

Yara dos Santos Costa Passos¹
Universidade do Estado do Amazonas
Profartes UFAM-UEA

*Eu quero desaprender para aprender de novo.
Raspar as tintas com que me pintaram.
Desencaixotar emoções, recuperar sentidos.
(Rubem Alves)*

Bastidores

Há mais de três décadas sou atravessada por diferentes professores, estilos de dança e metodologias. Porém, a minha autonomia artística se fortaleceu no processo de reconhecimento de si, e aqui proponho refletir sobre uma metodologia que venho desenvolvendo, a qual tem profunda relação com autobiografia.

Esta proposta metodológica nasceu durante a pandemia devido a Covid 19, quando senti a necessidade de rever todas as abordagens metodológicas das disciplinas de criação, junto aos alunos da graduação e na minha própria companhia de dança. Aliado a isso, busquei pensar estratégias para contribuir na sobrevivência artística, pensando na importância da autonomia. Neste contexto, percebi o quanto o reconhecimento da minha própria história de vida, das minhas ancestralidades impactou na minha resistência diante das adversidades vividas nas artes, e isso é a autonomia que me interessava exercitar e fortalecer.

Venho denominando de Metodologia CASA – Corpas/os, Arte/Amazônia, Singularidades e Autonomia. Estou desenvolvendo este estudo comigo mesma; na minha companhia de dança e com alunas/os do Curso de Dança da Universidade do Estado do Amazonas em disciplinas como processos coreográficos, estudos contemporâneos do corpo e consciência corporal.

Durante a obrigatoriedade do distanciamento físico, entre 2020 a 2021, ouvi diversos relatos nas aulas online, a cerca de processos psicológicos que os alunos até hoje estão passando, de uma geração que tem entre 20 (vinte), à 30 (trinta) anos; eles enfrentam a depressão, a ansiedade, e que acabaram me fazendo procurar cursos que pudessem abrir meu olhar, minhas leituras dessa situação. Assim, fiz um curso online de Aprendizagem Socioemocional (ASE), a partir deste curso, percebi que poderia aproximar as etapas da CASA com as competências estudadas.

Basicamente a proposta é fazer uma interlocução das competências - autoconhecimento, autorregulação, consciência social, habilidades de relacionamento e tomada de decisões responsáveis - com as três etapas que desenvolvo em processos criativos, a saber: Escuta de si; Reconhecimento de si e Processo de criação. Tais competências estão na BNCC (Base Nacional Comum Curricular), sendo cada vez mais inseridas e pensadas nas escolas, nos processos de ensino e aprendizagem.

O objetivo principal das três etapas é proporcionar descobertas de caminhos para desenvolver autonomia na vida, como bem diz Paulo Freire: “Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção”. Em processos criativos, que norteiam o meu trabalho enquanto artista e educadora, o objetivo principal é acionar produção e não reprodução de conhecimento.

¹ Doutora em Comunicação e Semiótica (PUC/SP). Mestre em Performance Artística – Dança (FMH/UL). Pós-graduada em Coreografia (UFBA). Professora do Curso de Dança da UEA. Professora do Programa de Mestrado Profissional ProfArtes (UFAM/UEA). Diretora-Intérprete-criadora da Índios.com Cia de Dança. ycosta@uea.edu.br

É importante ressaltar, que a princípio o termo “metodologia” me causou uma certa repulsa, porque ando fugindo das lógicas convencionadas, e a palavra metodologia carrega um forte peso acadêmico repleto de regras a priori. Então, o desafio da metodologia CASA é sair dessa perspectiva tradicional e servir como uma abertura de caminhos, ou ser o próprio caminho tal qual é a cartografia. Assumo “metodologia” para demarcar um território, um espaço fora dos muros, para também provocar uma fricção nesse termo. Como eu posso friccionar essas palavras duras que estão no mundo? Então, eu a chamo de CASA. Casa como corpo artista amazônico, casa como lugar de acolhimento e muitos ensinamentos. E a partir desta casa, que sejam reconhecidas as singularidades e conquistada a autonomia.

Em cena: cartografias de si

Para a teoria corpomídia (Katz; Greiner, 2015) o corpo é compreendido na sua codependência com o outro (o outro é entendido na sua complexidade e possibilidade de existência humana e/ou não humana). Entretanto, as autoras reforçam que a informação não é expressa depois de processada, não existe dualismo corpo e mente separados. No corpomídia a informação se transforma em corpo o tempo todo, é dado o reconhecimento do pensamento como movimento e ação.

