e podia sentir de maneira bastante intensa uma forte angústia presente em todas as suas sessões. Percebi, ao longo de nossos primeiros encontros, através de meu próprio corpo, que ele entrecortava ou interrompia suas falas com longas pausas na qual ele não respirava. Ele iniciava alguma frase e, no meio dela, suspendia a respiração por tempo prolongado, para só então voltar e terminar sua frase. Toda a sessão transcorria desta forma, fazendo com que eu mesma comesse a perceber que meu próprio corpo passava a desenvolver uma respiração semelhante à dele, quase como que acompanhando-o. Eu me sintonizava a ele, me sintonizava ao ritmo de sua respiração, sem obviamente fazer isso de propósito. Fui, portanto, percebendo que parecia ocorrer uma transferência entre os corpos, uma ligação estreita entre nós, e que meu corpo passava a sentir aquela falta de ar que ele sentia. Inevitavelmente, sentia também uma forte angústia. A partir desta situação, eu me perguntava: como posso ajudá-lo a respirar? Quantos sentidos há neste ato de uma respiração entrecortada? Parecia que este era o principal foco das sessões, não importando tanto o conteúdo de suas falas, mas sim sua respiração. Naturalmente, eu sentia que minhas falas não eram tão importantes para intervir naquela situação, mas sim que talvez a busca de um estado corporal diferente em mim mesma pudesse ajudá-lo a se sintonizar com outra maneira de respirar, podendo se entregar a um fluxo sem precisar reter, apenas entregar e soltar.

Na experiência clínica descrita acima, podemos perceber uma situação em que meu corpo se sintonizou com o corpo do paciente, gerando uma espécie de espelhamento de sua respiração, como se eu estivesse entrando em seu ritmo, em sua forma de respirar e podendo inclusive sentir um pouco de sua angústia. Aquela forma de respirar abarcava a totalidade de seu ser, trazendo suas angústias, suas maneiras de falar, de se mover e de se relacionar com o outro e com o mundo. Meu corpo naturalmente foi se sintonizando, fazendo com que eu pudesse entrar em um estado de empatia com o paciente. Nós, como dois seres humanos, somos capazes de sentir, de nos movimentar, de respirar, fazendo com que nossos corpos

tenham esta capacidade de entrar em estados semelhantes. Mais uma vez, cito um relato de Margareth Little sobre sua análise com Winnicott.

“D. W. verteu lágrimas por mim, e eu pude chorar como jamais o fizera antes, e finalmente fazer o meu trabalho de luto.” (LITTLE, 1990, p.12)

A meu ver, esta sintonia e esta empatia são importantes para que possamos entrar em contato com as necessidades e angústias do paciente, não olhando-o como objeto e como totalmente externo a nós, mas como um outro ser humano com a qual podemos estar vinculados e entrelaçados. Sentir em nosso próprio corpo o que o paciente sente cria um elo entre nós e, em algumas situações, possibilita que o paciente se dê conta de suas próprias sensações através deste encontro com o outro. Isso não significa que estamos totalmente colados ao paciente e que perdemos nossa própria individualidade, ao contrário, significa que ao nos conectarmos verdadeiramente com o outro através de nossos corpos, podemos ter a experiência da alteridade e da união ao mesmo tempo. No caso da experiência clínica descrita, fui tomada pela maneira de respirar do paciente, fazendo com que pudesse percebê-lo para além de suas palavras e conteúdos verbais, reconhecendo sua maneira peculiar de ser no mundo. Percebia também que esta maneira de respirar não só demonstrava uma angústia interna forte, como também a provocava, sendo duas facetas de uma mesma situação na qual ele vivia. Muitos sentidos podem existir para esta sua respiração entrecortada, sendo difícil delimitar neste momento estes sentidos, parecendo ser mais interessante neste momento percebermos a natureza da relação estabelecida no aqui e agora e sua potência transformadora e mobilizadora. Assim, através desta primeira sintonia entre nós é que se tornava possível tentar ajudá-lo a transformar aquela situação angustiante em uma respiração mais fluida, entregue, calma e confiante. Sobre isso, relembro um trecho da citação já apresentada anteriormente no capítulo Habitual-Criativo:

“Winnicott assinalava a importância da presença psicossomática do analista para uma condução satisfatória da análise. Quando estamos diante de alguém, estamos em presença da maneira como esta pessoa organiza o espaço, o tempo, a relação com o outro. Os sons, os cheiros, enfim, tudo contribui para que possamos ‘intuir’ o jeito do outro, seus sentimentos, seus sofrimentos, pois todas essas organizações plásticas nos afetam em nosso corpo.” (SAFRA, 2005, p.47)

Esta sintonia que pode se estabelecer entre um terapeuta e seu paciente possibilita também que o terapeuta abarque em seu próprio corpo as maneiras de ser do outro, aceitando seu próprio ritmo, sua própria maneira de se mover, sua própria forma de apropriar-se do tempo e do espaço, possibilitando que esta sua maneira de ser seja reconhecida, acolhida e vivenciada na relação durante a sessão. É semelhante àquela adaptação da mãe às

necessidades do bebê, aos seus ritmos próprios, fazendo com que seu gesto encontre reverberação e não caia no nada. Na citação abaixo, vemos o exemplo em que Margareth Little descreve algo semelhante em sua análise com Winnicott.

“Era eu quem trabalhava no meu próprio ritmo, era ele quem se adaptava. Se exercesse alguma pressão, era porque as circunstâncias – imprevistas ou externas – o exigiam. Isto era muito importante para mim. Era o que me permitia ser eu mesma, ao passo que, anteriormente, empurrada ou freada, eu funcionava com um ritmo e numa rotação que não eram minhas.” (LITTLE, 1990, p.13)

Mais uma vez, podemos traçar paralelos com o Contato Improvisação. Por exemplo, na primeira prática preparatória de percepção sensível do outro que descrevi no início deste capítulo Eu-Outro, a sintonia com o outro era a base para o desenvolvimento de uma dança a dois. Neste exemplo, um bailarino deixava um pouco de lado sua própria maneira de ser e de se mover para poder abarcar no corpo a maneira de ser do outro. Deste encontro, aquele que tem seu gesto abarcado e acolhido sente que seu gesto encontra o outro e é validado, aceito e vivido pelo outro. Aquele que acolhe o gesto do outro, por sua vez, pode experimentar esta outra maneira de ser no mundo, tendo inclusive prazer em se deixar ser afetado pelo movimento do outro. Surpreendentemente, é justamente através desta entrega ao outro que ambos podem se conectar de maneira mais sensível consigo mesmos, não se tratando portanto da anulação de um ou de outro, mas sim de um encontro que confunde suas individualidades e ao mesmo tempo as delimita. Assim, através de um mergulho no outro, cada um pode naturalmente estar mais conectado consigo mesmo. Durante a dança, ao mesmo tempo em que me deixo levar, trago meu corpo em uma profunda sintonia comigo mesmo, com o outro, vendo surgir uma criação que brota da relação, de uma terceira instância da existência que não é nem o eu, nem o outro, nem interna, nem externa, que é um espaço entre. Neste processo, ambos são afetados e podem viver transformações em suas formas de ser no mundo.

