



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
CENTRO DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

RAFAELLA MEDEIROS DE MATTOS BRITO

DANÇA E TRANSFORMAÇÃO: A POTENCIALIDADE TERAPÊUTICA DO
CORPO EM MOVIMENTO

FORTALEZA - CE
2019

RAFAELLA MEDEIROS DE MATTOS BRITO

DANÇA E TRANSFORMAÇÃO: A POTENCIALIDADE TERAPÊUTICA DO CORPO
EM MOVIMENTO

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Ceará como requisito parcial para obtenção do título de Doutor em Psicologia.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Idilva Maria Pires Germano

FORTALEZA - CE
2019

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

B877d Brito, Rafaella Medeiros de Mattos.

Dança e Transformação: A potencialidade terapêutica do corpo em movimento / Rafaella Medeiros de Mattos Brito. – 2019.
303 f. : il. color.

Tese (doutorado) – Universidade Federal do Ceará, Centro de Humanidades, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Fortaleza, 2019.

Orientação: Profa. Dra. Idilva Maria Pires Germano.

1. Dança. 2. Movimento. 3. Danças Terapêuticas. 4. Teoria Experiencial. 5. Corpo. I. Título.

CDD 150

RAFAELLA MEDEIROS DE MATTOS BRITO

DANÇA E TRANSFORMAÇÃO: A POTENCIALIDADE TERAPÊUTICA DO CORPO
EM MOVIMENTO

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Ceará como requisito parcial para obtenção do título de Doutor em Psicologia.

Aprovado em: ____ de _____ de 2019.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^ª. Dr^ª. Idilva Maria Pires Germano (Orientadora)
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof^ª. Dr^ª. Zulmira Aurea Cruz Bomfim
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof^ª. Dr^ª. Patrícia de Lima Caetano
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof^ª. Dr^ª. Anna Karynne da Silva Melo
Universidade de Fortaleza (UNIFOR)

Prof. Dr. João Carlos Caselli Messias
Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC)

Aos que acreditam no poder da dança!
Principalmente a Anders Solli Sal (in
memorian) que dançou com tanta intensidade
neste mundo.

AGRADECIMENTOS

Ao meu corpo, por sustentar essa nutritiva e enfadonha jornada de quatro anos.

À força maior que nos guia, por sustentar meu corpo.

À Idilva, por ter aceitado novamente o convite de desbravar caminhos desconhecidos, com seus olhos de águia, sempre enxergando além do que meu acrítico olhar apaixonado me impedia de ver.

Ao Severo, meu eterno mestre, e que agora com muito prazer e honra chamo de companheiro!

Ao amigo João Carlos Messias, cuja interlocução me fez sentir no caminho certo!

À professora Zulmira, por dançar a vida e avivar a dança!

Ao professor Cezar Wagner, por também acreditar que precisamos trazer o corpo de volta à academia.

À professora Patrícia Caetano, por impressionantemente falar (e dançar) através de seu olhar cheio de presença!

À professora Anna Karynne, por novamente partilhar comigo uma jornada tão significativa!

À Vovó Arlene, por através do croché me ensinar que é preciso fazer e desfazer muitas vezes...

Ao meu núcleo familiar, meu pai, minha mãe, Thiago, Livia e Nicole, por serem meu chão e meu céu.

Às mulheres sagradas de minha Vida: Marília, Tati, Maria, Babi, Nara, Carolzinha, Úrsula, Camilinha, Vevê, Leila, Luíza, Sara, Sophia, Thabata, Bruna, Tuianne, que me ajudaram a manter acesa a paixão pelo meu trabalho, e nos momentos de crise, pela própria vida.

À minha linhagem feminina, mãe, avós, tias e primas, entendendo que ao me curar, curo todo meu sistema.

Aos amigos do Mestrado, Irvina, Luara, Diva, Lorena, Juliana, Vini e Isa, pelas frases de efeito que me economizaram anos de terapia.

Às pessoas lindas que conheci durante o doutorado sanduíche na Inglaterra: minha orientadora Jane Bacon, Marina Benini, Flaviana, Aska, Calum. Principalmente à Fabricia e Weverson, que possibilitaram o começo de tudo, sem jamais imaginar que não haveria final para nós três.

A Saulo Dias, meu professor de Zouk e de Vida, por propiciar que eu me tornasse a terapeuta que eu sempre sonhei.

A Salvador Moreno, pesquisador e voz suave através da qual a Focalização entrou em minha Vida!

À Maria Luiza e Ana Lídia, professoras e vozes alegres através das quais a Focalização se integrou definitivamente à minha Vida!

A Walther Hermann, parceiro de formação e presença aterrada através da qual a Focalização se integrou definitivamente ao meu corpo.

À Luciana Ruth, companheira de jornadas profundas.

Aos clientes e profissionais que entrevistei, pela entrega, entusiasmo, respeito, confiança e legitimidade que deram ao meu trabalho.

Ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFC, especialmente ao Helder Hamilton, por abrir caminhos com tanta leveza.

À FUNCAP, pelo apoio financeiro que permitiu minha dedicação máxima a esta pesquisa.

À CAPES, pela bolsa de Doutorado Sanduíche no Exterior (PDSE), por tudo que esta experiência me trouxe. Por tudo que ganhei.

A tudo que eu perdi: todas as falências e mortes, inclusive as minhas, por me ensinarem que mesmo sem elas, eu continuo existindo.

“Um corpo compreende, assim, um pulsar, uma temperatura, uma pressão sangüínea, um susto, uma paixão, um medo, um gosto pela música de Mozart, uma predileção pelo amarelo, uma inclinação política determinada, uma sensibilidade aguçada e um sentido de sobrevivência a brotar de todos os poros e a falar as mais estranhas línguas. O corpo sonha e surta, morde e canta, filosofa e arrisca um jogo de loteria, personifica um mito da cultura, torce num jogo e dança”

(Cleide Campelo)

RESUMO

A presente pesquisa explora como a dança, no âmbito de grupos terapêuticos, revela novas possibilidades de transformação. Neste contexto, os principais campos estudados foram a Educação Somática, Dança Movimento Terapia e Biodança. Partindo da exploração desses campos, o objetivo da pesquisa foi compreender quais são os processos potencialmente terapêuticos, vivenciados em práticas com foco na dança e movimento, que propiciam mudanças benéficas para quem as realiza. Para alcançar tal objetivo, foram realizados, inicialmente, dois ciclos de entrevista, com profissionais e clientes de diferentes práticas terapêuticas, diferenciando abordagens psicoterápicas e não psicoterápicas. Uma terceira fonte de dados referiu-se ao diário de campo da pesquisadora em grupo de dança terapêutica. Além dos princípios básicos da Educação Somática, Dança Movimento Terapia e Biodança, o referencial teórico da pesquisa é constituído também pela Teoria Experiencial de Eugene Gendlin e filosofia de Merleau-Ponty. O encontro entre tais autores embasa o principal pressuposto desta pesquisa: a crença em uma sabedoria corporal. Tal princípio abre espaço para a exploração de novos caminhos terapêuticos, para além e aquém da fala, deflagrados e direcionados pelo corpo que dança. A metodologia de pesquisa, por sua vez, teve a Metodologia Interativa, de Oliveira (2001, 2011), como inspiração para a coleta de dados, com base no método do círculo hermenêutico-dialético e diário de campo. Os dados foram, então, submetidos à Análise Hermenêutica Dialética, proposta por Minayo (2010). Por fim, os resultados da pesquisa, partindo das regularidades encontradas nas experiências práticas e à luz dos referenciais teóricos adotados, apontam sete principais processos terapêuticos envolvidos nas práticas que trabalham com dança e movimento. São eles: percepção, simbolização, encontro e comunicação, processamento e integração, associação e metáforas, evocação de memórias, totalidade e conexão. Em conclusão, percebe-se que são diferentes os processos de transformação ocorridos a partir de uma terapia baseada na dança e de uma terapia eminentemente focada na fala, cabendo a cada indivíduo escolher a prática terapêutica que melhor se encaixe ao seu estilo e necessidade.

Palavras-chave: Dança; Movimento; Danças Terapêuticas; Teoria Experiencial; Corpo.

ABSTRACT

This research explored how dance, in the context of therapeutic groups, unveiled new possibilities for personal transformation. The objective of this research was to identify and understand which therapeutic processes are experienced in approaches that focused on dance and movement, thus promoting beneficial changes for those who practiced them. In this context, the main fields studied were Somatic Education, Dance Movement Therapy and Biodança. Therefore, the study started from the exploration of these fields. Posteriorly, two interview cycles were used with professionals and clients from different therapeutic practices from both psychotherapeutic approaches and non-psychotherapeutic approaches. A third data source was the researcher's field diary notes regarding her participation into a therapeutic dance group. In addition to the basic principles of Somatic Education, Dance Movement Therapy and Biodança; its theoretical reference also included the Experiential Theory of Eugene Gendlin and the philosophy of Merleau-Ponty. Thus, the contribution of these authors leads to the core presupposition of this research i.e. the belief in a body wisdom. This principle supported theoretical discussion of new therapeutic pathways triggered and directed by the dancing body, beyond and above speech. Regarding the research methodology, the Interactive Methodology from Oliveira (2001, 2011) was used as reference. Subsequently, the data collection was based on the methods of hermeneutic-dialectical circle and field diary. The data were then submitted to Dialectic Hermeneutic Analysis, proposed by Minayo (2010). Finally, research results, based on the similarities found in practical experiences and considering the theoretical reference adopted, showed seven major therapeutic processes identified in practices that work with dance and movement. These were: perception, symbolization, encounter and communication, processing and integration, association and metaphors, evocation of memories, totality and connection. In conclusion, the research shows that different transformation processes occur from a dance-based therapy and a talking cure therapy, so that each individual should choose the therapeutic practice that best fits each style and need.

Keywords: Dance; Movement; Therapeutic Dances; Experiential Theory; Body

SUMÁRIO

PRÓLOGO: DANDO CORPO À HISTÓRIA DA PESQUISA(DORA)	12
1 INTRODUÇÃO	17
2 DANÇA E MOVIMENTO COMO ALTERNATIVA DE TRATAMENTO: ASPECTOS HISTÓRICOS, PRÁTICOS E TEÓRICO-METODOLÓGICOS	27
2.1 Contextualização histórica da dança como possibilidade terapêutica	27
2.2 Panorama das práticas e possibilidades de trabalho terapêutico com dança	34
<i>2.2.1 Psicoterapias Corporais</i>	34
<i>2.2.2 Dança Movimento Terapia</i>	38
<i>2.2.3 Danças Terapêuticas: Biodança e Dança Circular Sagrada</i>	44
<i>2.2.4 Danças Terapêuticas: Grupos de Educação Somática e dança contemporânea</i>	47
3 SOBRE A SABEDORIA CORPORAL: DA VISÃO DE CORPO EM MERLEAU- PONTY À TEORIA EXPERIENCIAL DE EUGENE GENDLIN	54
4 METODOLOGIA	74
4.1 Coleta de dados:	78
<i>4.1.1 Círculo hermenêutico-dialético</i>	78
<i>4.1.2 Caracterização dos participantes</i>	86
<i>4.1.3 Diário de campo</i>	91
4.2 Análise de dados:	95

<i>4.2.1 Análise Hermenêutica Dialética</i>	95
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO: PROCESSOS TERAPÊUTICOS ENVOLVIDOS NA EXPLORAÇÃO DA DANÇA E MOVIMENTO	105
5.1 Percepção	105
5.2 Simbolização	121
<i>5.2.1 Referência direta</i>	127
<i>5.2.2 Expressão</i>	142
5.3 Encontro e comunicação	171
<i>5.3.1 Relação interpessoal</i>	187
5.4 Processamento e integração	199
5.5 Associação e metáforas	222
5.6 Evocação de memórias	240
5.7 Totalidade e conexão	254
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	273
REFERÊNCIAS	278
APÊNDICE:	290
APÊNDICE A – Modelo de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	290
ANEXOS:	293
ANEXO A - Material produzido pelos clientes em entrevista	293

ANEXO B – Registro da composição coreográfica final da pesquisadora participante em grupo de dança terapêutica	295
ANEXO C - Parecer do Comitê de Ética	301

PRÓLOGO: DANDO CORPO À HISTÓRIA DA PESQUISA(DORA)

Uma tese possui o “corpo do texto”, mas comumente não revela o corpo de quem a escreveu. Esse prólogo visa revelar os caminhos vividos até que chegássemos a estas páginas, de forma que este trabalho possa fazer mais sentido e ser mais sentido por seus leitores. Tal esforço alia-se à nossa transparência metodológica, visto que, a partir de uma concepção hermenêutica, os textos são interpretados contra o pano de fundo da experiência do pesquisador em relação ao material (MANTZAVINOS, 2014). Desta forma, faz-se importante mostrar a partir de que experiências pessoais os textos desta pesquisa foram elaborados, revelando, assim, o horizonte de sentido da doutoranda, a partir de onde os dados coletados foram interpretados. O horizonte do intérprete refere-se ao “nosso conjunto herdado de preconceitos” (SCHMIDT, 2012, p. 153), e este é aqui tornado minimamente transparente no ato de apresentar a jornada do corpo que escreveu a tese.

Sempre me interessou entender como as coisas funcionam. Essa curiosidade me levou, no mestrado, a pesquisar sobre o poder transformador das palavras proferidas na psicoterapia, e mais tarde, me puxou pelo braço, convidando-me a compreender o potencial terapêutico da dança. A dança, ainda fora do contexto psicoterápico, continuamente me mobilizou: ora desestruturando, me pegando de surpresa e deixando constrangida, sem explicações, nua, atônita, desorganizando o que tão bem eu sabia organizar com as palavras; ora estruturando, dando sentido, consolo, chão, teto, aconchego ao que não havia até então sido compreendido. Eram momentos em que uma roda de samba, por exemplo, parecia dar conta do que dois anos de terapia não deram.

O percurso do doutorado inicia, então, onde a dissertação findou: eu buscava, agora, compreender processos de cura que se davam para além das palavras ressignificadas. Porém, por mais que consideremos que esta pesquisa nasceu a partir de questionamentos deixados pelo fim do mestrado, suas sementes silenciosas podem ser rastreadas no ano de 2008, quando realizei a formação em Arte-terapia com o Dr. Raimundo Severo Jr. e estagiei na EDISCA, Escola de Dança e Integração Social para Crianças e Adolescentes. Foi neste período que o potencial transformador da arte, e aqui especificamente da dança, tornou-se vibrante para mim. Neste mesmo ano, iniciou-se minha parceria, através de uma disciplina optativa em Psicologia Narrativa, com a professora Idilva Maria Pires Germano, que se tornou, em 2012, minha orientadora de mestrado e em 2015, novamente, minha orientadora de doutorado. Interlocução esta, para mim, tão mobilizadora quanto a dança.

Autorizei-me psicoterapeuta, mediada prioritariamente pela Abordagem Centrada na Pessoa, poucos meses antes do fim do mestrado. Enquanto ainda tentava encontrar familiaridade e segurança em meu trabalho clínico tradicional, treinando minha escuta para captar o sentimento contido nas palavras do cliente, assim como proposto por Carl Rogers, deparei-me com a Focalização, que me desafiava a ouvir também o corpo de quem estava à minha frente. Meu primeiro livro de Focalização foi presente do grande pesquisador mexicano Salvador Moreno, durante o XII Fórum Internacional/ X Fórum Brasileiro da Abordagem Centrada na Pessoa, em 2013, quando colaborei na comissão organizadora, juntamente com a firme e doce presença da professora Anna Karynne Melo, e demais colegas queridos, sob a coordenação da professora Virginia Moreira. Com esta iniciei, em 2009, os estudos sobre Merleau-Ponty na formação em Psicoterapia Humanista Fenomenológica.

A Focalização rebatizou irreversivelmente meu olhar clínico e a psicoterapia não poderia mais ser pensada como simples reconstrução de narrativas. A partir daí, no ano de 2015, iniciei um curso de formação em Focalização, em Belo Horizonte, pelo Instituto Brasileiro de *Focusing*. O carinhoso suporte das facilitadoras Ana Lídia Mafra e Maria Luíza Rocha, por meio de incansáveis sugestões de bibliografias e pessoas, me levou ao contato com o professor João Carlos Caselli Messias, que se tornou não apenas membro de minha banca, mas apoiador em tempos de crise, dúvidas e solidão teórica.

Até a primeira metade do doutorado, o foco no corpo ganhou destaque a partir da Focalização e das abordagens de Psicoterapias Corporais e Educação Somática. No entanto, ao estudar a história do corpo na Psicologia, acessei minha própria história neste mesmo âmbito e recordei que minha única experiência com o corpo, durante a graduação em Psicologia na Universidade Federal do Ceará, havia sido a disciplina de Biodança, com o professor Cezar Wagner de Lima Góis, que expandia os limites da academia, convidando-nos a sondar o pré-reflexivo. Inspirada por esta experiência, acrescentei os trabalhos terapêuticos com dança e movimento ao campo exploratório da pesquisa, que se tratava do foco corporal na clínica, mas não possuía, até então, um recorte definido.

A partir do momento em que integrei a dança à tese, busquei a ajuda da professora Zulmira Áurea Cruz Bomfim, que sabiamente me direcionou ao livro “Dançar a Vida”, de Roger Garaudy. Diante de minhas respostas corporais a esta leitura (arrepios, lágrimas, riso bobo), percebi que havia ali algo que fortemente fazia sentido para mim e que estava, finalmente, delineando um rumo para uma tese até então confusa e tímida. Tal bibliografia me fortaleceu a assumir a dança como um modo de vida. Diante de tantas práticas corporais, havia chegado a hora de afirmar minha escolha e predileção pela dança. Eu pensava falar

sobre o corpo de forma ampla, mas meu recorte já havia sido estabelecido antes mesmo de minha intenção. A banca de qualificação, igualmente, reconheceu que meu interesse pela dança era uma forte tendência em meu texto preliminar.

A dança me acompanhou durante toda a trajetória do doutorado, reverberando em meu texto. No campo da dança formal, durante os quatro anos de construção da tese, caminhei entre aulas de Jazz, dança do ventre e Zouk. Atualmente, com meu professor de Zouk, Saulo Dias, venho aprendendo sobre entrega, fluidez, conexão comigo e com o outro, sobre a relação com o tempo, sobre dar um passo de cada vez. Já no início do doutorado, os aprendizados sobre equilíbrio e atenção plena se davam nas aulas de Jazz. Durante este período, meu professor Thiago Torres me indicou Patrícia de Lima Caetano, sua professora no Instituto de Cultura e Arte da Universidade Federal do Ceará (ICA/UFC), para a composição de minha banca do exame de qualificação. Foi um presente!

Menos de uma semana após a qualificação, embarquei em uma experiência que mudaria para sempre a trajetória da tese: estágio de doutorado Sanduíche na University of Chichester – Inglaterra, onde, orientada pela Professora Jane Bacon, conheci o Movimento Autêntico e o campo da Dança Movimento Terapia. Tais campos, pouco explorados no Brasil, foram integrados à tese, unindo-se aos demais trabalhos de dança terapêutica já conhecidos e difundidos no País.

Somente ao longo do estágio, descobri a grandeza de tal experiência e a honra de estar especificamente na University of Chichester. Tal instituição, cuja história iniciou em 1839, tem tradição no campo da dança com foco terapêutico, em diálogo com as práticas somáticas. Jane Bacon foi aluna de Janet Adler, um dos pilares do Movimento Autêntico, e é uma das três únicas professoras no Reino Unido (juntamente com Fran Lavendel e Linda Hartley) creditadas a formar terapeutas nesta abordagem.

A University of Chichester foi casa, também, da professora Jill Hayes, que faleceu em 2014. Contemporânea de Jane Bacon, Jill contribuiu imensamente para o campo da Dança Movimento Terapia, com obras como “Performing the Dreams of Your Body” (HAYES, 2007); “Dancers in a Dance Movement Therapy Group” (HAYES, 2010); e “The Creative Arts in Dementia Care” (HAYES; POVEY, 2011).

Jill Hayes, por sua vez, teve como tutora Helen Payne, considerada uma das pioneiras da Dança Movimento Terapia no Reino Unido. Helen é autora de “Handbook of Inquiry in the Arts Therapies: One River, Many Currents” (PAYNE, 1996); “Dance Movement Therapy – Theory, Research and Practice” (PAYNE, 2006), e editora chefe de

redação da revista internacional “Body, Movement and Dance in Psychotherapy”, publicada por Taylor e Francis.

Compreender a importância e a dimensão dos grandes nomes que me antecederam naquela instituição, gerou, em mim, gratidão e orgulho por me sentir parte de um processo muito maior. Além disso, estando vinculada ao Departamento de Dança (e não de Psicologia), e tendo morado no Campus da universidade, em meio aos cursos de Artes, Música e Teatro, tais meses de estudos foram regados a leituras ao som de músicas que vinham das salas de aula, estúdios e ensaios ao redor. Durante este período, participei de oficinas, seminários, simpósios, congressos, aulas de dança e turnos informais de exploração de movimentos, nos quais eu e as demais orientandas de Jane reservávamos o teatro para nos movimentarmos juntas e ver que ideias, para as respectivas teses, dali surgiam. O Reino Unido vem construindo uma tradição de “Practice-led Research”, uma metodologia de pesquisa que parte das experiências práticas e experimentações criativas como fonte de conhecimento para a construção das teses.

Mesmo antes de conhecer tal artifício de pesquisa, no entanto, eu intuitivamente traçava um caminho de exploração pessoal de meu próprio corpo em movimento. A inclusão do diário de campo a respeito de minha participação, por sete meses, em um grupo de dança contemporânea e Educação Somática denota o quanto esta pesquisa foi construída e compreendida a partir da vivência prática, e não apenas teoricamente.

Tal fase da pesquisa revelou-se bastante desafiadora, ao mesmo tempo que libertadora, visto que, em muitos momentos, me vi extremamente exposta em minha intimidade e fragilidade, retratadas ao longo das narrativas do diário de campo. Assim, para além dos processos vividos e mudanças observadas durante o tempo no grupo, a expectativa de ter um diário de campo publicado como parte da tese foi, para mim, um dos pontos mais terapêuticos desta jornada. Um verdadeiro ato de ruptura com antigos padrões de me mostrar constantemente perfeita, madura, coerente, forte e alegre. Ato, também, de romper com a necessidade de ser aceita e admirada por todos ao redor. Tal experiência de entrega e exposição contribuiu, assim, para o fortalecimento de uma nova forma de ser, mais leve e mais justa comigo, apontando igualmente para a importância do testemunho do Outro em nossos processos de crescimento. Foi uma jornada de apropriação de meu corpo e de meu tempo.

Além da participação sistemática em tal grupo, a longa jornada doutoral de quatro anos foi atravessada por diversas experiências terapêuticas pontuais, em diferentes abordagens. Nesse período, realizei sessões individuais de Movimento Autêntico,

Focalização, Experiência Somática, Contato Improvisação, Técnica Alexander, Método Feldenkrais, Sistema Laban de Análise do Movimento, Respiração Orgástica, Musicoterapia, meditação e Yoga; além de sessões grupais de Dança Movimento Terapia, Dança Circular Sagrada, Biodança, dança terapêutica para mulheres e Dança Afro. Tudo isso permeado por minha psicoterapia pessoal, de base junguiana, com uma forte atenção às minhas reações corporais aos temas trazidos. No início de 2019, por fim, iniciei um curso de formação em Dinâmica Energética do Psiquismo, que a partir da respiração, aterramento e alinhamento, busca corporificar a consciência. Eu me tornara irreversivelmente fiel ao corpo.

A possibilidade de uma clínica para além das palavras foi chamando a atenção das pessoas, e passei a ser convidada para ministrar palestras, cursos e oficinas sobre a temática do doutorado. Entre elas, ofereci a estudantes de psicologia, o curso teórico-vivencial “Corpo e Movimento na Psicoterapia”, como parte de meus créditos de atividade complementar do doutorado. O entusiasmo dos estudantes ao se aproximarem de uma temática ainda pouco trazida para a Universidade, me apontava que eu estava no caminho certo, construindo algo muito especial. Deveras, sinto que esta tese sempre esteve “lá”, com força e existência próprias, pedindo para ser escrita. Foi como uma imagem se formando, ganhando clareza diante de mim, ou como o ato intuitivo de apanhar pedras, às cegas, ao fundo de um rio de águas correntes.

1 INTRODUÇÃO

No começo era o movimento
José Gil
(Movimento Total: O Corpo e a Dança)

Na minha dissertação intitulada “As Histórias Contadas na Clínica: Narrativa e Transformação na Psicoterapia” (BRITO, 2014), defendi o potencial terapêutico do ato de narrar, a partir da concepção da Psicologia Narrativa, que postula que “nós ativamente construímos o mundo através de narrativas e também vivemos através das histórias contadas por outros e por nós mesmos” (MURRAY, 2008, p. 112, tradução nossa). Nessa perspectiva, a narrativa tornaria a vida inteligível e não poderíamos falar de nossas experiências fora de um sistema simbólico que lhe atribuisse forma. A Psicologia Narrativa, assim, traz a narrativa falada e escrita como o modo prioritário de se utilizar a linguagem para dar sentido à experiência humana (SARBIN, 1986; BRUNER, 1997).

Em nosso estudo anterior, partindo do pressuposto de que a narrativa é constituinte e construtora do significado que damos às coisas, ouvimos pacientes atendidos em um serviço de Psicologia de uma clínica-escola sobre como o ato de contar suas histórias, na psicoterapia, os havia transformado e ajudado a enfrentar o trauma que os motivou a buscar auxílio profissional. As entrevistas revelaram que grande parte do potencial transformador da psicoterapia advém de sua característica de ser um espaço que propicia a revisão das narrativas autobiográficas.

Uma das lacunas deixadas pela dissertação, no entanto, é que a fala não exaure as formas de significação da experiência humana. Ibáñez (2004), por exemplo, nos lembra da importância de não delegar somente à linguagem verbal a função de significar o mundo, apontando também o corpo como um gerador de significados:

(...) o “giro linguístico” privilegiou o papel que a linguagem¹ desempenha na dinâmica da interpretação, enfatizando a centralidade das práticas discursivas no processo hermenêutico. No entanto, também construímos um sentido inefável. Também nosso corpo opera como gerador de significados que não se deixam prender no interior do código linguístico ou, no mínimo, cabe considerar que o que nosso corpo vivencia orienta algumas de nossas interpretações. Não só temos que expandir o campo da hermenêutica para o espaço das práticas “não discursivas” como também contemplar a corporificação das práticas discursivas (p. 45).

¹ Ressaltamos que a linguagem está presente tanto na fala quanto no corpo. A relação entre expressão corporal e linguagem será melhor abordada quando trabalharmos a categoria “expressão”, no capítulo 5. Por ora, quando nos referirmos à linguagem, estaremos tratando do recorte comumente realizado, assim como em Ibáñez (2004), para a linguagem verbal.

Outro ponto importante é que nem sempre nossas narrativas estão em acordo com nossa experiência, podendo o relato ser moldado muito mais pela força dos discursos socialmente dominantes do que pelo que se experiencia de fato. Assim, não só a narrativa é incapaz de dar conta de toda experiência, como muitas vezes esta contradiz a própria experiência, já que se pode criar uma história que seja incongruente com a experiência sentida. Afinal, quantas mentiras já nos contamos por meio de palavras? Quantas vezes não mantivemos um discurso enquanto nosso corpo apontava o contrário?

Além disso, existem experiências incapazes de serem ditas. Quantas vezes não experimentamos sensações ou vivemos episódios sobre os quais não soubemos falar?

Algumas experiências são incipientes, no que simplesmente não entendemos o que estamos experimentando, seja porque as experiências não são passíveis de serem contadas, ou porque não temos os recursos performativos e narrativos, ou porque o vocabulário está faltando (BRUNER, 1986, p. 6 e 7, tradução nossa).

Diante de tal limitação, podemos perceber que algumas experiências podem ser mais bem expressas, não quando faladas, mas quando dançadas ou pintadas, por exemplo. Os limites da narrativa nos levam, então, a pensar sobre novos modos de expressão. Outra questão fundamental é que, como apontam Angus e Greenberg (2011), a simples construção narrativa, desatrelada da experiência corporal, não resolve o problema. Quantas vezes não nos sentimos “andando em círculos”, partilhando, na psicoterapia, conteúdos que pareciam não mudar, não serem superados e ressignificados por meio da fala? Vê-se que a fala liberta, mas pode também aprisionar. Revela, mas pode também esconder. Apontamos, portanto, que, para ser redentora, a palavra precisa surgir a partir do que o corpo experiencia. Desta forma, é preciso que olhemos também para o corpo nos processos psicológicos de sofrimento e cura. Afinal, “a alma respira por meio do corpo, e o sofrimento, quer comece no corpo ou numa imagem mental, acontece na carne” (DAMASIO, 1995, p. XVII, tradução nossa).

A mudança do foco de pesquisa da palavra ao corpo se deu a partir do encontro com a Focalização e sua subjacente Teoria Experiencial cunhada por Eugene Gendlin. Gendlin (1999) defende que “uma mudança real é uma variação na forma corporal concreta de ter um problema, e não somente de uma nova forma de pensar” (p. 28, tradução nossa). O corpo ganha destaque no processo de mudança visto que existimos em nossa experiência corporal do momento atual, e isso não pode ser completamente assimilado por palavras e conceitos, mas “o corpo responde com maior complexidade que toda linguagem” (BARCELÓ, 2007, p. 93, tradução nossa). Assim, por mais que nossas experiências sejam

potencialmente linguísticas, a existência é vivida corporalmente, e a palavra, por sua vez, toca a existência, mas não a abarca. Ainda que só possa ser decodificada no sistema simbólico de uma cultura, a experiencição do corpo responde com maior complexidade que qualquer sistema de signos. Assim, Eugene Gendlin, autor da Teoria Experiencial, descobriu que:

o significado não consistia em um pensamento da mente, mas que era sentido em seu corpo e se deu conta de que seu corpo, mais que ser um canal pelo qual as emoções, os sentimentos e as sensações depositam os dados do mundo exterior para posteriormente serem processados no cérebro, continha seu próprio conhecimento implícito e seu significado sentido (BARCELÓ, 2007, p. 86, tradução nossa).

Gendlin (1997) defende, portanto, que o corpo possui, ele mesmo, o conhecimento e o significado das experiências vividas. Não poderíamos, assim, nomear arbitrariamente as experiências, sem antes perguntar ao corpo do que elas se tratam. Por entender a experiência como fluxo, Gendlin (1997) cunha o termo “*experiencing*”, trazendo a ideia de processo e movimento, em oposição a um conteúdo estático denotado pela palavra experiência. Em português, a tradução mais fiel do termo *experiencing* seria “*experienciando*”, mantendo-se assim a qualidade de verbo proposta pelo autor. O termo traduzido mais utilizado em português, porém, é experiencição.

Nas palavras de Gendlin (1997): “eu uso a palavra ‘*experiencição*’ para denotar experiência *concreta*, porque o fenômeno ao qual eu me refiro é o *funcionamento bruto*, presente, em andamento (em nós) do que usualmente chamamos de experiência” (p. 11, tradução nossa). Experiencição é um processo mutante, orgânico, espaço-temporal, uma corrente contínua de conteúdos implícitos, que continuamente acontecem no campo fenomênico do indivíduo (GENDLIN, 1997). Experiencição, portanto, é o que se vive imediatamente no aqui e agora. Ou ainda, nas palavras de Gendlin (1997): “*experiencição* é simplesmente sentir” (p. 15, tradução nossa).

A partir desse entendimento, defendemos que, anterior à reconstrução de narrativas, a livre experiencição do que se passa em nosso corpo já tem grande valor terapêutico: “a mudança ocorre na terapia mesmo antes de o cliente ter conceitos precisos para representar os sentimentos aos quais ele se refere diretamente. A experiencição está na consciência, mas é sentida ao invés de conhecida conceitualmente” (GENDLIN, 1961, p. 245, tradução nossa). Gendlin (1999), assim, propõe um modelo de terapia que parte do processo experiencial, já que a interpretação intelectual não diminui o sofrimento. Saber a causa do

sofrimento não muda o problema. É preciso senti-lo, vivenciá-lo, experienciar, entrar em contato com o *felt sense* (GENDLIN, 1997).

O conceito de *felt sense*, sensação sentida², senso sentido (MESSIAS, 2015), ou ainda, sensação com sentido (ACUÑA, 2011), refere-se a uma sensação corporal que possui um significado implícito, como uma mensagem do corpo. Segundo os pressupostos da Focalização, ao perceber um *felt sense* acerca de algo, o cliente deve observar, reconhecer e identificar seu significado. Os problemas emocionais das pessoas decorrem de “um desconhecimento, uma falta de contato, um não-reconhecer desse experienciar, corporalmente *sentivivido*” (MORENO, 2009, p. 35, grifo do autor, tradução nossa). Nesse sentido, a Teoria Experiencial convoca o corpo de volta ao *setting* terapêutico.

Somente recentemente, porém, o corpo ganhou destaque no campo da psicoterapia, tendo sido, por muitos anos, silenciado pela fala. Partindo de tal lacuna, nesse estudo, voltamos a atenção para o manejo do corpo na clínica e para a expressão corporal como alternativa terapêutica à primazia da fala, dimensão privilegiada por muitas teorias e práticas no campo das psicoterapias modernas e pós-modernas, que podem ser incluídas entre as abordagens de cura pela fala (*talking cure therapies*)³, ainda que algumas destas abordagens desenvolvam também intervenções corporais, como é o caso da Gestalt e Psicodrama, por exemplo.

Partimos da hipótese de que são distintos os caminhos de cura e transformação quando se focaliza a fala ou o corpo. Já apontamos noutro trabalho que narrar é terapêutico, em parte, porque promove ressignificação, reautoria e reorganização da experiência no tempo (BRITO, 2014). A presente pesquisa, por sua vez, busca explorar quais são os processos envolvidos quando terapeutas trabalham com a dança e movimento. Afinal, “as mudanças cruciais – as mudanças de orientação do nosso interesse – não são simplesmente mudanças cognitivas, mas mudanças em nossa constituição corporal” (SHOTTER, 2017, p. 153).

Nossos primeiros campos práticos de pesquisa, a respeito da função terapêutica do corpo, foram as Psicoterapias Corporais (EIDEN, 1999; ROHRICHT, 2009; SOTH, 2005; WESTLAND, 2009) e o campo da Educação Somática (BOSANELLO, 2005, 2010, 2016;

² Segundo Maria Luíza Rocha de Andrade, coordenadora do Instituto Brasileiro de Focusing, a tradução “sensación sentida”, em espanhol, foi acordada entre Alemany (2007) e o próprio Eugene Gendlin. O termo foi, então, traduzido literalmente, para o português, como sensação sentida. Messias (2015), porém, aponta que o termo “sense”, em inglês, não corresponde à “sensação”, preferindo, assim, a denominação “senso sentido”. Neste trabalho, optamos por utilizar o conceito na língua de origem, entendendo que em toda e qualquer tradução se perde algo do teor original.

³ Como por exemplo, a Psicanálise, Behaviorismo, Abordagem Centrada na Pessoa, Terapia Cognitivo Comportamental, e mais recentemente, terapias pós-modernas como a Terapia Narrativa e Abordagem Colaborativa, que continuam a privilegiar a linguagem verbal.

DOMENICI, 2010). Diante das diversas terapias e práticas corporais existentes, escolheu-se como recorte, partindo das experiências pessoais da autora, aquelas que se utilizam da dança e movimento como meio de trabalho. Assim, a pesquisa delimitou-se a explorar a potencialidade de trabalhos voltados para a dança e o corpo em movimento, a partir da vivência de quem os pratica e os facilita. Ressaltamos também que, diferente do trabalho de dissertação (BRITO, 2014), nesta pesquisa abarcamos não só perspectivas psicoterápicas, como também outras abordagens terapêuticas com foco na dança e movimento. A diferença entre os campos será explicitada no capítulo seguinte.

Ao assumir o recorte da dança, aceitamos, assim, a provocação de Garaudy (1980), que aponta a dança não só como uma arte, mas como uma forma de viver, e nos indaga: “que aconteceria se, em vez de apenas construirmos nossa vida, tivéssemos a loucura ou a sabedoria de dança-la? ” (p. 13). Ocorre, então, que as abordagens terapêuticas que tiveram a loucura ou sabedoria de nos convidar a dançar a vida, convocam as potencialidades de outra esfera, a arte, para engendrar novos processos transformadores.

Nesse sentido, tivemos como inspiração o trabalho de Lygia Clark (1920 - 1988) que, segundo Rolnik (2015), desenvolveu uma prática situada na fronteira entre arte e clínica. A artista Lygia Clark criou, a partir da década de 1960, obras que tinham como centralidade a participação do espectador, culminando com a “Estruturação do Self”, iniciada em 1976 (sendo este seu último trabalho). Essa obra tratava de sessões de experimentação sensorial a partir do uso de “Objetos Relacionais”: objetos cotidianos e transitórios, como saquinhos de areia, isopor, meias, tubos de borracha, estopa, bolinhas de gude, etc. Nas palavras de Rolnik (2005), “Lygia Clark propunha a Estruturação do Self como uma experiência terapêutica fazendo-se, inclusive, pagar por suas sessões, como é de hábito no trabalho clínico” (p. 2).

Rolnik (2015) compreende que a arte nos ajuda a lidar com a dimensão trágica da vida, enfrentando as facetas que continuamente morrem e nascem em nós. O artista transforma tal movimento em obra, já o homem “comum”, por sua dificuldade em dar voz ao que lhe acontece, por vezes, padece e se anestesia. A partir daí, Lygia Clark propõe a experimentação dos Objetos Relacionais como “uma proposta suscetível de interferir na anestesia do corpo vibrátil e no conseqüente bloqueio de sua potência poética” (ROLNIK, 2005, p. 18). A arte e a clínica teriam em comum a possibilidade de promover deslocamentos, desestabilizando formas já instituídas, e desbloqueando, assim, nossa potência criadora.

Como parte do campo artístico, aqui propomos a dança e o movimento como mais uma possibilidade de “tratamento do poético” (ROLNIK, 2015, p. 6). Como o vocábulo “dança”, por vezes, carrega um valor estético, técnico e coreográfico, o termo “movimento”

foi adicionado para marcar a extensão das possibilidades de manejo do corpo em tais terapias, que vão para além da dança, podendo se tratar de trabalhos de experimentação, toque ou respiração, por exemplo.

Assim, as práticas terapêuticas com dança e movimento parecem apresentar uma nova via de trabalho, que não se delimita exclusivamente à fala, ao mesmo tempo em que não negam a palavra, mas buscam que esta nasça a partir do corpo. Não há, portanto, dicotomia ou cisão entre palavra e corpo, corpo e mente, ou razão e emoção. Neste trabalho, propomos a dança como uma unidade ou síntese possível para escapar de tais dicotomias. Nesse sentido, “o corpo não é o parente pobre da língua, senão seu sócio com toda a lei na permanente circulação de sentido que dá sua razão de ser ao vínculo social. Nenhuma palavra existe sem a corporeidade que a envolve e lhe dá carne” (LE BRETON, 1999, p. 40, tradução nossa), da mesma forma, nenhuma corporeidade existe sem que haja uma construção discursiva envolvida.

Não se tratando de uma disputa entre palavra e corpo, o ponto em questão, nesta pesquisa, é que, diferente de uma psicoterapia convencional, na qual as transformações são alcançadas, geralmente, por meio de sucessivos ajustes na narrativa dos clientes, nas terapias com dança e movimento, os caminhos são outros. Os exercícios e vivências geram transformações que muitas vezes não são compreendidas no exato momento em que ocorrem e nem sempre são acompanhadas de uma fala organizadora. Partimos, portanto, da hipótese de que mudanças terapêuticas podem resultar não só da reconstrução de significados a partir da fala, mas de processos não verbais que se instauram nos movimentos, sentidos e ritmos do corpo.

A partir daí, o objetivo desta pesquisa foi mapear e compreender quais são estes processos geradores de transformações, explorando quais os limites e alcances do processo terapêutico baseado na dança, e investigando os efeitos benéficos do trabalho com o corpo em movimento, tanto na psicoterapia, como em grupos terapêuticos que não se incluem no campo psicoterápico. Nesta pesquisa, focaremos em trabalhos de natureza grupal, porém, é importante salientar que algumas abordagens também trabalham com sessões individuais.

Para compreender de que forma um trabalho corporal com dança e movimento se faz transformador, recorreremos ao relato de clientes e profissionais com experiências em tais terapias. Para tanto, utilizamos entrevistas semiestruturadas, cujo modelo é inspirado no método do círculo hermenêutico-dialético, assim como apresentado por Oliveira (2001, 2011), com um roteiro de perguntas construído de acordo com os objetivos da pesquisa. Foram realizados dois ciclos distintos de entrevistas, a primeira com profissionais e a segunda com

os clientes. Além disso, para compreender o potencial terapêutico da dança, utilizamos uma terceira fonte de coleta de dados: o diário de campo a respeito de minha participação em um grupo de dança contemporânea e Educação Somática.

O que nomeamos “terapêutico” nesta pesquisa não está apenas circunscrito ao bem-estar dos envolvidos. Por vezes, o que é terapêutico, para algumas pessoas, é uma mobilização angustiante que provoca importantes deslocamentos. Entendemos por terapêutico, assim, qualquer transformação ou efeito potencialmente útil, mesmo que não acompanhado de uma emoção positiva e ainda que não atrelado a uma cura irreversível. Tomamos como referência o sentido da vivência dos entrevistados, considerando terapêutico o que os próprios informantes compreendem como tendo lhes auxiliado durante suas experiências nos grupos de dança. Sobre o conceito de vivência, o compreendemos como:

carregando o sentido de imediaticidade com que é abrangido algo real. *Vivenciar* é diferente de ouvir falar, de deduzir ou de intuir. É um termo que vem da literatura biográfica e foi primeiro desenvolvido por Dilthey (1956), significando *configurações de sentido* e *unidades de sentido* que são re-interpretações, ou ‘realidades pensadas’, fazendo parte da objetivação da experiência. Mas vivência não é sinônimo de ‘conteúdo’, pois sua fonte é a vida mesma (MINAYO, 2010, p. 335).

Inspirados por Merleau-Ponty (1999), que reconhece a dimensão da vivência como produtora de conhecimento, buscamos compreender a potencialidade terapêutica da dança a partir da vivência de quem a experimenta, visto que “quer se trate do corpo do outro ou de meu próprio corpo, não tenho *outro* meio de conhecer o corpo humano senão vivê-lo” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 269). Assim, partindo dos relatos de quem de fato viveu os efeitos da dança, buscamos explorar como clientes e profissionais explicam suas transformações, levando-nos, assim, a um panorama dos processos e eventos significativos ocorridos em grupos terapêuticos.

Foram entrevistados profissionais e clientes com experiência no campo das Psicoterapias Corporais, Educação Somática, Dança Movimento Terapia (DMT) e danças terapêuticas, como a Biodança. Este é o cenário de algumas das práticas que, atualmente, trabalham terapeuticamente com dança e movimento. Por este motivo, os pressupostos destas práticas foram usados como referencial teórico para a compreensão dos dados obtidos nas entrevistas e diário de campo. Além disso, nosso referencial teórico foi constituído também pela Teoria Experiencial de Eugene Gendlin e pela filosofia de Merleau-Ponty, que dialogam entre si, tendo Eugene Gendlin sido influenciado pelas ideias do filósofo (LEVIN, 1994).

A Teoria Experiencial de Eugene Gendlin foi trazida como um exemplo de perspectiva que confia na sabedoria do corpo e busca configurar a experienciação a partir de tal conhecimento, e não de uma construção racional e retórica. A Teoria Experiencial, assim, aponta para a investigação da adequabilidade entre narrativa e experienciação pelo crivo do corpo. Além de assinalar a importância da conceituação a partir do corpo, os pressupostos da Focalização podem inspirar, também, abordagens terapêuticas e psicoterápicas que trabalhem a simbolização da experienciação por uma via diferente da conceituação.

Complementar a esta teoria, apresentamos a filosofia de Merleau-Ponty (1999), visto que o autor compreende que, subjacente à expressão da experiência e à linguagem, está o corpo: “sistema de potências motoras ou de potências perceptivas, nosso corpo não é objeto para um ‘eu penso’: ele é um conjunto de significações vividas que caminha para seu equilíbrio” (p. 212). Desta forma, Merleau-Ponty (1999), assim como Gendlin (1997), nos traz pistas a respeito da relação do corpo em movimento no processo terapêutico de transformação.

Ressaltamos, porém, que o interesse da presente pesquisa não foi testar ou compreender a eficácia de nenhuma abordagem específica, mas por meio do diálogo entre as diferentes práticas, fazer emergir um conhecimento comum sobre o que pode ser terapêutico na dança. Antes de reunir tais abordagens, no entanto, foi necessário diferenciá-las, tarefa que foi realizada, construindo-se um quadro comparativo entre várias propostas terapêuticas que se utilizam da dança. Este, até então, aparecia como um cenário indiferenciado, com pouco diálogo, preconceito e por vezes desconhecimento entre as áreas.

Desta forma, a relevância e ineditismo deste trabalho apresentam-se inicialmente por sua contribuição didática ao promover a tradução, apresentação e diferenciação entre os distintos campos que trabalham terapêuticamente com dança e movimento. Há pouca integração e diálogo entre as práticas existentes, que podem ser confundidas entre si e permanecer obscuras. Além disso, ressaltamos que parte das obras de muitas abordagens não estão disponíveis na língua portuguesa. Este trabalho busca preencher estas lacunas, por meio do mapeamento das diferentes práticas que se utilizam da dança e movimento com propósito terapêutico, contextualizando-as historicamente e discutindo suas aproximações e afastamentos.

Esta pesquisa busca também contribuir para a melhoria de outra deficiência acadêmica. Freitas et al (2015), em uma revisão da produção científica brasileira na primeira década dos anos 2000, a respeito da temática do corpo na Psicologia, conclui que uma

importante lacuna “é o fato do tema ser pouco estudado do ponto de vista empírico, uma vez que os trabalhos teóricos representam um expressivo total de 73% da produção” (p. 81).

Mesmo na prática clínica, Rohricht (2009) mostra que poucos estudos têm sido realizados sobre a eficácia e modos de ação das terapias corporais. Em seu caráter dialógico, esta pesquisa convida diferentes abordagens para uma construção conjunta do que é terapêutico no exercício da dança. Há considerável número de publicações que apresentam a aplicação, efeitos, objetivos e sentidos dados pelos clientes de cada abordagem específica, como Totton (2003) no campo das Psicoterapias Corporais, Stanton-Jones (1992) na Dança Movimento Terapia e Reis (2012) na Biodança. Em um trabalho com propósito similar ao presente, por exemplo, Barreiros (2012) busca “compreender o processo de mudança em psicoterapia corporal, a partir da perspectiva do cliente” (p. IV), e chega às seguintes conclusões:

A qualidade da relação terapêutica; os episódios simbólicos e reveladores, as vivências psicofísicas e a percepção da psicoterapia como um processo evolutivo e cumulativo são os fatores impulsionadores da mudança, a qual se expressa pelo aumento da auto-compreensão e da capacidade de auto-superação, pelo fortalecimento da identidade pessoal, entre outros benefícios subjetivos que revelam a eficiência desta modalidade terapêutica (p. IV).

Barreiros (2012) mostra que os clientes de Psicoterapias Corporais destacam a potencialidade de experimentar seus corpos e vivenciar, por exemplo, a falta de controle, as emoções que emergem do contato físico, as percepções das mudanças que ocorrem em seus corpos, além da sensação de sentirem-se aceitos e validados na relação terapêutica. Enquanto Barreiros (2012) explora um campo específico (Psicoterapias Corporais), a presente pesquisa, por sua vez, busca integrar e analisar o que se mostra recorrente nas diversas práticas que privilegiam a dança, bem como nos respectivos quadros teóricos de base. O que emerge de comum entre as diferentes áreas merece atenção, pois não diz respeito a uma técnica exclusiva, mas é domínio do próprio corpo que dança, sendo apropriado de diferentes formas por distintas teorias. Deste modo, esta investigação busca responder ao déficit de pesquisas práticas no diálogo entre psicologia, corpo e dança, acreditando que a exploração do corpo como lugar ativo na transformação terapêutica traz um novo panorama para o campo das terapias e psicoterapias tradicionais.

O que é, afinal, terapêutico, em dançar e trabalhar com o corpo em movimento? O que ocorre durante esses trabalhos? Que processos facilitam a transformação das pessoas envolvidas? Estas foram as perguntas de partida do presente estudo, que tem por:

Objetivo Geral:

- Compreender de que forma um trabalho corporal com dança e movimento se faz terapêutico, revelando novas possibilidades de transformação

Objetivos Específicos:

- Investigar os efeitos benéficos do trabalho com dança e movimento, tanto na psicoterapia, bem como em grupos terapêuticos que não se incluem no campo psicoterápico

- Explorar como clientes e profissionais explicam suas transformações e eventos significativos ocorridos ao longo das sessões grupais

- Mapear e discutir os processos terapêuticos envolvidos em tais práticas, compreendendo os acontecimentos que potencialmente facilitam a transformação das pessoas envolvidas

- Investigar quais os limites e alcances do processo terapêutico baseado na dança

A dança vem se destacando crescentemente como possibilidade terapêutica em abordagens variadas no campo da saúde física e mental, que são marcadas pela multiplicidade de linhagens, molduras teórico-metodológicas e formas de atuação. No Brasil, a partir da portaria nº 849 de 27 de março de 2017, o Ministério da Saúde (BRASIL, 2006) incorporou a Biodança, bem como a Dança Circular, Arte-terapia, Ayurveda, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga no quadro de procedimentos do Sistema Único de Saúde (SUS), enriquecendo o rol de serviços disponíveis por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PICs). A existência de duas práticas de dança terapêutica incluídas em nossa política pública reforça a importância de se desenvolverem pesquisas na área, para darem respaldo aos benefícios dessas abordagens como práticas integrativas e complementares aos cuidados tradicionais.

Na literatura, as práticas terapêuticas que envolvem intervenções a partir da dança têm sido divididas entre as que integram, de um lado, o chamado campo da Dança Movimento Terapia e, de outro, o campo das Danças Terapêuticas (ADTA, 2015). No capítulo seguinte, apresentamos e diferenciamos cada um destes campos de trabalho, traçando aproximações e diferenças. Inicialmente, porém, faz-se necessário contextualizar historicamente como se deu a entrada do corpo e da dança como possibilidade de tratamento.

2 DANÇA E MOVIMENTO COMO ALTERNATIVA DE TRATAMENTO: ASPECTOS HISTÓRICOS, PRÁTICOS E TEÓRICO-METODOLÓGICOS⁴

2.1 Contextualização histórica da dança como possibilidade terapêutica

A história da humanidade está inscrita nos corpos, na forma como atuam, gozam, sofrem, adoecem, curam-se e morrem. Como uma construção histórica e sociocultural, o corpo nem sempre foi concebido, sentido e manipulado como hoje. Diante disso, nos perguntamos em que momento histórico e circunstâncias o movimento e a dança são convocados a desempenhar papel importante na restauração do equilíbrio emocional e do bem-estar de pacientes. Como os discursos e práticas de outros campos - como o campo artístico, nomeadamente a dança - são recrutados para compor novos entendimentos e fazeres, desta vez, no campo científico, especialmente na saúde mental? Tal questão nos lança a explorar o manejo do corpo e da dança ao longo da história, compreendendo em que contextos e condições o corpo em movimento ganha destaque na clínica como caminho de intervenção curativa.

Os saberes e as práticas do corpo foram se transformando no espaço e no tempo, assim como suas relações com diferentes modos de subjetivação. A dança, por sua vez, não nasceu já nos palcos, com uma função estética, mas “o que foi a dança para todos os povos, em todos os tempos: a expressão, através de movimentos do corpo organizados em sequências significativas, de experiências que transcendem o poder das palavras e da mímica” (GARAUDY, 1980, p. 13). Trabalhar terapêuticamente com a dança foi uma invenção da modernidade, ao mesmo tempo em que foi, também, um resgate de uma antiga possibilidade de significar nossas experiências a partir do corpo em movimento:

A dança é considerada uma das mais antigas formas de expressão artística desenvolvidas pelo homem, não obstante adquiriu status como linguagem artística somente quando ocorreu a transição para a Modernidade. Antes deste período, apesar das diferenças existentes entre as diversas formas de manifestação que

⁴ Este capítulo refere-se à versão original do texto posteriormente editado em coautoria com Dra. Idilva Germano e Dr. Raimundo Severo Júnior, e submetido à Revista História, Ciências, Saúde - Manguinhos, como artigo intitulado “Dança e movimento como processos terapêuticos: contextualização histórica e comparação entre diferentes vertentes”.

assumiu na civilização ocidental, a dança esteve intrinsecamente ligada aos rituais religiosos, às festas populares (ditas profanas) e às atividades cotidianas (especialmente o trabalho) (SEVERO JÚNIOR; MAGALHÃES, 2006, p. 184).

A dança esteve, assim, presente desde a origem da humanidade, nos ritos de passagem, nas festas, na preparação para a luta, na dança da chuva ou da fertilização, servindo ao propósito de transcendência, êxtase, sedução, integração social, religião e cura. A esse respeito, Bernstein (1979) aponta que uma das primeiras pinturas nas cavernas, da era Paleolítica, é de uma figura dançando. A dança, portanto, é anterior à escrita, sendo tão antiga quanto o homem e tendo perpassado todas as eras, cumprindo diferentes funções.

Após o período pré-histórico, na Antiguidade Clássica, a dança foi uma forma de viver e dar conta do mundo. Nesse contexto, Garaudy (1980) nos lembra que a dança era parte constituinte da vida nas sociedades antigas, tendo nascido integrada à existência e ao trabalho. Dança, trabalho, vida e relações, portanto, eram indissociáveis e integrados. Um exemplo disso era a pisa das uvas trazidas para a praça da antiga Atenas. Para encontrar um movimento mais eficaz e coordenado, os pisadores buscavam um ritmo embalado por seu próprio canto. Desta forma, na produção do vinho, vemos a dança nascer atrelada à própria vida cotidiana, como atividade produtiva e não como espetáculo distanciado nos palcos. Assim, “desde a origem das sociedades, é pelas danças e pelos cantos que o homem se afirma como membro de uma comunidade que o transcende” (GARAUDY, 1980, p. 19).

Na Grécia Antiga, o corpo do homem livre era exaltado como meio que possibilitava a vivência dos prazeres (comida, bebida, sexo) (BARBOSA; MATOS; COSTA, 2011). O corpo do cidadão, portanto, era símbolo de prazer, beleza e equilíbrio, sendo os excessos evitados. Além disso, por conta da grande valorização do equilíbrio do corpo e da mente, os cidadãos gregos tinham como parte constituinte de sua rotina o “cuidado de si”.

Foucault (2005) demonstra que nos séculos I e II eram incentivadas as práticas cotidianas de cuidado de si, que além da filosofia, incluíam meditação, a escrita de um diário, dietas e atividades físicas, por exemplo. Cuidando do corpo e da alma os gregos atingiriam uma vida plena, que refletiria no funcionamento de condutas éticas da sociedade como um todo. Era preciso, portanto, ocupar-se consigo mesmo. “Aprender a viver a vida inteira era um aforismo citado por Sêneca e que convida a transformar existência numa espécie de exercício permanente” (p. 54).

Na Idade Média, porém, o corpo no Ocidente ganha um teor pecaminoso resultante da cosmovisão cristã. “O corpo passa da expressão da beleza para fonte de pecado, passa a ser “proibido” (BARBOSA; MATOS; COSTA, 2011, p. 26). O prazer é condenado e

o sofrimento corporal é exaltado, para dar espaço à alma em busca da salvação (BARBOSA; MATOS; COSTA, 2011). Assim, a partir do século IV, a dança perde seu lugar vital com o advento do cristianismo e sua negação e condenação do corpo, que passou a ser visto como fonte de pecado. O saudável corpo nu dos gregos agora é “corpo depreciado do ser humano pecador, pois se ouve incessantemente dizer que é pelo corpo que ele corre o risco de perder-se” (GÉLIS, 2012, p. 20). Encarna-se, então, um medo do corpo. Os jejuns, castigos corporais e a autoflagelação marcam esta época, como se o corpo carregasse a culpa por todo erro cometido, devendo, assim, ser transcendido.

A dança volta a florescer durante o Renascimento, com o nascimento do balé na Itália do século XV, sendo reinserida na sociedade como um meio de entretenimento da corte aristocrata. “A perfeição tornou-se um fim em si mesmo: o essencial, a partir daí, era a clareza, o equilíbrio e a ordem, mesmo que isso levasse à rigidez. A arte se separava da vida e de sua expressão” (GARAUDY, 1980, p. 32). Assim, a dança, que nasceu na arquitetura circular do teatro grego, ganha um palco separando espectador de dançarino. De um lado, os espectadores assistiam a movimentos desconhecidos por seus próprios corpos, movimentos não executados na vida diária. De outro, o dançarino, para situar-se frente ao seu público em qualquer posição, deveria virar a coxa e o joelho para fora. Desta forma, quando o corpo passa a moldar-se ao olhar da plateia, nascem as cinco posições dos pés no balé e enfraquece-se a dança como expressão natural da vida.

Mais tarde, na Idade Moderna, marcada pelo método científico e pela busca da liberdade humana, o corpo torna-se objeto da ciência, passando a ser o corpo biológico, e não mais o invólucro da alma cristã. A dessacralização do corpo permitiu, por exemplo, seu exame pela Medicina. Além do corpo biológico, que é senão um inanimado conjunto de órgãos, da moderna sociedade industrial deriva, posteriormente, o corpo-máquina, talhado aos interesses da produção capitalista e submetido, portanto, às suas formas de governamentalidade. Condicionado para um funcionamento-ótimo, o corpo-máquina rende-se ao trabalho em série, à alienação de si no processo laboral, aos rígidos enquadramentos temporais entre produção e repouso, e aos novos regimes de vigilância no cotidiano.

Com o advento da Revolução Industrial, assim, os corpos foram disciplinados, estudados, padronizados e preparados para atingir seu máximo grau de utilidade. Nesse cenário, o cuidado com o corpo passou a ser exaltado para a obtenção de um corpo saudável que serviria de combustível para as indústrias. Diante disso, os corpos reais e robustos, que na Antiguidade dançavam naturalmente ao trabalhar e se relacionar, foram sendo moldados para responder aos novos padrões. A passagem do século XIX para o XX, assim, assistia uma

sociedade em que o trabalho industrial exauria o homem, afastando-o de seu corpo, desejos e ritmos próprios. Havia uma ênfase em calcular as capacidades do corpo para assim torná-las rentáveis, bem como em medir os gestos para melhor economizá-los (VIGARELLO; HOLT, 2012). Nas indústrias, cada gesto do corpo-máquina do trabalhador era programado para produzir mais e melhor, ao menor custo.

Contrariando tais discursos que normalizavam o corpo e transformavam a vida simbólica dos indivíduos, surge na Europa, na passagem do século XIX para XX, um período de questionamento e rejeição de valores e práticas em curso. Tal período é marcado por ideias de liberdade sexual, vegetarianismo, emergência do feminismo, espiritualidade desatrelada de religião, ênfase no corpo e em processos de cura natural. Havia um movimento de embate às tradições da época, em que pessoas com roupas leves e coloridas, semelhante ao posterior movimento hippie dos anos 1960, lutavam por ideais de liberdade e cuidado com o corpo, a partir de recursos naturais como a água, luz e toque (YOUNG, 2006). A passagem para o século XX, assim, permite um retorno ao sensível, ao conhecimento experiencial e sensorial, na tentativa de libertar o corpo dos padrões vigentes (EDDY, 2009).

É neste contexto de contestação dos ideais de individualismo, dominação e artificialidade da era moderna que surgia Isadora Duncan (1877-1927), bailarina norte-americana, influenciada pelas ideias de François Delsarte (1811-1871) sobre as relações entre as emoções e os gestos corporais. Isadora Duncan resgatava, assim, a intrínseca relação entre dança e a própria vida em seu fluxo natural. Para isso, buscou a inspiração de seus movimentos nos fenômenos da natureza, como as ondas do mar, e nos dançarinos dos vasos gregos, que não apareciam andando na ponta dos pés ou levantando um pé acima da cabeça. Isadora Duncan propôs, então, que a dança deixasse de ser decorativa e mecânica, convidando o dançarino a dançar com os pés no chão, e não mais negar a gravidade como faziam os saltos, piruetas e pontas do balé. Isadora Duncan, por fim, não criou uma escola ou técnica, mas abriu as portas para o nascimento da dança moderna.

Experiências no campo da dança moderna, portanto, irão contribuir para pôr em dúvida antigas e arraigadas concepções sobre o corpo: critica-se o corpo máquina e propõe-se um corpo atento ao próprio ritmo e limites; critica-se o corpo biológico dominado pelo discurso médico e propõe-se um corpo autônomo e expressivo. Assim, com o advento da dança moderna, na passagem do século XIX para XX, resgata-se o poder pessoal sobre o próprio corpo, que não deve mais ser submetido ao discurso de um Outro. A dança ressurgiu como expressão pessoal, buscando uma relação entre a vida e a arte, e saindo da lógica industrial de sincronia e perfeição. Quebra-se a exigência de resultados marcáveis e eficácia

dos movimentos. Estes não deveriam mais ser ditados de fora, mas o bailarino, agora, tem consciência de seu corpo:

A dança moderna afirmou o poder do corpo de se mover de dentro, como um centro autônomo de forças e decisões. Ao contrário do balé clássico, onde os passos e seus encadeamentos obedeciam a uma ordem pré-fabricada, a dança moderna procurou compor a forma do movimento como expressão de um significado interno (GARAUDY, 1980, p. 49).

Assim, a dança moderna contribui para a redefinição do sujeito contemporâneo e seus usos do corpo, mudando a lógica vigente. Outro exemplo disto é o trabalho da dançarina norte-americana Loïe Fuller (1862 -1928), contemporânea de Isadora Duncan. Loïe Fuller, com coreografias dançadas em véus de seda com intenso movimento, iluminados por luzes multicoloridas, dava ao espectador a percepção de uma dança da serpente que mudava constantemente de cor, desafiando o paradigma que se tinha até então sobre a relação entre percepção, corpo e movimento. A dança de Loïe Fuller produzia ilusões de ótica, borrando os limites entre a realidade objetiva e as impressões perceptivas. O fenômeno da percepção, assim, deixa de ser visto como um mecanismo similar à lente de uma máquina, capaz de realizar uma cópia do mundo material. “Longe de ser um sistema de registro neutro das impressões produzidas pelos objetos do mundo exterior, a visão começa a aparecer como uma disposição ativa, tributária do corpo singular onde ela se exerce” (SUQUET, 2011, p. 513 e 514). Assim, a partir de influências do campo da dança, a visão passa a ser entendida como um fenômeno subjetivo, agregando um fator afetivo e intencional, completamente atrelado ao corpo que se move e vê o mundo se mover.

Seguindo os desdobramentos revolucionários da dança moderna, mais tarde, Ruth Saint-Denis e Ted Shawn, em 1915, criaram a escola *Denishawn* e uma técnica sistemática de dança seguindo os princípios já assinalados por Isadora Duncan: ter a dança como expressão do homem. Ruth Saint-Denis e Ted Shawn buscaram inspiração nas danças do Oriente, considerando a dança um ato religioso que aproximaria o homem de Deus e de si mesmo, unificando corpo e alma (GARAUDY, 1980). Desta escola, saíram três gerações de criadores da dança moderna. Em sua primeira geração temos Martha Graham, Doris Humphrey e Charles Weidman.

Martha Graham, assim como Doris Humphrey, na década de 1930, surge opondo-se à Isadora Duncan e Ruth Saint-Denis, pois não queria se identificar com os movimentos da natureza ou das culturais orientais, mas tomar consciência de seu próprio movimento e

expressar, em sua dança, sua realidade cultural e histórica, assim como Picasso o fez pintando Guernica. A dança, para Martha Graham, era uma participação na vida, gerando libertação a partir do movimento e devendo tornar visível tanto as realidades interiores das emoções do bailarino, quanto as realidades exteriores, correspondentes ao espírito de sua época.

Contemporânea da norte-americana Martha Graham, Mary Wigman, do outro lado do mundo, foi um grande nome da escola germânica de dança moderna. Mary Wigman estudou com Rudolf Von Laban (1879-1958), dançarino, coreógrafo e importante teórico da dança, que criou um método de análise dos movimentos humanos, encontrando leis que regem a dança e o trabalho, ambas atividades rítmicas. Laban foi contemporâneo de Isadora Duncan e ambos foram grandes responsáveis por instaurar um novo modo de usar o corpo e a dança, abrindo as portas para os futuros personagens que fizeram da dança e movimento uma ferramenta de cuidado e transformação de si.

Seguindo a cronologia da história da dança, são enfim Marian Chace (1896 - 1970) e Mary Whitehouse (1910 - 2001), alunas de Martha Graham e Mary Wigman, expoentes da primeira geração da dança moderna, que mais tarde, na década de 40 e 50 do século XX, darão origem à Dança Movimento Terapia, um dos maiores campos de trabalhos terapêuticos em dança. A Dança Movimento Terapia se insere na arena das psicoterapias, sendo considerada por alguns autores (ROHRICHT, 2009; TOTTON, 2003) como uma das categorias de Psicoterapia Corporal, campo que, por sua vez, tem Wilhelm Reich como precursor.

É, portanto, com Wilhelm Reich (1897-1957), na década de 20 do século XX, que o corpo ganha destaque na clínica. Reich (1975) foi um dos primeiros terapeutas a colocar em questão a segregação entre corpo e mente, ao reconhecer que sintomas neuróticos se relacionavam a alguns aspectos físicos. A ideia de integração entre corpo e mente é ancestralmente conhecida, dos gregos aos ensinamentos de ioga, por exemplo. No entanto, corpo e mente foram dissociados no século XVI com a divisão do estudo humano entre Psicologia e Somatologia e, assim, coube à Psicologia o estudo da mente, ficando o corpo sob o domínio da Somatologia (HARTLEY, 2004). Vemos, portanto, que a Psicologia já nasceu em berço dualista.

Desta forma, o corpo, a princípio, parece ter sido negligenciado na psicoterapia, dando-se maior ênfase à linguagem verbal. Young (2006) relembra, no entanto, que antes mesmo de Freud, o Dr. Pierre Janet, em 1889, já falava sobre uma abordagem integrativa, que dava importância ao corpo e à comunicação não verbal. O psiquiatra e neurologista francês discorreu sobre o bloqueio do diafragma, conexão entre tensão emocional e constrição do

fluxo de fluidos corporais, massagem, consciência visceral, senso cinestésico, e sobre a importância de trabalhar com o corpo em pacientes traumatizados, tendo influenciado os trabalhos de Jung, Adler e Piaget. Portanto, “o corpo estava no centro da psicoterapia em seu início, então Freud e seus seguidores deixaram o corpo de fora da psicoterapia” (YOUNG, 2006, p. 84). Na década de 20, no entanto, Reich (1975) resgata a interligação entre corpo e mente, inaugurando um novo modo de fazer terapia, ao focar o manejo do corpo como intervenção terapêutica.

Após este primeiro rompimento paradigmático na passagem do século, protagonizado no campo da dança por Isadora Duncan e Rudolf Laban, e mais tarde no campo terapêutico por Marian Chace, Mary Whitehouse e Wilhelm Reich, na segunda metade do século XX, houve um novo momento de crise paradigmática, com uma forte crítica à modernidade e às suas ideias de causalidade, previsão e verdades universais. Na década de 60, portanto, reivindica-se novamente a “libertação do corpo” das normas sociais estabelecidas:

no final dos anos 1960, a crise da legitimidade das modalidades físicas da relação do homem com os outros e com o mundo amplia-se consideravelmente com o feminismo, a ‘revolução sexual’, a expressão corporal, o *body-art*, a crítica do esporte, a emergência de novas terapias, proclamando bem alto a ambição de se associar somente ao corpo, etc (LE BRETON, 2007, p. 9).

É neste contexto que as escolas de Educação Somática começam a ser integradas aos trabalhos com dança contemporânea, dando origem a uma nova possibilidade terapêutica em dança. Além disso, na América Latina, desenvolvem-se escolas de danças terapêuticas, como a Biodança, com Rolando Toro no Chile, e a Dança-terapia, com Maria Fux na Argentina. Estes novos trabalhos terapêuticos em dança, emergindo a partir da década de 60, têm em comum o desafio de lidar com uma nova corporeidade, que já não é mais aquela encontrada pelos pioneiros na passagem do século.

Atualmente, a experiência corporal-subjetiva contemporânea, singularmente marcada pelos avanços da tecnologia, lida simultaneamente com os modos de disciplinamento do corpo e da alma herdados do passado mais ou menos recente, enquanto enfrenta as novas imposições da sociedade de consumo. O corpo ocupa, então, um lugar ambíguo na sociedade contemporânea, visto que o corpo produtor da modernidade torna-se também consumidor e consumido (BARBOSA; MATOS; COSTA, 2011), normatizado para comprar e ser comprado.

Na sociedade de contemporânea, vende-se um padrão estético hegemônico e vendem-se, acima de tudo, sonhos, desejos e identidades embalados em caixas, como

mercadorias. Fabricam-se desejos no corpo e este passa a querer cada vez mais itens das prateleiras do mercado. Ao mesmo tempo, o próprio corpo torna-se uma mercadoria em exibição que deve se esforçar para despistar a concorrência, tornando-se um corpo cada vez mais desejável. Para ser desejável, porém, deve seguir um modelo idealizado, estando sujeito à desqualificação caso não corresponda à norma. O corpo molda-se para caber na forma das peças de roupa, nos cardápios, na faixa saudável dos exames de sangue, nas estatísticas. São diversas normas invisíveis que regem os corpos na atualidade.

Uma possível fonte de adoecimento na contemporaneidade, portanto, seria a luta desenfreada para adequação do ritmo, funcionamento e imagem do corpo aos padrões culturais. As terapias que se utilizam da dança e movimento, por sua vez, defendem que será também a partir do corpo que as pessoas podem se curar. A seguir, apresentaremos algumas destas possibilidades de trabalho, distinguindo os diferentes campos.

