



A musa da dança Terpsikhórê me chama ao eksistir: o olhar sobre si, sobre o mundo, sobre a vida de pessoas praticantes de dança sob o viés da Fenomenologia

The muse of dance Terpsikhórê calls me to eksistir: the look at oneself, at the world, at the lives of people who practice dance under the perspective of Phenomenology

Thayanne Pinheiro Reis

Luziane Vitoriano da Costa

Denis Guimarães Pereira

Resumo

A arte faz parte das nossas vidas e nos influencia todos os dias, quer a gente perceba ou não, e ao longo dos anos ela foi evoluindo e ocupando um espaço importantíssimo na sociedade, visto que algumas de suas representações são indispensáveis para muitas pessoas nos dias atuais. E dentre as artes, situo a dança e sua extensa colaboração na processualidade do existir. O estudo tem como objetivo compreender a pluridimensionalidade do dançar na historicidade de pessoas que dançam e/ou vivem da dança sob o viés da teoria fenomenológica de Martin Heidegger. É utilizado o viés qualitativo de pesquisa considerando os parâmetros do método fenomenológico através de um relato de experiência. A narrativa traz algumas categorias temáticas, quais sejam: a) E a dança vem até mim: o início de tudo; b) Dança e Adolescer: o mundo vivido de uma bailarina; c) A vida sendo vida em seu ir e vir: o afastamento da dança se faz necessário; d) O retorno inevitável: a dança transcende o meu próprio ser; e) A pluridimensionalidade da dança e seus sentidos e significados: para além do ballet; f) Das lições que a dança me trouxe: perspectivas e possibilidades do contínuo vir-a-ser. Concluo que com a dança sou livre para ser eu mesma, ou quem eu quiser ser por um momento, eu me liberto, me monto e desmonto, faço e refaço, eu simplesmente me transformo. **A dança é minha via de catarse, é mais que apenas um hobby, é uma parte de quem eu sou, um pedaço de mim.**

Palavras-chave: Arte, dança, ser-si-mesmo, sentido, fenomenologia

Abstract

Art is part of our lives and influences us every day, whether we realize it or not, and over the years it has evolved and occupy a very important space in society, as some of its representations are indispensable for many people today. current. And among the arts, I place dance and its extensive collaboration in the procedural nature of existing. The study aims to understand the multidimensionality of dancing in the historicity of people who dance and/or live from dance under the perspective of Martin Heidegger's phenomenological theory. The qualitative research bias is used considering the parameters of the phenomenological method through an experience report. The narrative brings some thematic categories, namely: a) And dance comes to me: the beginning of everything; b) Dance and Adolescence: the lived world of a dancer; c) Life being life in its coming and going: moving away from dancing is necessary; d) The inevitable return: the dance transcends my own se; e) The multidimensionality of dance and its senses and meanings: beyond ballet; f) Of the lessons that dance brought me: perspectives and possibilities of the continuous becoming. I conclude that with dancing I am free to be myself, or whoever I want to be for a



moment, I free myself, I assemble and disassemble, I do and remake, I simply transform myself. Dancing is my way of catharsis, it's more than just a hobby, it's a part of who I am, a piece of me.

Keywords: Art, dance, being oneself, meaning, phenomenology

Introdução

Relações humanas. Ser humano. O humano e sua humanidade. Questões amplamente estudadas pela Psicologia enquanto área do saber. Compreender as várias dimensões das configurações relacionais é o móvel desta área. Contudo, precisamos adentrar em vários aspectos e matizes do caminhar humano em sua cotidianidade. E, um destes, é certamente a arte.

A arte faz parte das nossas vidas e nos influencia todos os dias, quer a gente perceba ou não, e ao longo dos anos ela foi evoluindo e ocupando um espaço importantíssimo na sociedade, visto que algumas de suas representações são indispensáveis para muitas pessoas nos dias atuais. Mas afinal, o que é arte? Não há uma definição única do que é arte. É difícil se ter um significado absoluto para uma atividade que reúne uma produção tão vasta e diversificada. Mas ainda assim é possível dizer que ela está relacionada à necessidade de comunicação humana e à expressão de emoções e questionamentos, tanto existenciais, sociais ou simplesmente estéticos. A arte é uma forma do ser humano se expressar, de transmitir sentimentos e emoções.

Para Faria, Dias e Camargo (2019, *apud* Carvalho & Camargo 2020), a expressão artística possibilita significar conteúdos inconscientes que ao se tornarem conscientes, podem ser transformados e solucionar conflitos. Assim, a arte autoriza e amplia a expressão dos sentimentos, trazendo concretização e superação, além de fazer com que esses sentimentos possam ser percebidos socialmente. Escutar Maria Callas nos papéis icônicos como Medéia, Norma ou mesmo Carmen, por exemplo, nos permite identificar a dimensão da expressão artística.

A arte também oferece um mecanismo psicológico de prevenção, similar a uma vacina: ela é uma via de catarse, ou seja, ela serve para expressar sentimentos dificilmente verbalizáveis. Em relatório divulgado em 2019 a Organização Mundial da Saúde (OMS)



destacou que a arte influencia a saúde física e mental do indivíduo. Manter contato com diferentes artes ajuda a lidar com tristezas, alivia a sensação de solidão e diminui os níveis de estresse.

Ainda assim, existem muitas pessoas dizendo que não tem interesse pela arte e por movimentos ligados a ela, porém elas não imaginam que a arte não se restringe a pinturas e esculturas, mas também pode ser representada por formas mais populares, como literatura, música, dança, teatro e cinema, por exemplo.

Através deste trabalho, gostaria de mostrar a importância da arte da dança na vida de quem dança e como ela influencia na nossa visão sobre si e mundo. Através da dança, nos montamos e desmontamos, construímos, desconstruímos e reconstruímos a nós mesmos e o mundo a nossa volta. Através dela expressamos tudo aquilo que não conseguimos através de palavras. A dança é nossa via de catarse. Para aqueles que dançam e por ela são apaixonados, o mundo funciona de outra forma, tudo se transforma em arte. A dança nos faz bem não somente para o corpo, mas para a mente e a alma, nos ajuda quando mais precisamos e nos salva do mundo, dos nossos medos e angústias, e mais ainda, ela nos salva de nós mesmos.

Como uma forma de arte pode transformar tanto um Ser? Como ela pode transformar e libertar de tantas maneiras um mesmo Ser? Como ela cria um vínculo tão profundo do Eu consigo mesmo? Como essa ligação com a dança é tão forte que consegue salvar e transcender o próprio Ser? A dança pode aparentar ser apenas um meio de diversão aos olhos do mundo, mas para aqueles que por ela respiram, ela é o mundo.

Deste modo, este trabalho tem como objetivo apresentar reflexão sobre a arte da dança e o quanto grande é o impacto dela na vida das pessoas que dançam e/ou vivem da dança. Para isso, será usado como base o olhar da fenomenologia-existencial de Heidegger, para compreender o fenômeno da dança, suas influências na vida do indivíduo, assim como na construção de sua subjetividade, sua identidade e sua visão de mundo. Dessa forma, a busca é compreender a pluridimensionalidade do dançar na historicidade de pessoas que dançam e/ou vivem da dança sob o viés da teoria fenomenológica de Martin Heidegger.



Para isso, estarei adentrando pela origem da dança e os benefícios daí oriundos àqueles que participam desse movimento, dessa arte; trago, ainda, a influência da dança no olhar sobre si mesmo e sobre a vida dos praticantes da dança e, finalmente, correlaciono a dimensão do ser-que-dança em seu processo de subjetivação sob o viés da Fenomenologia-Existencial.

Conhecendo a temática

I. A arte da dança

A dança é um tipo de manifestação artística que utiliza o corpo como instrumento criativo. Geralmente, essa forma de expressão vem acompanhada por música, porém, é possível dançar sem o apoio musical. Na dança, as pessoas realizam movimentos ritmados, seguindo uma cadência própria improvisada (dança livre) ou seguindo movimentos previamente estabelecidos (coreografia), originando harmonias corporais e envolvendo a expressão de sentimentos potenciados por ela. Foi uma das primeiras demonstrações expressivas do ser humano. Surgiu ainda na pré-história, como consequência de experimentações corporais, como bater os pés no chão e bater palmas. Portanto, é muito provável que a dança tenha surgido ao mesmo tempo que a música, também como uma forma de comunicação. Além disso, estava bastante relacionada a cerimônias ritualísticas e espirituais.