Na Experiência Clínica 4 descrita no capítulo Habitual-Criativo em que a paciente trazia alimentos para a sessão, podemos ver um exemplo de uma relação a dois na qual os gestos da paciente foram sendo abarcados, culminando em uma apropriação do tempo-espaço da sessão por parte da paciente de maneira criativa e peculiar à sua maneira de ser no mundo, sentindo prazer em seus atos e experimentando estar à vontade para criar. Minha função parecia ser a de acompanhá-la, deixando que ela descobrisse por si mesma seu próprio ritmo e sua própria maneira de transformar sua relação com a alimentação. E quando ela fez o gesto de também trazer alimentos que ela mesma preparava para mim, novamente se estabeleceu uma relação em que eu parecia precisar responder com naturalidade, sem enrijecer-me nos

significados interpretativos para este ato dela alimentar-me, mas sim recebendo, como receberia de qualquer pessoa, aquele alimento com alegria e com agradecimento. Ela fez ali um gesto de cuidado comigo, saindo apenas da relação de ser alimentada e cuidada, para também ser capaz de cuidar e alimentar. Assim como nos carregamentos e voos do Contato Improvisação em que um bailarino ora dá suporte para o outro e ora é suportado pelo outro, aqui a paciente experimentou por alguns instantes poder também me dar suporte e não apenas ser suportada. Não pretendo aqui classificar esta situação como certa ou errada dentro de uma sessão terapêutica, mas sim pretendo mostrar que a situação de um paciente poder dar suporte ou ajudar um terapeuta pode ser muito importante para que a relação não se enrijeça em uma polarização exagerada em que só um cuida, só um sabe, só um é capaz, enquanto o outro só é cuidado, só aprende e só é incapaz. A psicanálise pode se configurar como uma forma de dominação e poder do terapeuta sobre o paciente, trazendo uma relação muito desigual e enrijecida na qual há um terapeuta poderoso e um paciente doente. Poder receber um gesto do paciente de cuidado e de atenção faz com que ele se sinta igualmente capaz de cuidar não apenas de si mesmo mas também de outra pessoa, bem como traz o terapeuta para sua condição de simples mortal, de carne e osso, vulnerável à morte, ou seja, um humano, um ser no mundo, em pé de igualdade com seu paciente.

“Sobre o divã era necessário, sempre, fazer abstração da realidade e, portanto, abster-se de fazer observações sobre sua idade, saúde e especialmente sobre sua doença cardíaca. Eu tinha a ‘prerrogativa’ de dizer tudo o que me passava pela cabeça, mas a ‘regra analítica’ me obrigava a fazê-lo; eu falava, pois, dos sinais, da cianose e da parestesia dos dedos, que eu não podia deixar de perceber, e que eram testemunho de uma doença cardíaca já antiga. Ela não respondia, e eu compreendia então que se tratava de um assunto secreto e proibido, e que, quando eu fazia ‘observações pessoais’ eu era, automaticamente, ‘mal educada’. Embora eu fosse muito mais jovem do que ela e gozasse de boa saúde, eu não tinha o direito de ajudá-la, e tinha de ficar plantada lá, inútil, enquanto ela, que arriscava ter um ataque cardíaco, empurrava um divã muito pesado para o outro extremo de um aposento grande e comprido, e isto em cada sessão.” (LITTLE, 1990, p.7)

Na citação acima, Margareth Little escreve sobre sua analista anterior à Winnicott, deixando evidente sua sensação de ser tratada por ela como inútil e incapaz na medida em que a analista recusava-se a receber qualquer ajuda de Little. Contrapondo-se a esta postura, Margareth Little traz outro relato em que algo semelhante aconteceu, mas desta vez em sua análise com Winnicott, na qual, diferentemente da outra analista, Winnicott pôde reconhecer que Little podia estar certa e podia saber algo a partir de suas próprias percepções.

“Certo dia sua secretária me avisou que ele estava passando mal e que chegaria um pouco atrasado para a minha sessão. Ele chegou, estava

cinzento e tinha um ar muito doente; disse-me que estava com laringite. Eu retruquei: ‘Você não está com laringite e sim com *angina pectoris*. Volte para casa’. Ele repetiu que estava bem, que era uma laringite, mas não pôde continuar. À noite ele me telefonou e disse: ‘Você tinha razão, é uma *angina pectoris*.’ Isto significava que haveria uma longa interrupção, o que era muito doloroso para mim, mas pelo menos eu tinha o direito de saber a verdade: eu podia ter razão e podia confiar nas minhas próprias percepções. Foi um ponto de mutação para mim, e ele o sabia.” (LITTLE, 1990, p.13)

Nesta situação relatada acima, parece claro que é importante aos pacientes poderem perceber que eles são capazes e que não é o terapeuta que é o detentor do saber. É importante o paciente poder sentir que pode cuidar, que pode saber, sendo que para isso o terapeuta não pode posicionar-se de maneira superior a seu paciente, mas sim ele deve poder expressar o seu não-saber, a sua vulnerabilidade e sua condição de igualdade com o paciente. É preciso que se estabeleça, em primeiro lugar, uma relação humana pautada no encontro entre duas pessoas, de carne e osso, com suas maneiras peculiares de se moverem e agirem, igualmente suscetíveis à morte e igualmente sensíveis e abertas ao outro e ao mundo. Caso se estabeleça uma relação em que o terapeuta se coloca como uma espécie de semi-deus, que não sente dor, que não fica doente e que nunca erra, o terapeuta deixa de ser real, deixa de habitar seu próprio corpo, deixa de ser humano para se tornar uma abstração, um ideal, algo sem peso, sem corpo, ele passa a não existir como uma outra pessoa ali no contato com seu paciente. Nesta situação, nada pode ser feito em uma análise, já que é no aqui e agora de uma relação real e humana que há alguma possibilidade de o paciente experimentar algo que possa transformá-lo, afetá-lo e impulsioná-lo a criar novas maneiras de ser no mundo.

Isso não significa dizer que não há delimitações na relação terapeuta-paciente. Da mesma maneira que temos tipos diferentes de relação com nossos pais, com nossos irmãos, com nossos amigos, com nossos namorados, com nossos filhos, com nossos colegas de trabalho, na clínica, a relação terapeuta-paciente também se estabelece dentro de certo contorno das interações. Este contorno possibilita que a relação possa se aprofundar em certas experiências que podem desembocar naquilo que podemos chamar de uma finalidade terapêutica. No entanto, esta delimitação das regras de interação entre paciente e terapeuta não pode se estruturar em uma dinâmica em que o terapeuta deixa de ser alguém humano e em iguais condições que o paciente. Trata-se apenas de funções e papéis diferentes dentro da relação, mas que não devem se cristalizar e nem devem levar o terapeuta a se desumanizar. Mais uma vez, o que me parece ajudar a trazermos o terapeuta para este encontro com o outro de forma humanizada é a vivência do próprio corpo no aqui e agora, um corpo com peso, suscetível à morte, sensível e aberto ao outro e ao mundo. O excesso de uma valorização dos

aspectos mais discursivos e voltados a um pensamento mais lógico-significativo pode contribuir para que o terapeuta se desumanize, ou seja, para que ele permaneça no plano das ideias e dos conceitos, interpretando o paciente e observando-o “de fora” ou “de cima”, como se ele não estivesse ali presente de corpo inteiro olhando olho no olho do paciente e vivendo cada momento daquela relação única destas duas pessoas em busca de um encontro criativo e transformador.

