

SOBRE GESTAR A SI MESMO

Raíssa Moraes (FAV)
raissaralola@gmail.com
Arte

RESUMO:

O texto que se apresenta, a partir da compreensão do trabalho corporal desenvolvido por Angel Vianna: Conscientização do Movimento e Jogos Corporais, como um processo aberto, acionando sujeitos para que atentem-se a cuidar e a gestar a si mesmos num modo de existência fértil e inacabado. Cumpre o papel de aproximar o mesmo, a dois conceitos da antiguidade grega: o primeiro, a maiêutica, refere-se ao método de arguição de Sócrates a seus discípulos com foco a dar a luz ao conhecimento latente em cada um deles. O segundo, a *epimeleia heautou*: o cuidado de si, remete-se às artes da existência ou técnicas de si, retomadas por Michel Foucault na modernidade.

PALAVRAS CHAVES: Angel Vianna, maiêutica, cuidado de si.

SOBRE GESTAR A SI MESMO

*E patenteia-se que o realizam não porque tenham algum dia
aprendido algo de mim, mas porque descobriram em si mesmos
muitas belas coisas as quais deram à luz.*

Sócrates

Parece que todos sabemos que o corpo muda sempre. Quantas vezes já não se ouviu falar disso? Mas conhecer este fato como uma idéia abstrata é muito diferente de vivenciá-la. Talvez o maior feito de meu contato com o trabalho de Angel Vianna¹, “Conscientização do Movimento e Jogos Corporais”, foi poder vivenciar e estar atenta a estas modificações com tanta acuidade. Lembro-me com muita clareza das primeiras aulas e da novidade. Da descoberta singular angariada a cada encontro. Recordo-me de muitas palavras e muitas imagens acionadas pelas sete professoras² que, ao longo de quase dois anos, acompanharam-nos bem de perto, auxiliando em nosso processo de gestação, de gestação de nós mesmos. Vivenciamos um processo aberto de transmissão, no qual me parece que as respostas não podem vir senão pelas descobertas pessoais, através da escuta e experimentação de si mesmo; da qual o movimento é meio de múltiplos novos caminhos. O desejo pela pesquisa de se atentar ao mínimo e ao aparentemente óbvio. A condução ao campo do sensório, onde a todo o tempo é possível afirmar a concretude do corpo pelos ossos, pela pele, pelo toque.

Em um caderno de anotações, leio uma sugestão de expor meu coro cabeludo no ar, sentindo o toque leve do mesmo. Em seguida, atento-me a outra anotação, sugerindo que me deixe tocar por uma pequena bola, permitindo que a mesma se interesse por contatar meu corpo. Parecia inferir que aquele objeto pequeno poderia ser capaz de anunciar ao corpo, ansioso

¹ Este contato se deu por meio da Pós Graduação lato sensu Metodologia Angel Vianna, cursada na Faculdade Angel Vianna, no período entre agosto de 2010 e março de 2012.

² São elas: Angel Vianna, Letícia Teixeira, Marisa Avellar, Thereza Feitosa, Ilka Nazareth, Rita Luppi e Márcia Galliez. Tais professoras, discípulas de Angel Vianna, integraram a Turma Piloto em Expressão Corporal com duração de sete anos, iniciada em 1978.

³ São elas: Angel Vianna, Letícia Teixeira, Marisa Avellar, Thereza Feitosa, Ilka Nazareth, Rita Luppi e Márcia Galliez. Tais professoras, discípulas de Angel Vianna, integraram a Turma Piloto em Expressão Corporal com duração de sete anos, iniciada em 1978.

e codificado, uma nova possibilidade de abertura e movimento. Havia sempre a imagem do “azeitamento” das articulações e eu não sabia o que aquilo realmente significava. Certo dia, fui perguntar à Ilka Nazareth, uma das professoras, ao que ela se referia quando falava de azeitar, e ela disse: “falo de deslizamento ósseo”. Assim, segui pensando o porquê da escolha daquela indicação, “azeita as articulações”, no lugar de uma outra que me parecia mais simples e objetiva: “desliza o osso.” Ao longo do tempo e das vivências, fui descobrindo que se tratava exatamente da sutileza da fala produzindo imagens. Imagens relacionadas a esta outra percepção de movimento para a qual, quem está experimentando, precisa estar muito atento.