A dança acompanha o homem desde as mais antigas civilizações, sendo uma das três principais artes cênicas da antiguidade, ao lado do teatro e da música. A história da dança cênica representa uma mudança de significação dos propósitos artísticos através do tempo. Há diversos tipos de dança, praticados em vários períodos da história e em todos os lugares do mundo, como uma via de socialização e disseminação de cultura, o que proporcionou ao mundo o conhecimento sobre a diversidade cultural dos diferentes povos em todo mundo, especialmente através das danças folclóricas. Os ritmos e estilos variados podem se mesclar através dos movimentos, trazendo assim a união de culturas que antes nunca teriam contato. Com isso, podemos também definir a dança como a união de culturas através de um objetivo em comum, se expressar e se comunicar. A dança é uma



das formas mais plurais de cultura que podemos encontrar e é, antes de mais nada, uma linguagem universal (Significados, 2021; Primeiro Ato, 2020) .

O fenômeno da dança é uma desestruturação e uma alteração da imagem corporal. É um método capaz de transformar a imagem corporal e diminuir a rigidez de sua forma. A conexão das roupas com o corpo, se modifica consideravelmente, aumentando a sensação de liberdade em relação à gravidade e a coesão do modelo postural do corpo. Sem dúvida, a diminuição da rigidez da imagem corporal trará consigo uma determinada atitude psíquica. Assim, o movimento influencia a imagem corporal e nos leva de uma mudança de imagem corporal a uma mudança de atitude psíquica (Fiamoncini; Galli, 2006).

A dança é uma arte que se utiliza do movimento corporal para estar no mundo. Todas as relações do indivíduo com o mundo exterior podem se estabelecer através dela, combinando e explorando através do seu corpo que se comunica e interage com seu meio externo. Quando dançamos oportunizamos ao corpo novas experiências, proporcionando-lhe o acesso a uma linguagem própria, pois um corpo dançando sempre quer comunicar, e sempre se comunica com quem o assiste. Dançar é certamente o melhor meio para se fazer a experiência de diálogo com o corpo: o nosso próprio e o dos outros.

Apoiando-se em Fischer, Fiamoncini & Galli (2006, p 18) asseveram que como arte, a dança é condicionada ao tempo e espaço que habita, porém, ao mesmo tempo supera este condicionamento na medida em que envolve a criação, incita a ação reflexiva e se torna necessária ao homem que a constrói e a aprecia, como possibilidade de conhecimento, comunicação e mudança.

Na dança, o indivíduo se transforma e se adapta através dos movimentos, desenvolvendo um caminho de encontro consigo mesmo, com seu corpo e com a sociedade. A criatividade e a consciência de si mesmo, estabelece uma relação com o conteúdo emocional e traz à tona a arte, na improvisação dos movimentos ele vê suas inúmeras possibilidades de ser, se estrutura e desestrutura, forma bases para libertar e diminuir sua rigidez, a expressão de quem ele realmente é, como um espelhamento de si



e com isso permitir uma mudança corporal e de atitudes psíquicas para uma melhor qualidade de vida.

Não podemos falar sobre dança sem ressaltar sua influência na nossa saúde. Além de uma expressão artística, cultural e humana, a dança também é uma prática diretamente ligada à qualidade de vida: ela é uma ferramenta de autoconhecimento e por meio dela o indivíduo pode trabalhar diferentes aspectos que auxiliam no bem-estar. A prática da dança como exercício físico, pode contribuir tanto para melhorar a saúde física como também psicológica do indivíduo, pois além das mudanças fisiológicas, tal prática proporciona mudanças positivas nos aspectos emocionais e sociais, somando para uma boa qualidade de vida. É através dos diferentes movimentos e estilos que é possível redescobrir o corpo e se aprofundar nas próprias emoções, entendendo mais sobre nós mesmos e sobre como cada indivíduo se conecta, ao mesmo tempo que explora novos horizontes corporais. Cada movimento e cada nova descoberta é uma forma do indivíduo entender diferentes aspectos humanos, trabalhando questões como a autoaceitação, a autoestima, o equilíbrio entre o corpo e mente, e também ela auxilia no aumento do condicionamento físico, maior controle cardiorrespiratório, estimulação das articulações, melhora do equilíbrio e da concentração, e combate ao estresse e ansiedade, podendo ser também uma atividade de grande importância para a prevenção ou o controle de casos clínicos de depressão.

Podemos analisar a prática da dança como exercício físico que pode auxiliar no bem-estar psicológico, tendo em vista, a ação e melhoramento do sistema nervoso ocasionando uma diminuição do estresse e conseqüentemente de doenças psicológicas. (Oliveira, Santos, Rodrigues & Silva, 2020, p.39)

Existem diversas definições sobre o que é dança. É considerada a mais completa das artes, pois envolve elementos artísticos como a música, o teatro, a pintura e a escultura, sendo capaz de exprimir tanto as mais simples quanto as mais fortes emoções. Mas, para quem vive a dança, ela é muito mais. É uma forma de arte, que dá a liberdade criativa para cada um se expressar de uma maneira mais autêntica, seja por meio de sequências de movimentos extremamente técnicos, por coreografias mais livres ou que



trazem a teatralidade ou, ainda, através do contato com um parceiro de dança. Pode-se dizer que essa arte é uma forma do ser humano se expressar para além das palavras, algo praticamente que vem do fundo do subconsciente, e que é expressado de diferentes maneiras. O significado da dança vai além da expressão artística, podendo ser vista como um meio para adquirir conhecimentos, como opção de lazer, fonte de prazer, desenvolvimento da criatividade e importante forma de comunicação.

O corpo arte é a manifestação final da dança, produto da aprendizagem e do treinamento do gesto técnico, que exige daquele que dança esforço, disciplina, dor e sacrifício na incessante busca da perfeição estética do movimento, e também da sensibilidade de expressar seus sentimentos por meio da arte da dança (Bauman & Carvalho, 2005, p.68)

Através da dança, uma pessoa pode expressar o seu estado de espírito. Dança não é apenas exercício, arte, cultura, entretenimento, hobby ou terapia. Ela é todo o “universo das formas de expressão e comunicação” que o ser humano pode explorar.

II. A Fenomenologia de Martin Heidegger

A Fenomenologia não é considerada uma abordagem, e sim como uma técnica, um método a ser seguido e desenvolvido dentro da prática clínica. Ela enxerga o indivíduo além dos rótulos do DSM, CID e de outras pessoas; ela tenta enxergar e trazer à tona a verdadeira essência das pessoas.

Heidegger procurava entender o homem em seus próprios termos, descartando analogias naturalistas e mecanicistas e enfatizando a liberdade e a autonomia do homem. Sua influência trouxe para a psicologia a ideia de ser humano, que não se reduz à dicotomia mente/corpo.

Segundo Feijoo & Dhein (2014) “Heidegger pretendia superar toda a dicotomia da relação sujeito-objeto, referindo-se ao brotar da existência sob o solo de sua historicidade. Heidegger (1927/2013), nos convida a compreender homem e mundo não como instâncias separadas, mas sim como uma relação cooriginária, nem o homem e nem o mundo podem ser analisados de forma privilegiada, ambos formam uma totalidade, (...)”



sua existência se dá na abertura de sentido articulada ao horizonte no qual está mergulhado.”

Em sua obra *Ser e Tempo*, Heidegger tem como principal objetivo fazer uma apresentação sobre a questão do ser, investigando seu sentido, procurando através da ontologia diferenciar ser e ente, e demonstrar o tempo como horizonte de compreensão do ser. A descrição fundamental do ser humano é como ser-no-mundo, ou seja, não há dualismo, polaridade ou oposição entre homem e mundo: ser-homem é indissociável do mundo. O trabalho de Heidegger mostra que o ser-no-mundo é a condição primeira para o entendimento do ser do homem.

Para identificar o modo de ser humano, Heidegger emprega o termo *Dasein*, que significa literalmente Ser-aí, e diz que ele é o único ente capaz de compreender a si mesmo, e essa compreensão se dá na medida em que exerce o seu existir. O *Dasein* lida com sua existência de forma aonde tudo é possibilidade e nada está pronto. Sendo assim, tudo é possível no “sendo” do *Dasein*, ou Ser-aí, um ente que existe e que está-aí. Ser-aí designa o ente homem e é sinônimo do ser em cada caso meu, isto é, da minha pessoa, da tua, da dele. É cada indivíduo singular. Os animais, as plantas e a natureza como um todo são entes destituídos de Ser-aí.

O Ser-aí é o homem que existe na realidade cotidiana, é um ser no mundo, é inseparável do mundo. Nesse sentido o homem é o único ente que pode compreender o traço constitutivo de seu ser no mundo. O homem não é simplesmente dado como uma cadeira ou uma árvore. Ele existe. E existe no acolhimento mais profundo do termo, como possibilidade, como poder ser. Entretanto, essas possibilidades não são infinitas, porque o homem está “lançado no mundo” (inserido num contexto social, histórico e geográfico).