O Contato Improvisação traz bastante esta dimensão do encontro com o outro, na qual ambos estão entregues ao desconhecido e àquilo que pode surgir daquela relação naquele momento. Nas práticas preparatórias, há a possibilidade de os bailarinos experimentarem diferentes formas de relação, com certas delimitações e certas regras, da mesma forma que na relação paciente-terapeuta há também uma delimitação e uma maneira de se relacionarem. É interessante percebermos que estas delimitações vão oferecendo elementos para que os bailarinos experimentem diferentes maneiras de ser no mundo e diferentes maneiras de se relacionarem a partir da interação de seus corpos. De qualquer forma, seja qual for a delimitação, há sempre a busca por uma escuta e percepção bastante sensível e honesta acerca de si mesmo e do outro. Ninguém precisa fingir ser o que não é, e nem esconder suas vulnerabilidades, os bailarinos podem ser eles mesmos e podem se abrir verdadeiramente para vivenciar aquela relação com o outro, sem precisar serem inteligentes, virtuosos, mas sim sendo apenas humanos e confiando que esta entrega às suas próprias condições de mortais e àquela relação são suficientes para que possam se surpreender com a criação de novos movimentos, de novos voos.

“Neste trabalho, aquele que conduz a consulta ou o especialista não tem tanto a necessidade de ser engenhoso quanto de ser capaz de propiciar uma relação humana movida pela naturalidade e liberdade no contexto do setting profissional, enquanto o paciente gradualmente vai se surpreendendo com a produção de ideias e sentimentos que anteriormente não haviam sido integrados à personalidade total. Talvez o trabalho mais importante a ser feito seja o de integração, que é possível através da confiança adquirida na relação profissional, mas que é também humana: uma forma de holding.”
(WINNICOTT, 1989)

É preciso que sempre nos lembremos da importância do caráter humano e simples de uma relação terapeuta-paciente. Antes de qualquer coisa e para que qualquer encontro aconteça, é preciso termos duas pessoas inteiras, encarnadas, sensíveis e abertas ao mundo e ao outro, para que qualquer tipo de relação aconteça. Encontrar verdadeiramente alguém não é olhá-la de fora como um objeto e nem observá-la como totalmente diferente e independente de mim. O outro nos coloca, ao mesmo tempo, diante da alteridade e da semelhança e é por isso que este encontro pode ser tão intenso e transformador. É o paciente que dá qualquer

sentido para aquilo que fazemos como terapeutas, nada existe sem essa outra pessoa presente de carne e osso na nossa frente. Sem o paciente, meus gestos como terapeuta caem no vazio, não encontram o outro. É preciso olharmos realmente para o outro em seus olhos, nos abirmos para ele, para que nosso fazer aconteça.

“A dedicatória de um de seus livros publicado pouco antes de sua morte é característica: ‘A meus pacientes, que me pagaram para que eu aprendesse.’ (O Brincar e a Realidade, 1971). A importância de aprender com nossos pacientes como uma mãe aprende com seu bebê era a pedra angular de sua obra, pois são eles que sabem, e não nós.” (LITTLE, 1990, p.25)

Winnicott e Little nos alertam para o fato de que não é o terapeuta que sabe. Arrisco ir ainda mais além nesta afirmação de Winnicott, dizendo que, a meu ver, quem sabe não é nem o terapeuta, nem o paciente, o conhecimento nasce do encontro, da relação. O que faz com que qualquer gesto, qualquer esclarecimento, qualquer conhecimento ou qualquer transformação ocorra não é um polo ou outro polo da relação, mas sim a relação em si, aquele encontro. É no encontro que o indivíduo se constitui e é no encontro que ele se transforma e que ele pode experimentar o compartilhar e o criar.

Considerações finais

O gênio poético de cada um

“(…) um romance bem-sucedido existe não como soma de ideias ou de teses, mas como uma coisa sensível e como uma coisa em movimento que se trata de perceber em seu desenvolvimento temporal, a cujo ritmo se trata de nos associarmos e que deixa na lembrança não um conjunto de ideias, mas antes um emblema e o monograma dessas ideias.” (MERLEAU-PONTY, 2004, p.65)

Assim como na citação de Merleau-Ponty, não encaro esta dissertação como uma simples soma de ideias ou teses, mas sim como uma coisa sensível e em movimento, como uma criação que possui vida e qualidades estéticas. Mais do que trazer as conclusões de maneira didática, elencando os pontos principais discutidos ao longo dessa dissertação, o que me interessa aqui é trazer estas considerações finais através de imagens poéticas que possam sintetizar de maneira rica e viva a essência desta pesquisa. Assim, antes de qualquer coisa, encaro e vivencio todo o processo de pesquisa desta dissertação como um gesto criativo e seu “resultado” só pode ser encarado como a criação de algo novo. Esta criação possui sua própria maneira de ser, de se movimentar, com ritmos, cheiros e imagens que possuem uma certa unidade, como um corpo com qualidades estéticas. Assim, esta maneira de encarar a pesquisa e a dissertação final vai ao encontro da temática aqui escolhida: através da aproximação das artes, poder encontrar pistas e caminhos para a compreensão de como é possível o viver criativo.

“O impulso criativo, portanto, é algo que pode ser considerado em si, algo naturalmente necessário a um artista na produção de uma obra de arte, mas também algo que se faz presente quando *qualquer* pessoa – bebê, criança, adolescente, adulto ou velho – se inclina de maneira saudável para algo ou realiza deliberadamente alguma coisa, desde uma sujeira com fezes ou o prolongar do ato de chorar como fruição de um som musical. Está presente tanto no viver momento a momento de uma criança retardada que frui o respirar, como na inspiração de um arquiteto ao descobrir subitamente o que deseja construir, e pensa em termos do material a ser utilizado, de modo que seu impulso criativo possa tomar forma e o mundo seja testemunha dele.

Nas tentativas empreendidas pela psicanálise para a abordagem do tema da criatividade, perdeu-se de vista, em grande parte, o tema principal. O autor analítico pode ter escolhido determinada personalidade notável das artes,

detendo-se em observações secundárias e terciárias, e ignorando tudo que poderia se chamar de primário. É possível escolher Leonardo da Vinci e tecer comentários muito importantes e interessantes sobre o relacionamento entre sua obra e certos fatos que lhe aconteceram na infância. Muita coisa pode ser obtida vinculando os temas de sua obra a suas inclinações homossexuais. Mas essas e outras circunstâncias no estudo da obra e da vida dos grandes homens contornam o tema que se acha no centro da ideia de criatividade. Inevitavelmente, esses estudos tendem a irritar os artistas e as pessoas criativas em geral, e isso se prende ao fato de que, parecendo estar chegando a algo e aparentemente capazes de explicar por que aquele homem foi grande e aquela mulher conseguiu tanto, sempre desviam a indagação para o lado errado. O tema principal, o do próprio impulso criativo, continua sendo contornado. A criação se ergue entre o observador e a criatividade do artista.

