

Autora | Author

Laura Maria Brito Sales de Campos*
[laurasalescampos@gmail.com]

DOSSIÊ

PRÁTICAS SOMÁTICAS

E(M)

DANÇA

UMA PRÁTICA ENATIVA EM DANÇA: O CICLO DO DEVER-CONSCIENTE E O PROCESSO DE EMBODIMENT DO BODY-MIND CENTERING™ (BMC)

AN ENACTIVE PRACTICE IN DANCE: THE CYCLE OF ON BECOMING AWARE AND THE EMBODIMENT PROCESS OF BODY-MIND CENTERING™ (BMC).

Resumo: Este texto discute uma proposta de aprendizagem na dança guiada pelo conceito da Enação, o ciclo do devir-consciente e o processo de *embodiment* do *Body-Mind Centering™*.

Palavras chave: dança, educação somática, enação, aprendizagem.

Abstract: *The present text argue about a dance-learning proposition guided by the concepts of Enaction, on becoming aware cycle, and the Body-Mind Centering™ embodiment process.*

Keywords: dance, somatic education, enaction, learning.

Neste texto, busco contribuir com a validação da linguagem da dança como área de produção de saber, e também reconheço sua fértil intercessão com outros campos na construção de conhecimentos híbridos. Essa via transdisciplinar do conhecimento se afirmou para mim através de um diálogo prático/teórico entre o saber da dança e das práticas somáticas com teorias e conceitos da biologia, da filosofia e das ciências cognitivas. Dessa confluência, surgiu a necessidade de pensar uma prática de aprendizagem do movimento a partir do ponto de vista da experiência na primeira pessoa. Essa proposta traz como princípios norteadores o conceito de Enação e a prática de devir-consciente concebidas pelo neurobiólogo Francisco Varela, numa intercessão com a Anatomia Experiencial e o processo de *embodiment* da abordagem somática do *Body-Mind Centering™* (BMC), criada pela dançarina e terapeuta ocupacional Bonnie Bainbridge Cohen. Tomo como referencial teórico central dessa pesquisa o conceito de Enação, que problematiza inevitavelmente os modos de aprendizagem que colocamos em operação nos ambientes educacionais da dança.

O encontro com a Teoria da *Autopoiesis*, dos biólogos chilenos Francisco Varela e Humberto Maturana, me permitiu estabelecer um eixo teórico/prático para investigar o ato de dançar. A teoria da *Autopoiesis* (do grego *auto* “próprio”; *poiesis* “criação”) é um termo cunhado na década de 1970 para designar a capacidade dos seres vivos de produzirem a si próprios, numa dinâmica de autogeração, identificada como uma das características fundamentais da vida. Maturana e Varela (1984) nomearam de *Organização Autopoiética* o tipo de organização sistêmica pela qual

Recebido em: 23/12/2019

Aceito em: 18/02/2020

os sistemas produzem e substituem seus próprios componentes numa contínua articulação com o meio.

Dessa teoria deriva o conceito de Enação ou Cognição Corporificada, que foi posteriormente desenvolvido por Varela. Ao tratar da experiência da cognição, Varela (2004, p. 29) concebe essa abordagem enativa sobre duas noções correlacionadas: “1. A percepção consiste em ações guiadas pela percepção; 2. As estruturas cognitivas emergem de esquemas sensório-motores recorrentes que permitem a ação ser guiada pela percepção”. O conceito de Enação faz parte de uma epistemologia que se opõe à maneira abstrata de pensar o conhecimento. Ele concebe a cognição, incluindo os seus altos níveis de expressão, como um processo que está enraizado na atividade concreta do organismo, ou seja, no seu acoplamento sensório-motor. Dessa forma, o mundo não é visto como algo que está “lá fora”, que está dado antecipadamente; ele emerge a partir de como nos movemos, tocamos, respiramos e comemos. A constituição dos seres humanos acontece como uma história de acoplamentos estruturais com o seu meio, desde as menores organizações até as organizações mais complexas e abstratas, como os conceitos, as crenças, a noção de mundo e de realidade.

O termo “Enação” vem da expressão espanhola *en acción* (em ação). Esse conceito tem influenciado muitas áreas do conhecimento. Acredito que esse modo de perceber o processo de coemergência corpo e ambiente traz a concepção da construção de uma corporeidade importante de ser profundamente compreendida e assimilada na formação em dança. No entanto, essa visão enativa da construção de uma corporeidade e do movimento depende de práticas concretas para se instituir como um modo de conhecimento.

Toda pedagogia carrega uma mitologia implícita, uma concepção sobre o corpo que interfere na forma pela qual atuamos sobre ele. Há muitas corporeidades possíveis, construídas tanto conceitualmente como em práticas distintas. Por essa razão, identifiquei a necessidade de trazer para o universo do fazer/pensar da dança a visão enativa. Essa perspectiva enativa entende a corporeidade na dança como um processo de *poieses*, ou seja, de criação. Adoto o conceito de corporeidade porque esse conceito concebe o corpo como uma rede de relações e de atravessamento de forças que se auto-organizam ao mesmo tempo em que constituem o mundo que percebem.

A capacidade plástica da cognição e do movimento não é algo novo para os educadores somáticos; muitos deles desen-

volveram métodos que se tornaram bem estabelecidos nesse sentido.