Segundo Heidegger (2013), o ser humano é essencialmente inerente ao ser-no-mundo. É a partir dessa vivência diária que desenvolvemos todas as nossas atividades e que determinamos nossos objetivos e ideais. A experiência cotidiana imediata é o cenário dentro do qual decorre a nossa vida; ser-no-mundo é a sua estrutura fundamental (Forghieri, 2011). Para sabermos quem somos precisamos, de certo modo, saber onde



estamos, pois a identidade de cada um de nós está implicada nos acontecimentos que vivenciamos no mundo.

Mas ser-no-mundo não quer dizer que o homem se acha no meio da natureza, ao lado de árvores, animais e outros homens... É uma estrutura de realização ... O homem está sempre superando os limites entre o dentro e o fora (Heidegger, 2013, p. 235).

Ser-no-mundo é uma estrutura originária e uma totalidade, não podendo ser decomposta em elementos isolados. O “Ser” compreende a si próprio, a partir da relação estabelecida com os entes que ele vai convivendo no cotidiano do mundo no qual ele está inserido. O “Mundo” é o conjunto de relações significativas dentro do qual a pessoa existe. Precisamos do mundo para sabermos onde estamos e quem somos.

Forghieri (2011) amparada em Binswanger revela que o mundo, apesar de ser uma totalidade, possui três aspectos simultâneos, porém diferentes: circundante, humano e próprio.

O “Mundo Circundante” consiste no relacionamento da pessoa com o ambiente. Ele abrange objetos, plantas, animais, natureza e seus ciclos, e também nosso corpo, nossas necessidades e atividades. Caracteriza-se pelo determinismo e devido a isto precisamos nos adaptar a ele.

O “Mundo Humano” diz respeito ao encontro e convivência da pessoa com seus semelhantes (ser-com-o-outro). A nossa relação com outros seres humanos é fundamental em nossa existência, pois quando nos encontramos e nos relacionamos com outras pessoas, passamos a compreender e desenvolver potencialidades e peculiaridades exclusivamente humanas, como amor, liberdade e responsabilidade. Só posso saber quem sou como ser humano, convivendo com meus semelhantes (Forghieri, 2011).

O “Mundo Próprio” caracteriza-se pela significação que as experiências têm para o indivíduo, e pelo conhecimento de si mesmo e do mundo. Sua função peculiar é o pensamento, na qual abrange todas as funções mentais como entendimento, raciocínio, memória, imaginação, reflexão, intuição e linguagem. Existe uma relação essencial entre pensamento e linguagem, uma vez que através da linguagem ocorrem os diálogos, que



podem ser com outras pessoas ou consigo mesmo (reflexão), e também devido ao fato de que ambos expressam a vida conforme ela é vivida.

A existência humana deve ser compreendida levando em conta estes três aspectos simultâneos do “Mundo”, pois eles apesar de diferentes, eles se completam: o circundante requer adaptação, o humano se concretiza nas relações entre as pessoas, e o próprio que são nossos pensamentos e reflexões acerca da vida.

Percurso metodológico

Delineamento do estudo: O estudo é de caráter qualitativo uma vez que se propõe a compreender os sentidos das vivências que estarão contidas neste **Relato de Experiência**. Portanto, tem como objetivo a descrição fenomenológica de como se dá a percepção de si e do mundo do ser-que-dança, a fim de chegar ao significado de suas experiências. Por ter sua preocupação direcionada para áreas da vida que não podem ser mensurados, a pesquisa qualitativa concentra-se em explicar e compreender a dinâmica das relações sociais, dos processos e dos fenômenos (Shaughnessy; Zechmeister; Zechmeister, 2012; Minayo, 2014). Assim, concordando com esta última autora, a abordagem qualitativa visa o trabalho com significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes.

Método: Utilizei o método fenomenológico-psicológico elaborado por Giorgi (Giorgi; Souza, 2010; Pereira; Castro, 2019). Em seguida, apresento a concepção de Giorgi & Souza (2010) acerca dos passos preconizados para o método, a saber: a) Adquirir as descrições do sujeito. O crucial neste momento é que se pretende conciliar dois aspectos: Seguir o requisito fenomenológico de valorizar as descrições acerca do vivido, da experiência, salientando o sentido de como estas se apresentam à consciência do sujeito. Entretanto, são mantidos passos metodológicos que permitem enquadrar o processo de investigação em critérios unicamente considerados na comunidade científica. O método mantém uma componente descritiva, no sentido em que o resultado final do processo de análise do protocolo reflete uma descrição em síntese dos significados psicológicos essenciais da experiência dos participantes da pesquisa; b) Foi realizada a



redução fenomenológica-psicológica. Nesse momento se considera o uso da *epoché*, ou seja, a suspensão da atitude natural, e da redução fenomenológica-psicológica. O sentido da redução é que objetos e situações, isto é, tudo o que surge à consciência dos sujeitos, passam pela redução, mas não os atos de consciências, aos quais esses objetos e situações estão relacionados; c) Denominado de análise eidética – variação livre imaginativa. Esse passo consiste em que, após assumir a atitude da redução fenomenológica, o investigador centra-se no objeto de estudo, cuja essência, a síntese de significado psicológico, deve ser determinada. Dessa forma, procura-se definir a essência do fenômeno, isto é, a estrutura do significado psicológico, a síntese do sentido da experiência vivida pelos vários sujeitos que participarão da investigação, mediante o uso da análise eidética, a variação livre imaginativa. A síntese final de significado psicológico remete a uma generalização eidética dos resultados da investigação. Os resultados eidéticos implicam, igualmente, que o que conta para a generalização dos resultados finais da investigação seja o número de vezes que o fenômeno, objeto de estudo, se repete ao longo dos protocolos de investigação, não o número de sujeitos que participaram da pesquisa.

Análise do Relato: Considerando que o estudo é um relato de experiência, realizei as narrativas e as agrupei por Categorias de Análise, conforme pressupõe o postulado por Amedeo Giorgi, que seguindo a mesma proposta do método fenomenológico de *investigação* em psicologia, sistematizou um método constituído por uma componente descritiva, configurado por quatro passos explicitado a seguir: a) Após a transcrição, o primeiro, e único, objetivo é apreender o sentido geral do protocolo. Nesta fase, o investigador pretende apenas ler calmamente a transcrição completa da entrevista, onde o investigador coloca-se na atitude de redução fenomenológica. Não pretende focar-se em partes fundamentais, não coloca hipóteses interpretativas, apenas, ter uma compreensão geral das descrições realizadas pelo sujeito. Aqui, o objetivo principal é obter um sentido da experiência na sua globalidade; b) O investigador retoma a leitura do protocolo, com um segundo objetivo: dividi-lo em partes mais pequenas. A divisão tem um intuito eminentemente prático. A divisão em partes, denominadas Unidades de Significado, permite uma análise mais aprofundada. Como o objetivo é realizar uma



análise psicológica e como a finalidade última da análise é explicitar significados, usa-se esse tipo de análise como critério de transição de sentido para a constituição das partes (unidades de significado); c) A linguagem cotidiana da atitude natural dos participantes sofre transformação. A partir da aplicabilidade da redução fenomenológica-psicológica e da análise eidética, a linguagem de senso comum é transformada em expressões que têm como intuito clarificar e explicitar o significado psicológico das descrições dadas pelos participantes. O objetivo do método é selecionar e articular o sentido psicológico da vivência dos participantes em relação ao objeto da investigação. Mantendo a linguagem descritiva, o investigador deverá ser capaz de expressar e trazer à luz significados psicológicos, que estão implícitos nas descrições originais dos sujeitos. É também nesse momento que a inter-relação entre as partes e o todo sobressai como instrumento metodológico; d) O pesquisador, fazendo uso da variação livre imaginativa, transforma as unidades de significado em uma estrutura descritiva geral. A descrição dos sentidos mais invariantes, denominados constituintes essenciais da experiência, contidos nas unidades de significado, assim como das relações que existem entre estes últimos, resulta na elaboração de uma estrutura geral. O importante é que a estrutura resultante expresse a rede essencial das relações entre as partes, de modo a que o significado psicológico total possa sobressair-se. O passo final do método envolve uma síntese das unidades de significado psicológico. É o que Pereira & Castro (2019) denominam como Categorias Temáticas.

Coleta de dados: A coleta de dados foi através de um relato pessoal completo, com o objetivo de obter descrições detalhadas e concretas de experiências vivenciadas por mim no decorrer de minha história. Procurei me certificar o quão adequado são as descrições para que, a partir delas, pude verificar a possibilidade de estabelecer diferentes estruturas de significados de caráter psicológico sobre o tema da pesquisa (Giorgi; Souza, 2010; Pereira; Castro, 2019).