2.2 Panorama das práticas e possibilidades de trabalho terapêutico com dança

2.2.1 *Psicoterapias Corporais*

Na história da psicoterapia, Wilhelm Reich foi um dos principais responsáveis por deslocar a atenção da palavra ao corpo do cliente. Reich conheceu o trabalho de Freud em 1919 a partir de um seminário e começou a atuar como psicanalista ainda aos 22 anos (GOODRICH-DUNN; GREENE, 2002). Entre 1924 e 1930 Reich formula seu conceito de “análise do caráter”: “o mundo total da experiência passada incorpora-se ao presente sob a forma de atitudes de caráter. O caráter de uma pessoa é a soma total funcional de todas as experiências passadas” (REICH, 1975, p. 76). O caráter não estaria só no âmbito psíquico, mas também no corpo: na forma de andar, nos maneirismos, postura, tensões, contrações, encurvamentos.

É a partir daí que ele percebe a importância do corpo no trabalho psicanalítico, bem como das intervenções não verbais. A cura pela fala não era mais suficiente. De 1930 a 1957 Reich desenvolveu uma prática clínica, intitulada vegetoterapia, que busca o equilíbrio corporal por meio do desbloqueio de energias guardadas no corpo, causadas por tensões musculares, posturas rígidas e movimentos estereotipados. Atuando sobre o corpo, Reich acreditava ser capaz de liberar essas tensões e assim tratar distúrbios emocionais, pois acreditava que a repressão diária e contínua é guardada como memória corporal; e que as repressões sexuais, físicas e emocionais, causadas nos corpos dos indivíduos, levavam a

restrições em seu funcionamento saudável. Como esclarece Eiden (1999) acerca do pensamento de Reich:

Nós reprimimos e mantemos inconsciente aquilo com o qual não conseguimos lidar, a fim de nos proteger contra (re)experimentar a dor. Tensões físicas habituais têm uma função protetora, mas também nos restringem de experimentar prazer, espontaneidade e alegria de viver (EIDEN, 1999, p. 2 e 3, tradução nossa).

Após a morte de Reich, alguns seguidores de sua teoria continuaram trabalhando com o conceito reichiano de energia orgônica, que seria a energia universal e vital, presente em toda parte, responsável por trazer vitalidade à vida humana. Outros discípulos, por sua vez, fundamentaram suas próprias teorias, como, por exemplo, Alexander Lowen e John Pierrakos que juntos fundaram a Análise Bioenergética. Após oito anos de trabalho conjunto, seus fundadores se separam e Pierrakos desenvolve a *Core Energetics*. Estas são, hoje, duas das principais correntes de terapias corporais. Lowen e Pierrakos foram diretamente inspirados por Reich, assim como outros clientes e alunos que, nas décadas de 1940 e 1950, também criaram seus próprios métodos, dando origem a uma série de trabalhos que hoje formam a área da Psicoterapia Corporal. Assim, nessas décadas vemos surgir as abordagens influenciadas diretamente por Reich, como a Bioenergética e a *Core Energetics*.

Na década de 1960, surge uma nova geração de terapeutas corporais, dos quais muitos foram influenciados pela Gestalt Terapia, como por exemplo, Ilana Rubinfeld, criadora do método de sinergia Rubinfeld, Ron Kurtz, criador do Método Hakomi e Katherine Ennis Brown, que ajudou Malcolm Brown a desenvolver a Psicoterapia Organísmica (GOODRICH-DUNN; GREENE, 2002).

Na década de 1970, ocorre um segundo momento em que a teoria de Reich volta a ganhar foco e interesse nas abordagens humanistas. Muitas mudanças no campo das Psicoterapias Corporais vieram da influência de Abraham Maslow, um dos principais teóricos da psicologia humanista, conhecido por hierarquizar as necessidades humanas em uma pirâmide (YOUNG, 2006). A influência do humanismo nas terapias corporais aparece, por exemplo, na contestação aos determinismos comportamentalista e psicanalítico. Podemos citar também a ideia de crescimento pessoal como advindo de uma potencialidade já inerente ao organismo; a ênfase na espontaneidade e criatividade também já inerentes e potenciais; e a maior importância dada ao aqui e agora em detrimento de análises do passado. O humanismo traz também a ênfase na experiência do cliente e desencoraja interpretações de suas posturas corporais e movimentos, já que esse tipo de análise pode gerar mais defesas e racionalizações.

As terapias corporais também foram influenciadas por ideias fenomenológicas, sobretudo, sobre a constituição da realidade. Para a Fenomenologia, a realidade é constituída pela percepção de cada pessoa e não pelo estatuto do mundo exterior (GOODRICH-DUNN; GREENE, 2002).

No Brasil, as terapias corporais tiveram uma rápida expansão nos anos 80, tendo emergido na década anterior:

As terapias corporais surgem como parte do “complexo alternativo” dos anos 70, cujas raízes remontam aos movimentos contraculturais da década de 60. No interior deste “complexo”, há um entrecruzamento de domínios, uma certa indeterminação de fronteiras, uma vez que se defende uma abordagem mais integral do ser humano, em contraposição ao radical dualismo racionalista cartesiano que criou as bases da modernidade ocidental, ora em crise (OLIVEIRA, 2002, p. 6).

Nos anos 90, as Psicoterapias Corporais se tornaram um ramo distinto e plenamente reconhecido e respeitado das abordagens formais de psicoterapia, saindo da informalidade (EIDEN, 1999). Hoje existem mais de 20 diferentes tipos de Psicoterapias Corporais e diversas associações ao redor do mundo, como a *US Association of Body Psychotherapy* (USABP) e a *European Association of Body Psychotherapy* (EABP). No Brasil, as Psicoterapias Corporais estão no rol das práticas reconhecidas pela Associação Brasileira de Psicoterapia (ABRAP), existindo diversos institutos de abordagens específicas, como o Instituto Brasileiro de Psicologia Biodinâmica, o Centro Reichiano, em Curitiba (Paraná), e a Escola de Biossintese do Rio de Janeiro.

Ainda assim, vemos muitos desdobramentos e pouca integração entre as abordagens. Rohricht (2009) questiona se são mesmo justificáveis tantas diferentes terminologias e escolas. O autor propõe uma sistematização que divide as escolas em três principais modos de ação: o primeiro busca mobilizar processos internos autônomos, a partir da concentração, relaxamento, percepção e conscientização corporal; o segundo se refere às terapias neo-reichianas, interessadas em mobilizar a catarse de conteúdos reprimidos; e por fim, temos as terapias voltadas para dança e movimento, que trabalham a criatividade, improvisação e movimento autêntico em busca do fortalecimento das potencialidades pessoais.

Essas três modalidades podem se sobrepor, de forma que o fio condutor que une tantas diferentes intervenções sob o mesmo guarda-chuva de “Psicoterapias Corporais” é a utilização de intervenções somáticas, movimento, contato físico, toque, foco na respiração, leitura e manejo da postura do cliente, com o objetivo de promover a consciência, percepção e

expressão dos afetos e subjetividade (STECKLER; YOUNG, 2009). Para isso, em algumas abordagens, o terapeuta é mais diretivo, chegando a manipular o corpo do cliente, enquanto em outras trabalha-se com a capacidade inata do corpo de se reorganizar. Um grupo foca mais na libertação do trauma, enquanto outros, na potencialização da criatividade.

Em meio a essas diferenças, alguns conceitos e princípios são centrais à maior parte das abordagens: a unidade entre corpo, mente e espírito; a percepção de fluxos energéticos no corpo; a existência de uma memória corporal; o nascimento como primeiro trauma; e os conceitos de auto-regulação, padrões motores, *grounding*⁵, contato, presença, atenção (TOTTON, 2003). O terapeuta, nessas abordagens, deve possuir sensibilidade tátil para perceber variações de temperatura, pulsação e receptividade no corpo do cliente. Deve ainda ter profunda intimidade com seu próprio corpo, estando em contato consigo mesmo para conseguir “ler” o corpo do outro, sendo capaz de sintonizar e refletir a experiência do cliente, além de propor exercícios que facilitem o desbloqueio do fluxo respiratório. Alguns terapeutas trabalham ainda com toques e pressões fortes para liberar tensões musculares (TOTTON, 2003).

Além das abordagens já citadas anteriormente, faz-se importante mencionar a Biossíntese, de David Boadella, a Psicologia Biodinâmica, de Gerda Boyesen, e a Psicologia Formativa (*Somatic Process*), de Stanley Keleman. As Psicoterapias Corporais trazem o corpo para o processo de transformação de estados mentais e privilegiam, sobretudo, a atenção e a percepção do que nos acontece. Elas se ancoram no entendimento de que as dores emocionais devem ser corporalmente vivenciadas, e não mentalmente compreendidas. Quando o cliente centra sua atenção e consciência em seu corpo, ele sente-se mais “incorporado”, mais “encarnado” (*embodied*). As Psicoterapias Corporais, portanto, mobilizam aspectos emocionais que até então não tinham sido organizados pela fala, fugindo, assim, da estabilidade da fala racional, traçando novos caminhos na percepção das emoções e facilitando uma nova organização e integração (ROHRICHT, 2009). Estas práticas se diferenciam de outras terapias corporais, como massagens, exercícios físicos e relaxamentos, pois não visam apenas o bem-estar corporal por meio de uma atitude passiva do cliente, mas buscam engajar as pessoas em seus processos, encorajando uma postura ativa na terapia. Não é apenas o bem-estar físico que é almejado, mas uma transformação mais profunda, que leva a mudanças nas emoções e na subjetividade.

⁵ Aterramento, colocar os pés no chão em contato com o solo, fazendo fluir a energia vital e dando maior senso de presença e conexão com sua própria natureza e a realidade.

Diante de tantas abordagens e perspectivas diferentes, Rohricht (2009) formula um quadro em que reúne algumas das principais “terapias orientadas corporalmente”. Neste termo, cabem tanto as terapias como as Psicoterapias Corporais. Dentre as terapias, aparecem o campo da Educação Somática e as práticas milenares orientais como massagem ayurvédica, Yoga e Tai-chi, Shiatsu, que já anunciavam a ligação entre corpo e mente. A DMT aparece nesse quadro como uma das abordagens de Psicoterapia Corporal.

Existe, assim, uma forte ligação entre as Psicoterapias Corporais e a Dança Movimento Terapia (DMT). Os dados históricos revelam, ainda, a estreita relação entre os campos da Psicoterapia Corporal e Educação Somática, visto que Elsa Lindenberg, por sua vez, foi aluna de Elsa Gindler, pioneira das práticas somáticas. Entende-se, assim que Elsa Gindler influenciou indiretamente Reich, assim como também Fritz Perls, através de Laura Perls, que também foi sua aluna (GEUTER; HELLER; WEAVER, 2010). Ilana Rubinfeld e Malcolm Brown, co-fundador da *European Association for Body Psychotherapy*, também foram amplamente influenciados por trabalhos com música e movimento. As Psicoterapias Corporais, portanto, trazem uma forte influência das artes, estando sua trajetória interligada ao campo da dança com propósito terapêutico, que é, aqui, nosso foco.

A contextualização das Psicoterapias Corporais se faz importante pois, como vimos, tal campo foi uma das portas de entrada para o corpo na psicoterapia e, ainda hoje, muitos trabalhos com dança e movimento buscam suporte em suas abordagens, partilhando muitos conceitos e selecionando algumas atividades inspiradas em seus modelos. Alguns profissionais de Dança Movimento Terapia ou danças terapêuticas possuem, ainda, uma formação complementar em alguma abordagem de Psicoterapia Corporal, permitindo uma maior sustentação ao trabalho. A seguir, explanaremos os campos cujo arcabouço teórico será, de fato, utilizado como lente para as análises da presente pesquisa: Dança Movimento Terapia, Educação Somática e Biodança, como representante das danças terapêuticas.

2.2.2 Dança Movimento Terapia

Na esfera da atuação clínica e conduzida por psicoterapeutas profissionais, a Dança Movimento Terapia é composta por diferentes abordagens. Totton (2003), assim como Rohricht (2009), enquadram o campo da Dança Movimento Terapia como uma das abordagens de Psicoterapia Corporal. Totton (2003) divide as Psicoterapias Corporais em seis tipos: Terapias Reichianas; Terapias Primais; Terapias focadas no trauma; Terapias focadas

no processo; Terapias Expressivas; Terapias Integrativas). O autor entende a DMT como pertencente ao eixo “expressivo” das Psicoterapias Corporais. Tal eixo refere-se a abordagens com foco na capacidade criativa e expressiva do corpo, movimento e voz. Um ponto controverso na contextualização da DMT como uma Psicoterapia Corporal, no entanto, é que suas pioneiras, Marian Chace e Mary Whitehouse, são contemporâneas de Reich, não havendo assim, uma relação de sucessão entre os campos, em que a Psicoterapia Corporal teria dado origem à DMT. Na realidade, esses dois campos surgiram concomitantemente. Totton (2003) reconhece que a DMT se originou fora do campo da Psicoterapia Corporal, mas a coloca como uma vertente de tal campo, por uma questão didática, visto que ambas partilham concepções semelhantes.

O autor observa ainda que, ao invés da Psicoterapia Corporal ter promovido o surgimento da DMT, ao contrário, muitos dançarinos influenciaram os trabalhos de Reich, Perls e Boadella. Durante os anos em Oslo, por exemplo, Reich se relacionou com Elsa Lindenberg, uma dançarina que trabalhou com Rudolf Laban. Nessa época, provavelmente influenciado por Elsa, Reich tornou-se mais atento às relações entre respiração e emoções e introduziu o toque nas sessões para “quebrar as couraças” percebidas nos clientes (GOODRICH-DUNN; GREENE, 2002).

Hartley (2004), por sua vez, acredita que a DMT é um campo híbrido que liga a área da Psicoterapia Corporal à Somática, a ser explorada adiante. A perspectiva mais consagrada, no entanto, é a que coloca a Dança Movimento Terapia como uma área de trabalho independente, situada no campo das Arte-Terapias, assim como as terapias que focam em música, artes plásticas e teatro (STANTON-JONES, 1992; PAYNE, 1996), tendo cada uma dessas práticas se desenvolvido como uma disciplina distinta. A arte teria a potencialidade integradora (PAYNE, 1996) e caberia a cada pessoa reconhecer com que linguagem artística tem maior familiaridade.

No Reino Unido, a “Association for Dance Movement Psychotherapy UK” (ADMP UK) define a Dança Movimento Terapia como sendo o uso psicoterapêutico do movimento e da dança mediante o qual uma pessoa pode se engajar criativamente em um processo para promover sua integração emocional, cognitiva, física e social. A associação reconhece o campo como sendo pertencente à esfera das psicoterapias e a formação dos profissionais se dá com treinamento e supervisão clínica, diferenciando-se das danças terapêuticas. A Dança Movimento Terapia, assim, é um campo específico, com método e pressupostos próprios, não sendo simplesmente a adição de movimentos na psicoterapia convencional. No Reino Unido e Estados Unidos, o treinamento dos profissionais se dá no

nível de pós-graduação (MEEKUMS, 2006), sendo amplamente recomendado que a graduação seja nas áreas de psicologia ou dança. Além disso, no Reino Unido, a psicoterapia pessoal é compulsória aos formandos.

A Dança Movimento Terapia não nasceu já situada no campo das psicoterapias desde sua origem. O campo nasce de desenvolvimentos da dança moderna e da psicologia, nos anos quarenta e cinquenta do século XX, com professoras de dança encorajadas por psiquiatras a trabalharem com pacientes que não respondiam às terapias pela fala. Somente a partir de uma segunda onda de pioneiros, na década de 1970, no Reino Unido, passou-se a explorar as aplicações psicoterapêuticas da dança (MEEKUMS, 2002).

A partir daí, os princípios básicos da DMT, segundo Stanton-Jones (1992), são: a existência de uma interconexão entre corpo e mente, a crença de que o movimento reflete a personalidade, a importância da relação terapeuta-cliente, a crença de que o inconsciente se mostra no movimento, e o pressuposto de que o movimento improvisado e espontâneo é terapêutico em si.

Nos Estados Unidos, a pioneira Marian Chace, que na década de quarenta começou a trabalhar com pacientes psiquiátricos no hospital St. Elizabeth, em Washington D.C., foi inspirada pela dança moderna, Denishawn School, Martha Graham e Doris Humphrey. O princípio fundamental de seu trabalho é que a dança é comunicação e assim preenche uma necessidade básica humana. Na tentativa de obter contato direto com os pacientes esquizofrênicos, Chace passou a entender seus comportamentos bizarros como uma forma de comunicar-se. A dançarina percebeu o movimento como exteriorização de estados internos que não podiam ser expressos pelo discurso racional, mas podiam ser partilhados no ritmo e ação simbólica. Propõe, então, a dança como comunicação, visando trazer o conflito emocional subjetivo para uma forma física objetiva (TOTTON, 2003). Na década de 60, ela fundou um programa para dança-terapeutas em Nova Iorque, e em 1966, fundou a “American Dance Therapy Association” (ADTA), da qual foi a primeira presidente.

Chace estruturou uma forma de trabalho de grupo que conta com atividades rítmicas. Ela defendia que o ritmo organiza e estrutura o grupo e as experiências emocionais, dando um senso de pertencimento a um coletivo. Em seus grupos, os pacientes dançavam juntos em círculo e por vezes seguiam um líder, imitando-o. Esta experiência promovia um senso de vitalidade e autonomia no líder, que via sua experiência ser significativa para o grupo. Para quem seguia, a experiência promovia um senso de empatia, ao permitir o reconhecimento e compreensão do movimento do outro. Chace percebeu, então, que o

movimento possuía efeito integrativo nos pacientes, ajudando-os, também, a construir uma imagem corporal mais realista (STANTON-JONES, 1992).

A dançarina enfatizou a importância da relação terapêutica e do simbolismo, que se refere ao uso da ação corporal simbólica para comunicar emoções e ideias, que não poderiam ser postas em palavras. Outro princípio do trabalho de Chace é a crença de que distorções na forma e funções do corpo são respostas mal adaptadas ao sofrimento. Assim, uma desconexão entre partes do corpo ou uma respiração presa, por exemplo, podem ter sido constituídas como defesas, ou seja, como o que foi possível ao corpo realizar diante do sofrimento. Chace acreditava que seria, também, por meio do corpo que as emoções seriam reintegradas (CHAIKLIN; SCHMAIS, 1979).

Para Chace, os psicoterapeutas, por sua vez, estabelecem uma relação terapêutica no nível do movimento podendo perceber as expressões dos clientes e transmitir empatia e acolhimento através de seus próprios movimentos corporais. Recriando os movimentos no seu próprio corpo, Chace espelhava-os para o cliente, possibilitando que ele se visse e se sentisse compreendido. Esse espelhamento também permitia que ela, como terapeuta, apreendesse o que era possível sentir naquela posição, podendo se colocar no lugar do cliente e experimentar o que é estar curvado ou andando rápido, por exemplo.

Assim, com estes princípios construídos a partir da própria prática, Chace abre as portas da Dança Movimento Terapia. A outra corrente fundadora da DMT surge na década de 1950 com Mary Starks Whitehouse, bailarina, professora de dança e terapeuta junguiana. Para Whitehouse (2003d), o movimento seria material inconsciente expressado de forma física, ou ainda, “imaginação ativa” em termos sensoriais, assim como a pintura é imaginação ativa em termos de imagens. Imaginação ativa é um conceito da Psicologia Analítica, que se refere a observar o desenvolvimento autônomo do material inconsciente, acompanhando o que está acontecendo (FRANTZ, 2003). Segundo Whitehouse (2003d), imaginação ativa “é o termo de Jung para um processo no qual, enquanto a consciência observa, participando, mas não dirigindo, cooperando, mas não escolhendo, o inconsciente tem permissão para exprimir o que quer que seja, como queira” (p. 83, tradução nossa).

Inicialmente, Mary Whitehouse denominou sua prática de “movimento em profundidade”. Esta prática, depois de sua morte, se desenvolveu como Movimento Autêntico. Para nomear sua proposta, Whitehouse (2003d) evitou as palavras “terapia”, de origem e conotação médicas, e “dança”, de forte significado artístico, preferindo usar a palavra “movimento”, que julgava mais adequado para representar as dinâmicas corporais

próprias de cada pessoa e que resistiam a censuras e controles: “quando o movimento era simples e inevitável, incapaz de ser mudado, era autêntico” (p. 81, tradução nossa).

Durante a sessão, ao invés de a pessoa se movimentar habitualmente, como os outros esperam ou a partir de uma criação consciente, deve-se esperar o movimento nascer a partir da quietude. O movimento espontâneo emerge do não mover, do silêncio do corpo. O indivíduo não simplesmente se move como quer, mas responde ao impulso interno de energia vinda do inconsciente. Segundo o Movimento Autêntico, a prática não é uma forma codificada de dança, nem improvisação livre, mas diz respeito a estar consciente do como eu me movo e do que acontece quando me movo; diz respeito a mover e ser movido. “Movimento autêntico é uma expressão imediata de como o cliente se sente em um determinado momento” (ADLER, 2003a, p. 122, tradução nossa).

Em uma sessão padrão, temos o movedor⁶ e sua testemunha. Uma pessoa, ou grupo, irá se mover, de olhos fechados e sem estímulo de música, a partir da conexão com as sensações do corpo naquele momento. A testemunha marcará o tempo combinado e sinalizará o momento de parar. Esta tem a função de proteger o movedor, que se movimenta de olhos fechados, dar suporte e, posteriormente, partilhar suas impressões. Ela está lá para permitir que o movedor mergulhe no inconsciente sem se preocupar. Depois do movimento, há também o estágio da resolução. “Esse estágio é geralmente mais verbal que os anteriores. É o momento de recolher, sintetizar, organizar e digerir o processo em que o material inconsciente foi experienciado no corpo e subsequentemente tornado consciente” (p. 124, tradução nossa).

Nesta fase, movedor e testemunha conversam para tornar a experiência consciente, ancorada na palavra. Antes da partilha, no entanto, pode-se reservar um momento para pintar livremente, logo após a experiência, pois as imagens podem servir de ponte entre o movimento e a compreensão. Em seguida, o movedor, em um primeiro momento, deve partilhar o que lembra de sua sequência de movimentos. Igualmente, a testemunha deve descrever o que viu. Posteriormente, ambos partilharão impressões mais subjetivas, como sentimentos, sensações, imagens e memórias ocorridos durante o movimento.

A testemunha deve se atentar às qualidades dos movimentos, aos códigos culturais, a como tal movimento observado a faz sentir e às próprias lembranças, prestando atenção, também, ao que acontece consigo enquanto observa o movimento do outro. “Testemunhas são convidadas a focar não apenas naquilo que quem se move está fazendo, mas em suas próprias experiências internas na presença de quem se move” (ADLER, 2003c,

⁶ Tradução comumente usada no Português para o vocábulo *mover*, no original.

p. 164, tradução nossa). A testemunha, assim, usará seu próprio corpo para ressoar o que apreendeu do movimento observado partilhando o que foi evocado. Esta deve falar sobre o que viu, sem julgar ou analisar, respondendo a questões como: o que o corpo estava fazendo? Qual era a imagem associada? Qual o afeto ou emoção associado? (CHODOROW, 2003d).

Igualmente, na partilha, o movedor deve partilhar três dimensões de sua experiência – sensação corporal, sentimento e imaginação – trazendo a experiência para o presente, no momento em que verbaliza “quando me movo eu sinto...” ou ainda “ao me mover, eu imagino...”. A disciplina do Movimento Autêntico, portanto, visa facilitar o processo de dar acesso ao inconsciente, deixando-o expressar-se por meio do movimento, permitindo que uma sensação interna ganhe uma forma externa.

Além das pioneiras Chace e Whitehouse, existem pelo menos outras seis abordagens de Dança Movimento Terapia citadas por Bernstein (1979), que organiza o campo em oito principais abordagens teóricas: a vertente psiquiátrica de Chace; Movimento Autêntico com enfoque na Psicologia Analítica; abordagem orientada psicanaliticamente; abordagem de orientação psicodinâmica; abordagem orientada pela Gestalt; abordagem orientada pela Psicologia Transpessoal; abordagem de Schoop; e abordagem Adleriana.

Cada abordagem tem uma forma específica de trabalhar, sustentada em seu referencial teórico por uma visão específica de homem e do que é necessário para o crescimento pessoal. Como já apontado por Stanton-Jones (1992), no entanto, estas abordagens possuem alguns princípios e atividades comuns, que justificam a partilha de um mesmo campo denominado Dança Movimento Terapia. A influência do Sistema Laban de Análise do Movimento é um destes pontos de intercessão entre diferentes abordagens. Observa-se que em muitas sessões de psicoterapia, em diversas abordagens, não há instrução de que movimento fazer. O terapeuta, no entanto, compreende o movimento espontâneo do cliente através de seu conteúdo simbólico e de suas qualidades, sinalizadas pelos quatro fatores básicos de Laban (1978): espaço, tempo, peso e fluxo. O Sistema é um instrumento de reconhecimento dos movimentos e seus padrões, sendo possível, por meio dele, descrever a qualidade de expressão dos movimentos. Tal qualidade, por sua vez, seria indicativa de estados emocionais.

A Dança Movimento Terapia, portanto, é um campo complexo e múltiplo, formado por diversas abordagens teóricas. Prevalece em todas, no entanto, a exploração da capacidade criativa dos seres humanos e o manejo clínico da potencialidade terapêutica inerente à dança e ao movimento. O uso do movimento é amplo e variado, indo da dança em grupo à improvisação pessoal, do trabalho com gestos e posturas à simples contração e

relaxamento, da dança à respiração. Nas sessões, podem-se trabalhar a consciência e percepção sensorial, improvisação de movimentos a partir de imagens ou temas, exploração espontânea dos movimentos, dança rítmica em grupo, bem como associações verbais e reflexões partilhadas entre terapeuta e clientes sobre o que foi percebido durante o movimento. Em suma, como afirma Bernstein (1979), “Dança Movimento Terapia é um processo envolvendo o uso da dança-movimento para consciência, expressão, exploração, identificação e integração em direção à experiência da totalidade” (p. 173, tradução nossa). Existem, porém, outros trabalhos com dança e movimento que não se inserem no campo psicoterápico, como veremos a seguir.

2.2.3 Danças Terapêuticas: Biodança e Dança Circular Sagrada

O termo “danças terapêuticas” refere-se a todos os trabalhos que envolvem o uso de dança e movimento com propósito terapêutico e que não estão inscritas como psicoterapias, não exigindo, assim, profissionais habilitados como psicoterapeutas. A diferença, como vimos, é delimitada pela “American Dance Therapy Association” (ADTA, 2015). Neste rol, podemos citar, por exemplo, os grupos de dança contemporânea alinhada aos princípios da Educação Somática, com finalidade terapêutica, as Danças Circulares Sagradas e a Biodança que, desde sua constituição, posiciona-se como uma prática não pertencente ao campo psicoterapêutico. Mesmo não sendo uma psicoterapia, Reis (2012) observa que, para os participantes, a Biodança tem um sentido e um efeito terapêutico, e as pessoas são capazes de relatar mudanças concretas vividas ao longo do tempo no grupo. Tal prática desenvolve-se na América Latina, inicialmente com Rolando Toro, no Chile da década de 1970, no mesmo contexto histórico do desenvolvimento das escolas de Educação Somática na Europa e Estados Unidos. Trata-se de:

Uma abordagem de desenvolvimento humano baseada em uma determinada visão de vida – visão biocêntrica – e que parte da possibilidade de o ser humano vivenciar e se orientar por princípios que surgem da própria vida, que se encontram em sua estrutura somato-psíquica natural, bem antes de qualquer construção histórica, porém necessitando da cultura para manifestarem-se como realidade humana (GÓIS, 2002, p. 11).

Rolando Toro, assim como Chace, criou sua disciplina a partir de sua experiência pessoal com trabalhos de dança em hospital psiquiátrico no Chile. Para Góis (2002), a

Biodança busca aproximar o homem da potente e criativa sensação de sentir-se vivo, através do movimento dito “primordial”, isto é, nossos gestos ancestrais que nos aproximam da vida instintiva animal: “Ao retornar ao movimento primordial, à vida instintiva, nos conectamos a uma verdadeira conspiração pelo ato de viver, pelo despertar de nossas potencialidades” (p. 52). A Biodança, portanto, configura-se como uma proposta de transformação por via do movimento, da vivência, do encontro e do afeto, por meio da integração entre nossa percepção, motricidade, afetividade e funções viscerais. Tal conexão com próprio ritmo e com o grupo é capaz de gerar uma renovação orgânica que nos leva a uma regulação das funções biológicas, propiciando uma reaprendizagem das funções originárias da vida e fortalecendo a identidade.

Góis (2002) identifica quatro vivências básicas que partem da vida instintiva e remetem às primeiras experiências do ser humano, do útero aos dois anos, sendo vivências em torno das quais os organismos se regulam. Estas são chamadas de protovivências: movimento, contato, expressão e harmonia. Elas estão relacionadas, respectivamente, aos instintos de conservação, instinto sexual, exploratório e gregário. São vivências fundantes que assinalam as necessidades que o adulto continuará a ter por toda a vida, mas, que muitas vezes, podem ser bloqueadas. O objetivo da Biodança, assim, é “resgatar a vida instintiva como fluxo propulsor e orientador do viver” (GÓIS, 2002, p. 24). Para isso, a progressividade e o vínculo são os grandes aliados na construção dessa caminhada de volta à nossa espontaneidade.

Com a modelação cultural e a convivência em sociedade, as protovivências de movimento, contato, expressão e harmonia tornam-se mais complexas, em vivências de vitalidade, sexualidade, criatividade e afetividade, respectivamente. Estas são as linhas de vivência dos grupos de Biodança, que dão origem aos exercícios propostos, em que cada linha trabalha uma dimensão específica do humano. Observa-se que originalmente, Rolando Toro propôs cinco linhas: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência. Góis (2002) considera, no entanto, as quatro primeiras, sendo a transcendência “uma dimensão da pulsação da identidade” (p. 88). É importante notar, ainda, que a transformação das protovivências em vivências está circunscrita às contingências dos ambientes sócio-históricos e culturais em que a pessoa se encontra. A expressão demanda o processo de socialização para tornar-se criatividade, assim como o contato para tornar-se sexualidade, por exemplo.

A sessão de Biodança estrutura-se mediante um momento de partilha verbal e outro no qual é dada uma consigna, em que o facilitador faz um convite ao grupo, com uma demonstração e explicação sobre a dança a ser experimentada. Cada dança ou atividade obedece a uma linha de vivência específica (vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade

e transcendência), e assim, cada sessão de Biodança vai explorando diferentes áreas da vida por meio do movimento. Um grupo de Biodança, portanto, mostra-se como uma experiência terapêutica, de aprendizagem, transformação, percepção de si, olhar para o outro, afetividade e maior contato com o presente aqui e agora (REIS, 2012). Apresenta-se como uma possibilidade de expressão que privilegia a dimensão sensitiva e pré-reflexiva à dimensão racional e reflexiva.

Além da Biodança, a lista de práticas terapêuticas desenvolvidas a partir da dança e movimento é extensa. Podemos citar as danças de influência sagrada e mística, como a Dança de Tara, que tem caráter meditativo e ritualístico, inspirada no Budismo Tibetano, e ainda, a prática denominada Cinco Ritmos, criada na década de 1970 pela americana Gabrielle Roth, com influência do xamanismo, Psicologia Transpessoal e Gestalt-terapia. No elenco das danças terapêuticas, faz-se necessário mencionar, igualmente, Maria Fux que, contemporânea de Rolando Toro, desenvolve na Argentina seu próprio método denominado Dança-terapia, a partir, sobretudo, de sua experiência como professora de dança de crianças com surdez e outras deficiências. Também cabe citar as Danças Circulares Sagradas, prática criada na década de 1970, pelo coreógrafo e pedagogo alemão-polonês Bernhard Wosien, reunindo danças de roda tradicionais e ancestrais.

As Danças Circulares, ou ainda, Danças Circulares Sagradas, a segunda dança terapêutica incluída como prática integrativa do SUS, refere-se às familiares danças em roda, tão comuns na infância e nas danças folclóricas, a exemplo das cirandas. O bailarino, coreógrafo e pedagogo alemão/polonês Bernhard Wosien, na década de 50 e 60, percebeu que a dança circular sempre apareceu como um ritual na história da humanidade, atravessando diversas culturas, seja para celebrar uniões ou clamar pela chuva, e viajou o mundo inteiro aprendendo diferentes danças e resgatando antigas tradições em roda. A consolidação do termo Dança Circular Sagrada se deu em 1976, quando Bernhard Wosien visitou a Comunidade de Findhorn, no norte da Escócia e partilhou com os residentes, pela primeira vez, sua coletânea de danças circulares de diferentes povos. Ao longo dos anos, novas danças foram congregadas e o movimento se espalhou pelo mundo, chegando ao Brasil no início da década de 90 (DUBNER, 2018).

As danças circulares derivam de culturas de várias partes do mundo e foram coletadas por um bailarino alemão, Bernard Wosien (2000), que viu em suas características potencial para se trabalhar com grupos, pois são dançadas conjuntamente em roda e, por seu ritmo e coreografia simplificada, são relativamente fáceis de serem executadas em conjunto. Além disso, todas possuem simbolismos dos seus povos de origem e trazem a propriedade de evocar no grupo

que dança estas características; algumas despertam alegria, outras, introspecção, ou entrega, brincadeira, reverência, além da amizade e do contato afetivo, entre outros aspectos (ANDRADA; SOUZA, 2015, p. 360).

Nos Estados Unidos, na década de 40, como vimos, Marian Chace já observava o potencial terapêutico da formação circular, uma estrutura ancestral. As Danças Circulares promovem um senso de apoio e comunhão, convida as pessoas a olharem-se nos olhos, a sustentar as relações com mais leveza, e ao mesmo tempo firmeza. O ritmo, compasso e melodia convidam a uma maior percepção de si em movimento. A alegria do grupo transborda a dança e inspira a cada um em sua própria vida. O contato com danças de outras culturas e línguas quebra barreiras, preconceitos e limites pessoais. Aprender novos passos na roda ensina sobre a possibilidade de dar novos passos também no cotidiano. E assim, em roda, dança-se e revela-se a própria vida.

Voltemo-nos, agora, para outra modalidade de dança terapêutica que vem crescendo no Brasil: grupos que aliam os princípios da Educação Somática com a dança contemporânea.

2.2.4 Danças Terapêuticas: Grupos de Educação Somática e dança contemporânea

O campo da Educação Somática foi, desde sua origem, influenciado pelos desdobramentos da dança moderna. Os pioneiros da dança moderna, Rudolf Laban e Isadora Duncan, prepararam o terreno para o surgimento da Educação Somática, ao encorajarem a liberdade de expressão corporal (EDDY, 2009). A dança moderna, assim, desafiou os padrões vigentes e ajudou a redefinir a visão contemporânea de corpo. Dando continuidade à história da dança vemos que os sucessores de Martha Graham, que deram prosseguimento à construção da dança moderna nos Estados Unidos, foram Merce Cunningham e Eric Hawkins na segunda geração, e Paul Taylor na terceira.

A partir de 1950, então, surge a “nova dança”, que tem Merce Cunningham como grande nome. Assim como a dança moderna rejeita os princípios do balé clássico, a nova dança “rejeita as preocupações expressivas e dramáticas” da dança moderna (GARAUDY, 1980). A nova geração da dança, portanto, não guarda mais o interesse em expressar os horrores da guerra e do caos da época e não mais se preocupa em significar conteúdos silenciados, mas defende, agora, a dança pela dança, o movimento sem significação exterior, tendo um sentido em si mesmo. Para desatrelar-se de quaisquer sentidos já imbricados na

dança, Cunningham se utiliza de combinações aleatórias, descontinuidades e acasos para formar suas coreografias, desafiando as possibilidades de composição e improvisação do corpo. Assim, Cunningham abre as portas para a futura dança contemporânea.

Assim como Cunningham, Anna Halprin, dançarina e coreógrafa norte-americana, foi uma das precursoras da dança pós-moderna. A partir da década de 1960, após seu encontro com Fritz Perls (criador da Gestalt Terapia), Anna Halprin desenvolveu um trabalho de pesquisa e criação em dança, voltado para a expressão da subjetividade dos participantes. Esta pesquisa culminou com o desenvolvimento de um método terapêutico e artístico denominado Processo Vida-Arte, que inspirou toda uma geração de dançarinos a respeito da relação entre dança e cura pessoal (ROSS, 2007).

Também importante neste cenário de transição da dança moderna para a contemporânea foi a Judson Dance, formada por um grupo de artistas que se reuniam na igreja protestante Judson Church, na década de 60 em Nova York (SEVERO JÚNIOR; MAGALHÃES, 2006). Tendo Cunningham quebrado com os preceitos da dança moderna, os jovens da Judson Dance queriam quebrar, ainda, com as técnicas de Cunningham, propondo um corpo cada vez mais livre, que corria, pulava e saltava na dança, assim como fazia na vida. Desta forma, a Judson Dance traz de volta a dança atrelada ao cotidiano, possibilitando que, posteriormente, a dança contemporânea pluralize e multiplique os usos do corpo, consagrando, assim, a liberdade corporal plantada por Isadora Duncan e Rudolf Laban, ainda na passagem do século XIX ao XX.

Seguindo os desdobramentos da história da dança, na década de 1970, Steve Paxton, que já havia feito parte da companhia de Cunningham, propõe o “contato-improvisação”, técnica em que duas pessoas se movem espontaneamente em constante e mutável contato, utilizando diferentes partes do corpo a cada momento, movendo-se a partir do peso e contrapeso, como em uma conversa improvisada. “Todas as superfícies do corpo, exceto as mãos, podem servir para tocar o parceiro e ser mobilizadas como apoio para abandonar seu próprio peso ou acolher o do outro” (SUQUET, 2011, p. 534).

No contato-improvisação, portanto, não existem hierarquias, ambos são tocantes e tocados, sustentando o peso do outro e sendo sustentados. Este é um possível reflexo do fato de que a dança contemporânea surge durante o período de movimento de contracultura nos Estados Unidos, tendo, assim, uma inspiração democrática e libertária, em que o tato coloca a todos em uma posição igualitária. Desta forma, “se a dança-contato ressoa tão fortemente com as utopias libertárias dos anos 1960, é por induzir uma verdadeira transformação da vivência corporal” (SUQUET, 2011, p. 536).

Atualmente, a dança contemporânea, como mais uma quebra paradigmática na história da dança, permanece na tentativa de aproximar o homem da vida e de sua potência criadora. A proposta não é submeter os corpos a movimentos previamente assinalados, mas explorar as múltiplas possibilidades dos movimentos espontâneos de cada pessoa. Severo Júnior e Magalhães (2006) relembram que a dança contemporânea inverte a lógica do controle, já que os corpos não estão mais submetidos às regras das técnicas, mas ocupam-se de criar possibilidades de expressão. “Neste sentido, o processo de criação não se restringe ao que pode esta ou aquela técnica. Ao contrário, o criador intérprete em dança contemporânea busca um percurso de pesquisa corporal que permita encontrar os códigos com os quais deseja se expressar” (p. 193).

A dança contemporânea, assim, privilegia a improvisação do movimento a partir da conscientização do corpo e, por isso, foi atrelada às técnicas da Educação Somática, dando origem a trabalhos com viés não apenas estético, mas também terapêutico. A década de 1960, assim, trouxe o encontro entre a dança contemporânea e a Educação Somática, quando as técnicas somáticas, até então isoladas, foram combinadas nas aulas e estúdios de dança, promovendo uma importante mudança no paradigma da dança, que agora se preocupava com os limites do corpo e novos movimentos a partir da exploração das possibilidades do bailarino (EDDY, 2009).

A Educação Somática é um campo interdisciplinar entre saúde, arte e educação, que compreende diversas técnicas de trabalho corporal que têm em comum a recusa a uma visão mecanicista do corpo e o interesse em compreender como se dá o movimento no corpo, e as relações entre corpo e mente, percepção e movimento (DOMENICI, 2010). Assim como o nascimento da dança contemporânea, o desenvolvimento da Educação Somática também está alinhado às mudanças históricas de concepção acerca do corpo. É no ambiente crítico e inovador da passagem para o século XX que surgem correntes de pensamento visando transformar as práticas de educação física convencionais, a partir do movimento europeu de ginástica do final do século XIX (FERNANDES, 2015). Nesse contexto de reformas, alguns professores de ginástica começaram a questionar os velhos moldes.

Segundo Eddy (2009), a ginasta Elsa Gindler (1885-1961) é uma pioneira dessa guinada de mudança na Europa: “Gindler pedia aos alunos para focarem, se concentrarem e se tornarem conscientes durante regimes de movimento. Ela queria que eles estivessem, também, conscientes de respirar” (p. 11, tradução nossa). A meta não era mais seguir os movimentos propostos pelos professores de ginástica, mas tornar os estudantes conscientes do que acontecia com seus corpos, buscando entender como mover com o menor esforço. Outros

importantes nomes na passagem do século XIX para XX são François Delsarte, Emile Jaques-Dalcroze e Bess Mensendieck, que desafiaram a lógica vigente, contestando os exercícios rigorosos e padronizados que modelavam os corpos, e propondo exercícios que partissem da necessidade individual de cada corpo.

Embora tenham sido estes os antecessores da Educação Somática, o termo “somático” foi introduzido apenas em 1976 por Thomas Hanna, integrando abordagens que trabalham com a conexão mente-corpo (MILLER; ETHRIDGE; MORGAN, 2011). Hanna delimitou a somática, reunindo, sob esse rótulo, várias técnicas e métodos educacionais de conscientização corporal (tais como os de Moshe Feldenkrais e Mathias Alexander), que se configuram tanto como processos de aprendizado como tratamentos.

A maioria dos pioneiros das práticas somáticas enfrentaram pessoalmente problemas e limitações físicas que serviram de estímulo para pensar novas formas de enfrentar doenças e dores. Essas condições os levaram à criação de técnicas que visavam libertar os corpos de padrões e hábitos dolorosos. Um exemplo é a Técnica Alexander, fundada por Frederick Matthias Alexander, que trabalha a reeducação e coordenação corporal, na tentativa de evitar tensões musculares, que podem ser impedidas através de movimentos e posturas mais corretos.

Outros métodos e técnicas de Educação Somática são: Antiginástica (de Thérèse Bertherat); Técnica Feldenkrais (de Moshe Feldenkrais); Eutonia (de Gerda Alexander); Ginástica holística (Elsa Gindler e Lily Ehrenfried); Método Danis Bois; Método das Cadeias Musculares e Articulares G.D.S. (de Godelieve Denys-Struyf); Body-mind 50entering® (de Bonnie Bainbridge-Cohen); Método Bartenieff (de Ingmar Bartenieff); Continuum (de Emilie Conrad); Rolfing (de Ida Rolf); Ideokinesis (de Mabel Todd); *Sensory awareness* (de Charlotte Selver); Técnica Klauss Vianna; Método Angel Vianna de conscientização do movimento. O Movimento Autêntico, além de ser considerado uma das abordagens de Dança Movimento Terapia, também é reconhecido como uma prática somática. *Kestenberg Movement Profile*, desenvolvida por Kestenberg, aluna de Laban, é, assim como o Movimento Autêntico, um método aliado às técnicas somáticas.

Tais métodos de trabalho não são psicoterapias e não foram propostos necessariamente por psicólogos. Porém, algumas abordagens de Educação Somática são muitas vezes aliadas aos métodos de Dança Movimento Terapia, tendo alguns profissionais formação em ambas as áreas, que se fazem complementares e algumas vezes coexistem na própria grade curricular. Nos Estados Unidos, a Educação Somática é mais associada aos

diplomas em psicologia, já no Reino Unido, a somática está mais vinculada aos cursos e pesquisas em dança (FERNANDES, 2015).

Cada escola de Educação Somática possui seus próprios princípios. Existe, porém, uma base comum: “privilegiar a informação que vem do próprio corpo para orientar as decisões” (DOMENICI, 2010, p. 75). Assim, exploram-se os conhecimentos produzidos experiencialmente pelo corpo em interação com o mundo. A essas informações captadas e processadas pelo corpo é dada grande relevância. Desta forma, “o professor de Educação Somática não se interessa somente pelo corpo da pessoa, mas principalmente por sua experiência através do corpo” (BOLSANELLO, 2005, p. 105).

Outro pilar básico da Educação Somática é a interdependência entre corpo e mente. Para a Educação Somática, o corpo é, assim, um processo e não, um objeto. Concebe-se o “corpo como um processo evolutivo capaz de auto organizar comportamentos de alta ordem de elaboração mediante os estímulos apropriados, graças à sua complexidade e capacidade de interação inteligente com o ambiente” (DOMENICE, 2010, p. 76). Esse processo seria a própria consciência corporificada, rejeitando-se, assim, a dualidade entre corpo e mente. Partindo de tal interligação, as técnicas de Educação Somática envolvem “escutar o corpo” e responder a ele alterando conscientemente movimentos, hábitos, respiração, tom de voz, expressão facial, postura e tensão dos músculos. A maioria dos trabalhos exige foco e atenção às sensações e partes do corpo. A partir daí, cada indivíduo vai descobrindo um movimento natural do corpo por meio de sua auto-organização e autoconhecimento. A Educação Somática é, assim, um trabalho holístico que entende o corpo como a consciência em movimento ou consciência corporificada (EDDY, 2009).

Foi a partir de tais ideias que a Educação Somática se aliou à dança contemporânea, dando origem a uma importante proposta de dança terapêutica disponível atualmente. Segundo Eddy (2009), este encontro mostrou-se extremamente potente, visto que “a dança estimula as pessoas a explorar a expressão do movimento, habilidades criativas profundas, e a investigar o corpo cinesteticamente” (p. 16, tradução nossa). Nestes grupos terapêuticos, a sugestão central é romper com a convenção de seguir um movimento supostamente “correto”, demonstrado pelo professor de dança. Em seu lugar, a proposta visa experimentar as possibilidades de cada corpo.

Diante deste vasto panorama de possibilidades de trabalhos terapêuticos com dança e movimento, propomos um quadro comparativo entre as abordagens apresentadas, para que se observem, sistematicamente, as semelhanças e diferenças entre Dança Movimento Terapia, Biodança e grupos terapêuticos de Educação Somática e dança contemporânea.

QUADRO 1 – QUADRO COMPARATIVO ENTRE AS DIFERENTES VERTENTES ESTUDADAS

	Dança Movimento Terapia	Biodança	Grupos terapêuticos de Educação Somática e dança contemporânea
Contexto histórico de emergência	Década de 1940 e 1950	Década de 1960 e 1970	Década de 1960 e 1970
Criadores e figuras representativas	Marian Chace e Mary Whitehouse	Rolando Toro; Cezar Wagner Góis	Elsa Gindler; Rudolf Laban; Moshe Feldenkrais; Mathias Alexander; Gerda Alexander
Classificação	Prática psicoterápica	Dança terapêutica	Dança terapêutica
Principal Fundamento teórico	O movimento reflete a personalidade e o inconsciente se mostra por meio do movimento (STANTON-JONES, 1992)	O movimento é a propriedade básica da vida, de onde emerge a sensação de estarmos vivos em toda sua força, potência e beleza (GÓIS, 2002)	Interligação entre corpo e mente; o corpo produz conhecimentos experientialmente em interação com o mundo (DOMENICI, 2010)
Como se define	Uso psicoterapêutico do movimento e da dança por meio do qual uma pessoa pode se engajar criativamente em um processo para promover sua integração emocional, cognitiva, física e social (ADMP UK)	Uma abordagem de desenvolvimento humano baseada na visão biocêntrica, que parte da possibilidade de o ser humano vivenciar e se orientar por princípios que surgem da própria vida (GÓIS, 2002)	Uma prática de si que se utiliza de princípios de Educação Somática e de experimentações em movimento e dança como disparadores de processos de subjetivação
Metas terapêuticas	Processamento e resolução de conflitos emocionais e memórias traumáticas	Fortalecimento e expressão da identidade por meio do desenvolvimento das linhas de vivência	Ampliação da percepção, a experiência do corpo em movimento e a organização da experiência através do pensamento e da linguagem
A quem se destina (condições preferenciais de aplicação)	Pessoas interessadas em processo psicoterápico	Público em geral interessado em desenvolvimento pessoal; escolas; comunidades	Pessoas interessadas em autoconhecimento e expressão através da dança
Formato/setting (Ex. grupo, individual)	Individual ou em grupo	Grupo	Predominantemente em grupo

Continua

	Dança Movimento Terapia	Biodança	Grupos terapêuticos de Educação Somática e dança contemporânea
Principais conceitos	Simbolismo; espelhamento (CHAIKLIN; SCHMAIS, 1979), movimento autêntico; testemunha; movedor (WHITEHOUSE, 2003).	Princípio biocêntrico, protovivências; linhas de vivência, auto regulação, identidade.	Consciência do corpo; percepção, experimentação, expressividade improvisação; atualização, experiência estética, subjetivação.
Métodos de trabalho e estrutura da sessão	Trabalha a partir do que o paciente traz para a sessão, propondo movimentos e exercícios de acordo com a necessidade de cada indivíduo ou com o processo do grupo	Propõem-se exercícios específicos para cada linha de vivência com o objetivo de deflagrar determinadas emoções e sentimentos através do uso da música e do movimento.	Propõem-se experimentações corporais e improvisações a partir de qualidades do movimento (espaço, tempo, peso, fluxo), estimulando-se a criação na perspectiva de uma poética artística pessoal
Papel e ação do movimento	Expressar conteúdos inconscientes	Deflagrar emoções e vivências integradoras da identidade	Desconstruir hábitos sensorio-motores enrijecidos e abertura a novas possibilidades de percepção
Processo de transformação (como acontece; a que se deve)	Amparado por <i>insights</i> e associações, gerando integração de conteúdos suprimidos	Devido à reconexão com as forças primordiais originárias da vida	Gerada a partir de uma percepção mais refinada do corpo em movimento como expressão da relação consigo e com o mundo
Quem pode facilitar	Psicoterapeuta com pós-graduação em Dança Movimento Terapia	Facilitador que tenha completado o curso em uma escola de formação	Artista da dança, educador somático ou terapeuta com conhecimento em dança, que se autorize a partir de sua trajetória
Papel do profissional na relação com o cliente	Engaja-se ativamente na relação, trabalhando transferência e contratransferência	Facilita o grupo	Facilita o grupo
Formas de avaliação do processo	Partilha em grupo e na relação com o psicoterapeuta	Partilha em grupo	Partilha em grupo, com possibilidade de conversa individual com o facilitador
Limitações e críticas	Pouco acesso; não existem cursos de Pós-graduação no Brasil	Não aprofunda questões individuais, priorizando o grupo	Ainda com pouca produção teórica e divulgação dos métodos, com consequente limitação na formação de novos profissionais

Fonte: Quadro construído por Rafaella Medeiros de Mattos Brito, Raimundo Severo Júnior e Idilva Maria Pires Germano.

3 SOBRE A SABEDORIA CORPORAL: DA VISÃO DE CORPO EM MERLEAU-PONTY À TEORIA EXPERIENCIAL DE EUGENE GENDLIN

A concepção de uma sabedoria corporal é o pressuposto básico desta pesquisa, de onde partimos para explorar as possibilidades terapêuticas que se dão pela via da dança e movimento. Temos como pressuposição a ideia de que o corpo, ele mesmo, possui uma capacidade própria de responder ao ambiente e, por consequência, de integrar e processar as experiências que nos acontecem. Tal pressuposto é aceito por todas as áreas e abordagens apresentadas no capítulo anterior, sendo um ponto de convergência entre os diversos campos e teorias.

A ideia de um tipo de conhecimento que se faz pelo corpo é mais facilmente concebida quando lembramos que o movimento foi nossa primeira forma de conhecer o mundo, propiciando também o desenvolvimento do sentido tátil e a formação do senso de quem somos. Estes sentidos se iniciam no útero materno e são nosso primeiro modo de percepção (BLOOM, 2006).

Em suma, o bebê começa a conhecer a si mesmo através do movimento in utero. Conhecimento cinestésico, nossa primeira aprendizagem sobre nós mesmos e nosso meio, começa in utero através do movimento e toque. Esse conhecimento cine não é a mente consciente ou alto cérebro; é em vez disso, a inteligência sentida do corpo que sabe por ele mesmo (BURNS, 2011, p. 24, tradução nossa).

O conhecimento que se dá através do movimento, portanto, é a “inteligência sentida do corpo”. A motricidade é um aspecto fundamental também na filosofia de Merleau-Ponty, que acredita que a percepção e a consciência corporal se dão no movimento. Neste capítulo, utilizaremos principalmente as obras *Fenomenologia da Percepção* (1945) e *O Visível e o Invisível* (1964 – obra póstuma) para discutirmos a questão da sabedoria corporal. É importante salientar, no entanto, a grande distância temporal e conceitual existente entre as duas obras. Anos depois, em *O Visível e o Invisível*, o autor já não trabalha com a noção de consciência, propondo o conceito de carne, como veremos adiante.

Diante do reconhecimento das mudanças ao longo de seu trabalho, primordial para nós, afinal, é a noção de que, para Merleau-Ponty (1999), antes de termos um corpo, *somos* um corpo. A partir daí, o filósofo identifica as qualidades comunicativas e inteligentes do corpo como nosso instrumento para conhecer e se apropriar do mundo. “Assim, o relato de Merleau-Ponty não é um relato da nossa experiência ‘da’ incorporação. A incorporação não é experienciada, é a base mesma da experiência. Experienciamos através da nossa incorporação

sensível e sensorial” (ALMEIDA, 2004, p. 13). A significação da realidade, por exemplo, acontece por estarmos no mundo, logo, por termos (sermos) um corpo. É também com meu corpo que consigo captar informações sobre os significados das pessoas a partir das mensagens que elas dão acerca de suas experiências.

Em Fenomenologia da Percepção, o filósofo aponta que a consciência não seria território exclusivo da mente, mas para Merleau-Ponty (1999), “a consciência do corpo invade o corpo” (p. 114) e acontece através da percepção de um corpo em movimento. Desta forma, a experiência motora de nosso corpo “nos fornece uma maneira de ter acesso ao mundo e ao objeto” (p. 195), e a partir daí, podemos dizer que percepção e movimento estão imbricados: é o corpo em movimento que percebe o mundo e a si mesmo.

Esta ideia está presente também no campo da somática, que acredita que “nós percebemos a nós mesmos e organizamos nossas respostas musculares internas e externas a partir da constante informação sensorial proprioceptiva fluindo para nosso cérebro” (HARTLEY, 2004, p. 37, tradução nossa). As sensações corporais advindas da exploração do corpo no espaço, portanto, atuam como um princípio organizador dos comportamentos, informando o sistema nervoso a respeito das estruturas e funções do corpo. Nossa capacidade de propriocepção é responsável por captar finas informações sobre posição e pressão do corpo, por exemplo.

Sabemos que o sistema proprioceptivo tem receptores na pele, nos músculos, ligamentos, tendões e articulações que são responsáveis de informar o cerebelo das diferenças de pressão sobre o corpo e de sua orientação no espaço, informações absolutamente necessárias à sobrevivência do organismo e à manutenção da saúde (BOLSANELLO, 2005, p. 103).

Para Godard (2006), ex-bailarino e importante pesquisador no campo da análise do movimento humano, a propriocepção seria nosso sexto sentido, que informa e possibilita todos os outros. Segundo o autor, a propriocepção se refere ao “conhecimento que temos dos movimentos de nosso próprio corpo no contexto. Eu o traduzo por ‘sentimento de si’ pois sem essa sensibilidade particular os outros sentidos não poderiam funcionar em referência a um si constante” (p. 77). O autor propõe, também, uma capacidade corporal que chama de “olhar cego”. Este seria um olhar espacial, subjetivo, sub-cortical, que não está associado à linguagem, ao tempo ou à história do sujeito. É a sensibilidade que, a exemplo do autor, permite a pessoas que perderam o olhar objetivo (cortical, associativo), desviar de uma cadeira mesmo que, quando convidadas a nomear e descrever o objeto adiante, elas digam que nada veem à sua frente. Por conta de um acidente, por exemplo, elas podem ter perdido o

olhar objetivo, que identifica e conceitua, mas seus corpos continuam respondendo ao ambiente, através do olhar cego. Godard (2006) conclui, então, que “há sensorialidade que circula sem que seja necessariamente consciente e interpretada” (p. 73).

Tais conhecimentos advindos do campo da Somática, assim, alinham-se à crença de Merleau-Ponty (1999), na obra *Fenomenologia da Percepção*, em uma consciência do corpo, que instaura um “eu posso” antes de um “eu penso”. O filósofo defende a capacidade inata do corpo de responder ao mundo, demonstrando uma sabedoria que está para além da dimensão lógica. O corpo decide e age, isto é, há um plano de ação anterior à lógica racional. Há uma intencionalidade do corpo, que não é mecânica, nem puro reflexo, mas uma projeção do corpo em resposta a um objetivo. O corpo se organiza e reorganiza para responder ao ambiente, e é com e através deste corpo que damos sentido ao mundo: “é por meu corpo que compreendo o outro, assim como é por meu corpo que percebo ‘coisas’” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 253).

O corpo, portanto, é o lugar da experiência, e para Merleau-Ponty (1999), “a experiência — quer dizer, a abertura ao nosso mundo de fato — é reconhecida como o começo do conhecimento” (p. 298). É a partir, portanto, de minhas vivências, an-danças e diferentes posições em que disponho este corpo, que passo a conhecer o mundo e a mim mesmo. Por este motivo, o corpo é o que nos permite sentir e entender a realidade ao nosso redor. Em outras palavras, ter um corpo é existir, é a forma humana de habitar o mundo, ou ainda, “o corpo é nosso meio geral de *ter* um mundo” (p. 203) (grifo nosso).

O paradigma do corpo-vivido é um meio de reconhecer que nossa percepção do mundo e a forma como interpretamos o mundo através de nossos corpos são o ponto de partida na aquisição do conhecimento. O argumento aqui é que nós apenas podemos entender nosso mundo vivido com o aparato com o qual nós somos providos para senti-lo, a saber, nosso corpo (SHAW, 2003, p. 39, tradução nossa).

Disso decorre que o corpo se reorganiza constantemente para conhecer este mundo e formar conhecimento sobre ele. O corpo, portanto, impõe sentido à realidade, não sendo esta tarefa apenas do domínio racional. É a ação do corpo no mundo que cria significações, produzindo conhecimento a respeito de nós mesmos e do que nos rodeia. A construção desse conhecimento se dá pela via da experiência cinestésica, visto que “o movimento já é conhecimento, sentido prático” (LE BRETON, 1999, p. 41, tradução nossa). Le Breton (1999), antropólogo e sociólogo que defende a construção cultural do corpo, reconhece também a corporeidade dos pensamentos e a inteligência do corpo:

As palavras e frases se encadeiam logicamente para construir com maior ou menor felicidade as significações desejadas. Ocorre o mesmo com o corpo que se aparta da atenção e responde aos estímulos do meio ambiente com uma espécie de evidência. Há uma inteligência do corpo como há uma corporeidade do pensamento (p. 41, tradução nossa).

O autor aponta, assim, para uma inteligência do corpo, que responde aos estímulos do meio ambiente. De forma similar, Domenici (2010), na interface entre dança e Educação Somática, defende que “a experiência corporal (sensório-motora) é a base para a construção de qualquer tipo de conhecimento” (p. 72). Fernandes (2015) também relembra que a Abordagem Somática traz a premissa de que a experiência prática gera inteligência celular, ou ainda, uma “sabedoria somática” (p. 16).

Tal sabedoria do corpo se dá em todos os níveis. Funciona como uma intencionalidade global, como aponta Merleau-Ponty (2012): “movo meu corpo mesmo sem saber que músculos, que trajetos nervosos devem intervir, e onde seria preciso buscar os instrumentos dessa ação” (p. 138). Mas também ocorre em cada célula ou sistema, como nos lembram os pressupostos do Body-Mind Centering®, abordagem de Educação Somática:

A premissa inicial sustenta que o corpo tem razão inerente. Cada célula, cada tecido, e cada sistema tem propósito orgânico, sabe esse propósito, e se conduz a executar esse propósito. Comunicação com e a partir do soma – do mentecorpo – é diretamente acessível a nós mesmos quando vem à nossa consciência em forma de sonhos ou visões, meditação, ou criatividade (MILLER; ETHRIDGE; MORGAN, 2011, p. 15, tradução nossa).

Tendo uma razão inerente, o corpo se expressa antes mesmo de a fala, pintura ou movimento serem conceituados pela racionalidade. O corpo percebe e decide de forma pré-reflexiva com uma intencionalidade anterior ao pensar. O corpo tem, portanto, intenção própria, não sendo esta intenção apenas o resultado de determinações ambientais, ou regida pelo mecanismo da ação e reação. Tal sabedoria do corpo é o que nos permite, por exemplo, saber o momento de atravessar a rua, sem precisar fazer cálculos sobre distâncias e velocidades. É um hábito já enraizado no corpo, estruturado na experiência prática e repetida. Tal intencionalidade do corpo não é puramente pensamento, não se dá exclusivamente na consciência, mas está “apoiada na unidade pré-lógica do esquema corporal” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 312):

Dizendo que essa intencionalidade não é um pensamento, queremos dizer que ela não se efetua na transparência de uma consciência, e que ela toma por adquirido todo o saber latente que meu corpo tem de si mesmo (p. 312).

Nóbrega (2000) aponta que a partir da noção de intencionalidade, Merleau-Ponty (1999) enraíza a consciência no corpo. Essa intencionalidade corporal é pré-reflexiva, operante e espontânea, acontecendo a partir do “saber latente que meu corpo tem de si mesmo”. Nesta passagem, o autor explicita a existência de um saber corporal, assim como quando afirma que “apreendo meu corpo como uma espontaneidade que me ensina o que eu não poderia saber a não ser por ela” (MERLEAU-PONTY, 1984c, p. 137). O corpo, assim, ensina, e o faz pré-reflexivamente: “meu corpo tem seu mundo ou compreende seu mundo sem precisar passar por ‘representações’, sem subordinar-se a uma ‘função simbólica’ ou ‘objetivante’” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 195). O corpo, assim, percebe, age e conhece antes mesmo que possamos refletir, nomear ou explicar o que se deu.

Merleau-Ponty (1999), que critica tanto a concepção empirista como intelectualista de corpo, fala-nos não de um corpo físico, orgânico e mecânico, mas de um corpo vivido. A esse respeito, Nóbrega (2000) salienta que:

há, no pensamento de Merleau-Ponty, elementos que enfatizam o aspecto simbólico do corpo ou o enraizamento da consciência no corpo. Esse esforço reflete sua crítica ao pensamento causal e à concepção fragmentária do humano, que reconhece no corpo apenas sua dimensão externa, objeto, máquina (p. 99).

Este corpo vivido não poderia, então, ser formado apenas por órgãos, sangue e células capazes de desempenhar funções e proceder mecanicamente a partir do esquema estímulo-resposta. Tal materialidade corpórea não expressa, por exemplo, a dimensão sensível, sexual e social do corpo. “O corpo não é coisa, nem ideia, o corpo é movimento, sensibilidade e expressão criadora” (p. 100). Para expor, portanto, a ideia de corpo como uma consciência encarnada, que não é só anatomia e fisiologia, mas é também simbólico e imbricação com o mundo, Merleau-Ponty (2003), em *O Visível e o Invisível*, propõe o conceito de carne:

A carne não é matéria, no sentido de corpúsculos de ser que se adicionariam ou se continuariam para formar os seres (...) A carne não é matéria, não é espírito, não é substância. Seria preciso, para designá-la, o velho termo "elemento", no sentido em que era empregado para falar-se da água, do ar, da terra e do fogo, isto é, no sentido de uma coisa geral, meio caminho entre o indivíduo espaço-temporal e a idéia, espécie de princípio encarnado que importa um estilo de ser em todos os lugares

onde se encontra uma parcela sua. Neste sentido, a carne é um "elemento" do Ser (p. 135, 136).

Carne, assim, não é um produto formado por outros elementos, não é síntese de diferenças, mas é, em si, uma unidade originária, ou princípio, que constitui o corpo. O corpo, portanto, é formado pelo elemento carne, que engloba aspectos materiais, mentais, sociais, espirituais, sensíveis, etc. Além disso, para Merleau-Ponty (2003), homem e mundo estão inter cruzados no mesmo elemento carne, em uma relação de reversibilidade, que não diz de uma fusão simbiótica, mas de um entrelaçamento em que:

Em vez de rivalizar com a espessura do mundo, a de meu corpo é ao contrário, o único meio que possuo para chegar ao âmago das coisas, fazendo-me mundo e fazendo-as carne. (...) O corpo nos une diretamente às coisas por sua própria ontogênese, soldando um a outro os dois esboços de que é feito, seus dois lábios (p. 132)

O filósofo rompe, assim, com a dualidade homem-mundo, ao defender que os corpos e as coisas compartilham da mesma textura. Quebra também com a visão dicotômica entre sujeito e objeto, ao propor que o corpo é tanto mais um objeto no mundo, como também o único objeto que nos permite ver e tocar todos os outros, tendo, concomitantemente, a propriedade de sujeito e objeto. Merleau-Ponty (2003) aponta que, se o corpo toca e vê os objetos do mundo é porque “pertencendo à mesma família, sendo, ele próprio, visível e tangível, utiliza seu ser como meio para participar do deles, é porque cada um dos dois seres é para o outro o arquétipo, e os corpos pertencem à ordem das coisas assim como o mundo é a carne universal” (p. 133).

Merleau-Ponty (2003) adverte, no entanto, para que não voltemos a um dualismo, que não é que o corpo seja feito de duas faces, visível e vidente, mas que ele é a Visibilidade. Compara, ainda, tal relação a “dois segmentos de um único percurso circular que, do alto, vai da esquerda para a direita e, de baixo, da direita para a esquerda, constituindo, todavia, um único movimento em suas duas fases” (p. 135). Explica, então, que tudo que se passa com um segmento, repercute no outro, visto que se trata de um único corpo, formado do mesmo tecido que não pertence exclusivamente nem ao corpo, nem ao mundo.

A partir daí, Merleau-Ponty (2003) propõe a ideia de quiasma, que traz a reversibilidade entre sujeito e objeto, interior e exterior, denotando o entrelaçamento entre homem e mundo, possível graças ao compartilhamento do elemento carne, que está em tudo. A ideia de quiasma explicaria também a possibilidade de comunicação silenciosa entre dois

corpos. O filósofo, que defende a reversibilidade dos sentidos em um corpo único, igualmente indaga: “por que não existiria a sinergia entre diferentes organismos, já que é possível no interior de cada um? Suas paisagens se cruzam, suas ações e suas paixões se ajustam exatamente” (p. 138). Assim, para Merleau-Ponty (2003), se há comunicação entre os órgãos de meu corpo, há também “transitividade de um corpo a outro” (p. 139).

O autor adverte, ainda, que a reversibilidade entre homem e mundo está sempre por se completar, e nunca se finda de fato. Como exemplo, ele expõe a relação entre o vidente e o visível: “quem vê não pode possuir o visível a não ser que seja por ele possuído, que seja dele, que, por princípio, conforme o que prescreve a articulação do olhar e das coisas, seja um dos visíveis, capaz, graças a uma reviravolta singular, de vê-los, ele que é um deles” (131).

Entre vidente e visível ocorre o mesmo que no tato: quando minha mão direita toca a esquerda, cada mão é ao mesmo tempo tocante e tocada, e não existe um objeto tocado até que se tenha um sujeito tocante. Estes, no ato do toque, se entrelaçam e ocupam, cada um, a dupla função de tocante e tocado. Similarmente, o visível não existe por si, mas forma-se a partir dos movimentos do vidente no espaço. Por outro lado, não há vidente até que exista algo para ser visto. Ademais, além da reversibilidade entre vidente e visível, tocante e tocado, Merleau-Ponty (2003) aponta também a intrínseca relação entre visível e tocado:

É preciso que nos habituemos a pensar que todo visível é moldado no sensível, todo ser tátil está votado de alguma maneira à visibilidade, havendo, assim, imbricação e cruzamento, não apenas entre o que é tocado e quem toca, mas também entre o tangível e o visível que está nele incrustado, do mesmo modo que, inversamente, este não é uma visibilidade nula, não é sem uma existência visual. Já que o mesmo corpo vê e toca, o visível e o tangível pertencem ao mesmo mundo. Maravilha muito pouco notada é que todo movimento de meus olhos — ainda mais, toda deslocação de meu corpo — tem seu lugar no mesmo universo visível, que por meio deles pormenorizo e exploro, como, inversamente, toda visão tem lugar em alguma parte do espaço tátil. Há topografia dupla e cruzada do visível no tangível e do tangível no visível, os dois mapas são completos e, no entanto, não se confundem. As duas partes são partes totais, e no entanto, não passíveis de superposição (p. 131).

A esse respeito, Godard (2006) relembra que nossos sentidos corporais são interdependentes e não trabalham sozinhos: o olfato informa o paladar, a propriocepção informa a visão, de forma que, funcionando em intersensorialidade, tudo em nosso corpo está conectado. Isto ocorre não somente porque todos os sentidos humanos respondem a uma mesma consciência que reuniria e sintetizaria todas as informações sensoriais. “Não se trata de atribuir um espaço ordenador à consciência, mas de compreender a circularidade entre processos corporais e estados neuronais, entre corpo e mente, possibilitada pela comunicação entre os sentidos” (NÓBREGA, 2000, p. 102).

Tal reversibilidade dos sentidos retira a autoridade de uma consciência soberana que comandaria as respostas corporais, apresentando o corpo como uma unidade pré-reflexiva capaz de criar ordem, graças ao entrelaçamento homem-mundo e corpo-mente que lhe é próprio, ou seja, graças à “aderência carnal do sentiente ao sentido e do sentido ao sentiente” (MERLEAU-PONTY, 2003, p.138).

O pressuposto de uma sabedoria corporal, que aparece em Merleau-Ponty (1999, 2003) como tal capacidade de criar ordem, responder ao mundo e formar conhecimento a partir da experiência, encontra-se, igualmente, na Biodança, que reconhece uma sensibilidade primitiva e por isso interessa-se pela vivência pré-reflexiva, na qual nossa ancestralidade e nossa herança primitiva podem se expressar (GÓIS, 1995). Tal pressuposto aparece igualmente no campo da Dança Movimento Terapia, que sustenta que o corpo dá forma à experiência e é o lugar de reconhecimento do que é comunicado pelos outros (BLOOM, 2006). O corpo é entendido como fonte ativa de conhecimento (MEEKUMS, 2006), possuindo uma sabedoria que é anterior à razão. Convidamos, a seguir, uma visão do Construcionismo Social e da neurociência, respectivamente, para dar suporte às ideias aqui defendidas.