Educação Somática é um campo teórico-prático que reúne um conjunto de métodos e diferentes abordagens. Seu eixo de pesquisa e atuação é o movimento do corpo no espaço como uma via de autoconhecimento e consequente possibilidade de transformar seus desequilíbrios mecânicos, fisiológicos, neurológicos, cognitivos e emocionais. O campo da Educação Somática inclui muitas linhas de estudo sobre o movimento que convergem no sentido de partilhar e descrever o movimento como ele é, como uma experiência própria e individual, sem trair a preciosa história de eventos que formaram nossa vida e criaram nosso vocabulário de movimento. Nesse campo, encontram-se diversas abordagens corporais, cada uma com sua maneira particular e singular de entender e atuar com o movimento.

O trabalho com a exploração sensorial no ato de mover é o enfoque pedagógico das práticas somáticas. Validar esse conhecimento somático no campo da dança é afirmar a epistemologia que reconhece o que se produz de conhecimento enquanto a dança acontece. Defendo que a abordagem somática aqui escolhida do BMC já se encontra alinhada com a visão enativa de conceber uma corporeidade. E, inspirada pelo modelo pedagógico da Anatomia Experiencial proposto pela abordagem do BMC, defendo que uma aprendizagem enativa em dança acontece como um processo de autoinvestigação da experiência com o movimento guiado por princípios somáticos, um caminho que rompe com o mover a partir de modelos externos e alcança o resultado almejado da proposta enativa de Varela, uma prática de movimento que acessa o plano da criação inerente ao acoplamento enativo.

O neurobiólogo alertou para a necessidade de configurar métodos, abordagens e exercícios que não operem mais a partir da lógica de transmissão de um conteúdo, mas que engendrem um modo do saber-fazer guiado pela percepção de que a ação de conhecer constitui de forma indissociável o sujeito e o objeto, o si e o mundo. Sendo assim, conceber uma prática de aprendizagem com o movimento a partir da epistemologia enativa traz esta questão central: como cultivar a capacidade de perceber que estamos em processo contínuo de transformação através do dançar?

Segundo Varela (2004), é importante ressaltar algumas das crenças herdadas que precisam ser superadas. Uma dessas principais crenças é que no Ocidente a história do conhecimento é compreendida como um espelho da natureza. É preciso não subestimar o peso dessa inércia cultural, que traz implicações

em muitos campos e principalmente nos modos de aprendizagem. Para esse autor, é indispensável reconhecer a circularidade do conhecimento, pois tanto ele como seu universo são inseparáveis. Compreender que nascemos para significar é o ponto de partida para explicar cientificamente o conhecimento. Esse conhecimento não é nem um espelho do mundo nem uma criação arbitrária. No conceito da Enação, a ideia defendida não é nem uma nem outra. Não é um recolher de informações, porque o que existe é um resultado do acoplamento que estabiliza o conteúdo do mundo, como também a história do acoplamento não é arbitrária, porque existem restrições do que é possível emergir nesse processo. Pois essa história depende do acoplamento estrutural e da clausura operacional, ou seja, da dinâmica interna do organismo.

O conhecimento acontece como uma via do meio. Existem restrições que fazem com que as possibilidades não sejam ilimitadas, mas ao mesmo tempo existe uma grande margem de possibilidades, no interior das quais a história do indivíduo e suas inclinações vão ter um papel essencial. Portanto, torna-se crucial pensar as implicações que essa perspectiva enativa do conhecimento traz ao pensar a aprendizagem em dança, para que esta seja orquestrada pelas suas possibilidades, e não pelas suas restrições.

Varela (2000) propôs como metáfora dessa possibilidade de mudança constante, ou seja, do que ele denominou de “ontologia frágil”, a imagem da água passando pelos estados líquido, gasoso e sólido, quando podemos ver que uma frágil variação de temperatura ou de pressão provocada pelo exterior pode acionar uma mudança de estado que emerge do estado precedente.

Andamos sobre um certo terreno com restrições, mas este não é um caminho já feito, nem qualquer caminho. Uma vez que essas restrições sejam satisfeitas, existem muitas trilhas que podemos traçar, tecer; é nesta afirmação que a marcha se desenvolve. (VARELA, 2000, s.p., tradução nossa).

Desse modo, segundo Varela, o processo de cognição emerge sempre de uma situação dada, na própria experiência vivida do ser humano; ele não é desencarnado. Para esse autor, é nesse momento que as relações aparecem e criam o sentido do mundo. Acredito que podemos desenvolver uma acuidade perceptiva através do movimento, que nos permite desenvolver a consciência de que é através desse acoplamento ou desse encontro com o mundo que nos constituímos e construímos um mundo a ser percebido. Trata-se de uma interface que já não possui fronteiras completamente definidas e estanques, mas

sim de um território instável do encontro tátil de composição e recomposição de um sistema perceptual que se configura ao mesmo tempo em que explora as possibilidades de um mundo a ser percebido.

Ao investigar como uma prática de aprendizagem em dança é guiada por esse conceito da Enação, escolhi o que me pareceu o principal ponto de intercessão entre as pesquisas somáticas e a implicação que a abordagem enativa traz para o conhecimento: olhar para a experiência na perspectiva da primeira pessoa. Essa escolha me leva a pensar o aprender a mover através do mergulho investigativo no próprio movimento. Reconheço que, mesmo sendo essa a grande ferramenta utilizada pela maioria dos precursores somáticos, pois se dedicaram a fazer do próprio movimento um campo empírico de investigação, transformação e conhecimento, ela ainda não se encontra operante em muitos dos ambientes de aprendizagem da dança.