Relato de experiência

Neste momento, será descrito o relato de experiência dividido em cinco tópicos, contando toda a minha trajetória durante 16 anos com a dança.

A partir de minhas narrativas, consegui elaborar 6 categorias de análise, listadas em seguida: a) E a dança vem até mim: o início de tudo; b) Dança e Adolescer: o mundo vivido de uma bailarina; c) A vida sendo vida em seu ir e vir: o afastamento da dança se faz necessário; d) O retorno inevitável: a dança transcende o meu próprio ser; e) A pluridimensionalidade da dança e seus sentidos e significados: para além do ballet; f) Das lições que a dança me trouxe: perspectivas e possibilidades do contínuo vir-a-ser.

I. E a dança vem até mim: o início de tudo!

Desde muito pequena, gostava muito de dançar e sempre tive vontade de fazer aulas de dança, principalmente *ballet* clássico. Na época, era muito difícil encontrar escolas de ballet em Manaus, e as que existiam eram muito caras para o nosso orçamento. Havia um programa que oferecia aulas de ballet gratuitas no Sambódromo, porém com poucas vagas e limitadas demais para uma grande demanda. Minha mãe tentou por dois anos uma vaga para mim e foi infrutífero. Enquanto isso, eu consegui uma oportunidade como modelo, e por dois anos era tudo o que eu queria pra minha vida. Porém, a agência sumiu da noite para o dia e tudo se desmoronou para mim. Pelo menos era o que eu pensava.

Alguns meses depois, minha mãe descobriu um lugar, próximo a nossa casa, que estava oferecendo aulas de ballet gratuitas. Tratava-se de um projeto chamado Ballet & Cidadania, que estava começando naquele ano (2005) e tinha como objetivo transformar a vida através da arte, oferecendo aulas de ballet clássico gratuitas para aquelas crianças que não tinham condições. E foi assim que se iniciou a minha história com a dança.

Eu tinha 8 anos quando comecei as aulas de ballet. No início foi empolgante e ao mesmo tempo desafiador, pois exigia muita concentração, postura e disciplina. Três meses após o início das aulas, o fim do ano chegou e veio o recesso, e com ele minha certeza de que no próximo ano eu queria continuar. No final do ano seguinte, houve o primeiro espetáculo de fim de ano do Ballet & Cidadania, intitulado de “Colagens”. Esta



foi a minha primeira apresentação de dança, minha primeira fantasia e coreografia, minha estreia no palco. A sensação foi maravilhosa e eu tive a certeza de que queria continuar naquele caminho.

Heidegger (2013) nos traz um conceito denominado *Serenidade* que, segundo o autor, significa a possibilidade que temos de aguardar pela possibilidade. Entretanto, não é um aguardar passivo, pelo contrário! É um convite à proatividade, elemento fundamental ao ser-no-mundo no sentido de buscar a realização do si mesmo. Compreendo que a postura de minha mãe vem corroborar com essa proposta heideggeriana, tendo em vista que, apesar de todas as dificuldades, permaneceu convicta em me colocar no mundo do ballet.

Este autor considera que *ser-no-mundo* é estar lançado para experiências, para vivências cotidianas que nos impelem a ir além da angústia de não sabermos o que ocorrerá daqui a um segundo em nossa caminhada. Afinal, o mundo é mundo porque eu, na condição de existente, atribuo sentido ao viver. Assim, ao me perceber lançada no mundo do ballet – meu sonho – consegui me perceber pertencendo a um locus em que o prazer da atividade da dança, me locupletava!

Em sua *Ontologia Hermenêutica da Facticidade* (2002), Heidegger compreende que um dos elementos mais presentes no caminhar do Dasein é a facticidade. Mas, o que seria isso? Nada mais representa do que situações que nos tiram do lugar em que estamos alocados até aquele momento. Devo considerar que não deve ser percebida apenas sob o viés daquelas que nos fazem sofrer. Precisamente o contrário também se dá. Minha facticidade foi a possibilidade de dançar meu primeiro evento de dança.

No meio do ano de 2007, me despertou a preguiça de ir ao ballet. Comecei a chegar atrasada, pensei em desistir e o fiz. Porém, depois de apenas um mês longe, eu senti muita falta das aulas, ficou um vazio nos meus sábados e na minha vida. Com a montagem de espetáculo começando e o buraco que sentia, decidi voltar e dessa vez não desistir mais.

O ano seguinte foi um ano muito importante e decisivo sobre o futuro e o rumo que a dança estava se encaminhando na minha vida. O espetáculo de fim de ano, intitulado



“As Aventuras de Sininho em Hollywood”, foi o terceiro do projeto (agora com um novo nome: Associação Belas Artes do Amazonas – Belarte), e contou com uma audição para o papel de protagonista – Sininho, a primeira protagonista de muitas que viriam pela frente. Eu decidi fazer a audição e dei o meu máximo para conseguir o papel – e consegui. Ser a Sininho mudou a minha vida de inúmeras maneiras, me fez mergulhar mais na dança, desenvolvi muitas habilidades, principalmente teatral, e me deixou conhecida como Sininho por todos os lugares aonde eu ia. Foi um ano diferente, difícil, com muita pressão e cobranças, muitos momentos de dúvidas e inseguranças, mas ao mesmo tempo de muita garra e disposição, dando sempre o meu máximo e mais um pouco. E após muitas horas de ensaio e muitos sofrimentos durante 5 meses, veio a recompensa: o dia do espetáculo. Eu me apresentei três vezes, com direito a entrevistas para jornais e televisão. Foi muito mais do que eu esperava, todas as minhas incertezas sumiram e eu me saí muito bem. Pela primeira vez eu vivi, respirei e sangrei pela dança, e desde lá eu tive a confirmação de que eu não poderia mais viver sem as emoções, sensações, liberdade e felicidade que a dança me proporcionava. Ali, naquele momento com 11 anos de idade, eu sabia que não importava aonde a vida me levasse, a dança iria comigo até meu último suspiro. E assim tem sido até os dias de hoje.

Para Heidegger (2013) a intencionalidade da consciência é diretamente proporcional aos sentidos por mim atribuídos às situações cotidianas. É existir. Mas, como compreender o existir? Castro (2017; 2019; 2020) e Forghieri (2011) revelam que existir vem do grego *ek-sistir* que, literalmente, significa “sair para fora”, ou seja, a abertura, minha abertura para o novo, a vida, ao mundo. Retomar ao ballet, naquele instante, representou mais que um retorno, representou a mim mesma me permitindo, me possibilitando experienciar meu sonho, minha prioridade.

Outro constructo aqui também se faz presente, a autenticidade. Heidegger (2013) ao cunhar este termo faz referência a que o *Ser-Aí* (*Dasein*, ser-no-mundo), a pessoa, se possibilita ante determinadas situações, tomar para si dois aspectos fundamentais, a decisão e a escolha por si mesmo. E foi o que ocorreu comigo àquele momento: me possibilitei adentrar o mundo da dança em toda sua pluridimensionalidade, me permiti!



Um fato interessante ocorreu em 2009, houve novamente uma audição para protagonista do novo espetáculo, novamente decidi participar e fiquei na final juntamente com uma colega. Porém, muitas pessoas começaram a me criticar e julgar, questionando o porquê eu estava participando novamente da seleção, sendo que já havia sido a principal no ano anterior. Com toda essa pressão e olhares atravessados em minha direção, eu conversei com minha mãe e depois com a professora e pedi minha retirada da seleção, pois já havia usufruído da oportunidade antes e queria passar a vez para que outras bailarinas aproveitassem também. Foi um ponto muito delicado pra mim e ficou tão pesado que eu não estava pensando em desistir apenas da seleção, mas também de dançar naquele ano. Mas então eu decidi que não iria deixar que outras pessoas influenciassem na minha felicidade em dançar e me apresentar, e me retirei apenas da seleção. E ainda bem que o fiz, pois neste mesmo ano foi a primeira vez que dançamos no glorioso Teatro Amazonas. Foi um marco muito importante para mim, todas as sensações provenientes da dança se ampliaram de uma forma inexplicável, fortalecendo profundamente a minha ligação com essa forma de arte.

Nossa caminhada ou como diz Heidegger (2013) é plenamente atravessada pelo outro que comigo convive. Alguns momentos, o olhar desse outro se torna cruel, me lança na indecisão e na angústia. O ser-com-o-outro se torna pesado, asfixiante. Vem o titubear e decisão e escolha são seriamente comprometidos. Como na questão aqui narrada.

