

A Dança me Salvou¹

Aline Maria Grego LINS²

Ângela Silva Ramos de LIMA³

UNICAP – Universidade Católica de Pernambuco

RESUMO

A dança, uma das formas de arte mais antigas e expressivas da humanidade, oferece uma janela para a alma, revelando camadas de emoções que palavras muitas vezes não conseguem captar. Com base em minha jornada pessoal como dançarina, a pesquisa qualitativa narrativa, com foco em experiências individuais, resultou num produto audiovisual - um documentário, que contempla depoimentos de 10 bailarinas que praticam diferentes estilos de dança. O objetivo foi observar pontos de vista diversos acerca do tema que contribuam para o entendimento da influência da dança sobre a psique humana. O trabalho foi ancorado em estudos sobre a Dança como processo criativo, estético e também como recurso para a saúde física e mental.

PALAVRAS-CHAVE: documentário; sentimentos; dança; bailarinas; psique.

CORPO DO TEXTO

A comunicação humana é diversificada e rica, se manifesta de várias maneiras a exemplo da oralidade, da escrita e dos gestos. Cada uma desempenha um importante papel na forma como interagimos com o mundo. Na dança, a comunicação se estabelece a partir dos movimentos do corpo e dos gestos não verbais. A dança é uma habilidade intrínseca ao ser humano, uma vez que todos os povos, independentemente do nível de desenvolvimento, a praticam. No percurso da Civilização ela é identificada em práticas religiosas, expressão cultural e social, marcada por vezes por elementos ritualísticos e simbólicos com conexão com a natureza (Snizek, 2014).

Ao longo dos séculos, a dança começou a tornar-se uma necessidade instintiva, muitas vezes, com o objetivo de transmissão de sentimentos e emoções, reprimidos ou

¹ Trabalho apresentado no Grupo de Trabalho Narrativas Contra-hegemônicas associadas às materialidades digitais, evento integrante da programação do 24º Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste, realizado de 8 a 10 de maio de 2024.

² Professora do Curso Tecnólogo em Fotografia da UNICAP/PE, e-mail: aline.grego@unicap.br

³ Graduada do Curso Superior Tecnólogo em Fotografia da UNICAP/PE, e-mail: angelalimafotografia@gmail.com

não pelo ser humano. Foi com essa relação que o balé e outros estilos de dança se desenvolveram. (Teixeira et al, 2019).

Não raras as vezes, bailarinas e bailarinos falam que dançar é exprimir seus sentimentos. Aqui, fala-se de expressão de sentimento como ato de conhecimento de cunho pessoal, o que significa reconhecer que cada indivíduo, baseado em sua história pessoal, valores, crenças e percepções, passa por experiências de vida únicas, ainda que existam semelhanças em algumas dessas experiências. Mesmo que duas pessoas enfrentem situações parecidas, suas reações emocionais e percepções podem variar significativamente devido a subjetividade inerente ao processo de sentir (Harada, 2019).

A proposta deste trabalho surgiu de uma inquietação pessoal, quando eu dançava balé clássico e sentia transbordar uma mistura de alegria, realização, pertencimento, libertação, alívio. Ainda assim, sempre tive dificuldade para descrever meus sentimentos em relação a dança. Chegava a ser torturante, porque queria explicar para as pessoas o quão era bom dançar, o quão feliz me fazia, mas no lugar da explicação surgiam os questionamentos: será que outras bailarinas também são impactadas por essa dúvida? Será que elas também não conseguem distinguir a inundação de sentimentos e colocar esse sentir em palavras?

Neste sentido, tanto a pesquisa quanto o produto dela resultante, o documentário, procuraram dar conta de uma inquietação pessoal, a partir da minha experiência no balé clássico, onde pude experimentar uma gama muito ampla de sentimentos como alegria, realização, pertencimento, libertação, alívio etc. Mesmo reconhecendo que eram positivos, sentia dificuldade em nomear e descrever em palavras esses sentimentos. A partir dessa indagação, surgiu o questionamento se outras bailarinas também traziam consigo essa inquietação e se eram impactadas por essas mesmas questões.

Tentando responder a essas perguntas, na atividade de uma das disciplinas do curso Superior Tecnológico em Fotografia, “Captura de Vídeo em HDSRL e Edição”, decidi fazer um trabalho de pesquisa qualitativo sobre o tema, com foco em experiências individuais, fazendo uma breve revisão bibliográfica sobre o tema e optando, também, pela realização de um produto, no caso um documentário, em que outras vozes pudessem ser ouvidas em suas histórias orais.