Muitas abordagens somáticas foram elaboradas a partir da capacidade de seus criadores de investigar de forma minuciosa o acontecimento do movimento no próprio corpo. Foi através dessa autoinvestigação que desenvolveram métodos e princípios somáticos como dispositivos de investigação da experiência com o movimento. No entanto, ressalto que esses princípios constituem apenas uma cartografia que auxilia o dançarino a desenvolver sua capacidade de abertura e de escuta no processo de conhecimento singular do seu mover, do qual só ele é testemunha. Nesse sentido, defendo que a aprendizagem na dança se torna enativa quando coloca em operação um modo de mover como expansão do sensível, da autonomia e da criação de sentidos na experiência com o próprio movimento dançante.

Segundo Varela (2004), para que um outro tipo de aprendizagem possa surgir, é preciso substituir a cultura de informação associada a um certo modo de comando ou de controle por uma cultura de autonomia do indivíduo e também dos grupos sociais. A autonomia da aprendizagem dependeria justamente de colocar no centro da dinâmica de acoplamento esse processo de emergência contínuo, bem como de perceber a implicação psicofísica emocional desse processo, porque é nessa dinâmica que a emergência do novo acontece.

Encontro uma preocupação similar à de Varela nas afirmações de Bonnie Bainbridge Cohen (2015), quando ela ressalta que a experiência com o movimento, do ponto de vista da primeira pessoa, na sua dimensão vivida, carregada de sensações corporais, viscerais e afetivas, ainda não se estabeleceu definitivamente como um campo científico de estudo com o movimento. Essa pesquisadora acredita que isso se deve em função das ideias sociais, políticas e religiosas da nossa civilização ocidental. Cohen (2015) afirma que persiste em algumas abordagens

corporais a dicotomia entre o subjetivo e o objetivo, quando a sensação corporal ainda é considerada como subjetiva e não científica. Por conseguinte, é em função dessa falsa crença que até então permanece na aprendizagem do movimento, como na fisiologia do exercício, a separação do movimento de todas as suas sensações corporais. Em contrapartida, as abordagens somáticas dão esse papel de destaque à sensação, ao saber-sentir como caminho de educação do movimento.

É seguindo a confluência investigativa que identifiquei entre esses dois pesquisadores, Cohen e Varela, que proponho tomar como referência a dinâmica do acoplamento numa aprendizagem em dança, o que implica reafirmar que é a própria experiência com o movimento que irá guiar a aprendizagem. Esse é um território onde o aprender a dançar já não é adquirir uma informação que vem de fora; ao contrário, ele acontece no campo da investigação do vivido com o movimento. Acredito que esse seja um caminho que permita uma maior percepção dos arranjos perceto-sensório-motores que atuam durante o mover e, conseqüentemente, ampliam nossas possibilidades de escolhas na modulação das nossas respostas ao presente imediato. Considero ser esse um modo de operar com o movimento que preserva e atualiza a potência plástica do gesto.

Percebi, através da minha experiência com a abordagem do BMC^{TM1}, que a plasticidade inerente ao movimento – e como essa plasticidade pode permanecer operando – alcança muitos avanços através do seu processo de aprendizagem da Anatomia Experiencial, posto que Cohen (2010) já destituiu a primazia do sistema nervoso como o responsável pelo aprendizado.

[...] na nossa cultura, a função da aprendizagem é tradicionalmente atribuída ao sistema nervoso [...] Se acredito em minha experiência, o sistema nervoso é apenas uma das facetas, um sistema de registro; portanto, o último a ser informado. (COHEN, 2010, p. 79, tradução nossa).

Cohen defende o conhecimento que adquiriu através de muitos anos de investigação da própria experiência com o movimento. Afirma que considera o sistema nervoso principalmente um sistema de registro, que armazena e registra os esquemas de movimento e de comportamento. Segundo ela, para que uma nova experiência aconteça, o sistema nervoso precisa afrouxar o seu controle. Portanto, percebo que já se opera nessa metodologia do BMC uma prática enativa que foge do controle da representação e que já institui o aprender como um experienciar constante, em que o corpo em sua ontologia frágil ex-

plora seus próprios meios de constituição estrutural, funcional e expressiva.

Considero importante reafirmar essa perspectiva enativa do modo somático de pensar a educação do movimento, quando o que importa é a dimensão vivida do mover e de tudo que se apreende e se expressa através dele, posto que o saber “sobre o mover” é apenas uma representação imagética e conceitual pertencente a um tipo de discurso e de valores sobre o corpo e o movimento que de certa forma limita explorar a amplitude do saber na experiência com o movimento. Essa proposta de consolidação de um saber-sentir que só pode ser adquirido e produzido na experiência vai ser também amplamente defendida por Varela (1998). Para esse autor, a capacidade reflexiva deve encarnar-se num universo cognitivo complexo; é no interior da experiência que está a capacidade de autodescrição. Nessa direção, esse neurobiólogo, em conjunto com mais dois dos seus colaboradores, a filósofa Natalie Depraz e o psicólogo Pierre Vermersch, conceberam uma prática de investigação da experiência que denominaram de “devir-consciente”.

A minha proposta aqui é agenciar os dispositivos utilizados na prática do devir-consciente com o processo de *embodiment* do BMC, para que o cruzamento desses dois mapas ou ciclos orientem o trabalho com os princípios somáticos e guiem um processo de aprendizagem que seja coerente com a visão enativa na construção de uma corporeidade dançante, uma via que opera por uma lógica da experiência, que produz diferença, heterogeneidade e pluralidade. Nesse processo, a utilização dos princípios somáticos utilizados na abordagem do BMC se torna um dispositivo que amplia as possibilidades de acoplamento do dançarino com o ambiente, assim como expande a percepção das dinâmicas envolvidas no seu movimento. Nesse sentido, não importa o estilo ou a poética da dança, ou mesmo se a escolha estética é um processo mais ligado à improvisação ou a uma técnica específica. Interessa, na verdade, que o dançarino desenvolva a consciência de como as microperecepções do plano das forças que o atravessam constroem as macroperecepções da forma final do movimento. É nesse território da autoinvestigação da experiência com o mover que uma prática enativa em dança pretende se configurar, quando o aprender a mover e a se constituir como ser dançante carrega um tipo de consciência do plano das forças que configura o dançar.