Este titubear, entretanto, pode levar à aprendizagem. Foi o que ocorreu. Resolvi ir além do olhar sobre o outro que Castro (2020;2021) amparado nos pressupostos heideggerianos, considera como um dos aspectos que devemos, continuamente, ter em mente que, apesar de muitas vezes nos ferir, pode ser fator para aprendermos e, dessa forma, nos permitirmos ir além do que está posto, seguindo em frente na busca de consolidar os objetivos, atingir metas e vivenciar a autenticidade de ser-eu-mesma.

II. Dança e adolescer: o mundo vivido de uma bailarina

Conforme o tempo foi passando, muitas meninas desistiram da dança quando chegava na adolescência, mas esse não foi o meu caso. Eu fui ficando mais firme e forte no ballet, fazendo mais aulas, treinando mais, me aperfeiçoando mais. O que aconteceu



na minha adolescência foi um desdobramento na dança, eu fui descobrindo outras modalidades e experimentando-as até achar as que eu me identificava, mas sem me afastar do ballet. Eu me interessei por dança do ventre, ciranda, hip hop, e também outras facetas do ballet: o neoclássico e o jazz. Na escola que eu frequentava, todo ano havia um festival na qual todas as turmas faziam apresentações de danças de diversos tipos. Eu abria as duas noites do festival com um solo de ballet clássico e durante o decorrer do evento dançava o máximo que conseguia. A época do festival era a melhor parte da escola pra mim.

Mesmo com o interesse em outras modalidades de dança, o ballet nunca deixou de ser a minha base e o meu amor maior. A minha adolescência foi um período bem difícil, pois além das complicações que essa fase já traz (a descoberta de quem eu realmente sou e o que quero da vida), eu tinha muitos problemas em casa também (brigas horrendas e constantes dos meus pais). Eu tive momentos bons, momentos maravilhosos, momentos ruins e momentos realmente muito ruins... Juntando os problemas de casa com as problemáticas da própria adolescência, eu me sentia sufocada, triste, ansiosa, confusa...

Mas em meio a todo caos, a dança sempre foi minha tábua da salvação. Se eu estava feliz, dançava; se eu estava triste, dançava; se estava extasiada com alguma coisa boa, dançava; se eu estava deprimida, confusa, sozinha, eu dançava. Não importa a situação, eu me agarrava na dança com todas as forças e deixava ela me dominar. Ela era minha via de catarse. E assim, nossa ligação foi ficando tão forte e tão profunda em um nível que eu não me via sem a dança em minha vida, não conseguia nem mesmo cogitar a possibilidade de um dia ter que me afastar da dança. Não existia Thayanne sem a dança. Ela tinha virado parte de mim, parte de quem sou.

Em 2014, eu tinha 17 anos e era meu último ano de Ensino Médio. Por isso, foi um ano muito puxado e corrido. Tinha as obrigações da escola, do cursinho pré-vestibular, do curso de inglês e do ballet. O espetáculo de fim de ano foi “A Bela Adormecida”, é um dos espetáculos de ballet de repertório mais clássico e mais puxado, com muitas solistas. Eu consegui um papel de destaque e um solo naquele ano, fiquei extremamente feliz e dei literalmente meu sangue por ele, e nos dias de apresentação me



saí extremamente excelente. Outro ponto importante daquele ano foi que passei direto no PSC e com uma pontuação muito boa. Fechei meu ano com chave de ouro. Mal eu sabia que aquele não tinha sido apenas o fechamento do meu ano, e sim de um ciclo da minha vida.

A caminhada se faz caminhando, já diz o dito popular. E assim, minha vida tornou-se o que havia sonhado em alguns aspectos. Heidegger (2013) lança um olhar sobre o humano considerando sua capacidade de enfrentamento e superação. Entretanto, concomitantemente, algumas facticidades se revelam bastante estressoras como, por exemplo, a relação de meus pais que, da forma como àquele momento era experienciada, ousou trazer o que este autor nomina como inautenticidade.

O caráter inautêntico da relação está expresso na forma como as discussões passaram a ser a tônica relacional. Dessa forma, minha configuração familiar passa por transformações que, muitas vezes foi duramente vivenciada, haja vista que, a agressividade sob o viés de brigas e dissensões.

Contudo, por outro lado, minha imersão na dança e em tudo o que ela sempre representou, possibilita àquele momento que, o ser-no-mundo que sou empreendesse cada vez mais um mergulho no meu fazer bailarina. Percebo que, em minhas ações no sentido de meu lançar na dança, caracteriza o que Heidegger (2013) nos revela como existenciálias, a saber: a) a compreensão: ao perscrutar as várias dimensões do meu existir passo a compreender as questões a meu redor e a mim mesma; b) disposição: conquanto algumas situações não muito agradáveis ocorriam a meu redor, me dispus a viver a dança em toda sua magnitude; c) afetividade: de um lado, perceber e direcionar para minha mãe um olhar de gratidão pelo cuidado direcionado a mim e meu irmão, por outro lado, perceber o quanto o ballet me afetava e o quanto me deixava afetar, me permitiram seguir adiante, me vi processualidade.

III. A vida sendo vida em seu ir e vir: o afastamento da dança se faz necessário

O ano de 2015 começou e com ele, novos desafios. Com tantas novas responsabilidades nessa entrada da vida adulta, a loucura foi a tônica naquele ano.



Faculdade, trabalho, curso de inglês finalizando, ballet. Tantas coisas a fazer e pouco tempo para dar conta de tudo. E foi a dança que acabou sofrendo as consequências, pois ela foi a única que eu tive a “possibilidade” de me afastar por um tempo. Passei a ir para às aulas uma vez por mês, e isso me deixou muito triste. Quando o meio do ano veio, e as montagens pro novo espetáculo começaram, eu conversei com a professora para que me permitisse dançar, pois naquele ano o espetáculo era muito especial: apresentaríamos o ballet de repertório clássico, “O Quebra-Nozes”, e era nosso marco de 10 anos da existência da Belarte. O final do ano chegou e eu consegui dançar e bastante naquele espetáculo, o que me deixou extremamente feliz, como se minha recompensa por todo meu sufoco e esforço naquele ano.

Porém, no ano seguinte a história não se repetiu. A faculdade e o trabalho ficaram mais puxados e exigindo muito mais de mim que no ano anterior, e com isso, acabei me afastando da dança completamente. Sentia muita falta de dançar e convivía diariamente com a dor da ausência dela em minha vida, do vazio que havia ficado. No final do ano e conforme foi chegando perto o espetáculo, minha tristeza só aumentava e aprofundava, tudo o que eu pensava era que eu deveria estar ali, ensaiando, dançando e me apresentando. Mas também sabia que não era possível, pois eu tinha outras responsabilidades que necessitavam a minha prioridade. No dia da apresentação da Belarte naquele ano eu passei mal e fui ficando pior e pior, tanto que tive que sair do trabalho no meio do turno carregada pro hospital. Todos os meus exames deram normais, e os médicos constataram que era exaustão e meu emocional estava comprometido. Fiquei de cama os próximos dois dias e prometi a mim mesma que faria de tudo pra voltar a dançar no próximo ano.

Muitas vezes em nosso caminhar, a vida nos chama a responder por responsabilidades e, nesse ínterim, mais do que nunca, compreendermo-nos como diz Heidegger (2013) e Forghieri (2011), em ser-de-escolhas. Escolher é ação que pertence ao ser-no-mundo. Em nossa trajetória existencial somos chamados a realizar escolhas que, nem sempre, nos são uma situação aprazível. Pelo contrário, nos machuca, nos magoa, nos faz sofrer. Enfim, angustia.



Para o filósofo da Floresta Negra, a angústia é constitutiva do ser-no-mundo enquanto existente. O que isso significa? Significa que diante das situações que vivenciamos em nosso cotidiano, somos impelidos a experiências que nos afastam de nossos objetivos, nos distanciam de nós mesmos algumas vezes. Foi o que ocorreu comigo naquele momento. Me senti alijada do que sonhara para mim. Fui lançada no redemoinho experiencial que resultou não apenas em meu afastamento do ballet, mas de mim mesma. E como nos diz Castro (2017; 2019) a angústia é a tempestade do Ser.