Em termos de percepção (e percepção do “outro”), aos poucos torna-se claro que, no momento em que a informação vem de fora e as sensações são processadas no organismo, elas se colocam em relação, ou seja, são criadas conexões. É assim que o processo imaginativo se organiza. [...] O estado da mente é uma classe de estados funcionais ou de imagens sensorio-motoras com autoconsciência. Esses estados são gerados o tempo todo e não são necessariamente visíveis. (Passos, 2019, p. 48).

A seguir apresento as etapas do processo criativo em conjunto com as competências da ASE. As etapas são observadas e conduzidas como um sistema aberto e não fechado em si mesmo. Na metodologia CASA, nos interessa as singularidades e particularidades de cada processo criativo, e a partir disso, o criador descobre e rastreia o seu próprio caminho. Outra observação é que não existe uma etapa independente da outra ou mais importante, elas vão ocorrendo simultaneamente e atravessadas umas pelas outras, cada nova informação altera o processo como um todo.

Reforço que este estudo, enquanto pesquisa, está na fase embrionária e a sua prática com coleta de dados se dará ao longo do ano de 2022. Assim, há com certeza, muitas brechas a serem preenchidas nesta primeira apresentação oficial.

Etapa 1 – Escuta de Si: Autoconhecimento e Autorregulação

Visa diagnosticar como o corpo se encontra, observando o estado corporal em relação a sua saúde, tônus muscular, aspectos sensorio-motores e conhecimentos técnicos de dança já adquiridos, corpados no movimento (Katz, 2021). Paralelamente vai se construindo um trabalho direcionado às principais necessidades diagnosticadas.

No diagnóstico é importante fazer rodas de conversa e roda da vida no início e fim das atividades. As rodas de conversa não precisam ser necessariamente no formato oral, pode ser uma meditação inclusive. A ideia é trazer a presença do aluno para a aula, e a roda da vida para autopercepção de aspectos emocionais e possível geração de autocuidado.

Nas avaliações físicas e de expressividade, utilizo a improvisação em dança, assim, percebo melhor os gatilhos que acionam a libertação do movimento engessado ou a saída das zonas de conforto da aluna/aluno/artista. Após a improvisação, no final da aula, é importante a roda para conversar com eles sobre as minhas observações coletadas durante a aula e ouvir os mesmos sobre as dificuldades ou facilidades experienciadas na aula.

Segundo a CASEL, a competência do Autoconhecimento é a “capacidade para compreender as próprias emoções, pensamentos e valores e como eles influenciam o comportamento em diferentes contextos. Isso inclui a capacidade de reconhecer os pontos forte e limitações com um senso de confiança e proposito bem fundamentado”.

O diagnóstico ou o mapeamento corporal inicial que proponho pode atender alguns dos propósitos do **Autoconhecimento**, tais como o reconhecimento das próprias emoções e dos preconceitos e influências que a aluna/aluno/artista apresenta.

Após esse mapeamento, utilizamos a abordagem somática preparando o corpo para trabalhos mais intensos, e se fortalecendo a musculatura mais fragilizada e que compromete, por exemplo, a postura da aluna/aluno/artista. Esta fase pode ser equivalente a competência da Autorregulação, desenvolvendo intervenções específicas para cada fragilidade percebida, potencializando o que for benéfico à saúde e ao fazer artístico e desestabilizando o que aparentemente é estável.

O uso aproxima esta etapa da **Autorregulação**, definida como a “capacidade para gerenciar emoções, pensamentos e comportamentos de forma eficaz, em diferentes situações e para atingir objetivos e aspirações. Isso inclui a capacidade de adiar recompensas, administrar o estresse e sentir motivação para realizar objetivos pessoais e coletivos”(CASEL, 2022). A abordagem somática equilibra o tônus muscular e mente. A emoção é movimento de trocas com o ambiente, é corpo. Assim, o gerenciar emoções que existe tanto na competência do Autoconhecimento como na Autorregulação pode ser desenvolvida via atividades usadas na dança.

Etapa 2 – Reconhecimento de Si: Consciência Social e Habilidade de Relacionamento

O Reconhecimento de si é uma forma de cartografar a história de vida, de família e suas ancestralidades. É uma das etapas mais emocionantes, as descobertas podem ser de ordem diversa. Trata-se de uma tarefa simples, algumas perguntas são feitas para impulsionar uma conversa entre parentes. A proposta é reconhecer origens, assim proponho conversas com os parentes para entender de onde a família vem. Neste sentido as perguntas são abertas e iniciam com perguntas do tipo: Você saberia me dizer qual é a origem da nossa família? Quem são nossos ancestrais? Como eu agia quando criança? Procuro conduzir para um pensamento de pesquisador, então todos os documentos como fotos, vídeos, objetos da casa ou documentos são pensados e investigados.