Portanto, os princípios somáticos assimilados não constituem um saber sobre o movimento, mas sim um saber implícito no mover, um saber que constitui um corpo dançante pesquisador do próprio mover. Acredito que essa proposta de aprender a dançar desenvolvendo a habilidade de se autoinvestigar enquanto se move alcança o estado de devir-consciente

1 Me formei em Educadora do Movimento Somático (SME) pelo método do BMC, na primeira turma da formação brasileira.

na dança, que considero ser análogo ao estado da consciência celular preconizado pelo BMC. Nesse processo, testemunha-se a profunda inteligência do corpo tornando-se dança. Para isso ser concretamente corporalizado, é necessário adentrar a experiência do movimento pela sua abertura, habitar o espaço de ruptura entre os micromundos e os microeus, deixar o dançar emergir da consciência celular.

Varela (2003) reconheceu que no ocidente a fenomenologia foi e ainda é a filosofia da experiência, mas essa fenomenologia, apesar das tentativas que enfatizavam o contexto incorporado pragmático da experiência, ainda permanece numa investigação puramente teórica. É sempre uma explicação *a posteriori*, uma tentativa de captar a proximidade da experiência não reflexiva e tentar uma descrição na reflexão consciente. Porém, por ser sempre uma atividade teórica após o fato, não consegue captar a riqueza da experiência humana. Essa grande lacuna que Varela encontrou na ciência ocidental levou seu olhar para outras tradições não ocidentais, em busca de um complemento sistematizado de exploração da experiência. Nesse caminho, ele encontrou na tradição filosófica oriental uma possibilidade de investigação da experiência de maneira direta e pragmática, o que lhe pareceu ser de fundamental importância aos estudos da cognição. Esse encontro o levou a um diálogo com uma tradição derivada do método budista de examinar a experiência, chamado “meditação atenta”. A filosofia budista traz a possibilidade da mudança dos padrões dos hábitos da percepção, o que significa chegar a um estado de atenção que interrompa os padrões de repetição a que estamos habituados. Nesse estado, a reflexão não é apenas sobre a experiência, mas ela própria é uma forma de experiência.

UMA PRÁTICA DE DEVIR-CONSCIENTE

Para melhor esclarecer como pensar uma aprendizagem enativa em dança a partir do ponto de vista da experiência na primeira pessoa, apresento a proposta de Varela (2011) de uma pragmática de devir-consciente e de como esta se assemelha ao processo de aprendizagem da Anatomia Experiencial do BMC. Sendo assim, proponho pensar a aprendizagem na dança como prática de devir-consciente². A prática do devir-consciente apresenta uma metodologia que envolve a suspensão da atitude natural, que consiste em realizar juízos sobre o mundo

2 A palavra “devir” é utilizada por Varela no seu sentido clássico, que surge do conceito filosófico que nasceu no leste da Grécia antiga com o filósofo Héraclito de Éfeso. No século VI a.C., Héraclito disse que nada neste mundo é permanente, exceto a mudança e a transformação.

para chegar a uma percepção da experiência a partir de um estado pré-reflexivo.

Como apontado anteriormente, Varela, Depraz e Vermersch (2011) desenvolveram um método de investigação da experiência a partir do ponto de vista da primeira pessoa. Essa proposta foi apresentada numa obra intitulada *On Becoming Aware³: A Pragmatics of Experience* (2003), que foi traduzida para o francês com o título: *À l'épreuve de l'expérience: Pour une pratique phénoménologique* (2011). Nesse trabalho, eles se inspiram na prática da meditação atenta tanto quanto no método *epochè*, criado pelo fundador da Fenomenologia, Edmund Husserl, para propor uma prática de devir-consciente. O modelo teórico ocidental de acessar um estado de tornar-se consciente ficou conhecido na filosofia como redução fenomenológica ou *epochè*. Através desse modelo, Husserl propôs parar o fluxo dos pensamentos habituais e as estruturas de crenças por um tempo suficiente, a fim de perceber o fenômeno no momento presente. Para Varela (2000), Husserl tinha a capacidade notável de suspender seus pré-conceitos e examinar a estruturação, a estratificação e a gênese de sua própria experiência. Ele sabia como fazê-lo e descreveu-o em muitos aspectos, mas não se interessou em transmitir como essa habilidade pode ser praticada e ensinada.

Na proposta de uma prática de devir-consciente, Varela, Depraz e Vermersch (2011) entendem que a experiência é sempre aquela situação cujo sujeito singular prova um instante dado e um lugar preciso, aquilo que ele acessa em primeira pessoa. O que importa não é o conteúdo da experiência, mas o modo imediato e encarnado de acesso à experiência. Portanto, a prática de devir-consciente é uma metodologia que envolve a suspensão da atitude natural que consiste em realizar juízos sobre o mundo, para chegar a uma percepção da experiência a partir de um estado pré-reflexivo. Para esses pesquisadores, é necessário um treino para que o testemunho da experiência em primeira pessoa expresse categorias de diferenciação refinadas. O ponto de vista da segunda pessoa seria aquele de alguém que já tendo passado pelo treino de primeira

3 De acordo com Kastrup (2005), a expressão *on becoming aware* não possui uma tradução exata para o português; aproxima-se de um “dar-se conta”. A autora propõe adotar o termo “devir-consciente”, baseado na tradução do francês de *devenir-conscient* (VARELA; DEPRAZ; VERMERSCH, 2011), que busca distingui-lo do mecanismo de tomada de consciência, tal como comparece na obra de J. Piaget que mobiliza a reflexão e a compreensão pelo pensamento.