Não se trata, naturalmente, de que alguém seja capaz de explicar o impulso criativo, sendo improvável que se deseje sequer fazê-lo; mas é possível estabelecer, e estabelecer utilmente, um vínculo entre o viver criativo e o viver propriamente dito. É possível estudar as causas da perda desse viver criativo: por que pode desaparecer o sentimento que o indivíduo tem de que a vida é real ou significativa.” (WINNICOTT, 1975, p.100)

Ao me debruçar sobre as experiências da dança do Contato Improvisação e adentrar nas discussões acerca do corpo-mente, do habitual-criativo e do eu-outro, pude aprofundar um pouco a compreensão sobre o que é e como é possível este viver criativo a que Winnicott se refere na citação acima. O que se mostrou essencial foi o encontro da experiência do ser humano de ser seu próprio corpo, pleno de subjetividade, presente no aqui e agora, aberto e sensível à relação com o outro e com o mundo, a partir do qual é possível o viver criativo e a experiência poética.

“A ideia central é algo advindo de meus próprios estudos do que acontece quando alguém tenta pintar e também de vinte anos de trabalho com pacientes. Tem a ver com: 1º) Observação de cada momento de percepção do próprio corpo, inclusive os efeitos de dirigir de modo deliberado a atenção para o todo da consciência corporal, e 2º) a conexão entre isso e a criação de uma obra de arte, bem como com o crescimento de um envolvimento emocional vital no mundo que cerca a pessoa; a rigor, a ‘agora-idade’ da percepção do próprio corpo, e portanto a percepção de si mesma.” (MILNER, 1991, p.234)

Na citação acima, Marion Milner descreve um pouco de sua pesquisa, realizada ao longo de anos, sobre o processo criativo em si, através de sua própria experiência em criações artísticas (no caso, o desenho e a pintura). Esta sua pesquisa desencadeou a compreensão da importância da consciência corporal para que qualquer ato criativo possa ocorrer. Para ela, a entrega ao próprio corpo e à sua sabedoria é que a libertava de pré-concepções rígidas, abrindo-a para a sensorialidade do corpo no mundo, abrindo-a para um amplo campo sensível de formas, cores, sentidos, ritmos, etc. Marion Milner coloca no centro de sua discussão sobre a criatividade o corpo e as experiências corporais, trazendo inclusive a ideia de que as

próprias criações artísticas parecem trazer elementos da vida de um corpo sensível pleno de subjetividade.

“E já que esta vida interior é a vida de um corpo, com toda a sua complexidade de ritmos, tensões, liberações, movimento, balanço, e tomando lugar no espaço, então o que é essencial a respeito dos símbolos é que eles deveriam mostrar em si mesmos, através de seu padrão formal, um tema semelhante de tensões estruturais, balanço e liberação, mas transfigurados em uma coexistência atemporal. Assim, entre outras coisas que o artista faz, ele com toda certeza torna disponível, - para contemplação e reexame – torna possível para uma reflexão, aquilo que ele sente como sendo os momentos valiosos nessa vida de experiência psicofísica.” (MILNER, 1991, p.226)

E para além disso, Marion Milner percebeu a importância deste mesmo estado corporal mais presente e sensível nas sessões psicanalíticas, deixando assim que suas tentativas e estudos sobre o desenhar e pintar a influenciasse em seu trabalho como analista. A arte possibilitou questionamentos importantes para sua prática clínica, já que vislumbrou maneiras distintas de se relacionar consigo mesma e com o mundo à sua volta. Assim, o diálogo com a arte pode se constituir como uma forma de colocar em cheque as possíveis acomodações do próprio analista, provocando ampliações de seu olhar para o encontro com cada paciente e para seu encontro com o mundo.

Trago, portanto, minhas considerações finais retomando meu próprio ponto de partida: deixar que minhas experiências artísticas mostrem possíveis caminhos para o viver criativo, com ampliações na maneira de compreender a si mesmo, ao outro e ao mundo; podendo, conseqüentemente, perceber modificações na maneira de encarar a prática clínica. Assim, encontro ressonâncias entre este caminho de Marion Milner e meu caminho de pesquisa, tendo a vivência de um corpo sensível e criativo como ponto de partida para novos voos.

O que me parece importante destacar neste momento é a força e a potência incrível que as manifestações artísticas podem ter enquanto fomentadoras de múltiplas vivências sensíveis e questionadoras sobre a vida e a existência humana. Ao invés de tentar olhar para uma manifestação artística a partir de conceitos rígidos psicanalíticos em relação aos conteúdos inconscientes, procurando interpretar aquela arte que se apresenta, o que proponho é um olhar para o processo criativo em si e para as experiências poéticas que surgem a partir desta dança.

“Desta forma, penso que é verdadeiro dizer que qualquer tentativa de explicar a arte exclusivamente em termos de história dos desejos (ou seja, em termos da gênese das formas amorosas adultas, a partir das suas formas mais precoces do amor infantil) parece estar deixando algo de lado, ao menos para os artistas e para os críticos de arte sensíveis.” (MILNER, 1991, p.210)

Assim, é importante ressaltar que o Contato Improvisação é uma forma de expressão artística e, portanto, a discussão tratada aqui, enquanto discurso, não pode prevalecer com relação à experiência da dança propriamente dita. Ou seja, qualquer discussão traz apenas possibilidades de reverberações desta dança, compreendendo que a maior força está na experiência da dança em si e não em possíveis compreensões de sua prática. Durante todo o texto desta dissertação, a dança provocou inúmeras experiências e pensamentos, fazendo com que passássemos por questionamentos referentes às dualidades corpo-mente, habitual-criativo e eu-outro, apoiando-nos também em pensamentos de Winnicott e Merleau-Ponty. No entanto, neste momento, sinto a necessidade de fazer um esforço de retorno, ou seja, voltar à potência das experiências poéticas como sintetizadoras de muitas vivências e questionamentos. Ao invés de voltar às práticas da dança, procurando colocar em palavras um pouco de sua poesia, vou agora recorrer a outra manifestação artística, o filme *Asas do Desejo* de Win Wenders, para, quem sabe, não apenas sintetizar o que já foi dito nos capítulos anteriores, como também ampliar e alçar um novo voo.

“A existência humana é de grande complexidade. Há experiências que se expressam melhor pela linguagem discursiva, outras pelos símbolos orgânico-estéticos. A linguagem discursiva parece ser o veículo privilegiado do pensamento analítico, da linguagem da precisão, da representação, das funções denotativas e conotativas para entes inseridos no espaço e no tempo. Os símbolos orgânico-estéticos veiculam o sentir, o ser, o existir: elementos que, por sua natureza, exigem o uso de símbolos que preservem a complexidade e a organicidade da experiência. Por essa razão, podemos dizer que eles não representam, mas apresentam e abrem uma determinada experiência de sentir, existir e ser.” (SAFRA, 2005, p.27)

Voar: Um Mergulho no Corpo

“Somos assim: sonhamos o voo mas tememos a altura. Para voar, é preciso ter coragem para enfrentar o terror do vazio. Porque é só no vazio que o voo acontece. O vazio é o espaço da liberdade, a ausência de certezas. Mas é isso o que tememos: o não ter certezas. Por isso, trocamos o voo por gaiolas. As gaiolas são o lugar onde as certezas moram.” (Fiódor Dostoiévski em *Os Irmãos Karamazov*)

Como um desdobramento de toda a pesquisa, finalizo esta dissertação trazendo minhas conclusões juntamente com trechos do filme *Asas do Desejo* de Win Wenders, que me trouxe imagens poéticas sintetizadoras de boa parte das questões aqui levantadas. Mais uma vez,

convido o leitor a que se deixe ser afetado e sensibilizado por imagens poéticas, mergulhando nos relatos que aqui desenvolvo acerca do filme. Através deste filme, onde a poesia diz mais do que qualquer explicação ou compreensão, proponho uma leitura poética dos principais temas desta pesquisa, arriscando-me a concluir minha dissertação da mesma forma que iniciei: através de “experiências poéticas disparadoras”.