IV. O retorno inevitável: a dança transcende meu próprio Ser

Com as coisas cada vez mais pesadas no trabalho e na faculdade, não consegui mais conciliar ambos e, por isso, pedi demissão em 2017. Tivemos redução de funcionários naquele ano e, conseqüentemente, o trabalho aumentou e pesou muito. Na faculdade, estávamos em um período pós-greve, tentando recuperar o tempo perdido. Os períodos foram reduzidos e estavam mais intensos. Não conseguindo mais conciliar os dois fatores, eu estava indo pro hospital duas vezes no mês e, como a gota d'água, a reprovação em duas matérias na faculdade por causa do trabalho. Estava faltando apenas um mês para eu completar dois anos no hotel, mas eu decidi não esperar mais. Aproveitei o feriado prolongado do carnaval e fui pra estrada, descansar e renovar minhas energias, e ao retornar pra rotina, decidi voltar pro ballet.

Minha vida melhorou demais após as decisões que tomei, mas principalmente devido ao retorno pro ballet. Eu fiquei tão empolgada por estar de volta que naquele ano, 2017, e decidi ajudar a professora a montar o espetáculo, “A Pequena Sereia”. Foi a melhor decisão que tomei, pois não estava somente de volta para as aulas e para me apresentar no final do ano, mas também estava produzindo o espetáculo do zero. Foi uma experiência incrível estar por trás da produção, montando enredo, procurando e editando músicas, montando coreografias e cenas, editando folder, fabricando cenários... A satisfação e a felicidade que tive naquele final de ano me transbordavam de formas que eu não sabia e ainda não sei explicar. O sucesso foi tanto que houve muitos pedidos de reapresentação, e no ano seguinte decidimos reapresentar “A Pequena Sereia”.



No final do ano 2017, eu tive a oportunidade de experimentar uma nova modalidade de dança: o *Pole Dance*. No meu primeiro contato eu estava muito nervosa, mas ao mesmo tempo muito empolgada e me apaixonei pelo Pole logo na primeira aula. É bem desafiador, precisa de muita força e jeito, como consequência fiquei com hematomas por uns dias, mas valeu muito a pena. Eu gostei tanto das aulas que fiz em dezembro, que no ano seguinte voltei para fazer mais algumas aulas logo no início do ano e fiz durante dois meses. Com as aulas de Pole, eu me sentia confiante, forte e livre, fez muito bem para minha autoestima e autoconfiança. Infelizmente, não continuei porque as aulas eram caras e eu estava desempregada. Mas uma coisa era certa, se eu tivesse a oportunidade de ir de novo, eu iria.

Em 2018, fizemos algumas mudanças e adaptações para melhorar ainda mais nosso espetáculo e para não ficar tão igual ao ano anterior. Novamente eu estava ao lado da professora resolvendo tudo. Enquanto isso, surgiu uma oportunidade no início do ano de uma parceria da Belarte com um grupo da FAK (Fundação Alan Kardec): uma proposta de um espetáculo em formato de musical, tendo o corpo de baile contando uma história através da dança ao som de cantores profissionais ao vivo. E assim nasceu o “The Flowers”. Foi uma experiência incrível, algo totalmente diferente do que já havíamos feito. E juntamente com a minha professora eu estava à frente do projeto, no que dizia respeito da parte da Belarte. Eu aprendi demais naquele ano, e tenho uma gratidão imensa pelas oportunidades que tive. Aqueles dois espetáculos, “A Pequena Sereia” e “The Flowers” marcaram minha vida, e eu sempre os lembrarei com muito carinho e gratidão.

Para Heidegger (2013) ser-no-mundo não é estar tenuamente ligado ao mundo, mas pertencer e se sentir pertencendo ao mundo. O que seria este “mundo”? Este autor enfatiza que devemos compreender o mundo em seu tríplice aspecto: mundo circundante, mundo humano e mundo próprio.

Ao mundo circundante designa nosso entorno social e cultural, ou seja, aí estão presentes normas e regras sociais que nos são impetradas e, precisamos, a bem da convivência, segui-las. Foi o que fiz no que tange ao aspecto laboral. Sustentei a situação



que, a meu ver, afastava-me da consecução de meu sonho, a dança. Ponderei, mesurei, questionei e, resolvi ir além das convenções, saí do trabalho. Escolha acertada!

Por mundo humano, compreende-se as relações que estabeleço com meu semelhante, o ser-com-o-outro. Tomada a decisão de retirar-me do que me mantinha à distância do ballet, aproximar-me de pessoas que exerciam suas atividades em eventos de dança e pude perceber que, ao retomar meu caminho na dança, entrar em contato com elas experienciei a dança sob o viés da produção, na elaboração dos eventos. Apoiei e me senti apoiada. Os laços de amizade se consolidaram e me senti mais firme e segura em meu propósito.

Mundo próprio significa a relação que estabeleço comigo mesma. É me ver como eu mesma, é o ser-si-mesmo heideggeriano. As possibilidades avolumaram, de aprender Pole Dance a execução de dois projetos de dança. Como nos diz Heidegger (2013) ao Dasein é facultado apropriar-se de si mesmo. Assim, tomei minha vida de volta e percebi que apesar de ter-me afastado, meu lugar era ali, indubitavelmente.

V. A pluridimensionalidade da dança e seus sentidos e significados: para além do ballet!

Ainda no ano de 2018, através de minha amiga, me interessei por um canal do YouTube chamado FitDance. É um grupo de dançarinos, que montam coreografias fáceis e postam online gratuitamente para que todos tenham acesso a dança. No meio do ano, essa amiga descobriu que teria um show aberto ao público do FitDance em Manaus e a entrada era 1kg de alimento não perecível. Decidimos ir e esse show mudou a nossa vida.

Na verdade, se tratava de uma festa de inauguração de um estúdio de dança, o “Studio de Dança Magnífica”, e além do FitDance (na qual a dona do estúdio é instrutora oficial) haviam muitas outras modalidades de dança. Na semana seguinte, descobrimos onde era o Studio, decidimos ir conhecer e buscar informações.

Para atrair alunos, o primeiro mês do Studio estava tendo aulas abertas e gratuitas. Minha amiga e eu fizemos uma aula de cada modalidade para ver o que gostaríamos para poder fecharmos um pacote. Fizemos aula de Danças Urbanas, Dancehall, Jazz Funk,



Vogue, Heels e, é claro, FitDance. Passamos o mês inteiro indo duas vezes na semana e ficamos muito encantadas e empolgadas com as novas modalidades que estávamos experimentando. Quando o tempo gratuito acabou, fechamos o pacote para Dancehall e Femme Style (composto por Jazz Funk, Vogue, Heels), mas sempre que podíamos, ficávamos para aula de FitDance. Foi maravilhoso fazer outras modalidades de dança, desenvolver e explorar a extensão das minhas habilidades, tanto antigas provenientes do ballet, quanto novas que estavam sendo adquiridas, poder me reinventar e me descobrir fora da minha zona de conforto.

Dois meses após estarmos frequentando o Studio, todos já sabiam que nós éramos bailarinas, e por isso a dona de lá pediu para marcar uma reunião conosco e aceitamos. Na reunião, ela nos contou que juntamente com seu noivo, tinha o sonho de abrir um projeto social e oferecer aulas de ballet gratuitas para crianças carentes, para que elas conseguissem realizar o sonho de dançar, e como ela sabia que éramos bailarinas e vindas de um projeto social, nos encarregou de dar a vida a esse projeto e nos contratou como professoras. Ficamos surpresas com a proposta, mas ao mesmo tempo, muito felizes e lisonjeadas, pois sabíamos como isso mudaria a vida de muitas crianças assim como mudou a nossa: poder ajudar outras crianças a realizarem o sonho de dançar. Aceitamos a proposta na hora, sabíamos que seria um grande desafio e por isso nos dedicamos ao máximo para trazer esse projeto para realidade. Nós conversamos e pedimos orientações da nossa professora da Belarte, fizemos muitas pesquisas, utilizamos a própria Belarte como base, e um mês depois (em agosto de 2018) conseguimos dar vida ao “Projeto Social Anjos Magníficos”. Fiquei no projeto até final do ano e muito feliz por ter feito parte dele e de ver a alegria por ele gerada em tantas crianças só me fez transbordar felicidade, amor e gratidão.

Vida é plena de descobertas. Em realidade, posso considerar o existir como o maior de todos os fenômenos. Considerando que fenômeno, para a fenomenologia não apenas sob o viés de Heidegger, é o que surge, o que aparece, minhas vivências naquele momento podem ser caracterizadas como uma sequência de fenômenos positivos e imensuravelmente gratificantes.



Ser-no-mundo é, conforme pressupõe Heidegger (2013) ir além do fator estar lançado. É um remeter-se a si mesmo e se perceber um ser-de-possibilidades (Castro, 2020; 2021). Isso significa que, precisamos ir além das facticidades que nos ocorrem e, muitas vezes, nos deixam sem saber por onde caminhar. Vivenciei esta perspectiva ao buscar aprender novos ritmos, novas formas de dançar. Enfim, me possibilitei e me compreendi um “ser-possível”!