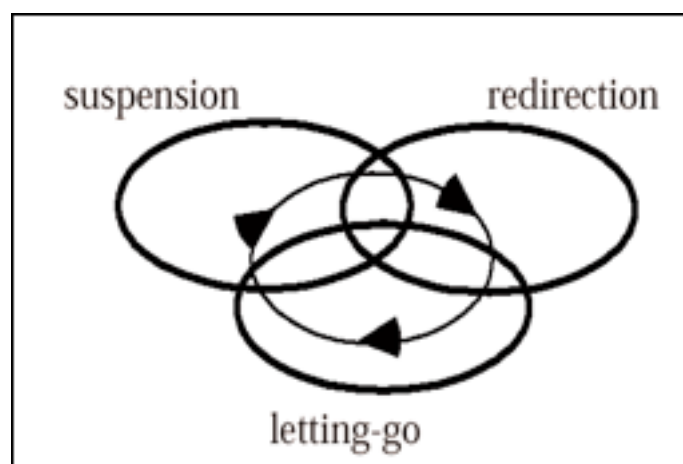
pessoa conduziria o iniciante a fazer um relato descritivo da experiência.

A questão que guiou a proposta desses pesquisadores (VARELA; DEPRAZ; VERMERSCH, 2011) foi de ordem puramente prática e designa a dimensão do fazer: como acessar de forma consciente a zona pré-reflexiva de nossa subjetividade? A hipótese da qual partiram e que buscaram averiguar com essa proposta é de que seria possível, através de uma exploração metódica e rigorosa, tornar disponíveis vários níveis da experiência pré-reflexiva. Portanto, Varela e seus colaboradores tentaram colocar luz no que consideravam o ponto cego da ciência ocidental, que consistia em trazer para o interior das ciências cognitivas, no domínio dos estudos da consciência, a investigação da experiência em primeira pessoa. Para eles, foi importante criar um método com o máximo de aproximação do rigor científico, um método que validasse o ponto de vista de quem vive a experiência. Nessa direção, elaboraram a construção do método do devir-consciente tendo como referência a triangulação de três abordagens distintas: o método *epoché* da Fenomenologia, a prática da meditação atenta do Budismo Tibetano, e a técnica da introspecção da Psicologia Experimental, que utiliza os relatos verbais como dados de pesquisa de campo. A última seria acompanhada pelo ponto de vista de uma segunda pessoa, que ajudaria a primeira pessoa a se tornar um hábil observador da sua experiência, com a capacidade de descrevê-la com a mesma competência. “Como toda prática, esta também exige disciplina, porque sem um treinamento regular específico, como tudo o mais nos assuntos

humanos, permanece-se um novato.” (VARELA, 2000, p. 12, tradução nossa).

Esse é um ponto de intercessão crucial entre a prática do devir-consciente e o processo de *embodiment* proposto pelo BMC, porque neles existe uma clara distinção do conhecimento que adquirimos de forma abstrata daquele que passa a fazer parte da própria estrutura percepto-sensorio-motora, ou seja, quando o sujeito da experiência corporaliza o conhecimento. Isso define competências bem distintas. Está aí a habilidade necessária para aquele que conduz uma prática enativa de movimento, porque é principalmente por vias não verbais que o dançarino é levado a experienciar os princípios somáticos. Para que o aluno acesse qualidades diferenciadas da matéria ou diferentes estados sensorio-percepto-motores no mover, é necessário ter corporalizado os princípios somáticos ou o conhecimento que se deseja transmitir no próprio corpo. Essa é uma aprendizagem que acontece mais pelo contágio cinestésico entre as corporeidades do que pelo passar de informações da dimensão mais cortical. Segundo Varela (2000), esse é um ponto que muitas pessoas têm dificuldade de digerir, porque são domínios que não se restringem a relatos verbais; implica outras formas de explorações e exigem metodologias totalmente novas. Defendo que tecnologias de investigação da experiência do ponto de vista da primeira pessoa já vêm sendo elaboradas dentro do campo somático, desde o seu início; portanto, encontro nelas configurações bem similares à prática do devir-

Figura 1 – Ciclo de base do devir-consciente



Fonte: Varela, Depraz e Vermersch (2011, p. 73).

-consciente, principalmente ao que interessa a este estudo, a exploração do movimento.

O CICLO DO DEVIR-CONSCIENTE

A estruturação do método do devir-consciente foi concebida a partir de um ciclo de base que consiste, num primeiro momento, do método *epoché* de Husserl, com suas fases de suspensão, redireção e *letting go* (que traduzo para o português literalmente como “deixar ir”). Num segundo momento, o método inclui a evidência intuitiva. Esses dois momentos constituem um ciclo central de base que eles consideram uma dupla dobra reflexiva e afetiva. O que há de principal nesse processo é adquirir a habilidade básica pela qual cada indivíduo se torna capaz de acessar camadas sutis da experiência. Essa dupla dobra sobre o ato reflexivo “leva ao ‘ato refletinte’ (*reflechissant*), que consiste num gesto de conhecimento de si sem análise ou reflexão” (KASTRUP, 2005, p. 49). A primeira dobra se caracteriza por um retorno a si, e a segunda dobra leva ao movimento de abertura a si mesmo e ao mundo. Segundo seus criadores:

[...] o ato “refletinte” parte de uma atitude “silenciosa” ou “vazia” em relação à experiência. Ele é mais da ordem do acolher, do escutar, da impregnação, da contemplação do que do ir procurar de maneira pré-determinada. (VARELA; DEPRAZ; VERMERSCH, 2011, p. 71, tradução nossa).