A partir de uma perspectiva distinta, Shotter (2010), aborda a questão corporal do ponto de vista do Construcionismo Social, defendendo uma capacidade responsiva e espontânea do corpo aos outros e ao ambiente. O autor fala de uma agência consubstanciada e de nossa corporeidade social (*social embodiment*), marcadas por se ter um corpo que responde ao seu entorno:

Dentre as muitas consequências de estarmos no mundo como seres vivos, encarnados, é o fato de que nós não podemos não ser espontaneamente responsivos uns aos outros de forma corporal, anterior a qualquer coisa que possamos fazer deliberadamente e intelectualmente (p. 55, tradução nossa).

No entendimento deste autor sócio-construcionista, sob influência de Merleau-Ponty e Wittgenstein, as pessoas mostram-se como indivíduos singulares, ativamente engajados no mundo, a partir de uma corporeidade responsiva e espontânea. Shotter propõe, assim, uma atenção especial à nossa sensibilidade de perceber os outros, às interações e às circunstâncias, acreditando que este foi um ponto ignorado por algumas vertentes do construcionismo social. Essa sensibilidade serviria de guia para as relações humanas, nos mostrando a melhor forma de responder a cada situação. “É um tipo de conhecimento que se tem a partir de dentro de uma situação social, grupo, instituição ou sociedade, e que existe

apenas naquela situação” (SHOTTER, 2010, p. 26, tradução nossa). Tal conhecimento surge na interação com as pessoas.

Não devemos ignorar a capacidade de resposta espontânea, viva e expressiva de nossos corpos. Nossa habilidade de imediatamente e diretamente afetar ou “mover” os outros ao nosso redor, corporalmente de maneira significativa, e de sermos afetados por eles da mesma maneira (p. 21, tradução nossa).

Shotter (2010), retomando Merleau-Ponty, fala da natureza quiasmática do pano de fundo sob o qual construímos nossas vidas, assinalando a existência de forças multifacetadas e invisíveis que nos afetam. Diante disso, o autor acredita que nosso corpo tem uma expressividade responsiva a cada situação, dando ênfase a um tipo especial de conhecimento que acontece quando permitimos que a diferença do Outro nos penetre e nos altere, pois não ficamos “imunes” a nenhum contato. “Tal tipo de pensamento torna-se disponível para nós, penso eu, apenas como resultado de nossa capacidade de resposta espontânea, como um ser vivo-crescente-corporal, a eventos temporalmente desdobrados ocorrendo ao nosso redor” (p. viii, tradução nossa). Essa resposta é espontânea, e acontece no momento imediato do encontro, não sendo já pré-determinada. É corporal, expressiva e responsiva. Ou seja, acontece como uma resposta a um evento, e por sua vez, move os outros a responderem a ela.

Essa sensibilidade corporal ao entorno permite nos encaixarmos mais adequadamente a cada situação: “nosso corpo nos fala das características da situação em que estamos” (p. 2, tradução nossa). Shotter (2010) assinala que em nossos processos vitais, nós temos a capacidade de antecipar o que virá adiante. “Um primeiro passo é tentar entender os tipos de coisas que nossos corpos individuais automaticamente fazem por nós, para assim dizer, sem que nós tenhamos que exercer muita escolha ou intelecção no caso” (p. 6, tradução nossa). Tais reações corporais acontecem antes de serem pensadas e constituem a base para a construção de um modelo de conduta sobre como reagir a cada circunstância.

Em resumo, influenciado pelo pensamento de Merleau-Ponty (1999, 2003), Shotter (2017) acredita que “como resultado da responsividade espontânea de nossos corpos, nós podemos aprender sobre eventos e acontecimentos em nosso entorno os quais não podemos aprender de nenhuma outra maneira” (p.163). Essa sensibilidade responsiva nos remete ao conceito de propriocepção da Educação Somática, ou ainda, ao “olhar cego” de Godard (2006), que revelam, cada um, diferentes facetas dos finos mecanismos de percepção e captação de informações pelo corpo, que nos guiam silenciosamente.

Igualmente, tal capacidade responsiva do corpo comunga com o conceito dos marcadores somáticos de Damásio (1995). Para o autor, o processamento emocional acontece no corpo-mente, através dos marcadores somáticos: sensações corporais anteriores à compreensão, que podem nos trazer informações e guiar nossa tomada de decisão sem que tenhamos que refletir demoradamente sobre a questão:

imagine agora que antes de aplicar qualquer análise de custos/benefícios às premissas, e antes de raciocinar com vista à solução do problema, sucede algo importante. Quando lhe surge um mau resultado associado a uma dada opção de resposta, por mais fugaz que seja, você sente uma sensação visceral desagradável. Como a sensação é corporal, atribuí ao fenômeno o termo técnico de estado somático (em grego, soma quer dizer corpo); e, porque o estado “marca” uma imagem, chamo-lhe marcador. Repare mais uma vez que uso somático na acepção mais genérica (aquilo que pertence ao corpo) e incluo tanto as sensações viscerais como as não viscerais quando me refiro aos marcadores-somáticos (DAMÁSIO, 1995, p. 173, tradução nossa).

Também levando em conta a perspectiva das neurociências, Damásio (1995) fornece evidência do papel da emoção corporificada na aprendizagem, tomada de decisão e raciocínio. O autor nos lembra que o cérebro é parte do corpo e estes são indissociáveis. Usualmente, dizemos que devemos tomar decisões “racionalmente”, como se agir pela emoção fosse um risco. Um bom raciocínio, porém, ao contrário do que as pessoas comumente defendem, deve necessariamente ser informado pela emoção, que torna a análise mais eficiente através dos marcadores somáticos. Ou seja, ao perceber sua emoção, ou ainda, sua resposta corporal a cada situação, o indivíduo rapidamente descarta possibilidades de escolha, privilegiando outras.

Qual a função do marcador-somático? Ele faz convergir a atenção para o resultado negativo a que a ação pode conduzir e atua como um sinal de alarme automático que diz: atenção ao perigo decorrente de escolher a ação que terá esse resultado. O sinal pode fazer com que você rejeite imediatamente o rumo de ação negativo, levando-o a escolher outras alternativas. O sinal automático protege-o de prejuízos futuros, sem mais hesitações, e permite-lhe depois escolher entre um número menor de alternativas. A análise custos/benefícios e a capacidade dedutiva adequada ainda têm o seu lugar, mas só depois de esse processo automático reduzir drasticamente o número de opções (p. 173, tradução nossa).

Se fossemos analisar racionalmente todas as alternativas de cada decisão diária, este seria um funcionamento extremamente exaustivo. Os marcadores somáticos, sendo um exemplo da sabedoria corporal, nos permitem, por exemplo, decidir, em uma fração de segundos, que rua tomar diante de uma bifurcação, sem que muitas vezes possamos perceber

que motivos nos levaram a escolher tal ação. É importante notar, no entanto, que “os marcadores-somáticos não tomam decisões por nós. Ajudam o processo de decisão dando destaque a algumas opções, tanto adversas como favoráveis, e eliminando-as rapidamente da análise subsequente” (DAMÁSIO, 1995, p. 174, tradução nossa).

A cognição, portanto, não é um processo que acontece somente no cérebro, mas é processada no corpo. Barceló (2008), pesquisador da Teoria Experiencial, ao citar um “saber prévio da experiência”, anterior à análise lógica, também acredita que “esse saber prévio estrutura de algum modo nossos processos cognitivos e comunicativos” (p. 89, tradução nossa).

Nosso corpo sente a complexidade de cada situação e torna possível a maioria das coisas que fazemos ao longo do dia sem que tenhamos que pensar em cada um dos nossos movimentos. Certamente, o que pensamos é importante, mas só podemos pensar em algumas poucas coisas a cada vez. No entanto, o corpo totaliza a situação global e dá as ações apropriadas na maioria das vezes. O corpo humano vive de forma imediata e direta cada situação. Poetas e artistas, por exemplo, trabalham a partir de uma sensação de algo que ainda não foi formado. Entre os empresários, é bem conhecido que muitas decisões são feitas por aqueles que sabem medir uma situação pela sensação que dela se tem. É como se essas pessoas tivessem ‘olfato para os negócios’. O corpo sabe e pode criar complexidades mais realistas do que aquelas que podem ser pensadas ou ditas em qualquer forma (p. 99, tradução nossa).

A partir dessa ideia de que o corpo sabe e pode nos guiar, Damásio (1995) propõe o corpo como referência, como instrumento de aferição das interpretações que fazemos do mundo e do que se passa conosco a cada momento. Assim, a intuição, para Damásio (1995), é cognição rápida advinda de muita prática. A sabedoria corporal, portanto, não é um “dom” inato com características mágicas, mas um aprendizado, que possui dimensões biológicas e também culturais. Tal aprendizado se deu “durante o processo de educação e socialização, pela associação de categorias específicas de estímulos a categorias específicas de estados somáticos” (DAMÁSIO, 1995, p. 177, tradução nossa).

Assim, nós fomos aprendendo quais as consequências e possíveis efeitos de cada situação em que nos envolvemos. Essa aprendizagem se deu a partir de nossas experiências, em processos adaptativos permeados por convenções sociais. Desta forma, é importante notar que:

O lado subjetivo do corpo não é privado. É tão público e interativo como a própria linguagem. O "sentimento geral" é a interação corporal com as diferentes situações. O que alguém sente em cada momento é sempre interacional, refere-se ao universo infinito e as situações em um contexto com outras pessoas, palavras, sinais,

ambientes físicos, eventos... A experiência não é ‘subjéitiva’ ou intrafísica, mas interacional (BARCELÓ, 2008, p. 100, tradução nossa).

Sendo a experiência interacional, não podemos esquecer da influência da cultura, que molda essa capacidade de resposta a cada situação, formando uma gramática de interpretação dos contatos. As emoções e sensações apontadas pelo corpo não são estados absolutos e individuais, mas se dão sempre em relações mediadas culturalmente, de forma que “de uma sociedade humana a outra, os homens experimentam afetivamente os acontecimentos de sua existência através de repertórios culturais diferenciados que as vezes se parecem, mas não são idênticos” (LE BRETON, 1999, p. 9, tradução nossa). Tal entendimento nos permite não naturalizar as emoções, mas ao contrário, conceber que nossa dimensão simbólica, esta que nos permite criar sentido e valor é, prioritariamente, cultural. Como pano de fundo na exploração de uma sabedoria corporal temos, portanto, a incapacidade de nos desvencilharmos dos valores externos e do sistema de crenças, pois esse contexto funda o corpo e baliza os significados de nossas experiências.

Gendlin (1997) igualmente aponta que estamos culturalmente habituados a agir de determinadas formas em cada situação. Lembra que autores como Wittgenstein e Dilthey já assinalavam que nossas experiências subjétivas não são simples reações internas, mas são antes de tudo, interações na vida. Além disso, Gendlin (1997), assim como Carl Rogers, acredita que todo “‘sentimento’ *implicitamente* contém significados e valores sociais e morais” (p. 255, grifo do autor, tradução nossa). Assim, os sentimentos não são propriedades puramente internas e individuais, mas são construídos socialmente. Desta forma, “o ‘sentimento’ que alguém otimamente ‘segue’ está na consciência e implicitamente contém significações sociais, morais e intelectuais” (p. 255, tradução nossa).

Gendlin (1997), assim como Merleau-Ponty (1999), Shotter (2010) e Damásio (1995), é outro importante nome na discussão a respeito de uma sabedoria corporal culturalmente informada, sendo nosso principal referencial teórico, por propor uma teoria e uma ferramenta clínica seguindo o pressuposto aqui discutido. Filósofo e psicoterapeuta austríaco, naturalizado norte-americano, nascido em 1926, tendo falecido, recentemente, em 2017, desenvolveu o recurso da Focalização a partir de sua Teoria Experiencial. Tendo trabalhado com Carl Rogers por onze anos (de 1953 a 1964), Eugene Gendlin propôs a Focalização com o objetivo de auxiliar os pacientes na busca pela congruência entre a experiência e a forma de nomeá-la e expressá-la (BRITO; GERMANO, 2018). Trata-se de um recurso com passos definidos, que tem o corpo como a referência para tal processo: “o

processo do enfoque corporal é uma interação entre algo sentido em seu corpo e uma simbolização precisa de certas sensações” (MORENO, 2009, p. 31, tradução nossa).

Além da influência conceitual e prática de Carl Rogers, percebe-se, no trabalho de Eugene Gendlin, a influência filosófica de Merleau-Ponty. A ligação entre os autores está no reconhecimento que ambos fazem de que o significado é formado em uma matriz pré-conceitual; de que o corpo deve tornar-se pensamento; e de que há uma dinâmica interativa entre corpo e discurso (LEVIN, 1994). Merleau-Ponty (1999) mostra que podemos encontrar, abaixo do significado conceitual das palavras, um significado existencial que o habita, e ainda, que há um significado gestual operativo no discurso, que é pré-reflexivo e pré-linguístico. Levin (1994) acredita que Eugene Gendlin inicia seu trabalho a partir do ponto em que Merleau-Ponty finaliza o seu, tendo demonstrado o papel do corpo vivido no processo de formação de significado.

A Focalização é vista por Totton (2003) como uma Psicoterapia Corporal no eixo de processos. Em Rohricht (2009) e Young (2005) também encontramos a Focalização como um exemplo de Psicoterapia Corporal. O próprio Gendlin (1999) afirma que a Focalização vem sendo adicionada no rol das terapias corporais, demonstrando que o autor não formulou esta metodologia para ser especificamente uma Psicoterapia Corporal, mas percebe que, posteriormente, outros teóricos a reconheceram nesta linha. Gendlin (1999) afirma, ainda, que a Focalização vem sendo utilizada complementarmente em muitas abordagens corporais. Cita, por exemplo, o Método Hakomi, no qual a Focalização é praticada e ensinada. Nesta pesquisa, vamos nos ater à Teoria Experiencial que dá base à Focalização, mais que ao método da Focalização propriamente dito.

Um ponto de destaque da Teoria Experiencial é o entendimento de que o corpo parece ter uma sensibilidade capaz de perceber o que a razão ainda desconhece, ou seja, capaz de sentir algo que ainda não foi tornado consciente:

Se trata de descobrir como o corpo já sabe o que a mente ainda desconhece e de possibilitar uma relação de confiança com nosso corpo, que nos permite colocar em contato com a sabedoria interior que nos indica o passo seguinte para nos conduzir até uma existência mais satisfatória (BARCELÓ, 2007, p. 94, 95, tradução nossa).

Assim, Gendlin (1999) traz o corpo ao centro do processo psicoterapêutico, apontando que novas explicações não levam necessariamente o cliente ao patamar da resolução do seu sofrimento. A mudança ocorre quando o indivíduo é capaz de sentir o fluxo experiencial diretamente e, a partir daí, tenta nomeá-lo da forma mais precisa e congruente

possível. Para Gendlin (1999), simbolizar a experiencição corretamente é a chave para o desenvolvimento. Por “corretamente” designamos o fato de que nem sempre nomeamos o que sentimos de acordo com o que o corpo mostra, e enquanto não reconhecemos o que a experiencição nos propõe, ela continuará a causar angústia, pois esta traz consigo suas próprias avaliações (GENDLIN, 1999), não podendo, assim, ganhar um símbolo arbitrário.

A transformação, assim, não está no plano conceitual ou racional da eventual nomeação ou explicação dos fatos, pois alguns sentidos “fazem sentido” promovendo alívio, enquanto outros permanecem como capas artificiais que cobrem a experiencição, mas não a vestem de fato, já que não é toda palavra que se encaixa a uma dada experiencição. A Teoria Experiencial, aliada ao pensamento dos demais autores explorados neste capítulo, nos leva a pensar que existe certo entendimento corporal, um reconhecimento quando algo faz sentido. É uma sabedoria inerente: sabemos quando a palavra captou a experiencição.

Somente o “símbolo certo” (GENDLIN, 1999) é capaz de captar um sentido existente no corpo. Ao ser expresso, protagoniza o momento especial “na fala das pessoas quando elas são ‘movidas’, ‘golpeadas’, ou ‘presas’ pelo que elas disseram, quando uma mudança em seu (e nosso) ser acontece” (SHOTTER, 2010, p. 55, tradução nossa). Quando a palavra simboliza algo da experiencição, encaixando-se a ela, gera-se um significado. Além disso, quando o cliente sente que nomeou bem seu sentimento, quando a palavra responde ao que ele experiencia, existindo, assim, uma relação de congruência entre palavra e afeto, o cliente geralmente sente um consolo físico proveniente da percepção e reconhecimento de um sentimento que antes lhe era desconhecido.

Ao nomear, ele sente que “isto está presente”. Para Gendlin (1999), quando a experiencição é expressada com o “símbolo certo” ocorre, na maioria das vezes, uma mudança corporal, intitulada *felt shift*, que pode aparecer por meio de um alívio, suspiro, uma mudança de postura ou na expressão facial, característicos da apreensão: “é isso! É exatamente isso!”. O conceito de *felt shift*, no entanto, não se refere à catarse: não se trata de uma grande descarga energética, mas de sutis momentos em que “o indivíduo relaxa, aliviado de uma tremenda pressão, quando o sentimento é nomeado” (GENDLIN, 1997, p. 79, tradução nossa).

A sensação de alívio é um sinal possível de que a simbolização correta foi feita e o processo avançou. Esse funcionamento é facilmente compreendido quando pensamos nos momentos em que parecemos não encontrar a palavra correta para dizer o que queremos dizer. No momento em que tentamos recordar uma palavra esquecida ou temos a sensação de que estamos nos esquecendo de levar algo na mala (GENDLIN, 2007), as tentativas não se

encerram até que se tenha chegado à palavra buscada. Quando se chega a uma correta simbolização, simplesmente se sabe! E assim, não é a palavra em si (conteúdo) que denuncia a congruência entre experiencição e expressão, mas a forma (processo) como nos sentimos quando chegamos até ela, gerando uma sensação de exatidão (BRITO; GERMANO, 2018). “Tudo, exceto a correta e precisa simbolização, está errado. Mas existem muitas possíveis simbolizações exatamente precisas” (GENDLIN, 1997, p. 121, tradução nossa).

Ao sugerir que a nomeação da experiencição seja feita a partir do crivo do corpo, Gendlin (1997) aproxima-se do pensamento de Merleau-Ponty (1999), que defende que “o corpo precisa tornar-se o pensamento ou a intenção que ele nos significa. É ele que mostra, ele que fala” (p. 267). De fato, como aponta Barceló (2008) o corpo fala:

Toda ideia, gesto, tensão muscular, sensação, barulho no estômago, gesto de arrancar o nariz, melodia entoada, deslize verbal: tudo é significativo e cheio de sentido, e está relacionado ao presente. Se soubermos o que nosso corpo indica, talvez seja possível nos conhecermos mais. Portanto, é plausível que o corpo seja uma fonte de verdade, o lugar onde encontrar a própria identidade e onde está registrada toda a história de vida de um indivíduo. Nele estão assentadas todas as experiências, e disponíveis para serem externalizadas (p. 87, tradução nossa).

A Focalização, por sua vez, contribui para que as nomeações e demais expressões que damos à experiencição estejam de acordo com tais sinais dados pelo corpo, por meio do *felt sense* (GENDLIN, 1999) ou marcadores somáticos (DAMÁSIO, 1995)⁷. Assim, o objetivo da Focalização é garantir uma expressão congruente da nossa experiencição vivida corporalmente.

Esse dado corporal inicialmente não tem nome, mas o paciente sabe que está experienciando algo diferente. Estamos falando de uma sensação existente na zona limítrofe entre o consciente e inconsciente, e que se experimenta no centro do corpo, se sente na garganta ou na barriga, por exemplo. Aparece, inicialmente, como uma sensação global imprecisa, mas que pode ser percebida e localizada. Não se trata de um pensamento, emoção ou conteúdo definido, mas de uma sensação difusa que surge no corpo, sem origem específica. Trata-se de um *felt sense*, (senso sentido ou sensação sentida):

Normalmente, a sensação sentida não está já aí, primeiro deve-se deixá-la vir. As sensações sentidas são sempre novas. Não estão em nosso interior como se se tratasse de um objeto que sentimos corporalmente. Surgem de forma inovadora, de

⁷ A interligação entre tais autores aparece em Bacon (2010), que defende a semelhança entre os marcadores somáticos e o *felt sense*.

forma similar a como fazem as lágrimas ou os bocejos (GENDLIN, 1999, p. 44, tradução nossa).

Gendlin (1997) inicialmente denominou tais sensações corporais (*felt sense*) sob o termo *felt meaning* (significado sentido), pois se tratam de significados sentidos no corpo. Tais significados se referem a como o corpo responde, a cada momento, a determinada situação, pessoa, lugar, sonho, etc. Gendlin (1984) nos orienta que os princípios da Focalização podem ser usados a qualquer momento durante a psicoterapia, ao convidarmos o cliente a prestar atenção ao centro de seu corpo:

Pare por um minuto. Eu gostaria de lhe perguntar uma coisa. Você pode colocar sua atenção no meio do seu corpo? Como está lá agora? (O cliente diz que está tudo bem lá dentro.) Agora pense sobre toda essa coisa de procurar por esse trabalho ... o que vem aí? ... (expressão facial) ... Ok, fique com isso por um minuto, gentilmente (p. 16, tradução nossa).

Gendlin (2007) notou que os clientes que conseguiam acessar sua experiência eram os que obtinham um melhor retorno da terapia, sendo capazes de melhor compreender o que estavam sentindo. Alguns clientes já faziam isso naturalmente. Gendlin (2007), então, elaborou os seis passos da Focalização, para ajudar aqueles que ainda não tinham esta consciência. Vejamos, agora, como se dá o processo clássico de simbolização da experiência a partir de palavras ou imagens. Os seis passos propostos são:

1. Abrir espaço: é o momento de conectar-se, percorrendo cada parte do corpo, percebendo como se está naquele momento, limpando o terreno das racionalizações e conteúdos já prontos, e esvaziando-se das distrações, para deixar o *felt sense* emergir. Faz-se uma espécie de contração, ou passeio pelo corpo, prestando atenção desde os dedos dos pés até o couro cabeludo, voltando a atenção, ao final, para o centro do corpo.
2. Formar/captar o *felt sense*: deixa-se que emerja uma sensação no centro do corpo, após ser realizada uma pergunta, que pode ser ampla, como “como é estar aqui e agora? Qual a sensação global de tudo isso?”, “o que te impede de estar completamente bem agora?”, ou específica, mediante o interesse de se trabalhar uma questão particular: “que sensação corporal surge quando você se conecta com essa situação / pessoa / dor crônica / sonho? ”. A pessoa pode sentir um aperto no peito ou um formigamento na garganta, por exemplo. Pede-se que o corpo eleja

uma sensação e a partir daí, a pessoa deve focar sua atenção no que sente. A formação do *felt sense* é uma etapa silenciosa em que a atenção focada dará mais clareza e volume a esta sensação ainda difusa. Como suporte para este processo, pode-se pedir que a pessoa descreva o que sente corporalmente.

3. Identificar o *felt sense* com um “gancho”: este é o momento de qualificar o *felt sense*, expressando-o com um nome ou imagem, por exemplo. Pode-se perguntar “qual a qualidade dessa sensação no corpo? Como ela te faz sentir?”, ou ainda, “que palavra ou imagem surge a partir desta sensação?”. A pessoa pode responder, por exemplo, que esta é uma sensação que a faz sentir irritada, ou ainda, que surge uma imagem de um terreno árido quando se conecta a esta sensação. Neste momento, a pessoa está no processo de simbolizar o *felt sense*.

4. Ressoar: nesta fase deve-se testar novas palavras para ajustar o *felt sense* ao seu símbolo. É um momento de comprovar o encaixe, perguntando se alguma outra palavra se adequa melhor, lapidando e refinando cada vez mais a identificação do gancho. Nesse momento, a pessoa pode dar-se conta que a palavra que melhor se encaixa não é irritação, mas desconforto, por exemplo.

5. Perguntar: aqui devemos aprofundar e explorar o significado do *felt sense*. É um momento de avance e pode ser perguntado, por exemplo “o que é tão (gancho) nisso tudo?”, “o que é o pior nesta situação?”, “o que necessitaria para estar bem?”, buscando compreender o que o corpo está pedindo.

6. Receber e agradecer: no momento final, agradece-se a tudo aquilo que foi experienciado, acolhendo, dando as boas-vindas e protegendo de qualquer crítica.

Algumas pessoas podem, inicialmente, confundir uma sensação física já conhecida com o *felt sense*. A esse respeito, Gendlin (1984) explica:

Sensações corporais comuns são, por exemplo, um cinto que é muito apertado, ou uma dor, uma dor de estômago, excitação sexual, o coração batendo forte. Essas sensações são apenas corporais. A sensação desagradável de uma situação ou problema também está presente, no meio do corpo. (Pode ser positivo: a sensação de abertura no peito é a sensação de algum evento libertador). A diferença é que a sensação corporal comum não contém um ‘de’. A sensação do seu cinto estando muito apertado não contém em si as complexidades e as razões pelas quais você o apertou. É apenas a pressão do cinto. No entanto, uma sensação corporal muito semelhante de tensão pode surgir no seu estômago como a sensação de uma situação como um todo. Essa ‘tensão’ igualmente física é o *felt sense* dessa situação. Implícito nela estão as complexidades da situação, mais do que você sabe ou poderia pensar (p. 4, tradução nossa).

A partir desses seis passos, podemos expressar a experienciação a partir do que nos diz o corpo, afinal, como aponta Gendlin (1984) no trecho acima, o *felt sense* expressa “mais do que você sabe ou poderia pensar” (p. 4). Parreira (2014), igualmente, relembra que nosso corpo é consciente de tudo que nos passa, porém, “nem sempre nós estamos de posse, a nível de simbolização, desse saber de que o nosso corpo é capaz” (p. 64). A Focalização surge, então, como um recurso para melhor acessar tal sabedoria.

Por reconhecer e respeitar a sabedoria corporal é que Gendlin (1984) nos propõe que o *felt sense* seja “o cliente do cliente”, sendo esta sensação corporal, inicialmente difusa, a autoridade máxima no processo terapêutico, guiando o cliente para um caminho de crescimento, como um senso de direção, assim como aludido pelo termo “senso sentido” proposto por Messias (2015). É preciso, portanto, reconhecer e seguir o *felt sense*, pois é nesta fronteira entre algo familiar e desconhecido que se encontra a possibilidade de mudança terapêutica.

É o *felt sense* que deve confirmar se o símbolo usado para nomear a experienciação está certo ou não. Assim, durante a terapia, ouvimos o cliente consultar em voz alta seu cliente, o *felt sense*: “acho que estou com raiva... (pausa) aliás, não sei se é bem isso... (consultando o *felt sense*) espere... há um sentimento de constrição aqui no meu peito... (*felt sense*) não é raiva (reformulando), me sinto, na verdade, preso!”. Nesse momento, o cliente encontra o gancho mais apurado, o símbolo certo.

Trabalhar na raiva, esse antigo sentimento já conhecido, racionalizado e carregado de interpretações e motivos, não levaria a experienciação adiante, promovendo mudança. A sensação de estar preso, por sua vez, não estava já formulada, mas como todo *felt sense*, já possuía um significado implícito. Tal noção de que o corpo “sabe”, antes que possamos encontrar as palavras para trazer inteligibilidade a esta sensação difusa, pode ser encontrada também em Merleau-Ponty (2003), quando o filósofo afirma, por exemplo, que “tudo quanto a experiência nos pode ensinar já está, nela, previamente esboçado” (p. 139). Tal expressão nos remete a ideia de Gendlin (1997) de que o significado do *felt sense* já existe potencialmente, de forma pré-conceitual, pois se não existisse nenhum significado implícito, a significação da experienciação seria arbitrária, cabendo-lhe qualquer símbolo. No entanto, é importante salientar que quando Gendlin (1997) fala de um significado já implícito na experienciação, ele não se refere a uma ideia essencialista de conteúdos guardados, reprimidos ou internalizados. Um significado implícito não se encontrava já pronto em algum lugar do corpo:

O preconceitual não é constituído de conteúdos ou significados reais, definidos, já existentes. (...) Todos esses significados “existem” em algum sentido, mas não no sentido de bolinhas de gude em um saco. Esses significados ‘implícitos’ não são completos e formados (encobertos, por assim dizer). Quando eles se tornam “explícitos”, eles se tornam diferentes do que eles eram quando eram “implícitos”. Eles eram aspectos “preconceituais” desse tipo de ordem multifacetada, e somente ao interagir com símbolos eles se tornam completamente formados (GENDLIN, 1997, p. 28, 29, tradução nossa).

Assim, os significados implícitos não existem já prontos a priori, de uma forma lógica que se pudesse antecipar, devendo as palavras apenas representá-los. Ao contrário, no momento em que uma faceta da experiência se torna explícita em palavras, ou em outras formas de expressão, ela se desdobra, se transforma, não sendo mais o que era implicitamente.

Em resumo, Focalização é um enfoque terapêutico que nos leva a perceber as sensações corporalmente sentidas e seu significado emocional. É a atividade de aprender a escutar o corpo e nomear, ou expressar por outros modos, as sensações percebidas. Refere-se a passar certo tempo junto a algo sentido corporalmente, o qual primeiramente se sente de forma ambígua. À medida que é dada atenção ao *felt sense*, este passa a ser o foco e é sentido com mais minúcia, clareza e precisão. Além disso, o processo experiencial é fluido e mutável, podendo se transformar e apontar para outra direção. Assim, quando se simboliza uma experiência, já estamos a transformá-la: uma experiência simbolizada não é mais aquela que era sentida como difusa. Nas palavras de Barceló (2007):

Focusing é o processo de dar-se conta de uma sensação corporalmente sentida a partir da experiência de notar como sentimos algo no centro de nosso corpo que tem significado emocional; esta sensação tem a ver com a globalidade de algo, um problema, uma decisão, uma relação pessoal, uma situação existencial. Ao conseguir conceder significado a essa sensação sentida que surge como globalidade de algo, parece como se sentíssemos um alívio e o próprio corpo nos indica um novo passo, uma nova direção (p. 94, 95, tradução nossa).

O trabalho de Eugene Gendlin, apoiado pela filosofia de Merleau-Ponty, assim, sustenta esta pesquisa em três principais aspectos: nos ajuda compreender a importância de se privilegiar a sabedoria corporal em um trabalho terapêutico; preza pela expressão da experiência a partir da referência do corpo e não de uma narrativa arbitrária; e aponta para outras formas de dar um símbolo à experiência, para além da palavra.

Em suma, “em todos os momentos, é importante falar a partir das experiências do corpo com a linguagem do corpo, e isso é onde a Focalização desempenha um papel crucial” (BACON, 2010, p. 68, tradução nossa). Desta forma, a Teoria Experiencial de Eugene

Gendlin vem honrar o que, já na década de 1940, afirmava Merleau-Ponty (1999): nosso corpo é um núcleo significativo que impõe sentido. Este é o pressuposto básico que nos prepara para entrar em campo e compreender como o trabalho com dança e movimento se faz terapêutico, facilitando transformações. A sabedoria corporal é o que dá sustentação a todos os processos terapêuticos engendrados durante as práticas abordadas. Por esse motivo, ao longo da discussão de cada processo, a filosofia de Merleau-Ponty e a Teoria Experiencial de Eugene Gendlin aparecerão, ao lado das formulações teóricas das abordagens apresentadas no capítulo anterior, para explicitar de que forma este corpo sábio, colocado em movimento, é capaz de promover transformações em diversas esferas da vida do sujeito. Já tendo conhecido a inspiração teórica que sustenta a presente pesquisa, passemos, agora, para a apresentação de sua metodologia.

4 METODOLOGIA

Minayo (2010) enquadra a metodologia de uma pesquisa na interface entre epistemologia e instrumento operacional. Como uma questão epistemológica, a metodologia revelaria o “caminho do pensamento” do objeto investigado. Já em sua faceta operativa, a metodologia apresentaria os métodos, técnicas e instrumentos utilizados na investigação. A autora aponta, ainda, a metodologia como a “criatividade do pesquisador” (p. 44), revelando a especificidade de sua forma pessoal de intercruciar teorias, métodos e observações para a construção de conhecimento acerca de um tema abordado.

A metodologia de uma pesquisa, então, refere-se à explanação do caminho traçado, pelo pesquisador, até seus objetivos. Para isso, o mais importante não se refere, necessariamente, à fiel execução de um método de pesquisa já conhecido, e sim a uma descrição clara e detalhada dos procedimentos utilizados pelo pesquisador, que pode se valer da inspiração de múltiplos métodos de coleta e análise de dados, que dialoguem harmonicamente entre si. Tais métodos deverão estar à serviço do objeto e objetivos do estudo, e serão escolhidos de acordo com sua utilidade e adequabilidade aos fins da pesquisa.

A partir deste entendimento inicial, apontamos que esta é uma pesquisa qualitativa, ou seja “um meio para explorar e para entender o significado que os indivíduos ou os grupos atribuem a um problema social ou humano” (CRESWELL, 2010, p. 26). Nesta pesquisa, o problema em questão refere-se aos processos terapêuticos envolvidos em práticas com foco na dança e movimento.

Para compreender de que forma a dança se faz mobilizadora, promovendo efeitos ditos terapêuticos para seus participantes, recorreremos à revisão bibliográfica seguida de pesquisa prática, a partir do diário de campo da pesquisadora e entrevistas com clientes e profissionais acerca de suas experiências nos grupos terapêuticos. Assim, na fusão dos horizontes teóricos e práticos, esta pesquisa buscou compreender o que faz com que tais terapias funcionem, promovendo transformações e resultados positivos na visão de seus participantes.

A pesquisa qualitativa, entre outras características, está interessada no significado que as pessoas atribuem aos fenômenos. Trabalha, portanto, com interpretações e não com relações de causa e efeito. Não procura um resultado universal, mas busca temas e compreensões particulares. Possui procedimentos ajustáveis e reconhece que o pesquisador não é neutro, interferindo no campo. Geralmente, são pesquisas que envolvem poucos participantes, escolhidos de forma intencional, de acordo com o recorte da pesquisa.

Segundo Flick (2009), a pesquisa qualitativa apresenta quatro aspectos essenciais: possuindo uma variedade de métodos e perspectivas teóricas, os métodos utilizados e teorias subjacentes devem ser escolhidos de forma a adequar-se ao objeto de estudo; ademais, a pesquisa parte da perspectiva dos participantes, compreendendo que existem diversos pontos de vista sobre um mesmo objeto de estudo; e reconhece a participação do pesquisador como parte da construção de conhecimentos e não como uma variável que deve ser excluída.

O processo de pesquisa qualitativa, via de regra, trabalha com uma “análise dos dados indutivamente construída a partir das particularidades para os temas gerais e as interpretações feitas pelo pesquisador acerca do significado dos dados” (CRESWELL, 2010, p. 26). Assim, a construção de conhecimento sobre o que faz da dança uma alternativa de cuidado (tema geral), foi realizada a partir da análise de experiências pessoais (particularidades) de indivíduos que atuam e participam ativamente do campo em questão.

O primeiro passo desta pesquisa, no entanto, foi realizar uma revisão bibliográfica a respeito do tema de nosso interesse, para compreender o que os autores mais consagrados já apontavam como sendo a potencialidade terapêutica da dança e movimento. Para isso, adentramos nas principais obras das diferentes áreas que se utilizam da dança e movimento com propósito terapêutico, buscando apreender o que os estudos anteriores afirmam acontecer durante tais terapias, e a que se devem tais mudanças.

A respeito da revisão bibliográfica, Flick (2009) encoraja o pesquisador qualitativo a se familiarizar com as produções a respeito do tema pesquisado, buscando o que já foi construído a respeito do público e contexto a serem investigados e assim, clarificando as questões ainda em aberto, o que não foi suficientemente pesquisado, as controvérsias e principais conceitos utilizados.

Diferente de um estudo quantitativo, o pesquisador não usa a literatura existente sobre seu tema com o objetivo de formular hipóteses a partir dessas leituras, para, então, basicamente testá-las. Na pesquisa qualitativa, o pesquisador utiliza os insights e as informações provenientes da literatura enquanto conhecimento sobre o contexto, utilizando-se dele para verificar afirmações e observações a respeito de seu tema de pesquisa naqueles contextos (p. 62).

Nesse sentido, informados pelos trabalhos de importantes autores que exploraram os efeitos das terapias que priorizam o corpo e a dança, buscamos as primeiras pistas para assinalar os processos terapêuticos que explicam de que forma a dança engendra transformações ao longo das sessões.

Na etapa da revisão bibliográfica, seguimos, ainda, as orientações de Minayo (2010), que aponta duas condições: primeiramente, a pesquisa deve ser ampla, envolvendo diferentes pontos de vista. Nesse sentido, a busca deve abranger tanto os estudos clássicos como os mais atualizados a respeito da temática estudada. O segundo ponto diz respeito ao caráter de apropriação do pesquisador em relação ao material coletado. Primeiro organiza-se o campo, compreendendo a perspectiva dos autores estudados, e em seguida, o pesquisador deve realizar uma construção própria a partir do material revisado, dando-lhe sentido a partir de seus objetivos.

A revisão bibliográfica foi, deste modo, realizada mediante a lente do problema da pesquisa, na tentativa de encontrar elementos para responder às perguntas de partida. Nesse sentido, uma série de informações foram colhidas, enquanto outras, que não diziam respeito aos objetivos da pesquisa, foram deixadas de lado. Assim, nesta pesquisa, por meio de fichamentos, as leituras foram organizadas de modo que se sobressaíssem observações quanto aos acontecimentos que faziam do dançar um ato terapêutico. Nosso olhar voltou-se, portanto, para o que denominamos de “processos terapêuticos”, ou seja, ações e acontecimentos continuados, que promovem transformações, mobilizações e efeitos benéficos do ponto de vista dos participantes e facilitadores.

A etapa da revisão bibliográfica deu-se durante os três primeiros anos da pesquisa, de março de 2015 a dezembro de 2017, cabendo ao quarto ano, de dezembro de 2017 a setembro de 2018, a entrada em campo, com as entrevistas e minha participação em grupo terapêutico em dança. As obras de cada campo foram escolhidas por sua relevância e acessibilidade, tendo os principais autores estudados sido sugeridos por professores, pesquisadores e palestrantes com especialidade em cada área.

Utilizamos também o Portal de Periódicos da CAPES, com buscas que se deram mediante os descritores “dança” e “terapia” e/ou “terapêutico” aparecendo conjuntamente, sendo excluídas obras que tratavam da dança fora do âmbito terapêutico, como também trabalhos que tratavam de perspectivas terapêuticas que não se utilizavam da dança e movimento. Além disso, também foram levados em conta os autores mais citados em cada obra anteriormente estudada, de forma que uma leitura anunciava e sugeria outra, em um constante movimento de aprofundamento nos campos. Nesta fase, além da leitura das obras de abordagens práticas em dança e movimento, foram também estudadas as principais obras de Eugene Gendlin e Merleau-Ponty, que compõem a base filosófica de nosso referencial teórico.

Partindo de tal revisão teórica, em um segundo momento da pesquisa, de dezembro de 2017 a setembro de 2018, adentramos em campo e iniciamos uma coleta de dados para verificar o que, não apenas os autores, mas os atores destas práticas consideravam terapêutico e transformador. A literatura foi, assim, integrada ao olhar de facilitadores e participantes.

Nossa coleta e análise de dados foi inspirada na Metodologia Interativa de Oliveira (2001, 2011), elaborada durante doutorado na Universidade de Sherbrooke (US) – Quebec-Canadá, e que, por sua vez, foi construída tendo como referência os trabalhos de Guba e Lincoln (1989) e Minayo (2010). Assim, em um trabalho cuidadoso, Oliveira (2001) combinou a coleta de dados a partir do círculo hermenêutico-dialético de Guba e Lincoln (1989) e a Análise Hermenêutica Dialética descrita por Minayo (2010).

A Metodologia Interativa, assim, “é um processo hermenêutico-dialético e dialógico que facilita entender e interpretar a fala e os depoimentos dos atores sociais em seu contexto, na perspectiva de uma visão sistêmica da temática em estudo” (OLIVEIRA, 2011, p. 2). Tal metodologia prima pela exploração da realidade por meio da construção dialogada do ponto de vista dos atores que participam diretamente do fenômeno estudado.

Desta forma, seguindo os princípios da Metodologia Interativa, realizamos nossa coleta de dados em duas fases: a primeira com o círculo hermenêutico-dialético (GUBA; LINCOLN, 1989), como originalmente proposto por Oliveira (2001), e a segunda com diário de campo (MONTERO, 2006) da pesquisadora. Todos os materiais de coleta receberam o mesmo tratamento analítico. Existe, portanto, um caráter de triangulação (MINAYO; ASSIS; SOUZA, 2005) em nossa metodologia, que conta com a combinação de diferentes métodos interdisciplinares. A triangulação (MINAYO; ASSIS; SOUZA, 2005) propicia a união entre diferentes estratégias de pesquisa, possibilitando ampliar as dimensões exploradas, visto que obtemos dados de diferentes fontes.

No método do círculo hermenêutico-dialético (CHD), foram realizados dois ciclos de entrevistas, sendo o primeiro com profissionais que possuem formação em alguma abordagem de trabalho terapêutico com dança e o segundo com clientes que participam de algum grupo no mesmo sentido. Abarcamos, assim, perspectivas de múltiplos campos (abordagens), a partir de dois diferentes ângulos (profissionais e clientes), sendo as falas dos profissionais carregadas de explicações organizadas e termos teóricos, e as falas dos clientes carregadas da força da vivência, sem os jargões típicos de cada área.

Tivemos, ainda, um terceiro olhar e área de coleta: o diário de campo referente à minha experiência pessoal como membro de um grupo de dança terapêutica. Esta fase da

pesquisa confere um caráter participativo ao presente estudo, tendo minha implicação no campo se aproximado de uma observação participante. A observação participante diz respeito a uma técnica de intervenção e investigação que é parte das abordagens qualitativas do tipo participativo. O conceito de implicação presente na pesquisa-intervenção, por sua vez, problematiza a relação entre pesquisador e o ato de pesquisar (PAULON, 2005), demarcando a impossibilidade de se pensar uma suposta neutralidade do pesquisador. Este, ao contrário, inevitavelmente modifica o campo, sendo também transformado neste processo.

A análise de implicação nos convida a considerar o lugar de poder do pesquisador, a relação que este estabelece com a instituição pesquisada, e os jogos de interesse, afastando-se, assim, de uma postura objetivista clássica. Admite-se, portanto, que o pesquisador é invariavelmente objetivado por aquilo que deseja objetivar. Por outro lado, a análise de implicação convoca o compromisso ético e político do pesquisador, que deve analisar as consequências de sua presença no campo, não excluindo as negativas, mas lançando luz inclusive às suas falhas (PAULON, 2005).

A partir deste olhar, seguindo a Metodologia Interativa cunhada por Oliveira (2001), a análise dos dados dos ciclos de entrevistas e diário de campo foi, então, realizada a partir da Metodologia da Análise Hermenêutica Dialética (MINAYO, 2010), sendo tal material, posteriormente, discutido à luz das teorias organizadas durante a revisão bibliográfica. Vejamos, a seguir, a descrição e explicação de cada etapa específica da pesquisa de campo.

4.1 Coleta de dados:

4.1.1 Círculo hermenêutico-dialético

Nossa primeira coleta de dados se deu a partir de ciclos de entrevistas individuais semiestruturadas com inspiração no método do círculo hermenêutico-dialético assim como apresentado por Oliveira (2001, 2011). O círculo hermenêutico-dialético é um instrumento da Metodologia Interativa (OLIVEIRA, 2011), que busca a participação efetiva dos atores entrevistados. Para isso, propõem-se ciclos de entrevistas que devem ter de quatro a oito participantes (OLIVEIRA, 2011).

A visão dialética própria de tal método é, nesta pesquisa, afirmada pela importância de se explorar a potencialidade terapêutica da dança a partir não de uma única perspectiva, mas do encontro entre várias correntes que privilegiam o trabalho corporal com

dança, para que emergjam similaridades e contradições a partir da confrontação entre diferentes campos. Assim, a participação e o diálogo entre diferentes perspectivas, a partir do instrumento do círculo hermenêutico-dialético, no qual durante um ciclo de entrevistas um informante comenta a respeito da experiência do informante anterior (pertencendo a abordagens distintas), nos proporcionou um viés de criticidade próprio da dialética, em que uma nova síntese a respeito dos processos terapêuticos do dançar se forma a partir do encontro de diferenças, e não do encontro entre conteúdos comuns. No entanto, antes de ser uma técnica apropriada por pesquisadores para fins de coleta de dados, o círculo hermenêutico é um conceito filosófico. Antes de apresentarmos tal conceito, portanto, faz-se necessário compreender o que é a própria hermenêutica.

A hermenêutica é uma teoria e prática da interpretação de textos, que guiou tanto nossa fase de coleta, como de análise dos dados. “A interpretação, diremos, é o trabalho de pensamento que consiste em decifrar o sentido oculto no sentido aparente, em desdobrar os níveis de significação implicados na significação literal” (RICOEUR, 1978, p. 15). Entende-se que nossas interpretações são sempre embebidas do espírito de cada época e cultura, sendo o sentido do texto sempre dependente do contexto. A hermenêutica, assim, é uma disciplina da exegese, que “se propõe a compreender um texto, a compreendê-lo a partir de sua intenção, baseando-se no fundamento daquilo que ele pretende dizer” (RICOEUR, 1978, p. 7).

A história da hermenêutica iniciou com a interpretação de textos bíblicos e textos clássicos da antiguidade greco-latina. Os filósofos buscavam a verdade do texto, um sentido unívoco, acreditando que a mensagem aparente do material analisado fosse apenas uma máscara. O papel do hermeneuta, portanto, seria o de se aprofundar para alcançar o verdadeiro sentido do texto, escondido por trás do explícito, imediato e literal. Era preciso traduzir, visto que o sentido aparente do texto não era o verdadeiro (RICOEUR, 1989).

Gadamer, por sua vez, o principal autor da hermenêutica contemporânea, critica esta ideia, criticando também a possibilidade de reconstrução da intenção do autor do texto, assim como proposto por Schleiermacher, para quem a tarefa da hermenêutica seria desvendar o autor, descobrir o que ele realmente quis dizer, trazendo uma ideia de que o leitor deve conhecer o autor mais e melhor que ele mesmo. Considerando impossível a recriação da intenção do autor, Gadamer “insiste que a melhor compreensão deve se referir a uma melhor compreensão do assunto em questão” (SCHMIDT, 2012, p. 143).

Aluno de Heidegger, Gadamer postula que o intérprete não escapa do círculo hermenêutico, obtendo um conhecimento direto, mas ao contrário, toda compreensão parte necessariamente de nossos significados culturais, preferências e valores. Enfim, nossas

interpretações partirão sempre de nossos “preconceitos”, assim como denominado por Gadamer, baseado nas estruturas prévias da compreensão de Heidegger (SCHMIDT, 2012). Desta forma, a tarefa do hermenêuta seria diferenciar os preconceitos legítimos, baseados nas coisas em si, rejeitando os ilegítimos, que apenas nos afastam da compreensão.

Dentro da história da hermenêutica, o conceito filosófico de círculo hermenêutico está presente desde Schleiermacher, tendo ganhado maior relevo com Heidegger e sido desenvolvida, posteriormente, por Gadamer. Refere-se a “uma expressão que significa que as partes só podem ser compreendidas a partir de uma compreensão do todo, mas que o todo só pode ser compreendido a partir de uma compreensão das partes” (SCHMIDT, 2012, p. 16). Segundo Gadamer (2011):

A regra hermenêutica, segundo a qual devemos compreender o todo a partir do singular e o singular a partir do todo, provém da retórica antiga e foi transferido, pela hermenêutica moderna, da arte de falar para a arte de compreender. Em ambos os casos, estamos às voltas com uma relação circular prévia. A antecipação de sentido, que comporta o todo, ganha uma compreensão explícita através do fato de as partes, determinadas pelo todo, determinarem por seu lado esse mesmo todo (p. 72).

Tal interdependência entre o todo e as partes se dá em diversos níveis, como por exemplo, na relação de uma palavra (parte) com a sentença (todo) da qual faz parte. Em um nível mais geral, a sentença só pode ser compreendida dentro do todo de um parágrafo, que é, em si, uma parte em relação ao todo que é o livro. O livro, por sua vez, é uma parte em relação à obra completa do autor, que em um nível superior, só pode ser compreendida dentro da cultura e época da qual é parte (SCHMIDT, 2012).

A compreensão, portanto, acontece dentro do círculo hermenêutico. O intérprete de um texto desloca sua atenção do significado do todo para as partes e então novamente para o todo. Dentro deste movimento existe, ainda, uma intrínseca relação entre o intérprete e a tradição. A tradição é nossa linguagem herdada que antecipa os significados, formando nosso olhar e tendo, assim, força de autoridade.

A partir daí, é sabido que toda interpretação se inicia com conceitos prévios e estes são, durante o movimento da compreensão, substituídos por outros mais adequados (GADAMER, 2014). Retomando a descrição de Heidegger de círculo hermenêutico, Gadamer (2014) explica que:

Toda interpretação correta tem que proteger-se da arbitrariedade de intuições repentinas e da estreiteza dos hábitos de pensar imperceptíveis, e voltar seu olhar

para ‘as coisas elas mesmas’ (que para os filósofos são textos com sentido, que tratam, por sua vez, de coisas) (p. 355).

O empecilho para uma boa interpretação, porém, não são as concepções prévias do hermenêuta em si, pois estas são parte fundante do exercício da compreensão, não sendo possível partir de um olhar supostamente imparcial. Por outro lado, “são os preconceitos não percebidos os que, com seu domínio, nos tornam surdos para a coisa de que nos fala a tradição” (p. 359). A saída seria, portanto, tornar nossos preconceitos conscientes para, então, poder controlá-los. Já que não existe um olhar neutro, sendo impossível nos desligar completamente de nossos preconceitos, o esforço, então, é o de conhecer cada vez mais claramente nossas concepções e pontos de partida, para que estes possam ser identificados e confrontados, separando-os da “coisa mesma” do texto.

Uma consciência formada hermenêuticamente deve, desde o princípio mostrar-se receptiva à alteridade do texto. Mas essa receptividade não pressupõe nem uma “neutralidade” com relação à coisa nem tampouco um anulamento de si mesma; implica antes uma destacada apropriação das opiniões prévias e preconceitos pessoais. O que importa é dar-se conta dos próprios pressupostos, a fim de que o próprio texto possa apresentar-se em sua alteridade, podendo assim confrontar sua verdade com as opiniões prévias pessoais (GADAMER, 2014, p. 358).

Esta ideia nos leva, ainda, à impossibilidade de interpretarmos o texto a partir do horizonte do autor, já que não podemos nos desapegar de nosso próprio horizonte. Além disso, essa não seria uma atividade útil, visto que se estivéssemos mergulhados no olhar do autor, não seria possível enxergar o que ele já não via, e que se faz plausível somente a partir de nosso horizonte estrangeiro. Assim, “a distância temporal entre o intérprete e o texto é produtiva ao eliminar erros e abrir novas possibilidades de significado” (SCHMIDT, 2012, p. 155). Importante notar também que na fusão desses horizontes, ambos se modificam.

Assim, outra característica do círculo hermenêutico é que “a compreensão ocorre como uma fusão do assim chamado horizonte passado do texto com o horizonte presente daquele que compreende” (SCHMIDT, 2012, p. 21). O trabalho da hermenêutica, deste modo, acontece no espaço *entre* o familiar e o estranho no texto.

A partir destas observações, tal conceito filosófico do círculo hermenêutico foi apropriado como técnica de coleta, por gerar um constante movimento de interpretação a partir de diferentes pontos de vista. O círculo hermenêutico-dialético proposto por Oliveira (2011), portanto, é um:

processo de construção e reconstrução da realidade por meio de um vai-e-vem constante (*dialética*) entre as interpretações e re-interpretações sucessivas dos indivíduos (*dialogicidade e complexidade*) para estudar e analisar em sua totalidade um determinado fato, objeto e ou fenômeno da realidade (*visão sistêmica*) (p. 3).

Na prática, as entrevistas ocorreram de forma circular, em dois ciclos distintos, um com profissionais e outro com clientes de abordagens que trabalham terapeuticamente com dança e movimento. Entrevistou-se, inicialmente, uma pessoa, a partir de um roteiro de perguntas elaborado a partir do objetivo central de nosso estudo: compreender quais processos terapêuticos acontecem no exercício da dança e movimento. Cada pergunta buscou abarcar uma faceta desta realidade, de modo que a entrevista, como um todo, contribuísse para responder ao objetivo geral da pesquisa. Tais perguntas norteadoras das entrevistas foram:

Pergunta do roteiro semiestruturado de entrevista	Justificativa em relação aos objetivos da pesquisa
Você pode me contar um pouco sobre a sua experiência com corpo, dança e movimento na terapia?	Compreender a trajetória dos informantes, traçando um possível perfil das pessoas que buscam participar e trabalhar com tais abordagens
Qual o significado desta prática na sua vida?	Apreender os primeiros sinais de consequências transformadoras destas práticas nas vidas das pessoas, segundo sua percepção
Como esta prática te ajuda? De que forma é terapêutico/transformador?	Estimular os entrevistados a pensarem sobre as mudanças percebidas ao longo do tempo de vivência nos grupos, e a partir de que processos tais mudanças aconteceram
O que mudou na sua vida após seu contato com essa prática?	Elencar a percepção dos efeitos, consequências, resultados terapêuticos
O que você acha que acontece nessa terapia que faz com que você se transforme?	Elencar a percepção dos processos, acontecimentos sucessivos, que promovem os efeitos e mudanças citados

O que te motivou a buscar essa terapia específica? O que ela tem de peculiar, que é diferente de uma psicoterapia focada na fala?	Compreender a diferença entre uma terapia com foco na dança e uma terapia com foco na fala, buscando a especificidade do primeiro grupo, através de processos que lhes são próprios
Você gostaria de partilhar algum exemplo de uma sessão ou evento significativo em sua experiência terapêutica com a dança?	Perceber, através de um exemplo concreto, os processos e efeitos terapêuticos descritos

Após a conclusão da primeira entrevista, foi realizada, pela pesquisadora, sua síntese. A síntese da entrevista é uma história contada, um resumo das informações trazidas pelo informante. O resumo abrevia o relato, porém, não exclui, direciona, seleciona, julga ou interpreta o material. As sínteses, portanto, apresentam, de forma abreviada e organizada, a experiência do entrevistado. Diferem de uma transcrição das entrevistas, pois contêm trechos literais de falas dos entrevistados, bem como narrações construídas pela pesquisadora. Existem, por exemplo, edições para tentar dar mais sentido e coesão ao relato. No entanto, busca-se, na medida do possível, uma narração cronológica, respeitando-se a ordem dos eventos assim como descritos pelo informante no momento da entrevista. O objetivo da síntese é organizar, para o próximo entrevistado, a experiência que, na fala viva do momento da entrevista, pode ter se mostrado, por vezes, confusa ou prolixa.

Ao ser finalizada, a síntese era enviada ao entrevistado para fins de correção. Os entrevistados deveriam ler e aprovar a síntese de sua entrevista, observando se esta mostrava-se fiel à sua fala, podendo modificar ou suprimir qualquer trecho. Cada entrevistado recebeu, ainda, um nome fictício para garantir o sigilo, tendo a possibilidade de escolhê-lo. Estando a síntese em concordância com seu informante, era então realizada a entrevista seguinte, obedecendo ao mesmo roteiro.

Ao retornar a síntese para o próprio entrevistado, antes de apresentá-la ao próximo informante, tinha-se como objetivo, dentro das concepções do círculo hermenêutico, dirimir os preconceitos ilegítimos na construção da narrativa pela pesquisadora. A legitimidade do relato, assim, foi dada por cada entrevistado, que ao modificar e autorizar sua síntese, a colocava como um relato fiel de sua experiência, derrubando qualquer compreensão errônea no momento da construção do texto, e assim afirmando que a síntese expressava, o mais

claramente possível, a intenção do “autor”, que nesse caso, deveria ser mais o entrevistado, que a pesquisadora.

Cada síntese, portanto, apresenta-se como uma exposição do que foi dito nas entrevistas, e não uma análise, seguindo a perspectiva fenomenológica de Heidegger que nos convida a “descrever cuidadosamente nossa experiência sem fazer juízos sobre o que a experiência implica” (SCHMIDT, 2012, p. 20). Além disso, o círculo hermenêutico parte da concepção prévia da completude (GADAMER, 2011), que pressupõe que o intérprete deve considerar o texto coerente e verdadeiro. Assim, para que as sínteses expressassem o mais claramente possível a verdade dos entrevistados, cada informante foi o melhor crivo para a legitimidade de sua síntese.

Sendo a síntese coerente e verdadeira, então, ao final da segunda entrevista, apresentamos ao segundo entrevistado a síntese da entrevista 1, sobre a qual ele deveria tecer comentários, apontando similaridades e diferenças, bem como questões pessoais, vivências ou conceitos rememorados ao ler uma experiência advinda de outra abordagem.

Em continuidade, após a terceira entrevista, foi entregue a síntese da segunda entrevista, com os comentários do segundo entrevistado a respeito da primeira entrevista. A partir daí, o ciclo continuou, tendo sempre o próximo entrevistado acesso à síntese da entrevista anterior e ao comentário do entrevistado que o antecedeu a respeito da entrevista que, por sua vez, o antecedeu. O quarto entrevistado teve acesso, por sua vez, à síntese da terceira entrevista e aos comentários do terceiro entrevistado acerca da segunda entrevista, e assim por diante.

O primeiro ciclo foi formado por oito profissionais e o segundo por cinco clientes, sendo finalizados quando o entrevistado número um teve acesso à última entrevista e ao comentário do último entrevistado sobre a entrevista que o antecedeu, fechando-se a estrutura circular. Para as entrevistas, foram selecionadas pessoas com experiência nas abordagens que formam nosso referencial teórico, apresentadas no capítulo 2. Assim, entrevistou-se clientes e profissionais com experiência em Biodança, escolas de Educação Somática, abordagens de Psicoterapia Corporal, Focalização, Dança Circular Sagrada, Movimento Autêntico e outras abordagens de Dança Movimento Terapia. Um dado interessante percebido é que muitos dos profissionais entrevistados possuíam, também, formação em Arte-terapia.

O círculo hermenêutico assemelha-se a uma colcha de retalhos tecida coletivamente, em que cada tecido é costurado ao tecido seguinte por meio da participação do interlocutor anterior. Desta forma, provocamos um diálogo indireto entre todas as abordagens, abrindo espaço para que os entrevistados tecessem afinidades, analogias e distinções entre

elas, fortalecendo os conteúdos em comum, que deram origem às categorias de processos terapêuticos estudados.

Nestes círculos hermenêutico-dialéticos, cada relato (parte) foi ganhando sentido ao se conectar com o todo do círculo, mediante os comentários do informante posterior. Por outro lado, o conhecimento gerado (todo) ia sendo constantemente remodelado e reinterpretado a cada nova síntese e comentário (partes). Essa repetida revisitação das sínteses, pelos próprios participantes dos ciclos de entrevistas, acabou por criar um novo todo, permitindo a emergência de um conteúdo dialogado. É nesse sentido que:

Guba e Lincoln (1989) apresentam o círculo hermenêutico dialético como um método que coloca em ação os autores sociais através de um vai-e-vém constante que permite a captação da realidade em estudo, através de uma análise que se configura no encontro entre os grupos pesquisados (OLIVEIRA, 2001, p. 69).

Os grupos pesquisados, nesse estudo, referem-se às diferentes abordagens que trabalham com dança e movimento em um viés terapêutico, tanto dentro da Dança Movimento Terapia, como no âmbito das danças terapêuticas. Tais perspectivas, por meio do formato das entrevistas comentadas, foram colocadas em constante interação e questionamento umas das outras. Ao serem apresentados às sínteses das entrevistas anteriores, os participantes eram convidados a rever, comparar, analisar e criticar as experiências lidas e vividas, construindo um novo conhecimento a respeito do que lhes acontece quando dançam em ambiente terapêutico.

Diferente de entrevistar cada representante de uma abordagem separadamente e em seguida analisar os conteúdos que se repetem, esta metodologia permitiu que as diferentes abordagens dialogassem entre si, testando, a cada encontro, se uma proposta fazia sentido para a outra. Os entrevistados sinalizavam, em seus comentários, as semelhanças e diferenças em suas teorias e métodos, sendo possível elencar processos semelhantes que se repetiam nas diferentes correntes de trabalhos terapêuticos com dança. Assim, “pela constante relação entre entrevistados e pesquisador(a), é possível se chegar o mais próximo possível à realidade, chamada de “consenso” pelos autores Guba e Lincoln” (OLIVEIRA, 2001, p. 70). O consenso, em nosso estudo, refere-se às categorias encontradas a partir dos conteúdos que se repetiram nas entrevistas e no diário de campo. Por categoria entendemos:

a palavra *categoria*, em geral, se refere a um conceito que abrange elementos ou aspectos com características comuns ou que se relacionam entre si. Essa palavra está ligada à ideia de *classe* ou *série*. As categorias são empregadas para se estabelecer

classificações. Nesse sentido, trabalhar com elas significa agrupar elementos, ideias ou expressões em torno de um conceito capaz de abranger tudo isso. Esse tipo de procedimento, de um modo geral, pode ser utilizado em qualquer tipo de análise em pesquisa qualitativa (GOMES, 2001, p. 70)

Como parte da metodologia, faz-se importante, ainda, salientar que esta pesquisa seguiu os aspectos éticos da Resolução 466/12 do CEP/CONEP, que trata das diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos; bem como da Resolução 510/16, que trata das normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais, cujos procedimentos metodológicos envolvem utilização de dados diretamente obtidos com os participantes. A pesquisa foi aprovada pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, em 14 de dezembro de 2017, com CAAE 78793417.0.0000.5054 e parecer⁸ (ANEXO C) de número 2.438.971.

Julgamos que tal pesquisa não ofereceu riscos à integridade física e moral dos participantes. No entanto, entendemos que poderia haver algum constrangimento mínimo com a situação peculiar de uma entrevista ou ainda com a possibilidade de leitura da síntese da entrevista de um participante pelo próximo entrevistado. Para garantir a liberdade e bem-estar dos convidados, a metodologia da pesquisa foi explicada detalhadamente na ocasião dos convites. O relatório da pesquisa contendo os resultados do estudo estarão disponíveis após a defesa da tese e uma apresentação oral dos resultados poderá ser agendada conforme interesse dos participantes. Vejamos, agora, a caracterização da amostra de nosso círculo hermenêutico, bem como a forma como se deu o acesso a essas pessoas e o detalhamento de nossos procedimentos de coleta de dados nesta fase da pesquisa.

4.1.2 Caracterização dos participantes

Em nosso recorte, buscamos participantes adultos de 25 a 60 anos, englobando indivíduos já graduados e com no mínimo 6 meses de experiência em práticas de terapias corporais com dança e movimento. O recorte de mínimo de 6 meses de experiência permitiu uma visão processual das vivências, podendo os entrevistados comentar sobre mudanças observadas ao longo do tempo. O recorte de mínimo de 25 anos de idade deve-se ao nosso esforço de trazer um relato maduro acerca das experiências vividas, abrindo maior possibilidade para que os informantes tivessem experiências prévias com psicoterapia focada

⁸ A pesquisa foi aprovada com o título “Corpo, experiência e linguagem na clínica: o sentido da vivência corporal para clientes em terapias com foco na dança e movimento”, tendo este sido modificado posteriormente.

na fala e outras práticas de cuidado, podendo, assim, trazer comparações e reflexões mais consistentes. Na prática, a faixa etária das pessoas entrevistadas foi de 33 a 55 anos, estando a participante menos experiente há sete meses no grupo, e a mais experiente há dez anos.

A pesquisa em questão teve, no total, 13 participantes entrevistados: 8 no Brasil e 5 no Reino Unido. Todos os participantes das entrevistas foram contatados por telefone ou e-mail, e as entrevistas foram realizadas de forma independente umas das outras, em local e data escolhidos por cada entrevistado. Os informantes foram escolhidos a partir da diversidade de abordagens trabalhadas, buscando-se formar ciclos plurais, com participantes oriundos de diferentes perspectivas. A sequência das entrevistas não obedeceu a uma ordem pré-estabelecida, acontecendo randomicamente a partir da disponibilidade de cada entrevistado.

O acesso a essas pessoas se deu de diferentes modos no que diz respeito aos profissionais e clientes. No Brasil, entrevistou-se profissionais, referências em suas áreas de trabalho, com os quais já possuíamos contato. Estes foram, sobretudo, professores e colegas de profissão. Quanto aos profissionais estrangeiros, minha inserção em Doutorado Sanduíche na Inglaterra possibilitou o contato com profissionais de Dança Movimento Terapia em todo o Reino Unido, região com forte tradição nessa perspectiva. O contato com esses profissionais se deu durante aulas, workshops, conferências e outros eventos científicos durante meu estágio na University of Chichester. Tais profissionais foram contatados um a um por e-mail, sendo convidados a participar das entrevistas, que se deram individualmente, por videoconferência (Skype) na data e hora acordada pelo participante. O caráter internacional da pesquisa permitiu um maior acesso ao campo da Dança Movimento Terapia, ainda pouco estudado e praticado no Brasil.

Já para obter acesso aos clientes de diferentes abordagens, ingressei em aulas experimentais de grupos de dança terapêutica, visando tanto conhecer vivencialmente as propostas, como convidar presencialmente os participantes para uma entrevista posterior. Outra estratégia de acesso foi perguntar a profissionais facilitadores de grupos terapêuticos sobre a possibilidade de entrevistar um de seus clientes. Os profissionais fizeram o convite em seus grupos, dando-nos os contatos dos interessados.

No Reino Unido, tal estratégia não foi bem-sucedida, tendo sido tentado o contato com terapeutas e professores de Dança Movimento Terapia. Todos os terapeutas contatados não julgaram interessante a intervenção com seus clientes. Assim, buscamos, posteriormente, acessar alunos em formação em Dança Movimento Terapia, visto que, no Reino Unido, é parte da formação profissional que os estudantes tenham sua própria terapia pessoal. Contatou-se duas conhecidas professoras, que por sua vez, enviaram e-mails para as

coordenações dos cursos de pós-graduação em DMT, na tentativa de mediar nosso contato com os alunos. As coordenadoras mostraram-se solícitas e prometeram repassar o convite para os alunos em formação. No entanto, não obtivemos respostas de interessados em partilhar suas experiências. Por esse motivo, o ciclo de entrevistas com os clientes (cinco entrevistados) contou com um menor número de participantes que o ciclo de profissionais (oito entrevistados), não havendo prejuízos para a pesquisa visto que, via de regra, os clientes se alongaram mais em seu relato, o que nos propiciou uma quantidade suficiente de material coletado. Ressaltamos, ainda, que a discrepância entre o número de homens (um) e mulheres (doze) entrevistados, reflete fidedignamente a realidade dos próprios grupos, que contam com uma maioria de participantes do sexo feminino.

O roteiro de entrevista e todos os procedimentos aplicados aos participantes foram os mesmos para ambos os grupos de entrevistados: tanto os participantes/clientes das terapias, como os profissionais/facilitadores de tais abordagens. Cada grupo específico teve, no entanto, um TCLE próprio (no APÊNDICE A, disponibilizamos o modelo utilizado). Para os participantes do Reino Unido, o TCLE foi traduzido para o inglês e enviado por e-mail junto ao original, em português, o qual deveria ser assinado, digitalizado e devolvido à pesquisadora por e-mail.

As entrevistas realizadas foram semiestruturadas, prezando por manter a informalidade da conversa, permitindo que os entrevistados se expressassem livremente. As entrevistas foram gravadas mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos sujeitos. As perguntas foram adaptadas a uma linguagem mais simplificada de modo a garantir o entendimento das questões pelos entrevistados, que poderiam se recusar a responder qualquer uma delas.

Ao final de cada entrevista, os entrevistados foram convidados a falar algo mais de seu interesse, além do que lhes foi perguntado. No ciclo de entrevistas com os clientes, acrescentamos, ainda, uma terceira fase, além da entrevista e comentário da síntese anterior. Estes foram convidados a expressar sua experiência, recém relatada, em um papel em branco, tendo à disposição giz de cera, tinta e lápis de cor, podendo escrever uma poesia, palavras soltas ou fazer um desenho. Tal etapa metodológica sintoniza-se com o objetivo da pesquisa em explorar novas formas de expressão para além da linguagem verbal, e não foi aplicada nas entrevistas com os profissionais visto que a maioria das entrevistas aconteceram por Skype, impondo algumas limitações. Tal material plástico não será aqui analisado para além do sentido já dado por cada entrevistado. A análise de cada desenho retornaria toda forma de expressão de volta à palavra, e se assim fosse, pintar não se faria necessário, bastando a

expressão verbal da entrevista. Assim sendo, os desenhos, palavras e rabiscos estão disponíveis, no ANEXO A, para apreciação do leitor.