Com esta finalidade, proponho que adentremos no universo do filme *Asas do Desejo* de Win Wenders. A fim de situar o leitor, disponibilizo o link do YouTube com o trailer do filme (<http://www.adorocinema.com/filmes/filme-2682/trailer-19517496/>) e, além disso, arrisco-me na tentativa de fazer um breve resumo do filme para depois poder seguir com as reflexões.

Sinopse do filme *Asas do Desejo* de Win Wenders:

O filme traz a história de anjos que sobrevoam o mundo e testemunham os pensamentos dos humanos mortais, com seus sofrimentos e angústias, suas alegrias e prazeres. Os anjos procuram aplacar um pouco a angústia dos mortais através de uma simples aproximação ou de um toque no ombro, tentando dar apoio e procurando sensibilizá-los para uma vida mais sublime, leve e espiritual, e não apenas dura, pesada e sofrida. No entanto, um dos anjos começa a se incomodar com sua vida eterna e espiritual, sem raízes, atemporal, sem corpo, sem dores, sem cores, sempre sublime e leve, e passa a ver na vida humana, encarnada e mortal, a verdadeira possibilidade de viver por inteiro cada momento, encontrando o prazer existente em cada pequeno gesto. Ele então apaixona-se por uma trapezista, que tenta incessantemente, através de seus voos no trapézio, encontrar este lado mais poético e sublime da vida, enquanto que sua realidade cotidiana revela sua solidão e suas dificuldades em seu trabalho como artista trapezista. Assim, o anjo apaixonado resolve “cair”, mergulhando na existência humana, tornando-se um mortal de carne e osso e desistindo de sua condição desencarnada, imortal e puramente espiritual. É a partir deste momento em que torna-se um mortal, que ele pode começar a sentir a si mesmo, sentir o outro e o mundo, a ter uma história, estando de fato inscrito no mundo, para então poder maravilhar-se com a magia existente em eventos cotidianos de sua vida e vivendo a magia do amor.

Um dos aspectos do filme que acho bastante interessante para nossa discussão e que gostaria de salientar aqui é esta imagem de um anjo entediado com sua vida sem um corpo, sem história, que vê nos humanos mortais a possibilidade de vivenciar esses momentos mágicos existentes em simples ações cotidianas. Em um trecho do filme, ressalta-se a magia existente nas sensações do próprio corpo, no simples gole de um café, ou no esfregar as mãos em um dia frio, ou em apenas segurar uma maçã. Esta magia existente em pequenos atos banais só se realiza porque somos nosso próprio corpo, estamos encarnados. No filme, o anjo é incapaz de viver estes momentos mágicos pois ele não tem um corpo, ele não é no mundo, ele é eterno e imortal, não tem raízes, ele não tem peso. Esta ausência ou mesmo o distanciamento do corpo, essa vida apenas leve e etérea, leva a uma ausência de sensações, do

sentir-se real, deixando a vida em preto e branco, sem cores, sem graça. Tanto o filme quanto a dança do Contato Improvisação mostram que um mergulho no corpo nos abre ao outro, ao mundo e às experiências mágicas, poéticas e criativas através da própria sensorialidade do corpo.

“É fabuloso viver só em espírito, dia a dia, eternamente... Testemunhar o que é espiritual nas pessoas. Mas às vezes fico farto com a minha existência espiritual... Gostaria de deixar de flutuar eternamente nas alturas. Gostaria de sentir meu peso... Acabar com a ausência de fronteiras e me unir à Terra. Gostaria de a cada passo, a cada lufada de vento... Ser capaz de dizer: ‘Agora, agora e agora.’ Não mais: ‘Para sempre’ e ‘Pela eternidade’. Sentar no lugar vago da mesa de cartas, ser cumprimentado... Mesmo que por um pequeno gesto de cabeça. Sempre que participamos de algo, foi fingindo. Fingimos que numa luta, deslocamos o quadril... fingimos pescar um peixe. Fingimos sentar à mesa, beber e comer. Cordeiros tostados e vinho servidos nas tendas do deserto... Apenas um fingimento. Não quero gerar uma criança ou plantar uma árvore... Mas seria bom, chegar em casa depois de um longo dia... E alimentar o gato, como faz Philip Marlowe... Ter uma febre, melar os dedos de preto com o jornal. Se entusiasmar não só com coisas espirituais, mas com uma refeição, com o contorno de um pescoço, com uma orelha. Mentir. Sentir o sorriso de alguém. Ao andar, sentir os ossos se movimentando. Por fim ‘achar’ ao invés de ‘saber’. Poder dizer: ‘Ah’ e ‘Oh’ e ‘Ei’... Ao invés de: ‘Sim’ e ‘Amém.’ Sim. Poder, pelo menos uma vez, se entusiasmar com o mal. Atrair para si os demônios dos transeuntes... E caçá-los no mundo. Ser selvagem. Ou por fim sentir como seria tirar os sapatos debaixo da mesa... E, descalço, mover os dedos assim... Ficar sozinho. Deixar as coisas acontecerem.” (Trecho do filme *Asas do Desejo* de Win Wenders)

Este trecho do filme de Win Wenders me traz quase que uma síntese de elementos que vejo no Contato Improvisação e que defendo neste texto como sendo elementos fundamentais à vida do ser humano e, por este mesmo motivo, elementos importantes de levarmos em conta no trabalho clínico como psicólogos. É interessante notar o questionamento que ele traz sobre aquilo que costuma ser considerado como sublime ou espiritual: algo desconectado do próprio corpo e do mundo, algo leve e eterno, sem tempo nem espaço, ligado aos pensamentos sem corpo, e que, portanto, acabam sendo sem sentido, sem gosto, sem realização. Assim, ele mostra a beleza das pequenas coisas mundanas e que a experiência do sublime e espiritual está na verdade ancorada em um corpo, com peso, suscetível à morte, inscrito no espaço e no tempo. Só a partir da vida ancorada no corpo e no mundo é que posso ter asas para voar, para criar, para viver este estado poético e sublime. A ausência do corpo ou a excessiva dissociação entre corpo e mente pode levar a esta sensação de que os fatos da vida não são realmente vividos, parecendo que a pessoa não está verdadeiramente presente, como se estivesse fingindo que está vivendo aquilo. A pessoa se distancia do sentir-se real, de estar ali presente, de ser seu próprio corpo. Ela vive uma vida sem peso, sem raiz, como se estivesse

ausente de si mesma e ausente do mundo. O mergulho no corpo, no mundo, em nossas fragilidades enquanto mortais, com nossas dúvidas, incertezas e erros, nossas imperfeições, nossos sofrimentos apontam para o peso de nossa existência, de onde, paradoxalmente, é que se torna possível nos lançarmos aos voos.