O primeiro momento do ciclo de base do devir-consciente corresponde ao método *epoché* e se desenvolve em três fases.

1. Suspensão: fase de suspender o julgamento, que é a possibilidade de mudar totalmente a atenção que o sujeito tem do seu próprio vivido, que representa uma ruptura da atitude natural;
 2. Redirecionamento: conversão da atenção do exterior ao interior;
 3. *Letting go* ou o “deixar vir” na experiência.
- (VARELA; DEPRAZ; VERMERSCH, 2011, p. 48, tradução nossa).

O segundo momento é o da evidência intuitiva, que completa o ciclo básico do ato de devir-consciente. Consiste na diferença entre o vivido e o que é visto levado ao seu esgarçamento, na diferença entre o que é dado imediatamente à

percepção e o que é considerado no pensamento como uma pura significação sem a presença encarnada. Segundo Varela (2011, p. 84, tradução nossa), “o processo da intuição pode ser considerado como a realização da significação pela percepção direta. Logo que os dois coincidem perfeitamente, a evidência intuitiva atingiu sua satisfação”. Dessa forma, a evidência intuitiva se refere à qualidade da percepção que opera no devir-consciente e que se dá no espaço intervalar entre os microeus e os micromundos; é exatamente quando coemerge um novo tipo de acoplamento do si mesmo com seu ambiente, e a cognição não consiste mais em representações, mas em ações encarnadas com suas respostas imediatas no interior de micromundos. Como o processo do devir-consciente é pré-verbal, se apresenta aqui a própria limitação da linguagem, pois é buscar no dito uma dimensão do vivido, que é a potência pura da existência ainda não nomeada. “A evidência intuitiva é a intenção do conhecer habitada pelo vazio que lhe é intrínseco.” (VARELA, 2011, p. 74, tradução nossa) É nessas dobradiças onde se articulam os micromundos que se encontra a base do caráter autônomo e criativo da cognição nos seres vivos.

Nessa fase, encontra-se a qualidade específica do saber da aprendizagem enativa, porque esse é o conhecer na perspectiva da “ontologia frágil”, um saber que na sua própria constituição é um desaprender, impedindo que essa aprendizagem se agarre em hábitos de perceber, sentir e mover. Na perspectiva ontológica frágil da aprendizagem enativa, a evidência intuitiva emerge com seu gradual e frágil conteúdo, ao acompanhar um processo de eventos, de ações. Sendo assim, ela não é o resultado nem um produto, ela surge junto com o mover, com o dançar; um aprender como uma dupla constituição movente, no eterno devir de si mesmo e do mundo.

O CICLO DE BASE DO DEVIR-CONSCIENTE SOMÁTICO: O PROCESSO DE EMBODIMENT NO BMC

Apresento a correspondência que encontro entre as etapas da prática do devir-consciente com as fases do processo do *embodiment* ou consciência celular do BMC. Tomo como referencial pragmático o processo de aprendizagem da Anatomia Experimental do BMC, na intercessão do saber-fazer da prática do devir-consciente, com o objetivo de esboçar etapas na aprendizagem enativa em dança. Para o BMC, o trabalho com o movimento se alinha com a ideia de conceber a

aprendizagem a partir do campo intensivo da experiência na primeira pessoa.

[...] o processo de *embodiment* é um processo do ser, não um processo do fazer ou do pensar. É um processo de consciência no qual o guia e a testemunha se dissolvem numa consciência celular. Visualização e somatização são os passos necessários que levam ao estágio da consciência celular, levando-nos a retornar ao pré-consciente com a mente consciente. (COHEN, 2008, p. 157, tradução nossa).

Portanto, sugiro que a primeira dobra do ciclo de base do devir-consciente corresponda à etapa da “somatização”, quando se aplica um princípio somático como estratégia para desestabilizar os padrões de movimentos adquiridos e instaurar novas vias percepto-sensório-motoras. A segunda dobra que resulta no devir-consciente coincide com o processo mesmo do *embodiment*, quando a mudança se estabiliza não numa forma fixa, mas num fluxo de estados que se atualizam e se percebem a cada instante. A prática do devir-consciente, como o processo de *embodiment*, exige da atenção uma qualidade específica, uma expansão do seu campo habitual de atuação. Em função disso, descrevo uma qualidade de atenção requerida por cada etapa somática correspondente ao ciclo do devir-consciente.

O devir-consciente é um ato que ocorre em todos nós, mas a questão é como cultivá-lo através de práticas concretas. Trata-se de práticas de presença a si que envolvem uma suspensão da atitude natural e uma aprendizagem da atenção que possui dois movimentos: a redireção da atenção do mundo externo para o mundo interno e a mudança na qualidade da atenção, com o intuito de transformar uma atenção que busca em uma atenção aberta e não focalizada – a atenção do *letting-go*, do *lâcher-prise*, do deixar vir. Em outras palavras, visa transformar uma atenção que busca em uma atenção que encontra (KASTRUP, 2005, p. 49).