As entrevistas com os profissionais foram realizadas de dezembro de 2017 a março de 2018, em local combinado a partir da necessidade de cada entrevistado, tendo as entrevistas com profissionais do Reino Unido sido realizadas por Skype, e as entrevistas presenciais, no Brasil, sido realizadas, geralmente, nas residências ou consultórios dos terapeutas entrevistados. As entrevistas tiveram a duração de em média uma hora, contando com duas fases: a entrevista seguindo o roteiro já apresentado e a leitura e comentários da síntese anterior. Foram entrevistados oito pessoas (sete mulheres e um homem), na faixa etária de 33 a 55 anos, tendo todos eles mais de 10 anos de trajetória com trabalhos relacionados ao corpo e movimento. Tais profissionais foram, por sua vez, formados por grandes nomes das teorias estudadas, como Fran Lavendel, Linda Hartley, Hellen Payne, Jill Hayes, Tomeu Barceló, Betânia Moura e Ruth Cavalcante. A seguir, apresentamos a ordem das entrevistas, com a idade e localização de cada profissional, seguida de um quadro comparativo em relação ao perfil de formação teórica e prática de cada um:

- Entrevista 1: Lena, 55 anos. Brasil (Fortaleza)
- Entrevista 2: Aline, 35 anos. Brasil (Belo Horizonte) – comentou a entrevista de Lena
- Entrevista 3: Marta, 37 anos. Inglaterra (Chichester) – comentou a entrevista de Aline
- Entrevista 4: Hellen, 50 anos. Inglaterra (Chichester) – comentou a entrevista de Marta
- Entrevista 5: Beatrice, 33 anos. Escócia (Edimburgo) – comentou a entrevista de Hellen
- Entrevista 6: Claire, 54 anos. Inglaterra (Chichester) – comentou a entrevista de Beatrice
- Entrevista 7: Sara, 35 anos. Inglaterra (Londres) – comentou a entrevista de Claire
- Entrevista 8: José, 54 anos. Brasil (Fortaleza) – comentou a entrevista de Sara
- Entrevista 9: Lena comentou a entrevista de José

QUADRO 2 - PERFIL DE FORMAÇÃO TEÓRICA E PRÁTICA DOS PROFISSIONAIS

	Formação em Psicologia	Arte-terapia	Focalização	Educação Somática	Psicoterapia Corporal	Dança Formal	DMT	Outras influências
LENA	Abordagem Centrada na Pessoa	X						Biodança; Análise Corporal da Relação; Aluna de Betânia Moura e Ruth Cavalcante
ALINE	Abordagem Centrada na Pessoa; Gestalt-terapia; Transpessoal	X	X		Bioenergética			Respiração Holotrópica; Aluna de Tomeu Barceló
MARTA	Transpessoal; Psicologia Somática			Método de reeducação corporal Godelieve Denys Struyf; Body-Mind Centering		X	DMT; Mov. Aut.	Perfil de Movimento Kestenberg; Método Laban; Aluna de Hellen Payne e Linda Hartley
HELLEN				Método Feldenkrais		X		
BEATRICE	Psicologia Somática			Body-Mind Centering			DMT; Mov. Aut.	<i>Somatic Experiencing</i> (Peter Levine); Aluna de Fran Lavandel
CLAIRE	Abordagem Centrada na Pessoa; Psicologia Analítica; Transpessoal	X	X		Psicossíntese		Mov. Aut.	<i>Somatic Experiencing</i> (Peter Levine); Aluna de Jill Hayes
SARA	Abordagem Centrada na Pessoa	X	X	Técnica Alexander		X	DMT; Mov. Aut.	Perfil de Movimento Kestenberg; Equoterapia; Terapia Craniosacral
JOSÉ	Abordagem Centrada na Pessoa; Gestalt-terapia	X		Método de Reeducação do Mov. (Ivaldo Bertazzo); Eutonia; Método Feldenkrais; Ginástica Holística	Bioenergética; Biossíntese (David Boadella); Processos Formativos (Stanley Keleman)	X		Biodança; Método Laban; Filosofia; Aluno de Maria do Carmo Latorre.

FONTE: quadro produzido pelas autoras.

As entrevistas com as clientes, por sua vez, foram realizadas de maio a agosto de 2018, em local combinado a partir da necessidade de cada entrevistado, tendo as entrevistas sido realizadas, em sua maioria, em meu consultório psicoterápico, por este local garantir um sigilo maior que o ambiente de trabalho ou residência dos informantes. As entrevistas tiveram a duração de em média duas horas, contando com três fases: a entrevista seguindo o roteiro já apresentado, a leitura e comentários da síntese anterior e, por fim, o desenho livre. Foram entrevistadas cinco pessoas (cinco mulheres), na faixa etária de 34 a 51 anos, tendo todas mais de sete meses de experiência em grupos de trabalho terapêutico com dança e movimento. A seguir, apresentamos a ordem das entrevistas com a idade e localização de cada participante, seguida do grupo do qual faz parte e tempo de permanência:

- Entrevista 1: Simone, 36 anos. Brasil (Fortaleza). Participa há um ano e dois meses do Clube da Dança Livre, grupo de experimentações em dança.
- Entrevista 2: Duda, 34 anos. Brasil (Fortaleza). Participa há dois anos e meio de um grupo de Biodança – comentou a entrevista de Simone.
- Entrevista 3: Sol, 35 anos. Brasil (Fortaleza). Participa há um ano de um grupo de Dança Circular – comentou a entrevista de Duda.
- Entrevista 4: Ariadne, 34 anos. Brasil (Rio de Janeiro). Participa há sete meses de um grupo de Movimento Autêntico - comentou a entrevista de Sol.
- Entrevista 5: Isa, 51 anos. Brasil (Fortaleza). Participa há dez anos de um grupo de dança contemporânea e Educação Somática – comentou a entrevista de Ariadne.
- Entrevista 6: Simone comentou a entrevista de Isa.

Nesta pesquisa, para além dos recortes de experiências pontuais partilhadas por profissionais e clientes, acompanhou-se, com mais profundidade, a experiência processual de uma cliente em sua jornada terapêutica de sete meses. A participante em questão refere-se à própria pesquisadora deste estudo. Por fim, vejamos, a seguir, como se deu nossa terceira fonte de coleta de dados, na qual me tornei uma das clientes de um grupo de dança terapêutica, experimentando o lugar anteriormente entrevistado.

4.1.3 Diário de campo

Nossa terceira coleta de dados provém de minha participação como cliente regular em um grupo de dança terapêutica. O trabalho escolhido foi um grupo de dança

contemporânea aliada aos princípios da Educação Somática, por se tratar da proposta, disponível em Fortaleza, com a qual pessoalmente mais me identifico. Esta fase da pesquisa aproxima-se de uma observação participante, na qual o pesquisador se insere no campo estudado, juntamente com os demais participantes habituais, fazendo, assim, parte do cenário pesquisado, enquanto, ao mesmo tempo, colhe dados acerca de sua experiência pessoal e do que observa no entorno. O pesquisador está, assim, imerso no fenômeno estudado, conhecendo-o não mais a partir da descrição de um informante, mas a partir de sua própria vivência. Assim, a observação participante “produz uma forma de teorização que surge a partir da experiência” (MONTERO, 2006, p. 205, tradução nossa).

Segundo Montero (2006), a observação participante é uma técnica de intervenção e investigação que é parte do método participativo. Tal método surgiu nos anos 60 do século passado, na América Latina, em um contexto em que estes países reconfiguravam as formas de produção do saber e a atuação da Psicologia, que não fosse uma cópia dos modelos europeus, mas que servisse ao propósito de transformação social da realidade social peculiar dessas culturas. Esta nova forma de fazer pesquisa deveria facilitar a liberdade, igualdade e inclusão social, a partir do diálogo com o grupo social a ser investigado, do respeito e da incorporação do saber popular à pesquisa científica (MONTERO, 2006). Critica-se, assim, o modelo positivista de ciência, com sua suposta neutralidade, e propõe-se uma relação dialética entre teoria e prática, com o objetivo de “investigar para transformar” (SILVA, 1986, p. 76).

A observação participante, como técnica de intervenção inspirada nesse contexto, oferece uma visão mais ampla de um fenômeno, preservando a integridade dos eventos estudados, visto que se dá “no transcurso da vida cotidiana de pessoas ou de grupos específicos, a fim de conhecer desde essa posição interna, eventos, fenômenos ou circunstâncias os quais não se poderia acessar de uma posição externa não participante” (MONTERO, 2006, p. 205, tradução nossa).

Como o fenômeno de nosso interesse se refere a processos terapêuticos vividos, nesta fase da pesquisa, o objetivo foi explorar minha experiência pessoal, e não minhas observações em relação aos comportamentos dos outros integrantes ou ao funcionamento do grupo, na busca de compreender a que se devem as mudanças. Reconhecemos a grande importância destes dois últimos pontos, porém, entendemos que estes já haviam sido contemplados na fase anterior da pesquisa. A observação externa acerca do modo de operação de um grupo terapêutico, por exemplo, nos foi dada a partir do olhar dos profissionais entrevistados. No círculo hermenêutico-dialético com os clientes, por sua vez, os participantes relatam comportamentos e mudanças observadas nos demais integrantes dos grupos. Já tendo

explorado tais observações, interessava-nos, agora, conhecer a potencialidade terapêutica da dança a partir de dentro do fenômeno. Para isso, vivenciei, eu mesma, os possíveis processos transformadores.

Tal experiência foi registrada, a cada encontro, em um diário de campo. O diário de campo, por sua vez, é um instrumento de coleta de dados que permite ao pesquisador registrar “aquilo que ouvimos, vimos, sentimos e experienciamos no trabalho de campo” (OLIVEIRA, 2014, p. 75), dando origem a observações descritivas e reflexivas sobre suas experiências no contexto estudado. Segundo Montero (2006), o diário de campo diferencia-se de outras breves anotações de campo por sua extensão e rigorosidade. Enquanto as anotações de campo servem ao propósito de auxiliar o pesquisador no registro de informações soltas sobre o fenômeno, o diário de campo é um documento processual, produto da investigação em campo, sendo uma fonte de produção de conhecimento.

Em algumas pesquisas que se utilizam da observação participante com diário de campo, o pesquisador anota suas observações sobre o funcionamento, estrutura, detalhes e relações a respeito do fenômeno estudado, assim como observa, por exemplo, Minayo (2010):

Nele devem ser escritas impressões pessoais que vão se modificando com o tempo, resultados de conversas informais, observações de comportamentos contraditórios com as falas, manifestações dos interlocutores quanto aos vários pontos investigados, dentre outros aspectos (p. 295).

Assim, o diário de campo pode servir ao propósito de registrar o que o pesquisador percebeu de contraditório entre as entrevistas e as observações em campo, notando o que os informantes não falaram nas entrevistas, mas fizeram no dia-a-dia, ou ainda, citaram nas entrevistas, mas não faziam na realidade. Desta perspectiva, o diário de campo pode parecer um instrumento de aferição para testar a realidade, verificando se o grupo acontece assim como as pessoas descreveram, ou ainda, captando os processos invisíveis e naturalizados que não foram comentados nas entrevistas e que só um observador participante poderia pontuar.

No entanto, nesta pesquisa, como já mencionado, o diário de campo teve uma função diferenciada, visto que a observação foi de mim, e não do grupo. Assim, o diário de campo serviu ao propósito de registrar não o que eu vi, mas senti; não o que eu testemunhei nos outros, mas em mim mesma. Aqui, fui sujeito e objeto de investigação. Nesse sentido, Montero (2006) aponta a relação do diário de campo com os métodos biográficos:

com relação aos métodos biográficos em geral, as anotações de campo coincidem com eles enquanto podem conter impressões afetivas, juízos de valor, pensamentos que refletem sentimentos e reações, e o valor da vivência para o pesquisador que os registra. Neste sentido revelam aspectos que definem essa pessoa como pesquisadora e também como ser humano, mostrando facetas de seu caráter (tradução nossa, p. 304 e 305).

Todavia, a auto-observação de um pesquisador só se faz possível devido à sua participação em uma coletividade. Assim, integrei-me como mais uma participante do grupo, realizando todas as atividades propostas, e não demonstrando um papel diferente na coletividade. No duplo papel de pesquisadora e participante, porém, sabe-se que os registros estão, por certo, envolvidos por uma compreensão, reflexão e análise teóricas específicas de alguém que tem uma agenda acadêmica, trazendo, assim, um olhar possivelmente diferente de um participante comum do grupo. No entanto, ressalto que me comprometi a relatar minhas experiências vivas, sem interpretações, sem julgamentos e sem supressões.

A partir desta compreensão, o diário de campo foi escrito em ordem cronológica, imediatamente após o término de cada sessão semanal. Nele, expressei, da forma mais transparente, natural e fluida possível, as experiências vividas, as mudanças pessoais percebidas, bem como emoções, pensamentos, sensações e memórias deflagrados durante cada sessão. Como já exposto, busquei escrever sobre meu próprio processo e não sobre as demais pessoas envolvidas. Porém, quando relatos ou experiências de outros integrantes do grupo mobilizaram minhas próprias questões, estes eventos foram também registrados no diário.

O grupo escolhido apresenta um trabalho maduro e consistente, que acontece há quase vinte anos, uma vez por semana, de 19:30 às 21:40. Participei regularmente do grupo de março a setembro de 2018, integralizando 21 sessões. O diário de campo, assim, obedeceu ao mesmo recorte dos clientes entrevistados, que deveriam ter no mínimo seis meses de experiência nos grupos.

Minha inserção no grupo iniciou-se a partir de uma primeira conversa com o facilitador. Trata-se de um grupo semiaberto em que a entrada de novos participantes está restrita a uma entrevista preliminar com o facilitador, que permite a inclusão de pessoas que já tenham uma caminhada prévia em trabalhos terapêuticos com dança e outras artes, visto que o facilitador possui a responsabilidade e compromisso de zelar pela manutenção da harmonia do grupo, que já se encontrava bastante coeso e fortalecido.

Ciente de minha experiência prévia com Arte-terapia, bem como com modalidades de dança formal, o facilitador julgou que minha entrada no grupo não causaria

danos ao fluxo natural do trabalho desenvolvido. A concordância em relação à minha participação no grupo deu-se, também, devido à importância e reconhecimento, dados pelo facilitador, à pesquisa acadêmica na temática da potencialidade terapêutica da dança.

Após concordância do facilitador, na primeira sessão, em 05/03/18, apresentei-me ao grupo, expondo que minha participação trazia, também, um objetivo acadêmico. Expus a proposta de meu estudo doutoral e expliquei a função de minha imersão no grupo, explicando também que esta seria registrada por meio de um diário de campo. Diante do exposto, pedi permissão para integrar-me ao trabalho já desenvolvido pelo grupo, questionando se tal fato lhes incomodava ou constrangia de alguma forma. Os participantes, por sua vez, demonstraram receptividade e acolhimento desde o primeiro momento.

Neste sentido, Paulo Freire, pioneiro do método de pesquisa participante no Brasil, nos lembra que pesquisar é necessariamente influir no campo, é ser educado e contribuir para a educação dos demais participantes, é construir conhecimento coletivamente (SILVA, 1986). A inclusão do pesquisador em campo invariavelmente modifica o contexto, ao mesmo tempo em que o pesquisador também é modificado por este. Desta forma, os processos terapêuticos e as transformações vividas por mim foram diretamente influenciados pelas pessoas do grupo, assim como compreendo que minha presença, invariavelmente, influenciou, em alguma medida, as experiências daquelas pessoas. O que foi experimentado e observado foi possível naquele contexto e configuração únicos, não sendo um produto individual e isolado. Assim, caso estivesse participando de outro grupo, seriam possivelmente outros os processos vividos. Por fim, salientamos que o registro sequencial das sessões do diário de campo teve o mesmo tratamento analítico que as sínteses das entrevistas com profissionais e clientes. Vejamos, a seguir, como se deu tal análise.

4.2 Análise de dados:

4.2.1 Análise Hermenêutica Dialética

Seguindo a sugestão de Oliveira (2001, 2011), a coleta de dados da pesquisa foi seguida por uma análise a partir da metodologia da Análise Hermenêutica Dialética proposta por Minayo (2010). A hermenêutica-dialética é uma modalidade de abordagem compreensiva de pesquisa. Inspiradas no pensamento de Dilthey, as abordagens compreensivas criticam o positivismo e se ancoram nos conceitos de significado e intencionalidade, defendendo que os fenômenos humanos funcionam diferentemente dos fenômenos naturais (MINAYO, 2010).

A matriz compreensiva é uma corrente de pensamento em pesquisa que preza pela experiência dos sujeitos, explicitando “a lógica interna dos diversos atores e grupos que estão sendo estudados” (MINAYO, 2010, p. 100). Para isso, o contato com os entrevistados se dá dentro de seus próprios contextos, onde ocorre um encontro intersubjetivo entre investigador e informantes. Tais pesquisas compreendem que a experiência de um indivíduo diz também da realidade de todo seu grupo, cultura e recorte histórico. Por outro lado, os resultados não podem ser universalizados e generalizados.

Nesse sentido, escolhemos a vivência dos participantes e facilitadores de abordagens com foco em dança e movimento como nossa fonte primordial na estruturação dos processos terapêuticos que ocorrem nessas abordagens, por entender que os agentes que participam dos fenômenos de nosso interesse “podem também descrever, explicar e justificar suas ações, motivadas por causas tradicionais, sentimentos afetivos ou por elementos racionais” (MINAYO, 2010, p. 97).

Confiantes, portanto, de que os próprios atores participantes do fenômeno estudado seriam aqueles com maior autoridade para explicitarem os processos que lhes acontecem e geram transformações, elegemos uma abordagem compreensiva de investigação. A Análise Hermenêutica Dialética, por sua vez, foi escolhida como método analítico por ter princípios comuns ao círculo hermenêutico-dialético, encaixando-se, assim com nosso método de coleta de dados.

Segundo Minayo (2010) a junção entre hermenêutica e dialética foi primeiramente apontada por Habermas, unindo princípios compreensivos e críticos. Por um lado, temos a já apresentada hermenêutica, como “a arte da compreensão” (p. 328), com ênfase no acordo e na vida cotidiana. Metodologicamente, esta visão se propõe a trazer clareza ao que já está dado, buscando esclarecer o contexto dos atores estudados, acreditando na veracidade de suas descrições e produzindo, portanto, “um relato dos fatos em que os diferentes atores se sintam contemplados” (p. 167).

Por outro lado, temos a dialética, como “a arte do estranhamento e da crítica” (p. 337), que aponta para o que difere e destoa. A dialética alia-se à hermenêutica, então, para questionar, contestar e apontar a controvérsia e os pontos obscuros no que aparentemente já havia sido compreendido. Metodologicamente, a dialética contribui para:

Desvendar as relações múltiplas e diversificadas das coisas entre si; explicar o desenvolvimento do fenômeno dentro de sua própria lógica; evidenciar a contradição interna no interior do fenômeno; compreender o movimento de unidade de contrários; trabalhar com a unidade da análise e da síntese numa totalização das

partes; correlacionar as atividades e as relações. Assim, do ponto de vista marxista, a dialética se constitui num processo infinito de revelação de novos aspectos e correlações; processo de incessante busca de aprofundamento do conhecimento humano (MINAYO, 2010, p. 340).

No tratamento dos dados, a dialética nos aponta que nada é dado, fixo, absoluto ou descontextualizado da história. “A dialética é a forma mesma como a realidade se desenvolve, pois no universo tudo é movimento e transformação e nada permanece como é” (MINAYO, 2010, p. 339). O método dialético entende, então, que os objetos estudados são processos em constante mudança, que não se repetem nem levam ao mesmo ponto, produzindo transformações que se dão em forma de espiral, e não em forma circular. Outro princípio aponta, ainda, que cada fenômeno contém em si seu contrário, assim, a contradição é vista como parte constituinte dos objetos estudados.

Deste modo, “enquanto a hermenêutica enfatiza o significado do que é consensual, da mediação, do acordo e da unidade de sentido, a dialética se orienta para a diferença, o contraste, o dissenso, a ruptura de sentido e, portanto, para a crítica” (p. 168). Por outro lado, dentre os pontos em comum entre as duas teorias, temos a compreensão de que:

uma vez que nada se constrói fora da história, qualquer texto (em sentido amplo) necessita estar referido ao contexto no qual foi produzido, porque só poderá ser entendido na totalidade dinâmica das relações sociais de produção e reprodução nas quais se insere (p. 348).

Assim, a vida social, ou intersubjetividade é o terreno onde as compreensões se fazem possíveis. Outro ponto em comum é a crítica ao tecnicismo e, ainda, o entendimento de que não existe observador e, portanto, pesquisador, imparcial (MINAYO, 2010).

Em meio a semelhanças e diferenças, a união entre hermenêutica e dialética na formação de um método único de análise nos proporciona, então, um caminho que permite construir conhecimento a partir da vivência dos sujeitos, ao mesmo tempo em que não ficamos presos à facticidade de seus relatos. Ou seja, a partir deste método, não apresentamos apenas uma explanação crua e literal do que foi dito nas entrevistas, mas sim uma análise, um tratamento dos dados. Habermas, no entanto, não ofereceu instrumentos para operacionalizar tal tratamento. Minayo (2010), por sua vez, propõe os seguintes passos analíticos:

1. Nível das determinações fundamentais: esta é a fase exploratória, em que o objeto de estudo será mapeado e contextualizado historicamente, apresentando a conjuntura sócio cultural do fenômeno estudado. Além desta delimitação, “é neste

nível, que definimos o marco-teórico da pesquisa, que é base de sustentação na análise de dados obtidos na pesquisa de campo. Trata-se, portanto, da realidade em toda sua concretude de relações e interações” (OLIVEIRA, 2011, p. 8).

2. *Nível do encontro com os fatos empíricos*: nesta fase, são feitas as observações e análises das informações coletadas, promovendo o confronto dos dados obtidos na realidade pesquisada. “É preciso encontrar nos relatos dos informantes o sentido, a lógica interna, as projeções e as interpretações” (MINAYO, 2010, p. 355). Para isso, é preciso analisar o material das entrevistas e diário de campo. Tal interpretação dos dados, por sua vez, nos leva a construção de categorias. Este nível é realizado a partir de três fases:

- a) *Ordenação dos dados*: aqui é feita a sistematização de todos os dados recolhidos. Nessa fase, foram compiladas e organizadas as sínteses dos círculos hermenêuticos-dialéticos, bem como as sessões do diário de campo. Comumente, é nessa fase em que são feitas as transcrições das entrevistas. Na presente pesquisa, porém, o material a ser analisado não eram as transcrições literais das entrevistas, mas suas sínteses. Como cada entrevista era dependente da síntese da entrevista anterior, as sínteses foram elaboradas após cada entrevista, de modo que ao final da fase de coleta de dados, o material a ser analisado já estava concluído, diferenciando-se de pesquisas em que as transcrições são realizadas somente após serem finalizadas todas as entrevistas. Tal método de coleta nos permitiu, por consequência, acompanhar paulatinamente os conteúdos comuns que surgiam.
- b) *Classificação dos dados*: a separação em categorias nos remete à dialética antiga em seu esforço por “separar, distinguir as coisas em gênero e espécie e classificar as ideias para melhor analisa-las” (MINAYO, 2010, p. 337). Minayo (2010) observa que os dados existem por si, mas se formam a partir do modo como os classificamos, ou seja, dependem do tratamento dado e do referencial teórico por meio do qual iremos lê-los. Nesta fase, em um primeiro momento, fazemos uma leitura geral e flutuante dos dados, tentando encontrar as primeiras similaridades, diferenças e interconexões. Leem-se os dados com a pergunta de partida e os objetivos da pesquisa em foco, e a partir daí surgem as primeiras impressões, “iniciando-se, assim, a busca por coerência interna das informações” (p. 357). Emergem, então, as estruturas relevantes do

fenômeno estudado e os temas centrais, que darão origem às categorias do estudo.

Após tal primeira leitura horizontal dos dados, inicia-se uma leitura transversal que visa recortar os textos analisados em unidades de sentido que agrupam temas e conteúdos comuns. Formam-se, então, junções de conteúdos semelhantes, agrupados em uma mesma denominação. Nesse momento, as estruturas relevantes identificadas, tanto nas entrevistas como no diário de campo, foram classificadas em categorias (OLIVEIRA, 2001), buscando-se, a cada trecho do texto, classes de processos terapêuticos comuns. A partir daí:

Terminando esse esforço em que muitas “gavetas” foram abertas, o pesquisador parte para uma segunda tarefa, fazendo um enxugamento de suas classificações; agrupando tudo em número menor de unidades de sentidos e buscando compreender e interpretar o que foi exposto como mais relevante e representativo pelo grupo estudado. Aqui se faz uma reflexão sucessiva, em que a relevância de algum tema, uma vez determinado (a partir da elaboração teórica e da evidência dos dados de campo), permite refinar o movimento classificatório. As múltiplas gavetas são reagrupadas em torno de categorias centrais, concatenando-se numa lógica unificadora (p. 358).

Neste momento, as inúmeras categorias surgidas foram reagrupadas e enxugadas em menor número, unindo princípios comuns. Após a ordenação e classificação dos dados, temos, então, a última fase deste processo:

- c) Análise final: “é o momento onde se estabelece a articulação entre os dados coletados e os referenciais teóricos da pesquisa, para encontrar os fundamentos às questões e objetivos formulados” (OLIVEIRA, 2001, p. 73). A partir dos dados colhidos, o pesquisador retoma a teoria organizada na fase exploratória e confronta as ideias já estabelecidas com o frescor do material trazido do campo. Assim, os dados “são categorizados em blocos e cada unidade de análise facilita a construção do conhecimento com respaldo na teoria que subsidia a pesquisa” (OLIVEIRA, 2001, p. 67). Deste vai e vem entre teoria e prática consolidam-se as categorias, sendo construído o novo conhecimento acerca da potencialidade terapêutica da dança. Nesta pesquisa, as categorias encontradas no material coletado foram discutidas tendo como pano de fundo nosso referencial teórico, a saber, a Teoria Experiencial de Eugene Gendlin, a filosofia de Merleau-Ponty e pressupostos da Dança Movimento Terapia, Educação Somática e Biodança.

A partir dos dados colhidos e acumulados, o investigador se volta para os fundamentos das teorias que fizeram parte da elaboração dos conceitos iniciais na fase exploratória, para pôr em dúvida ideias evidentes anteriormente e para verificar em que medida o momento pós-trabalho de campo lhe exige aprofundamento de outros temas. Assim, o pesquisador constrói uma nova aproximação do objeto: o pensamento antigo (proveniente da fase exploratória) que é negado, mas não excluído, encontra outros limites e se ilumina na elaboração do momento presente. O novo contém o antigo, incluindo-o numa nova perspectiva (MINAYO, 2010, p 355 e 356).

Após tal análise final, é feito o relatório com a comunicação dos resultados da pesquisa, sendo o produto que responde aos objetivos do estudo realizado. Tal conhecimento foi construído na interface entre teoria e prática, entre todo e parte. Se tomarmos nossa compreensão prévia teórica como um todo organizado, podemos dizer que o círculo hermenêutico-dialético de análise se desenhou a partir do contínuo movimento da parte para o todo e do todo para a parte. Assim, as entrevistas foram analisadas a partir do todo (referencial teórico), sempre indo e voltando, tendo um exemplo prático proveniente das entrevistas (parte) clarificado a teoria de um autor (todo), assim como o referencial teórico (todo) dado sentido a um trecho de entrevista (parte). Na apresentação dos resultados desta pesquisa, teoria e prática apresentam-se intercruzados, em um constante vai e vem do todo para a parte e da parte para o todo, expressando, assim a lógica do círculo hermenêutico que nos possibilitou a compreensão dos dados coletados:

É assim que Gadamer, o mais influente representante da hermenêutica filosófica, esboça o processo de compreender um texto como uma série de “círculos hermenêuticos”. O leitor ou o intérprete lê o texto com expectativas preconcebidas (opiniões preconcebidas ou preconceitos) e faz revisões durante o trabalho (MANTZAVINOS, 2014, p. 62).

O texto que aqui nos interessou compreender se refere às sínteses das entrevistas de profissionais e clientes, e ao diário de campo. A partir de uma perspectiva hermenêutico-dialética, entende-se que tais dados colhidos (nosso texto) nunca são lidos com neutralidade. Em nosso processo de análise, tais expectativas preconcebidas, como nos lembra Mantzavinos (2014), dizem respeito aos objetivos da pesquisa e conhecimento formulado a partir da revisão bibliográfica. Como toda análise depende da pergunta que se faz, ao nos perguntarmos quais os processos terapêuticos envolvidos em tais práticas, elencamos categorias específicas. Isso significa que os dados foram lidos buscando-se a resposta para a pergunta de partida da pesquisa. No entanto, caso buscássemos outros conteúdos, interpretaríamos o texto de outra forma. Se a pergunta norteadora fosse, por exemplo, “qual a concepção cultural e ideológica de corpo apresentada pelos entrevistados? ”, as categorias encontradas seriam outras, ainda

que diante do mesmo material. Além disso, se o material coletado tivesse sido analisado a partir de outro referencial teórico, outras categorias emergiriam.

Quem quiser compreender um texto, realiza sempre um projetar. Tão logo apareça um primeiro sentido no texto, o intérprete prelineia um sentido do todo. Naturalmente que o sentido somente se manifesta porque quem lê o texto lê a partir de determinadas expectativas e na perspectiva de um sentido determinado (GADAMER, 2014, p. 356).

Assim, o texto de nossos dados é interpretado à luz do referencial teórico, que é nossa compreensão prévia do assunto. Para Gadamer (2014), o intérprete conversa com o texto buscando receber o que ele tem a dizer, pois o que nele pode ser compreendido é a linguagem. “Ao interpretar um texto, o intérprete deve fazer com que o texto fale como outra pessoa em diálogo consigo. Este é o trabalho da aplicação” (SCHMIDT, 2012, p. 163). O texto “responde” na medida em que o intérprete lhe faz perguntas, e a partir daí existe a fusão de horizontes. Portanto, compreender um texto é elaborar uma projeção que é constantemente revisada a partir do que emerge (GADAMER, 2014). Ou ainda, “quem quer compreender um texto deve estar disposto a deixar que este lhe diga alguma coisa” (p. 358).

Apresentaremos, agora, um panorama geral do que nos “disse” o texto analisado. A partir dos conteúdos dialogados entre pesquisa empírica e referencial teórico, elencamos sete categorias de processos terapêuticos que acontecem durante os trabalhos que se utilizam do corpo e movimento. Dançar e movimentar-se se faz terapêutico, portanto, na medida em que engendram, provocam e facilitam processos de: percepção; simbolização (que se dá diferencialmente por meio da referência direta e da expressão); encontro e comunicação (apresentando a subcategoria de relação interpessoal); processamento e integração; associação e metáforas; evocação de memórias; e um estado de presença e comunhão com o entorno, que aqui denominamos sob a categoria totalidade e conexão. A maior parte de nossas categorias possui um nome duplo devido à integração de conteúdos comuns em uma mesma unidade de análise.

Foram elencadas, também, as categorias “descrição” e “efeitos”, compilando informações equivalentes, mas que não se referiam a processos terapêuticos propriamente ditos. A categoria descrição se refere a trechos que explicitam informações práticas e cronológicas a respeito da jornada dos participantes no âmbito de tais práticas terapêuticas. Já a categoria efeitos se refere a trechos em que constam resultados concretos da experiência terapêutica. As sete categorias de processos, por sua vez, referem-se às ações continuadas que tornaram possíveis tais transformações. O bem-estar ou a autoconfiança, por exemplo, são

possíveis efeitos do dançar. Como, no entanto, se chegou até tais resultados benéficos? Este foi o interesse maior da presente pesquisa: compreender os caminhos traçados até os efeitos. Ou seja, elencar processos, e não conteúdos.

Os trechos da categoria “descrição” foram usados para a caracterização dos participantes. Já os trechos referentes a cada uma das sete categorias de processos terapêuticos (percepção, referência direta, etc.) foram dispostos, em diálogo com o referencial teórico, na discussão dos resultados da pesquisa. Os trechos da categoria “efeitos”, por sua vez, foram integrados às outras categorias, exemplificando alterações ocorridas durante os processos.

Foram categorizadas e analisadas toda a extensão do diário de campo e as sínteses das entrevistas, juntamente com os comentários a respeito das sínteses anteriores. O procedimento de análise se deu mediante a construção de um quadro em que consta, na primeira coluna, o material coletado, e ao lado, uma segunda coluna na qual foi identificada a categoria a que se referia cada trecho do material. Apresentamos um fragmento da análise da primeira entrevista realizada. A partir deste, é possível perceber, na primeira coluna, como foram estruturadas as sínteses (união entre narrativa em terceira pessoa e trechos literais transcritos), e na segunda coluna, como se deu a classificação em categorias:

Sínteses das entrevistas com profissionais	Categorias
<p>Síntese Entrevista 1: Lena</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 1317 1206 1686">1. Lena inicia a entrevista ressaltando que sua aproximação com as terapias corporais iniciou com sua própria experiência de vida, pois sempre levou a sério o que sente no corpo. Seu primeiro contato foi com a Análise Corporal da Relação, um divisor de águas em sua vida. Conta que é um trabalho sem fala, apenas com música e objetos intermediários. A fala era secundária, mas sempre se conversava depois do grupo, rapidamente. <li data-bbox="272 1704 1206 2024">2. Relata que em um trabalho com cordas, sentiu no corpo e na literalidade a sensação de estar sendo dominada pelo outro, de estar amarrada, não conseguir sair. E era exatamente assim que se sentia em uma relação amorosa. Conta que o facilitador a amarrava com as cordas, provocando-lhe muita raiva. <i>“Ele balançou a cabeça confirmando, “você sentiu raiva?”, aí eu disse “senti! Muita raiva!”</i> 	<p>Descrição</p> <p>Associação</p>

<p><i>Eu acho um absurdo isso!” e a raiva era dele próprio né. Ele disse “pois ótimo, era isso que eu queria que você sentisse”. Ai ali caiu logo todas as fichas... ele mexeu corporalmente comigo pra eu sentir essa raiva... ele conseguiu.. ne, com esse trabalho, através desse trabalho que eu (respira fundo e fala mais alto) “êpa! Eu existo! Eu tou aqui!”, porque eu tava apagada há uns quatro anos na minha vida”</i></p>	
<p>3. Conta que ao viver corporalmente o que vivia em seu relacionamento (estar presa, submissa), teve “pleno significado” de como se sentia. E conseguiu terminar a relação pouco depois desta vivência. A partir daí, teve consciência de que precisava se “reconectar com a vida”. Conta que este episódio foi um marco.</p>	Associação
<p>4. Sobre os efeitos da ACR, identifica “<i>poder lidar com coisas bem significativas, poder compreender os seus limites, ter força pra avançar nos seus limites, aprender a dizer não</i>”.</p>	Efeitos

Desta forma, a partir do encontro com os dados empíricos, notou-se, por exemplo, que os clientes apontavam que não lhes bastava apenas a possibilidade de se perceberem melhor e simbolizarem tais impressões a partir de uma expressão pelo movimento ou de uma atenção focada às sensações do corpo. Importava também poder comunicar tais novos achados ao grupo. Nasce, então, a categoria “encontro e comunicação”. Dentro do processo de comunicação entre os membros do grupo, por sua vez, viu-se a grande importância dada ao sentimento de pertencimento a um coletivo, bem como à relação terapêutica. Discriminou-se, então, a subcategoria “relação interpessoal”.

Assim, durante a análise das entrevistas, e minha concomitante experiência pessoal em um grupo de dança terapêutica, as categorias encontradas foram se desdobrando em outras categorias cada vez mais específicas. Os dados, assim, iam retroalimentando a teoria, requisitando novas categorias de processos, por não se encaixarem completamente às opções já dadas. Um exemplo disto é que, a partir da experiência dos informantes, viu-se que quando a percepção gerada se refere a um acontecimento específico, correlacionando-se a uma situação ou modo de funcionamento global, temos aqui um processo de “associação e metáforas”, diferente da primeira categoria “percepção”. Desta categoria, surge, ainda, uma nova categoria, ao identificarmos que os autores e entrevistados, por vezes, descrevem

associações muito específicas, que diziam respeito a “evocação de memórias” durante o movimento.

Comuns, também, são os momentos em que mesmo sem gerar percepções, expressões, associações ou memórias, o ato de dançar e mover, em si, parece promover “integração e processamento” em um corpo que constantemente busca por mais saúde e homeostase. Percebeu-se, então, como a consequência última de dançar e sentir-se vivo em toda sua potencialidade, a identificação de momentos em que as pessoas diziam se sentir mais inteiras no momento presente, além de conectadas umas às outras. Surge, então, a categoria de “totalidade e conexão”, finalizando nossa análise e dando origem a um total de sete categorias de processos terapêuticos.

No capítulo de análise e discussão dos resultados, ao longo da explanação de cada categoria, os trechos do diário de campo e os trechos das sínteses de entrevistas foram dispostos de maneiras diferentes. Para facilitar a compreensão processual de minhas experiências e transformações ao longo das sessões, os fragmentos do diário de campo referentes a uma mesma categoria foram agregados e dispostos em um único trecho do texto, demonstrando, em um compilado, todos os momentos em que tal categoria apareceu em minha experiência pessoal. Já os recortes das sínteses das entrevistas aparecem em diferentes momentos, em diálogo com a teoria. Assim, enquanto as menções nas entrevistas sobre o processo de percepção, por exemplo, foram distribuídas ao longo do texto final, todas as falas do diário de campo sobre percepção, em diferentes sessões, foram reunidas em um mesmo momento do texto. Além disso, para uma melhor visualização das falas dos entrevistados acerca dos processos terapêuticos, ao longo da apresentação dos resultados, os trechos do diário de campo e os trechos das sínteses das entrevistas em que constam falas literais de profissionais e clientes encontram-se marcados em itálico, para facilitar a diferenciação destes em relação a citações de autores de artigos e livros consultados.

Exploraremos cada um dos sete processos terapêuticos, tramando um diálogo entre teoria, advinda de nosso referencial teórico, e exemplos práticos provenientes de nossa coleta de dados. A seção seguinte apresenta, assim, os resultados de nossa pesquisa, a partir da análise e discussão dos dados obtidos em campo. As sete principais categorias são: percepção, simbolização, encontro e comunicação, processamento e integração, associação e metáforas, evocação de memórias, totalidade e conexão. Os processos de referência direta, expressão e relação interpessoal são considerados subcategorias dos processos de simbolização e comunicação, respectivamente.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO: PROCESSOS TERAPÊUTICOS ENVOLVIDOS NA EXPLORAÇÃO DA DANÇA E MOVIMENTO

Visando trazer fluidez ao texto e evitando a estanque separação entre dados do campo e referencial teórico, nesta seção, apresentamos resultados e discussão conjuntamente, de forma que os achados empíricos aparecem continuamente confrontados com a literatura. Desta forma, aqui foram compilados e inter cruzados parte de nossa fundamentação teórica, nossos resultados e discussão.

Esta pesquisa teve como objetivo identificar e explorar que processos terapêuticos se dão no curso de práticas que privilegiam a dança e o movimento. Buscamos compreender, portanto, de que forma estas terapias possuem potencialidade transformadora. A partir dos achados empíricos discutidos à luz de nossas teorias de base, identificamos tendências e convergências que respondem às nossas questões centrais, dando origem a sete categorias de processos potencialmente transformadores: percepção, simbolização (por referência direta e expressão), encontro e comunicação (além da relação interpessoal com o terapeuta e demais membros do grupo), processamento e integração, associação e metáforas, evocação de memórias, totalidade e conexão.

A seguir, apresentaremos detalhadamente cada uma destas categorias. Cada processo terapêutico explorado responde, então, a uma faceta específica do que torna a dança e o movimento, em determinadas condições de manejo, potencialmente terapêuticos. Na imediaticidade da vivência, estes processos acontecem de forma inter cruzada e interdependente, não sendo possível a total separação entre eles. Porém, para fins didáticos, cada processo será aqui apresentado de forma isolada, sendo, cada um, explicitado por nosso referencial teórico e exemplificado pelos dados coletados nas entrevistas e diário de campo, possibilitando, assim, que conceitos abstratos possam ser compreendidos o mais próximo possível de como acontecem na vivência processual de clientes e profissionais.

5.1 Percepção

Um importante efeito terapêutico de se trabalhar com dança é a possibilidade de gerar novas percepções sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o mundo. A percepção é uma grande fonte de conhecimento a partir da qual o entorno se abre para nós. Tal conhecimento constitui-se como um importante mecanismo de sobrevivência, pois como aponta Damásio

(1995), para buscar as necessidades básicas, bem como para evitar o perigo “é necessário sentir o meio ambiente (cheirar, saborear, tocar, ouvir, ver) para que se possam formular respostas adequadas ao que foi sentido” (p. 225, tradução nossa). Desta forma, uma terapia que trabalha com dança e movimento se mostra capaz de facilitar transformações na medida em que amplia nossas possibilidades de percepção, devolvendo-nos importantes informações sobre nós mesmos e o ambiente circundante. Lena (profissional), a partir de sua experiência com grupos terapêuticos em dança, relata que percebeu, por exemplo:

*‘Ah quer dizer que eu ando desse jeito? Quer dizer que a minha voz é desse jeito?’
Você não dá conta até que você viva e tenha o movimento que você possa se ver. Às vezes, quando você se movimenta e alguém filma e você vai olhar, você se toca que... ‘valha meu Deus! Eu tou gesticulando muito, eu tou.. sou eu’. Você vê como você tá sem tônus, ou como você tá com tônus (Lena, profissional).*

Assim como a dança fez Lena perceber a tonicidade de seu corpo ou a forma como anda, Aline (profissional), por sua vez, comenta que em seu processo de prestar mais atenção ao corpo, percebeu algumas fragilidades que não haviam sido notadas até então. A esse respeito, José (profissional) explica que a experiência terapêutica em dança “*pode provocar deslocamentos na nossa percepção, na relação que eu tenho comigo, com o mundo, na forma como eu vejo, como eu sinto, como eu percebo, e isso pode ser o começo de uma grande diferença em várias coisas*” (profissional).

Por provocar tais deslocamentos, a dança, e a arte de forma geral, podem ser grandes desafios para pessoas que não estão abertas a mudanças. Rolnik (2005), por exemplo, comenta que “os neuróticos erguem uma verdadeira barreira defensiva que os ‘protege’ das vivências de seu corpo vibrátil, por serem estas desestabilizadoras de suas macropercepções” (p. 6). É, portanto, ao desestabilizar macropercepções arraigadas, que o exercício da dança promove seus primeiros efeitos terapêuticos, podendo gerar mudanças posturais e psíquicas. Isto acontece porque o perfil psicológico de uma pessoa coincide com seu perfil perceptivo, “é como as duas faces de uma mesma moeda. Existe a face que seria a estrutura perceptiva de alguém e a outra que se pode chamar de estrutura psicológica” (GODARD, 2006, p. 75). Assim, se trabalhamos sob a percepção, estamos modificando também o campo psicológico.

Por outro lado, Hubert Godard, renomado pesquisador na interface entre medicina, dança e técnicas somáticas, descobriu que quando trabalhamos sob a percepção, também alteramos padrões posturais, visto que nossa percepção do espaço determina nossa forma de responder a este. Um exemplo disto é que nossa respiração se altera, por exemplo, à

medida que experienciamos o ambiente como mais denso ou leve. Assim como a respiração, nossa postura corporal se altera dependendo de nossa percepção do ambiente. Disso decorre que “eventos traumáticos podem causar deficiências nessa esfera de percepção - os referidos ‘buracos negros’ - que vão influenciar nossa postura, nosso esquema corporal e nossos movimentos” (KUYPERS, 2010, p. 1). Como exemplo de uma modificação na postura causada por deficiências perceptivas advindas de eventos traumáticos, o pesquisador cita alguns casos de escolioses, nos quais há uma alteração na posição saudável da coluna vertebral. Segundo Hubert Godard, tal deformação pode ser causada por uma percepção errônea do próprio corpo no espaço, advinda de falhas de propriocepção. A deformação na percepção, assim, causaria uma deformação física. O pesquisador explica que:

Esses buracos negros são zonas do espaço que uma pessoa tem dificuldade em perceber ou que são percebidas apenas de uma maneira focalizada ou ameaçadora. Por exemplo: num acidente de carro, acontece que, mesmo depois dos tratamentos físicos necessários, subsiste um medo, muitas vezes inconsciente, na direção onde o choque aconteceu e esse medo limita o trabalho de percepção nessa direção (p. 8).

Descobriu-se, então, que as pessoas deformam seus corpos de acordo com suas percepções, na tentativa de compensar o peso, proteger uma região, esconder uma cicatriz, etc. Mobilizar a percepção é, portanto, causar modificações diretas nos padrões posturais do corpo. Desta forma, visto que a dança nos permite recolocar a percepção em movimento, defendemos que um trabalho informado pela arte e pela dança é potencialmente terapêutico ao atuar na remodelagem da percepção, que por sua vez, influencia padrões posturais, motores e psicológicos.

Simone, que participa do Clube da Dança Livre, por exemplo, conta que, ao longo de sua experiência no grupo, passou a se observar e a observar as pessoas ao redor de uma nova maneira, percebendo como seu corpo se comporta. “*É interessante perceber a apropriação, como nosso corpo vai... eu noto que eu tenho gesticulado mais. Eu acho que você começa a perceber o seu corpo de forma diferente. Eu tenho notado isso, a forma como eu paro...*” (cliente). Ela explica que, ao se perceber melhor, tem reconfigurado sua posição corporal de uma forma mais estudada, mas não forçada. Simone assinala, no entanto, que é difícil isolar o que é mérito da dança ou de outras mudanças que vêm acontecendo em sua vida, mas acredita que a dança, de fato, influenciou fortemente em sua segurança e auto percepção:

Eu tenho avaliado a questão da expressão, no geral, da roupa que eu visto à forma como eu ando, das escolhas que eu faço de abordagem, de troca, enfim... eu acho que a dança tem sim influência nessa percepção. Não é que necessariamente eu tenha mudado isso não, mas eu tenho percebido, e a partir do momento que você percebe você também passa a escolher (cliente).

Com o exercício da dança terapêutica, assim, as pessoas parecem ficar mais atentas ao próprio corpo, e isso lhes permite mudanças e escolhas mais conscientes. Simone relata que tem sido capaz de perceber suas defesas, seu trato com as pessoas, o que deliberadamente mostra e o que esconde, como se expressa no mundo, além de pensar sobre como os outros a veem. *“Essa percepção, pra mim, é relativamente recente... claro que a roupa que você usa, isso tudo a gente sabe que são escolhas que são expressões também, mas isso tem ficado cada vez mais... (pausa longa) cada vez mais palpável, essa percepção de expressão”* (Simone, cliente).

Com a Biodança, Duda, por sua vez, diz ter percebido as suas “mesmices” e medos de atuar em novos modos. *“Eu era meio travada com relação à criatividade”* (cliente), conta. Em relação a entrevista de Simone, Duda comenta a respeito da relação entre dança e percepção: *“sobre esse campo da percepção, eu também concordo com ela que a gente vai ampliando a capacidade de perceber, não só em mim mesma, mas eu começo a perceber nas outras pessoas também, no convívio com as outras pessoas”* (cliente). Enquanto Simone relatou sua percepção sobre a posição em que se mantém parada em uma fila, por exemplo, Duda exemplifica que nunca antes havia prestado atenção a como caminha, um ato tão simples do cotidiano. Atualmente, no entanto, diz ter sido comum se observar ao caminhar:

É como se eu estivesse me afirmando naquela caminhada (...) A forma como você dá cada passo, como querendo dizer ‘estou aqui, estou viva, e levo tudo que sou para todos os cantos’. E antes não, eu caminhava no automático, eu simplesmente acordava e ia fazer minhas coisas, e não percebia (cliente).

Nesse sentido, Bolsanello (2016) explica que:

sentir meu corpo é afirmar ‘eu existo’. Eu sou eu. Eu não sou fulano, nem sicrano, nem beltrano. Não sou aquilo que vejo na televisão, nas revistas ou no cinema, eu sou único e meu corpo é testemunho disso. Autenticidade somática significa sentir seu corpo, saber seu corpo, lê-lo. Que a pessoa sinta as diferentes camadas de sua pele e sinta sua temperatura; os volumes e o peso de seu corpo; a forma e posição dos ossos; a amplitude de movimento das articulações (p. 55).

Corroborando as constatações de Hubert Godard, Bolsanello (2016), a partir da Educação Somática, esclarece que a maior parte de nossas dificuldades de movimentos estão ligadas a uma imagem corporal distorcida, quando não conseguimos sentir e saber nosso próprio corpo. A solução seria, então, reajustar a imagem e não corrigir mecanicamente os gestos. Nesse sentido, o processo de percepção se mostra essencial em tal jornada de autoconhecimento, facilitando que a pessoa tenha uma imagem mais fiel e autêntica de si mesma, podendo afirmar sua existência em cada gesto, assim como Duda tem feito em seu caminhar.

A seguir, traremos as concepções de Merleau-Ponty (1999) no campo da percepção para dialogar com as experiências de nossos informantes. O filósofo apresenta um importante trabalho a respeito deste fenômeno, apontando duas características básicas no processo humano de percepção: a percepção como movimento, e como criação.

Para o filósofo, qualquer percepção do mundo se dá a partir de um corpo situado: “minha percepção só é possível por meu corpo” (MERLEAU-PONTY, 2012, p. 44). Nosso corpo, como vimos, é a maneira pela qual podemos habitar o mundo. Nossa subjetividade, portanto, está intimamente ligada ao corpo, que por sua vez, encontra-se ligado ao mundo. Como corpo-cognoscente atrelado à subjetividade e à existência, é o próprio corpo que conhece o mundo, sentindo e percebendo as informações circundantes, organizando-as e dando-lhes sentido. Nesse sentido, Aline, profissional da Focalização, parece concordar com a visão do filósofo Merleau-Ponty (1999) quando comenta:

O corpo contém as minhas palavras e as minhas experiências. Eu percebo o corpo como o sujeito da percepção. A percepção é além de uma função da consciência, ela é uma função corporal. Então um corpo que é perceptivo ele capta as experiências e é capaz de apontar o significado, a simbolização, o nome dessa experiência (Aline, profissional).

Por outro lado, é importante notar que nosso próprio corpo, além de ser nosso meio de conhecer o mundo, é um dos objetos do mundo: “considero meu corpo, que é meu ponto de vista sobre o mundo, como um dos objetos desse mundo” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 108). Sendo o observador e o observado, o corpo é impossível de ser totalizado por minha percepção. “Quanto ao meu corpo, não o observo ele mesmo: para poder fazê-lo, seria preciso dispor de um segundo corpo que não seria ele mesmo observável” (p. 135).

O corpo é, portanto, sujeito e objeto, é meio de comunicação com o mundo, mas é também o próprio mundo. Eu sinto o mundo “com” o corpo, mas ao sentir “o” corpo, o sinto como um objeto externo. Além disso, não podemos perder de vista que há um mundo

independente de nossa análise pessoal: “o mundo é não aquilo que eu penso, mas aquilo que eu vivo; eu estou aberto ao mundo, comunico-me indubitavelmente com ele, mas não o possuo, ele é inesgotável. ‘Há um mundo’, ou, antes, ‘há o mundo’” (p. 14). No entanto, paradigmaticamente, o mundo é para nós, o que conseguimos apreender dele: “portanto, não é preciso perguntar-se se nós percebemos verdadeiramente um mundo, é preciso dizer, ao contrário: o mundo é aquilo que nós percebemos” (p. 14).

O filósofo não nega que exista um mundo em si independente de nossa consciência, porém, este mundo é inalcançável em essência e o que podemos apreender é apenas nossa percepção deste, ou seja, o que nosso corpo constrói sobre o mundo. Esta percepção já é, em si, a verdade: “nós estamos na verdade, e a evidência é ‘a experiência da verdade’. Buscar a essência da percepção é declarar que a percepção é não presumida verdadeira, mas definida por nós como acesso à verdade” (p. 14). Nossa percepção, portanto, não é uma representação da realidade, mas a própria realidade possível.

Por sermos presença corporificada no mundo, indubitavelmente recebemos os estímulos do mundo, o que nos gera experiências sensoriais. Assim, o processo de percepção acontece porque o mundo grava em nós sensações: “eu poderia entender por sensação, primeiramente, a maneira pela qual sou afetado e a experiência de um estado de mim mesmo” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 23). Muitos estímulos acontecem no mundo, mas apenas uma parcela vira sensação, quando a diferenciamos e a percebemos por meio de nossos sentidos. “O sentir é esta comunicação vital com o mundo que o torna presente para nós como lugar familiar de nossa vida” (p. 84).

A percepção é sempre a identificação de uma diferença, uma figura no fundo. É quando algo deixa de estar puramente no mundo e passa a exercer uma impressão em nós. “Qualidade, luz, cor, profundidade, que estão aí diante de nós, aí só estão porque despertam um eco em nosso corpo, porque este lhes faz acolhida” (MERLEAU-PONTY, 1984a, p. 89). A experiência perceptiva, portanto, acontece quando o corpo é tocado pelo mundo. Desta forma, não é possível perceber o mundo se descolando dele, e a percepção, portanto, sempre se dá a partir do ponto de vista de um corpo situado. Disso decorre que cada ponto de vista, ou ainda, cada posicionamento em que meu corpo se encontra, contribuirá para uma diferente percepção do objeto. Este é um aspecto muito importante para as abordagens terapêuticas que trabalham a partir da dança, visto que, nestes trabalhos, o corpo está constantemente em movimento, explorando novos pontos de vista.

O campo da Educação Somática, por exemplo, explica que “o aluno compreenderá que a percepção que se tem do corpo depende sobretudo do ângulo que ele

adota para observá-lo” (BOLSANELLO, 2005, p. 105). Dançar é invariavelmente mudar o ângulo de observação do corpo, o ponto de exploração do espaço e a posição dos membros. Deste modo, a dança constantemente explora e desloca nossa capacidade perceptiva.

Chegamos, então, à primeira característica da percepção proposta por Merleau-Ponty (1999): a percepção é entendida como movimento, dependente da posição do corpo no espaço, e não como um processo mental, estático e passivo. Quando nos movemos, percebemos de formas variadas, mudando nossa perspectiva sobre o mundo e sobre nós mesmos. Mover, portanto, é mudar a nossa percepção. Nas palavras do filósofo:

Meu corpo móvel conta no mundo visível, faz parte dele, e é por isso que eu posso dirigi-lo no visível. Por outro lado, também é verdade que a visão pende do movimento. Só se vê aquilo que se olha. Que seria a visão sem nenhum movimento dos olhos (...) Tudo o que vejo por princípio está a meu alcance, pelo menos ao alcance do meu olhar, assinalado no mapa do “eu posso”. Cada um dos dois mapas é completo. O mundo visível e o mundo dos meus projetos motores são partes totais do mesmo Ser (MERLEAU-PONTY, 1984a, p. 88).

O autor aproxima, então, o mundo visível e o mundo motor. O movimento, assim, aparece como a exploração do corpo no espaço: uma maneira de sentir o mundo a partir de diferentes pontos de vista, em que cada vista revela um ponto. Desta forma, constatamos que o ato de perceber se dá pelo movimento, assim como também sugere Damásio (1995) ao falar dos sentidos do corpo:

Suspeito que o conhecimento que os organismos adquiriram a partir do toque em um objeto, da visão de uma paisagem, da audição de uma voz ou do deslocamento no espaço segundo uma determinada trajetória foi representado em referência ao corpo em ação (p. 232, tradução nossa).

A percepção, portanto, é um ato do corpo, se faz no corpo e pelo corpo. A forma como percebemos e o conteúdo que percebemos, dependem da posição, disposição e disponibilidade do nosso corpo no mundo. As sensações, por exemplo, são compreendidas não em sua realidade imanente, mas a partir de uma certa atitude do corpo: “a cor, antes de ser vista, anuncia-se então pela experiência de certa atitude de corpo que só convém a ela e com determinada precisão” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 284) ou ainda, “aprender a ver as coisas é adquirir um certo estilo de visão, um novo uso do corpo próprio, é enriquecer e reorganizar o esquema corporal” (p. 212). Portanto, a visão não é uma operação do pensamento que representa o mundo real, mas uma operação do corpo; e o movimento, por

sua vez, é “uma sequência natural e o amadurecimento de uma visão” (MERLEAU-PONTY, 1984a, p, 88). Nóbrega (2008), a respeito da filosofia de Merleau-Ponty, assinala, ainda, que “é preciso considerar a unidade entre o sensório e o motor na teoria da percepção. Desse modo, a percepção seria a cooperação entre os órgãos sensoriais e os músculos, havendo uma sinergia” (p.144).

O campo da Educação Somática, por sua vez, também reconhece esta estreita relação entre movimento e percepção: “movimento não é só ação — é ação e percepção atuando em contínuo” (DOMENICI, 2010, p. 77). Além disso, “o entendimento é o de que ação e percepção são dois lados da mesma moeda. Existe ação na própria percepção, na medida em que a percepção é ativa” (p. 78). Assim, ressaltamos que, ao mover, o indivíduo se percebe, pois como vimos, o movimento foi nosso primeiro modo de percepção, ainda na vida uterina. A percepção, portanto, não é apenas domínio da visão. A pele, por exemplo, originada do mesmo tecido embrionário do sistema nervoso, funciona como a superfície do cérebro (HARTLEY, 2004). Assim, com o suporte dos processos de propriocepção, percebemos melhor a nós mesmo, ao ambiente e a nós em relação ao ambiente.

A propriocepção, portanto, é também mecanismo de uma percepção humana que se dá não só com a visão, mas com o corpo inteiro em movimento. Na propriocepção (cinestesia) há uma percepção de movimento, peso, resistência, tônus muscular e posição do corpo em relação ao entorno, referindo-se à interação do corpo com o meio externo. Desta forma, a Educação Somática privilegia a propriocepção como mais um modo de conhecimento do que acontece com nosso corpo diante de sua interação com o mundo, resultando em uma fina consciência corporal, que possibilita escolhas mais acertadas.

Para estimular tal modo de conhecimento, por sua vez, as sessões de dança terapêutica usualmente se dão em sala sem espelho, para que as pessoas não se fixem à familiar percepção visual. Não basta, assim, que o aluno veja sua postura no espelho e a corrija a partir daí, como comumente acontece em uma aula de ballet. Ao contrário, no campo das danças terapêuticas, principalmente inspiradas na Educação Somática, o convite é para que as pessoas se percebam a partir de suas próprias sensações corporais.

Isa (cliente), por exemplo, conta que ao longo das sessões no grupo de dança contemporânea e Educação Somática, foi descobrindo que vários aspectos das dores que comumente sentia estavam relacionados à sua postura. Ela conta, por exemplo, que dormia contraída, em uma postura de fechamento do corpo. “*Tinha muito a ver com uma forma de eu me conter. Todos os indícios eram de que a dança me fazia sair dessa minha contenção*” (cliente). Isso, possivelmente, porque o ato de mover cria *feedback* proprioceptivo, nos

permitindo apurar nossa capacidade perceptiva do corpo, por meio das sensações e da cinestesia. Em outras palavras, “a dança mobiliza, de algum modo, um certo sentido, pelo qual temos consciência da posição e da tensão de nossos músculos” (GARAUDY, 1980, p. 21). Assim, a partir do momento em que Isa foi capaz de perceber e tomar consciência de suas posturas, estabelecendo conexões com sua forma de se conter, foi também capaz de transmutá-las e explorar novas possibilidades.

No entanto, para que tais percepções e correlações ocorram, é necessário um profundo contato com o corpo, assim como revela Hellen, professora de dança e do método Feldenkrais de Educação Somática, que explica que, nesta proposta, “*você está gradualmente expandindo sua capacidade de atentar para si mesmo*” (profissional). Isso pode ser feito, por exemplo, ao tentarmos ampliar nossa percepção, a cada momento, para uma pequena área do corpo.

O Método Feldenkrais visa expandir e refinar a conscientização do corpo, em busca de um funcionamento menos rígido e mais saudável. “Os professores do Método, sustentando não haver separação entre mente e corpo, ensinam aos alunos como se mover melhor e como aumentar seu bem-estar geral através da exploração de sequências de movimento e das sensações geradas por elas” (FORTIN; VIEIRA; TREMBLAY, 2010, p. 77). Hellen também explica que o Método lida, fundamentalmente, com a estrutura esquelética. Visto que comumente produzimos tensões desnecessárias no corpo, o Método busca a facilidade do movimento, usando a arquitetura dos ossos para nos reconectar com a maneira como nosso corpo deve se mover a partir do menor esforço.

O despertar de Hellen para Método Feldenkrais se deu quando a profissional se interessou por improvisação. Conta que a maneira como havia trabalhado e coreografado até então passou a lhe desagradar, visto que sentia que estava apenas ajustando material coreográfico automaticamente, sem autenticidade e conexão. Ela explica:

Eu estava me sentindo um pouco como um robô, uma máquina... Foi quando eu pratiquei o Método Feldenkrais que eu percebi o quão fora de mim eu havia me tornado e mais e mais estava sendo adicionado em camadas, enquanto eu precisava entrar e descobrir essas camadas para me encontrar e experimentar de novo como era mover (Hellen, profissional).

Hellen conta que, depois do Método Feldenkrais, ela pôde viver e estar ciente do processo coreográfico enquanto ele estava acontecendo. Relata que tem aprendido sobre “deixar ir”, e também sobre como podemos nos ouvir mais, perceber mais e ir cada vez mais fundo na quietude. Hoje, quando ela se encontra imóvel e quieta, no estúdio de dança,

frequentemente se pergunta “*‘quem sou eu hoje?’ Isso te dá tempo para se notar*” (profissional). Assim, depois de sua experiência com o Método Feldenkrais, Hellen acredita que “*o mundo se abriu, enquanto antes ele/eu estava fechado... escolha, permissão, descanso, tempo e espaço agora permeiam tudo o que faço e todos os dias aprendo algo mais sobre uma ou mais dessas coisas*” (profissional).

De forma similar, Lena também acredita que sua experiência com a Educação Somática, no grupo de dança terapêutica, lhe permitiu uma maior intimidade e percepção do próprio corpo. Ela conta que “*é como se você entrasse na intimidade de cada órgão do seu corpo, procurasse a dança dentro da pulsação de cada célula, algo com muita intimidade. E isso lhe dá uma expansão*” (profissional). Lena também comenta que:

É como se você saísse de um mundo totalmente codificado pra entrar nas suas sensações, percepções cinestésicas do seu corpo, o que o seu corpo tá querendo, o que o seu corpo... é uma, é uma relação que é estabelecida que é totalmente diferente, quando você tem uma experiência assim ne, porque a minha foi assim, há outras pessoas que não gostaram, preferem a fala. Mas dentro da experiência que eu tenho, o corpo tem... tudo pra mim passa pelo corpo! (Lena, profissional).

A experiência com dança terapêutica pode, assim, propiciar a percepção dos “pedidos” do corpo, assim como assinalado pela participante quando diz que percebe “o que seu corpo tá querendo” (Lena, profissional). Vê-se que uma maior percepção das necessidades corporais pode gerar maiores atitudes de cuidado consigo. As pessoas relatam que a atenção ao corpo, exercitada nos grupos, mobiliza também uma atenção a outras esferas da vida, como por exemplo ao sono, à alimentação e às relações pessoais. Duda, por exemplo, conta que tem aprendido a se espreguiçar e a responder a pequenas necessidades do corpo, que comumente perdemos de vista. “*São gestos simples do cotidiano, que esse senso de percepção mais aguçado não deixa escapar, que antes escapava*” (cliente). Ela relata, ainda, que:

a Biodança tava me ajudando a me segurar. Tônus muscular, respiração, percepção inclusive do padrão de sono, um convite a rever coisas mais simples como alimentação foram despertando também, porque é um convite a uma consciência corporal muito intensa (cliente).

Duda demonstra que os ganhos com a Biodança foram maiores do que sua expectativa inicial. “*Eu comecei a perceber coisas que antes sequer estavam no campo da consciência*” (cliente), como estar alerta, por exemplo, às relações tóxicas. A esse respeito, ela ilustra que “*às vezes a gente tá envolvido em uma relação tóxica, a gente alimenta ela e não tá percebendo*” (cliente). Ao comentar a entrevista de Duda, Sol ressalta que a Biodança foi

buscada por Duda como forma de cuidado em relação à pós-graduação, mas findou por despertar Duda para o cuidado de outras questões antes não pensadas. A Biodança “dá abertura a esse processo de transformação dos sujeitos, o qual é baseado na percepção. Como destaca Selma, para acompanhar as progressivas mudanças que se processam sutilmente em si mesma, é preciso ‘uma percepção muito aguçada’” (REIS, 2012, p. 27). Perceber o corpo, assim, aparece como um importante motivador de zelo para com este. Ao tornarem-se visíveis as necessidades do corpo, dificilmente os participantes conseguem ficar alheios a estas. Nesse sentido, Bernstein (1979) denomina de autorregulação orgânica nossa capacidade inata de buscar homeostase por meio da atenção às necessidades.

A dança em ambiente terapêutico, assim, parece aguçar a percepção humana, facilitando a tomada de consciência a respeito do que acontece conosco. Tal conscientização se dá tanto em relação a aspectos subjetivos como a aspectos físicos. Em meu diário de campo, encontramos as duas ocorrências. Em uma dimensão mais objetiva e física, os exercícios me ajudaram a perceber tensões, contrações, limitações e posturas antes não notadas. A esse respeito, em minha terceira sessão no grupo de dança contemporânea e Educação Somática, descrevo:

ele (o facilitador) nos propôs trabalhar peso e contrapeso. A gente deveria impor pressão no corpo da dupla e ela iria responder. Em seguida, dançamos com atenção voltada para nosso eixo e a dupla se mantinha com as mãos em nossa coluna. Eu quase podia ver minha coluna se movendo como uma onda! A mão da dupla serviu como um sensor. Lembrei daquelas imagens de computador que são uns pontinhos de luz formados por sensores de movimento ao longo do corpo (Diário de campo).

Neste exemplo, o suporte da dupla serviu como um facilitador para a percepção dos movimentos de minha coluna. A consciência dos movimentos de meu eixo me levou não apenas a sentir meus deslocamentos posturais, mas também a visualizá-los, como se eu pudesse me ver em uma dinâmica imagem computadorizada.

Mais tarde, na décima sessão, a percepção de tensões desnecessárias e deformações posturais me levou a refletir: “*Meu Deus... como é possível habitar erroneamente nosso corpo.... e só em raros momentos perceber que estamos desconfortáveis nele....*” (Diário de campo). Ademais, por vezes, a percepção de aspectos físicos pode, ainda, denotar aspectos emocionais. Uma postura fechada, por exemplo, pode denotar uma introspecção, fazendo-nos perceber novos aspectos subjetivos, por meio da observação de nosso corpo. Nesse sentido, na décima primeira sessão, esboço percepções sobre meu corpo, em comparação com outros corpos vistos no grupo:

Aquela menina que eu acho fofo revelou que, por causa do grupo, tem se notado menos tímida e mais aberta para se relacionar com os outros. Outro garoto disse que hoje também tinha sido mais fácil, que ele se abriu um pouco mais. Todos viram mudanças nesses dois, de como estão mais entregues. Isso me deu uma esperança, de que pode acontecer comigo também. Na verdade, a entrega eu já tenho. E isso se revela no Zouk. Eu não tenho é a abertura e disponibilidade para exercer minha entrega. Ou talvez o que me falta é alegria, que é o motor dos bons encontros. Um corpo encurvado não dança com o outro. Dançam os corpos sorridentes, para fora. E o meu não tem sido assim... Acabei de perceber isso. Quando eu relembro a postura do meu corpo e a qualidade dos outros corpos, fica bem claro: meu corpo não quer conversar com outros. Eu bem disfarço isso no dia a dia. Mas na dança... isso fica escancarado (Diário de campo).

Nota-se, assim, que a prática da dança terapêutica, principalmente em grupo, possibilita que o indivíduo perceba aspectos comumente silenciados pelo cotidiano. Os exercícios funcionam como um grande espelho refletor, que “escancara” as percepções. Desta forma, o grupo de dança terapêutica me propiciou perceber, além de meus movimentos, tensões, deformações e contrações posturais, também meus estados emocionais, falta disposição para o contato e qualidade de entrega.

O primeiro registro de tais percepções subjetivas se deu na sexta sessão, quando revelo “*enfim... saí triste por me perceber tão fechada aos outros, aos contatos*” (Diário de campo). Na décima primeira sessão, houve uma atualização de tal percepção anterior:

Hoje eu me senti um pouco mais aberta ao contato humano. Tenho estado tão fechada, com tanta vontade de ficar quietinha... que o grupo às vezes soava como uma agressão a mim. Só não era, de fato, porque lá temos liberdade até para isso, para não participar, para não mover. Como fiz das últimas vezes. Mas hoje eu movi, e minha pessoa ‘porto-seguro’ não foi. Então movi com outra pessoa. E então o facilitador pediu para trocar e movi ainda com outra pessoa, e depois com outra. Até que ouvi ‘eu nunca tinha dançado com a Rafa! Foi ótimo!’. E aí percebi que ando mesmo introspectiva, e isso talvez seja percebido pelos outros também, pela raridade com que me abro para eles (Diário de campo).

Mais tarde, na décima segunda sessão, uma nova percepção: “*voltei depois de duas semanas intensas em que faltei o grupo por conta de viagens. Hoje eu percebi que estou mais aberta ao contato com os outros. Foi bom acompanhar e ser acompanhada, durante a dança, com o toque de duas presenças atentas*” (Diário de campo). Assim, percebo, ao longo das sessões, uma sucessiva melhoria de minha abertura para o contato. Por fim, na décima nona sessão, registro a percepção de um novo conteúdo:

Hoje anunciei minha saída do grupo. Na sessão passada percebi como estou com necessidade de fechar ciclos, para abrir espaço para o novo. Então vou encerrar minha participação no grupo junto com a finalização da minha coleta de dados da tese. Diminuindo as atividades, a lista de coisas para fazer no dia... hoje várias

peças falaram sobre essa tentativa de uma vida minimalista, não apenas no sentido material, mas é tanta coisa que nos ocupa... (Diário de campo).

Percebendo-me sobrecarregada com a lista de afazeres e ocupações, decidi encerrar minha participação no grupo, como um ato de fechamento de ciclo e abertura de espaço na agenda e na existência. Como vimos anteriormente, o exercício da percepção nos capacita a estar mais atentos às nossas necessidades, auxiliando-nos a não ultrapassar nossos limites.

Após explorarmos, por meio do diário de campo, um exemplo processual de como se dá, em um grupo de dança terapêutica, o paulatino refinamento da percepção de um indivíduo em relação a aspectos físicos e emocionais, voltemo-nos ao segundo aspecto da percepção apontado por Merleau-Ponty (1999): seu caráter criativo. Tal característica aponta que a sensação não é simplesmente a codificação de um objeto do mundo, mas é, sobretudo, uma apropriação pessoal e única deste objeto. “Neste caso, portanto, o ‘sensível’ não pode mais ser definido como o efeito imediato de um estímulo exterior” (p. 29). Uma ilusão de ótica, por exemplo, é uma percepção que não necessariamente corresponde à “realidade”. Desta forma, perceber o mundo não significa apreendê-lo em sua verdade. Merleau-Ponty (2003) afirma, ainda, que a visão nos permite apalpar as coisas com o olhar, e que nesse gesto, acabamos por também as constituir, visto que que são “coisas que não poderíamos sonhar ver ‘inteiramente nuas’, porquanto o próprio olhar as envolve e as veste com sua carne” (p. 128). Não existem, portanto, as coisas em si, separadas no mundo, mas tudo se forma no ato criador de nossa percepção.

Disso decorre que a percepção é um processo ativo, e não o simples reflexo do mundo em nossos órgãos do sentido. A Educação Somática, por sua vez, também comunga com esta perspectiva. Tal campo foi influenciado pelos avanços das ciências cognitivas da época, que colocavam em xeque a crença em uma realidade objetiva, revelando que a percepção, por exemplo, não se tratava de uma captação passiva dos estímulos externos, mas era uma construção ativa do cérebro.