As supostas dualidades queda-voo e peso-leveza são aqui questionadas, já que sem peso não é possível a experiência da leveza, bem como sem a queda não é possível voar. A seguir, trago novamente o trecho do livro *A Insustentável Leveza do Ser* de Milan Kundera que traz uma imagem poética desta relação do peso com a leveza.

“Mas, na verdade, será atroz o peso e bela a leveza? O mais pesado fardo nos esmaga, nos faz dobrar sob ele, nos esmaga contra o chão. Na poesia amorosa de todos os séculos, porém, a mulher deseja receber o peso do corpo masculino. O fardo mais pesado é, portanto, ao mesmo tempo a imagem da mais intensa realização vital. Quanto mais pesado o fardo, mais próxima da terra está nossa vida, e mais ela é real e verdadeira. Por outro lado, a ausência total de fardo faz com que o ser humano se torne mais leve do que o ar, com que ele voe, se distancie da terra, do ser terrestre, faz com que ele se torne semi-real, que seus movimentos sejam tão livres quanto insignificantes. Então, o que escolher? O peso ou a leveza?” (KUNDERA, 2008, p.11)

Na dança do Contato Improvisação, a relação entre os polos desta dualidade peso-leveza está não apenas presente a todo momento, como é seu principal condutor. Semelhante à nossa busca diária que oscila entre a sensação do peso e o desejo de voar, os dançarinos abarcam seu próprio peso e o peso de seu parceiro, para, a seguir lançarem-se ao ar, sentirem-se leves e voar. Eles se entregam ao peso de serem quem são, com suas fragilidades, com seus anseios, não buscando ser nada além daquilo que já são; e, surpreendentemente, a partir desta entrega, podem viver, quem sabe, a delícia do imprevisível e do criativo, ultrapassando a si mesmos, experimentando o que é voar.

“(...) um ser essencialmente dinâmico deve permanecer na imanência de seu movimento, não pode conhecer o movimento que se detenha completamente nem que se acelere para além de qualquer limite: a terra e o ar estão, para o ser dinamizado, indissoluvelmente ligados.” (BACHELARD apud PESSANHA, 1985, p.24)

No nosso dia a dia, costuma-se encarar o peso de nossa existência como algo sofrido, como sinônimo de fardo, de imobilidade, de morte. Raramente alguém vê o peso como possibilidade de prazer ou nossas raízes neste mundo e no outro como possibilidade de liberdade. A liberdade, a criação, o voo estão normalmente vinculados à ausência de limites e de raízes, vinculados aos deuses e aos anjos e não à existência humana. Ser em nosso próprio corpo costuma ser encarado como uma prisão e não como possibilidade de libertação. Com o

corpo e a mente separados, o homem vive ou uma concretude e um peso sem asas, ou uma leveza fútil e insignificante sem raízes.

“No filme de Wenders, um dia um anjo resolve encarnar. Vira um mortal de carne e osso, com frio, fome, sede, saudade, sangue e dor, tudo aquilo a que nós temos direito cotidianamente e que é o nosso quinhão precioso sobre esse planeta. O ex-anjo-recém-encarnado apaixona-se então pela trapezista solitária, e vive com ela um instante único, em que sente ter descoberto pela primeira vez a verdadeira eternidade. Não aquela eternidade vazia dos anjos, mas a eternidade cravada na fugacidade de um devir. Um pouco como diz o poeta: eterno enquanto dura. E o ex-anjo-recém-tornado-mortal, através desse instante diamantino, embarcou no que se poderia chamar de um devir-anjo. Ele não virou anjo, mas entrou num devir-anjo, o que é diferente. No fundo, é também o que a trapezista entristecida sempre buscava, um devir-anjo, fosse através de seus malabarismos circenses ou de sua letargia embalada em rock’n roll. É igualmente o que o narrador sem público buscava em sua nostalgia de história, ou os estudiosos da biblioteca gigante de Berlim. Cada qual a seu modo buscava um devir-anjo, tinha um desejo de asas. A religião, o amor, a literatura, o cinema, tudo isso oferece asas para um devir-anjo. Mas há uma condição: é preciso ser um mortal. Apenas os mortais têm acesso ao devir-anjo. Os anjos mesmo estão condenados ao tédio eterno, a menos que eles encarnem.” (PELBART, 1993, p.20)

Na nossa vida cotidiana, este “desejo de asas”, a que Pelbart se refere na citação acima, é o nosso desejo de voar, de criar, de se apaixonar, de viver a cada momento de nossa existência a possibilidade de um “instante diamantino”. Assim como Winnicott afirma que uma vida saudável não é sinônimo de ausência de sofrimento, mas sim que é a possibilidade do viver criativo, ou quando Merleau-Ponty afirma que o ser exige de nós criação para que dele tenhamos experiência, vemos também no Contato Improvisação este desejo de asas. Assim, a nossa existência humana encarnada e pesada tenta a todo momento alçar voos e criar asas. Estes instantes mágicos fazem com que tenhamos a sensação de voar, de flutuar, ao mesmo tempo em que estamos profundamente ancorados em nosso próprio corpo, em nosso próprio peso. Estes momentos de criação e de surpresa são fundamentais no existir humano, apesar de muitas vezes as pessoas sentirem-se incapazes de “criar” o mundo.

“(…) e parece provável que sejam esses os momentos cruciais que iniciam o crescimento de novos entusiasmos, o encontro de novos amores, momentos em que o gênio poético de cada homem ‘cria’ o mundo para nós, encontrando o que é familiar no não-familiar, momentos em que a imaginação pega fogo e acendem-se as luzes que iluminam todo um panorama de possibilidades de relacionamento com o mundo externo. Assim, esses momentos são os momentos de se ficar apaixonado, pode ser por outra pessoa, mas também pode ser por uma determinada habilidade, ou assunto, ou algum meio, por palavras, argila, sons ou pedra.” (MILNER, 1991, p.191)

Este despertar para um momento extremamente sensível e criativo está presente no Contato Improvisação. Através de muitas maneiras de ajudar a pessoa a voltar a sentir seu

próprio peso e seu próprio corpo, o Contato Improvisação dá a oportunidade, à partir da dança, de a pessoa criar suas asas e lançar-se em novos voos. Esta experiência se dá em diversos níveis. Em um nível mais direto e concreto da dança, o corpo vive literalmente a queda e o voo, o peso e a leveza, experimentando o prazer e o medo existentes neste arriscar-se e vivendo situações desconhecidas, podendo, portanto, surpreender-se com seus alcances e suas descobertas. Assim, vivencia concretamente a entrega do peso do corpo ao chão e ao outro, bem como sua suspensão no ar através do voo. Em um outro nível, o bailarino vive também o voo existente no milagre da criação de cada pequeno gesto, a cada momento, em um encontro imprevisível com o outro. O voo pode estar em um simples olhar ou toque, em uma pequena pausa, ou em uma respiração, trazendo asas para cada nuance de sensações, trazendo algo de sublime para nossa vida banal e mundana. Isso não quer dizer que um bailarino de Contato Improvisação vive em “estado de graça” a todo momento, mas sim que ele tem ali condições de viver, pelo menos por alguns instantes, estes momentos tão preciosos de nossas vidas, estes “momentos em que o gênio poético de cada homem ‘cria’ o mundo para nós, encontrando o que é familiar no não-familiar”.