SUSPENSÃO OU O LUGAR DO CEDER A GRAVIDADE

A fase da suspensão é então esse movimento de deslocamento do fluxo do seu modo habitual de operação da atenção para o lugar da pausa, de onde é possível perceber os meios mobilizados para a ação, ou o pensamento que organiza e regula a ação. A atenção na fase da suspensão muda a direção

e a qualidade. Trazendo isso para uma perspectiva somática, para pensar uma primeira fase na investigação da experiência com o movimento, seria o lugar da chegada, do ceder à gravidade, do baixar o tônus, para que as micropercepções possam emergir. Esse seria o primeiro passo no processo de aprendizagem. Num estágio mais avançado, essa suspensão acontece no próprio fluxo do movimento, quando se utiliza do recurso da inibição e criam-se pequenas pausas no movimento para perceber como está se organizando o acordo gravitacional, o pré-movimento, pano de fundo de todo gesto em movimento. Esse geralmente é o plano no qual as sensações cinestésicas e proprioceptivas ficam mais evidenciadas.

Varela (2000) observa, nessa fase, um tipo de ansiedade no iniciante que pensa que nada vai acontecer nesse intervalo da suspensão, porque está habituado a uma determinada relação com o tempo, que estabelece uma qualidade afetiva na duração. Dessa forma, esse lugar da suspensão para o iniciante deve ser literalmente o estado da não ação. De forma análoga ao relato de Varela, é frequente perceber uma reação de estranhamento parecida quando acontece um primeiro contato de dançarinos habituados a outras técnicas com estratégias somáticas. Muitas vezes constata-se uma resistência em função de um tipo de urgência ou de hábitos de controle sobre o mover, aos quais estão habituados. O desafio, nesse sentido, é sustentar o momento da suspensão para que a percepção saia do seu lugar de controle e de predição, para que novos padrões sensório-motores possam surgir. A suspensão somática é o lugar da escuta receptiva, que, sendo desenvolvida, acontece durante o próprio movimento. A fase da suspensão consiste na atenção de deixar de operar na lógica da reconhecimento ou da intencionalidade. “Partindo da suspensão, o aprendizado estabiliza um tônus atencional singular que envolve a ativação de uma atenção a si e de uma atenção aberta às experiências pré-egoicas.” (KASTRUP, 2008, p. 170).

REDIRECIONAMENTO: VISUALIZAÇÃO E SOMATIZAÇÃO

A atenção, na fase do redirecionamento, corresponde a um fazer do ponto de vista da cognição no ciclo do devir-consciente. A fase da suspensão leva à emergência de novos eventos, conteúdos, padrões, gestos e micromovimentos: quando estes aparecem, o redirecionamento da atenção se volta para o que surge, mas logo depois deve-se soltar e desapegar a atenção do que emergiu, voltando de novo ao ato da suspensão. A

atenção, então, precisa deixar o controle, que é característico da sua atitude natural.

Aponto que essa fase do redirecionamento é a grande chave da Anatomia Experiencial, porque é nesse momento que se coloca em operação um novo saber-sentir, quando o recurso da utilização dos princípios se torna essencial. Proponho uma equivalência dessa fase do redirecionamento do devir-consciente com as fases de visualização e somatização do BMC. A fase da visualização corresponde a transferir uma imagem ou informação verbal acerca de determinado princípio somático para a dimensão interna, quando se dirige a atenção para uma região específica do corpo. A visualização evoca a visão cinestésica. A etapa da visualização que ainda faz parte da dimensão mais abstrata do aprendizado é seguida pela fase da somatização, que envolve dispositivos sensoriais, táteis e de movimento para engajar diretamente a experiência com o movimento. O aprendizado aqui acontece através da forma singular de investigar como as informações e imagens convocam uma certa qualidade de movimento que configura novas vias cinestésicas, proprioceptivas, interoceptivas e exteroceptivas.

Essa fase do redirecionamento que estabelecimento na aprendizagem enativa como a etapa da somatização exige uma qualidade de atenção focal, mas ao mesmo tempo aberta, pois existe um princípio que guia a experiência, mas este não a estabelece dentro de determinado modelo prévio. Portanto, a atenção, nessa etapa, ganha a dupla função de dirigir e testemunhar ao mesmo tempo.

DEVIR-CONSCIENTE: CONSCIÊNCIA CELULAR – EMBODIMENT

No último estágio do ciclo de base do devir-consciente, o *letting go*, a qualidade da atenção requerida é um estado de concentração sem foco e aberta.

Sugiro que essa fase corresponda à consciência celular do BMC. É a experiência direta, não existindo intermediações ou traduções. “Não existe nem guia nem testemunha. Existe um completo conhecimento da consciência do momento experienciado a partir das próprias células. Esse é o aprendizado completo, quando o cérebro é o último a saber” (COHEN, 2015 p. 65). Essa é a fase em que o devir-consciente se instaura, se corporaliza, quando o “ato refletinte” pertence ao domínio do tácito, do pré-reflexivo ou do pré-consciente. Um estado de atenção receptiva, um momento que exige uma espera, um silêncio, uma qualidade de atenção aberta, vertiginosa, quando a aprendizagem se torna um acolher ou o deixar vir. Esse é o processo de *embodiment* no BMC que corresponde ao ciclo do devir-consciente. A aprendizagem enativa, portanto, consiste

em saber operar com o paradoxo de ter o projeto de fazer uma ação que é involuntária!