Parece-me que a questão está para além de indicar ações, mas descobrir um modo de trazer a movimentação de maneira simples e sem esforço, podendo, assim, ganhar mais complexidade. Se por exemplo³, deitada no solo, com a barriga para cima, entrelaço minhas mãos atrás da cabeça com a intenção de levantar a mesma; a projeção dos cotovelos, como se fios pendessem das pontas dos mesmos, mantendo uma relação de oposição, vai auxiliar-me na execução do movimento sem grande esforço. Simples seria, se simples fosse compreender como se projetam os cotovelos. Simples não sendo, algo precisa ser acionado como orientação para ativar essa projeção, facilitando o movimentar. Angel, então, sugere que os cotovelos sejam pinceis e se movam pintando o espaço durante a trajetória de suspensão do crânio.

Com essa simples indicação, acaba-se impelindo maior atenção à movimentação, o que vai implicar, possivelmente, em um tempo mais lento à mesma, dando vez à pesquisa, à possibilidade de percepção da estrutura física que se move e do espaço que a entorna, sendo pintado. "Resultado": cotovelos projetados e movimento executado com o mínimo de esforço. Com a imagem construída pelo pincel, parece que outras conexões internas fizeram-se presentes, facilitando a ação. A ideia de dimensão aparentemente complexa de lidar com o movimento desmistifica-se. O que percebo com grande fascínio, neste modo de trabalho, é que essas imagens construídas

³ Este exemplo vem da vivência de uma aula com Angel Vianna no ano de 2012.

para facilitarem o acesso ao movimento, sem esforço dão abertura para que bailarinos ou não-bailarinos vivenciem seus corpos de maneira potente.

Retomando a experiência dos pinceis no cotovelo, talvez eu realmente precise conhecer detalhadamente o meu próprio corpo e os processos de movimento, não somente para estar apta a projetar meus cotovelos, mas para pintar o espaço com os mesmos, eu somente preciso saber onde se localiza esta parte do corpo e ter em mente a imagem de um pincel. Com este pincel, posso mover, criar e descobrir, ou relembrar, como sugere Angel, algo que já nascemos sabendo.⁴ Nesse sentido, pergunto o que seria este trabalho em sala de aula, onde os caminhos dos modos de acionar movimento vão dando possibilidade, em que cada um vai adentrando espaços pessoais desconhecidos? Seria o acionar do corpo como um processo, numa atenção de cuidar e de gestar a si mesmo, entendendo-se a existência como fértil e inacabada?

AS PRÁTICAS DE SI

Os cuidados de si vão ao encontro de uma existência estética para os gregos: a vida como obra de arte. “A *epimeleia* é o cuidado de si mesmo, é o fato de se ocupar de si mesmo, de se preocupar consigo mesmo. Se preocupar de si implica que nós convertemos o nosso olhar do exterior e dos outros em direção a si mesmo” (FOUCAULT, 2003). No período final de sua existência, este autor ocupou-se com o que diz respeito às “descobertas” dos processos de subjetivação, como a terceira dimensão que compõe seu pensamento, junto às dimensões do saber e do poder. E aquela dimensão da subjetividade vem, justamente, transpor estas últimas: saber e poder, a fim de dar-lhes uma transposição, uma linha de fuga⁵.

⁴ “Não é preciso ensinar o corpo a se movimentar. Ele já nasce sabendo. É preciso apenas orientar a pessoa para que ela relembre o que está guardado dentro de si, esquecido pela correria do dia-a-dia e por convenções sociais, que moldam o gestual e limitam os movimentos naturais do indivíduo: atos simples como bocejar e espreguiçar” (VIANNA apud TEIXEIRA, 2008, p.52).

⁵ Transpor a linha de força, ultrapassar o poder, isto seria como que curvar a força, fazer com que ela mesmo se afete, em vez de afetar outras forças: uma ‘dobra’, Segundo Foucault, uma relação de forças consigo. Trata-se de ‘duplicar’ a relação de forças, de uma relação

Dar uma curva, uma dobra nas linhas de força, criando uma relação da força consigo e uma diferenciação nas relações de poder que, por sua vez, compõe-se pelo atrito força com força. É a dobra da força e o retorno sobre si. Mas “Foucault não emprega a palavra sujeito como pessoa ou forma de identidade, mas o termo ‘subjettivação’, no sentido de processo em ‘Si’, no sentido de relação (relação a si)” (DELEUZE, 2010, p. 226). A subjetividade insere-se sempre num nível de produção, é justamente no movimento de dobrar a linha que ela é produzida. Você não possui subjetividade, mas a produz; e a produção de subjetividade é o que torna possível novos caminhos por dentre formas e forças⁶. Foucault retomou uma série de escrituras da Antiguidade Clássica onde encontrou linhas sobre as práticas de si e esteve interessado nos modos como essa prática filosófica, a *epimeleia heautou*.⁷, tão exaltada como estética da existência na filosofia grega e tradições anteriores, logo deu lugar ao dizer a verdade sobre si na idade cristã.