De forma semelhante, ao criticar a compreensão dos órgãos dos sentidos como receptores passivos, Merleau-Ponty (1999) coloca a percepção não como uma cópia da realidade, mas como criação: “a primeira operação da atenção é, portanto, criar-se um campo, perceptivo ou mental (...) Trata-se ali, literalmente, de uma criação” (p. 57). A atenção aparece, então, como criação de um campo perceptivo, configurando a experiência, ou seja, criando algo que não existia antes. “Apoiada na unidade pré-lógica do esquema corporal, a síntese perceptiva não possui o segredo do objeto” (p. 312), ou seja, a percepção não extrai a

verdade, o segredo do objeto, mas o constitui, atribuindo-lhe sentido. Na percepção visual, por exemplo, os olhos, ao focarem atenção em um aspecto do mundo, são como as mãos de um artista, que moldam a realidade criando uma obra de arte: o percebido.

A percepção, então, constitui ativamente um objeto até então indeterminado (MERLEAU-PONTY, 1999), ao invés de simplesmente fazer aparecer o que já estava lá. E se “a visão do pintor é um nascimento continuado” (MERLEAU-PONTY, 1984a, p. 92), assim também é a visão de quem se move no *setting* terapêutico: constantemente faz nascer novas observações. José relata, por exemplo, que a partir de exercícios de improvisação “*as pessoas ficaram impressionadas como elas conseguiram explorar e fazer movimentos diferentes do que elas faziam, como perceberam diferente, por exemplo, a pélvis*” (profissional). Desta forma, vemos que uma percepção do corpo vai criando, e não somente revelando, um novo corpo, um corpo que não era utilizado de determinada maneira até então.

Assim, consciência corporal e percepção são processos que caminham juntos: quanto mais experimento e percebo meu corpo, mais consciência tenho dele e, portanto, melhor posso atuar no mundo. Nesse sentido, José trabalha, por exemplo, com exercícios que possibilitem a percepção de diferentes aspectos do corpo e de suas relações.

Um dos princípios que José explora, em seu trabalho de dança contemporânea aliada à Educação Somática, é o do corpo em relação à gravidade, “*que é a força à qual o corpo está submetido desde antes de nascer*” (profissional). Por meio de exercícios no chão, José trabalha, por exemplo: a consciência dos apoios do corpo, de como ele se organiza para se sustentar, o uso das alavancas do corpo para o movimento, a consciência do uso do peso para gerar impulso, as transições entre os níveis baixo, médio e alto, etc. “*Então, pra mim, todo esse trabalho no chão tem a ver com a forma como eu organizo meu corpo, com que tensões eu mantenho meu corpo*” (profissional). Estas, comumente, são questões pouco notadas e refletidas em nossa vida diária. Porém, em uma sessão de dança terapêutica, ao observar o repouso do corpo no solo, por exemplo, muitas tensões podem ser percebidas:

É uma coisa simples, óbvia, mas que as vezes a pessoa não se dá conta. Ela deita, e não se entrega. Ela deita e continua com crispações musculares como se ela tivesse em pé. Então tem todo um aprendizado. Uma das coisas mais básicas pra mim é o aprendizado do repouso, da passividade, do relaxamento ativo no solo (José, profissional).

Algumas pessoas podem estar tão distanciadas do próprio corpo que não percebem, por exemplo, que deitam e permanecem tensas, contraídas, em postura vigilante. José comenta que, após este primeiro aprendizado do repouso, é possível, ainda, experimentar

a acomodação do corpo em diversas posições no solo. Isto “*porque as vezes a pessoa só consegue relaxar se for naquela posição oficial do relaxamento, e o interessante é que a pessoa consiga adaptar, adequar o tônus em qualquer situação, em qualquer posição*” (profissional). Perceber tais tensões e dificuldades, e em seguida melhor acomodar o corpo, a partir dos exercícios propostos no grupo, nos ajuda a transpor os aprendizados da sessão para a vida diária. Afinal, a diferença de um exercício de Educação Somática para uma massagem, por exemplo, é que se espera que a pessoa possa encontrar relaxamento não apenas naquele momento, a partir das mãos do terapeuta, mas sempre que perceber-se tensa, a partir de sua mudança ativa de tônus e postura. Nesse sentido, sobre a necessidade de encontrar relaxamento em qualquer posição, Lena comenta:

Pra que um embate maior na vida do que isso? A gente não consegue fazer isso. Precisa ter uma intimidade de si, de cuidar de si, de conhecimento de si mesmo, pra que você consiga repousar em uma situação de estresse, de tristeza, em uma situação que precise reagir, que precise de força. Então esse aprendizado que ele tá colocando, do corpo que repousa no solo e que pode repousar nesse solo e ser acolhido de diversas formas, leva a esse aprendizado em outra dimensão (profissional).

Desta forma, os exercícios de percepção e exploração das capacidades do corpo, nas sessões, instrumentalizam as pessoas a viverem e reagirem de forma diferente no cotidiano, revelando, assim, uma das potencialidades terapêuticas da dança e movimento. Nesse sentido, Aline comenta: “*eu acho que o corpo é fonte do novo, e o novo provoca. Eu acho que o que é mais terapêutico no corpo é isso, é o acesso a esse novo constante que vai me provocando e me levando a novas visões de mim*” (profissional). Por esse motivo, Aline acredita que os processos de transformação se dão de forma mais lenta quando não se inclui o corpo. Busca deixar claro, porém, que não é que o processo pelo corpo seja fácil e rápido, pois às vezes é difícil e profundo, mas “*parece que ele renova a capacidade de eu ir me concebendo, vendo, me mudando, ele é um grande estímulo para a consciência. O corpo como um grande estímulo para a ampliação da consciência*” (profissional). Aline aponta, então, uma relação entre a percepção e a ampliação da consciência. Esta ampliação, por sua vez, inauguraria novas possibilidades antes não conhecidas.

No entanto, ainda que a nova mudança percebida, como por exemplo a constatação “já consigo relaxar ao deitar”, não possa necessariamente ser atribuída ao exercício da dança em si, em uma relação direta de causalidade, existindo também outros fatores que influenciam mutuamente uma transformação, ressaltamos que tais práticas terapêuticas podem servir, minimamente, como um termômetro, fazendo os indivíduos

perceberem mudanças conquistadas em outras dimensões da vida, e que, invariavelmente, se expressam na dança.

Simone, por exemplo, menciona que, estando separada há um ano e meio, somente há um mês se sentiu e se percebeu solteira. *“É como se eu tivesse casada separada, agora eu tou solteira. Rodei uma chavinha. Não identifico em que momento”* (cliente). Simone não sabe dizer se o grupo terapêutico teve participação nessa mudança. O que percebe, claramente, é que sua dança também tem mudado. *“Eu não sei se uma coisa influenciou a outra, mas que a essa mudança influenciou a dança, influenciou. Eu venho notando como se eu tivesse movimentando de uma forma que eu não movimentava, não permitia movimentar antes”* (cliente). Simone tem observado tais mudanças inclusive no alongamento, como se ela precisasse se preparar para um novo tipo de movimento. *“E eu relaciono porque envolve justo o primeiro chacra, quadril... e eu senti isso, como se tivesse até determinado ponto preso, rígido, fixo, e tivesse passando por esse movimento de flexibilização”* (cliente). Assim, ainda que não possamos atribuir exclusivamente à prática da dança a fonte de todos os efeitos benéficos observados, é naquele espaço terapêutico que muitas transformações são constatadas e validadas, ganhando força para o cotidiano.

A partir deste exemplo, ressaltamos a íntima relação entre percepção e expressão, categoria que exploraremos adiante. Merleau-Ponty (1999), que muito já tem nos ensinado a respeito do fenômeno da percepção, também trata da expressão humana e, propõe que o movimento expressivo se inicia na percepção. A partir daí, vemos que nossa expressão se altera na medida em que nos percebemos de maneira diferente. Ciente desta relação, José ressalta que antes de propor atividades expressivas, em um grupo terapêutico, é preciso *“esvaziar-se do que está em excesso, do que contamina nossa percepção da experiência presente”* (profissional). Em seus grupos de dança terapêutica, então, José inicia com um momento de “esvaziamento” e somente em seguida propõe atividades expressivas, com propostas de experimentação e improvisação, seguindo a sequência: percepção, exploração do movimento e improvisação. Isto porque, antes de mover, é preciso perceber como se está naquele momento. Assim, os participantes trabalham primeiramente a percepção do corpo, e então iniciam as explorações de movimentos.

José assinala que a qualidade expressiva do gesto depende do estado do corpo, que por sua vez depende do estado emocional em que a pessoa se encontra. Desta forma, é preciso perceber este estado e esvaziar o corpo do que já está pronto, para então abrir espaço para uma nova expressão. *“Se eu não abrir esse espaço, a pessoa vai expressar apenas o que já está lá”* (profissional). Nesse sentido, ele ainda comenta:

Quando eu começo a minha prática de grupo, em que eu proponho um trabalho de percepção do corpo, percepção de si, utilizando exercícios de Educação Somática, pra mim, eu tou criando condições de possibilidade de instaurar um vazio, um vazio pleno. A partir dali algo pode surgir como expressão (José, profissional).

Concluimos, assim, que a percepção é um processo básico nas terapias que trabalham com corpo e movimento e, a partir deste, outros processos terapêuticos podem se desdobrar. Atuar no domínio da percepção é, por fim, promover autoconhecimento: quanto melhor nos percebermos, melhor nos conheceremos e melhor poderemos responder ao ambiente. Assim, este corpo apresentado por Merleau-Ponty (1999) como sujeito e objeto, como corpo situado, que existe comigo e nunca diante de mim, que é feito do mesmo estofado do mundo e que já é em si cognoscente, possibilita o fenômeno da percepção, ampliando nossa consciência corporal e assim nos ajudando a aprimorar nosso funcionamento no cotidiano, diminuindo tensões desnecessárias, remodelando posturas e atendendo às necessidades observadas. Tendo já explorado o fenômeno da percepção, como sendo um dos processos que proporcionam transformações terapêuticas, adentremos agora no domínio da expressão e da referência direta, que como veremos, são dois modos de simbolização da experiência.

5.2 Simbolização

Angus e Greenberg (2011) definem simbolização como a “articulação de experiências sentidas ou vividas em palavras ou imagens” (p. 4, tradução nossa). Partindo da Teoria Experiencial, por sua vez, entendemos a simbolização como o ato de diferenciar, apontar, aludir, sintetizar ou configurar algo da experiência, ao formar ou especificar um aspecto nesta. Simbolizar, portanto, é dar forma ou símbolo à experiência. Gendlin (1997) defende, porém, que símbolos podem ser mais que palavras: “algumas vezes, não só um nome, mas uma imagem poética é necessária” (p. 79, tradução nossa). Assim, Gendlin (1997) acredita que, além do uso das palavras e construção de histórias, como comumente acontece nas abordagens psicoterápicas tradicionais, podemos também nos apropriar de nossa experiência por meio de um símbolo visual, ação, objeto ou mesmo a partir da atenção focada ao *felt sense*, mostrando outras maneiras de dar forma à experiência, que não seja pela estrutura narrativa. Segundo Messias e Cury (2006), a perspectiva experiencial de Gendlin:

permite que seja possível compreender as diferentes maneiras através das quais o senso sentido pode se desdobrar em significados e símbolos. Pode-se afirmar que a verbalização – especialmente no contexto da psicoterapia – representa uma forma privilegiada de simbolização, mas não a única. Há diversas outras formas de simbolização do senso sentido como a ação, o movimento, a arte, o jogo, o corpo, os sonhos e o próprio pensamento, por exemplo. Assim, passa a existir uma base conceitual sólida e segura para o entendimento experiencial do que se encontra implícito no brincar com massinha em uma sessão de ludoterapia, por exemplo, na dimensão simbólica de uma somatização, ou no conteúdo de um sonho (p. 358).

Para Gendlin (1997), portanto, símbolos são entendidos de forma mais ampla, como palavras, imagens, objetos, comportamentos, pessoas ou situações, que sirvam ao propósito de configurar a experiência, já que a “experiência não pode ser conhecida, referida ou falada, exceto como simbolização” (p. 237, tradução nossa). Nesse sentido, Gendlin (1997) acredita que experiência e símbolos estão implícitos um no outro, não sendo possível a apreensão de uma experiência que não seja simbolizada. Desta forma, uma experiência sem simbolização seria cega, assim como uma simbolização não atrelada a um *felt sense* seria vazia (GENDLIN, 1997). Isto quer dizer que um aperto no peito é cego até que possamos dar um símbolo a esta sensação, assim como, a nomeação racional de um sentimento, sem qualquer referência corporal, é vazia e não promove mudança (BRITO; GERMANO, 2018).

A mudança ocorre, por sua vez, quando simbolizamos uma experiência a partir do que nos diz o corpo, e assim levamos o processo adiante, fazendo-o avançar. Gendlin (1999) denominou de “encontrar um gancho” o momento em que se encontra um símbolo para capturar e levar a experiência adiante. O autor utiliza o termo “levar adiante” para se referir à mudança de expressão do problema na medida em que a pessoa vai avançando em seu processo de focalizar o que está sendo sentido. Para Gendlin (1999), levar a experiência adiante significa permitir que ela se torne “aquilo que necessita ser” (p. 69, tradução nossa). Isto acontece uma vez que dou símbolo ao *felt sense* (BRITO; GERMANO, 2018). A simbolização, assim, é o momento em que um aperto difuso no peito é conceituado, por exemplo, como saudade, avançando e gerando então um alívio. Quando não simbolizamos, ao contrário, o processo fica estancado, parado no mesmo ponto.

O significado implícito na experiência, então, é configurado e alterado na interação com símbolos. Assim, “o que quer que façamos quando nós temos um significado, algum ato de simbolização está envolvido” (GENDLIN, 1997, p. 46, tradução nossa). Ou ainda, “para pensar uma frase ou pensamento, devemos empregar símbolos. Esses símbolos (verbal ou outro) fazem nosso significado explícito” (p. 66, tradução nossa). Uma experiência, assim, não é já previamente formada por unidades, nem organizada em

relações esquemáticas, mas é a simbolização que a diferencia desta forma (BRITO; GERMANO, 2018). Portanto, com Gendlin (1997), podemos dizer que “nós esquematizamos a experiência” (p. 153, tradução nossa) ao simbolizá-la.

É importante notar, no entanto, que as simbolizações têm uma direção, uma orientação, finalidade, ou segundo Gendlin (1997) “têm suas próprias necessidades” (p. 208, tradução nossa). Não basta, portanto, impor arbitrariamente a significação desejada, pois a experiência nos convida a uma direção específica. É por esse motivo que se diz que a experiência é implicitamente significativa, ou ainda, que esta tem uma direção. Caso não contivesse, os conceitos atribuídos a ela cairiam em um relativismo absoluto, em que qualquer palavra se encaixaria a uma experiência. Para cada fluxo de experiência, no entanto, há adequação e inadequação. Certas simbolizações serão congruentes com a experiência enquanto outras serão inapropriadas, pois o fluxo experiencial traz certa determinação (BRITO; GERMANO, 2018). Porém, por mais que o fluxo da experiência tenha uma direção, não se pode dizer que ela tenha *um único* fim determinado, pois existem infinitas possibilidades de significação. Assim, o significado que encontraremos, a cada momento, em um fluxo experiencial, dependerá, por exemplo, do ponto de vista tomado, da pergunta feita, do esquema aplicado, ou de que aspecto se estaremos focando (MOHANTY, 1997).

A respeito da importância terapêutica do ato de simbolizar, Hayes (2010), sob a ótica da Dança Movimento Terapia, aponta a simbolização como um processo curativo que dá acesso a sentimentos pessoais e arquetípicos. É integrador saber dizer o que sentimos. Neste processo, os símbolos provêm segurança para a exploração das emoções, configurando o que era desconhecido e confuso. Desta forma, as emoções ameaçadoras, antes difusas e incompreendidas, são contidas na estrutura de um símbolo que, nas psicoterapias tradicionais, tem sido, comumente, uma palavra. Porém, como aponta a Teoria Experiencial, a nomeação da experiência não é a única possibilidade de simbolizá-la. A atribuição de um nome ou definição a uma experiência é um tipo de simbolização conhecido por conceituação. Neste caso, as palavras funcionam como um símbolo que formata a experiência. Nesse sentido, Merleau-Ponty (1999), em consonância com Gendlin (1997), acredita que só nos apropriamos de nosso pensamento no momento em que o expressamos, sendo a palavra que traz o sentido ao objeto. É ao dizer, portanto, que o sentimento se materializa e se torna inteligível:

Como se disse frequentemente, para a criança o objeto só é conhecido quando é nomeado, o nome é a essência do objeto e reside nele do mesmo modo que sua cor e que sua forma. Para o pensamento pré-científico, nomear o objeto é fazê-lo existir ou modificá-lo: Deus cria os seres nomeando-os, e é falando dos seres que a magia

age sobre eles. (...) Assim a fala não traduz, naquele que fala, um pensamento já feito, mas o consoma (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 242).

A consumação de um objeto a partir do ato de nomeá-lo é um exemplo do que Gendlin (1997) chama de simbolização. No entanto, nesta pesquisa, a partir dos apontamentos da Teoria Experiencial, sugerimos que uma das potencialidades transformadoras das terapias que trabalham com dança e movimento é o fato de estas possibilitarem a simbolização da experiência por outras vias que não a conceituação. Assinalamos, portanto, a possibilidade apresentada por Gendlin (1997) de a simbolização se dar por outros meios de expressão, para além da linguagem verbal, já que “existem certas esferas da vida em que significados são simbolizados em termos que não palavras” (p. 70, tradução nossa). Assim, lançaremos luz a duas outras formas de simbolização: a referência direta e a expressão.

Gendlin (1997) cita a “referência direta” como um exemplo de possibilidade de simbolizar a experiência mesmo sem conceituá-la, defendendo que prestar atenção a um fluxo experiencial já é um processo de simbolização que “retira (cria, encontra, sintetiza, diferencia,) um ‘isso’ que não era um ‘isso’ antes” (GENDLIN, 1997, p. xiii, tradução nossa). A referência direta a um processo de experienciar acontece quando, por exemplo, focamos atenção e percebemos uma sensação, medo ou angústia, no corpo, e mesmo que não possamos conceituar do que se trata (por exemplo, “estou ansioso pela prova de amanhã”, “estou com medo de reprovar”), somos capazes de nos referir diretamente à experiência, ao dizer “‘isso’ (essa sensação que ainda não sei o que é) está tirando o meu sono”. Gendlin (1997) explica que “frequentemente nós temos fortes sentimentos sem ‘saber o que eles são’. Nesses casos, nós temos experiência sem termos conceituação” (p. 230, tradução nossa).

Assim como a conceituação, referir-se diretamente à experiência, mesmo sem ser capaz de nomeá-la, já é simbolizar, visto que:

Para referir diretamente ao significado sentido, alguns termos ou símbolos são necessários. Nós usamos símbolos para dar a um sentimento nossa atenção. ‘Esse sentimento’, nós dizemos, ou ‘esse ato’, ou ‘o que eu ia fazer hoje’ – esses são símbolos. Esses símbolos referem, nesses casos, diretamente ao sentimento (GENDLIN, 1997, p. 93, tradução nossa).

Como vimos, qualquer experiência só ganha forma quando é referida, apontada. Tornar-se consciente e perceber o que se está sentindo é também referir-se à experiência e, portanto, já é simbolizar. Assim, a referência direta cumpre a mesma função do símbolo: dar atenção ao que é sentido corporalmente. Quando nomeamos e conceituamos,

damos atenção ao que é sentido, diferenciando este conteúdo. De forma semelhante, ao nos referirmos diretamente à sensação, como por exemplo, “sinto ‘algo’ estranho”, também estamos dando atenção e diferenciando um “algo” até então não percebido no fluxo experiencial. E assim, esse “algo” ou “isso”, ao ser referido diretamente, assume um caráter simbólico:

Significado ocorre para nós quando algo experienciado assume um caráter simbólico. Nós empregamos palavras como símbolos. Podemos também empregar atos ou imagens ou algum ato interno de manter algo em consciência, rotulando-o como um ‘isso’ (p. 45, 46, tradução nossa).

Desta forma, quando dirigimos nossa atenção para uma sensação corporal, por meio da referência direta, fazemos com que a inicial sensação vaga e imprecisa seja diferenciada, materializada como um “isso”, tornando-se capaz de ser referida. A atenção direta, portanto, faz com que a sensação antes não percebida, ganhe consistência. Nesse sentido, Mohanty (1997) utiliza o termo “reificado”, que designa o ato de tornar material o que era abstrato, para falar dos efeitos da referência direta:

O erro que devemos evitar é o de que para uma experiência ter significado nós devemos simbolizar por meio de palavras. Enquanto que significados sentidos são sempre simbolizados, eles se tornam ‘reificados’, por meio da atenção direta (p. 179, tradução nossa).

Ao referir-se diretamente a um *felt sense*, este se torna quase “palpável”, e os clientes são finalmente capazes de localizá-lo e descrevê-lo: “agora consigo sentir uma coisa bem aqui no meu peito. Sinto como uma massa densa, quente...”. A diferença entre a referência direta e a conceituação, porém, reside no fato de que quando os símbolos conceituam uma experiência, por si só, eles já a representam, podendo inclusive substituí-la. Assim, podemos, por exemplo, substituir o objeto físico cadeira, pelo conceito (palavra) cadeira. Ao contrário, falar, por exemplo, “esse sentimento que eu tenho agora me intriga” não é uma conceituação, mas uma referência direta a algo que acontece no organismo. Assim, os símbolos utilizados na referência direta não substituem a experiência, mas a apontam, dando alguma clareza a um *felt sense* antes difuso:

Um *felt sense* é um tipo estranho de dado, um sentido holístico do que não está resolvido, um sentido da coisa toda. ‘A coisa toda’ pode ser um problema ou outro

tipo de preocupação - por exemplo, algo que eu quero escrever ou pintar, ou mesmo dançar (GENDLIN, 1981, p. 35, tradução nossa).

Nesta passagem, o autor abre a possibilidade para que pensemos a simbolização da experienciação a partir de outras formas expressivas, como a dança e a pintura. Assim, nesta pesquisa, apontamos a expressão em movimento como a segunda via de simbolização possibilitada pela dança. O *felt sense*, portanto, não depende necessariamente da nomeação ou atenção dirigida, mas pode ser apreendido por outras expressões. “Existem ‘símbolos’ visuais e cinestésicos e nesse sentido mesmo ações, objetos e situações podem ser ‘símbolos’” (GENDLIN, 1997, p. 97, tradução nossa). Na psicoterapia, muitas vezes, o cliente não encontra uma palavra para dar forma à sua experiência, mas consegue, por exemplo, expressá-la com uma onomatopeia, ou exprimir seu estado emocional com uma careta. Isso acontece porque “alguns sentimentos são expressos junto com um conteúdo intelectual, outros pelo silêncio ou gestos ou qualidade vocal” (p. 81, tradução nossa). As obras de arte também são um exemplo do que estamos tratando: “obras de arte simbolizam seus significados em termos de cores, formas, sons, volumes, movimentos” (p. 70, tradução nossa).

Em outras palavras, “simbolização não precisa ser verbal. Por exemplo, um dramaturgo pode simbolizar algo no palco em termos de ações e situações” (p. 237, tradução nossa). A ação, portanto, é a forma corporal de simbolizar a experiência e, assim, o movimento corporal pode servir à função de símbolo. Nesse sentido, “Von Laban observa que o ritmo é, ele próprio, uma linguagem particular que pode veicular um significado sem recorrer às palavras” (GARAUDY, 1980, p. 114). Para o teórico da dança, o ritmo transfigura significados por meio do ato, operando uma metamorfose. As terapias que se utilizam da dança e movimento, assim, implantam a possibilidade de podermos nos expressar de outras formas, dando, literalmente, “corpo” à experienciação.

Em resumo, tomando a perspectiva de Gendlin (1997), a dança abre duas novas formas de simbolização que se dão pela via da ação: ação como atenção (referência direta) e ação como movimento (expressão). A ação, como movimento expressivo, por um lado, e como atenção focada, por outro, cumpre a mesma função simbólica da palavra no processo de conceituação, marcando e especificando um *felt sense*. Assim, quando os clientes dançam, aqui se dá um processo de simbolização pela via da ação como uma expressão diferente da linguagem verbal. Por outro lado, quando os clientes se conectam ao corpo e percebem seu fluxo de experienciação, ocorre um processo de simbolização mediado pela atenção, ou ainda, pela referência direta. Por fim, para melhor compreendermos de que forma a simbolização se

dá nas terapias que se utilizam da dança e movimento, exploraremos separadamente as duas possibilidades aqui apontadas: referência direta e expressão.

5.2.1 Referência direta

Como apresentado anteriormente, para Gendlin (1997), a experiência pode ser simbolizada não somente em termos conceituais, mas também por meio de uma ação (mesmo em quietude) quando nos referimos diretamente ao *felt sense* por meio do direcionamento de nossa atenção. “Para referência direta, um ‘símbolo’ é qualquer coisa que realiza a função de marcar ou especificar ‘uma’ sensação, e assim tornar nossa atenção (nossa referência) para ela possível” (p. 97, tradução nossa). Ao prestarmos atenção ao corpo, nos tornamos conscientes de um “algo” e, desta forma, a atenção cumpre a função do símbolo: cria este “algo” que ainda não estava formulado antes de receber atenção, mas existia apenas como um “horizonte indeterminado”, pois segundo Merleau-Ponty (1999), “prestar atenção não é apenas iluminar mais dados preexistentes, é realizar neles uma articulação nova considerando-os como figuras. Eles só estão pré-formados enquanto horizontes” (p. 58).

A partir desta articulação, este “algo” percebido pode ser, então, finalmente sentido, ou ainda, conscientemente experienciado. Desta forma, ao facilitar a percepção corporal, a dança e o movimento propiciam o contato com o próprio corpo, ajudando-nos a perceber o *felt sense* (GENDLIN, 1997) de cada momento. Assim, uma das vias de transformação abertas por tais práticas diz respeito à atenção e conexão ao corpo, possibilitando o processo de simbolização por meio da referência direta à experiência.

Gendlin (1997) chama de experiência um processo global que se sente (ou um processo sentido), que se transforma continuamente, sendo o *felt sense* um registro contextualizado desse processo maior. Experiência, portanto, é a ação de sentir ou estar sentindo algo, ao invés de ser uma compreensão intelectual. “É uma massa concreta no sentido de que está ‘lá’ para nós” (GENDLIN, 1997, p. 11, tradução nossa). Tal processo de sentir é “a receptividade interna de um corpo vivente” (p. 15, tradução nossa), e pode ser experienciado corporalmente mesmo que não saibamos o que é e não possamos ainda o definir, visto que está no campo do pré-conceitual (BRITO; GERMANO, 2018). Experiência seria, assim, a consequência de estarmos no mundo, um aspecto humano vital, ou ainda, nas palavras de Messias e Cury (2006):

Para compreender-se o processo de Experiência é indispensável que se mantenha a ideia de algo que se move. Pode-se utilizar uma analogia: assim como o fluxo

sanguíneo é o fluido que alimenta a vida somática, a experienciação (ou fluxo experiencial) é o ‘sangue psicológico’ que alimenta a vida subjetiva de cada ser humano (p. 356).

Assim, a experienciação é um processo básico do funcionamento psíquico que está continuamente disponível à consciência. Porém, assim como a respiração, processo básico do funcionamento metabólico, acontece mesmo sem que nos demos conta, igualmente, experienciamos a todo momento, sem que necessariamente prestemos atenção ao que nos acontece. A mudança terapêutica ocorre, no entanto, quando temos este reconhecimento. A referência direta, então, é a percepção momentânea da experienciação.

Gendlin (1997) aponta, portanto, que além da apropriada nomeação (ou expressão) da experienciação, o ato de experienciar, em si, já traz mudanças terapêuticas: “Rogers e outros afirmam que mudança terapêutica ocorre em maior grau quando o cliente experienciar o que ele está lidando *no presente*” (p. 247, tradução nossa). Para Gendlin (1961), por conseguinte, o que gera mudança na psicoterapia é o processo de experienciar, e não uma análise racional do problema: “a mudança terapêutica ocorre como o resultado de um processo no qual significados implícitos estão na consciência, são intensamente sentidos, diretamente referidos e transformados, mesmo sem serem colocados em palavras” (p. 239, tradução nossa).

Como vimos, a experienciação acontece no organismo mesmo que o sujeito não a perceba. Quando o indivíduo dirige sua atenção para o corpo, no entanto, pode vir a diferenciá-la, simbolizando-a pela via da referência direta. Sobre a importância de perceber os eventos sensoriais e fisiológicos que nos acontecem, Marta (profissional) aponta, por exemplo, que uma pessoa pode entender o que sente, e falar sobre seus sentimentos e defesas sem qualquer conexão com estes. Porém, o processo de crescimento atinge outro nível quando o indivíduo é capaz de acessar, no corpo, tais conteúdos. De forma semelhante, Aline acredita que os processos de transformação se dão de forma mais lenta quando não se inclui o corpo. A respeito da inclusão de trabalhos corporais em sua jornada de autoconhecimento, ela comenta:

Significou um resgate dessa unidade minha comigo mesma, que a psicoterapia só verbal não alcançava... porque eu sou muito racional! E aí o que é que eu percebi, que se eu quisesse crescer, eu precisava acessar o meu corpo. Chegou num nível que eu podia compreender meus sentimentos, isso e aquilo, mas eu me lembro de eu tendo umas sensações na psicoterapia de eu querer sentir mais e não conseguir. E tudo bem que eu posso ir acompanhando isso verbalmente, eu posso ir trabalhando meus medos, minhas defesas, mas quando acessou o corpo eu senti que desconstruiu uma camada de defesa (Aline, profissional).

Sobre este trecho, Marta (profissional) comenta que lhe parece que Aline, neste ponto de sua trajetória, abriu as portas de seu corpo e tornou-se capaz de sentir mais, ao invés de bloquear suas emoções com racionalidade. Marta considera isso muito bonito e, em sua entrevista, fala um pouco mais sobre as portas fechadas e abertas de seu próprio corpo, e sobre como o trabalho terapêutico com dança e movimento lhe possibilitou entrar em contato com algumas experiências antes ignoradas.

Sol, por sua vez, conta que quando fez terapia verbal, há sete anos, via a prática como uma forma de se esvaziar, se organizar, se escutar, aceitar, mudar o que era necessário e reafirmar seus passos e crenças. *“Na dança eu acho que tem esses elementos, mas vem pelo corpo, pelo movimento. Através do movimento eu consigo me enxergar mais, eu consigo silenciar mais e dar uma olhada de como é que eu tou”* (cliente). Sol parece explicar o processo de referência direta quando comenta:

acho que talvez a dança, a arte como um todo, mas a dança acho que me dá estratégias para eu conseguir me observar, como se quando eu estivesse dançando fosse um momento de fechar os olhos e entender o que é que tá acontecendo comigo em relação a outras coisas, entendeu? E eu acho que isso é terapêutico (cliente).

A dança, assim, parece propiciar uma conexão mais íntima com o próprio corpo, que permite que as pessoas possam se dar conta de como estão se sentindo, possibilitando um nível de consciência diferente do nível de consciência de alta ordem, dependente da linguagem, e que nos torna capazes de explicar o que está acontecendo. Ao contrário, a dança favorece o nível de consciência primária, a *awareness*⁹, que se aproxima mais de um estado de alerta, atenção e percepção. Este nível, por sua vez, não depende da linguagem, e refere-se não a uma consciência de alta ordem, organizada, capaz de analisar as observações, mas a um estado de contato com as sensações, que se dá por meio de um fluxo de imagens, e não de palavras (DOMENICI, 2010). Nesse sentido, Lena relata como uma terapia com foco no corpo quebra a lógica da fala, com descrição, explicação e codificação, e entra no campo das sensações, que inicialmente ainda não foram nomeadas:

Quando você vai falar sobre aquilo, é uma descrição de algo que já foi vivido, então você nunca vai saber, é a representação da representação da representação, você

⁹ Optamos por não traduzir *awareness*, seguindo a tradição da Gestalt-terapia que incorporou o conceito no original, em inglês, visto que a tradução “consciência” não abarca o amplo sentido do termo.

nunca vai ter a descrição completa. E o mais fundamental que eu acho é que dentro de uma terapia que passa pelo corpo, seja ela qual for, você vai tá lidando primeiramente com algo que você não descreveu ainda. Você não descreveu, você não... estabeleceu as regras, você não estabeleceu a metodologia, você tá trazendo algo que você ainda não pensou, não refletiu sobre (profissional).

Desta forma, quando indagada sobre o que é terapêutico e transformador, Lena comenta: *“eu acho que é o dar-se conta, no próprio corpo, do que você tá sentindo. É transformador, porque você sente. Ninguém tá lhe dizendo”* (profissional). A profissional comenta, ainda, que, na terapia focada na fala, podemos conversar sobre diversas questões e deliberadamente evitar mencionar o ponto chave. Já em terapias que lidam com o corpo, *“se está doendo, é inegável”*.

A entrevistada parece dizer, assim, que quando uma experienciação é compreendida corporalmente, traz certa qualidade indubitável: *“porque você sente. Ninguém tá lhe dizendo”*. O fator terapêutico para Lena, portanto, refere-se à possibilidade de sentir, ao invés de compreender intelectualmente. Como já mencionado, este é um princípio fundamental apresentado por Gendlin (1997). O autor afirma que o que gera mudança na psicoterapia é a experienciação, o sentir a experiência no corpo, e não o saber racional. Tal pressuposto da Teoria Experiencial aparece também em diversas abordagens que trabalham com dança e movimento, mesmo que estas perspectivas não tragam o termo “experienciação”.

Em aparente consonância com Gendlin (1997), Bernstein (1979), por exemplo, ao tratar da Dança Movimento Terapia, defende que *“é mais provável que aconteça crescimento se um indivíduo está envolvido na experiência que está sentindo ao invés de apenas falar sobre ela. É importante viver a experiência”* (p. 111, tradução nossa). Já no campo das danças terapêuticas, Reis (2012) comenta que *“a Biodança, através das vivências, estimula o contato com as emoções e sua expressão genuína”* (p. 30, grifo nosso). Totton (2003), por sua vez, a respeito das Psicoterapias Corporais, assinala que a atenção *“é o ato de focar awareness em um aspecto particular de nossa experiência. Trazer awareness consciente para nossa experiência é o mecanismo fundamental da mudança”* (p. 76, 77, tradução nossa).

De forma semelhante, inspirado na filosofia da diferença e nos princípios da Gestalt, José acredita que a dança em ambiente terapêutico *“pode funcionar ativando o nosso modo de funcionamento em awareness, que é um estado, mais do que uma consciência, um estado de presença, um modo de estar presente na experiência”* (profissional). Para ele, tal estado, contribuiria para descristalizar as solidificações já estabelecidas, provocando mudanças. Nesse sentido, a Educação Somática nos ensina que *“quando dirigimos nossa*

atenção de maneira consciente, nossa percepção se transforma” (BOLSANELLO, 2005, p. 105). A ação de pôr atenção é, assim, a chave da mudança.

A *awareness* é esta autoconsciência, uma atenção a si e ao que se passa consigo, um estado de presença e inteireza, que nos permite perceber as mais sutis sensações. Podemos, então, correlacionar a *awareness* ao fenômeno da referência direta à experiencição proposto por Gendlin (1997), no qual não há linguagem conceituando a experiência, apenas a ação de pôr atenção em uma sensação, permitindo-nos plenamente vivenciá-la.

É pela atenção, por exemplo, que nos damos conta de um cansaço em meio ao automatismo de uma rotina, um nó na garganta, uma angústia, uma tensão nos joelhos ou um incômodo na barriga. Assim, é no estado de *awareness* que surge o *felt sense*. Por facilitarem tal estado de consciência, assim como já apontado pelos entrevistados, os grupos que trabalham terapeuticamente com dança aparecem como um lugar seguro onde é possível referir-se diretamente à experiencição. Tal função foi fortemente demarcada no diário de campo, assim como podemos perceber diante dos relatos abaixo:

No grupo eu consigo exercitar o saber o que eu quero, saber o que eu sinto. Em uma rotina tão automática, a gente come quando tem um intervalo, e vai para um evento por educação ou amizade. Eu nunca fui tão conectada com o que eu sinto! Desde não querer mover e ficar parada enquanto o grupo todo dança, até me mover do meu jeito... (Diário de campo).

Ao longo das sessões, uma grande necessidade de “ficar parada” foi sentida. Na oitava sessão, é primeira vez em que tal sensação é apontada, quando há o registro da recusa em acompanhar a atividade desenvolvida pelo grupo:

Eu não acompanhei a proposta. Quando o facilitador pediu para a gente se mover a partir das palavras-chaves da sessão passada, eu deitei e fiquei observando o grupo. Não me deu vontade de fazer nada. Aliás, me deu vontade de nada fazer. Essa era minha vontade, esse era meu movimento (Diário de campo).

Na oitava sessão, assim, tal necessidade de quietude é inicialmente reconhecida. Na semana seguinte, este estado é então aceito e respeitado. Deste modo, no nono registro, escrevo: “*Hoje não fui para o grupo, porque me faltou energia. Se o grupo visa o autocuidado, isso foi o melhor que consegui fazer por mim nesse momento*” (Diário de campo). Na sessão posterior, então, tal falta de energia reaparece, podendo ser não apenas notada, como na oitava sessão, nem apenas respeitada, como no registro anterior, mas agora plenamente sentida:

Eu não estou bem. E sempre que eu vou para o grupo isso fica bem claro. Parece que o grupo funciona como uma lente de aumento para tudo que eu sinto. E é impossível não ver. Outra pessoa falou hoje que o grupo é o lugar de sentir as coisas que a gente sente, e que depois que a gente se permite sentir, parece que tudo flui, como se desobstruísse o caminho (Diário de campo).

O parágrafo seguinte explica a proposta da sessão que me permitiu entrar em contato com as sensações descritas:

A prática era em dupla. Um se movia e o outro se fazia presente, podendo se mover na mesma sintonia ao final. E tudo que eu consegui fazer foi ficar prostrada no chão, e chorar quietinha. Minha dupla me colocou no colo e ficou lá comigo, do jeito que eu precisava, no meu tempo e ritmo. Já na vez de ela se mover, ela também iniciou no chão, com movimentos bem sutis, que em nada agrediam o meu ritmo. Aos poucos, ela foi se ativando e espreguiçando no chão e eu fui a seguindo, até que parecíamos dois filhotes de leão rolando na relva. Depois ela se levantou e começou a dançar com movimentos bem leves. Senti claramente que ela me convidava à alegria! Mostrando que é possível uma alegria serena, não necessariamente estridente e expansiva, como de algumas duplas ao nosso redor. Foi ótimo. Pude sentir minha tristeza, e pude também sentir que é possível, igualmente, não a sentir (Diário de campo).

No exemplo acima, além de poder sentir a tristeza, pude também sentir alegria. Tal proposta, assim, além de dar espaço para as sensações antes rejeitadas, possibilitou também abrir espaço para outras sensações caladas pela sensação de fundo predominante. A respeito das sensações rejeitadas, a experiência clínica tem nos mostrado que, um dos maiores temores dos clientes quando convidados, na psicoterapia de forma geral, a entrar em contato com seus sentimentos, diz respeito a uma sensação de que caso eles se permitam adentrar no campo dos sentimentos negativos e destrutivos, ficarão reféns destes. No caso da tristeza, comumente pode-se confundir o ato de permitir-se sentir com o ato de sucumbir e entregar-se a dor. No caso da raiva, algumas pessoas podem temer serem agressivas com outrem caso acessem tal conteúdo. Nesse temor, muitas pessoas evitam a conexão com tais sentimentos, reforçadas, ainda, por uma sociedade em que o hedonismo impera. O que é visto, no entanto, é que após serem capazes de senti-los, com o suporte de um grupo terapêutico, as pessoas conseguem direcionar, dar objeto e alvo para sua raiva ou tristeza, e enfim fluírem para novos sentimentos. O bloqueio, assim, não nos protege de nossos sentimentos negativos, mas estanca o processo, impedindo-o de avançar para o novo. Sobre a importância do grupo neste processo:

Uma pessoa comentou que o grupo é um espaço de: 'é para sentir? Então vamos sentir!'. Ela deu o exemplo dos exercícios de Educação Somática, das massagens

que muitas vezes doem, porque estamos tensos! E no grupo, nos permitimos sentir a dor, para dissolver as tensões. Parece ser a mesma coisa com as dores emocionais: é preciso senti-las. E lá a gente aceita esse convite (Diário de campo).

A respeito do processo de referência direta, portanto, aceitei, em tal grupo, o convite para sentir sentimentos e sensações antes rejeitados ou não percebidos. O próprio ato de dar atenção a estes conteúdos, por sua vez, contribuiu para a transmutação destes, como veremos nas seções seguintes. Podemos também correlacionar tais conteúdos aqui sentidos, com as primeiras percepções expostas na seção anterior: primeiramente me percebi fechada ao contato com outras pessoas, observando que minha postura corporal encurvada transparecia falta de abertura e disponibilidade. Ao longo das sessões, então, pude não apenas *observar* um comportamento e postura presentes, mas também *sentir* outros aspectos atrelados ao meu isolamento: falta de energia, estagnação e tristeza.

Exemplificando outra experiência, Hellen também comenta sobre a importância de se conectar ao que está sendo sentido. A profissional menciona que, com o Método Feldenkrais de Educação Somática, ela aprendeu a observar, dar um passo atrás, desacelerar, descansar e estar ciente de suas sensações. Explica, por exemplo, que anteriormente não era consciente de sua respiração, mas que agora isso se tornou uma grande parte de como ela atravessa cada dia. Sobre essa experiência, ela comenta que:

depois de algumas aulas, eu não me sentia. Eu estava neste outro lugar de sentimento e sensação que não parecia como se eu estivesse em meu corpo, senti como se estivesse em outro corpo, mas o que era, era que eu estava apenas experienciando meu corpo de uma maneira diferente, de uma forma consciente (Hellen, profissional).

Quando questionada sobre quais processos ocorrem no Método Feldenkrais que o tornam terapêutico, Hellen menciona a desaceleração, o movimento lento, o estar quieto, a repetição, a atenção, a intenção, o aprendizado de que não estamos lutando por um produto, mas interessados no processo, e o fato de que toda vez que começamos, é um novo começo. Ela, então, reconhece que há uma capacidade terapêutica subjacente a tudo isso, por mais que este não tenha sido o objetivo do criador, Moshé Feldenkrais. Ainda sobre a potencialidade terapêutica do Método, Hellen comenta que, durante as sessões:

Você está encontrando cada vez mais conexão com seus ossos e fazendo isso você está encontrando mais e mais liberação em seus músculos, e essa liberação de tensão é o lugar que leva você a um novo sentimento, uma nova sensação, um novo entendimento de si mesmo como um ser que pode funcionar sem esforço, sem tensão, sem medo ou preocupação, ou seja o que for que você esteja segurando em seus músculos (Hellen, profissional).

Hellen demonstra que entender, por exemplo, porque estamos tensos não libera a tensão. Porém, se encontramos mais conexão com nossos corpos, atentando para esta tensão de maneira aberta e interessada, buscando apenas senti-la, ao invés de explicá-la, podemos experimentar uma transformação, assim como explica Totton (2003):

Se sentimos uma dor em um musculo particular, por exemplo, podemos usar vários métodos para trazer nossa *awareness* para aquele ponto exato – incluindo respiração, voz, tensionar o musculo, colocar pressão nele, etc. Uma vez que nos tornamos consciente a partir “de dentro” sobre como estamos prendendo o músculo, nós automaticamente nos tornamos capazes de relaxá-lo e a experiência a qual estamos resistindo, automaticamente penetra nossa consciência (p 77, tradução nossa).

Trabalhar terapeuticamente com dança, assim, parece favorecer a experiencição, devido ao foco na conscientização e conexão ao corpo, permitindo que a pessoa atenda ao que é sentido. Entrar em contato com o *felt sense*, por sua vez, faz com que este possa fluir e ir adiante, desdobrando novos significados. Neste exemplo, o autor associa uma resistência muscular a uma resistência emocional. Desta forma, perceber o estado do corpo nos ajuda a entrar em contato com a experiência vivida, de modo que ao nos tornarmos conscientes de como estamos prendendo o músculo, podemos também nos tornar conscientes a respeito da experiência a qual estamos resistindo. Assim, “atender a sensação física e movimento pode auxiliar o reconhecimento de estados psíquicos” (BLOOM, 2006, p. 20, tradução nossa).

Como exemplo desta ligação entre o fenômeno físico e o emocional, Hellen constantemente descreve sua tensão muscular como uma tentativa de se manter inteira, como se, em caso de relaxamento, pudesse se perder, por estar em pedaços. A tensão seria, então, a tentativa de manter unidos tais pedaços fragmentados. Para Hellen, a tensão, anteriormente, era sentida apenas como um estado corporal, sem um significado subjacente. Foi ao direcionar atenção à sua tensão, no entanto, que Hellen se deu conta de seu significado:

Eu acho que é por isso que eu tinha aquela sensação de me segurar, segurando os pedaços de mim, tentando mantê-los juntos. Mas na verdade, se eu deixar ir, o esqueleto está lá para pegar e apoiar... deixe os ossos fazerem o trabalho deles e eles vão te dar a liberdade de fazer o seu....! (profissional).

Hellen conta que se emocionou e chorou durante muitas sessões. Para a profissional, uma das razões para tais respostas emocionais aos exercícios físicos, diz respeito a perceber o quanto da sua vida foi mantido, tensionado e segurado, e, em seguida, se

desprender disso, liberando as emoções e tensões que usava para controlar e prender. Ela comenta que estamos constantemente tentando alcançar metas e atender às expectativas de outras pessoas, e quando finalmente nos liberamos disso, percebemos que não precisamos viver deste modo aprisionador, e que temos escolhas.

Então as lágrimas, para mim, eram apenas uma maneira de deixar ir, aprendendo que está tudo bem em cair, está tudo bem em falhar, está tudo bem em ser você mesmo. Eu acho que nós frequentemente escondemos quem realmente somos, talvez também apenas tentando viver de acordo com as expectativas a respeito do que os outros querem de você (profissional).

Assim, após o inicial contato, atenção e reconhecimento do que é sentido, o processo de aceitação se faz primordial para que uma transformação ocorra. A seguir, veremos dois exemplos que demonstram o quanto a aceitação da experiência e a permissão para ser e sentir autenticamente, mostraram-se essenciais para que um processo de referência direta fosse possível. Sara compartilha o exemplo de um cliente que veio de uma formação britânica muito convencional e nunca falou ou explorou profundamente questões a respeito de sua sexualidade, desejos e corpo. Eles estavam trabalhando verbalmente, quando Sara o convida para se levantar ou deitar e experimentar todo o seu ser como um ser masculino. Sara conta que, neste momento, ele finalmente se permitiu ter uma imagem de si mesmo como um homem. A partir daí, terapeuta e cliente usaram desenho e exploraram as linhas retas do corpo daquele homem, trabalhando a aceitação de sua corporeidade. Sara comenta que, neste processo, ele pôde reconhecer o seu próprio corpo, afastando-se de um estereótipo do corpo masculino cheio de músculos. *“Foi o começo dele se permitindo experimentar seu corpo em movimento, como homem, na vida cotidiana”* (profissional).

Ariadne, por sua vez, expressa que tem se permitido sentir o que quer que seja, sabendo que não precisa, necessariamente, agir conforme seu sentimento. Exemplifica que tem uma pessoa no grupo que sempre faz barulho com a boca, e que aquilo a irrita. Ela compreende, então, que pode sim se irritar, mas que não precisa expressar sua irritação e ser grosseira com a pessoa. *“É por isso que eu tou falando dessa experiência integral, sabe? De você incorporar as tuas sensações, são tuas! O que você vai fazer com isso é problema seu e tem consequências”* (cliente). Conclui, então, que é preciso que nos apropriemos de tudo que sentimos. *“Me apropriar da raiva, me apropriar da experiência do feminino, me apropriar de um outro jeito de eu abordar o cuidado”* (cliente). Se apropriar é antes de tudo aceitar, e assim, deixar sentir, prestando atenção e estando aberto ao que vier.

A esse respeito, Ariadne relata que, no grupo de Movimento Autêntico, pôde aceitar seu momento de estar mais quieta, podendo assumir uma nova forma de estar em relação. Conta que sempre foi muito voltada para o coletivo, mas em seu momento atual, se percebe movendo menos em interação com as pessoas do grupo e mais sozinha. Ariadne acredita que este movimento tem relação com sua fase atual: *“eu tou me permitindo me misturar menos e me dar o tempo de me sentir mesmo nas coisas”* (cliente). Relata que já consegue ficar mais tempo parada, e que já tendo, em sua vida, buscado muito o contato com outras pessoas, hoje já não o faz: *“eu já acho que é transformador hoje eu não querer. Isso não é ruim, não faz de mim egoísta, individualista”* (cliente).

Ariadne conta, ainda, outro episódio marcante, sobre um dia em que estava muito triste e a sessão se deu em uma sala pequena, com pouco espaço. *“Eu tava chorando enquanto eu tava movendo, e eu queria espernear mesmo, como criança mesmo, espernear muito!”* (cliente). Lembra de ter pensado que não poderia fazer aquilo, pois corria o risco de bater em alguém e, então, permaneceu em seu lugar, encolhida, até que um amigo se aproximou. *“Ele chegou por trás... se transformou em uma posição de cuidado, mas no início veio uma invasão, veio alguém tentando travar meu movimento e eu comecei a me debater, e ele ali me segurando, aí eu comecei a chorar, chorar, chorar, chorar”* (cliente). Ariadne conta que chorou muito até entender que não estava sendo contida, mas cuidada.

E aí foi indo, foi indo, eu fui descendo, descendo, fiquei tipo em posição da sementinha, sabe? E ele foi descendo junto comigo, aí eu parei de chorar, comecei a tentar respirar, respirar e aí bum! Ela tocou o sino e eu abri o olho e olhei pra ela... tipo assim ‘calma, é isso aí’ (cliente).

Ao finalizar tal relato, Ariadne percebe-se emocionada na entrevista: *“Até chorei agora”* (cliente). A cliente conta que estava vivendo um momento em que não encontrava espaço para sentir raiva e tristeza em relação a um episódio de sua vida, pois os amigos e pessoas ao redor diziam que ela não deveria estar se sentindo assim. *“E eu dizia cara, eu não posso sentir, mas eu tou sentindo! O que é que eu vou fazer?”* (cliente). O episódio descrito, então, foi uma autorização para, finalmente, sentir e fazer o que queria, e neste, a presença e aparente contenção do colega foi o que justamente a permitiu espernear. *“Eu não vou ficar aqui de boa, eu quero espernear, eu quero bater, eu quero! E o cara me permitiu, isso foi muito importante. Me permitiu sem saber, na real!”* (cliente).

Finaliza apontando que, em uma perspectiva social, esta permissão é muito importante, pois a gente nunca tem tempo para sentir: “*não tem tempo pra viver, já tem que chegar, já tem que trabalhar!*” (cliente). E conclui:

a gente precisa ter a coragem de experimentar as coisas, de poder sentir as coisas sim, sabe! Já dizem muito o que a gente tem que fazer, o que a gente tem que produzir! Às vezes eu quero só sentar e esperar! Onde que eu posso fazer isso? Não posso fazer aqui na rua né? (cliente).

Ariadne aponta, então, que, diante de uma rotina já tão estruturada e apressada, não nos sobra tempo e espaço para nos referirmos diretamente ao que sentimos. Os grupos terapêuticos que trabalham com dança e movimento, assim, promovem um ambiente favorável para tal processo. Isto porque, a atenção ao que é sentido, para acontecer, exige um momento de quietude que se dá a partir de um vazio, propiciando lugar para a emergência da experiência.

A questão da quietude e do vazio torna-se fundante no conceito de referência direta, quando pensamos, especialmente, que o primeiro passo da Focalização se refere a abrir um espaço para deixar o *felt sense* emergir, sem que seja contaminado pelos discursos já prontos com os quais os clientes chegam à terapia. Isto porque, como já apontava Bondía (2002): “a experiência, a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque, requer um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm: requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar...” (p. 24).

A esse respeito, Lena (profissional) fala do silêncio na terapia, acreditando que quando silenciemos, algo novo nasce. José (profissional), por sua vez, menciona o conceito de vazio fértil da Gestalt-terapia, ou vazio pleno de Lygia Clark. Godard (2006) explica que vazio pleno se refere a esvaziar-se dos sentidos já estabelecidos, alcançar um silêncio interior, ou ainda: “vomitar a fantasmática que sufoca o sentido, para, a partir daí, atingir um estado de vazio que abre um novo potencial” (p. 77).

José ressalta que sempre há um nível de contaminação pelas experiências passadas. Porém, algumas vezes, estamos excessivamente ocupados “*e é disso que a Gestalt-terapia fala, que a gente precisa se esvaziar, para que possa acontecer um contato na experiência, para que possa acontecer um estado de presença*” (profissional). O profissional acredita que os trabalhos com dança em ambiente terapêutico criam condições de possibilidades para que isso aconteça.

Então, pra mim, esse é um dos aspectos mais importantes de entender o porquê que isso tem uma potência terapêutica. Tem uma frase que uma pessoa usou outro dia no grupo e que eu achei muito interessante. Ela disse, depois da experiência, que quando ela dança ali no grupo é como se ‘coubessem muitas outras de mim, dentro do meu corpo’. E aí eu achei isso muito bonito e que diz muito mesmo. Eu abro espaço para que outros eus possam caber dentro de mim. Eu achei uma imagem muito bonita. Isso tem a ver com esvaziar um pouco, com tirar o excesso (profissional).

Sobre a ideia de esvaziar, criando espaço para o contato com a experiência, podemos citar, também, o conceito de “vazio” ou “silêncio” em Cunningham, que é, ainda, de onde surge o criativo gesto expressivo do bailarino:

Para Cunningham, o bailarino deve fazer silêncio no seu corpo. Deve suspender nele todo o movimento concreto, sensorial, carnal a fim de criar o máximo de intensidade de um outro movimento, na origem da mais vasta possibilidade de criação de formas. Só o silêncio ou o vazio permite a concentração mais extrema de energia, energia não-codificada, preparando-a, todavia, a escorrer-se nos fluxos corporais (GIL, 2001, p. 17).

O movimento, então, nasce desse vazio, que propicia o encontro com o próprio corpo. “É a consciência do corpo na dança que condiciona o próprio destino do movimento, transformando-o em movimento dançado” (p. 135). Assim, questionando-se a respeito da origem dos movimentos na dança, Gil (2001) compreende que o Grande Vazio é a condição de possibilidade para o nascimento do movimento dançado, a partir das forças e energias sentidas no corpo. Diferente do gesto comum, em que o exterior impõe um deslocamento do corpo (erguemos o braço porque precisamos pegar um objeto, por exemplo), no gesto genuinamente dançado, é o movimento interior, uma força interna motriz, que leva o braço. Dança, então, é “movimento ritmado que ‘transporta’ o corpo, esse mesmo corpo que é o seu suporte. Von Laban diz que o movimento é dançado quando ‘a ação exterior é subordinada ao sentimento interior” (p. 14). Assim, a dança nasceria a partir das sensações corporais, que transportariam o corpo, levando-o a mover. No entanto, para que estas sensações sejam percebidas:

o silêncio e a imobilidade são as condições primeiras dessa atenção nova aos ‘rumores do ser’. ‘Ouçamos as batidas de nosso coração, o sussurrar e o murmurar de nosso próprio sangue’, preconiza Mary Wigman, pioneira da moderna dança alemã (SUQUET, 2011, p. 519).

A dança moderna, assim, quebrando com a rigidez do balé clássico, trouxe a importância do relaxamento e da entrega dos músculos ao solo, por entender que “a

qualidade, a carga expressiva do movimento, encontram a sua fonte nesta latência” (SUQUET, 2011, p. 521). Em correspondência com a dança moderna, a maioria das abordagens em Dança Movimento Terapia, campo que nasceu com as alunas de Mary Wigman, também reforçam a importância de prestar atenção ao corpo e mover-se a partir do que é sentido.

Whitehouse (2003a), por exemplo, observa que, no começo da sessão, pode-se sentir agitação ou vontade de chorar, sinais de que a pessoa finalmente parou e começou a sentir. A precursora do Movimento Autêntico dá muita importância à quietude, pois somente a partir desse estado, o corpo pode se mover espontaneamente, e não mais a partir de uma atitude intencional, coreografada ou automática. Whitehouse (2003a) defende que o movimento precisa ser descoberto no corpo, ou seja, não se trata de mover por vontade, mas de esperar ser movido. A maneira como o corpo se move a partir do vazio, assim, tem força própria e é carregado de sentido.

Ressaltamos que muitas são as correspondências teóricas e práticas que podemos fazer entre o exercício da dança terapêutica e a Teoria Experiencial. Bacon (2007), por exemplo, desenvolve um trabalho em que alia Focalização e Movimento Autêntico, assinalando que o movimento deve iniciar a partir do *felt sense* e não da estratégia, do desejo, ou do que se imagina que o outro espera ver. Assim, mover-se seria a consequência natural de seguir o *felt sense*.

Fletcher (1979) de abordagem psicodinâmica de DMT, por sua vez, aproxima-se de Gendlin (1979) ao afirmar que ser capaz de experienciar a si mesmo de forma inteira, gera sustentação e enriquecimento à personalidade, confirmando o pressuposto da Teoria Experiencial de que experienciar traz consequências terapêuticas. Já Hayes (2007), de abordagem Transpessoal da DMT, cita o trabalho Eugene Gendlin, reafirmando a importância de prestar atenção ao corpo para garantir a simbolização congruente da experiência:

congruência tem sido definida como ser a si mesmo verdadeiramente e profundamente com *awareness*. Assim como Gendlin, eu acredito que presença emocional com *awareness* deve ser desenvolvida por meio da atenção ao corpo e movimentos corporais (p. 127, tradução nossa).

Apontamos, assim, que as ideias de Eugene Gendlin são diretamente citadas ou indiretamente conectadas com algumas práticas terapêuticas em dança, trazendo importantes desdobramentos para o processo de referência direta. Tal correlação mostrou-se também nas entrevistas, sobretudo nos profissionais advindos da Dança Movimento Terapia, que

buscaram formação complementar em Focalização. Dos oito profissionais entrevistados, três possuem experiência com este recurso.

Sara, por exemplo, explica que, em suas sessões, não pratica a Focalização em si, mas se inspira na atenção constante tanto ao seu *felt sense* no momento do encontro terapêutico, quanto ao *felt sense* de seus clientes, questionando-os: “*como você pode localizar onde esse sentimento pode estar? Como você se sente aqui e agora com seu corpo enquanto fala?*” (profissional). A profissional exemplifica, ainda, que os clientes frequentemente mencionam “*eu tenho um sentimento estranho*”, e no momento desta fala, gesticulam. Sara os encoraja, então, a explorar esse sentimento, por exemplo, perguntando-os “*onde está esse movimento em seu corpo?*”.

De forma semelhante, Claire (profissional) comenta que em sua prática terapêutica com os clientes, não vai direto ao trabalho com o corpo em movimento. Primeiramente, ela convida o cliente a fazer Focalização e a prestar atenção às sensações, percebendo “*que parte do seu corpo está falando com você*” (profissional). Este trabalho inicial é importante, pois, segundo Claire, “*algumas pessoas estão fora de contato com seus corpos*” (profissional). Assim, mesmo ao trabalhar verbalmente, as terapeutas trazem o corpo à tona, para que a fala surja a partir do que o corpo mostra. A esse respeito, Isa comenta que:

eu continuo fazendo terapia individual, e eu acho que a dança, o grupo de segunda-feira, pra mim, é essencial. Primeiro porque ela me fornece todas as pistas, o corpo fornece os indícios que trabalharei no dia da minha análise. É como se eu vivesse, no corpo, questões que as vezes são invisíveis (cliente).

Como artista, Isa também respeita as sensações percebidas, afirmando que vai construindo sua arte de forma livre, respeitando seu processo e sua necessidade de experimentar. Entende também que, depois que o trabalho está feito, vai tocar no espectador em algum aspecto que é dele. Assim, mesmo autobiográfica, Isa assinala que a arte não é de propriedade exclusiva do autor. Seus trabalhos, porém, não são desenvolvidos para agradar os outros, mas parecem possuir uma força própria. “*Tudo que eu criava ia se construindo, eu não fazia nada pra ficar pensando em ficar bonito ou para ser aceito*” (cliente). Ressalta, ainda, que “*nesse aspecto, eu não me continha. Eu ia fundo mesmo. Eu acho que a arte foi uma das coisas, e eu digo que foi o trabalho com o corpo, que me ajudou a criar essa coragem mesmo de enfrentar*” (cliente).

Por fim, aponta que muitos de seus trabalhos e esculturas fazem referência à dança. Conta, rindo, que em uma matéria sobre uma de suas exposições, foi citada como

“artista e bailarina”. Afirma, então, que “*meu trabalho ele é todo corpo, meu trabalho todo parte da experiência corporal mesmo, de sensações, de ouvir sensações*” (cliente). Os trabalhos de Isa, assim, parecem nascer da mesma fonte genuína e impulsionadora que os movimentos do Movimento Autêntico, ou da dança proposta por Cunningham a partir do vazio, ou do impulso interno específico com qualidade de sensação, proposto por Laban. Ou ainda, podemos dizer que a arte de Isa parece nascer a partir da referência direta ao *felt sense* (GENDLIN, 1999).

Este processo de atentar-se para o próprio corpo, porém, nem sempre acontece de forma rápida e fácil, devendo ser respeitada a progressividade do cliente, pois assim como nos lembra Totton (2003), algumas pessoas podem estar tão desconectadas ou mesmo dissociadas, que experienciam seu próprio corpo como estrangeiro. Nesse sentido, muitas pessoas, ao iniciarem um processo terapêutico, assustam-se ao finalmente se darem conta de quanta insatisfação existe em suas vidas, encoberta pela escassez de referência interna ao que têm experienciado. Totton (2003) assinala, ainda, que nossa maior resistência se refere à entrega e à espontaneidade. Desta forma, para pessoas demasiadamente desconectadas, até mesmo a excitação sexual, como exemplo de uma vivência de entrega, pode ser sentida como um ataque ou perda de controle.

Fletcher (1979) ressalta também que, se a capacidade de se atentar à experiência está bloqueada por tensão física, por exemplo, pode haver uma sensação de vazio, entorpecimento, morte ou falta. É preciso, portanto, respeitar o ritmo de cada pessoa. Nesse sentido, se um participante vive ou entra em contato com algo para o qual não estava preparado, é possível que este esqueça o ocorrido, e que a experiência, por sua vez, não seja integrada. Marta explica que, no Movimento Autêntico, por exemplo, se um conteúdo específico surge a partir de um movimento, e a pessoa não está pronta para explorar essa situação ou emoção naquele momento, ele / ela provavelmente esquecerá de falar sobre isso, e o mesmo pode acontecer com a testemunha. “*O corpo trará e você perceberá o que está pronto para perceber naquele momento. Se não percebeu naquele momento, vai perceber mais tarde*” (profissional). Marta aponta que, posteriormente, a experiência irá se repetir, pois o que precisa ser sentido comumente retorna.

Quando o sentimento é reprimido, no entanto, ele pode ressurgir com uma característica esmagadora, pois como explica Hayes (2007), quando algo nosso é ignorado, tem força própria. Porém, quando o sentimento é reconhecido, pode ser contido e balanceado, pois a experiência, e posterior reconhecimento do que é sentido, dissolve padrões destrutivos. Bernstein (1979), por sua vez, conclui que:

esse processo de permitir ao ser total do indivíduo a estar imerso na expressão do inconsciente – não apenas falando sobre, mas completamente experienciando os símbolos – oferece a ele contato direto com partes do seu ser as quais foram previamente negadas ou que não foram percebidas (p. 114, tradução nossa).

Assim, observando nossos “monstros”, nós os temos, ao invés de eles nos terem. A referência direta à experiência, portanto, é um processo muito poderoso e sutil, que nem sempre é buscado como meta, mas que nas terapias com foco na dança e movimento, comumente acontece como consequência natural de explorações e improvisações corporais.

Por fim, a familiarização com um novo “isso” percebido é terapêutica visto que o indivíduo se torna capaz de atentar para o que se passa consigo, e mesmo que ainda não compreenda conceitualmente sua experiência, sente-se mais ancorado e seguro em seu próprio corpo. Ao contrário, uma angústia ou dor difusa, com a qual não foi possível ainda se conectar, pode gerar um sentimento de estranheza em sua própria morada corporal.

Muitas pessoas debatem-se com experiências que ainda não conhecem. Estar atento à experiência, assim, é o primeiro passo para a mudança, pois, geralmente, é mais fácil lidar com o que conhecemos. O estado de *awareness*, próprio da experiência, assenta a experiência, propiciando transformação, já que como aponta Angus e Greenberg (2011), não se pode ir embora de onde não se chegou. Referir-se diretamente à experiência, então, é chegar a este lugar. O “ir embora”, ou seja, a mudança, inicia-se somente deste ponto: da chegada ao que se sente. A partir de então, novos passos podem ser dados, e novas formas de simbolizar podem ser desdobradas. A experiência, agora já conhecida, pode ganhar um nome (simbolização por conceituação), ou pode ser expressa com uma cor, um som, um movimento.

5.2.2 Expressão

Além de favorecer o refinamento da percepção e uma maior conexão com o corpo, como vimos nas categorias anteriores, o movimento “diz” a experiência de forma diferente da que a palavra o faz. A pioneira Marian Chace, por exemplo, entende a “dança básica” como a “externalização desses sentimentos interiores que não podem ser expressos em discurso racional, mas podem apenas ser partilhados em ação simbólica, rítmica” (CHAIKLIN, 1975, p. 203, tradução nossa). O movimento permite, assim, “trazer o conflito emocional subjetivo a uma forma física objetiva. Na qual ele pode ser percebido e lidado construtivamente” (SCHOOP; MITCHELL, 1979, p. 44, tradução nossa).

Para serem percebidas e lidas construtivamente, é importante que, em alguns momentos, nossas experiências possam ser não apenas referidas diretamente, mas também expressas, pois como aponta Gendlin (1965), “somente em um processo expressivo os significados se tornam totalmente formados” (p. 240, tradução nossa). Para serem expressas, por sua vez, as experiências necessitam de um símbolo (GENDLIN, 1997), já que “o que queremos dizer não se mostra, fora de toda palavra, como pura significação” (MERLEAU-PONTY, 1984d, p. 175). Na psicoterapia, usualmente empregamos a fala, que é a maneira oral de se utilizar a linguagem verbal, e assim nossas experiências são comumente expressas em palavras. Porém, “a experiência vem a nós não apenas verbalmente, mas também em imagens e impressões” (BRUNER, 1986, p. 5, tradução nossa).

Para Bruner (1986), as expressões, como por exemplo as histórias, são unidades estruturadas de experiência, ou ainda, unidades de significado socialmente construídas. O autor aponta que expressão, para Dilthey, significa performance, objetificação, articulação ou formulação de experiências, ou seja, uma maneira de dar forma à experiência, fazendo-a aparecer. Narrativas, imagens e movimentos são, então, diferentes expressões da experiência, modos de esta ser objetificada, efetivada, formulada, concebida e articulada.

Tais processos de formulação e articulação, por sua vez, se dão na linguagem, que nos forma e é formada por nós, tornando a experiência humana inteligível. Assim, sendo próprio do ser humano usar a linguagem para formular as experiências vividas, as expressões seriam, portanto, um importante mecanismo terapêutico que nos permite abarcar nossas experiências e dar inteligibilidade ao vivido.

Nesse sentido, Beatrice observa que uma das primeiras mudanças que ela percebeu em si mesma após sua experiência com práticas somáticas, foi ter aprendido a aceitar seus sintomas e a nomear e expressar suas sensações. Explica que antes disso, não possuía vocabulário para o que estava acontecendo em seu corpo: “*não havia conexão entre o que eu estava sentindo por dentro e o que eu conseguia expressar com palavras*” (profissional).

Dada a importância da linguagem neste âmbito, para explorar a categoria expressão, inicialmente faz-se necessário uma distinção entre os conceitos de “linguagem” e “língua”, pois, aqui, aproximaremos “linguagem” de dança, diferenciando-as de “língua”, assim como Merleau-Ponty (2012) propõe uma aproximação entre linguagem e pintura, ao afirmar que “um romance exprime como um quadro” (p. 154). O filósofo compreende tanto a linguagem verbal de um romance quanto a pintura de um quadro como modos de expressão,

afirmando que “a mesma operação expressiva funciona aqui e ali” (p. 94). Na pintura e na linguagem, portanto:

é a mesma transmutação, a mesma migração de um sentido esparso na experiência, que abandona a carne onde não conseguia reunir-se, que mobiliza em seu proveito instrumentos já investidos e que os emprega de tal forma que enfim se tornem, para ele, o corpo mesmo de que precisava, no momento em que passa à dignidade da significação expressa (p. 94).

Para o autor, portanto, pintura e linguagem assemelham-se, pois, com ambas, a experiência, ainda sem ordem, ganha uma significação na medida em que é expressa. Assim, “a linguagem diz, e as vozes da pintura são vozes do silêncio” (MERLEAU-PONTY, 1984d, p. 173). Esta pesquisa, por sua vez, apresenta o movimento como uma terceira possibilidade que permite ao homem expressar a experiência, funcionando como uma operação expressiva comparável à linguagem verbal e à pintura. Seguindo a trilha do filósofo, portanto, colocamos também o movimento como uma destas “formas mudas de expressão” (p. 173).

Apesar de ser uma expressão comparável à linguagem, a dança não pode ser entendida, no entanto, como uma língua. Conceitualmente, entendemos que a linguagem “é costumeiramente relacionada à capacidade geral de utilizar certos tipos de sinais para a comunicação, e língua indica uma das possíveis realizações dessa capacidade” (LEITE, 2009, p. 227). Entende-se por linguagem, assim, a capacidade humana de comunicação que se dá por meio de sinais. Estes, por sua vez, podem ser gráficos, sonoros, gestuais e outros, pois a comunicação humana pode se dar por meio de todos os órgãos dos sentidos.

Língua, por sua vez, é a “manifestação concreta da faculdade humana da linguagem, isto é, da faculdade humana de simbolizar” (MUSSALIM; BENTES, 2008, p. 26). A língua é, portanto, um meio possível de se utilizar a linguagem, contendo um alfabeto e uma gramática específica. Refere-se a um código social, um produto coletivo da faculdade humana da linguagem, possuindo um conjunto de convenções, palavras e regras, organizados de maneira específica, de modo que aquela comunicação seja compreensível para os praticantes de cada língua, como por exemplo, a língua portuguesa (LEITE, 2009). A língua é, então, um código social utilizado por uma coletividade, ao contrário da fala, que é uma expressão particular.