EVIDÊNCIA INTUITIVA NA APRENDIZAGEM ENATIVA

Sugiro entender a fase da evidência intuitiva na aprendizagem enativa em dança quando a relação simbólica acontece no acoplamento direto do corpo com a matéria do ambiente, eliminando o intermediário da representação. “As palavras são vazias de sentido se nós não temos a experiência” (COHEN, 2010, p. 66, tradução nossa). Nessa direção, sugiro que a evidência intuitiva se alinha com o sentido que o BMC traz para a qualidade mental, quando ela deixa de ser uma atividade puramente racional, de reconhecimento, para se expandir em inúmeras outras qualidades mentais (*insights*) que se tornam visíveis e tangíveis através do corpo e do movimento. A concepção que o BMC tem da mente é diferente da qual estamos habituados na tradição ocidental, quando esta se refere ao armazenamento e ao processamento de informação ou à qualidade preditiva da percepção que tende a operar pela representação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Defendo que o *Body-Mind Centering™* explora de forma radical a Teoria da Autopoieses, que define os sistemas vivos como sistemas cognitivos. O BMC esgarça essa ideia ao seu limite, pois apresenta um caminho por onde é possível experimentar de forma concreta a cognição que está presente em todos os níveis de organização da matéria do corpo, desde o seu componente primeiro, que é o celular. Nessa perspectiva desafiadora para o pensamento ocidental, essa abordagem desenvolveu formas de acessar as diversas qualidades mentais espalhadas pelo corpo, de se mover a partir delas e de expressá-las na sua diferenciação. Isso muitas vezes aparece como um campo com uma qualidade específica de estado mental, que pode ser compartilhado por todo um grupo, quando nós, os praticantes do BMC, sentimos e dizemos que a qualidade da mente do grupo mudou.

Sendo assim, a segunda dobra do ciclo do devir-consciente, que é a evidência intuitiva, seria, então, essa tomada de consciência imediata que surge no próprio ato do mover, sem mediações prévias conceituais. Ela se caracteriza pela surpresa e novidade que a consciência tem dela em ato. É nessa etapa da evidência intuitiva que a experiência intensa com o movimento da aprendizagem enativa em dança cria seu próprio sentido singular e criativo, quando os princípios somáticos apresentados servirão só como fio condutor para que o aluno adentre

nesse universo único de investigação de como se constitui ao constituir sua dança e seu mundo. A aprendizagem enativa na dança se faz através da construção de uma cartografia que acompanha o processo de autoinvestigação de si, das potências pessoais com o movimento e com o aprender consigo mesmo.

Acredito que adotar a prática do devir-consciente através do processo do *embodiment* do BMC numa aprendizagem enativa em dança está mais próximo da ideia de conceber a aprendizagem como o cultivo de si do que da aquisição de um saber e de uma habilidade. Ela favorece o campo intensivo da existência através da educação do movimento. Sugiro que pensar uma prática de dança a partir do devir-consciente, do ponto de vista da experiência na primeira pessoa, é propor uma aprendizagem com a dança que se dirige ao aprender a modular o movimento ao momento específico do presente imediato; é a corporeidade no seu processo de ontologia aberta, frágil, que responde as linhas de forças e de afetos que lhe atravessam naquele instante.

Foi nesse desafio de desenvolver uma prática de devir-consciente, quando a consciência habita o lugar da pré-reflexividade, quando a consciência se torna capaz de se dar conta da sua própria constituição, que Varela, Depraz e Vermersch (2011) se lançaram. Esses autores alertaram que essa atitude imanente da consciência de acessar esse estado pré-reflexivo é habitualmente ignorada ou objeto de uma prática não sistêmica; por isso a necessidade de desenvolver práticas que possibilitem essa capacidade de base da consciência se manifestar. Acredito e aponto a abordagem somática do *Body-Mind Centering™* aqui escolhida como uma prática de movimento de devir-consciente e, portanto, podendo disponibilizar pistas somáticas para que cada dançarino crie sua própria cartografia enativa em dança no seu processo de aprendizagem.

REFERÊNCIAS

COHEN, B. B. **Sentir, perceber e agir**: Educação Somática pelo método Body-Mind Centering®. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2015.

COHEN, B. B. Conversations. Entre Bonnie Bainbridge Cohen, Thomas Greil et Baptiste Andrien. *In: De l'une à l'autre*. Bruxelles: Contredanse, 2010.

KASTRUP, V. A cognição contemporânea e a aprendizagem inventiva. *In: KASTRUP, Virginia; TEDESCO, Silvia; PASSOS, Eduardo (Orgs.)*.

Políticas da Cognição. Porto Alegre: Sulina, 2008.

KASTRUP, V. O devir-consciente em rodas de poesia. **Revista do Departamento de Psicologia – UFF**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 45-60, jul./dez. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rdpsi/v17n2/v17n2a05.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2012.

MATURANA, H.; VARELA, Francisco J. **A árvore do conhecimento**. São Paulo: Palas Athena, 1984.

VARELA, Francisco; THOMPSON, Evan; ROSCH, Eleanor. **A mente Incorporada**: Ciências Cognitivas e Experiência Humana. São Paulo: Artmed, 2003.

VARELA, F. **Three Gestures of Becoming Aware**: Conversation with Francisco Varela. Paris, 12/01/2000. Entrevista concedida a Claus Otto Scharmer. Disponível em: <https://www.presencing.com/sites/default/files/page-files/Varela-2000.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2012.

VARELA, F. **Quel savoir pour l'etique ? – Action, sagesse et cognition**. Paris: La Découvert, 2004.

VARELA, Francisco; DEPRAZ, Natalie; VERMERSCH, Pierre. **À l'épreuve de l'expérience**: Pour une pratique phénoménologique. Paris: ZETA BOOKS, 2011.

VARELA, Francisco; DEPRAZ, Natalie; VERMERSCH, Pierre. **On Becoming Aware** : A pragmatics of experiencing. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, 2003.

CURRÍCULO

* <http://lattes.cnpq.br/3757529777172496>