Interessada em retomar uma já iniciada conversa sobre o cuidado de si e o trabalho dos Vianna, vou utilizar-me de uma citação que cumpre papel de articular de maneira mais contundente o trabalho de Angel Vianna, como uma prática de cuidar de si próprio. Letícia Teixeira, discípula dessa mestra e pesquisadora de sua metodologia de trabalho, percorrendo sobre o tema do cuidado de si em Foucault, relembra que “Angel Vianna em uma entrevista para o Jornal da Bahia em 1977 fala sobre seu trabalho como ‘a arte de aprender a viver consigo mesmo e, a partir daí, com os outros’” (TEIXEIRA, 2012, p. 3). A partir desta citação, a autora pontua como, na mesma, está contido um pensamento aplicado das práticas de cuidado de si: “Nesta simples frase captamos a existência estética de si e a relação do cuidado de si com o outro, pois contém a estética (arte), a educação (aprender) e a ética (viver com si mesmo)” (TEIXEIRA, 2012, p.3).

Seguindo esse pensamento, Teixeira diz: “neste trabalho corporal, pergunta-se muito [...] qual é a sensação do corpo durante e depois do movimento? O que acontece? É possível sentir alguma mudança? Há

consigo que nos permita resistir. Furtar-nos, fazer a vida ou a morte voltarem-se contra o poder. Foi o que os gregos inventaram Segundo Foucault. (DELEUZE, 2012, p.123).

⁶ Respectivamente, saber e poder no pensamento de Foucault.

⁷ “*Epimeleia* designa também um certo número de ações, exercidas para si, pelas quais nós nos modificamos, purificamos, transformamos, transfiguramos.” (FOUCAULT, 2003).

normalmente uma pausa para conferir o estado sensorial do corpo”⁸. E, assim, vai-se desenvolvendo uma consciência desvinculada das práticas de obediência, tanto dos comandos externos, quer dizer, comandos dados por outros sujeitos, quanto dos automatismos do corpo; vícios de movimento, como comandos dados por determinadas partes do corpo, de postura, de modos de ser. E, então, temos mais uma aproximação a Foucault, discorrendo sobre a *epimeleia*: “A servidão de si, a servidão para consigo mesmo, se define como aquilo contra o que nós devemos lutar” (FOUCAULT, 2003).

Segundo Foucault (2005, p. 50), “na Apologia é enquanto mestre dos cuidados de si que Sócrates se apresenta a seus juízes”, Sócrates defendendo-se no tribunal⁹, é o cume da consagração desse período de ouro das práticas de si: “o deus mandou-me para lembrar aos homens que eles devem cuidar, não de suas riquezas, nem de sua honra, mas deles próprios e de sua própria alma”¹⁰. Mas uma das problemáticas elencadas por Foucault é compreender o que foi feito dessa cultura de si da antiguidade clássica na idade cristã. E vai dizer que essas “técnicas de si”, essas “artes da existência” “perderam, sem dúvida, uma certa parte de sua importância e de sua autonomia quando, com o cristianismo, foram integradas no exercício do poder pastoral e, mais tarde, em práticas e tipo educativo, médico ou psicológico” (FOUCAULT, 2007, p.15). “Este preceito *Epimeleia heautou* ‘ocupar-se de si mesmo’, abafado pelo *gnothi seauton* ‘conheça a ti mesmo’, acabou tornando-se princípios morais de renúncia a nós mesmos” (TEIXEIRA, 2012, p.1). O que antes parecia estar completamente vinculado, o cuidar e o conhecer a si mesmo, separou-se, sobrepondo-se um ao outro na era cristã. Mas o mesmo autor anuncia: “não é possível cuidar de si sem se conhecer” (FOUCAULT apud TEIXEIRA, 2012, p.3). Então, parece indispensável uma operação de reaproximação entre essas duas faces cuja separação causou problemas.

Neste sentido, farei uso de outra citação que por sua vez cumpre fazer

⁸ Ibid. p.4.