Concomitante a esse aspecto, outro veio somar em minha trajetória: cuidar! Para Heidegger (2013) ser-no-mundo é ser-de-Cuidado. Esse cuidar se revela quando aceitei estar a frente da proposta de ensinar dança a crianças carentes. Me percebo na condição exposta pelo filósofo, o cuidar expresso para além do zelar e do desvelar, expresso na solicitude para com o outro, ou seja, o cuidado autêntico, o de sobrepor-se ao outro, que significa caminhar junto a esse outro, mostrando em minha forma de agir, um cuidado dedicado ao crescimento e desenvolvimento físico e emocional daquelas crianças.

Heidegger (2013) chama a atenção que o Dasein, em sua caminhada pelo mundo, é chamado a experienciar a Ocupação. Mas, a que estava se referindo esse autor? Ao fato de que, quando estamos em nossas configurações relacionais, nos propomos a cuidar desse outro, a velar e zelar por ele. Desse modo, ao tomar para mim a responsabilidade de cuidar daquelas crianças, ocupei-me com elas, estava literalmente direcionada a cada uma que compunha o grupo. Ocupei um lugar, o cuidado para com elas.

VI. Das lições que a dança me trouxe: perspectivas e possibilidades do contínuo vir-a-ser

Como se tudo o que houve em 2018 não fosse o bastante, no final do mês de outubro, um dia antes do espetáculo, descobri que estava grávida de três meses e meio. Foi uma surpresa imensa e totalmente inesperada. Eu dancei “A Pequena Sereia” com um serzinho dentro de mim que, mesmo antes de nascer, já estava sendo envolvido no mundo da dança.

Tive uma gravidez muito tranquila e continuei dando aulas até o final do ano. No ano seguinte, fiquei apenas fazendo aulas até onde consegui ir, março, no meu sétimo mês



de gestação. E então minha filha decidiu que já era a hora de vir ao mundo. Nasceu no último dia de março, dia seguinte ao que completou 8 meses. Com uma bebê prematura e parto muito complicado, tive uma recuperação muito lenta, e quando as coisas começaram a melhorar, descobrimos com 4 meses que a minha filha é cardiopata. Com tudo isso, conversando com meu marido, decidimos que eu não voltaria a trabalhar até que ela completasse dois anos de idade e somente se ela tivesse estabilizada do coração, e que só voltaria às aulas de dança no próximo ano. Porém, no ano seguinte, 2020, teve início a pandemia do Covid-19 e com isso, o mundo inteiro parou. Mesmo afastada da Belarte, sabia como as coisas estavam por lá através de minha amiga e fui prestigiar os espetáculos de fim de ano, tanto em 2019 quanto em 2020.

Acabei ficando afastada oficialmente da dança por dois anos, mas em casa continuei dançando e sempre que possível, alongando e treinando. Em 2021, no meio do ano, a Belarte retornou com as aulas presenciais e eu fui voltando aos poucos. Ao mesmo tempo, o Studio Magnífica também retornou com as aulas presenciais e, para comemorar o retorno, liberaram o mês de julho inteiro gratuito para alunos e ex-alunos do Studio e, durante esse tempo, eu e minha amiga fomos pelo menos uma vez por semana para lá fazer aulas de Dancehall e FitDance. E na mesma época, outro centro de artes estava com aulas abertas gratuitas de Jazz, minha amiga e eu também fizemos uma aula lá. Em setembro, ainda me ajustando às aulas na Belarte, a professora me fez o convite para ser a responsável técnica pela trilha de um espetáculo que já estava em andamento. Tratava-se de um espetáculo diferente, da Belarte em parceria com o Ballet Álvaro Gonçalves e com uma professora de Jazz do Interarte, que contava uma história baseada no livro “Mulheres que correm com os lobos”, e a montagem já estava em finalização. Eu queria muito dançar neste projeto, mas como estava muito tempo parada e apenas retornado a dançar a menos de um mês, achei melhor não me envolver no processo coreográfico, pois não conseguiria acompanhar o ritmo. Porém, eu aceitei o convite para ser a técnica do som. Fiz as edições das músicas conforme me solicitaram e fui aos dois últimos ensaios para alinhar o que faltava. Eu estava bem nervosa, pois no dia seria eu na cabine de som do Teatro Amazonas comandando tudo, e qualquer erro meu a apresentação seria



prejudicada. Então chegou o grande dia: apresentação de “Sagrado Feminino”, e tudo ocorreu perfeitamente dentro do tempo. Me senti um pouco triste de não estar dançando, mas amei ter feito parte do espetáculo, sem contar que foi uma experiência incrível, um aprendizado que vou levar comigo para sempre.

Após o meio do ano, duas coisas muito boas me aconteceram. Primeiramente, a dona do Studio Magnífica me contratou novamente para dar aulas de ballet para as crianças do projeto Anjos Magníficos. Fiquei muito feliz com a oportunidade de voltar a trabalhar lá, de poder trabalhar com algo que eu amo. E a segunda situação, é que começou a ter aulas de Pole Dance no Studio, e eu voltei a fazer aulas de Pole também. Muito bom fazer algo diferente e desafiador, testar meus limites e sentir um tipo diferente de liberdade e autoconfiança, sem contar que as aulas de Pole ajudam muito com minha autoestima.

E agora, final do ano de 2021, dancei novamente em um espetáculo que, para ficar mais perfeito, foi no palco do Teatro Amazonas. Depois de dois anos, estou de volta aos palcos, onde é o meu lugar. E para ter sido tudo verdadeiramente completo, foi a primeira vez que minha filha foi ao Teatro Amazonas e a primeira vez que ela assistiu minha apresentação, a primeira de muitas.

A sensação de estar de volta naquele Teatro, nos camarins, no backstage, no palco... Toda a correria de não conseguir comer, chegar cedo, arrumar cabelo, marcar palco, fazer maquiagem, vestir figurino, alongar, ajeitar as coisas na coxa para as trocar de roupa rápidas, a oração em grupo minutos antes de começar, a música começando, as cortinas se abrindo... E ao final da primeira sessão, recolher as coisas, comer, descansar um pouco, retocar cabelo e maquiagem, pôr o figurino certo e ajeitar tudo de novo para a próxima sessão... E ao final da segunda sessão, que é realmente o fim daquele espetáculo, recolher tudo, arrumar tudo, ajeitar o camarim, ajudar a desmontar os cenários e guardar tudo, e enfim partir!

As sensações que me invadiram naquele dia, jamais consigo pôr em palavras, porque são simplesmente inenarráveis. Me apresentar novamente fez eu me sentir tão completa e feliz de uma forma que não sentia há muito tempo. E para me deixar mais



ainda em outra dimensão, ao final da primeira apresentação, eu fui encontrar meu marido com minha filha e ela estava tão feliz e tão empolgada que só me fez transbordar mais ainda (o que eu não sabia que era possível). A felicidade e empolgação dela, só me deu forças para continuar, e me deixou bem reflexiva sobre a sementinha da dança que está germinando e crescendo nela, através de mim. Isso me fez pensar e me deixar ansiosa sobre o dia em que ela começar as aulas de ballet e mais ainda, o dia em que ela sentirá todos esses sentimentos incríveis ao se apresentar no Teatro pela primeira vez, o dia em que nós duas estaremos dividindo o palco e esses momentos e sentimentos juntas.

Heidegger (2013) revela que somos um ser-para-a-morte. Fico me questionando a que morte se refere. Considerando que não é o fato de sabermos sobre nossa finitude e a certeza de que tal ocorrerá mais dia menos dia, percebo que este autor nos conclama a compreender a vida para além das limitações, pressões e cobranças oriundas de todos os lados. Conclama-nos ao existir.

Existir que é pleno em ganhos e perdas, alegrias e tristezas, aspectos positivos e negativos. Sim, o existir é paradoxal. Contudo, é nesse caminhar que nos constituímos e construímos quem somos, como somos. Mostra-nos que mundo vivido é a experiência em si mesma em todos os aspectos e manifestações daí oriundos.

Faceta não menos importante em nosso trajeto como ser-no-mundo é o fato de que as situações – sejam quais forem – propiciam que nos percebamos como pessoas lançadas a experienciar en-contros, des-encontros e re-encontros, o que significa que, a cada dia, somos convidados a nos apropriarmos de nós próprios e de nossas vidas.