O Contato Improvisação acaba se configurando para mim como a poética existente no encontro sensível entre duas pessoas, pressionadas pelos eventos e o tempo. Da mesma maneira, encaro a relação paciente-terapeuta, na qual parece ser importante estabelecermos encontros que propiciem estes “instantes diamantinos” e que deem respaldo e suporte, aceitando e abarcando o peso, para a seguir dar asas para alçar novos voos. É através do encontro com o próprio corpo e com o corpo do outro que criam-se possibilidades de vivenciar esta experiência poética. Assim, vemos que nossas asas surgem a partir da relação com o outro, em um encontro que me surpreende e, ao mesmo tempo, me dá respaldo e sustentação. O outro me dá suporte e me faz voar. Da mesma forma, no filme de Wenders, é a trapezista que desperta o anjo para este mergulho no corpo, a partir do qual ele vivencia um instante mágico.

“O destinar-se ocorre como um gesto de esperança assentado na fé de que um acontecer é possível, isso é um *arriscar-se*. No momento em que uma criança dirige-se a alguém, se há uma comunicação, mesmo que silenciosa, haverá uma realização, mas, por outro lado, se o Outro não é alcançado, há uma experiência de queda e solidão infinita. Todo gesto é uma ousadia que implica risco. Nesta perspectiva de compreensão do ser humano como ser criativo, ele é visto como ser instável para quem a questão fundamental não é a morte, *mas a queda no não-ser*.” (SAFRA, 2004, p.62)

No filme de Wenders, vemos, de um lado, uma mortal, trapezista sonhadora e entristecida pelo peso da vida, e de outro, um anjo imortal, entediado com sua vida sem

concretude, sem peso, eterna. O anjo, por sua vez, decide “mergulhar de cabeça”, sendo através desta queda que ele adentra à existência humana tendo pela primeira vez a sensação de peso de seu próprio corpo. É através deste mergulho, desta existência em seu próprio corpo que ele vislumbra a possibilidade de viver cada momento como uma nova descoberta, como um momento mágico. E é o encontro com o outro que traz existência e sentido para seu gesto, ele não cai no nada, ele não mais olha tudo de cima, estando ausente e distante, ele é agora capaz de olhar olho no olho, de sentir a presença do outro neste olhar, em uma espécie de reflexão, dando concretude à sua própria existência.

“Vou mergulhar de cabeça. É uma velha expressão humana que só compreendi hoje. Agora ou nunca. A hora da vau. Mas não existe a outra margem: só existe a vau enquanto estamos no rio. Entrarei na vau do tempo, na vau da morte. Nós ainda não nascemos: então irei descer. Olhar de cima não é olhar. Devemos olhar olho no olho.” (Trecho do filme *Asas do Desejo* de Win Wenders)

A trapezista, por sua vez, apesar das muitas dificuldades que encontra para a realização de seu desejo de asas, tenta ir além de uma existência banal e sem sentido, desafiando a própria gravidade e arriscando-se através de seus voos no trapézio, procurando encontrar poesia em sua vida, brincando de ter asas e de ser leve como um anjo.

Através deste encontro entre a trapezista que quer voar e o anjo que quer cair, nasce uma dança entre o peso e a leveza, entre o habitual e o criativo, entre o eu e o outro, entre o corpo e a mente. Foi através do encontro entre eles, confundindo e diluindo a separação entre o eu e o outro, que cada um pôde finalmente existir por inteiro, ou seja, pôde vivenciar a solidão, em uma espécie de paradoxo.

“Nunca estive sozinha. Nem com os demais, nem comigo mesma. Mas teria gostado de estar sozinha. A solidão significa ser, por inteiro, um só. Agora posso dizer: finalmente estou só esta noite.” (Trecho do filme *Asas do Desejo* de Win Wenders)

E para além da descoberta de cada um deles como seres inteiros, este encontro possibilitou o surgimento de uma terceira instância da existência onde puderam viver instantes de surpresa e espanto, instantes únicos, onde se criou algo novo.

“Algo aconteceu e continua acontecendo... Algo que compromete. Foi assim à noite, e segue sendo durante o dia. Agora mais do que nunca. Quem era quem? Eu estava nela, e ela me envolvia. Quem, neste mundo, pode afirmar ter se unido a outra pessoa? Mas eu me uni a ela. Não geramos nenhum mortal, apenas uma imagem comum imortal. Nesta noite aprendi o que é o total espanto. (...) O total espanto causado por nós dois, o total espanto causado pelo homem e pela mulher, fez de mim um ser humano. Agora sei o que nenhum anjo sabe.” (Trecho do filme *Asas do Desejo* de Win Wenders)

Este encontro lança-os na experiência do apaixonar-se, não apenas no sentido de uma relação entre um homem e uma mulher mas também no sentido de abrir-lhes o campo destas

experiência poéticas, destes instantes valiosos onde cada pequeno gesto parece criar o mundo e toda a vida ganha um colorido especial.

“O amor que prosseguia a sua dialética através de mim e que acabo de descobrir não é, desde o início, uma coisa escondida em um inconsciente, e também não é um objeto diante de minha consciência, ele é o movimento pelo qual eu me voltei para alguém, a conversão de meus pensamentos e de minhas condutas – eu não o ignorava, já que era eu quem vivia horas de tédio antes de um encontro e que sentia alegria quando ele se aproximava, ele era do começo ao fim vivido, ele não era conhecido. O apaixonado é comparável ao sonhador.” (MERLEAU-PONTY, 2011, p.509)

Estes “instantes diamantinos” que brotaram deste encontro entre a trapezista e o anjo podem também brotar de uma dança a dois do Contato Improvisação ou de uma relação paciente e terapeuta. Cada qual à sua maneira, estes encontros oferecem asas para um “devir-anjo”, no qual não viramos anjos desencarnados e atemporais, mas sim vivenciamos a experiência do voo com peso, de um corpo a partir do qual é possível sentir a si mesmo, ao outro e ao mundo, podendo arriscar-se em voos desconhecidos. A criação vem desta liberdade enraizada, desta queda em nossas existências enquanto mortais, frágeis e dependentes, encontrando na verdade nossas asas a partir deste peso.

“Hoje, na noite profunda, começará a primavera. Outras asas irão crescer em mim, muito diferentes daquelas a que estava acostumado. Asas que finalmente me impressionarão.” (Trecho do filme *Asas do Desejo* de Win Wenders)

Referências Bibliográficas

ABRAM, Jan. *A Linguagem de Winnicott*: Dicionário das palavras e expressões utilizadas por Donald W. Winnicott. Tradução Marcelo Del Grande da Silva. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.

AB'SÁBER, Tales A. M. *O sonhar restaurado*: formas do sonhar em Bion, Winnicott e Freud. São Paulo: Ed. 34, 2005.