A partir desta diferenciação, consideraremos o movimento e por consequência a dança, como uma forma análoga à linguagem, por ser também capaz de expressar a experiência humana por meio de sinais. A linguagem, de forma geral, extrapola a linguagem

verbal que se dá por meio de palavras, tanto faladas como escritas. Assim, a mímica, o riso, a dança, a arte, o piscar de olhos, as lágrimas, um sorriso e as placas na estrada são também linguagem (LEITE, 2009). Aline (profissional) ressalta, ainda, que mesmo o silêncio e a respiração do cliente são linguagens não verbais que devem ser percebidas pelo psicoterapeuta. Marta (profissional), por sua vez, aponta que o corpo inteiro é expressivo e pode nos mostrar como estamos. *“O corpo tem suas marcas. Como vemos em nossos rostos as expressões, o corpo também mostrará isso, como rugas”* (profissional). Em sua entrevista, Marta comenta sobre o método de análise do movimento de Kestenberg, no qual é possível ver o psíquico através do movimento: *“o corpo fala”* (profissional). Dá o exemplo de crianças com autismo, que muitas vezes não conseguem se expressar pela linguagem verbal, mas estão a todo momento se expressando pelo corpo. Assim, é dado que, continuamente, nos expressamos corporalmente, mesmo sem perceber.

José, que trabalha com Arte-terapia, vê a dança como uma das linguagens expressivas, assim como as artes plásticas e o teatro. Inspirado pela arte contemporânea, José considera borradas as fronteiras entre as artes, trabalhando de forma híbrida com performance, pintura e dança, por exemplo. Comentando sobre a possível especificidade de se trabalhar com o corpo, José aponta que qualquer linguagem é uma possibilidade de expressão e nenhuma delas dá conta de tudo, sendo o trabalho corporal apenas um dos caminhos possíveis. *“Esse trabalho pode ser muito terapêutico pra umas pessoas e pode ter nenhum significado pra outras pessoas, porque eu acho que cada pessoa tem algumas formas de acessar esses processos que lhes são terapêuticos”* (profissional). Cada pessoa, portanto, tem uma forma de expressão que lhe é mais familiar.

Collingwood (1983), por outro lado, relembra que a linguagem falada é gesto da boca, língua, maxilar e cordas vocais, enquanto a pintura é gesto da mão. Conclui, portanto, que toda linguagem nasce do movimento corporal e disso decorreria que a dança é a mãe de todas as linguagens. Alguns autores como Gil (2001), no entanto, não consideram a dança como uma linguagem.

Para defender seu ponto de vista, o filósofo português assinala, primeiramente, que não há uma fronteira nítida entre dois movimentos: *“é impossível recortar, nos movimentos do corpo, unidades discretas comparáveis aos fonemas da língua natural”* (p. 87). Além disso, Gil (2001) esclarece que uma unidade mínima de movimento não possui significado em si. Assim, mesmo a notação Laban, na qual o esforço pode ser descrito segundo as qualidades de peso, tempo, espaço e fluxo, não consegue traduzir ou transpor uma

sequência de movimentos para a linguagem verbal. Isto porque, a dança é “incodificável” e “não-semiotizável” (GIL, 2001):

Um sistema de notação não constitui uma linguagem. A notação é um conjunto de signos que visa restituir a posição do corpo e dos seus membros no espaço e no tempo, bem como a velocidade com que se desloca. Por mais perfeita que seja, esta codificação dos movimentos não fornece unidades cuja articulação formasse a primeira condição da construção de signos que remetessem para significações (significados) (p. 87).

Fugindo do embate a respeito de os movimentos corporais serem ou não uma linguagem, Le Breton (1999), antropólogo que defende a modelação cultural do corpo, pacifica o presente dilema intitulando os movimentos do corpo de simbólica corporal, ao invés de linguagem corporal. Para o autor, se optarmos por conceber a linguagem como um sistema simbólico, podemos dizer que se passa o mesmo com os movimentos do corpo. Se tomarmos, portanto, a linguagem como um sistema formal de elementos que estabelecem entre si regras e leis para tornar possível a compreensão entre os usuários de um mesmo sistema linguístico, podemos dizer que na linguagem verbal tais elementos são as palavras, enquanto na linguagem não verbal, usamos os gestos, sons, cores, formas, além do próprio silêncio, para nos comunicar. Seria possível, por conseguinte, conceber os movimentos do corpo como um sistema simbólico análogo à linguagem.

A partir daí, o autor diferencia língua e linguagem, defendendo que a expressão corporal não é uma língua, mas também comunica, sendo assim uma simbólica corporal, na medida em que “o rosto e o corpo, por intermédio dos signos que o atravessam, deixam compreender a quem os percebe” (p. 41, tradução nossa). Le Breton (1999) entende que:

Enquanto a simbólica corporal esboça um sistema de comunicação, uma ligação entre um e o mundo e entre um e si mesmo, se distingue da língua no fato de que o seu funcionamento não exige a dupla articulação que caracteriza a linguagem. A língua se constrói por meio do entrelaçamento metódico do som e o sentido segundo regras estritas de combinação, tanto em sua conformação como sua enunciação (p. 42, tradução nossa).

Le Breton (1999), assim, parece concordar com Gil (2001) sobre a impossibilidade, no movimento, de uma dupla articulação entre significante e significado para a formação de signos, assim como também sobre a impossibilidade de uma segunda articulação entre fonemas (menor unidade de som) para formar monemas (menor unidade de significado). Para ele, porém, esta diferença não faz do movimento uma não linguagem, mas

uma não língua. Isso porque as expressões plásticas e corporais, com a exceção dos gestos já consagrados e codificados por uma cultura, não obedecem a normas e estruturas convencionais como as línguas que, por sua vez, possuem gramática, semântica, pragmática e sintaxe.

Para Le Breton (1999), assim, a dança não pode ser considerada uma língua, visto que os signos desta se constroem por meio da relação entre um elemento perceptível, como um som ou grafia (significante), e um elemento abstrato ou conceito (significado), enquanto o corpo não possui tais relações. Ou seja, um significante (movimento de pirueta, por exemplo) não possui um significado específico, ao contrário do significante (palavra “casa”, por exemplo), que já possui um significado delimitado pela língua portuguesa.

A dança, portanto, como uma expressão do corpo em movimento, poderia ser entendida como um sistema simbólico capaz de mediatizar a experiência humana, mas não pode ser considerada uma língua visual assim como a língua brasileira de sinais (Libras), pois os sinais desta última podem ser substituídos por palavras, enquanto a dança não pode ser traduzida desta forma. Língua e simbólica corporal, assim, são eixos simbólicos distintos, ambos com capacidades significativas, porém, não significando o mundo da mesma maneira.

O corpo tem em si mesmo uma expressividade capaz de comunicar. A partir desta ideia, as terapias que trabalham com dança e movimento nos fornecem a possibilidade de expressar-nos além da linguagem verbal, abarcando e modelando a experiência humana em outras dimensões, já que “a experiência de um momento contém implicitamente tantos significados que nenhuma quantidade de palavras poderia exaurir” (GENDLIN, 1997, p. 34, tradução nossa).

Desta forma, assim como um bilíngue expressa diferentes emoções ao falar cada língua, um poema expressa a tristeza de forma diferente que uma pintura, ou uma dança. Ocorre, então, que cada forma de expressão acessa uma faceta da experiência e a apresenta de um modo diferente e intransponível (COLLINGWOOD, 1983). Ao falar sobre uma experiência, existem dados que nos fogem e que seriam melhor expressos se pintados. Por outro lado, ao dançar uma experiência, escapam facetas que poderiam ser melhor expressas se escritas, e assim por diante. Uma possível explicação para tal acontecimento reside no fato de que, como nos aponta Gendlin (1997), cada conjunto de símbolos aplicados a uma experiência nos dá diferentes significados.

Sobre os diferentes modos de simbolização, Aline acredita que é possível organizar a experiência com outras formas de linguagem. Conta uma vivência de Arte-terapia em que, com o corpo contornado em um papel craft e tendo à disposição diversos materiais,

ela teria que construir seu corpo como este era sentido, por meio de símbolos. Lembra que esta experiência se deu em 2006, antes mesmo de conhecer a Focalização, e que teria sido esta sua primeira experiência de despertar do corpo. *“Quando minha tinta vermelha me chamou pra fazer a parte pélvica com um triângulo, eu fiz um triângulo assim vermelho, foi indo e aquela tinta foi me tomando assim, e eu fui construindo e tal, fiquei um tempo naquilo e aquilo me emocionou muito”* (profissional). Por fim, no momento em que o facilitador pediu para que os participantes reverenciassem este corpo, ela foi agradecendo aquela tinta vermelha, a pélvis, e se aproximando daquela parte do corpo negada por tanto tempo. *“E pra mim eu acredito que tenha uma grande transformação, porque a partir de então que começou a existir pra mim (referindo-se à região pélvica)”* (profissional). Finaliza afirmando que aquele trabalho lhe permitiu um diálogo no silêncio, sendo esta a forma possível de se aproximar de uma experiência antes ameaçadora:

Eu acredito que a palavra pode ajudar, mas eu não sei se ela é imprescindível não. Talvez pra mim foi importante começar no silêncio, porque falando eu não ia começar. Eu não ia escolher conectar com isso que tanto me ameaçava, a palavra ela ia me ameaçar, mas a experiência no silêncio ela me aproximou, mas depois acho que precisou vir pra palavra (Aline, profissional).

Algumas experiências são tão dolorosas, que confrontá-las a partir da objetividade da linguagem verbal, pode parecer demasiadamente ameaçador. A pintura, assim, foi o primeiro meio possível para que Aline expressasse e ressignificasse sua relação com o corpo. A partir de então, como comumente acontece, novas formas de expressão, como a palavra, se desdobram. Como vimos, um símbolo nunca abarca a experiência completamente, e por isso, esta pode ser ressignificada de muitas formas e por diferentes vias.

A esse respeito, Isa relata que seus trabalhos, como artista, foram se desdobrando em diferentes formas de expressão, até ganhar um teor de performance. A cada transmutação, Isa parecia ir agregando uma informação ou sensação a mais. Diversos foram os trabalhos em que Isa explorou a questão de sua contenção. Iniciou com desenhos de mapeamento de movimentos, como uma grande partitura, e depois conta que precisou sair do papel e materializá-lo. Em uma segunda fase, assim, cobriu chapas de metal com tecido, contendo-os.

Por fim, cita uma performance em vídeo, em que o conteúdo da contenção novamente aparece, agora em sua forma oposta, como expansão. Neste vídeo, Isa bordava um grande tecido, sentada em uma ponte ao mar. Ao bordar, o tecido ia descendo até encostar na água, e Isa sentia-se expandindo. O tecido de dez metros, como extensão dela, assim, a permitiu tocar o mar. Ao longo destes desdobramentos de uma linguagem artística para outra,

Isa passa então da pintura, para a escultura, e então para a performance, transformando-se, também, da contenção do metal para a expansão do tecido. Este fato nos remete, ainda, à ideia trazida por Gendlin (1999) de que simbolizar a experiência a faz mover, ir adiante.

Assim como Isa e Aline exploraram diferentes meios de expressão, Simone, por sua vez, conta que é possível expressar sua história de vida ou identidade por meio da dança. Comenta sobre o planejamento de uma sessão, no Clube da Dança Livre, na qual as participantes farão uma exibição de dança autobiográfica, em que cada uma dançará uma música a respeito de si. Imagina que será uma sessão marcante! Relata, ainda, que comuns são propostas em que as pessoas devem apresentar como estão, naquele momento, por meio de um movimento. Geralmente tal exercício é feito no início e no final da sessão “*e você identifica em si e identifica nos outros o clima*” (cliente), percebendo uma clara diferença entre como as pessoas chegam e como estas saem do grupo.

Sobre as diferenças também percebidas a longo prazo, Simone revela que nota grandes mudanças na irmã, que iniciou o Clube junto com ela e que, na infância, era mais tímida que Simone. “*Eu noto ela mais segura, eu noto ela diferente, e a mudança corresponde a esse período de dança. Eu acho que é libertador, é libertador você se expressar* (cliente)”. Expressão, assim, é uma manifestação da experiência, que se torna terapêutica visto que funciona como um modo de simbolização (ou libertação, como aponta Simone) de experiências antes silenciadas.

A dança, portanto, é capaz de pronunciar a experiência de outro modo, pois como já nos apontava Garaudy (1980), um gesto pode dizer mais que as palavras: “o gesto é o agente do coração, o agente persuasivo. Cem páginas talvez não possam dizer o que um só gesto pode exprimir, porque, num simples movimento, nosso ser total vem à tona..., enquanto que a linguagem é analítica e sucessiva” (p. 81). Garaudy (1980) exemplifica a tragédia grega que, por meio do canto e da dança, expressava o que as palavras não podiam transmitir. Defende, assim, que a experiência estética, que provém da dança, pintura e outras artes, “nos ajuda a abranger as realidades maiores que escapam àquela apropriação de tipo puramente intelectual” (p. 21 e 22). Gil (2001) corrobora tal visão, afirmando que “a função de expressão dos movimentos do corpo é muito mais rica que a da linguagem articulada que depende, em grande parte, da função de comunicação do sentido verbal” (p. 88).

Garaudy (1980) diferencia, no entanto, o gesto da dança do gesto da mímica, mostrando que o corpo também pode servir ao propósito descritivo das palavras, como é o caso da mímica, mas a dança, ao contrário, extrapola os conceitos. “Von Laban sublinha a especificidade da dança: tudo que é mímica pode ser traduzido por palavra, mas não acontece

o mesmo com a dança” (p. 113). Gil (2001) também sublinha que o gesto comum pode ser traduzido para a linguagem verbal, sendo quase literal, transparente e pontual, enquanto o gesto dançado transcende, abarca uma dimensão maior e não pode ser plenamente codificável.

De forma semelhante, Merleau-Ponty (1984d) destaca que, no gesto de designação, este “já traz em si o esquema” (p. 162), enquanto o gesto de expressão faz “emergir o que visa”, inaugurando um sentido. A especificidade da dança, portanto, é inaugurar o novo: “a dança não conta uma história sobre o que já existe: concentra, num símbolo ou num mito, o que está surgindo” (GARAUDY, 1980, p. 108). Esta ideia aparece também em Gil (2001), ao afirmar que “contrariamente ao actor de teatro cujos gestos e palavras reconstroem o espaço e mundo, o bailarino esburaca o espaço comum abrindo-o até ao infinito” (p. 15). Quem dança, assim, abre espaço.

A dança, portanto, não poderia ser considerada uma narrativa do corpo, mas antes uma poesia (GARAUDY, 1980), que excede os limites dos conceitos e cria o indizível. Corpo e palavra, portanto, respondem ao mundo de formas diferentes. Nesse sentido, o filósofo Merleau-Ponty (1984d) nos provoca a despertar novas formas de expressão que criem sentidos além do que já está dado: “por que ficaria a expressão do mundo sujeita à prosa dos sentidos ou do conceito? É necessário que ela seja poesia, ou seja, que desperte e reintegre nosso puro poder de exprimir para além do que já foi dito ou visto” (p. 151). Merleau-Ponty (1984d), assim como Garaudy (1980), invoca a poesia como capacidade de exprimir além. A dança e movimento, assim, aparecem aqui como esta poesia: modalidade expressiva que exprime “para além do que já foi dito ou visto”.

Para Merleau-Ponty (2012), a expressão, assim como a percepção, cria algo novo, ou seja, a expressão não é a tradução de uma história ou representação de uma realidade, não é o espelho ou cópia fiel da experiência, não revela um significado pré-existente adormecido, mas tem um carácter de criação. Na noção clássica de expressão esta funciona como uma tradução arbitrária entre signo e uma significação já dada. Para Merleau-Ponty (1999), no entanto, o ato de expressão é “aquilo que projeta as significações no exterior dando-lhes um lugar, aquilo que faz com que elas comecem a existir como coisas, sob nossas mãos, sob nossos olhos” (p. 202), é aquilo que cria as significações que dotam o mundo de sentido.

Deste modo, a expressão materializa e organiza um significado latente no mundo e, assim, por meio da literatura, pintura e dança, tentamos transmutar e significar o mundo, que existe antes de nós, ao invés de decodificá-lo e copiá-lo. A arte, portanto, não é uma imitação, mas uma operação da expressão, que objetiva e projeta um objeto. Assim, não se

trata de evidenciar o que já existe ou de realizar um decalque do mundo (MERLEAU-PONTY, 2012), mas de constituir e inaugurar a realidade.

Desta forma, as pessoas que se expressam por meio do movimento, em grupos de DMT ou dança terapêutica, constituem, no próprio ato de criação dos movimentos, novos significados. De forma semelhante, ao descrever o processo de simbolização, Gendlin (1997) aponta que este ato formata a experiencição. A simbolização, portanto, é um ato de criação. Do ponto de vista da Teoria Experiencial, vê-se que a experiencição tem uma complexa ordem que pode ser simbolizada de infinitas formas: “não importa quão bem nós já o simbolizamos e diferenciamos, os significados de qualquer aspecto da experiencição são potencialmente tantos que não podemos lhes exaurir” (GENDLIN, 1997, p. 28, tradução nossa). Em consonância, Merleau-Ponty (1984d) aponta que a expressão é a operação que instaura os signos em signos, implantando um sentido e, “então, longe de se esgotar no instante em que acontece, inaugura uma ordem, funda uma instituição ou uma sequência...” (p. 160).

A expressão como um modo de simbolização, portanto, pode continuamente se desdobrar, constituindo novos significados. Nos grupos terapêuticos vemos, por exemplo, que os conteúdos de uma sessão não se encerram ali, mas comumente retornam em outro momento, em outra dança, alavancando novos aspectos ainda não explorados. Por vezes, ainda dentro de uma mesma sessão, a experiencição vai se transformando ao longo do ato de simbolização: é possível começar dançando uma alegria, pular até cansar, então cair aos prantos no chão, aos poucos se acalmar e buscar isolamento em um canto da sala, e enfim encontrar um abraço sereno. Nada disso estava já pronto, mas foi se constituindo ao longo da simbolização.

Merleau-Ponty (1984d) critica a ideia de representação e defende que a linguagem não traduz pensamentos, mas é antes condicionada por estes, sendo na expressão que nos apropriamos de nosso pensamento. A palavra, a fala, a expressão seriam, então, o próprio “corpo” do pensamento, e não seu invólucro. É por este motivo que “temos às vezes a sensação de que um pensamento foi dito – não substituído por índices verbais, mas incorporado às palavras e por elas tornado possível” (p. 145).

De forma semelhante, um movimento expressivo parece “dar corpo” ao que é sentido. O movimento, assim, não traduz um pensamento, mas dá consistência ao que não estava ainda formado. Desta forma, assim como Cézanne quer pintar a matéria ainda sem forma, que só ganha existência no quadro (MERLEAU-PONTY, 1984b), aquele que se move, por vezes, dança a dor que ainda nem sabe que sente. “Emprestando seu corpo ao mundo é

que o pintor transforma o mundo em pintura” (MERLEAU-PONTY, 1984a, p. 88). Igualmente, é oferecendo seu corpo ao mundo que quem se move transforma o mundo em dança. Através do movimento, portanto, as pessoas são capazes de expressar algumas experiências, quiçá pela primeira vez.

Simone, por exemplo, conta como expressou sua saudade do pai, por meio da dança. Tal evento se deu quando ela escolheu ouvir pela primeira vez depois da morte do pai, a canção “Pavão Misterioso”, canção que sua família escutava desde que Simone era muito pequena, sendo uma referência direta a seu pai, cujo apelido era pavão. Desde o falecimento do pai, no entanto, Simone havia se esquivado de escutar tal canção, pois isso a machucava e a fazia chorar. Quando ela, então, decidiu ouvir a música, *“ao invés de chorar a música, eu dancei a música, eu dancei aquela saudade, eu dancei aquela dor, eu dancei aquele sentimento, eu dancei as coisas boas que a gente passou”* (cliente), e desde então ela voltou a escutar tal canção. Conta que essa atividade trouxe um alívio, transformando a saudade em algo mais suave, pois acredita que a dança tem uma conotação de alegria, que a fez conseguir reagir diferente diante da música, e *“botar pra fora essa dor, botar pra fora essa saudade e de certa forma, dançar para o que é bom naquela saudade”* (cliente).

Simone considera este episódio um “momento de resgate” e transformação de um conteúdo tenso em algo mais leve. A esse respeito, Duda explica que às vezes as pessoas chegam, no grupo, com um sentimento não tão qualificado, que não deve ser negado, e *“a gente dança a tristeza, a raiva, a gente transmuta isso em uma energia mais benigna. Eu acho que a prática corporal da Biodança me ajuda também nisso”* (cliente).

Ainda sobre a transmutação de conteúdos negativos através do movimento, Ariadne conta que, quando conheceu o Movimento Autêntico, estava vivendo um momento pessoal “pesado” e se sentia muito enfraquecida e com muita raiva. Ariadne, no entanto, não estava gostando de se sentir daquela forma, pois revela que o estado de raiva lhe mobilizava sensações e comportamentos muito ruins. Nesse sentido, as sessões de Movimento Autêntico foram importantes pois:

Eu consegui transformar um pouco isso movendo, naquela época na Angel, de fazer outra coisa com a raiva. O que é que isso reverbera pra mim, como é que isso reverbera pro outro e poder estar em um lugar em que eu pudesse expressar essas coisas, sem que alguém apontasse o dedo pra mim. E eu não precisava nem dizer... eu chorava tanto naquela época... (cliente).

Percebemos, por meio destes exemplos, a capacidade formatadora, criativa e transformadora da expressão. Assim, não é que a dança tenha traduzido a saudade de Simone.

Mas ao contrário, permitiu uma nova construção de saudade atrelada à gratidão, que não havia ainda sido possível. Ariadne, por sua vez, foi capaz de expressar sua raiva de forma menos destrutiva e “fazer outra coisa com a raiva”, possibilidade até então não conhecida por ela.

Assim, percebemos que a dança pode promover a ampliação de nossa capacidade expressiva, dando-nos novos repertórios e ajudando-nos a criar novos padrões. José ressalta que “*a ampliação da nossa capacidade expressiva é terapêutica porque pra ampliar minha capacidade expressiva eu tenho que desconstruir alguns padrões já cristalizados*” (profissional). O Movimento Autêntico parece ter ajudado Ariadne, por exemplo, a desconstruir um padrão cristalizado de comportamentos ruins diante da raiva. Assim, paulatinamente, as pessoas se veem tendo atitudes e sentimentos diferentes, na medida em que aprendem a se expressar diferentemente.

Outro ponto importante na filosofia de Merleau-Ponty (1984a) é que não podemos separar o sujeito e o objeto da expressão. “O enigma reside nisso: meu corpo é ao mesmo tempo vidente e visível. Ele, que olha todas as coisas, também pode olhar a si e reconhecer no que está vendo então o ‘outro lado’ do seu poder vidente” (p. 88). No caso da dança, essa dupla função torna-se ainda mais clara, pois o corpo é ao mesmo tempo a própria expressão e o instrumento de expressão, é tocante e tocado, é signo e significação, é quem dança e é a própria dança: “o corpo é eminentemente um espaço expressivo” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 202).

Desta forma, assim como a cor “não mais imita o visível, ‘torna visível’, é a épura de uma gênese das coisas” (MERLEAU-PONTY, 1984a, p. 105), de forma análoga, o movimento, em ambiente terapêutico, não mais imita a emoção, como na dança clássica, mas torna-se emoção, é a gênese mesma do que se mostra. “Eu não percebo a cólera ou a ameaça como um fato psíquico escondido atrás do gesto, leio a cólera no gesto, o gesto não me faz pensar na cólera, ele é a própria cólera” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 251). O corpo, então, não é veículo de expressão, mas é a própria expressão. Nesse sentido, Merleau-Ponty (1999) compara, ainda, o corpo a uma obra de arte: “ele é um nó de significações vivas” (p. 210).

Como vimos, na filosofia de Merleau-Ponty (1984d) existe também uma ampla relação entre percepção e expressão. “Toda percepção, toda ação que a supõe, todo uso humano do corpo, em suma, é já *expressão primordial*” (p. 160). A expressão, ao nascer da percepção, acontece a partir de nossa impressão do mundo. Merleau-Ponty (1984b) acredita que Cézanne, por exemplo, pintava não a partir da existência estática do objeto, mas segundo sua percepção vivida, tendo se deixado levar prioritariamente pela sensação. A esse respeito,

Rolnik (2005) entende a criação artística como uma construção que o corpo faz a partir do que ingere do mundo. Em suas palavras:

A criação é este impulso que responde à necessidade de inventar uma forma de expressão para aquilo que o corpo escuta da realidade enquanto campo de forças. Incorporando-se ao corpo como sensações, tais forças acabam por pressioná-lo para que as exteriorize. As formas assim criadas – sejam elas verbais, gestuais, plásticas, musicais ou outras quaisquer – são pois secreções deste corpo, como o sugere Fédida a respeito das palavras. Mais precisamente, elas são secreções de suas micropercepções (p. 5).

A expressão, portanto, seria um conteúdo resultando do processamento da percepção. Cézanne, assim, pintou o mundo não como uma fotografia, mas como ele mesmo o via. Queria “fazer *ver* como nos *toca*” (MERLEAU-PONTY, 1984b, p. 121), obedecendo mais a como se sentia diante das coisas, do que mesmo a suas proporções. “Sua pintura seria um paradoxo: procurar a realidade sem abandonar as sensações, sem ter outro guia senão a natureza na impressão imediata” (p. 116).

Ao falar do artista Cézanne, Merleau-Ponty (1984b) aponta, ainda, que “a pintura foi seu mundo e sua maneira de existir” (p. 112). Rolnik (2015) também comenta que “artista e obra se fazem simultaneamente, numa inesgotável heterogênesse. É através da criação que o artista enfrenta o mal-estar da morte de seu atual eu” (p. 105). De forma semelhante, quem tem intimidade com o campo da expressividade corporal, sabe “dançar a vida” e é mais vivo, mais autêntico, dançando. Para Isadora Duncan, por exemplo, a dança “permite à alma humana expressar-se em movimento” (GARAUDY, 1980, p. 57).

Tal ideia aparece também nas entrevistas. Marta, por exemplo, quando perguntada a respeito do significado da Dança Movimento Terapia em sua vida, responde: “*é quem eu sou. É minha linguagem, é o que eu respiro*” (profissional). De forma semelhante, a respeito do grupo de dança terapêutica, Lena declara: “*é de um atravessamento. Eu não me vejo me experimentando por outra via. É de um atravessamento do que eu simbolizo, do que eu me despeço, do que eu recebo*” (profissional). Hellen, por sua vez, sobre o método Feldenkrais, comenta: “*agora é realmente parte de tudo que faço, não é apenas minha prática de dança, minha prática de ensino, mas prática de vida. É enorme*” (profissional). Hellen menciona, ainda, que se vê uma pessoa completamente diferente do que era antes de experimentar o Método Feldenkrais e afirma que, se não fosse por isso, ela poderia ter explodido, pois não sabia como trabalhar de uma forma que não fosse pautada no estresse.

A esse respeito, Meekums (2006) observa que os dançarinos, pessoas que têm intimidade com a linguagem da dança, sabem dançar para fora suas tristezas. Igualmente, em muitos momentos durante os grupos terapêuticos, os participantes também parecem dançar, e assim transformar, muitos sentimentos. Em alguns casos, o participante sente que algo mudou, sem saber ao certo o que foi, ou como isso ocorreu. Nota-se que algum nível de simbolização pode ter ocorrido a partir do corpo, sem necessariamente o uso de explicação ou conceituação da linguagem verbal. A expressão corporal pode ter sido suficiente para arrematar aquela experiência. Nesse sentido,

Chace acredita que mesmo quando o paciente não é capaz de verbalizar a ação simbólica da dança que ocorreu na sessão, adicionando símbolos verbais ou linguagem, seus problemas poderiam algumas vezes ser trabalhados apenas no nível do movimento (STANTON-JONES, 1992, p. 17, tradução nossa).

Isso porque, como já explorado, a experiência não precisa necessariamente ser simbolizada em palavras, mas uma ação pode cumprir a função de um símbolo (GENDLIN, 1997). Tal símbolo corporal, por sua vez, nem sempre é escolhido intencionalmente, mas pode ir se desdobrando espontaneamente a partir das improvisações. Não necessariamente, portanto, o cliente previamente planeja seu movimento na sessão, como por exemplo “vou agora jogar os braços para cima para expressar minha libertação”. A esse respeito, Simone relata que, diante de uma proposta de exercício, o mais comum é que ela pense e avalie antes de se mover, porém, por vezes “*durante uma dança acontece de você expressar uma coisa e você avaliar porque que eu fiz isso, porque que meu movimento hoje tá assim*” (cliente). O movimento, portanto, muitas vezes toma a frente, se apresentando com força própria, antes que se possa entender.

Este é o princípio do Movimento Autêntico, abordagem que envolve um processo internamente direcionado de ação simbólica, em que o movimento toma a função de símbolo para dar forma à experiência. Assim como na Focalização, tradicionalmente, nos aproximamos do *felt sense* emergente para, então, dar-lhe um nome (gancho), no Movimento Autêntico o movimento seria o primeiro símbolo que abarca a experiência e a torna visível. Assim, ao invés de buscar uma palavra para nomear a experiência, como fazemos no terceiro e quarto passo da Focalização, o movimento pode ser o próprio “gancho”, que materializa o *felt sense*. Na Focalização, pedimos para que o cliente entre em contato com o corpo, abra espaço, forme um *felt sense*, para então deixar que uma palavra surja. Já no Movimento Autêntico, a orientação após a formação do *felt sense* seria: “deixe que um

movimento surja”. Deste modo, a Dança Movimento Terapia, de forma geral, “convida o inconsciente a falar por meio da linguagem do movimento específico” (HARTLEY, 2004, p. 55, tradução nossa).

A esse respeito, Claire explica que o corpo é uma forma de acessar processos inconscientes, então “*you expect that the body will move*” (profissional). “*E o símbolo é o movimento no corpo. A mão pode apenas se contorcer, e apenas explorando e ampliando e associando-a com o cliente e com o que aconteceu para ele, você pode conectar o inconsciente à consciência*” (profissional). Claire aponta, por fim, que essa atenção dada ao movimento é capaz de mudar algo no nível inconsciente, mesmo que o cliente não entenda o que aconteceu. Para ela, trata-se do movimento fazendo a ponte entre inconsciente e consciente.

Podemos, assim, estabelecer uma nova correlação entre o Movimento Autêntico e a Focalização, como já tem sido apontado por Bacon (2007). De um lado, Whitehouse (2003d) considera o Movimento Autêntico como um “processo interno tomando forma física” (p. 85, tradução nossa). Trata-se de seguir o *felt sense* “enquanto o corpo encontra forma para a expressão do que primeiramente é material sem forma” (ADLER, 2003c, p. 164, tradução nossa). Em consonância, o próprio Gendlin (1981) já dissertou sobre a potencialidade terapêutica da dança, e no ensaio “Movement therapy, objectification and Focusing” compreende o movimento como uma forma de objetificação do *felt sense*, assim como poderia ser o choro, a fala, imagens e a criação plástica: “mais poderoso do que deixar as palavras virem de um *felt sense* pode ser deixar que o movimento do corpo venha” (p. 35, tradução nossa). O movimento do corpo viria, deste modo, fazendo um processo interno tomar forma física, assim como já apontava a criadora do Movimento Autêntico.

Apontamos, assim, a partir do diálogo entre os autores, que toda expressão com potencial de mudança nasce do contato com o *felt sense*, que buscará um símbolo, uma estruturação de sentido, uma forma de se “dizer”. Para dar vida ao novo, portanto, a expressão deve acontecer após um processo inicial de conexão com o corpo, a partir do estado de *awareness* ou referência direta ao que está sendo experienciado. Nesse sentido, antes de propor qualquer expressão, Claire (profissional) utiliza a Focalização: então “*conforme a história se desenrola eu posso sugerir: vamos deitar no chão, vamos fazer isso, tomar essa posição, ficar quieto e eu vou observar você*” (profissional). Esse momento inicial pode levar o cliente a mover, desenhar, trabalhar com argila, tocar um instrumento, trabalhar na caixa de areia ou qualquer outra forma de expressão que Claire sinta, dentro da relação terapêutica, que é mais adequada para cada cliente, pois “*cada pessoa tem uma forma diferente de se*

expressar” (profissional). O movimento, então, é uma destas formas, sendo, para Claire, o símbolo pré-verbal do corpo. Claire comenta, ainda, sobre a Ludoterapia, uma forma de expressão terapêutica para a criança:

quando as crianças brincam, elas estão vivendo externamente seus mundos internos. Então o que está acontecendo internamente é externalizado, e eles brincam, seja consciente ou inconscientemente. O que acontece quando você trabalha com isso terapêuticamente é que você dá linguagem para o real (profissional).

O adulto, por sua vez, pode também precisar de objetos, assim como os brinquedos das crianças, para expressar suas experiências e dar linguagem ao que lhe acontece. A esse respeito, Sara comenta que, em Dança Movimento Terapia, pode-se usar objetos para simbolizar o tema principal emergido na sessão. O cliente pode simbolizar, por exemplo, um relacionamento específico sobre o qual ele deseja trabalhar, usando um objeto duro ou flexível. *“Quando falamos sobre o corpo e os movimentos, é também sobre os diferentes sentidos que estão lá, e eu tento envolver os sentidos usando alguns objetos, na parte da sessão em que trabalhamos com movimento”* (profissional).

O uso de objetos na sessão terapêutica nos remete também ao trabalho com os Objetos Relacionais, realizado por Lygia Clark na fronteira entre arte e clínica. Rolnik (2005) aponta que as qualidades do objeto, como por exemplo leve e pesado, frio e quente, propiciam a criação de diferentes relações com o corpo. *“Aqui residiria a magia destes objetos: o poder de criação que eles convocam naquele que se dispõe a conhecê-los, o que torna viva sua relação com as coisas do mundo”* (p. 16). Os objetos, assim, também servem à função terapêutica de expressão, desde à comparação de um estado emocional com a textura de um artefato, até à materialização de uma sensação em argila.

A respeito da produção de material plástico, Sara ressalta que a DMT não tem a intenção de fazer seus clientes produzirem algo esteticamente belo, mas privilegia que eles possam *“reconectar-se com partes de si mesmo que talvez tivessem sido esquecidas, ou algo que precisa ser expresso de maneira não tangível antes de se tornar tangível”* (profissional). Sobre a tangibilidade da expressão, Sara se refere ao fato, por exemplo, de que uma pintura nem sempre é compreensível assim como um relato narrativo. Porém, muitas vezes, antes de conseguir acessar a experiência em história organizada, é preciso elaborá-la por outros meios.

Um sentido latente, então, que primeiramente se apresentava como uma sensação corporal, encontra, na expressão, uma forma de tornar-se manejável e acessível. Toda experiência, portanto, busca uma expressão. Busca não “qualquer” forma, mas uma forma

específica que surge espontaneamente, quando o movimento ou qualquer outro símbolo “certeiro” fisga a experiência:

As palavras, os traços, as cores que me exprimem saem de mim assim como gestos, são de mim extraídos pelo que quero dizer, como estes pelo que quero fazer. Nesse sentido, há em toda expressão uma espontaneidade que não segue instruções, nem mesmo as que gostaria de cumprir (MERLEAU-PONTY, 1984d, p. 169).

Assim, quando o movimento de fato “exprime” a experiência, tornando-se um símbolo congruente, ele surge com tal espontaneidade e evidência: só poderia ser ele. É então capaz de gerar uma mudança corporal (*felt shift*) característica da simbolização congruente, mesmo que a pessoa não compreenda o que se deu. Os indivíduos em terapias com foco na dança comumente relatam um caráter de obviedade e força próprias dos movimentos realizados, que parecem se fazer por si. É o que se diz no Movimento Autêntico sobre não mover, mas deixar-se ser movido (WHITEHOUSE, 2003a), ou como já apontado por Merleau-Ponty (1984d), sobre os gestos saírem de mim, sendo de mim extraídos, como se fôssemos carregados espontaneamente pelo movimento. Isa, por sua vez, fala de um “chamado”:

primeiro ela (a dança) revela uma coragem que a gente pensa que não tem. A dança ela... quando você realmente se libera, e especificamente a dança contemporânea que eu tou falando né, quando você se libera dos seus juízos de valores, e não tá preocupada com o movimento, você tá atenta a exercer o seu chamado, o chamado do seu movimento, independente de qualquer exposição que você venha ter, eu acho que pra mim é libertador, essa coragem lhe leva pra outro lugar (cliente).

Tal chamado que impulsiona o movimento, sob a lente da Teoria Experiencial, poderia ser um chamado do *felt sense*, que invoca um significado latente. Quando este chamado é respeitado e o indivíduo se move assim como o corpo lhe “pede”, ocorre um libertador processo de simbolização, que como aponta Isa, “lhe leva para outro lugar”. Comum, ainda, é a ideia de que, ao contrário, quando as pessoas não conseguem expressar o que sentem, estas adoecem. Na ausência de palavras ou movimentos para expressar a experiência, um sintoma físico viria como o próprio símbolo, ou como explica Parreira (2014):

podemos trazer, aqui, a compreensão das psicossomatizações como sendo uma linguagem da qual se utiliza a ‘sabedoria corporal’ (o corpo – que ‘está sempre consciente de tudo’) na simbolização de um experienciar (com certeza,

emocionalmente significativo) que não está alcançando, via palavra, via conceptualização, a dimensão da simbolização (p. 64).

A doença seria, assim, o último modo de simbolização de uma experiência abafada. Desta forma, “o silenciamento do corpo constitui, aparentemente, o solo de onde crescem os sintomas da patologia” (BARCELÓ, 2008, p. 102, tradução nossa). Por este motivo, Marta aponta para a importância de deixar as crianças se expressarem, se mexerem, deixarem as emoções aparecerem. Ela assinala que a chupeta, por exemplo, é uma forma de também calar o choro, que é uma expressão do bebê, fazendo-o engolir a emoção. “*Emoções têm que sair pelo corpo, se não sair, vai entrar e ficar em algum lugar*” (profissional). Nesse sentido, Marta acredita que não devemos cobrir as emoções, como fazem as pílulas analgésicas com as dores físicas. “*Se está doendo, é porque há algo errado*” (profissional), portanto, curar não é fazer parar o sintoma.

A esse respeito, Castro, Andrade e Muller (2006) apontam que Sifneos, na história da psicossomática, observou um traço comum a alguns pacientes psicossomáticos: a dificuldade em descreverem seus sentimentos. Haveria, então, nos pacientes que possuem sintomas físicos inexplicáveis, uma dificuldade de percepção e expressão de suas emoções, e por esta razão, estes fariam “fugas somáticas”. “A ideia central é que os sujeitos psicossomáticos se diferenciam dos demais pela pobreza do mundo simbólico, havendo pouca elaboração psíquica” (p. 41).

Assim, por não conseguirem perceber, simbolizar e expressar seus sentimentos, o corpo parece “gritá-los” de outra forma. Nesse sentido, muitos entrevistados relatam uma melhora geral da saúde física após as experiências com dança. Lena, Aline e Beatrice citam mudanças fisiológicas, como a melhoria da imunidade e a redução da frequência de adoecimentos, assim também como a melhoria de dores crônicas e tensões musculares. Um dos motivos para tais mudanças parece ser o fato de que quando o corpo consegue expressar, já não precisa doer.

Importante notar, ainda, que o refinamento do trabalho com dança vai levando as pessoas a estarem cada vez mais conscientes de seus padrões expressivos, trazendo-lhes também mais autoconhecimento. Simone, por exemplo, observa que “*mesmo na repetição, tem uma expressão que vai ser sempre sua. Mesmo todo mundo repetindo o mesmo movimento, no mesmo tempo, com a mesma música, tem a forma como você olha, a forma como você se posiciona, o gestual de cada um é muito característico*” (cliente). Depois de um tempo dançando juntas, Simone conta que já é possível identificar “*esse passo aqui*

obviamente é da fulana, esse aqui é característico dessa pessoa. É bonito ver essas características próprias do movimento de cada um” (cliente).

Simone, que chegou ao Clube da Dança Livre sem um grande repertório corporal, foi paulatinamente reconhecendo seu jeito, seus padrões. Já Ariadne, por já ter tido experiência com a dança contemporânea, diz conhecer bem seus movimentos mais frequentes.

Como eu sou da dança e já pesquisei muito movimento, eu tenho uns movimentos que eu sei que são muito meus. Por exemplo, se eu vou improvisar em dança, eu sei um pouco o que eu vou fazer já, coisas que são meio minhas. Eu sei que parte do corpo eu vou mexer... agora eu tenho tido a oportunidade de pesquisar um pouco sozinha outras formas de me mover! Rapidamente eu sei que eu entro em um lugar comum, sabe? (cliente).

A respeito dos movimentos que são próprios de cada um, houve, no grupo de dança terapêutica do qual participei, um esforço específico, por parte do facilitador, de levar os participantes a buscarem seus padrões expressivos. No trecho a seguir do diário de campo, apresento impressões a respeito de quais são e de onde vêm meus próprios padrões e repetições:

O facilitador vem propondo que busquemos o que é próprio do nosso movimento, nossa poética, as repetições de nossa expressão, assim como os traços de um pintor são reconhecidos. Estou em uma batalha entre o gosto amargo da mesmice e o doce da consistência. Acho meus movimentos travados por serem sempre os mesmos. Por outro lado, estranho seria uma pessoa que não tem um padrão. Minhas repetições provavelmente dizem algo de mim e foi isso que trabalhamos hoje. Percebo movimentos circulares, ondulados, sinuosos. Uso pouco as mãos e mais o tronco, crio desenhos com as pontas dos pés. Percebi, então, que todos esses movimentos são heranças de danças que eu já aprendi: Zouk, jazz, dança do ventre. Me perguntei: que movimento é autenticamente meu? Me senti muito escolarizada, e senti raiva! Me senti uma marionete repetindo velhas formas. O facilitador apontou que mesmo isso, por pior que seja sentir, tem um lado bom: foi um reconhecimento (Diário de campo).

Experimento, assim, um mal-estar ao perceber minhas heranças gestuais, reconhecendo-me repetitiva, travada e sem criatividade, visto que meus movimentos mais comuns são inspirados em passos de danças formais. A esse respeito, Bolsanello (2016) nos lembra que nossa expressividade é inevitavelmente balizada por modelos populares, por ideias de beleza, coreografias conhecidas e gestos familiares. Aponta, porém, que “quanto mais perfeita na imitação do modelo, mais a pessoa se afasta de sua própria capacidade de expressão” (p. 55). Além desta questão, a consagrada autora na área da Educação Somática assinala outro ponto: “a capacidade de expressão de uma pessoa está intimamente ligada a um despojamento de tensões inúteis” (p. 58). Para se expressar com mais liberdade e

autenticidade, assim, é preciso se despedir de algumas tensões que impõem limites aos movimentos do corpo.

Meu percurso de exploração expressiva, na tentativa de me despojar de amarras internas e externas, pode ser observado ao longo do diário de campo. A primeira vez em que a questão da expressividade foi mencionada, deu-se na sexta sessão. A seguir, descrevo a proposta do encontro:

O trabalho com expressividade começou explorando o seguir o movimento de uma bola na mão, como se ela guiasse nosso movimento e a gente explorasse diferentes usos do espaço, peso e tempo, exatamente como o tango, que muda do suave para o tenso, do rápido para o lento, com pausa e continuidade (Diário de campo).

Após as primeiras experimentações direcionadas, então, o facilitador propôs que tais diferentes usos do espaço, peso e tempo fossem usados em uma improvisação ao som do tango. Esta foi a primeira vez em que me dei conta de minhas dificuldades em relação à expressão corporal:

Hoje trabalhamos expressividade. Eu tenho muita familiaridade com as palavras... mas me expressar com o corpo... ainda é quebrar uma grande barreira da vergonha e da aceitação. Foi muito mais fácil dançar usando a parede como suporte do que dançar olhando para as pessoas. Aquele tango causava muito em mim, mas não conseguia sair com plenitude (Diário de campo).

Aqui vemos a diferença entre sentir e expressar. No trecho, demonstro que eu já era capaz de sentir as reverberações do tango em meu corpo, porém, não conseguia deixá-las “sair” por meio dos movimentos. Havia uma sensação constante de que meus movimentos não carregavam nenhuma expressividade, assim como relatado na oitava sessão:

na hora veio uma sensação de eu ser muito oca, de não ter nada para falar, para expressar, de não poder contribuir com nada. Vi tantas danças lindas, e eu não tenho dançado. Eu só me mexo. As pessoas lá de fato dançam. Eu só experimento movimentos, não vejo um caráter estético ou poético no que eu faço (Diário de campo).

Minha sensação inicial, portanto, era de que minha dança não trazia nada além de gestos soltos sem significado, pura experimentação. Na sétima sessão, no entanto, surgem algumas sugestões de imagens a partir dos movimentos, denotando traços de expressividade:

Dona do tempo. Foi assim que o facilitador enxergou a poética da minha dança, como se eu estivesse fazendo o meu tempo. As meninas que me observaram dançar falaram no mesmo sentido: ‘senti você muito presente, no seu tempo, não

importando os burburinhos que a aconteciam lá fora'. Elas me viram muito firme onde eu estava, construindo o tempo possível. Isso foi tão significativo para mim... que venho no meu processo de terapia individual lutando contra o tempo, não me sentindo correndo no mesmo fluxo que ele. Hoje tivemos testemunhas, ou nas palavras do facilitador: 'olhos para sustentar sua dança'. Eu dancei como um homem pisando na lua, testando meu equilíbrio. Me lembrou também um robô, soldadinho de chumbo ou bailarina de corda ou caixinha de joias, pelo vai e vem dos pêndulos, sem saber se ia ou parava. Foi uma vivência de equilíbrio e estabilidade, vem a coisa de um passo de cada vez, que também venho aprendendo no Zouk (Diário de campo).

Nesta sessão aparecem os primeiros símbolos de movimento: “como um homem pisando na lua”, “me lembrou um robô”, remetendo também a um soldadinho de chumbo e uma bailarina de caixinha de joias. Tais símbolos denotavam qualidades de movimento que, por meio das imagens representadas, eram mais facilmente demarcadas: movimentos pendulares e de hesitação. O reconhecimento de tais qualidades de movimento, por sua vez, trouxe à tona questões importantes, já presentes em minha terapia individual e na prática de Zouk, fazendo referência ao equilíbrio, estabilidade e paciência.

Na décima terceira sessão, uma colega do grupo comenta que percebeu alguns avanços em relação à minha capacidade expressiva: “*e hoje uma participante falou 'está dançando né?', em referência ao que eu falei sobre não conseguir dançar. Também percebo mudanças... mas não sei ainda exatamente... engraçado ela ter percebido!*” (Diário de campo). Este trecho demonstra que, ao longo das sessões, não apenas eu mesma, mas também as pessoas do grupo, foram capazes de perceber mudanças em meu corpo. Na sessão seguinte a este comentário, experimento um novo caminho:

A última dança dancei fazendo questão de não tentar fazer nada bonito! Como na oficina da Técnica Alexander que a facilitadora me convidou a cantar feio. Dancei bem feio! Para ver o que saía de mim, quando eu não tentava agradar olhos alheios. Dancei como um bêbado, nem aí, cambaleando, cabelo nos olhos, sem tônus, corpo derramado, no ritmo sim (isso já está incorporado), mas sem passo certo, toda solta. Um horror. Vamos ver o que sai daí. Sou ótima com as palavras, sei me dizer muito bem. Mas a expressão corporal ainda é uma trava. Vamos ver o que sai... Eu sei deixar vir o movimento que meu corpo quer fazer... são minhas experimentações. Mas isso não vira uma dança. Quando eu danço, vem carregado do que já foi coreografado. Mas tem tanta gente que dança experimentando... queria ser bonita assim, mesmo desavisadamente (Diário de campo).

A libertação dos velhos padrões por meio do exercício de uma maior liberdade, sem a determinação de dançar bonito, e ainda, sem a máxima de “ter que” se expressar como os outros e para os outros, foram abrindo possibilidades em meu corpo, que almejava descobrir uma expressividade que lhe era própria, para além do que já estava coreografado. Ao mesmo tempo, eu desejava que meus movimentos espontâneos fossem

bonitos como uma dança, e não apenas gestos aleatórios de experimentação. Assim, continuei meu processo no grupo, me permitindo dançar mais parecida com um bêbado indiferente aos outros, do que como uma dançarina de jazz no palco, ansiando por aplausos. Tal permissão, embebida pela atmosfera de aceitação e não julgamento do grupo, que me inspirava a ser menos crítica e exigente também comigo mesma, me levou a escolher, deliberadamente, dançar em uma roda de improvisação na décima oitava sessão:

No final, o facilitador propôs uma roda de improvisação, chamou três pessoas. Eu fui sem pensar. Nem sei porque! Morro de vergonha! Mas tenho me proposto a me mostrar mais, a me expressar mais. Dessa vez não faço a menor ideia do que eu dancei, mas eu tava lá, sendo vista! (Diário de campo).

Eu, que no início julgava não ter o que mostrar, vivenciando também uma profunda introspecção e necessidade de isolamento, tendo já evitado algumas atividades em grupo, agora naturalmente buscava ser vista em minha expressão. O fazia, finalmente, mesmo sem a segurança de saber o que dançaria diante de todos, e sem a necessidade de mostrar algo belo, mas propondo-me a existir e ser vista também na incerteza, com mais leveza. Este foi um grande passo em meu processo, visto que, anteriormente, eu seria incapaz de me expor sem a plena certeza do que apresentaria, tendo a necessidade, também, de que fosse algo suficientemente bom para ser apresentado aos outros.

Na penúltima sessão, a questão da expressividade novamente aparece, ganhando um novo foco. Exploraram-se diversas posturas, com a ideia de que cada uma delas representava uma diferente faceta de si mesmo. Os participantes dançavam no salão, e a cada pausa da música, deveriam parar como uma estátua que trazia uma expressão, uma identidade. Reconhecer e expressar os diferentes “eus” que me habitam, mostrou-se um exercício extremamente organizador:

Realmente... como disseram no grupo: compor uma coreografia é extremamente organizador. A gente vai dando um sentido mesmo! Deixei emergir várias posturas. Umas bem conhecidas, outras não sei do que se trata. Já é fácil olhar de fora, pro passado, e enxergar algumas Rafaellas antigas. Mas ainda não estou sabendo quem eu estou sendo agora. Na próxima sessão, minha última, ele pediu para que eu organizasse uma apresentação coreográfica em cima dessas facetas minhas que explorei e fotografei hoje. Que desafio enorme... me mostrar pro outro, sendo que eu ainda nem me sei ao certo! Comecei a escrever o texto coreográfico baseado nas fotografias, mas não sei como terminar. Quem sou eu hoje? (Diário de campo).

Ao mesmo tempo em que eu reconhecia facetas já bem estabelecidas do passado, ainda não conseguia delimitar quem eu estava sendo no presente. Estava nascendo uma parte minha tão nova, que era ainda impossível de ser descrita. O grupo, assim, era testemunha, e ao mesmo tempo catalisador, não só da descoberta de uma maior percepção de mim, mas de uma criação, da manufatura de uma nova mulher, que após tantas experimentações, abandonava certezas e se perguntava: quem sou eu hoje?

Por fim, no último encontro, relato uma maior capacidade expressiva, demonstrando a ampliação de meus movimentos: *“a sessão foi linda! Tenho dançado tanto! Com os braços agora! Não sabia o que fazer com os braços, eram dois pesos mortos. Eu usava mais o tronco e as pernas, e agora tenho brincado com as mãos!”* (Diário de campo). Ao longo do tempo, assim, fui construindo uma percepção mais madura e mais generosa de meu estilo, sem tantas críticas, aceitando minhas referências e me abrindo para outras possibilidades de movimento até então não exploradas. O exercício de expressividade na dança, assim, parece ter inaugurado formas de ser e me mover.

Podemos dizer, portanto, que a dança propicia maior criatividade, reconfigurando novos modos de viver. A temática da criatividade aparece implícita na exploração de novas formas expressivas que perpassam toda minha experiência, assim como a dos demais entrevistados. Na vigésima sessão, por exemplo, uma participante alega que a dança tem lhe devolvido uma faceta alegre. A partir deste comentário, eu reflito:

Me sinto da mesma forma! Fazia tempo que não me via alegre também. Aliás, nem sei se foi um resgate, acredito que tenha sido uma criação! Fui aprendendo que posso ser diferente. Não preciso ser triste, pesada, vitimista, acelerada, estressada, ansiosa. Eu posso ser diferente! Tenho sido mais alegre, mais disposta, com mais vitalidade, menos intolerante à frustração, mais humilde. E a proposta do grupo foi exatamente explorar essas possibilidades de ser! Dançar, andar, correr, e ir parando em posições que expressassem um desses modos (Diário de campo).

Os trabalhos com dança, assim, desenvolvem nossa capacidade expressiva e criativa, nos permitindo explorar novas facetas, novas formas de existir, além de novas formas de lidar com as situações e sentimentos. A esse respeito, Ariadne compara as duas fases em que praticou o Movimento Autêntico. Conclui que, no primeiro momento, foi importante viver e expressar intensamente os sentimentos de tristeza e raiva. Neste novo momento, no entanto, percebe-se querendo criar novas possibilidades de lidar com tais sentimentos, abandonando repetições. *“Eu lembro que eu escrevi: tou atualizando uma coisa que me*

aconteceu antes, mas agora tou em outro momento, preciso parar de repetir isso e já tou não repetindo falando disso desse jeito” (cliente).

Em relação à criatividade, Góis (1995) aponta que “criar significa, entre outras coisas, transformar, inovar, crescer, mudar a si mesmo e ao mundo no mesmo gesto, no mesmo ato” (p. 88) e explica que ao criar, o homem subjetiva o mundo e objetiva sua própria presença neste mundo. A criatividade é curiosidade, é fazer arte da própria vida. Por ser um aspecto básico e vital da existência, o exercício da criatividade cura, e sua supressão, por outro lado, adoece.

Além da Biodança, o valor terapêutico da criatividade tem sido amplamente articulado nos estudos em Arte-terapia: “criatividade é a capacidade de achar novas e inesperadas conexões, novas relações no tempo e espaço, logo, novos significados” (KUBIE, 1958, p. 141, tradução nossa). Shotter (2017), igualmente, aponta que a criatividade intrínseca às trocas dialéticas é um grande ponto promotor de momentos terapêuticos. Isto porque, momentos de mudanças “não podem ser forçados a ocorrer ou deliberadamente provocados a acontecer por alguém que siga planos intelectualmente elaborados, procedimentos ou protocolos” (p. 147). O autor explica que a atividade planejada não abre espaço para o novo. Os momentos terapêuticos, por outro lado, residiriam no que de original emerge.

A terapia, em si, é um processo criativo que acontece no espaço entre terapeuta e cliente, promovendo a descoberta e maturação de novas possibilidades existenciais. Explorar o corpo na dança torna-se, assim, uma possibilidade de construir a própria vida em novos moldes, com frescor e criatividade. Ao dançar no salão, vai-se modelando, também, a vida e seus movimentos possíveis. Os grupos de dança terapêutica funcionariam, assim, como pequenos ateliês de criações e experimentações de vida, na medida em que os exercícios permitem que as pessoas descubram outras formas de agir. Tal capacidade, então, é levada para a vida cotidiana.

Nesse sentido, Duda aponta que sua escrita acadêmica se alterou depois de sua entrada na Biodança, tendo a própria banca de qualificação adjetivado sua construção como criativa, “*e isso antes não estava no escopo das minhas adjetivações*” (cliente). Considera que a experiência no salão tem a encorajado a ousar e experimentar o novo na pesquisa. Conta que antes era muito objetiva, mas que agora está experimentando inserir a arte como parte da metodologia da sua pesquisa, tendo buscado supervisão nesse campo. “*Isso tem a ver com meus processos na Bio, porque isso é cultivado dentro do salão, a possibilidade de você ousar, dar outros passos. E não precisa você fazer sozinho, no seu isolamento acadêmico*”. Sobre a procura de supervisão metodológica, ela comenta, “*primeiro de admitir o meu limite e*

saber que eu posso contar com outras pessoas”. Assim, Duda atribui sua ousadia, abertura para o novo, percepção de seus limites, possibilidade de pedir ajuda e de criar novas formas de pesquisa, aos aprendizados da Biodança. “Desse modo, entende-se que há um sentido estético que perpassa a experiência da Biodança, pois nela se configura um espaço em que a subjetividade se constitui em um processo de (re) criação existencial” (REIS, 2012, p. 32).

Em sua entrevista, José também comenta sobre como a prática da dança pode transbordar e inspirar a vida diária:

Uma outra sensação que pra mim é importante e que eu também ouço as pessoas falarem é uma sensação de ser capaz de criar a sua vida. É como se aquilo que eu experimento em termos de criação, em termos de descondicionalidade gestual, porque nós temos os gestos e a expressão do movimento muito condicionada, então a partir da experiência que a gente sente do descondicionalidade gestual, de ampliação das possibilidades expressivas do corpo, pra mim é como se houvesse um transbordamento pra vida. E eu acho, eu sinto, e outras pessoas sentem, a partir do que elas falam, que é possível a gente se sentir mais capaz de criar também a nossa vida, de fazer escolhas, de fazer opções, de conseguir lidar melhor com a grande incerteza da vida, porque no fundo a vida é quase completamente incerta (profissional).

José acredita, então, que a experiência da dança nos ajuda a lidar com a imprevisibilidade, os acasos e acidentes, com menos medo, menos desespero, e mais criatividade e coragem de se lançar e experimentar sem, contudo, ser imprudente:

Porque não é uma dança em que a gente aprende uma coreografia, uma sequência, e aprende a desenvolver e desempenhá-la cada vez mais de forma perfeita. Não é. É uma experiência de dança que permite a gente estar sempre criando e respondendo de acordo com a situação, então isso é muito parecido com o que é viver. Viver é muito isso... Eu fico pensando que talvez eu não conseguisse viver como profissional autônomo, só do consultório (...), em um país cheio de altos e baixos, tendo pedido demissão de um emprego público... Eu acho que eu não conseguiria, se eu não dançasse (profissional).

Nesse sentido, Lena, assim como José, considera a dança uma possibilidade de “fazer existencial” ou “artesanato diário” da existência (profissional). Sobre tal incorporação da arte na vida, aludindo a Foucault, José relembra que “alguns cidadãos gregos tinham como prática se dedicar a um conjunto de procedimentos que tinham o objetivo de um aprimoramento de si. É a partir daí que Foucault propõe o termo estética da existência” (profissional). Segundo José, tais procedimentos incluíam diários, práticas físicas e artísticas, que envolviam se dedicar e pensar como as pessoas se relacionavam consigo mesmas. Para o profissional, essas práticas de si, ao buscarem construir uma existência bela, acabam por construir também um conjunto de preceitos éticos, nos quais o autoconhecimento aparece como um princípio do cuidado de si.

Na modernidade provavelmente o 'conhece-te a ti mesmo' passou a tornar-se mais importante pela importância da racionalidade na modernidade, mas o 'conhece-te a ti mesmo' é na verdade uma etapa necessária para cuidar de si mesmo. Então pra mim, essa concepção de estética da existência de Foucault, de cuidado de si, de prática de si é uma referência pra pensar essa potência terapêutica da arte, e no caso específico aqui da dança, porque eu vejo hoje o trabalho com dança, como eu faço, como uma prática de si. Mais do que definir como uma terapia, acho mais adequado, no meu caso como eu faço, definir como uma prática de si. Ou seja, é uma prática que a pessoa se dedica espontaneamente, por opção, em que o objetivo dessa prática é ela trabalhar sobre si mesma, é ela trabalhar sobre sua relação consigo mesma, conseqüentemente trabalhar sobre sua relação com o mundo (profissional).

O terapêutico, então, estaria implícito, sendo uma consequência do autoconhecimento como caminho para cuidar de si. Conhecer a si mesmo seria o primeiro passo para cuidar de si mesmo, e no campo da arte, o autoconhecimento adviria da exploração e experimentação. Nesse sentido, um importante pilar na exploração da criatividade, nestes grupos, são os exercícios de improvisação, que nos permitem criar algo novo e experimentar novos modos de ser. “O ato de criar um movimento por meio da improvisação é inerentemente terapêutico desde que ele permita ao indivíduo experimentar com novos modos de se mover, o que gera uma nova experiência de ser-no-mundo” (STANTON-JONES, 1992, p. 9, tradução nossa).

Lena aponta que “*quando você se lança em um trabalho corporal, na dança, e se permite adentrar pelo campo da improvisação, você está buscando uma nova criatividade existencial, então você encontra, através do próprio corpo, novas respostas para a existência*” (profissional). Hellen, por sua vez, explica que enquanto movemos os pés de maneiras diferentes, por exemplo, isso ajuda nosso sistema nervoso a fazer novas conexões, abrindo caminhos cerebrais antes fechados e fixos. Argumenta que nós temos uma tendência a fazer as coisas da mesma maneira, mas que:

quando você oferece ao seu corpo novas sugestões, seu cérebro se ilumina e não apenas ilumina uma área do corpo, ele ilumina tudo, do cérebro, passando pelo sistema nervoso, ao pé. Isso abre noções de escolhas, e eu acho que essas noções de escolha se tornam parte de um novo modo de viver, uma nova maneira de aprender (profissional).

Hellen ressalta que seu processo de improvisação na dança relaciona-se à ideia de não saber de antemão, nem sempre seguindo o caminho conhecido, mas explorando novas formas de agir. “*Agora, quando vou ao estúdio, não faço ideia do que vou fazer, porque estou aberta ao que chega*” (profissional). De forma semelhante, José também assinala que dançar

amplia nossa capacidade de improvisar, e “*a improvisação cria pra nós interferências que vão desestabilizar o que já está muito estabilizado no meu corpo, as respostas muito estabilizadas*” (profissional).

Os exercícios de improvisação cumprem este papel de desestabilização por meio da proposta de dificultar determinada atividade para que a pessoa a faça de uma maneira diferente da habitual. Pode-se, por exemplo, sugerir que as pessoas, trabalhando no nível do chão, se movimentem sem usar nenhum apoio a não ser as mãos e os pés, ou seja, sem encostar a bacia no chão. “*Isso aparentemente é uma restrição, mas as restrições nos jogos de improvisação te obrigam a encontrar outro caminho*”. Ao criar regras você aparentemente restringe, mas está desestabilizando o que está acomodado, criando novas formas e dando espaço ao acaso. É o que Frederick Mathias Alexander chamaria de “inibição”.

Desta forma, ao suspender o automatismo, abre-se a possibilidade da criatividade. Trabalhando fortemente com improvisação, José busca inspiração no trabalho de Laban, cujo “método visa desfazer os *habitus* corporais para suscitar um estado de receptividade” (SUQUET, 2011, p. 526), levando o dançante a:

um estado de ‘presença-ausência’ que o torna permeável a fluxos sensoriais sutis, aos quais reage com todo seu ser e instantaneamente. Levadas a suas consequências últimas, a improvisação abre a porta para uma perturbação proprioceptiva, uma embriaguez cinestésica onde se perdem as referências, reavivando disposições motrizes adormecidas (p. 526).

Para José, outra estratégia de improvisação pode ser, por exemplo, explorar movimentos com a ajuda de um suporte ou objeto. “*Porque a pessoa vai fazendo movimentos, vai criando formas, e depois eu vou pedindo pra ela, nessa forma, colocar qualidades expressivas: movimentos mais fortes, movimentos mais suaves, mais rápidos, mais lentos*”. Podemos citar, ainda, a técnica do contato-improvisação, proposta por Steve Paxton, muito utilizada em grupos de dança terapêutica, que também trabalha a criatividade, na medida em que:

a consciência aprende a ser uma ‘testemunha serena’ do surgimento do desconhecido, em vez de o bloquear, daí uma capacidade de aprendizagem imensamente maior. A dança-contato procura novas alianças, novas circulações entre os níveis de organização conscientes e inconscientes que determinam a emergência do movimento (SUQUET, 2011, p. 535).

O exercício da improvisação e criatividade torna-se ainda mais importante atualmente, quando pensamos sobre o que a contemporaneidade tem gerado em nossos corpos. José assinala que em nossa atual sociedade exposta à violência de diversos âmbitos, vivemos em um estado constante de tensão. *“Há uma hiperestimulação do funcionamento simpático, que prepara pra lutar ou correr, então todo tempo a gente está com uma hiperestimulação, uma sobrecarga do Sistema nervoso simpático”* (profissional) gerando um mal estar difuso sem causa aparente.

Tal tensão constante, por sua vez, cronifica as crispações do corpo, que perde a elasticidade de se adaptar a determinadas condições. *“Então um trabalho como esse, eu acredito que ele vai recuperando essa nossa capacidade de adaptação, por exemplo, do tônus muscular, da consciência dos apoios, vai tirando a gente daquele padrão cristalizado de resposta”* (profissional). Para José, a dança, assim, permite que tornemos a experiência cada vez mais atual:

A tendência do nosso corpo é guardar, reter o que foi vivido. E nós precisamos de experiências que desalojem isso que foi vivido, porque se não a gente vai ficar tão cheio, que não há lugar pro novo, e a experiência da dança pode ser uma das experiências que nos ajudem a deslocar isso, a esvaziar (profissional).

José, sob o escopo teórico da Gestalt-terapia, aponta que nós vamos, pouco a pouco, perdendo a capacidade de funcionar no estado de presença, porque tendemos a cristalizar nossas respostas, criando padrões. *“Temos tendência a especializar, legitimar, instituir, cristalizar aquilo que funcionou em algum momento”* (profissional), deixando nossas respostas estereotipadas, perdendo a capacidade de “composição em tempo real” ou improvisação. A partir daí *“um certo tipo de experiência em dança pode, como condição de possibilidade, manter sempre em nós, viva, essa capacidade de resposta em tempo real, de uma relação de contato entre o organismo e o meio. Eu tou usando a linguagem da Gestalt”* (profissional). A respeito das reações do corpo à hiperestimulação atual, mencionada por José, Lena reage também trazendo a dança como um caminho para a saúde:

Já pensou? A gente tá o tempo todo preparado pra guerra, sem uma causa aparente. Esse é o preço da pós-modernidade. Por isso temos que dançar bastante, pra esse corpo resgatar essa memória ancestral de que dançar tem outro sentido, não só a luta, porque os antepassados dançavam até mesmo antes da luta, tinham ritos, tudo se dançava! E a gente perdeu isso, se cristalizou muito, a dança ficou restrita a alguns momentos ou então aos povos primitivos de cada civilização, e o resto da humanidade dança de forma clássica, em um palco, tudo certinho. Dançar de forma sentida, dando sentido a esse movimento, dançar terapêuticamente pra pessoa reconectar com esse movimento pré-reflexivo traz a possibilidade de se afastar um pouco desse armamento, dessa coisa de se colocar sempre pronto pra

trabalhar, lutar, enfrentar, dirigir, comer, pagar as contas... o corpo fica louco diante de tudo isso. Nós todos (profissional).

Também no grupo do qual participei foram retratados os efeitos maléficos, em nossos corpos, causados pelo atual contexto social. Na segunda sessão do diário de campo, comento: *“qual o corpo possível nesses tempos de guerra? Um corpo que não esteja nem fechado, nem totalmente desprotegido. O tema do grupo hoje foi essa violência urbana e o que fazemos para resistir, para nos manter vivos. Falei sobre viajar sozinha”* (Diário de campo). Partilhei, particularmente, que minhas viagens funcionavam como um constante motor de criatividade, produzindo um estado de abertura e atenção, assim como a dança e outras artes.

Nesse sentido, Bolsanello (2016), a partir da Educação Somática, aponta a necessidade de sairmos dos automatismos. O estresse, o medo e pressa, tão comuns em nossa sociedade, foram, em parte, incorporados em nossos corpos. É preciso haver, assim, uma espécie de “desadestramento” desses padrões vigentes, e isso se dá pelo exercício combinado de criatividade e relaxamento. “Quando falamos em relaxamento, a intenção é baixar o tônus para que o organismo reencontre sua capacidade inata de variá-lo” (p. 55). Sem um esvaziamento inicial, portanto, não há espaço para novas expressões.

Em resumo, entendemos, então, que expressão pelo corpo não é representação das emoções, mas criação de uma nova realidade, dando formato ao que antes aparecia como sensação difusa. Assim, funciona como uma forma de simbolização da experienciação, diferenciando-se da conceituação em uma língua. Para Merleau-Ponty (2012), a expressão se inicia na percepção, sendo domínio do corpo e não de uma razão abstrata. A própria fala, portanto, pode ser considerada como um gesto de expressividade corporal. O fenômeno da expressão é, ainda, uma das protovivências apontadas pela Biodança (GÓIS, 1995), sendo um processo constituinte do ser humano e importante dimensão da existência. Sem expressar a si mesmo, o homem adocece. Existe na Biodança, porém, também a protovivência de contato, que nos lembra que, para além de se expressar, o homem necessita comunicar: fazer entender, aos outros, sua expressão. Traçando uma sequência nas categorias de processos terapêuticos apresentados, vemos que primeiro é preciso perceber o corpo, para então senti-lo. Ao sentir, é possível então expressar. Por fim, ao expressar, somos capazes de comunicar. Comunicar, por sua vez, é o que permite ao homem se relacionar.

5.3 Encontro e comunicação

No tópico anterior, apresentamos a dança como um sistema simbólico em si, diferente da linguagem verbal, capaz de expressar a experiência humana. Porém, por vezes, não basta às pessoas “falar” a experiência de outra forma, mas há também uma necessidade de se fazer entender, de se comunicar, de ser visto, compreendido e aceito pelo grupo. “Porque estamos no mundo e somos afetados por situações, tentamos nele nos orientar por meio da compreensão e temos algo a dizer, uma experiência a levar à linguagem e a partilhar” (RICOEUR, 1994, p. 120). E ainda, “na visão de Dilthey, a experiência se impulsiona à expressão, ou à comunicação com os outros. Somos seres sociais, e queremos contar o que aprendemos a partir da experiência. As artes dependem deste desejo de confissão ou declamação” (TURNER, 1986, p. 37, tradução nossa). A comunicação, portanto, responde a esse desejo humano de confissão, encontro, contato e relação. A arte, âmbito no qual dança está inscrita, por sua vez, “é o caminho mais curto entre dois homens. O caminho mais curto porque não comporta a mediação abstrata, impessoal, do conceito e da palavra” (GARAUDY, 1980, p. 21 e 22). O autor observa também que:

As palavras de nada servem. Para que dar a isso nomes como Deus, Absoluto, Natureza, Acaso?... O que é preciso é entrar em contato. O que o homem busca, para além da compreensão, é a comunicação. A dança nasce dessa necessidade de dizer o indizível, de conhecer o desconhecido, de estar em relação com o outro (p. 8).