A pesquisa qualitativa narrativa tem como foco estudos baseados em relatos escritos, falados ou representações visuais dos indivíduos, “consiste em reunir histórias

sobre determinado assunto com o propósito de conhecer um fenômeno específico [...] trata-se de uma modalidade de pesquisa em que a própria história dos indivíduos constitui seu objeto de estudo”. (Gil, 2021, p.34). Puccini, por sua vez, vai afirmar que “documentários podem ter origem em desejos pessoais de investigação e divulgação de determinados assuntos presentes em nossa história e sociedade...” (Puccini, 2009, p.178).

A partir dessa perspectiva procurei responder meus questionamentos captando as histórias de 10 bailarinas de Recife, capital de Pernambuco. A decisão de colher depoimentos só de mulheres foi uma escolha pessoal - apesar de reconhecer que homens também tem sentimentos - a ideia foi buscar personagens que, do ponto de vista físico e de gênero, pudessem se aproximar, de alguma forma, da minha experiência enquanto mulher, bailarina. As personagens selecionadas são de diferentes estilos de dança – balé clássico, dança popular e dança contemporânea – de faixas etárias que variaram dos 22 a 42 anos. Elas falaram sobre suas vivências no mundo da dança e responderam a uma pergunta central: “O que você sente quando você dança?”. Essas histórias serviram tanto de base para esta pesquisa, quanto para a produção e edição do documentário.

Trouxe esse tema por ser, ao mesmo tempo, uma curiosa e entusiasta dos estudos do campo da Psicologia, posto que entre outros fenômenos, ele aborda conceitos e temas como individualidade, subjetividade e sentimento e emoções vividos por seres humanos. Parte-se do pressuposto, neste trabalho, em especial no documentário, que a dança pode salvar as pessoas. Aliás, o título, potencializou essa perspectiva, “A Dança me Salvou”.

A pré-produção teve início em outubro de 2023, quando dediquei-me aos estudos do roteiro do documentário. O documentário, afirma Cristina Teixeira de Melo, tem “grande proximidade com a realidade, respeitando um determinado conjunto de convenções: registro in loco, não direção de atores, uso de cenários naturais, imagens de arquivo etc.” (Melo, 2002, p.25). Mesmo com um conceito pré-estabelecido, uma ideia pronta, um documentário só toma corpo à medida que decorre o processo de gravação e de edição, onde vai sendo lapidado. Isso ocorre por conta da imprevisibilidade dos fatos e depoimentos dos entrevistados.

As participantes, logo se prontificaram a participar e autorizaram o uso de suas imagens, áudios e uso de arquivos pessoais. A utilização de material de arquivos – nesse caso de uso pessoal – é um recurso frequente usado entre os documentaristas para se ter uma ilustração visual de eventos passados, acrescentado ao projeto tanto de pesquisa,

quanto ao próprio documentário, a riqueza da informação visual (Puccini, 2009). Além dos depoimentos e imagens das entrevistadas, o trabalho audiovisual contempla também duas gravações minhas, que compuseram o início e fim do documentário.

O corpo fala o que se quer passar e, por vezes, até o que se quer esconder. Isso é bem claro na dança, além de outras atividades artísticas, a exemplo do teatro, mas também em situações não necessariamente artísticas, tal como uma conversa entre duas ou mais pessoas. É no nosso corpo que se dão as percepções, e que nossas atitudes e representações são definidas (Snizek, 2014). Sem dúvida, nossas percepções, atitudes e representações são moldadas e manifestadas através de nossas experiências corporais, destacando a importância fundamental do corpo na construção de nossa identidade e na maneira como nos relacionamos com os outros e com o ambiente ao nosso redor. A dança pode – e consegue – representar esse arcabouço da subjetividade do ser humano.

A dança faz parte do bem-estar humano, ao proporcionar uma evolução física, pessoal e psicológica, às vezes imperceptível a olho nu, mas que com o passar do tempo a pessoa consegue enxergar e perceber o quanto cresceu (Muro e Artero, 2016). Uma das bailarinas convidadas confessou que quando iniciou a prática da dança era na turma como uma das “fraquinhas” iniciantes, “hoje eu cheguei em um patamar que eu mesma não acreditei que chegaria”.