Considerando ainda o que Heidegger (2013) atribui ao *Dasein* – cada um de nós, seres humanos – que existir é estar imerso no tempo, é constituir o tempo e ser constituído por ele. Daí que vivenciar as ekstases (presente, passado, futuro) é perceber o continuum dessa temporalidade. Percebo que, neste relato de experiência, resgatei o passado no presente e já me direciono ao futuro quando penso nas possibilidades de minha filha um dia poder estar dançando comigo. Vida vai além de me ver incapaz e enclausurada em mim mesma. Sou devir, vir-a-ser, ser-possível. Olhar para este excerto de minha história é compreender que da im-possibilidade me fiz possibilidade.



Considerações finais

A dança mudou minha vida. Me deu novos sentidos e propósitos. Esteve sempre comigo em todos os momentos, me ajudando, me fortalecendo e nunca me abandonou. Mesmo quando havia momentos em que não podia dançar fisicamente, bastava fechar os olhos para sentir a música e eu conseguia dançar livremente.

Mesmo hoje, depois de 16 anos dançando, depois de me afastar duas vezes, ter entrado na vida adulta, ser casada e ter uma filha, mesmo assim a dança tem papel fundamental na minha vida, ela faz parte de mim. Se olho para trás, vendo por tudo o que passei de bom e de ruim, a dança estava lá e eu não me arrependo de nada e faria tudo novamente. Não sei o que seria de mim hoje se tivesse desistido de dançar ou se nunca tivesse sequer começado. Hoje, estou com 24 anos, tenho um marido que apoia minha arte e uma filha de 2 anos que estou vendo nela a sementinha da dança que foi plantada lá na gravidez, quando dancei no espetáculo já com ela na barriga, florescendo. Meu coração transborda ao presenciar ela dançando toda sorridente, minha alma transborda em saber que um pedacinho importante meu está ali presente nela também.

Com a dança sou livre para ser eu mesma, ou quem eu quiser ser por um momento, eu me liberto, me monto e desmonto, faço e refaço, eu simplesmente me transformo. A dança é minha via de catarse, é mais que apenas um hobby, é uma parte de quem eu sou, um pedaço de mim.

Dessa forma, amparo-me em autores – inclusive desconhecidos – para concluir este momento:

“A dança é a poesia que o corpo recita.” – Desconhecido

“Não preciso de asas para voar, eu danço!” – Desconhecido

“A dança é a linguagem escondida da alma.” – Martha Graham

“A arte existe para que a realidade não nos destrua.” – Friedrich Nietzsche

“A arte existe porque a vida não basta.” – Ferreira Gullar



Referências

- Afinal, o que é arte? **Cultura Genial**. Disponível em: <https://www.culturagenial.com/o-que-e-arte/> – Acesso em: 03 de Julho de 2021.
- A questão do ser segundo Heidegger. **Pensamento Extemporâneo**, 2009. Disponível em: <https://pensamentoextemporaneo.com.br/?p=147> – Acesso em: 04 de Julho de 2021.
- Arte. **Brasil Escola**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/artes/arte.htm> – Acesso em: 03 de Julho de 2021.
- Carvalho, L. A. de; Camargo, D. de. Emoção e arte em tempos de pandemia. **Cadernos de PsicologiaS**, Curitiba, n. 1, 2020.
- Castro, E.H.B. de **Fenomenologia e psicologia: a(s) teoria(s) e práticas de pesquisa**. Curitiba : Appris, 2017.
- Castro, E.H.B. de **Práticas de Pesquisa em Psicologia Fenomenológica** - Curitiba : Appris, 2019.
- Castro, E.H.B. de A clínica psicológica e a pesquisa em seus en-contros, des-encontros e re-encontros: des-velando olhares In: CASTRO, E. H. B. de (Org.) **Pluridimensionalidade em psicologia fenomenológica: o contexto amazônico em pesquisa e clínica**. – 1ª ed. – Editora Appris, 2020, p. 157-176.
- Castro, E.H.B. de **Perspectivas em Psicologia Fenomenológica: fazeres, saberes e possibilidades** – Editora Dialética, 2021.
- Como a arte ajuda a superar os efeitos emocionais da pandemia. **Instituto Humanitas Unisinos**. Disponível em: <http://www.ihu.unisinos.br/78-noticias/605565-como-a-arte-ajuda-a-superar-os-efeitos-emocionais-da-pandemia> – Acesso em: 03 de Julho de 2021.
- Dança: movimento e identidade**. 2006. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd103/moviment.htm> – Acesso em: 03 de Julho de 2021.
- Emoção e arte em tempos de pandemia. **Cadernos de Psicologia**. Disponível em: <https://cadernosdepsicologias.crprr.org.br/emocao-e-arte-em-tempos-de-pandemia/> – Acesso em: 03 de Julho de 2021.
- Explicação em sala de aula**. Profº Ewerton Castro – disciplina de Tópicos Especiais em Psicologia II, FAPSI/UFAM, 2021.
- Feijoo, A.M.L.C., & Dhein, C.F. Uma compreensão Fenomenológico-Hermenêutica das compulsões na atualidade. **Fractal, Revista de Psicologia**, vol. 26 (1). Abr 2014.



- Forghieri, Y.C. **Enfoque Fenomenológico da Personalidade**. Goiânia, Go: Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt-Terapia de Goiânia - ITGT, 2011.
- Giorgi, A. & Souza, D. **Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia**. 1 ed. Lisboa: Fim de Século, 2010.
- Heidegger, M. **Ser e tempo**. Tradução revisada e apresentação de Márcia Sá Cavalcante Schuback – 8ª ed. – Vozes; Editora Universitária São Francisco, 2013.
- Marques, D. A. P.; Assis, M. D. P.; Surdi, A. C.; Lluch, Á. C. & Kunz, E. Dança e Técnica: Uma Aproximação com a Fenomenologia. *Pensar práct. (Impr.)* ; 20(4)out.-dez.2017.
- Nascimento, V. “Dançar dói, mas dói mais quando estou parada”: reflexões sobre o corpo na dança. **Movimento - Revista de Educação Física da UFRGS**. Porto Alegre. v. 23, n. 3., p. 1079-1090, Jul/Set 2017.
- Oliveira, M.P.S., Santos, E.V., Rodrigues, M.R.S. & Silva, L.A. Dança e Saúde: Discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**. v1., n.2. Mar 2020.
- O que é dança?** Toda Matéria. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/o-que-e-danca/> – Acesso em: 03 de Julho de 2021.
- O que é a Dança?** Significados. Disponível em: <https://www.significados.com.br/danca/> – Acesso em: 03 de Julho de 2021.
- Para você, o que é dança?** Primeiro Ato, 2020. Disponível em: <https://primeiroato.com.br/blog/para-voce-o-que-e-danca/> – Acesso em: 03 de Julho de 2021.
- Pereira, D.G. & Castro, E.H.B. de. Psicologia fenomenológica: o método de pesquisa. In: Castro, E.H.B.de. (Org.) **Práticas de pesquisa em psicologia fenomenológica** – 1ª ed. – Appris, 2019 p.15-32.
- Roehe, M.V. & Dutra, E. O Dasein, ou a compreensão de Heidegger sobre o modo de ser humano. **Avanços em Psicologia da América Latina**, 2014. vol. 32 (1), pp. 105-113.
- Ser-aí ("Dasein") e Pre-Sença em Heidegger. **Filosofar**, 2006. Disponível em: <https://filosofar.blogs.sapo.pt/75279.htm> l – Acesso em: 04 de Julho de 2021.
- Sousa, E.P., Ritter, F.A.L.A., Veloso, S.M.A., Júnior, J.R.Z. Dança Educação e o Ensino em Saúde: Proposta ao Autocuidado de Crianças. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**. v.1., n.1. Ago 2019.



REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES



UFAM

e-ISSN 2675-410X

Recebido: 28.11.2021 Aceito: 08/12/2021

Autores

Thyanne Pinheiro Reis

Graduanda em Psicologia pela FAPSI/UFAM. E-mail: thayannereis@hotmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2401-8761>

Luziane Vitoriano da Costa

Mestranda do Programa de Pós-graduação em Psicologia/PPGPSI/UFAM. Psicóloga graduada pela Universidade Paulista/UNIP. Membro do Grupo de pesquisa de Psicologia Fenomenológico-Existencial (CNPq). Membro do Laboratório de Psicologia Fenomenológico-Existencial (LABFEN/UFAM). E-mail: luziane.costa@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8374-9206>

Denis Guimarães Pereira

Mestre em Psicologia pelo PPGPSI/UFAM. Docente do Curso de Psicologia da UNIP/Manaus. Docente do Curso de Especialização em Psicologia Clínica de base fenomenológica Instituto Vision/Manaus. Graduado em Psicologia pela Faculdade Martha Falcão. E-mail: denis.guimaraes33@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1297-4753>