A dança, assim, permite ao homem entrar em contato. Por este motivo, o movimento é não apenas fruto de uma experiência interna, como vimos em relação ao *felt sense*, mas é também uma comunicação externa (CHODOROW, 2003a). Nesse sentido, Schoop e Mitchell (1979) apontam que a exploração de movimentos leva a pessoa a tanto experienciar seus sentimentos como a comunicar-se de forma que os outros possam reconhecer e reagir à sua comunicação.

Os autores apontam que a capacidade de se comunicar, em grupo, promove um maior senso de si mesmo e de pertencimento a um coletivo, pois “quando eles podem dar ritmo, forma, direção, melodia a um sentimento à tona, eles estão partilhando-se com outros. Não estão mais sozinhos” (p. 42, tradução nossa). Desta forma, as categorias “comunicação” e “relação” estão fortemente imbricadas, referindo-se às falas que aludem ao caráter terapêutico do grupo em si, tanto pela possibilidade de comunicação, como também pelo contato, convivência, suporte, relação terapêutica e a presença de testemunhas para os processos vividos.

Voltemo-nos, inicialmente, para a possibilidade de comunicação e partilha. Comunicação, aqui, diz respeito a todos os processos por meio dos quais os indivíduos influenciam uns aos outros:

A comunicação consiste em qualquer comportamento que tenha como intenção suscitar uma resposta ou conduta específica por parte uma pessoa ou um de um grupo determinado. A comunicação é um processo de transmissão de uma mensagem, que será realizada graças a um código que pode ser formado por palavras, gestos, expressões, sensações compartilhadas.... (BARCELÓ, 2008, p.86, tradução nossa).

O corpo, tanto na dimensão filogenética como ontogenética, foi nosso primeiro modo de comunicação. Garaudy (1980) rememora, por exemplo, que foi a partir do desenho que os homens começaram a se expressar e comunicar uns com os outros. O homem das cavernas paleolítico desenhava sua caça nas paredes, e este “é o primeiro conhecimento sintético e estético do mundo, conhecimento imediato, anterior ao conceito e à palavra” (p. 14). Whitehouse (2003a), por sua vez, exemplificando o bebê, relembra que “houve um tempo em que o movimento era nossa linguagem” (p. 33, tradução nossa) e defende o movimento como sendo uma forma de linguagem sem palavras, capaz de comunicar algo. Em consonância, Bloom (2006) afirma que “a experiência sensorial e emocional do corpo pode ser vista como abrangendo uma linguagem em si que pode ser sintonizada, comunicada e ‘lida’” (p. 17, tradução nossa).

Esta capacidade de sintonização, comunicação e leitura do que é expresso entre duas pessoas se faz mais clara quando pensamos na linguagem verbal, em que temos um sistema de signos comuns que nos permite a partilha de significados. Como vimos, porém, as expressões artísticas não possuem tal sistema unificado que possa gerar a compreensão de significados, como ocorre entre dois falantes de uma mesma língua. Mostra-se difícil, por exemplo, exprimir completamente o que um pintor “quis dizer” com sua obra. O significado de um quadro, assim, pode permanecer obscuro para os que não têm intimidade com o sistema simbólico da pintura e não se comunicam por meio dele:

Costuma-se dizer que o pintor nos atinge através do mundo tácito das cores e das linhas, dirige-se a uma capacidade de decifração em nós informada e que não chegaremos a dominar senão após tê-la cegamente exercido, depois de ter gostado da obra. O escritor, pelo contrário, instala-se por entre signos já elaborados, num mundo já falante, e de nós nada requer a não ser uma capacidade de reordenar as significações conforme a indicação dos signos que propõe (MERLEAU-PONTY, 1984d, p. 145).

Para compreender uma pintura ou dança, portanto, é necessário exercer e afinar essa capacidade de decifração de cores e movimentos em nós ainda tão “informulada” pelo pouco uso. Porém, mesmo que não tenhamos tal intimidade e mesmo que a constituição corporal não permita a dupla articulação de unidades característica das línguas, para Gil (2001), o corpo exprime um sentido. Para o autor, o movimento não é um simples paralelo ou ilustração física da dimensão verbal da experiência, mas é capaz de falar por si só. Porém, se não possui a dupla articulação da linguagem, não sendo possível construir enunciados com os movimentos, de que forma, então, a dança comunica?

O primeiro motivo diz respeito à constituição cultural comum de nossos corpos. Nossa capacidade comunicativa se dá dentro de uma cultura e, assim, as expressões dos indivíduos, além de serem unidades de significado pessoal, são também exposições dos pressupostos, valores e simbolismos de uma sociedade. Desta forma, por partilharmos um momento histórico e cultural comum, temos minimamente a capacidade de perceber se alguém está apressado ou relaxado, com raiva ou alegre, apenas a partir de uma rápida observação dos movimentos e tônus da pessoa em questão. Nós reconhecemos informações nos movimentos das pessoas, portanto, na medida em que partilhamos das mesmas em nossos próprios corpos. Nesse sentido, Damásio (2000) aponta que detectamos emoções de fundo por meio de detalhes sutis, como a postura do corpo, a velocidade, o contorno dos movimentos e mudanças mínimas em sua quantidade e velocidade. Assim sendo, não compreendemos o mover das antenas das formigas, mas o movimento humano não nos é de todo estranho.

O movimento humano nos é familiar, no entanto, não só quando partilhamos um recorte histórico e cultural comum, mas porque somos, afinal, todos humanos. Nesse sentido, para além das modulações culturais, Chaiklin (1975) aponta, ainda, que muitas expressões de emoções se repetem, no corpo, com o mesmo significado em variadas culturas, denotando que o movimento, em geral, carrega um significado também universal. Isso acontece porque, além de cultural, o corpo é igualmente primitivo. Chaiklin (1975) assinala que o movimento tem capacidade comunicativa imanente, ou seja, suas descrições não devem ser simplesmente impostas arbitrariamente a ele, pois contrair o tronco, por exemplo, dificilmente passará uma ideia de expansão. “A relação entre movimento e significado, então, é intrínseca, há uma conexão essencial, inerente, natural entre movimento e o que ele significa” (p. 62, tradução nossa). A partir daí:

A universalidade desses símbolos não verbais pode cortar barreiras de doenças, idade e cultura. Esquizofrênicos, em particular, se sentem em casa com a linguagem

simbólica do movimento, visto que frequentemente eles não conseguem se comunicar por meio de palavras, nem se beneficiar de interpretações verbais (CHAIKLIN; SCHMAIS, 1979, p. 17, tradução nossa).

Schoop e Mitchell (1979), igualmente, defendem que a expressão corporal humana pode ultrapassar as barreiras das culturas. Se um coreano e um africano estão separados pelos limites das línguas, unem-se por serem ambos humanos: por terem um corpo. Os autores acreditam que a expressão no movimento acontece via padrões de ritmo, posição, forma, tensão e uso do espaço. São, portanto, esses elementos que são capazes de prover a base para o entendimento humano, já que todos nós podemos reconhecê-los. Desta forma, quando um indivíduo, no grupo terapêutico, dança rápido e expansivamente, de alguma forma apreendo seu movimento, pois tenho também um corpo. Nesse sentido, Simone observa que:

essa linguagem corporal é anterior à fala. A gente já se expressa, as expressões faciais... você consegue em um vislumbre identificar se uma pessoa lhe oferece perigo ou não, tem simpatia ou não. É uma linguagem primeira, é uma linguagem antes da linguagem. Você cruza com uma pessoa na rua, você pode se mostrar disponível, triste, feliz (cliente).

Simone percebe então que as pessoas são “tocadas” por nossas expressões, respondendo a estas. Exemplifica contando sobre uma pessoa que sorriu para ela, na rua, ao vê-la sorrindo diante de uma mensagem recebida no celular. Duda, por sua vez, aponta que não somente as expressões, mas os estados do corpo ressoam, igualmente, nas outras pessoas, que também percebem o que nos acontece. Dá o exemplo de seu companheiro, que percebe a proximidade de seu período menstrual, devido às alterações em seu corpo. “São manifestações do corpo que são inegáveis, elas acontecem” (cliente). Aponta, ainda, que são manifestações difíceis de serem disfarçadas, e que ela, particularmente, fala muito com o corpo.

Estamos, é verdade, ainda no campo da linguagem e expressão. Estes exemplos, assim, bem caberiam na categoria de simbolização. Porém, o ponto a que lançamos luz, agora, mais do que à capacidade expressiva do corpo é à sua capacidade de comunicação, visto que tais expressões podem ser compreendidas, gerando encontro e relação, ainda que no desencontro.

Simone, por exemplo, compreende que, por vezes, existe uma diferença entre o que expressamos e o que o outro interpreta do que expressamos. Considera que no corpo essa leitura é mais difícil do que na palavra. Partilha sobre uma atividade específica, no grupo, em que cada dupla experimentava um diálogo, no qual cada pessoa, tomando turnos, expressaria

algo sem palavras, e em seguida, a outra pessoa “responderia”. A respeito de sua dupla, conta que no momento de falar verbalmente sobre a experiência, “*o que eu entendi que ela dançou, o que ela entendeu que eu dancei era muito... era aquilo ali! O que a gente falou com o corpo era o que a gente tava querendo falar e o outro entendeu*” (cliente). Em concordância com o que foi apontado por Chaiklin (1975) e Schoop e Mitchell (1979), Simone acredita, ainda, que:

Essa linguagem é a única universal. A gente sempre vai saber, em qualquer língua, se a pessoa tá feliz ou com raiva, se tá satisfeito ou não com aquilo ali que tá acontecendo, com aquela situação. Por outro lado, é uma linguagem também que a gente não consegue controlar tanto... Como eu falei, ela é mais automática, ela é mais autônoma do que a fala. A fala você filtra, o corpo nem sempre (cliente).

Simone conclui, por fim, que “*o corpo expressa independente de você ter isso consciente ou não*” (cliente), e esta expressão pode ser apreendida pelos outros. Nesse sentido, conta o exemplo de uma noite em que dançava em uma festa, alegre, sem se preocupar, e ao final, todos os integrantes da banda vieram ao seu encontro, tendo um deles comentado “*tava curtindo né?*”. Simone acredita que houve ali uma troca, uma comunicação, durante o show, entre ela e a banda. “*Eu também alimentei aquilo ali, eu dei um retorno pra eles do que eles tavam me dando. Foi uma experiência fora Clube, mas total Clube*” (cliente).

Os integrantes da banda, de forma natural, foram capazes de “ler” em seus movimentos, que Simone estava alegre e aproveitando o momento. De forma mais estruturada, Laban (1978) formulou um sistema complexo de observação do movimento humano para compreensão da expressão corporal. “Os movimentos podem ser denominados e descritos e as pessoas que conseguem ler tais descrições e produzi-las podem chegar a perceber os estados de espírito por ele expressos” (p. 141). Assim, cada fator do Sistema Laban (espaço, tempo, peso, fluxo) se relaciona com uma função diferente que vai de um polo a outro. O fator de movimento “espaço”, por exemplo:

pode ser associado à faculdade humana de participação com atenção. A tendência predominante aqui é a de orientar-se a si próprio e a de descobrir um relacionamento com um objeto de interesse, seja de modo direto e imediato, seja de modo cauteloso flexível (p. 185).

Assim como o espaço é associado à atenção, que pode se dar de forma direta e imediata, por um lado, ou de forma cautelosa e flexível por outro, o tempo é associado à decisão, que pode ser tomada inesperada e subitamente, “deixando que uma coisa desapareça

e seja substituída por outra, num dado momento, ou aos poucos, havendo neste caso, a manutenção de algumas das condições prévias, por um certo período de tempo” (p. 185). O peso, por sua vez, é associado à intenção: “o desejo de realizar certa coisa pode apoderar-se da pessoa às vezes de modo poderoso e firme e, em outras, leve e suavemente” (p. 185). Por fim, o fator fluxo ou fluência, se trata da habilidade de “harmonizar-se com o processo de realizar algo, ou seja, de relacionar-se à ação” (p. 185).

O movimento, portanto, transmite significado por meio de suas qualidades, como espaço, peso, tempo e fluxo. Nesse sentido, Meekums (2002) observa que “cada um dos elementos está ligado a uma metáfora do movimento” (p. 33, tradução nossa). Em relação ao espaço/atenção, o movimento pode ser direto, tendo apenas um foco ou indireto, com múltiplos focos. Em relação ao tempo/tomada de decisão, pode ser um movimento urgente, “rápido para tirar conclusões”, ou desacelerado, como na expressão “decida com calma, tome seu tempo”. Em relação ao peso, que fala da intenção, pode-se “jogar o peso” ou “pisar com cuidado”, e o fluxo, que denota modos de se relacionar, pode ser livre e contínuo, ou contido e controlado (MEEKUMS, 2002). Cada uma dessas polaridades, assim, informa sobre um funcionamento específico de cada função descrita acima.

É preciso, portanto, prestar atenção a como o movimento está sendo realizado e a como as pessoas se sentem ao realizá-lo, pois toda forma de mover carrega também uma forma de sentir. O psicoterapeuta da DMT, assim, familiar às nuances deste modo de expressão, “lê” o movimento do cliente e pode refleti-lo por meio de conteúdo verbal ou de seu próprio corpo (STANTON-JONES, 1992), facilitando que a pessoa se perceba melhor. Sara (profissional), por exemplo, demonstra-se ciente das respostas incorporadas e da análise de movimento em seus clientes: “*eu apoio meus clientes a verificar como eles se experimentam no aqui e agora de uma forma incorporada, e eu uso a compreensão criativa do movimento, bem como a compreensão expressiva do movimento que a Dança Movimento Psicoterapia traz*” (profissional).

Desta forma, um terapeuta que possui intimidade com o Sistema Laban, ou ainda com outras formas de análise do movimento, pode melhor compreender o que seu cliente inconscientemente comunica com seu corpo, devolvendo-lhe tais informações, de modo que este possa tornar-se cada vez mais consciente, por exemplo, de sua falta de atenção, de sua pressa, de sua falta de intenção ou de sua contenção. O que é “lido” nos movimentos, assim, pode trazer importantes informações para as pessoas, visto que, se alguém se movimenta, no grupo terapêutico, sem tónus, cambaleante, sem demonstrar intenção em cada passo, pode estar se movimentando desta forma também na vida.

Por outro viés, ainda que o terapeuta não compreenda o significado dos movimentos do cliente, Stanton-Jones (1992) aponta que se a pessoa está se movimentando espontaneamente, um processo curativo já está acontecendo. Mais importante que entender ou interpretar, portanto, é deixar que o processo de cada pessoa se desenvolva. Na dimensão da comunicação, assim, o que devolve um senso terapêutico às pessoas, para além de serem compreendidas, é a sensação de fazerem parte de um grupo, de serem vistas, aceitas, às vezes até mesmo seguidas ou imitadas. Nesse sentido, questionada sobre o que considera terapêutico em seu grupo de dança livre, Simone comenta sobre as repercussões de um exercício em que as participantes deveriam reproduzir o movimento uma da outra:

existe muito do medo, da timidez, mais uma vez. Essa conexão, quando eu vejo, por exemplo, um movimento meu reproduzido por quem tá dançando comigo, com a interpretação dela, claro que com a dinâmica de movimento dela, é como se esse espelho fosse agradável. Eu meio que perco o medo, eu fico um pouco mais a vontade de ver, de me ver no movimento do outro. Eu não sei organizar isso não, mas a impressão, a sensação que eu tenho é essa, de que me ver no outro meio que me desarma. Eu deixo de ter a cobrança que eu tenho comigo, quando eu aceito o que é meu no outro. Eu digo, ok, legal (cliente).

Ter o outro como espelho, assim, permitiu a Simone aceitar e pacificar o que é seu. Ariadne, por sua vez, também considera que, no Movimento Autêntico, foi extremamente transformador ter alguém olhando para ela e a autorizando a sentir e expressar seus sentimentos. Para ela, era como se o olhar atento e silencioso de sua testemunha lhe dissesse: “ok, você pode” (cliente). O olhar do outro, assim, parece trabalhar dando legitimidade às vivências das pessoas, facilitando que estas adentrem em sentimentos antes negados ou distorcidos. Nesse sentido, Marion Chace, pioneira da DMT, acreditava que o trabalho no nível corporal, ainda que não pudesse ser verbalizado ou explicado, possibilitava ganhos “porque o terapeuta espelhou o movimento do paciente, o que permitiu ao paciente se tornar compreendido. Isto, por sua vez, permite ao paciente continuar afirmações simbólicas no movimento, e mais tarde, possivelmente adicionar palavras” (STANTON-JONES, 1992, p. 17, tradução nossa).

Assim, mesmo que o terapeuta ou um membro do grupo não compreenda analiticamente o que significa a expressão de um participante, o ato de espelhar ou imitar tal expressão pode ter consequências terapêuticas. De modo semelhante, mesmo que uma testemunha não compreenda do que se trata o movimento de seu movedor, o ato de testemunhar sua expressão, igualmente pode ter consequências terapêuticas. Isto porque tais

relações devolvem ao sujeito uma sensação de ser aceito, validado, enxergado e isso lhe permite prosseguir com suas expressões simbólicas no movimento.

Nos grupos de danças terapêutica, portanto, não existe a necessidade de interpretação dos movimentos. Trabalha-se com a improvisação livre: a sequência de movimentos não precisa contar uma história, como no ballet de repertório ou no teatro, mas pode ser o que ela é, sem nenhum significado exterior a ser representado. Esta é uma herança de Merce Cunningham, a partir dos anos 50, que será desenvolvida pela dança contemporânea e influenciará fortemente os trabalhos de Educação Somática com dança:

A experimentação e a improvisação ganharam grande status, desta vez muito diferente do que propunha Isadora Duncan nos anos 1920. Ao invés de servir ao transbordamento das emoções, a improvisação agora interessava como método para investigar novos padrões de movimento, que eram manejados experimentalmente como novos repertórios. Ao invés do romantismo das emoções, o foco agora era a materialidade do corpo e do movimento. Essa liberação semiótica da dança, que já havia sido iniciada por Merce Cunningham, seria determinante para o futuro (DOMENICI, 2010, p. 71).

Por “liberação semiótica” designa-se que o movimento passa a ser visto como um signo independente da representação de algo exterior a ele. Para Isadora Duncan, o movimento representava uma emoção, já para Merce Cunningham, o movimento não representa nada para além dele mesmo. O movimento é a própria mensagem ou informação, não trazendo em si nenhum outro conteúdo. Cunningham, assim, negou as formas miméticas da dança e passou do expressionismo para o movimento sem significado. No expressionismo, o corpo traduzia as emoções e o movimento era uma representação da emoção. Aqui, “o gesto tornar-se-ia o sentido encarnado – tal é o que vai conseguir a dança” (GIL, 2001, p. 91). Cunningham recusou todo referente, motivação, sentimento ou representação. O movimento suscita o próprio movimento. Desta forma, se um bailarino dança, o sentido já está lá. Assim, contrariando a ideia do movimento expressando o psíquico, em Cunningham o movimento passa a ser a própria informação não traduzível, pois “o nível não-verbal dos movimentos torna inconcebível uma meta-linguagem” (p. 38).

Seguindo o pensamento de Cunningham, para Gil (2001), o sentido da dança é o próprio ato de dançar, e por isso não se deve buscar fora desta uma significação ulterior. “Seria, portanto, vão descrever o movimento dançado querendo apreender todo o seu sentido. Como se o seu nexa pudesse ser traduzido inteiramente no plano da linguagem e do pensamento expresso por palavras” (p. 82). O gesto dançado extrapola o gesto codificado, extrapola inclusive o intuito de significar. Assim, a dança suscita atos que não passam pelo

signo e que não representam, visto que “nomear aquilo que é essencialmente inominável erradica as aberturas específicas da situação em questão para seus próximos passos de desenvolvimento” (SHOTTER, 2017, p. 153). O sentido da dança, assim, pode não ser passível de ser decodificado, ou ainda, pode haver também uma ausência de sentido. É por esse motivo que podemos também entender a dança, por outro viés, como uma não-linguagem, uma dimensão inapreensível. Em grupos de dança terapêutica, portanto, não há o esforço interpretativo de buscar o que está “por trás” daquela dança, ou o que, no fundo, o cliente “quer dizer” quando, por exemplo, cai ao chão. Ao cair, está dito.

‘Como se apreende o sentido de uma maçã? Comendo-a’, escreve Fernando Pessoa. Os órgãos sensoriais, o corpo e as suas funções tecem sentidos com o mundo que só eles estão em condições de compreender imediatamente e sem ‘reenvio’. Qual o sentido do vermelho? Esgota-se na sua percepção, de imediato e totalmente – e esse sentido revela-se inesgotável pela linguagem. Do mesmo modo, há movimentos corporais que contém em si a sua significação completa (GIL, 2001, p. 105).

Assim, a dança tece, por si só, sentidos (ou não sentidos) com o mundo. A dança contemporânea, então, vive a dança não como uma expressão externa dos sentimentos internos, mas como uma criação independente. Se finda o dualismo entre sentimento e expressão presente tanto na dança romântica como expressionista. O movimento como representação substituíra uma história ou sentimento, mas como materialidade, a obra não deseja mais comunicar uma emoção, mas é ela mesma seu objeto e objetivo. É então esta concepção de dança, que se une aos princípios da Educação Somática na construção de uma proposta terapêutica:

Não só se modificaram as práticas pedagógicas, mas também se expandiram os limites da dança para além da semânticidade, explorando agora a materialidade do corpo. A exploração do movimento como matéria, que pode ser manipulado nele mesmo, sem se prender ao ‘que ele quer dizer’ reafirmou o status da dança como uma arte autônoma; não mais um instrumento de representação do drama, como ocorria no balé, nem da música, como no romantismo. Com isso, a dança saiu da representação e passou à apresentação (DOMENICI, 2010, p. 75).

Dança como apresentação, e não representação, é dança como um sistema simbólico independente, e não mais uma cópia estilizada de uma narrativa. A Educação Somática, nesse contexto, dá existência corporal às emoções. O corpo deixa de representar as emoções e passa a diretamente apresentá-las em sua própria tonicidade corporal, que permite que as emoções sejam não mais caricaturadas, mas passem a ser o próprio corpo em

movimento. O caráter corporificado das emoções, assim, faz da dança uma estratégia independente de comunicação humana, uma comunicação que se dá pela via do sentido: “a dança não exprime portanto o sentido, ela é o sentido (porque é o movimento do sentido)” (GIL, 2001, p. 97).

Para Gil (2001), então, gesto e sentido ganham um plano único: o gesto não é mais signo, é o próprio sentido. Desta forma, “no movimento dançado o sentido torna-se acção” (p. 95). A dança, então, cria um plano de imanência, formando sequências que significam por si próprias sem recorrer à linguagem verbal. “O movimento destas micro-unidades diz imediatamente o sentido, como se este obedecesse a uma gramática semântica própria, não-verbal” (p. 95). A dança, portanto, não significa nada além dela mesma, mas comunica na medida em que é, em si, o sentido e a própria emoção. Desta forma, muito pode ser compartilhado pela via do corpo, sem necessidade de traduzir o movimento literalmente “ao pé da letra”. Deixando-se de lado “a letra”, basta que nos atentemos à dimensão corporal de um sentido que fica “ao pé”, ao corpo. Explicar uma dança, é enfraquecê-la: “a explicação nada mais esclarece que pormenores, materiais, quando muito” (MERLEAU-PONTY, 1984d, p. 160). Não há, pois, necessidade de explicar já que:

Se a obra é bem-sucedida, tem um estranho poder de transmitir-se por si. Seguindo as indicações do quadro ou do livro, tecendo comparações, tateando de um lado e de outro, conduzido pela confusa clareza de um estilo, o leitor ou espectador acaba por reencontrar o que se lhe quis comunicar (MERLEAU-PONTY, 1984b, p. 121).

A pintura, assim como o movimento, se basta e se diz, transmitindo-se por si, como um “acesso imediato ao duradouro” (MERLEAU-PONTY, 1984d, p. 173), sem tanta demora ou explicação. Os movimentos, assim, “não precisam de ser explicados para serem compreendidos: contêm em si o seu sentido e o seu dispositivo de decodificação (que não é senão o seu próprio desdobrar-se)” (GIL, 2001, p. 105). Isso porque “o afecto exprime uma potência e uma força que transportam com elas imediatamente o seu sentido” (p. 107). Dada a força do afeto expresso, então, mesmo sem uma explicação, o espectador reconhece o que lhe foi comunicado. O bebê é o exemplo mais primário desta capacidade humana. Ele percebe e responde aos afetos antes mesmo de os compreender, respondendo de formas diferentes, por exemplo, ao corpo de uma mãe nervosa ou tranquila. Assim, também o corpo adulto, recebe e responde aos estímulos sem necessariamente compreendê-los racionalmente.

“Não ‘compreendemos’ a dança, porque ela não é feita para ser ‘compreendida”” (GIL, 2001, p. 121), mas torna-se significativa porque pode ser reconhecida: todos temos um

corpo para movimentar. Os estados emocionais, então, podem ser comunicados porque os espectadores que dividem um grupo são capazes de os sentir em seus próprios músculos. O movimento corporal tem uma potência de contágio, e por meio da comunicação não verbal, “captamos as atitudes, emoções e mensagens que os demais nos transmitem” (BARCELÓ, 2008, p. 87, tradução nossa). Assim,

se aceitamos que toda conduta em uma situação de interação tem um valor de mensagem, isto é, é comunicação, deduz-se que por mais que se tente, não se pode deixar de comunicar. Atividade ou inatividade, palavras ou silêncio, sempre têm valor de mensagem: influencia os outros, que, por sua vez, não pode deixar de responder a tais comunicações e, portanto, também comunicam (p.86, tradução nossa).

Em grupos, terapêuticos há, portanto, uma comunicação silenciosa, que se faz pelas sutilezas dos corpos expressivos em contato, visto que a capacidade de comunicação do corpo “não é exclusivamente gestual, senão interna, em forma de sensações físicas que têm um significado sentido” (p. 115, tradução nossa). Tais significados sentidos bem como a tonicidade e parâmetros dos movimentos podem ser apreendidos pelo grupo, como mostra o exemplo de José.

Ele relata uma sessão em que o convite à improvisação partia do contato individual com um objeto ou suporte. Em seguida, cada um mostrou, no centro da roda, os movimentos explorados individualmente. Ocorreu que as três últimas pessoas, cada uma separadamente, fizeram movimentações que foram sentidas pelo grupo como ritualísticas, com uma forte conotação de despedida. De fato, na partilha, foi revelado que as três pessoas haviam perdido entes queridos recentemente, e os três falaram que aquela dança havia tido realmente um sentido de ritual de despedida. José conta que foi um evento impressionante, pois não se havia falado em perdas no grupo. Cada um fez sua criação individual e o sentido de despedida foi captado mesmo por quem não sabia das histórias vividas por aqueles participantes:

E aí no mesmo momento, em cima de uma improvisação que não tem absolutamente nenhuma conotação, não teve um tema de perda, mas ao colocar a qualidade expressiva, as três pessoas colocam uma qualidade expressiva que coloca, que produz nos outros, uma sensação de ritual de despedida. E eu senti necessidade de dançar pra fechar aquele momento. A sensação que eu tive é que eu dançar era minha intervenção como terapeuta, e que a minha dança era o que precisava ser feito para transmutar e fechar aquela experiência. Acho que foi um dos exemplos mais interessantes em termos de que fenômenos acontecem que vão além do que a gente consegue explicar (profissional).

Como assinala José, este foi um exercício que não tinha, a priori, a conotação de luto. As três últimas pessoas, porém, a partir de seu momento vivido, apresentaram tal qualidade expressiva em suas danças. Diferente de um coreógrafo que lapida uma coreografia para intencionalmente comunicar luto, os participantes não intencionaram tal comunicação, mas o corpo, com sua expressividade própria, apresentou tal sentido, afetando e sendo captado pelos outros integrantes.

Aqui salientamos, porém, que além da comunicação silenciosa pelo movimento, o grupo também se comunica na linguagem verbal, durante os momentos de partilha que comumente acontecem no começo ou fim das sessões. Estes momentos não visam explicar ou interpretar a vivência, mas ancorá-la na consciência, e são vistos pelos participantes como uma etapa importante do processo. Ariadne, por exemplo, considera os testemunhos partilhados nos grupos como um fator de grande potência. *“Pra mim é a coisa mais primorosa que tem no Movimento Autêntico”* (cliente). Fala dos momentos em que move, em seguida divide com o grupo o que sentiu, *“e aí alguém me responde de volta, sabe? Com um eco, com uma palavra, uma junção das palavras que eu falei, sabe? Aquilo toma um outro corpo!”* (cliente). Por fim, diante da grande importância que dá ao coletivo, Ariadne conclui *“eu me diferencio ao me reconhecer e ser reconhecida no coletivo”* (cliente).

Também sobre a fala do outro em relação à sua experiência, Isa comenta: *“a gente pode ouvir que o outro fala exatamente aquilo que a gente tá sentindo e que às vezes a gente não sabe dizer e o outro percebeu”* (cliente). São momentos em que os colegas partilham conteúdos que a pessoa ainda não havia percebido, e então *“você se vê através do outro”* (cliente). Nesse sentido, Sol (cliente) aponta que, nos momentos de partilha, percebe que às vezes o que uma pessoa está passando é o que outra vai passar na semana seguinte, existindo então um aprendizado nessas trocas do grupo.

Sobre o papel da fala na Biodança, Lena (profissional) comenta que é uma fala primeira no sentido de ser autêntica, mas é uma fala secundária no sentido de que vem depois do corpo. Primeiro é o corpo quem fala, depois a palavra fala. Lena coloca a terapia convencional e a terapia corporal como caminhadas complementares. Acredita que o movimento reverbera na fala e, em sua trajetória, muitos conteúdos das terapias corporais foram levados para a terapia individual para serem destrinchados. Esta ideia é, ainda reforçada por Aline e Beatrice (profissionais), e Simone e Isa (clientes). Simone também aponta que a dança e a psicoterapia são complementares. Relata que passou muito tempo só com a dança e diz que, em determinado momento, precisou também ingressar na psicoterapia. *“A dança me*

faz pensar em algumas coisas, me coloca algumas questões. A terapia me faz observar a dança de outra forma” (cliente).

Beatrice igualmente observa a importância das duas dimensões e considera que um trabalho corporal com dança e movimento que não integra a fala, não seria útil. José considera também importante um momento de comunicação e partilha coletiva, bem como um registro individual da experiência de cada um, em uma espécie de diário da prática. Trabalhar o corpo, assim, não é a única meta e método das práticas corporais. Entende-se que momentos de conceituação e de menor vivência emocional são também necessários. No campo da Psicoterapia Corporal, por exemplo, terapeuta e cliente irão se engajar, em alguns momentos, em “nomear o que está acontecendo, descrever eventos sem convidar os tons emocionais, e dar ‘títulos’ a eventos-chave ao invés de entrar neles. O cliente é estimulado a refletir sobre o processo” (WESTLAND, 2009, p. 132, tradução nossa).

Tal reflexão comumente acontece nos momentos de comunicação, que organizam as vivências de percepção, referência direta e expressão. Assim, a potencialidade terapêutica de tais grupos está não apenas em propiciar um maior contato com o corpo, mas em significar e partilhar tais vivências. Sem a dimensão da “comunicação”, a imersão nas sensações e expressões do corpo poderiam aproximar-se de uma experiência psicótica, sem qualquer contorno cultural ou referência à história de vida do sujeito.

A Dança Movimento Terapia também reconhece a importância do processamento verbal da experiência, pois defende que “a compreensão dos símbolos, e a reintegração de seus significados na consciência, então, provê um poderoso agente para mudança terapêutica” (STANTON-JONES, 1992, p. 17, tradução nossa). Ao contrário, sem tal processamento posterior à vivência, os movimentos poderiam servir apenas ao propósito temporário de catarse, que alivia a tensão, mas não torna o conteúdo consciente, modificando um padrão.

A catarse, que por vezes apresenta-se como um sentimento de perder as fronteiras, proporciona um alívio imediato, mas não é terapêutica a longo prazo. Muitos sentimentos podem ser evocados durante o movimento, porém, a simples expressão da raiva ou tristeza nem sempre é suficiente. Estas experiências frequentemente têm um objeto: nós sentimos raiva de, falta de, desejo por... Desta forma, o trabalho terapêutico não está completo até que se compreenda qual é o objeto da emoção exposta.

Nesse sentido, a DMT com foco psicodinâmico explora como os padrões internos se manifestam e interagem com os objetos no presente, buscando sempre relacionar as experiências com os objetos para os quais estas apontam (SIEGEL, 1979). É preciso, então,

identificar e reconhecer o conteúdo da raiva, da falta, do desejo, por exemplo. Esta identificação, comumente, se dá na fala, nos momentos de partilha do grupo. Nestas ocasiões:

Pedaço por pedaço, experiências podem ser quebradas em eventos observáveis, nomeáveis e reorganizadas em relação ao presente contexto. É esse processo de informação e nova experiência que ajuda a trazer a reorganização de padrões existentes. É aqui que a verbalização se torna tão importante; observar, identificar, localizar e nomear são ferramentas de maestria (FLETCHER, 1979, p. 139, tradução nossa).

Não se exclui, assim, a linguagem verbal destas psicoterapias. Por outro lado, nas entrevistas realizadas, comumente também aparece a ideia de que o movimento é uma comunicação mais autêntica que a fala, sugerindo que “o corpo falaria verdadeiramente na dança” (GIL, 2001, p. 89), ou ainda, que “um gesto às vezes sustém toda a verdade de um homem” (MERLEAU-PONTY, 1984d, p. 170). Aline, por exemplo, acredita que ao sair do mundo codificado da linguagem verbal e adentrar no mundo das percepções cinestésicas, quebra-se a lógica da fala, que pode esconder experiências. Já o corpo, para Aline, revela. Quando questionada sobre a especificidade de um trabalho corporal em relação a uma terapia verbal, Aline cita a força da espontaneidade:

que carrega muita verdade. Não que a palavra não carregue, mas acho que o corpo revela uma verdade minha de forma tão natural e espontânea, que eu percebo que enquanto terapeuta é muito gratificante você acessar e trabalhar. E enquanto pessoa, na mesma medida. Então acho que o corpo foi um instrumento de revelação da minha espontaneidade e naturalidade (profissional).

De forma semelhante, a característica espontaneidade também aparece na entrevista de Simone, que considera que a diferença entre dizer como se está e dançar como se está é que “o filtro da palavra é maior, o limite da palavra é maior” (cliente), sendo a expressão do corpo mais autônoma. “A palavra a gente consegue selecionar, a gente consegue filtrar melhor. O movimento, se eu quero... se o movimento se apresenta mais agressivo ou mais suave, isso é mais difícil de você dissimular”. Comenta, ainda, que:

a linguagem ela é muito limitada né? Apesar do corpo também ter uma linguagem e eu ainda estar me alfabetizando, porque tou conhecendo, convivendo com isso agora. Mas a sensação que eu tenho é que a gente pensa muito, quando você vai falar você passa por um processo de elaboração. O corpo, quando a gente fala com o corpo, é como se fosse mais espontâneo, é como se aquilo ali viesse sem muita preparação. Principalmente quando a gente fala de improvisação, quando a gente fala de expressar um sentimento, de expressar emoção (cliente).

Duda, por sua vez, concorda com Simone a respeito da autenticidade do corpo: “*por mais que a gente se esforce pelo senso de sociabilidade, de falar, de medir as palavras pra se reportar, o corpo ele diz nitidamente seu estado, sua verdade naquele momento*” (cliente). Considera que a linguagem do corpo é muito antiga e que acessá-la, e ter consciência desta, é um reaprendizado.

Sobre tal espontaneidade do corpo, Lena também acredita que podemos esconder conteúdos com a fala, mas não com o corpo. Para Lena, por ser pré-reflexivo, o trabalho terapêutico com corpo seria mais profundo, revelando o indivíduo. Trazendo tal característica de revelação e transparência, a profissional considera a dança um “movimento pleno de sentido”:

Aí eu acho que quando a pessoa tá ali naquela sintonia da música, ela não consegue fugir, ela não consegue disfarçar o movimento, porque se ela tentar disfarçar o movimento, todo mundo percebe, de uma forma ou de outra as pessoas mais sensíveis, mais perceptivas irão perceber, e é algo tão pré-reflexivo, tão anterior, tão anterior, que sempre eu acho que o resultado vai ser muito mais profundo (profissional).

Assim, por sua capacidade de expressão e comunicação imanente, torna-se inútil tentar disfarçar o movimento, que se diz por si, sendo percebido pelo grupo. Nesse sentido, Whitehouse (2003d) acredita que o movimento é mais imediato que as palavras e mais difícil de ser barrado: “uma pessoa se move antes que possa entender o que está acontecendo. Uma pessoa pode parar de escrever palavras ou pode proibir certas figuras em pinturas mais facilmente do que pode parar certos movimentos que surgem de movimentos precedentes” (p. 84 e 85, tradução nossa).

Este fenômeno pode se dar pelo fato de que “o corpo nos leva a uma região mais originária, pré-reflexiva e constituinte da subjetividade e da objetividade. O corpo nos conduz ao Ser Bruto ou Selvagem (...) (N. do T.)” (MERLEAU-PONTY, 1984c, p. 137). Partindo também da ideia de uma região mais originária, bruta e anterior ao pensamento, para Góis (2003), o movimento é a propriedade básica da vida, de onde emerge a sensação de estarmos vivos em toda sua força, potência e beleza. Cada gesto revelaria a vida em singularidade. A linguagem verbal é uma aquisição mais recente na escala evolucionária, e por isso, temos maior controle e autonomia sobre esta. Já a expressão corporal, guarda nossas origens animais e instintivas, sendo reveladora (GÓIS, 2003). Para o autor, as vivências na Biodança seriam a manifestação da linguagem profunda do corpo, a oportunidade de expressar suas dimensões sensíveis, para além do gesto e do símbolo. Góis (2003) esclarece, ainda, que as vivências

corporais não precisam ser traduzidas para a língua para serem captadas e compreendidas (embora possam ser enriquecidas por esta), pois a expressão é do campo da sensibilidade, vivência e não-controle. Disso decorre que é como se o corpo “falasse” sem pedir permissão prévia, como se os movimentos simplesmente surgissem, sem intenção ou controle, assim como:

Dizia Apollinaire que num poema há frases que não parecem ter sido criadas, parecem ter sido formadas. E Henri Michaux observa que algumas vezes as cores de Klee parecem lentamente nascidas na tela, emanadas de um fundo primordial (MERLEAU-PONTY, 1984a, p 104).

Parece haver, assim, uma espécie de auto evidência do movimento, que se mostra sem reservas. José, no entanto, não concorda com a aparente superioridade da expressão corporal, que é trazida por tal discurso da autenticidade. O profissional faz assim um contraponto com o que foi trazido pelos demais entrevistados, discordando da ideia de que “*o corpo não mente, você pode mentir com a linguagem falada*” (profissional). José, por sua vez, não faz hierarquias entre as linguagens, apontando o movimento não como algo melhor, mas como “*uma experiência de outra ordem, diferente*” (profissional).

A fala, portanto, não necessariamente nos afasta de nossa experiência, mas pode ser uma importante ferramenta para torná-la consciente. Bacon (2010) aponta, por exemplo, que “às vezes, a partir do processo do Movimento Autêntico, um novo tipo de escrita emerge a partir do corpo, que fala do e com o corpo em vez de sobre o corpo, e assim permite que os eventos de nossas vidas se tornem experiências simbólicas” (p. 70, tradução nossa). Assim, a palavra não precisa estar em oposição ao corpo, e pode carregar tanta verdade quanto a expressão corporal. Nesse sentido, para Aline, as palavras não viriam de uma operação intelectual ou mental, mas do processo de organização da experiência no corpo: “*as palavras surgem para culminar, para concluir esse processo de crescimento que o corpo aponta a partir da experiência*” (profissional). Para isso, Bacon (2012) sugere a Focalização como um caminho para que a palavra surja a partir do corpo, tendo o *felt sense* como guia para encontrar a nomeação precisa que ressoe com uma experiência particular.

Em suma, por sermos humanos e dividirmos um solo histórico-cultural comum, uma palavra ou movimento, por sua capacidade expressiva própria e pela materialidade corporal das emoções, são sentidos e compreendidos pelo grupo, no momento em que ocorrem, sem necessidade de explicação posterior. Por outro lado, assim como o sentido da obra literária excede às intenções do autor, o gesto também extrapola a intenção de quem se

move, e vai achar no observador, um sentido que lhe caiba, já que “é nos outros que a expressão toma relevo e detém plenamente significação” (MERLEAU-PONTY, 1984d, p. 151). Assim, uma dança também pode ter um sentido para que cria e outro para quem assiste, operando em ambos uma função terapêutica.

O principal fator terapêutico da comunicação, portanto, não parece ser a correta correspondência de informações, mas a troca, a sensação de estar em relação, de fazer parte de um grupo, de estar em contato. “Os animais de estruturas nervosas mais complexas necessitam de contato, principalmente os mamíferos. Experimentos revelam a importância do contato tanto quanto do alimento e do movimento” (GÓIS, 1995, p. 79). Assim, além da possibilidade de se fazer entender, o próprio grupo em seus contatos, é dito como sendo um fator terapêutico. A subcategoria “relação”, portanto, refere-se especificamente aos conteúdos de empatia, relação com o terapeuta e com o grupo, apontados pelos entrevistados como fatores propiciadores de transformação.

5.3.1 Relação interpessoal

Os entrevistados apontam fortemente a importância não só da dança em si, mas das relações interpessoais construídas com o terapeuta e demais membros do grupo que, juntos, sustentam o processo de cada um. Lena (profissional), por exemplo, ressalta os vínculos formados no grupo de Biodança, considerando esta abordagem mais cuidadosa, progressiva e acolhedora do que outros trabalhos corporais realizados anteriormente. Nesse mesmo sentido, Aline (profissional) afirma que, na sua experiência pessoal, o trabalho grupal realizado com pessoas significativas e cuidadosas, permitiu que as desconstruções vividas, ao invés de desorganizá-la, a levassem a entrar em contato com uma camada mais profunda de si mesma. O potencial terapêutico, portanto, não parece residir na proposta metodológica em si, mas em como esta será vivida em uma coletividade, que dá suporte ao processo de cada integrante.

Nesse sentido, José assinala que a dança, em si, não garante que um processo de transformação seja mediado, pois depende muito da forma como o trabalho vai ser proposto. “*Não são os exercícios em si, não são as propostas em si, é o modo como se apresentam essas propostas e o modo como ela é assimilada, vivida pelas pessoas*” (profissional). Aponta que o facilitador não deve ter nenhuma expectativa específica sobre os resultados de seu trabalho na vida das pessoas, ou sobre a qualidade dos movimentos dos participantes nas sessões. Além

disso, não deve ter qualquer atitude de julgamento ou avaliação. *“O que eu faço num grupo pode ser igual a uma aula de dança contemporânea, a única diferença pode ser a minha postura. Só”* (profissional). Conta que em uma aula de dança contemporânea, um determinado facilitador tentou estimular os alunos dizendo que os movimentos estavam muito entediantes, os convidando, a partir daí, a surpreendê-lo! *“Pra mim, isso tira qualquer possibilidade de ser terapêutico, porque na hora que o facilitador coloca o seu desejo e sua expectativa em relação ao outro, eu acho que corta-se essa possibilidade (...) O terapêutico está muito na postura, na forma”* (profissional).

Lena, igualmente, não acredita que o potencial terapêutico esteja na proposta em si. Além da forma como a proposta é facilitada, Lena aponta que o potencial de transformação depende também da abertura das pessoas em viver o processo. *“Depende muita da entrega de quem quer se experimentar, mais ainda do que de como é proposto”* (profissional). Exemplifica que a proposição pode ser muito simples, e ainda assim propiciar que uma pessoa se experimente de modo amplo. *“Às vezes a Educação Somática tem pequeninas propostas, parece que é só um soprozinho, mas que entra em uma profundidade tão grande... às vezes que uma proposição bem arrebatadora, bem midiática não leva a nada”* (profissional).

Ainda sobre o potencial terapêutico do próprio grupo, para além das atividades realizadas, Beatrice aponta que dentro de um grupo com o qual se trabalha há anos, tem-se uma linguagem compartilhada, e pessoas que seguem o seu processo ao longo do tempo, formando uma presença constante e incondicional:

O que eu realmente percebi é que a experiência mais transformadora em toda essa jornada que eu tenho vivido por vinte anos é apenas ter uma presença constante ... mesmo que não haja um grande momento transformador, eles estão realmente lá e eles se relacionam comigo não importa o que aconteça, não importa como, então isso para mim é realmente central (profissional).

Também na experiência de Claire, que iniciou sua trajetória como terapeuta a partir de uma perda traumática, o Mestrado em Arte-terapia Somática Criativa, com Jill Hayes, foi uma experiência extremamente potente devido ao fato de que cada integrante do grupo vivia ali também sua própria jornada de cura, acompanhados pela forte presença da facilitadora e professora Jill Hayes. Duda, por sua vez, relata que há uma sintonia daquele coletivo se dispondo a estar ali. *“Outra coisa também é o vínculo que a gente vai construindo com as pessoas, as pessoas se tornam muito queridas pra gente, e eu acho que isso é... essencial nas relações humanas! A gente vive em uma sociedade muito distanciada”* (cliente).

Vê-se que a estrutura grupal, em si, responde e abarca uma necessidade humana vital de afetividade. Para Beatrice (profissional), por exemplo, trabalhar fisicamente com o movimento, o espelhamento e o tato, leva ao cumprimento de certas necessidades físicas profundas, presentes desde a infância, como por exemplo um envolvimento profundo com outra pessoa e a experiência de relacionar-se através do corpo, que não seriam atendidas por meio de terapias de cura pela fala. Nesse sentido, Reis (2012) comenta que:

a afetividade é uma necessidade humana fundamental, que a Biodança nos permite vivenciar a cada sessão, através dos atos de dar e receber afeto, exercitando o cuidar e o ser cuidado. Isso acontece desde uma simples vivência de troca de olhares entre eu e o outro, até vivências profundas de entrega recíproca, ao tocar o outro e se deixar por ele tocar (p. 30).

A subcategoria “relação”, portanto, comunga com as linhas de vivência de Afetividade e Sexualidade da Biodança. Todo ser humano tem uma necessidade imanente de carinho, cuidado, proteção, toque e relação, que são abarcadas pela linha da Afetividade. Há também a necessidade humana de procriar, sentir prazer, desejar, ser desejado e seduzir, trabalhadas na linha da Sexualidade. Desta forma, um grupo terapêutico de dança, por vezes, responde a estas necessidades humanas de contato íntimo, de ser olhado, de tocar e ser tocado, de estar em profunda relação com outro ser humano. Sobre o que considera terapêutico no Movimento Autêntico, por exemplo, Ariadne comenta a respeito da dimensão do cuidado:

O que agrega a psicologia e a dança, pra mim, depois que eu descubro que é possível, é o cuidado. O cuidado numa ação, o cuidado no olhar nessas práticas todas. Como o Movimento Autêntico tem essa parada do olhar e ser olhado, do olho fechado, e ao fechar o olho você se olha também, enfim, eu acho que isso é o terapêutico. Eu acho que tem a ver com essa dimensão de cuidado, de olhar e ser olhado e o quanto que isso traz de... eu tou elaborando agora... (cliente).

Isa, por sua vez, ao comentar a entrevista de Ariadne, rememora uma sessão em seu grupo de dança terapêutica, em que o facilitador propôs um exercício inspirado no Movimento Autêntico. Os participantes deveriam formar pequenos grupos e movimentar-se, um por vez, na presença de testemunhas. “*Eu me lembro que foi muito lindo, que a gente sentiu realmente essa sensação de cuidado que ela falou, que tem a ver com esse ciclo de confiança que eu falei*” (cliente). Isa considera, então, que o outro está ali para cuidar e amparar.

Dando continuidade ao ciclo de entrevistas, Simone, ao comentar a entrevista de Isa, assinala um novo conteúdo: a raridade, nos dias de hoje, desta qualidade de contato.

Simone aponta, assim, o grupo como um local onde se consegue um acolhimento que dificilmente se consegue fora deste:

eu me identifiquei muito com o que ela falou a respeito do grupo, desse lugar seguro, que são as pessoas com quem você dança. Pra mim, principalmente, pessoalmente não é uma coisa fácil essa relação. E dentro desse grupo é isso, vale tudo. Você está ali sem julgamento e espera também não ser julgada (cliente).

Como relata Simone, no grupo “vale tudo”, e assim os contatos podem se dar de diversas formas. A esse respeito, Lena comenta como gestos simples, como acariciar o rosto ou participar de uma roda na qual todos se olham, podem ser poderosos e gerar grandes impactos. Os vínculos formados no grupo promovem, ainda, uma sensação de segurança e pertencimento a uma comunidade. Segundo Góis (1995), as pessoas necessitam da “proteção da espécie, primeiramente na vida amniótica e depois na vida gregária. Desde o útero da fêmea até o grupamento dos animais, ocorre a formação de vínculos necessários à sobrevivência, segurança e crescimento do animal” (GÓIS, 1995, p. 89). Sobre a sensação de se sentir protegida por um grupamento comum, Duda, por exemplo, comenta em relação ao momento político atual, que “*viver tudo isso sem o suporte do coletivo, talvez teria sido muito mais difícil*” (cliente).

Além das entrevistas, a importância do grupo, das relações estabelecidas e da possibilidade de se comunicar, próprias das categorias “comunicação” e “relação”, aparecem também no diário de campo, desde a primeira sessão, em que aponto: “*o grupo é maravilhoso. Me senti bem-vinda!*” (Diário de campo). Na segunda sessão, esta impressão inicial é aprofundada:

Hoje falamos sobre como esse grupo tem uma coisa especial, uma potência! As pessoas se sentem muito à vontade para serem quem elas são, e eu senti isso de cara! Não foi assim nos outros grupos que eu participei ou visitei. Esse grupo realmente parece ter uma maturidade, um campo de sustentação. E de potência mesmo... as pessoas chegam cansadas, mas instantaneamente já ficam atentas e cheias de vida e energia. Eu estou muito feliz de ter aberto esse caminho para mim (Diário de campo).

Na sessão seguinte, os participantes mencionam o aspecto, já aqui explorado, de o grupo responder à necessidade humana de afetividade e contato corporal: “*semana passada foi feriado e eu senti muita falta do grupo. Ele tem cumprido, para mim, o papel de garantir uma necessidade básica de contato íntimo e profundo*” (Diário de campo). Para mim, a vivência dos toques e interações era não apenas necessária, mas parecia acontecer de forma fácil e fluida, diferente da dificuldade inicial encontrada, como vimos, no exercício da

expressividade. A esse respeito, comento: “*estou impressionada com minha capacidade de entrega e confiança nos exercícios. Acho que é algo que já vem do Zouk, não é de agora... essa livre permissão de contato, já é algo que eu trouxe e que vem sendo aprofundada*” (Diário de campo).

Além da livre permissão de contato, nos momentos de partilha verbal, aquele grupo funcionava também como uma oportunidade de afirmação do momento de vida e jeito de ser de cada participante. As pessoas pareciam fazer questão de declarar o que estavam vivendo e sentindo, como uma forma de deixar registrado, ou tornar mais real seus pensamentos e experiências. Sobre a fala de uma participante, comento:

Outro momento que me chamou atenção foi quando o facilitador perguntou se alguém mais queria partilhar alguma coisa, e uma pessoa disse que não queria partilhar, só declarar algo. Disse que faria uma pequena cirurgia e que aquele seria um divisor de águas na sua vida, que junto com o cisto retirado iria seu velho modo de funcionamento. Essa pessoa não tinha uma grande história a partilhar e não queria ouvir nenhum consolo do grupo, mas apenas tornar algo público (Diário de campo).

Tornar público quiçá tornasse mais forte aquele ritual, ou marco, de retirada de um velho modo de funcionamento. O olhar do outro, no grupo terapêutico, parece assim possuir um grande poder de fortalecer os processos testemunhados, por ser também, possivelmente, uma forma de as pessoas se comprometerem com a mudança relatada.

Além de tais falas partilhadas, percebi que o grupo propiciava também as comunicações não verbais, nas quais as pessoas parecem se entender por meio da interação corporal. A esse respeito, relato uma sessão em que cada pessoa pedia para ser tocada de uma forma que respondesse ao que cada um precisava naquele momento:

Também foi muito potente fazer (a massagem) em uma colega que disse que sentia que precisava sentir seus contornos. Eu me senti uma curandeira, colando pedaços, trazendo ela de volta, ressuscitando, a apresentando para ela mesma, como quem diz, através do toque: olhe, essa é você! Eu a apalpava forte, como quem amacia uma massa de pão, e suas lágrimas escorriam. Ela entendeu meu recado (Diário de campo).

A participante em questão vivia um momento de intensa transformação, perdendo, por vezes, o senso de quem era. Pediu uma massagem que lhe trouxesse contorno, delimitação, alguma estrutura em tempos de caos. Ao lhe tocar, eu sentia que estava mostrando-lhe seu próprio corpo, trazendo de volta pedaços espalhados, comunicando-lhe: esta é você.

Além das admiráveis relações estabelecidas entres os membros do grupo, a importância do facilitador aparece em diversos relatos do diário de campo, em que menciono a sensibilidade do facilitador em perceber as necessidades do grupo e em respondê-las com maestria, modificando a proposta em sintonia com o movimento espontâneo gerado pelo grupo. Em uma sessão específica, porém, os papéis se inverteram, e foram os participantes que modificaram a proposta, oferecendo um momento de cuidado ao facilitador:

Hoje nós proporcionamos isso para o facilitador. Ontem foi o aniversário dele e eu dei a ideia de fazermos com ele o que ele nos propôs na sessão passada. Um momento de cuidado desse corpo que recebe tantos estímulos de sofrimento. Não há como ficar imune a tanta carga emocional que recebemos de nossos pacientes. Ele deitou e o grupo todo fez massagem nele (Diário de campo).

Por fim, na última sessão, ao me despedir do grupo, recebi muitas respostas afetivas em relação à minha breve participação no grupo, por sete meses:

E assim me surpreendi muito com o que as pessoas disseram! Não esperava um ritual de despedida. Disseram que eu tinha sido uma presença muito importante no grupo, uma presença muito forte, uma presença de muita presença. Que até quando eu faltava, era como se eu estivesse lá. Eu nunca imaginei... logo eu que cheguei tão apagada... (Diário de campo).

O relato do grupo, assim, teve a grande potencialidade de fazer com que eu me visse em aspectos antes despercebidos. Apesar de minha facilidade e abertura para as vivências de contato corporal, me percebi, de início, isolada, quieta e pouco expressiva. A partir dos comentários do grupo, por outro lado, pude apreender outra visão de meu corpo, que transparecia, aos outros, presença e força.

A esse respeito, Lena (profissional) assinala que um grupo terapêutico, além de nos proteger, também nos revela aspectos ainda não vistos por nós. Aline, igualmente, comenta que o grupo ajuda cada um a sustentar seu processo de tomada de consciência através do corpo, de expressão e de reconhecimento da percepção do que se passa interiormente. Aline acredita que “o meu próprio olhar não é capaz de captar toda a experiência que passa em mim, mas os olhares de todos aqueles que estão comigo me convidam também a ampliar minha percepção” (profissional), ainda mais quando esse grupo se movimenta corporalmente e não só linguisticamente. Desse modo, o grupo teria uma percepção do movimento corporal de cada indivíduo, ajudando-o a se conhecer melhor.

Além das observações e vínculos afetivos com os membros do grupo, a relação com o terapeuta é também apontada como um forte fator transformador. Tendo em vista o

caráter estruturante da relação terapêutica, Beatrice acredita que a potencialidade transformadora de tais grupos remonta a como cada um é capaz de desenvolver um relacionamento de confiança com o terapeuta corporal que lhe ajuda a realizar seu processo. Assim, Beatrice endossa a importância do aspecto relacional nestas práticas, apontando dois motivos principais que dizem da importância da relação terapêutica. O primeiro refere-se ao fato de que, para Beatrice, não podemos nos abrir a uma experiência de exploração pessoal caso não estejamos à vontade com a pessoa que acompanha este processo. Além disso, Beatrice aponta que nós aprendemos a nos sentir confortáveis conosco por meio do relacionamento com os outros.

O segundo motivo diz respeito ao fato de que, para a profissional, o aspecto relacional da terapia cumpre também um importante papel na integração de aspectos pessoais dissociados: *“todas essas partes, todas aquelas partes que não estão conectadas à pessoa, precisam ser convidadas de volta. E raramente sabemos como fazer isso, temos que aprender”* (profissional). Para Beatrice, então, esse aprendizado ocorre no âmbito relacional. Assim, sendo as relações maléficas uma grande fonte de adoecimento para as pessoas, seria também dentro de relações que aconteceriam as curas. O cliente pode ter, por exemplo, uma referência negativa de relações anteriores agressivas, abusivas ou pouco afetuosas. É nesse sentido que a Biodança, assim como outras práticas que trabalham com dança e movimento “é uma experiência que abre aos sujeitos uma nova perspectiva de ser-com, um novo modo de se vincular às pessoas” (REIS, 2012, p. 26), inaugurando novas referências saudáveis de relacionamentos interpessoais.

A relação terapêutica possui também um grande papel no processo de facilitar o cliente a se perceber com maior fidedignidade. Uma das formas de comunicar uma percepção captada, por exemplo, é o processo de espelhamento, muito comum nas abordagens de DMT, em que o terapeuta demonstra com seu próprio corpo o que está percebendo no cliente, em uma espécie de imitação. A respeito deste processo, Beatrice observa que é muito poderoso ter alguém *“ouvindo meu corpo com seu corpo”* (profissional). Ela comenta, ainda, que com o Movimento Autêntico, foi capaz de ser vista em seu movimento e processar isso com o terapeuta.

Além do espelhamento, as sensações corporais do terapeuta são outra importante ferramenta que lhe permite ajudar seu cliente a se conhecer melhor. Westland (2009) fala da capacidade de ressoar com o cliente, de deixar atravessar, em seu próprio corpo, as sensações da pessoa atendida. Quando o terapeuta está em íntima presença com o cliente, pode sentir um aperto no peito, raiva ou calor, por exemplo, que dizem respeito à experiência do cliente, e

não do terapeuta. Seu corpo seria seu próprio instrumento de trabalho e, assim, o terapeuta comumente capta a experiência do indivíduo. Desta forma, “ressonância envolve o psicoterapeuta somaticamente sentir o impacto do cliente” (p. 131, tradução nossa). Este é um fenômeno recorrente em diversas abordagens que trabalham com corpo e movimento, tendo esta ideia já sido apontada também por Merleau-Ponty (1984a), quando assinala que: “doravante, meu corpo pode comportar segmentos extraídos dos outros assim como minha substância se transfere para eles: o homem é espelho para o homem” (p. 93), ou ainda, “tudo se passa como se a intenção do outro habitasse meu corpo ou como se minhas intenções habitassem o seu” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 251).

Na disciplina do Movimento Autêntico, por sua vez, fala-se em contratransferência somática para expressar a experiência da testemunha, que fica receptiva à experiência inconsciente do movedor (BACON, 2012). Meekums (2002) fala em empatia cinestésica, Godard (2006) em empatia torácica e Barceló (2008), teórico da Focalização, por sua vez, denomina tal processo de empatia ou sincronicidade corporal, um nível de comunicação não-verbal, que se dá pelo corpo: “a empatia consiste, em todo caso, em captar esses processos perceptivos do outro” (p. 104, tradução nossa).

O facilitador, ou os próprios membros do grupo, assim, emprestam seus corpos para que as experiências dos participantes os atravessem. Trata-se de captar o *felt sense* do outro por meio de nosso próprio *felt sense*, que nos vem, por exemplo, a partir de uma sensação no corpo ou imagem. Por esse motivo, Bernstein (1979) encoraja o terapeuta a confiar em sua sensibilidade e partilhar o que sente.

Ressonância, contratransferência somática, empatia corporal, empatia torácica, sincronicidade corporal e empatia cinestésica referem-se, portanto, a um processo semelhante. Para Hayes (2007), a empatia cinestésica é vista como curativa tanto para quem se vê a partir do que mostrou o outro, como também para a testemunha que emprestou seu corpo e sua percepção. O terapeuta experiente, porém, deve saber fazer a distinção entre empatia corporal e identificação:

Em primeiro lugar, a identificação consiste na apreensão e introjeção do estado de ânimo, conduta ou comportamento de outra pessoa, mas sem realmente sentir como a outra pessoa se sente e confundindo esse ‘sentir’ com o próprio; enquanto a empatia tenta ‘sentir’ como o outro, mas é capaz de ‘colocá-lo de lado’, de estabelecer uma distância adequado entre isso que ‘pertence ao outro’ e minha própria experiência (BARCELÓ, 2008, p. 107, tradução nossa).

Compreendendo estes processos, Claire, que trabalha com um pano de fundo humanista, abordando a importância da relação de confiança entre cliente e terapeuta, ressalta que, além de prestar atenção ao corpo do cliente, ela busca prestar atenção ao que está acontecendo consigo mesma, pois *“o que eu estou percebendo é relevante para o que meu cliente está sentindo”* (profissional). Claire dá um exemplo de uma sessão, em que estava se sentindo muito sonolenta. Ao buscar a diferença entre identificação e empatia, Claire reconhece que o sono não dizia de um conteúdo seu e resolve, então, trabalhar esse fenômeno no aqui e agora de seu relacionamento com a cliente, compartilhando sua própria sensação: *“eu estou querendo saber o que está dormente e dormindo em você em relação ao que estávamos falando”* (profissional). A partir desta devolução, Claire compreende que *“meu corpo a ajudou a entender o que estava acontecendo em seu corpo, em relação ao que ela estava trazendo”* (profissional). Após tal intervenção, então, Claire conta que a cliente iniciou a exploração do tema que era realmente relevante: o fato de seu corpo estar “dormindo” em seu casamento.

Em concordância com Claire a respeito do foco que as terapeutas trazem para o próprio corpo, Sara observa que perceber seu próprio *felt sense* também é importante para o processo do cliente. Por esse motivo, verifica constantemente como está em cada encontro, como terapeuta ativa, percebendo como ela responde a um cliente quando ele/ela fala ou se move. Sara ressalta, ainda, que busca diferenciar, por um lado, seu próprio material e, por outro, o que pertence ao relacionamento com o cliente. Nesse ponto, Sara casa a Abordagem Centrada na Pessoa com uma compreensão psicodinâmica, trazendo a noção de transferência e contratransferência. É, portanto, por meio da contratransferência incorporada, que Sara diz sentir parte do material do cliente chegando até ela.

José, por sua vez, ao ler a entrevista de Sara, comenta que, apesar de não operar com os conceitos da psicanálise, também usa as impressões que o cliente lhe causou como ferramenta terapêutica de sua prática. José aponta, por exemplo, que é comum compartilhar uma percepção que lhe ocorre depois da fala de um cliente, tendo esta intervenção a mesma função da contratransferência citada por Sara:

Às vezes a pessoa fala alguma coisa e naturalmente me ocorre um pensamento, uma sensação, às vezes uma imagem, às vezes uma metáfora. E o que eu faço é colocar pra pessoa. Eu digo: fulano, quando você falou isso isso isso, me veio um pensamento, me veio uma sensação ou me veio uma imagem, que eu queria compartilhar com você e você vê se faz algum sentido pra você. Pode ser que não faça nenhum sentido pra você, pode ser que seja só meu, mas eu queria compartilhar com você (profissional).

Para José, esta pode ser uma forma de empatia corporal. Comenta que tal atitude potencialmente ajuda a pessoa a ampliar o processo de compreensão de sua experiência. José aponta também que, por vezes, a percepção do terapeuta pode não ter relação com a experiência do cliente, ou por outro lado, este pode dizer que não há relação, pois ainda não é o momento em que o cliente consegue integrar tal informação. José comenta que comumente traz à tona também falas passadas das pessoas, conectando-as com a fala presente, “*me lembrei de uma vez que você falou isso isso isso. Tem uma relação?*” (profissional). Relembra, ainda, que essas percepções são fenômenos objetivos que acontecem com o terapeuta, e não projeções racionais sobre o cliente. Desta forma, assim como a testemunha do Movimento Autêntico, no momento da partilha, fala de si, do que viu e sentiu, José também expõe, aos membros do grupo, sensações e imagens que lhe ocorreram, e não interpretações sobre o que o cliente mostrou.

Quando o terapeuta compreende a experiência do cliente em seu próprio corpo, contando também com o suporte da leitura de movimentos pela notação Laban, apreendendo suas características, intensidades e ritmos, pode refletir essas informações para que o cliente melhor se perceba. Ao prestar atenção a como o movimento é sentido em seu próprio corpo, o terapeuta pode tornar-se mais consciente a respeito do que está sendo comunicado pelo outro, podendo mostrá-lo. O terapeuta, a partir daí, pode partilhar verbalmente uma impressão ou, ainda, responder corporalmente, por meio de sintonização ou espelhamento com movimento similar, mais amplo ou complementar, podendo refletir, expandir, exagerar ou dialogar com o movimento do cliente (CHAIKLIN; SCHMAIS, 1979).

Para Claire, o processo de espelhamento, já explicitado, tem íntima correlação com o processo de sintonização da mãe e do bebê, que se apresenta como nossa primeira referência de relação no mundo. O terapeuta, assim, espelharia as emoções do cliente assim como faz a mãe nas primeiras brincadeiras infantis. Desta forma, ao sentir e compreender como o cliente se movimenta e se sente, o terapeuta pode devolver-lhe informações e percepções até então desconhecidas para ele, como um espelho, ou lente de aumento, que alarga a consciência corporal do cliente. O terapeuta deve conter e sustentar a experiência do cliente, ecoando-a para que este se compreenda, similarmente ao que faz a mãe com a criança, expressando alegria em sua face diante de uma brincadeira, ou franzindo a testa em tristeza diante de um machucado, validando, assim, a experiência do filho, e ensinando-o a sentir.

O terapeuta da dança e movimento aceita os significados simbólicos do paciente e pode responder a eles também no nível simbólico, interagindo com ele em sintonia com seus movimentos. Marta exemplifica que no movimento da criança, no *setting* terapêutico, é

possível perceber, por exemplo, se ela teve muita simbiose com a mãe. Tais crianças, frequentemente, apresentam um movimento de busca por mais separação do terapeuta. “*Ela tem medo de ser sugada e se perder, porque a mãe era muito... então você já vê isso no movimento*” (profissional). A partir desta leitura, a psicoterapeuta deve se engajar com a criança respeitando seu espaço, não buscando tanto contato. “*Se não ela vai me odiar. Vai achar que eu sou a mãe dela*” (profissional).

O terapeuta pode também sugerir movimentos que ajudem a expressar as emoções em questão, como por exemplo sugerir a cena de cortar uma árvore, caso perceba que o cliente experencia raiva. Assim, o terapeuta elabora o tema da sessão de acordo com as emoções percebidas naquele momento (CHAIKLIN; SCHMAIS, 1979). Duda, por exemplo, comenta que o facilitador da Biodança sente a energia do grupo, percebendo o que as pessoas estão precisando, e a partir daí propõe as atividades da sessão. Para tanto, o facilitador deve manter uma grande qualidade de presença, estando atento aos processos que acontecem consigo e à sua volta.

Além de sentir em seu próprio corpo a experiência do cliente, realizando propostas a partir daí, o terapeuta deve estar também atento à forma como cada pessoa se engaja na relação, pois, frequentemente, o cliente interage com o terapeuta de forma semelhante a como interage com outras pessoas em seu cotidiano. Assim, não somente ao se colocar no lugar do cliente o terapeuta pode ajudá-lo, mas também desempenha uma importante função ao se manter em seu próprio lugar, o lugar do Outro. O viés psicanalítico da DMT trabalha com conceitos de transferência e contratransferência, assinalando que o terapeuta é o espelho que reflete a fantasia do cliente (SIEGEL, 1979). A partir daí, o terapeuta pode interagir com o cliente a partir de um papel complementar ao seu, como, por exemplo, tomando uma postura materna ou de cuidado ao perceber que o cliente se movimenta como um filho em busca de colo. Assim, “o terapeuta deve tentar compreender o que está acontecendo em um dado momento e relacionar-se com isso de forma significativa” (FLETCHER, 1979, p. 132, tradução nossa).

Sara, por exemplo, não vê o movimento apenas como uma expressão, mas principalmente como uma maneira de comunicar, se relacionar e reencenar memórias e relacionamentos. “*O que acontece no relacionamento comigo, como terapeuta, significa que há semelhanças com o que acontece na vida real do cliente e é nisso que estamos tentando trabalhar*” (profissional). Ela aponta que existem momentos em que o cliente posiciona o terapeuta em um papel que pertence à vida particular do cliente, por exemplo:

Eu tinha uma cliente que discutia com pessoas importantes em sua vida sobre onde comer, o que fazer, onde ir nas férias, e então isso foi reencenado em nosso relacionamento. Ela dizia: eu não posso vir esta semana no mesmo horário. Posso não pagar na próxima semana? Poderíamos mudar nossa sessão na semana seguinte? E não dei a ela uma interpretação, mas falei como vivenciei essa relação, para ajudá-la a processar o padrão relacional de nosso relacionamento, com o que acontece em outras relações (Sara, profissional).

Dessa forma, Sara e seus clientes traçam paralelos entre o que acontece na relação terapêutica e nos relacionamentos do cliente fora da terapia. A partir daí, Sara vê o terapeuta como um membro ativo da díade. *“Eu sinto que entendemos o que acontece na vida de nossos clientes, entendendo as relações que temos com eles. (...) Se eles se movem assim comigo, o que pode estar acontecendo em sua vida cotidiana?”* (profissional). O terapeuta, portanto, assume o lugar da diferença, daquele que não sou eu, mas com o qual me relaciono. A partir daí, permite que o cliente reconheça sua dinâmica oculta de relacionamentos, visto que, se o cliente trata o terapeuta com grosseria ou carência, provavelmente ele também se porta assim em suas relações. Perceber este padrão é, então, um importante passo para a mudança.