⁹ A Apologia de Sócrates é o livro de Platão, em que está contida a defesa de Sócrates no tribunal, que é feita por ele mesmo, perante um júri de quinhentos cidadãos atenienses. Sócrates está sendo acusado de perverter a juventude contra os princípios da cidade-estado de Atenas.

¹⁰ Ibid. p. 50.

a articulação do trabalho dos Vianna com a prática do conhece-te a ti mesmo. Na publicação: *Angel Vianna – Sistema, método ou técnica*, de Suzana Saldanha, Helena Katz apresenta um artigo, no qual aproxima o trabalho de Angel Vianna ao método de ensino de Sócrates, a maiêutica. “A maiêutica está associada ao método de perguntar desenvolvido por Sócrates para levar o homem aos conhecimentos. É famosa a sua frase ‘conhece-te a ti mesmo’” (KATZ, 2009, p. 31). A maiêutica refere-se ao parto, ao dar a luz ou ao trazer à luz, o que Sócrates traz em questão é que o conhecimento habita potencialmente o homem, podendo ser encontrado ou lembrado por este. Por isso, este método de arguição pessoal, para trazer à luz o conhecimento, inspirado na profissão de sua mãe que era parteira. Segundo Katz, “Angel e Klauss fizeram das suas instruções uma pedagogia maiêutica, levando cada um a encontrar a sua resposta no seu corpo. O fato da consciência ser por eles entendida como um processo de auto reflexão atesta essa aproximação”¹¹.

É oportuno trazer uma citação de Neide Neves, que se remete a uma fala de Klauss Vianna sobre si mesmo: “Se dizia parteiro das possibilidades do aluno. Aquele que propicia, dá ferramentas para que o outro desenvolva algo cujas possibilidades já traz em si” (NEVES, 2008, p. 38); e uma fala de Angel Vianna: “Não é preciso ensinar o corpo a se movimentar. Ele já nasce sabendo. É preciso apenas orientar a pessoa para que ela lembre o que está guardado dentro de si” (VIANNA apud TEIXEIRA, 2008, p.52). Ao que parece, ambos, Angel e Klauss Vianna, seguiram pesquisando tanto os cuidados de si, quanto o conhecer a si mesmo e tratam de exercer, como Sócrates, o parto, mas de uma maneira diferente do filósofo grego, segundo o qual “a diferença entre uma e outra está em que a minha é praticada em homens, não em mulheres, e no cuidado de suas almas em dores do parto, e não de seus corpos”¹². Os Vianna, com sua prática corporal, auxiliam a dar a luz a esse corpo encarnado, presente na existência. São parteiros do homem no mundo, do corpo que catalisa a vida.

¹¹ Ibidem, p. 31.

¹² O método socrático da maiêutica, que auxiliava aos jovens, para que dessem a luz ao conhecimento, não excluía a necessidade de cuidar de si e, os cuidados com o corpo, estavam presentes na Grécia antiga por exemplo nas práticas diárias de ginástica. “A condição do corpo não é deteriorada pelo repouso e pelo ócio, ao passo que é preservada, via de regra, pelos exercícios de ginástica e pelos movimentos?” (SÓCRATES apud PLATÃO, 2007, p. 59).

REFERÊNCIAS

- DELEUZE, Gilles. *Conversações*. 2ª edição. São Paulo: Editora 34, 2010.
- _____. *História da Sexualidade 2 – O Uso dos Prazeres*. 12ª edição. São Paulo: Graal, 2007.
- _____. *História da Sexualidade 3 – O cuidado de Si*. 8ª edição. São Paulo: Graal, 2005.
- MICHAEL FOUCAULT por ele mesmo. Philippe Calderon. França, Arte France, 2003. (63min). DVD, son., color., legendado.
- NEVES, Neide. *Klauss Vianna, Estudos Para uma Dramaturgia Corporal*. São Paulo: Cortez, 2008.
- PLATÃO. *Apologia de Sócrates*. Porto Alegre: L&PM, 2012.
- _____. *Diálogos I*. São Paulo: Edipo, 2007.
- SALDANHA, Suzana (org). *Angel Vianna – Sistema, Método ou Técnica*. Rio de Janeiro: FUNARTE, 2009.
- TEIXEIRA, Letícia Pereira. *Inscrito em meu corpo: uma abordagem reflexiva do trabalho corporal proposto por Angel Vianna*. Ano de defesa. 2008 (número de folhas:87) f. Dissertação de mestrado – UNIRIO, Rio de Janeiro, 2008.
- _____. *Subjetividade e o Cuidado de Si*. Anais do VI Seminário Angel Vianna, 2012.