RESULTADOS E CONTRIBUIÇÕES DA PESQUISA

Melo (2002) trata de um recurso, que no caso do nosso documentário foi importante aplicá-lo, o uso de uma mesma pergunta para todas as entrevistadas. No Jornalismo esse procedimento é denominado de povo-fala. Uma pluralidade de vozes que, apesar de responder a mesma pergunta, pode apresentar respostas similares ou distintas. No jornalismo busca-se um efeito de objetividade, já no documentário predomina o efeito de subjetividade, evidenciado por uma maneira particular do autor/diretor contar a sua história” (Melo, 2002, p. 28). Esse ponto de vista subjetivo foi uma das contribuições desejadas por esta pesquisa, pois não nos interessava só o que era dito, mas como era dito. Você nem sempre está “preparada” para o que vai ver e ouvir porque nada é ensaiado como acontece num filme ficcional, por exemplo. No documentário não se busca uma neutralidade, e a parcialidade é bem-vinda. “O documentário é um gênero fortemente

marcado pelo "olhar" do diretor sobre seu objeto. O documentarista não precisa camuflar a sua própria subjetividade ao narrar um fato.” (Melo, 2002, p.29)

No nosso documentário foi possível revelar a descoberta de sentimentos únicos de cada personagem, mas que repetiram certos padrões. Percebe-se que muitas delas dançam não apenas para um momento de alegria, mas porque encontraram na dança um lugar de pertencimento e de alívio de sentimentos negativos e estresses do dia a dia. Não é só alegria, mas comprometimento, disciplina, compromisso, paixão, e tantas outras coisas que fazem com que uma bailarina seja uma bailarina, em que “...pode ser percebido uma nova construção da autoimagem da participante, onde ela se vê alcançando algo que não imaginava que poderia alcançar” (Teixeira et al., 2019, p.28).

A arte desempenha um papel vital na vida das pessoas, pois promove compreensão, reflexão e conexão com o mundo. Ela ajuda na expressão emocional – a dança tem uma força enorme – na inspiração, criatividade, estímulos sensoriais, entre outros. A dança tem um lugar de colocação na vida das pessoas, e hoje ela também se tornou uma terapia para muita gente. “...tem função de adaptação e regulação, incorporando memórias, traços e valores, na intenção de manter e estabilizar o “eu”, permitindo que o sujeito realize projeções para vida e se autoavale, a fim de planejar e avaliar seu desempenho de papéis, entre outros”. (Teixeira et al, 2019, p.27)

Este trabalho desenvolvido na graduação, tanto em termos de pesquisa quanto de produção do documentário, está ainda em seus primeiros passos e pode ser ampliado em trabalhos futuros. É preciso reconhecer que seus resultados são parciais e que há muito o que pesquisar sobre o tema sentimentos e dança, e até rever a própria narrativa do documentário, “A Dança me Salvou”. Porém também cabe dizer que o documentário apresenta uma perspectiva inquieta sobre um tema pouco investigado ou visibilizado, o impacto emocional da dança nos que praticam essa arte por profissão ou simples lazer. Explorar os complexos sentimentos vividos por aqueles que incorporam essa arte em suas vidas, iluminando os significativos efeitos que a dança pode exercer sobre o bem-estar das pessoas, pode ser um caminho para avançarmos na pesquisa sobre os benefícios terapêuticos da dança, destacando como ela pode servir como ferramenta de expressão e cura.



REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. **Meu Corpo é um Templo Minha Oração é uma Dança**. Tese (Mestrado em Antropologia Cultural) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, p.185, 1999.

AZEVEDO, Flora, et al. **O que é a Dança?**. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação XXII Prêmio Expocom, 2015. Disponível em: <portalintercom.org.br>

GIL, Antonio Carlos. Como Fazer Pesquisa Qualitativa / Antonio Carlos Gil. – 1. ed. – Barueri [SP] Atlas, 2021.

HARADA, Hermógenes. **Sentir e Pensar**. Revista Filosófica São Boaventura, v. 13, n. 1, jan/jun. 2019, disponível em: <https://revistadefilosofia.fae.emnuvens.com.br/filosofia/article/view/87/69#>

MELO, Cristina. **O Documentário Como Gênero Audiovisual**. Comun. Inf., v.5, n.1/2, p.25-40, jan-dez, 2002. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/ci/article/view/24168/14059>

MURO, Anna; ARTERO, Natália. **Dance Practice and Well-being Correlates in Young Women**. Outubro, 2016. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/309755118_Dance_practice_and_well-being_correlates_in_young_women>

MELO, Teixeira. PUCCINI, Sérgio. **Introdução ao Roteiro de Documentário**. Doc On-line, n.06, Agosto 2009, www.doc.ubi.pt, pp. 173-190. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/568340689/Introduc-a-o-ao-roteiro-de-documenta-rio>

SNIZEK, Andréa. **Corpo e Identidade na Dança Contemporânea**. Revista de C. Humanas, Viçosa, v.14, n. I, p. 43-57, jan./jun. 2014. Disponível em: <https://www.locus.ufv.br/>

TEIXEIRA, I. et al. **Dança e Movimento: Impactos Psicológicos do Ballet Clássico em Mulheres Adultas**. Abril, 2019. Disponível em: <http://ulbra-to.br/singular/index.php/SingularSH/article/view/24>