As relações sociais e interpessoais na própria família são observadas e exige dos “investigadores” Consciência Social e **Habilidade de Relacionamento**, definidas pela CASEL da seguinte forma: Consciência Social: Capacidade para compreender as perspectivas e sentir empatia pelos outros, incluindo aqueles de diferentes origens, culturas e contextos; **Habilidade de Relacionamento**: Capacidade para estabelecer e manter relacionamentos saudáveis e de apoio e transitar de forma eficaz em ambientes com diversos indivíduos e grupos (CASEL, 2022).

Neste contexto, para ajudar nos processos do **Reconhecimento de si**, proponho desenvolver uma escuta ativa e o uso da linguagem descritiva para falar de si e do/com o outro. A empatia é proposta como

um guia.

Etapa 3 – Processo de Criação: Tomada de Decisão Responsável

Aqui as atividades são direcionadas para a linguagem da performance e/ou da dança contemporânea. No entanto, cabe ao artista escolher a sua forma de se expressar. Todo processo de criação está relacionado a jogos de poder, mas podemos ser uma voz ativa para construção de trajetórias plurais e sensíveis aos problemas do mundo. Nesta etapa faço uma aproximação com a competência Tomada de Decisão Responsável, que consiste na:

capacidade de fazer escolhas conscientes e construtivas sobre o comportamento pessoal e as interações sociais em diversas situações. Isso inclui a capacidade de levar em consideração padrões éticos e questões de segurança, e de avaliar os benefícios e consequências de várias ações para o bem-estar pessoal, social e coletivo. (CASEL, 2022).

Esta competência reúne todas as outras e vice-versa. Cada competência é afetada pela outra, não são apartadas.

A proposta de dar tempo ao aluno para compreender a si mesmo, no seu contexto social, econômico, cultural segue na contramão de um pensamento opressor que a dança em muitos lugares permanece. A autonomia desejada só será possível oferecendo no processo de formação em dança, outras lógicas de formar, criar e desenvolver sua arte, para isso é necessário abrir fendas e provocar rupturas para excluir estereótipos da linguagem corporal.

Para continuar dilatando

A metodologia CASA quer entender como as especificidades de gestos pode romper com grandes estigmas, se os conhecimentos adquiridos ao longo da vida foram criando raízes tão profundas, que são difíceis de desestabilizar. Isso é notório no cotidiano, na minha vida e das pessoas, dos alunos e artistas que estão próximos, percebo o quanto a acomodação é sedutora. Como friccionar isso? Como romper com esses estigmas e preconceitos. Proponho pensar em uma auto subversão, e, mergulhar em um fazer artístico que de fato parte da minha história, valorizo a cartografia de si e minhas ancestralidades.

Por fim, reafirmo que este trabalho de tentativas de aproximações entre a dança e as competências da ASE é frágil e líquido, ainda há muito a investigar para se firmar como possibilidade mais concreta na escrita e correlação de conceitos. Porém, já é potente na minha vida, me enche de esperança para seguir mais tranquila e em fluxo contínuo enquanto mulher, mãe e arte-educadora. A minha expectativa é distender a criação em dança com a aprendizagem socioemocional e promover mergulhos em si e no outro por um bem viver (Krenak, 2021).

REFERÊNCIAS

GREINER, Christine. **O Corpo**: pistas para estudos indisciplinados. 2 ed. São Paulo: Annablume, 2005.

KATZ, H. Corpar. Porque corpo também é verbo. In: BASTOS, H. (org.), **Coisas vivas**: fluxos que informam [recurso eletrônico]. São Paulo: ECA-USP, 2021, p. 19 – 31.

KATZ, H.; GREINER, C. (orgs.). **Arte & Cognição**: corpomídia, comunicação, política. São Paulo: Annablume, 2015.

KRENAK, Ailton. **Caminhos para a cultura do Bem-Viver**. 2020. Livro eletrônico, disponível em www.culturadobemviver.org

INSTITUTO VILA EDUCAÇÃO. Casel atualiza sua definição de Aprendizagem Socioemocional. Disponível em: <https://vilaeducacao.org.br/blog/index.php/casel-atualiza-sua-definicao-de-aprendizagem-socioemocional/>. Acesso em: 10/01/2022.vg

PASSOS, Y. S. C. **Corpos da Floresta**: experiências para resistir. Tese (Doutorado em Comunicação e Semiótica). Programa de Pós-graduação em Comunicação e Semiótica. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2019.