BACHELARD, Gaston. *O ar e os sonhos*: ensaio sobre a imaginação do movimento. Tradução Antonio de Pádua Danesi. 2^aed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

BLOOM, Katya. *The Embodied Self*: Movement and Psychoanalysis. London: Karnac, 2006.

BOLLAS, Christopher. *A Sombra do Objeto*: psicanálise do conhecido não-pensado. Tradução Rosa Maria Bergallo, Rio de Janeiro: Imago Ed., 1992.

CALDEIRA, Solange Pimentel. *O Lamento da Imperatriz*: a linguagem em trânsito e o espaço urbano em Pina Bausch. São Paulo. Annablume, 2009.

CALDWELL, Lesley. *Sex and Sexuality*: Winnicottian Perspectives. London: Karnac, 2005.

CHAUÍ, Marilena. *Experiência do pensamento*: ensaios sobre a obra de Merleau-Ponty. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

COELHO JR., N. E. Da intersubjetividade à intercorporeidade: contribuições da filosofia fenomenológica ao estudo psicológico da alteridade. In: *Psicol. USP*. V.14, n.1. São Paulo, 2003.

COURTINE, Jean-Jacques (org). *História do Corpo*. As Mutações do Olhar: O Século XX. Tradução Ephraim Ferreira Alves. 4^a ed. Editora Vozes. Petrópolis, RJ, 2011.

EINSTEIN, A.; INFELD, L. *A evolução da física*. Rio de Janeiro: J. Zahar, 2008.

GREEN, André. *Play and Reflection in Donald Winnicott's writings*. London: Karnac, 2005.

GREEN, André. *Sobre a loucura pessoal*. Rio de Janeiro: Imago, 1988.

HOLLOWELL, Leigh & KERIAC. Contato Improvisação 25 anos – O trilha do ensino. Tradução e adaptação de Camilo Vacalebri. *Contact Quaterly – a vehicle for moving ideas*. Volume 23, n. 1, Inverno/Primavera 1998.

JANUARIO, Livia Milhomem; TAFURI, Maria Izabel. A relação transferencial para além da interpretação: reflexões a partir da teoria de Winnicott. *Ágora (Rio J.)*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, Dec. 2011 .

KHAN, M. Masud R. *Quando a primavera chegar: despertares em psicanálise clínica*. Tradução: Cláudia Starzysnski Bacchi. São Paulo: Escuta, 1ª edição, 1991.

KUNDERA, M. *A insustentável leveza do ser*. Trad. Teresa Bulhões Carvalho da Fonseca, São Paulo: Companhia das Letras, 2008.

LEITE, F. H. C. Contato improvisação (contact improvisation) um diálogo em dança. *Movimento*, Porto Alegre, v.11, n.2, maio/agosto de 2005.

LITTLE, M. I. *Ansiedades psicóticas e prevenção: registro pessoal de uma análise com Winnicott*. Rio de Janeiro: Imago, 1990.

MERLEAU-PONTY, Maurice. *Conversas – 1948*. Organização e notas de Stéphanie Ménasé; tradução Fabio Landa; revisão da tradução Marina Appenzeller. – São Paulo: Martins Fontes, 2004.

MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenologia da Percepção*. Tradução: Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 4ª edição - São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2011.

MERLEAU-PONTY, Maurice. *O Olho e o Espírito*. Tradução: Luís Manuel Bernardo. 7ª. edição - São Paulo: Vega Passagens, 2009.

MERLEAU-PONTY, Maurice. *O Visível e o Invisível*. Tradução: José Artur Gianotti e Armando Mora d'Oliveira. 4ª. edição – São Paulo: Perspectiva, 2012.

MILNER, Marion. *A Loucura Suprimida do Homem São: quarenta e quatro anos explorando a psicanálise*. Tradução Paulo Cesar Sandler. – Rio de Janeiro: Imago Ed., 1991.

MILNER, Marion. *On Not Being Able to Paint*. (2nd edn.) London: Heinemann, 1957.

MOTTA, Ivonise F. Algumas reflexões a respeito do elemento feminino puro. *Revista de Psicologia da UNESP*, 6(1), 2007.

OGDEN, Thomas. *Conversations at the Frontier of Dreaming*. Northvale, NJ, Jason Aronson, 2001.

NOVACK, Cynthia. *Sharing the dance: contact improvisation and american culture*. Madison, Wiscotin: The University of Wiscotin Press, 1990.

PAXTON, Steve. Transcription. *Contact Quaterly. Contact Collaborations*. Northampton, v. 11, n. 1, winter, 1986.

PELBART, Peter Pál. *A Nau do Tempo-Rei: 7 ensaios sobre o tempo da loucura*. Rio de Janeiro: Imago. 1993.

PESSANHA, José Américo Motta. Bachelard: As Asas da Imaginação. In: *Gaston Bachelard. O Direito de Sonhar*. São Paulo: Difel, 1985.

REIS, Alice C. *Há experiência estética na Biodança?* Um estudo fenomenológico sobre a experiência do corpo em um grupo de Biodança. Tese (Doutorado) – Instituto de Psicologia, USP, 2010.

ROBINSON, Helen Taylor. Adult Eros in D. W. Winnicott. In: CALDWELL, Lesley (org). *Sex and Sexuality: Winnicottian Perspectives*. London: Karnac, 2005.

SAFRA, Gilberto. A Clínica em Winnicott. *Natureza Humana*. Vol. 1, nº 1. São Paulo, junho 1999.

SAFRA, Gilberto. *A Face Estética do Self: teoria e clínica*. São Paulo: Unimarco Editora, 2005.

SAFRA, Gilberto. *A Po-ética na Clínica Contemporânea*. Aparecida, SP: Ideias & Letras, 2004.

SAFRA, Gilberto. *Momentos mutativos em psicanálise: uma visão winnicottiana*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1995.

SANCHES, Pedro Rodrigo Peñuela. *Encontro entre corpos: um estudo sobre o corpo por meio do diálogo entre a dança Contato Improvisação e a Psicanálise winnicottiana*. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Psicologia, USP, 2012.

SUQUET, Annie. O corpo dançante: um laboratório da percepção. In: COURTINE, Jean-Jacques (org). *História do Corpo. As Mutações do Olhar: O Século XX*. Tradução Ephraim Ferreira Alves. 4ª ed. Editora Vozes. Petrópolis, RJ, 2011.

WINNICOTT, D.W. *Babies and Their Mothers*. London: Free Association Books, 1987.

WINNICOTT, D.W. *Collected Papers: Through Pediatrics to Psycho-Analysis*. London: Karnac Books, 1990.

WINNICOTT, D. W. *O Ambiente e os Processos de Maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional*. Tradução: Irineo Constantino Schuch Ortiz. Porto Alegre, Artmed, 1983.

WINNICOTT, D. W. *O Brincar e a Realidade*. Tradução: José Otávio de Aguiar Abreu e Vanede Nobre. Rio de Janeiro: Imago Editora Ltda, 1975.

WINNICOTT, D.W. Pediatrics and Psychiatry. *Brit. J. Med. Psychol.*, vol. XXII, 1948.

WINNICOTT, D.W. *Playing and Reality*. London: Tavistock, 1971.

WINNICOTT, D.W. *Psycho-Analytic Explorations*. London: Karnac Books, 1989.