O contrário também pode acontecer, e o cliente pode levar o aprendizado da saudável relação terapêutica ou grupal, para outras relações em sua vida cotidiana. Diante de uma sociedade em que as pessoas estão cada vez mais amedrontadas, isoladas e virtualizadas, Duda cita que a partir da Biodança, sente-se mais abertura para a coletividade. *“Eu percebo que o senso de coletividade e comunhão com as pessoas... ela tem me ajudado inclusive nisso, de olhar pro outro sem aquele receio de que todos são inimigos, todos podem me fazer mal.... E aí a gente também transmuta muita energia no salão”* (cliente). Duda tem se percebido com menos disposição para as relações virtuais, com menos vontade de tornar sua vida pública nas redes sociais e com mais tolerância para as diferenças, tendo mais abertura para o diálogo. Se percebe mais respeitosa às divergências com pessoas de seu convívio próximo, exemplificando que diferenças ideológicas, que antes eram motivos de grandes embates, têm sido lidadas com mais respeito e aceitação. Duda considera este um aprendizado advindo da Biodança:

o que a gente dança ali não fica só ali, ganha vida, vai pra outros lugares. E assim... quando eu volto pra minha família, saio do salão, vou pra minha casa ou quando estou no meu ambiente de trabalho, ou quando estou aqui com você, ou como estou me abrindo com total disponibilidade pra sua pesquisa, isso já são consequências desse processo, e que talvez em outros tempos da minha vida fosse muito difícil uma coisa tão simples como essa, respeitar horário, chegar no horário que eu marquei com você, coisas muito simples (cliente).

Duda relata que a Biodança também propiciou uma melhora significativa na relação com sua mãe, tendo lhe ensinado a quebrar uma relação mãe-filha que denomina “simbiótica”. Conta que sentia que era muito invasiva na vida da mãe, querendo decidir por ela, e a Biodança tem lhe ajudado a respeitar os espaços e individualidades. Hoje percebe sua mãe forte e confiante, e a si mesma como uma testemunha ocular nesse processo, e não mais como a responsável pelo bem-estar de sua genitora.

Sol considerou interessante como a questão do feminino aparece na experiência de Duda, que relatou melhorias em sua relação com a mãe, além de ter feito as pazes com a ideia de ela mesma tornar-se mãe. Sol aponta o quanto Duda poderia estar tendo leituras erradas em relação à maternidade, e que por meio da Biodança conseguiu trabalhar essa questão e desfazer esse nó. Como já mencionado, tais grupos podem auxiliar na reconstrução de referências mais saudáveis de formas de ser e se relacionar. Vemos, assim, que o caráter relacional e a possibilidade de comunicação possuem um papel extremamente importante nas terapias que trabalham com corpo e movimento, sendo considerados um grande vetor de mudança.

Durante a comunicação entre as pessoas, Shotter (2017) acredita que “algo inominável emerge como produto de uma interação dialógica que se desdobra. São estes emergentes que podem, às vezes, oferecer-nos a possibilidade daquilo que chamarei de momentos terapêuticos” (p. 147). Tais momentos terapêuticos, assim, emergem espontaneamente a partir da responsividade de corpos que se comunicam e que assim chegam a novas possibilidades, facilitando a promoção de maior integração e processamento de informações até então não organizadas.

5.4 Processamento e integração

Além de promover processos de percepção, referência direta à experiência, expressão, comunicação e relação, Stanton-Jones (1992) assinala que o movimento improvisado e espontâneo é terapêutico em si, não precisando facilitar nenhum outro processo para além dele mesmo. A partir desta lógica, então, a dança não seria terapêutica necessariamente *porque* promove os processos acima descritos, mas por ter uma potência terapêutica imanente. Sol, ao explicar o que considera terapêutico na Dança Circular, parece exemplificar tal princípio de Stanton-Jones (1992):

eu acho que o movimento em si ele já traz essa coisa terapêutica. Pra mim é terapêutico também por causa da cura, eu acho que não é uma coisa imediata... eu consigo ver, não toda vida, claro, mas às vezes que eu chego de uma certa forma assim menos empolgada e eu começo a dançar, e termina e eu percebo que eu tou em outro canto, que eu esvaziei um monte de coisa. Então tem essa cura de transformação de emoções, de humor, não sei, mas eu acho também que tem uma coisa que é mais profunda, que é um pouco mais extensa... não sei se também o fato de estar junto... (cliente).

A respeito de tais curas que fazem transmutar emoções, mas que não podem ser rastreadas em sua causalidade, Shotter (2010) menciona observações do psiquiatra norueguês Tom Andersen, que observou que, durante o processo terapêutico, algumas mudanças práticas acontecem antes mesmo que se entenda o que as promoveu. A partir daí, este defendia que, muitas vezes, o corpo atua sem que mente “perceba”. Isso porque “o corpo pensa e age racionalmente, instintivamente e emocionalmente” (CAMPELO, 1999 p. 11).

O corpo, assim, possui uma lógica de funcionamento que não se assemelha à lógica temporal, racional e linear do discurso. Sabemos que a narrativa organiza a experiência instaurando uma sequência temporal de começo, meio e fim, que possibilita processos de ressignificação, reautoria e reorganização da experiência no tempo (BRITO, 2014). De que forma, por outra via, o corpo organiza a experiência vivida?

Rememorando a sabedoria corporal explorada anteriormente, nesta seção, trataremos da capacidade do corpo de criar ordem, agregar conteúdos dissociados, receber e direcionar energia e processar informações. Por processamento, entendemos o ato de tratar, reconfigurar e transformar conteúdos emocionais, como por exemplo um luto, que é aos poucos processado para ser integrado. Integração, por sua vez, sugere a ideia de unidade, consistência, coerência e conexão. Refere-se ao ato de reconectar partes dissociadas, estruturando o indivíduo. Estes dois processos comumente acontecem juntos, assemelhando-se ao processo físico da digestão, em que conteúdos maiores são triturados, modificados e reorganizados. O corpo exclui, então, uma parte em excrementos, absorvendo outra parte, já processada, que será integrada ao organismo, distribuindo os nutrientes em prol de sua homeostase. A partir desta ideia, aqui sugerimos que o movimento teria, em si, a capacidade de processar, integrar, regular e reorganizar o organismo de acordo com suas necessidades, reequilibrando os padrões rítmicos da vida.

É possivelmente nesse sentido que Aline (profissional) afirma que confia na capacidade do corpo de apontar caminhos e indicar convites ao nosso processo de crescimento. Na década de 70, Maturana e Varela (1980), por sua vez, cunharam o termo autopoiese para tratar da capacidade dos seres vivos de se autoproduzirem e autorregular, e

trabalhando para sua organização e adaptação. O sistema vivo pode, então, causar as próprias alterações em busca de homeostase e compensação de perturbações. Em consonância com tais achados, as terapias que trabalham com dança, apontam o movimento como um importante fator de autorregulação. Tal capacidade integrativa do movimento aparece em diversas abordagens terapêuticas, bem como na fala dos entrevistados.

O Movimento Autêntico, por exemplo, defende que tornar consciente o conteúdo inconsciente, por meio do movimento, gera integração (CHODOROW, 2003a). A ideia de integração aparece igualmente em Fletcher (1979), da abordagem psicodinâmica, que acredita que a “experiência pode ser quebrada em pedaços úteis para serem digeridos, assimilados, organizados e integrados” (FLETCHER, 1979, p. 139, tradução nossa). A Biodança, por sua vez, defende que a vivência é “uma experiência integrativa” (REIS, 2012, p. 24), e que mudanças se dão no nível corporal na vivência, sem necessidade de explicação. “Portanto, o ponto de partida da regulação e orientação do ser no mundo é a vivência, a imediaticidade do viver” (GÓIS, 1995, p. 67). Seria, então, a partir da vivência espontânea do movimento, que o corpo se regularia, organizaria e integraria.

Do ponto de vista filosófico, Merleau-Ponty (1999) também acredita que o corpo tem a capacidade de se ordenar. Ao falar sobre o processamento de conhecimento, o autor revela que “não é o sujeito epistemológico que efetua a síntese, é o corpo; quando sai de sua dispersão, se ordena, se dirige por todos os meios para um termo único de seu movimento, e quando, pelo fenômeno da sinergia, uma intenção única se concebe nele” (p. 312).

Gil (2001) no campo da dança, por sua vez, ao explorar as construções coreográficas que reúnem elementos aparentemente aleatórios, também notou tal característica ordenadora do corpo: “devemos crer que o corpo tenha um tal poder integrador, ou assimilador, que transforme tudo o que dele se aproxima no espaço e no tempo, num todo homogêneo e unificado, quer dizer *orgânico*” (p. 85).

Ao observar as construções coreográficas realizadas em ambiente terapêutico, também percebemos tal fenômeno. Os pacientes parecem realizar experimentações aleatoriamente até que, em determinado momento, um trecho de uma música, uma percepção ou movimento parece desencadear algo e, ali, um sentido emerge do caos. De repente, o acaso se une em um nexos, e o corpo encontra o ritmo que necessitava naquela ocasião, descobre uma forma de expressão, a posição mais confortável ou a dissolução de uma tensão. É a emergência de um súbito momento terapêutico inominável, descrita por Shotter (2017).

Tal regulação acontece naturalmente sem que este objetivo seja deliberadamente buscado pelo cliente. “Ao invés de buscar evocar mudanças de comportamento específicas,

essa abordagem de dança terapia conta com o desenvolvimento natural de sugestões geradas internamente. Parece que o corpo é o guia primário para o inconsciente” (CHODOROW, 2003b, p. 258, tradução nossa). Tais mudanças, assim, se desenvolvem quando as pessoas são capazes de seguir as sugestões sentidas corporalmente.

Tendo o corpo como guia, Simone relata um momento marcante que aconteceu no início de sua participação no grupo de dança. Trata-se de um episódio que aconteceu quando ela estava dançando sozinha em casa, possivelmente um dia depois do grupo, sendo influenciado por seu processo no Clube da Dança Livre. Simone inicia contando que tem dificuldade com equilíbrio, em atividades como pular e saltar, e por isso, tenta se manter no chão, equilibrada. As piruetas e rodopios da dança, assim, eram um grande desafio para ela. Um dia, ao tocar a canção “Roda Viva”, Simone descreve:

eu passando por uma mudança de vida, por uma mudança grande, e ele falando disso tudo pra mim, e quando eu me vi, eu me vi rodando muito, eu rodei até ficar tonta. Foi um momento meio de... de que? (pausa) de quebra mesmo, de um padrão. É como se eu dançasse para que aquilo ali saísse, para que aquilo ali se tornasse outra coisa, para que essa roda girasse (cliente).

Conta que não intencionou rodar, mas de repente se apercebeu rodando. “*Eu não pensei ‘eu vou rodar até ficar tonta’. Eu rodei, e depois que eu rodei, eu disse ‘alguma coisa aconteceu aqui...’*” (cliente). Episódios como o de Simone são comuns nas entrevistas, diário e campo e literatura. São momentos em que algo parece “acontecer”, dar-se a partir da dança, como um resgate, um divisor de águas, uma transmutação, um ritual. A partir do episódio da Roda Viva de Simone, Duda comenta sobre uma série de sessões, na Biodança, em que foi trabalhada a linha da transcendência:

Tem alguma coisa no giro, uma mística do giro, sabia? Porque coisas acontecem quando a gente gira mesmo. E ele pediu pra gente girar de olho fechado, girar de olho fechado e soltando o pescoço, porque a gente tá sempre em vigília né? E meu Deus do céu... é como se... é aquela sensação de ruptura, de quebra, que ela descreve aí, de faltar o chão, mas é porque a gente sai da zona de conforto (cliente).

Duda explica que a partir do giro, ela acredita ser possível acessar o desconhecido e dar um passo a mais. Ao longo das sessões em que trabalharam giros de diferentes formas, Duda sentiu que era como se “coisas estivessem sendo quebradas”. “*Não quebrar por quebrar, mas quebrar pra construir outras no lugar. Não pra destruição, mas coisas foram sendo despedaçadas para serem reconfiguradas, remodeladas, construídas mesmo... e o giro tem uma mística, não entendo*” (cliente). Duda ressalta, porém, que ao contrário dos rituais

religiosos, na Biodança, não se perde a consciência, e este giro é feito ancorado em um estado de presença. Finaliza a descrição do episódio afirmando que *“algo se edificou ali. A sensação que eu tenho é que eu estava renascendo, renascendo alguma coisa dentro de mim”* (cliente).

Em consonância com as experiências de Simone e Duda, Isa fala de momentos, no grupo terapêutico, em que parece que *“alguma coisa aconteceu”*. Acredita que quando ela se arrepia, é um sinal de que algo *“funcionou”*. A categoria de integração e processamento diz, então, destes momentos em que a dança possibilita um entendimento próprio do corpo, assim como assinalado por Isa:

Quando a entrega acontece de tal forma que eu sinto vibrar no meu corpo e arrepia aqui, aí eu digo assim: funcionou. É eu estar dançando com você, mas eu tou tão inteira, e você também tá tão inteira, que ali existe uma união, nós nos completamos ali. Então a dança pra mim ela é potencializadora de um entendimento próprio do corpo (cliente).

Isa observa que, por vezes, o movimento pode ser mínimo, não precisando ser necessariamente uma vivência mirabolante, já que são, principalmente, sua entrega e presença que favorecem os *“acontecimentos”*, como Isa chama os momentos em que se arrepia: *“esse arrepio, pra mim, é o momento do bum! O momento que acontece, o momento que você entra no estado que a dança te favorece”* (cliente). Na tentativa de explicar o que exatamente acontece nestes momentos, Isa comenta:

Alguma coisa acontece e ali resolve, alguma coisa se resolve. Alguma coisa que não precisa nem de nome, mas que acontece e que ali... assim, ao longo da vida eu vi que vai se transformando, e que hoje eu sou totalmente diferente daquela Isa de 2000 (cliente).

Como exemplo de uma sessão em que *“algo aconteceu”*, Isa cita um dia em que trouxe o neto pequeno para o grupo. A proposta era fazer uma apresentação, diante de todos, e Isa sentiu o *“chamado”* para dançar com o neto, entendendo que aquele seria um momento especial para ele também. Sentiu a criança dele e também a sua própria criança interior. Ao som de Édith Piaf, disse ao neto que ele poderia dançar como quisesse, e que ele conduziria aquele momento.

Foi incrível, realmente... ele se soltou, eu me soltei, a gente se soltou de tal jeito que foi contagiante! A gente contagiou a sala, foi lindo! (...) E eu falava alto, e ele comigo! E eu cantava assim pra ele e ele acompanhando comigo! Menina, a gente faltou voar, os dois! (cliente).

Questionada sobre o que ela considera que *“aconteceu”* ali, Isa responde: *“nesse momento eu senti que eu me aproximei dele”* (cliente). Explica que sempre sentiu algumas

barreiras em sua relação com o neto, e que naquele momento algo “aconteceu”, uma aproximação se deu. Considera que, para o neto, também foi muito importante ter uma avó que lhe permitisse tal momento de liberdade.

Simone, ao ler esta entrevista, comenta que adorou a menção que Isa faz aos arrepios, como sendo uma resposta, na própria pele, às mudanças e aos processos vividos. “*Eu acho que realmente é como se uma energia... alguma coisa ali saísse, ou entrasse*” (cliente). A esse respeito, Shotter (2017) provê uma possível explicação para tais “acontecimentos” descritos por Isa:

O *acontecer* de ‘um momento terapêutico’, portanto, ocorre quando este *algo especificamente novo* abre novas possibilidades para o futuro que não eram notadas previamente. A criação de tais eventos especialmente novos deve-se, devo argumentar, à maneira como a responsividade espontânea de nossos corpos se empenha, em certa medida, em dar ‘forma expressiva’ à singularidade dos nossos sentimentos quando os corporificamos no mundo (TODES, 2001). Nesses encontros, o que muda em nós não é nossa aprendizagem de novos fatos ou de informações, mas nossa aprendizagem de novas maneiras de nos relacionarmos com os outros e com a alteridade no mundo que nos cerca, maneiras estas mais apropriadas para as nossas necessidades e para o nosso florescer humano (p. 143).

Assim como apontado por Shotter (2017), Isa também afirma que, para ela, os momentos de arrepio são os momentos de criação de algo novo. Na dança com seu neto, Isa parece ter justamente “aprendido” uma nova maneira de se relacionar com a criança, uma nova maneira de ser avó, uma nova forma de expressar amor e respeito pelo neto. Tal acontecimento, que nas palavras do autor, abre novas possibilidades que não eram notadas previamente, parece ter aberto a possibilidade de uma aproximação entre avó e neto, que por meio da responsividade espontânea de seus corpos, deram forma expressiva aos sentimentos.

Em sua entrevista, Isa comenta, ainda, sobre outro trabalho que, assim como o episódio com o neto, foi um divisor de águas em sua vida. Nesta performance, Isa conta que adentrou em um mangue, lentamente, acompanhada unicamente por seu fotógrafo. Para ela, foi uma experiência de dilatar o tempo e penetrar em ambiente desconhecido, até sentir-se parte dele, tendo os caranguejos passeando por seu corpo. O mangue foi, para ela, uma libertação, como uma passagem que a permitiu, a partir daí, realizar trabalhos mais profundos. Conta que hoje em dia lida com as dificuldades de uma forma completamente diferente. “*Hoje em dia eu entendo que as coisas passam. O medo passa, o mangue é um exemplo. É como se a gente atravessasse pequenos portais, eu acho que a dança é um desses portais*” (cliente). Por promover tais passagens de um ponto a outro, como por exemplo do medo à naturalidade,

no episódio do mangue, ou da distância à aproximação, no episódio do neto, Isa considera a dança uma travessia que possibilita ampliar suas possibilidades.

Isa não é a única que vê na dança tal característica transformadora de “portal”. Outros entrevistados também relatam que as sessões de dança em ambiente terapêutico, por vezes, propiciam a vivência de alguns rituais de quebra, fechamento, transmutação e nascimento de fases ou facetas de cada pessoa. Lena, por exemplo, relata uma vivência de renascimento de um participante da Biodança, na qual ela participou no papel de mãe deste indivíduo, devendo recebê-lo no mundo. Nesta vivência, conta que ela mesma nasceu como mãe. Lena fala de um cansaço posterior advindo de uma renovação corporal, a partir de um grande esforço emocional que se instalou no corpo:

Eu fui pra casa, no outro dia, eu não conseguia me levantar, aquele cansaço assim de renovação corporal sabe, cansada, cansada. Porque eu vivi aquilo ali, eu vivi tudo, de uma forma muito profunda e meu corpo sentiu, eu não conseguia falar. Foi, foi fortíssimo, fortíssimo isso. E foi na época que eu tava querendo engravidar, então né, teve muita coisa a ver, foi bem profundo... (profissional).

O esforço físico realizado por Lena para acolher o indivíduo que nascia no exercício, em si, não justificaria tal cansaço. Por este motivo, Lena considera que algum processo se deu em outro nível. Na experiência de Ariadne com o Movimento Autêntico, também aparecem algumas vivências relacionadas a nascimentos, ora parindo, ora renascendo. Ela explica que, nas sessões, ocorrem momentos de atualizações de sentimentos, em que as pessoas revisitam experiências vividas anteriormente. Para ela, as experiências vinham como sensações no momento das experimentações, formando-se imagens na fase posterior de escrita. Sobre um destes episódios, Ariadne comenta:

Teve uma vez que, tinha uma colega na pós, que eu tava me arrastando no chão de quatro e ela meio que começou a me cheirar como um cachorro que fica cheirando, cheirando, cheirando. Eu tava numa onda meio sozinha, não entendi, não lembro direito, mas ela começou a me cheirar e parecia uma mãe cheirando a cria, sabe? Na real então vem a imagem, mas é engraçado porque na época era pela sensação, eu não pensei 'ah parece uma mãe cheirando uma cria', (a imagem) veio depois que eu escrevi. Aí ela começou a fazer cócegas e depois começou a fazer carinho, aí depois a gente embrenhou de um jeito que ela tava no meio das minhas pernas quase que como se tivesse nascendo, tinha uma coisa de eu nascer, de ela nascer, foi uma coisa meio doida, meio animal (cliente).

Tais atualizações de experiências primárias mostram-se extremamente integradoras, podendo reconfigurar emoções e pacificar conteúdos dolorosos como, por exemplo, a tentativa de Lena engravidar. Por este motivo, muitas abordagens utilizam-se de vivências específicas de renascimento. Outras vezes, as imagens aparecem de forma

espontânea, como no exemplo de Ariadne. Pequenos rituais podem, ainda, acontecer como um desdobramento natural dos movimentos explorados. Na décima segunda sessão do diário de campo, temos um exemplo de um destes acontecimentos terapêuticos não programados, surgido naturalmente a partir da evolução de movimentos guiados pelo *felt sense*:

A consigna da dança foi observar o espaço externo e interno, prestando atenção à densidade do ar e tocando o rosto. Quando eu dei por mim, dancei! Dancei um ritual em que parecia que eu tirava algo meu velho e jogava fora, e então capturava algo novo no ar e colocava em mim. E novamente tirava de mim o que já não queria, jogava ao vento e pegava algo novo. Fiquei assim até que comecei a explorar o ambiente, e para tudo que eu olhava, via uma lição. Dancei com a cortina e aprendi a ser leve, joguei para fora a pressa. Dancei com a parede e aprendi a sustentar, joguei para fora a moleza. Dancei com o chão e aprendi a ser firme, então vi uma formiga e me deu vontade do andar arrastado do felino. Fiz. Acho que ali joguei para fora alguma humanidade controladora e me entreguei à sabedoria dos instintos. Estou com vergonha desse meu diário de campo. Acho que no mundo acadêmico, isso aqui vai parecer uma loucura, mas minha tese nunca fez tanto sentido para mim. Hoje, nessa sessão, fiz as pazes com ela (Diário de campo).

Neste relato, exponho uma série de aprendizados que se deram por meio dos movimentos realizados. Tais aprendizados parecem ter acomodado alguns conteúdos outrora problemáticos, como a pressa, a moleza e o controle, culminando em um “acontecimento” em que faço as pazes com minha tese. Anteriormente, na oitava sessão, registro outro momento significativo, em que novamente algo parece ter se encaixado. “Hoje eu achei que tinha sido vazio, mas, por fim, foi o dia mais significativo” (Diário de campo). Esta foi uma sessão em que não segui a proposta sugerida pelo facilitador. Naquele momento, meu movimento mais genuíno era a ausência de movimento. Desta forma, deitei-me e observei os movimentos das outras pessoas, sentindo-me oca, sem expressividade, sem nada a contribuir para o grupo. No momento da partilha verbal, compartilhei tal sensação de desencaixe e vazio:

Depois eu partilhei isso no grupo, e uma pessoa falou que estava de olhos fechados, mas sentiu muito minha presença, como se eu validasse e sustentasse a experimentação dela, como se eu dissesse para ela ‘pode fazer exatamente o que você está fazendo!’, porque... ela não estava dançando, estava brincando de desequilibrar e ver como ela se sustentava no limite. Eu de fato olhei para ela... e já fiquei impressionada com essa conexão entre a gente. Em segundo lugar me tocou porque ela estava fazendo exatamente aquilo que eu estava triste por fazer: não dançar. É como se houvesse ali uma permissão para mim também... no meu não dançar. E em terceiro lugar... a fala dela me deu um senso enorme de pertencimento, de que eu tinha um lugar no grupo, no mundo, mesmo não fazendo nada. Foi difícil me permitir subverter a ordem e sentar, não fazer o que estava sendo proposto: eu, que até doente vou trabalhar, me neguei. E o fato de que ela me sentiu junto... falei emocionada ‘você me deu um senso enorme de existência. De que eu existo mesmo sem fazer nada’. Ai o facilitador riu e disse que precisava me mostrar o que tinha escrito em seu caderno, no momento da minha fala, antes ainda da moça partilhar a sua. Ele escreveu algo como: ‘sobre a Rafa, às vezes a dança é

uma não dança. Não mover não significa não existir'. Existência... a mesma palavra que eu usei, e a palavra que me persegue na minha terapia individual. Fiquei muito impressionada.... e aí foi inegável a potência daquele momento. Eu realmente precisava aprender aquilo.... que eu posso não fazer nada, e eu vou continuar existindo. Um recado para minha alma acelerada: você não morre se parar um pouco (Diário de campo).

Tal relato traz inúmeras conexões: o fato de eu olhar para a moça que não dançava, e esta, de olhos fechados, sentir-se olhada e validada por mim; por outro lado, ao testemunhar as experimentações da colega, eu mesma me senti validada em não dançar; tal correspondência entre nós possibilitou-me sentir parte do grupo, ainda que tivesse me recusado em acompanhá-lo na proposta; foi também uma quebra de padrão em que eu, que constantemente ultrapasso os limites de meu corpo ao trabalhar doente, por exemplo, me permiti respeitar minha necessidade, indo contra a ordem do grupo. Por fim, antes de todas essas correspondências serem apresentadas pelas falas das duas participantes, o facilitador já havia captado um sentido que se mostrou, para mim, um verdadeiro “acontecer de um momento terapêutico” (SHOTTER, 2017, p. 143): a permissão para existir de outro modo, que não fosse em constante movimento acelerado. Com este episódio, algo parece ter sido integrado, vivencialmente aprendido e registrado em meu corpo.

Na décima sexta sessão, após recesso do grupo no meio do ano, volto a refletir sobre meus aprendizados e processos atravessados no grupo. O recomeço após uma pausa parece ter gerado, em todo grupo, uma oportunidade de revisar trajetórias e mudanças percebidas ao longo do tempo naquele espaço terapêutico. Também usando o vocábulo do “acontecimento”, aponto: *“parece que alguma coisa aconteceu. Tomando as palavras sintonizadamente partilhadas pelo grupo: parece que essa pausa foi importante para que algumas coisas assentassem. Como partículas na água mexida, que decantam depois de um tempo parada”* (Diário de campo). Este processo parece ter acontecido com muitas pessoas, que tomaram a primeira sessão pós recesso para afirmar as transformações potencialmente geradas pela participação no grupo. No trecho seguinte, explico o que, em minha experiência pessoal, parece ter sido assentado e processado:

Para mim, tem sido a revolução da escuta e do respeito ao meu corpo. Partilhei que tenho tido um profundo respeito e paciência com os processos maiores que Eu, os quais não consigo explicar. Não me debato mais com eles, me entrego e confio. Fiz as pazes com o cansaço desmedido, desproporcional e infundado, com a tristeza sem motivo, com essa tensão nos ombros. Não vou tomar analgésico, vou tentar perceber que postura ou tensão é essa que está sendo reclamada. Não vou calar meu corpo. Pode falar! E aliás... acabei de me dar conta que tenho estado bem menos cansada e indisposta. Tenho acordado mais cedo, tenho me sentido com mais vitalidade, com mais vontade de realizar as atividades do dia. A vida perdeu um

certo peso, se esvaiu. O que aconteceu? Não faço a menor ideia. Não sei como cheguei aqui. São caminhos desconhecidos. Só sei que eu me sinto cada vez mais em mim, encaixada (Diário de campo).

Não sou capaz de rastrear as causas que me levaram a tal estado de menos cansaço e mais vitalidade. Percebe-se, no entanto, que episódios de processamento e integração acontecem, muitas vezes, quando se escutam e respeitam os caminhos e necessidades do corpo, sem necessariamente haver uma explicação. Bolsanello (2016), por exemplo, explica que há uma maior autorregulação quando o movimento necessário é realizado: “uma das facetas do sistema de autorregulação é o conjunto de movimentos corporais involuntários que permite ao organismo ‘recarregar as baterias’” (p. 59). A autora exemplifica o espreguiçar e o bocejar, que regulam o corpo permitindo o relaxamento do diafragma.

Nesse sentido, eu fui aprendendo a perceber e a seguir minhas necessidades corporais, denominando este processo de “revolução da escuta e do respeito ao meu corpo”. A partir daí, foi justamente quando fiz as pazes e não relutei contra o cansaço, a tristeza e a tensão, que passei a me sentir mais leve e disposta. A seguir, temos o exemplo de uma sessão em que o facilitador deliberadamente propõe que os participantes se atentem ao que seus corpos estão precisando. Este ato aparentemente simples, que tem forte ligação com os processos de referência direta e expressão, é o que permite ao corpo naturalmente encontrar sua autorregulação, recarregando suas baterias e processando e integrando emoções, pensamentos e memórias:

Hoje foi um dia pesado, e eu cogitei não ir. Estava exausta e com dor de cabeça. E uma dor nos ombros e pescoço que persiste desde a semana passada. Confesso que fui apenas por conta do meu senso de responsabilidade, por ser meu diário de campo, porque vontade eu não tive. E foi um presente... a proposta era, em trios, escolher como você queria ser cuidado, recebido, tocado. Cada um deveria dizer aos outros dois parceiros o que seu corpo estava precisando. Me veio a imagem de meu corpo como uma esponja encharcada de tensão, um líquido grosso que precisava sair com toque forte, profundo, movimentos de torção e pressão. Saí de lá sem dor de cabeça e muito mais aliviada. Realmente impressionante. Minhas enxaquecas são fortíssimas e só passam com remédio muito forte. É como se algumas questões fossem se resolvendo no nível corporal sem você nem saber onde está mexendo. Nem sei o tanto de raiva e tensão acumulada que foi diluída ali (Diário de campo).

Foi então ao ter respondida a necessidade de meu corpo de ser pressionado e torcido, como se assim lhe extraíssem tensão e raiva acumuladas, que eu experimentei conforto da enxaqueca e alívio da exaustão. Ao longo dos sete meses no grupo, este convite a uma maior escuta e resposta ao corpo foi sendo integrado à minha vida como um todo. Escutar o corpo a cada momento traz também, como uma possível consequência, um maior

aterramento no aqui e agora, uma confiança no presente. Assim, em meu último encontro, revelo a forma experiencial como passei a viver: *“hoje foi meu último dia. E fui meio sem entender a dimensão disso, como têm sido as coisas na minha vida ultimamente: só vividas, sem muita reflexão e expectativa. Eu nem me preparo mais para as coisas... elas simplesmente acontecem”* (Diário de campo).

Nesta última sessão, após sete meses no grupo, apresentei, diante dos colegas, uma dança inspirada em posturas que expressavam diferentes facetas de mim. Tal dança foi vivenciada como uma recapitulação de todo processo vivido até ali, ritualizando e registrando as transformações observadas ao longo do tempo. Pode-se observar, assim, um resumo do caminho percorrido por meu corpo, integrado em uma coreografia:

Já fui prostrada, um corpo largado no chão. Precisei chorar algumas dores guardadas, como um bebê que não sabe se dizer de outro modo. A escrita me libertava, até que o papel não foi suficiente e precisei escrever no ar. O corpo virou meu pincel. Já quis abarcar tudo, ir até o limite de mim e do mundo, alcançar o céu. Depois caí em minha insignificância, e descansei. Me contentei com a única coisa que estava na minha frente: o agora. Quis brincar com ele, mas a gente parecia não correr no mesmo ritmo. Tive que me gestar, me parir e me ninar. Só eu podia me dar à luz. Hoje caminho pela vida de quatro, fitando os olhos em um ponto certo, me alongando, vivendo com instinto, um passo de cada vez, no tempo certo. Não quero mais nada além de me ter. Um mundo imenso a ser explorado aqui dentro, e eu me dispersando com o mundo lá fora (Diário de campo).

Como parte da proposta, cada postura acima relatada foi registrada em fotografia. Tal material visual encontra-se disponível, no ANEXO B, sendo, literalmente, um retrato do processo vivido. Tais posturas haviam sido exploradas na sessão anterior, e deveriam agora ser integradas em uma composição coreográfica. Tal composição revelava diferentes fases do meu processo terapêutico, apresentando um corpo que chegou sem tônus, se encolheu, morreu, renasceu, e agora buscava conexão com o fluxo do tempo, expressando uma postura felina e intuitiva, trazendo nesta também o engatinhar de uma criança que há pouco nasceu, e (re)aprende a viver.

Tais imagens simbólicas, assim como já mencionado na experiência de Ariadne, tanto convidavam como eram convidadas pelos movimentos. Assim, ora as imagens apareciam primeiro, inspirando então um movimento, ora surgiam posteriormente a um movimento, dando-lhe assim um sentido:

Em seguida, me apresentei para o grupo. Em minha composição coreográfica, primeiro eu dancei, depois dei um sentido. Ou na verdade, as imagens, vontades e símbolos iam brotando ao mesmo tempo. Ora uma posição me guiava para entender algo sobre mim ‘ah! Olha como estou intuitiva e com fome de vida... como uma

leoa!, ora eu intencionava algo específico *'quero ninar um bebê'* e ia testando como me sentia, deixando o processo fluir (Diário de campo).

Ao deixar o processo fluir, me permiti seguir o *felt sense*, criando imagens e movimentos que surgiam a partir não de minha intenção racional, mas da experienciação de meu corpo. Assim, tendo o corpo como guia, na dança, “trata-se de ‘libertar o corpo’ entregando-o a si próprio: não ao corpo-mecânico nem ao corpo-biológico, mas ao corpo penetrado de consciência” (GIL, 2001, p. 28). Ao entregar-se à sabedoria de um corpo penetrado de consciência, os terapeutas que trabalham com dança e movimento confiam na capacidade deste corpo de dar conta da experiência, mesmo sem entendê-la, balanceando o funcionamento por si só.

Visto que a corporeidade não é só matéria, mas também energia, assim como foi proposto por Thomas Hanna no conceito de soma (FERNANDES, 2015), o corpo seria, então, um canal que permite um encaminhamento de energias, sendo o próprio movimento um fluxo energético (WHITEHOUSE, 2003a). Govine (1979), explicitando a abordagem transpessoal da DMT, explica que energia é a força vital que a tudo anima, e que o movimento, por sua vez, “é energia sendo manifestada” (p. 157, tradução nossa). Desta forma, através do movimento, energias são manifestadas, encaminhadas e organizadas. Saúde, então, seria o sinônimo de um balanço dinâmico de energia, e daí decorreria a possibilidade de haver processamento e integração de conteúdos pela via do corpo em movimento, sem necessariamente a compreensão ou racionalização do que aconteceu. Beatrice afirma, por exemplo que “às vezes, eu preciso mais dessa digestão verbal, e algumas vezes preciso receber algo fisicamente, ou preciso mover algo fisicamente para fazer esse processo psicológico profundo se mover de maneira diferente” (profissional). Beatrice demonstra, assim, que o ato de se movimentar pelo espaço faria o processo psicológico também se mover e fluir, sem que necessariamente ela tenha que falar sobre tal conteúdo. Isto quer dizer que um movimento pode, por exemplo, desobstruir uma raiva, um choro ou memória.

Assim, “por meio da dança e movimento, deslocamentos energéticos podem acontecer, que facilitem a integração da mudança em nível fisiológico e também cognitivo, de modo que nova consciência e escolhas podem ser sustentadas de forma natural e orgânica” (HARTLEY, 2004, p. 253, tradução nossa). Sol, por exemplo, comenta que “a gente sente o corpo vibrando, o corpo esquentando, isso pra mim é um indício de que de fato somos energia e que na dança a gente tá mexendo nessas energias, e materializa isso no corpo” (cliente).

Assim sendo, há momentos em que o próprio corpo pode conter e liberar energias, podendo promover transformação. Claire explica que somos um sistema de energias, de força vital, à exemplo dos Chacras da filosofia iogue, e *“quando dizemos ‘me sinto um pouco desconectado’ ou ‘eu sinto que há algo aqui’, o trabalho psíquico é trazer a energia de volta ao corpo e conectar”* (profissional). Para Claire, tal conexão, trazendo a energia de volta ao corpo, aconteceria por meio de um trabalho de atenção. Isto é, uma atenção concentrada ao que está acontecendo no corpo liberaria, em um fluxo regulado, a energia armazenada que estava até então dissociada, gerando assim integração. Para isso, Claire comumente diz aos seus clientes: *“note esse sentimento e simplesmente fique com ele. Eu estou aqui, eu estou testemunhando”*. Com isso, a terapeuta confia que *“a atenção que nós dois temos, cliente e terapeuta, nessa sensação no corpo, moverá a energia psíquica. (...) a energia da psique se integrou ao corpo e isso eu chamo de cura”* (profissional).

Podemos dizer, também, que em seu exemplo Claire convida seus clientes ao processo de referência direta. A referência direta ao corpo, assim, parece ser capaz de promover um processo integrativo. Claire explica que mover a energia psíquica, por meio da atenção consciente ao que se passa no corpo, traria um fluxo organizado à tal energia, pois *“nós dissociamos, no trauma, não estamos em contato com nosso corpo. Então não há fluxo, é por isso que ficamos deprimidos. Então o corpo é a maneira de reconectar a energia psíquica”* (profissional).

A situações traumáticas, assim, bloqueiam o fluxo energético, pois, comumente, para suportarem a situação estressora, as pessoas se desconectam de seus corpos. Ao trazer atenção ao corpo, estes fluxos seriam novamente organizados. Barreiros (2012), por exemplo, afirma que um dos efeitos terapêuticos das terapias corporais é o fato de os clientes integrarem sensações corporais antes ameaçadoras. Tais sensações vivenciadas em uma situação traumática, por exemplo, estavam dissociadas. O que as terapias como foco na dança e movimento parecem fazer, portanto, é convidar de volta tais partes excluídas, integrando-as à percepção que o indivíduo tem de si mesmo, e transformando *“tais sensações em sinais significativos em vez de os sentirem como fonte de ansiedade. Quando isto ocorreu, os pacientes atingiram uma experiência mais integrada do corpo vivido, o que mostrou ser um fator essencial para o seu processo de mudança”* (p. 14). Por este motivo, Claire acredita que diante de cisões e dissociações, o corpo é o caminho para a reconexão e para a regulação do fluxo vital, afirmando que *“o corpo tem uma mente própria”* (profissional).

Além do uso da atenção característico da referência direta, como vimos, a capacidade expressiva do corpo possibilita que alguns conteúdos sejam lidados apenas na

dimensão corporal. Assim, comuns são os momentos em que transformações e melhorias de tensões físicas e psíquicas ocorrem sem que se entenda o porquê. Tudo se passou na dimensão do corpo e do movimento, sendo esta suficiente para integrar e processar o material. Isto porque o “simbolismo em dança-terapia provê um meio pelo qual o paciente pode lembrar, reconstituir e reexperimentar. Alguns problemas podem ser trabalhos por meio do puro nível simbólico” (CHAIKLIN; SCHMAIS, 1979, p. 18, tradução nossa). Tal resolutividade de se trabalhar no nível simbólico pode explicar, por exemplo, mudanças, emoções e súbitas novas compreensões que parecem ter sido “fisgadas” pelos movimentos, sem que se possa rastrear os caminhos da cura. São os momentos em que as pessoas, por mais que não entendam, confiam que o corpo sabe o que precisa fazer e, a partir daí, algo “acontece”, como nos rodopios de Simone, na dança de Isa com o neto, ou no jogar fora e recolher algo novo do diário de campo.

O corpo, portanto, não é só o reflexo de um diagnóstico, mas pode gerar, ele mesmo, a cura. O movimento, assim, não apenas transparece que algo está errado, mas pode ser, também, o tratamento. São processos em que transformações se dão não pela reconfiguração narrativa de algum sentido, mas por uma vivência corporal, que gera uma nova compreensão. Como exemplo de uma sessão potente, Duda descreve um momento, na Biodança, no qual inicialmente dançou-se o Yang, a energia masculina forte: *“eu dancei chega não conseguia nem sentar depois! Eu fiquei em pé sentindo o corpo vibrando todo. Depois, na mesma sessão, a gente recebeu um colo”* (cliente). Ela conta que, neste segundo momento, parecia um bebê. *“Como é que alguém que dançou o Yang, minutos depois se transforma em um bebê, sendo acalentado?”* (cliente). Duda conta que chorou muito neste momento da sessão. Não um choro histérico, mas *“um choro assim, umas lágrimas que brotavam como se estivessem lavando minha alma. Eu precisava chorar, chorar, chorar dores”* (cliente).

Conta que foi uma experiência de se potencializar e ao mesmo tempo se permitir frágil, mas não fraca. *“Eu passei uma boa parte da minha vida sendo a fortuna, aquela que segura as emoções”* (cliente). Diante de sua fragilidade na sensação de ser um bebê acalentado, pôde finalmente se entregar, sem receios. Sobre o choro, Duda considera que *“é como se aquilo tivesse sido represado e eu tivesse tido a abertura de mim mesma, e encontrei uma sintonia, uma reciprocidade, uma ressonância com alguém que ia cuidar disso sem julgar, sem questionar, simplesmente acolher”* (cliente).

No momento da sessão, Duda conta que não sabia exatamente o que estava chorando, apenas conseguia sentir alívio, e ao mesmo tempo alegria e tristeza. *“Era como se*

eu tivesse botando pra fora aquilo que... eu não sei te dizer o que é que era... mas era uma dor. Era esse mix de alegria e tristeza como sendo libertado, não pertencendo mais a mim. Sendo lançado” (cliente). Durante a sessão, ela diz que não estava operando com a razão. Porém, no momento da entrevista, Duda atribuiu um sentido de que tal sessão foi a integração de uma forte sensação de abandono vivenciada anteriormente. Ao passo que tal sensação pôde ser finalmente sentida e integrada, Duda considera que fechou, ali, um ciclo. Sobre este episódio, Sol comenta, *“vem pro físico mesmo. Ela relata como que o corpo dela reagiu ao que estava sendo posto, que ela chorou muito, e eu me identifiquei porque senti que acontece comigo”* (cliente).

Ainda sobre as transformações que se constroem a partir do corpo, Duda também menciona outra mudança percebida após dois anos e meio de Biodança: *“tem a ver com minha feminilidade, com meu feminino. Eu tou começando a admitir que eu quero ser mãe”* (cliente). Conta que, por muito tempo, tinha o discurso de que não queria ter filhos. Hoje percebe que não se trata de um não querer, e sim de uma experiência de medo da responsabilidade, e que *“esse feminino está sendo fortalecido dentro do salão”* (cliente). Duda acredita que esta mudança de pensamento tenha se dado a partir da Biodança. Conta que negou a maternidade durante sua vida inteira, encontrando outros subterfúgios:

e descobri lá que inclusive eu tenho medo disso. Eu digo isso porque a gente foi dançar uma posição geratriz, que embalava uma criança, e eu lembro... isso foi uma das primeiras sessões, eu não consegui embalar a criança e chorei horrores! E havia assim como se fosse um bloqueio, e ao longo de outras sessões, ao longo de 2016 pra cá, nem sei quanto tempo faz, dois anos e meio? Ao longo desse processo, eu tive a oportunidade de dançar de novo, não sei se foi a mesma consigna, e eu já consegui fazer, e chorava também e o choro não era de repulsa, era de acolhida (cliente).

Hoje Duda entende que mentia para si mesma. *“Essa questão já habitava em mim e eu negava”* (cliente). Conta que o tema da maternidade já havia aparecido fortemente em uma oficina de Arte-terapia que participou anos atrás, e que na época ela olhou para o material construído e não reconheceu aquilo como seu, pensando *“tem alguma coisa errada aqui, isso não me define”. Negação da minha parte né. Aí mediado por outras linguagens, a do corpo, isso foi, essa energia foi sendo desbloqueada, por assim dizer, foi ressignificada dentro de mim”* (cliente). A partir das constantes vivências houve, assim, a integração deste desejo antes negado por Duda e, então, uma parte sua antes rechaçada fez-se presente. O exemplo de Duda nos remete também às palavras de Claire, que aponta que a partir da vivência corporal podemos desbloquear energias.

A sensação de abandono do primeiro exemplo e o desejo de ser mãe do segundo exemplo de Duda não foram integrados por meio de uma ressignificação verbal na qual a cliente, ao falar de suas questões já sabidas, foi construindo novas conclusões. Ao contrário, estes foram processos corporais, que fizeram emergir conteúdos os quais Duda não intencionou, conscientemente, explorar. Isto demonstra que:

A auto-exploração e a mudança são algumas vezes experienciadas puramente no corpo, sem a necessidade de verbalização. O porquê e como de uma ação não é necessariamente disponível para a mente consciente, no entanto, pode ser claramente experimentado no corpo, acompanhado de um sentimento de profunda satisfação (KONOPATSCHEK; PAYNE, 2012, p. 345, tradução nossa).

Parece, portanto, haver um nível de processamento emocional que se dá no corpo. Marta, por exemplo, menciona que o que considera terapêutico nas práticas com dança e movimento é a possibilidade que estes trabalhos nos dão para o processamento. O Movimento Autêntico, por exemplo, *“é uma forma de trazer algo que estava no inconsciente, e você nem sabia, e deixou vir à tona e ser capaz de processar”* (profissional). Para Marta, este não é um processo mental. Além disso, a profissional acredita que lidamos apenas com o que estamos preparados a cada momento. *“Eu acho que às vezes nem é necessário explorar mentalmente, é no inconsciente, permanece no inconsciente, é processado pelo inconsciente, não precisa nem chegar à consciência”* (profissional).

Assim, comuns são os casos em que um movimento parecer integrar ou processar uma emoção. Duda, por exemplo, relata episódios em que os movimentos dançados permitiram transmutar a baixa energia do momento. Simone e Sol também se referem a essa possibilidade de transformação de sensações e sentimentos, durante a dança. Sol conta que não buscou a Dança Circular por propósito terapêutico, mas reconhece que acaba existindo uma consequência terapêutica:

não é que o fim seja esse, mas eu não consigo separar. Eu não consigo separar quando eu tou dançando, que eu tou ali com plenitude, que aquilo tá me gerando alegria, tá me gerando conhecimento, tá me gerando sabedoria, tá me gerando relacionar com outras pessoas, tá me gerando um monte de coisa que extrapola a dança em si, que eu não tenho nem como calcular o que é que eu carrego (cliente).

Tal capacidade terapêutica do movimento, apontada por Sol e outros entrevistados, pode estar aliada à intrínseca ligação entre corpo e mente, que explicaria, por exemplo, como um movimento ou manejo do corpo são comumente acompanhados por mudanças psíquicas. Nesse sentido, Hartley (2004), autora de abordagem transpessoal da

Dança Movimento Terapia, reconhece que a postura corporal está ligada a processos psicológicos e que, a partir daí, o movimento teria a capacidade de integrar sentimento e memórias:

DMT baseia-se na experiência e percepção de que postura corporal e movimento intimamente refletem processos emocionais e psicológicos. O uso criativo do movimento permite a expressão e integração de sentimentos e memórias esquecidos ou reprimidos, pré-verbais ou inexplicáveis (p. 56, tradução nossa).

A interconexão entre corpo e mente, assim, é o fundamento principal que possibilita que um movimento integre sentimentos e memórias antes dissociados. Tal interconexão é aceita por todos os campos explorados nesta pesquisa, sendo também citada por muitos entrevistados. Apontando o enraizamento mútuo do corpo no mundo, Lena afirma que os movimentos corporais, em grupos de dança terapêutica, comumente geram mudanças emocionais que são percebidas posteriormente: *“então você sempre tá se reorganizando dentro disso né, e se projetando de uma nova forma e você não dá conta, e quando você vê ‘valha! Eu tou mais assim, eu tou mais fortalecida’”* (profissional). São pequenas reorganizações possibilitadas pelas vivências, que se dão de forma processual pela via do corpo, até que o indivíduo, em um dado momento, reconhece que algo mudou. *“Quando você menos espera, você tá agindo de uma forma diferente frente à vida. Por isso que eu digo, é uma nova atitude frente à vida”* (profissional). Lena, no entanto, aponta que não se trata apenas de uma simples mudança cognitiva de significação, mas de uma alteração em nível celular: *“não é simplesmente um (estala os dedos) um insight cognitivo, existe uma renovação, uma renovação mesmo, de mais saúde. Assim isso eu senti plenamente na minha vida”* (profissional). Para Lena, portanto, o movimento gera uma reorganização do organismo.

A interconexão entre corpo e mente, que possibilita que vivências corporais facilitem mudanças de estados emocionais, aparece em diversos campos. Tal pressuposto está presente desde Reich (1975), com o conceito de couraças, até os recentes desdobramentos do Movimento Autêntico com Adler (2002), que acredita que o corpo é a própria consciência em movimento. A partir de outro campo epistemológico, Damásio (1995) confirma a afirmação de Adler (2002) ao defender um corpo com mente ou, ainda, a ideia de que *“o corpo proporciona uma referência fundamental para a mente”* (p. 223, tradução nossa), apontando que o erro de Descartes foi considerar o pensar como um processo alheio ao corpo.

Em consonância com os recentes achados da neurociência, o filósofo Merleau-Ponty (1999), na década de 40, já mencionava não somente um corpo físico, mas um corpo sensível. O autor opõe-se tanto às visões empiristas como intelectualistas acerca do corpo, criticando o corpo-objeto, o corpo-mecânico, os determinismos genéticos e a causalidade estímulo-resposta. Para o filósofo, o corpo não é mero objeto, não é só um organismo e não é só ideia, não é só instinto, nem só modelação cultural, mas é um corpo vivido. Como vimos, o filósofo propõe, então, um corpo que é parte do mundo, um corpo intencional, dotado de sabedoria, um corpo-próprio: “mas eu não estou diante de meu corpo, estou em meu corpo, ou antes sou meu corpo” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 207, 208). Com essa afirmativa, o filósofo quebra a dicotomia entre sujeito e objeto, e entre corpo e mente. Ao “ser” o próprio corpo, corporeidade e subjetividade se unem em um todo. Eu não tenho um corpo, como quem detém um objeto, antes de tudo eu o sou, ou ainda, talvez meu corpo é que me tenha. Assim, “a expressão ‘sou meu corpo’ sintetiza o encontro entre sujeito e corpo. O ser humano define-se pelo corpo, isto significa que a subjetividade coincide com os processos corporais” (NÓBREGA, 2000, p. 102).

A unidade corpo-mente, portanto, não diz apenas de uma interconexão entre ambas as estruturas, mas de sua inteira indissociabilidade e reversibilidade: a mente é o próprio corpo em movimento. Cognição, portanto, é um processo tão corporal quanto mental, assim como ação e pensamento, percepção e memória são todos atos corporais, visto que “todo pensamento que conhecemos advém de uma carne” (MERLEAU-PONTY, 2003, p. 141). As Psicoterapias Corporais também corroboram com esta ideia, ao sustentarem que:

Pensamento e linguagem não são qualidades ‘mentais’ que existem acima e contra o corpo. Pelo contrário, em linha com o conceito holístico do corpomente, pensamento e linguagem são qualidades do próprio corpo e separa-los do corpo age para reinstaurar a cisão corpo-mente que as psicoterapias corporais esperam superar (TOTTON, 2003, p. 133, tradução nossa).

É diante de tal panorama que apontamos que, nas terapias que trabalham terapeuticamente com a dança, acontecem processos em que um movimento é acompanhado por uma emoção, *insight*, associação ou memória, visto que “o movimento dançado age sobre a consciência” (GIL, 2001, p. 28), ao mesmo tempo em que uma nova conscientização pode propiciar uma nova forma de movimentar-se. A mobilização do corpo, assim, é “indissociável da textura afetiva do indivíduo, pois uma ação reflexa dos músculos gravitários responde às mutações do estado emocional e vice-versa” (SUQUET, 2011, p. 535). Em resumo:

Como parte de uma unidade, qualquer perturbação da mente afeta o corpo, como pode ser visto em cabeças caídas e passos hesitantes, em peitos e pélvis esmorecidos. Em reverso, como parte de uma unidade, qualquer mudança ocorrida no corpo deve necessariamente causar efeito na mente do corpo, e trazer mudanças paralelas (ESPENAK, 1979, p. 73, tradução nossa).

Assim, diante da não cisão mente-corpo, consciência e matéria, percebemos que quando trabalho com o corpo, atinjo as emoções, de forma que algumas práticas e movimentos podem evocar lágrimas e pensamentos que parecem ter surgido “do nada”, havendo um processamento e integração de conteúdos emocionais, mesmo que não se entenda a priori o que ocorreu. O movimento, assim, pode mobilizar aspectos emocionais pré-verbais relacionados a conflitos subjacentes, provocando uma desestabilização que gerará uma alteração e reorganização integrativa dos processos corporais (ROHRICHT, 2009).

A respeito de uma reorganização integrativa do corpo, para Hellen, pessoalmente, o método Feldenkrais “*parecia um aconselhamento/psicoterapia para os meus ossos*” (profissional). Quando iniciou o treinamento, ela mesma não esperava que a prática fosse tocar em suas emoções. Hellen comenta, no entanto, que chorou muito durante seus quatro anos de formação, tendo também sentido mal-estar e enjoos. Assim, enquanto Hellen tornava-se mais consciente de seu corpo, processos emocionais também aconteciam. Nesse sentido, Bolsanello (2016) explica que Gerda Alexander, criadora da Eutonia, outro método de Educação Somática, apontou que “a tomada de consciência da estrutura óssea nos dá uma segurança interior e uma resistência que são importantes em uma época de tamanha instabilidade” (p. 56).

Também ao longo de minha experiência no grupo de dança contemporânea e Educação Somática, fui me apercebendo das conexões entre as partes de nosso corpo e, por outro lado, das relações entre a forma como usamos o corpo e as reverberações em nossos estados emocionais, aprendendo, assim como Hellen, que a reorganização da estrutura corporal reverbera em nossas emoções. A esse respeito, comento:

Hoje no exercício de Educação Somática, a conexão entre as partes do nosso corpo ficou muito óbvia. Destravando a articulação do calcanhar, liberou a musculatura lá do pescoço. Como pode? O facilitador explicou que quanto mais aterrados estamos, mais livre fica essa parte do pescoço e ombros. Quando estamos com nossa base em desequilíbrio, tensionamos o trapézio como compensação! Que incrível!!! É o retrato da nossa sociedade atual! Um monte de gente sem conexão com o solo, com o aqui e agora, e com tensão desnecessária, tentando se manter sob controle, quando na verdade o lugar da firmeza está nos pés, e não na cabeça (Diário de campo).

Nesse sentido, José relembra que um grupo de dança terapêutica com ênfase em Educação Somática não tem como meta uma reeducação postural, mas *“inevitavelmente as pessoas, com o tempo, acabam produzindo alguma mudança na sua postura, porque isso modifica o jogo das tensões corporais”* (profissional). A partir daí, uma mudança postural pode facilitar uma mudança psicológica, assim como exemplifica Lena, que mostra um exemplo em que uma alteração de postura relacionou-se com uma mudança de atitude. A profissional conta a história do menino que abriu os braços dentro de uma roda de Biodança, e com esse gesto estava abrindo também o peito para a vida. Tal correlação potencialmente deve-se ao fato de que:

A forma como alguém usa seu corpo pode frequentemente mudar como essa pessoa se sente. Essa é a ‘mágica’ do corpo. Ao manipular a experiência corporal, a pessoa pode frequentemente fisicamente e/ou emocionalmente reconstituir-se em algum nível, pelo menos por um momento (FLETCHER, 1979, p. 139, tradução nossa).

Por outro lado, uma nova compreensão intelectual ou um novo estado emocional pode ressoar em uma mudança corporal. Lena cita que testemunhou pessoas entrarem na Biodança com movimentos tímidos, tendo acompanhado seus movimentos se expandirem, seus olhos brilharem e as pessoas paulatinamente apresentando mais atitude frente à vida. Percebe-se, então, que os estados emocionais e corporais vão se retroalimentando.

Sobre tal interdependência, Simone expõe que no início das sessões, por conta de sua timidez, sentiu bastante dificuldade com alguns exercícios que a convidavam a uma maior exposição e contato. Relata que atualmente, porém, lida com a exposição de outra forma, percebendo a si mesma menos tímida não só no grupo, mas na vida cotidiana. Em relação à sua postura corporal, conta que antes se voltava para dentro, encurvada, e hoje *“eu noto uma mudança mesmo que sutil nesse sentindo, de tentar, de querer mostrar um pouco mais de quem eu realmente sou”* (cliente). Tal mudança afetou inclusive seu trabalho, na medida em que tem se sentido mais segura. *“Eu tenho acreditado um pouco mais no que eu proponho”* (cliente). Simone acredita que o exercício de se expor dançando para o outro foi essencial para que conseguisse se mostrar também profissionalmente. *“A dança me traz, ela não me deixa por trás”* (cliente). Cita ainda que tem dado entrevistas sobre seu trabalho e tido comportamentos que não imaginava serem possíveis. Nesse sentido, Bolsanello (2016) observa que:

acredito que se damos ao corpo oportunidade de experimentar outra postura, diferente daquela habitual e executamos outros gestos, fora daqueles que são cotidianos e desgastados, haverá mudança também em nossos padrões mentais, emocionais e de conduta (p. 58).

A autora da Educação Somática reafirma a interdependência entre o corpo e a mente, explicando, por exemplo, como a mudança de uma postura encurvada para uma postura ereta pode desencadear uma melhoria na timidez e na sensação de segurança. A dança parece, assim, ir remodelando os corpos, alterando padrões posturais e propiciando que uma mudança na estrutura muscular, operada no salão, reverbere em uma mudança de conduta, fora deste.

A respeito das mudanças observadas, Lena discursa a respeito das vivências nos grupos terapêuticos como se fossem transformações irreversíveis, como um salto qualitativo para um novo patamar: *“você nunca mais vai ser a mesma pessoa”* (profissional). No entanto, apontamos que tais transformações não se dão de uma só vez, em um único passo completo e vitalício. Não se trata, portanto, de que uma vez processada, percebida, expressa ou comunicada uma experiência, esta seja definitivamente e totalmente curada. Ao contrário, são mudanças processuais e paulatinamente construídas, cada vez mais reforçadas por novos processos em constante andamento. O que Lena parece apontar, no entanto, é que ao longo da jornada de cada um, a repetição e encadeamento destes processos promovem de fato mudanças bem estruturadas.

Claire também ressalta que a integração não se dá de uma vez só, como um grande “ahá” irreversível, mas por meio de um espiral de repetições. Em um momento, uma parcela da experiência é integrada, em outro momento, aquilo será novamente desencadeado. *“Você talvez tenha que visitar muitas vezes”* (profissional). A esse respeito, Duda exemplifica dois importantes princípios da Biodança que ela leva para a vida: a autorregulação, na mediação de seus próprios limites e expansões; e a progressividade, que é o aprendizado do pouco a pouco.

Outro importante ponto assinalado por José, no entanto, refere-se à impossibilidade de estabelecer uma relação de causa e efeito entre um exercício específico e uma melhora desejada. *“Eu acho que é possível que você tenha uma melhora geral no seu estado de saúde, mas o que você vai melhorar, eu não sei”* (profissional). Aponta, então, que o trabalho com dança e Educação Somática não opera na lógica da prescrição, não sendo possível prever os efeitos. José ressalta que as mudanças e desdobramentos das experiências vão depender de cada pessoa, pois têm a ver com o que é mais importante para cada uma

delas. Assim, o que irá mudar na vida de cada participante depende da trajetória e necessidade de cada um.

Não há, assim, uma lógica mecânica de causa e efeito em que um movimento “gera” uma mudança psíquica, ou vice-versa. O que trazemos aqui é a ideia de um encadeamento, de uma dupla influência, sem que possamos delimitar, ao certo, o que causou cada alteração. Percebe-se, assim, que “há uma íntima relação entre a integração de mudanças posturais e a mudança de atitudes psíquicas” (CHAIKLIN; SCHMAIS, 1979, p. 17, tradução nossa).

Shotter (2017) relembra, ainda, que alguns processos não podem ser rastreados de forma que se mostre claramente seu modo de operação. Isto porque “momentos terapêuticos são eventos que simplesmente ocorrem” (p. 147). Tais momentos podem ser analisados posteriormente, mas não podem ser previstos ou deliberadamente provocados. Desta forma, a única ação possível ao terapeuta é criar as condições propícias para o desenvolvimento de tais momentos terapêuticos. Similarmente à Rogers (2009), que propôs condições facilitadoras para a terapia, Shotter (2017) sugere aos terapeutas que não tentem provocar nenhum resultado específico, mas que estejam abertos ao que acontece a cada momento, e sejam sensíveis à expressão dos sentimentos das pessoas atendidas.

Por outro lado, mesmo que não se possa controlar ou prever efeitos específicos, por compreender que o movimento pode evocar emoções, alguns trabalhos podem propor movimentos que convidem a atitudes particulares, como um ato de libertação ou entrega, por exemplo. Marian Chace, pioneira da Dança Movimento Terapia, nos relembra, no entanto, que apenas quando a pessoa está pronta para realizar o movimento é que este irá se tornar significativo e capaz de promover uma mudança. “A mudança acontece quando o paciente está pronto para permitir-se experimentar a ação em seu corpo” (CHAIKLIN; SCHMAIS, 1979, p. 17, tradução nossa). Assim sendo, “você pode dizer para uma pessoa levantar seus braços, mas até que ela sinta isso dentro, você não terá a real ascensão no corpo” (CHAIKLIN, 1975, p. 229, tradução nossa).

A real ascensão do corpo, assim, se dá quando o movimento é autêntico e carregado de significado. Quando isso acontece, Fletcher (1979), de orientação psicodinâmica da Dança Movimento Terapia, fala de um alívio advindo de uma nova integração:

Quando emoção é liberada dentro de um contexto significativo, novas percepções, ideias, memórias ou imagens emergem na consciência e se tornam acessíveis para serem levadas de volta para consciência para mais *insight* e integração. Frequentemente, quando há uma descoberta de uma nova experiência, emoção e

insight emergem juntos e então são seguidos por um sentimento de alívio que acompanha a nova integração (p. 144, tradução nossa).

Em consonância com Fletcher (1979), Siegel (1979), ao falar da DMT com viés psicanalítico, reitera que a alteração corporal é mais consistente quando acompanhada de um *insight*. Por esse motivo, Claire acredita que a experiência vivida no corpo tem que ser trazida à linguagem verbal para ser processada, caso contrário, não ocorreria a união entre o cognitivo, o corpo-mente e a alma. Para a profissional, o processamento ocorre não especificamente no movimento ou na linguagem verbal, mas está “na ponte”, na ligação entre corpo, mente e espírito. “*O movimento pode acontecer, mas pode não curar o trauma*” (profissional). Para haver a cura, assim, deve haver a formação de uma nova configuração, de um novo entendimento. Claire explica que o movimento é pré-verbal, e seu trabalho como terapeuta seria:

trazer o pré-verbal, para o adulto, em verbalização. Ou até para a criança. O pré-verbal é anterior à integração, então se você pode verbalizá-lo, traz clareza, traz a Gestalt, a constelação. E você tem o ‘oh meu Deus! Então é disso que se trata!’ É quase como ‘wow! As coisas se conectam’ (profissional).

Tal reconhecimento da “conexão entre as coisas” refere-se ao *insight* mencionado por Siegel (1979) e Fletcher (1979), gerando associações, novas compreensões e resgates de memórias. Marta traz um significativo exemplo a respeito deste processo. A profissional compartilha uma vivência em que trabalhou um sintoma específico e recorrente: sudorese intensa. Tal acontecimento se deu em uma sessão de Movimento Autêntico durante um curso com a professora Hellen Payne, que trabalhava sintomas físicos sem causa aparente. Marta conta que depois de se conectar corporalmente com este sintoma específico, moveu-se e então fez uma escultura, sem pensar, que por fim mostrou-se como um pássaro de asas abertas. “*Quando eu olhei para a escultura, caiu a ficha*” (profissional). Relata que, naquele momento, relacionou que o pássaro mantém uma distância das pessoas com aquelas asas, e esta era a mesma ação que ela fazia com seu suor. Entendeu, então, que o suor era uma defesa. Marta explica que não precisou pensar racionalmente para processar. Conta que o conteúdo que a imagem representava fazia tanto sentido, que foi como se algo viesse à tona e se processasse por conta própria. “*Não precisei pensar racionalmente para processar. Eu olhei pra imagem e pum! E mudou*” (profissional).

Neste momento da entrevista, Marta realiza sons e gestos que remetem a algo que se conecta e assim flui: “*tuc tuc tuc tuc!*” (profissional), como um fogo que se espalha

rapidamente, comparando esta qualidade ao processamento que se deu ao se deparar com sua escultura. A escultura, assim, lhe gerou um grande *insight* a respeito de seu modo de funcionamento de afastar as pessoas com seu suor, semelhante a um pássaro de asas abertas. Por fim, Marta relata que após tal processamento e compreensão de seu mecanismo de defesa, nunca mais teve episódios de sudorese intensa.

Percebemos, então, episódios em que a integração e processamento de informações e emoções pela via do corpo geram *insights* e novas construções, que podem ser acompanhados por imagens e metáforas. No exemplo acima, o pássaro foi, para Marta, uma metáfora de seu comportamento defensivo. As metáforas têm “a potencialidade de integrar diferentes níveis de processamento e conectá-los a uma experiência holística” (KONOPATSCH; PAYNE, 2012, p. 347, tradução nossa), o que pode gerar mudanças na vida do indivíduo.

Como já explicitado no início desta seção, o corpo possui uma capacidade própria de autorregulação que possibilita que momentos de processamento e integração ocorram sem que necessariamente exista uma compreensão racional ou uma organização verbal. Estes episódios, em si, já são terapêuticos. Porém, como mencionado por Claire, exemplificado por Marta, e reforçado por Siegel (1979) e Fletcher (1979), a mudança ganha mais consistência quando existe a ligação entre uma alteração corporal e uma estruturação na linguagem verbal. A partir daí, adentraremos em um novo processo terapêutico, explorando, a seguir, as situações específicas em que as vivências corporais são seguidas por recordações ou associações com outras situações da vida cotidiana.

5.5 Associação e metáforas

A emergência de metáforas durante uma dança é um importante fator do processo integrativo que acontece no Movimento Autêntico (KONOPATSCH; PAYNE, 2012) e outras abordagens terapêuticas no campo da dança e movimento. As autoras exemplificam uma situação, em uma sessão de Movimento Autêntico, em que uma participante se inclina espontaneamente contra a perna de uma pessoa do grupo, e tal movimento a remete à inclinação de uma criança pequena rumo ao corpo da mãe. Nesse sentido, “fazer contato com outro intermediário geralmente envolve imagens e metáforas. Dois movedores frequentemente compartilham uma história ou imagem similar, às vezes, cada um move segundo suas próprias fantasias individuais” (p. 350, tradução nossa).

A presente categoria refere-se, então, a momentos, como o citado acima, em que a prática da dança e movimento parece favorecer o surgimento de associações e metáforas que trazem uma súbita nova compreensão ou ligação entre eventos. Tais associações dizem respeito a momentos em que um movimento no salão revela um padrão de funcionamento que é então percebido pelo cliente. A partir daí, este é capaz de fazer uma ligação entre o que está ocorrendo no momento da sessão e sua vida cotidiana, como se seu movimento fosse uma metáfora, ou uma amostra, da forma como este age na vida, ou de alguma situação específica que lhe aconteceu.

Devido à sua natureza multimodal, as metáforas são especialmente úteis para acessar temas muito complexos para entender. Metáforas e símbolos evoluem ao longo do processo do Movimento Autêntico. Durante a experiência do movimento, eles podem emergir diretamente do movimento corporal ou serem iniciados por um pensamento ou imagem. Assim como as memórias, eles são sentidos e movidos pelo corpo, não pensados ou refletidos, mas experimentados diretamente em movimento (p. 346, tradução nossa).

Um movimento, assim, expressa propriedades que ele metaforicamente exemplifica (GOODMAN, 1983). Isto quer dizer que um episódio na dança pode mostrar-se como um exemplo de como a pessoa se move também na vida. Um indivíduo pode, portanto, dar-se conta de sua agitação e aceleração na vida diária, a partir da forma como seu movimento se apresenta no grupo, já que segundo Whitehouse (2003b), o movimento é a personalidade visível: distorções, tensões e restrições nos movimentos dizem também de distorções, tensões e restrições da personalidade. Assim, o movimento pode ser uma fonte de compreensão, que interage com pensamentos e palavras, podendo nos levar a ganhar *insights*, se prestarmos atenção ao reino não verbal dos movimentos (BLOOM, 2006).

Por este motivo, Whitehouse (2003b) afirma que a experiência consciente do movimento produz mudanças na psique. Ao nos movermos conscientemente, percebemos nossos padrões, e “é a partir da percepção consciente de nossos movimentos que seu significado será enfim revelado a nós” (CHODOROW, 2003a, p. 246, tradução nossa), despertando, assim, uma significação experimentada diretamente em nosso corpo. A associação nasce, então, do processo de percepção. Porém, aqui, além da percepção de como está se movendo, que como vimos já é terapêutica em si, a pessoa é capaz também de fazer uma associação entre aquele movimento e sua vida. Ao perceber como se move, o indivíduo então reconhece características de seu funcionamento diário e tal assimilação de descobertas pode levá-lo ao crescimento.

Desta forma, a dança parece promover novos *insights*, assim como explica Reis (2012) ao falar do que acontece na Biodança. A autora aponta que o *insight*, comumente associado a uma tomada de consciência a respeito da ligação entre elementos antes desconectados, “poderia também ser compreendido como a emergência de um sentido vivido, que se dá em um ato da percepção e que amplia a consciência do sujeito acerca de seus processos e relações” (p. 29). Assim, ao dançar e explorar movimentos, as pessoas podem perceber novas ligações e experienciar um *insight* vivido, que não se dá racionalmente, mas a partir do corpo.

A interação por meio dos movimentos, então, permite aos pacientes tornarem-se conscientes de seus padrões de comportamentos e relações interpessoais, a partir de situações que podem metaforizar estados emocionais ou denotar relações e acontecimentos. Como exemplo de uma situação que pode denotar relações e acontecimentos, podemos citar o fato de que o afastamento de um colega no decorrer de uma dança pode gerar uma associação com uma rejeição já experimentada na vida. Já como exemplo da metáfora de estados emocionais, apresentaremos um episódio em que Lena experienciou, no corpo, o estado de aprisionamento. A profissional explica que o movimento do corpo pode trazer uma associação, levando o indivíduo a uma nova significação.

Lena relata que, durante uma sessão de Análise Corporal da Relação em que os participantes utilizavam cordas, foi amarrada pelo facilitador, e a partir daí, sentiu literalmente a sensação de estar sendo dominada pelo outro, de estar presa e não conseguir sair. Durante a sessão, associou que era precisamente daquele modo que se sentia em sua relação amorosa. Conta que o facilitador continuava a lhe dominar com as cordas, ainda que ela tentasse se desvencilhar, demonstrando indignação. Tal episódio provocou-lhe muita raiva:

Ele balançou a cabeça confirmando, ‘você sentiu raiva?’, aí eu disse ‘senti! Muita raiva! Eu acho um absurdo isso!’ e a raiva era dele próprio né. Ele disse ‘pois ótimo, era isso que eu queria que você sentisse’. Aí ali caiu logo todas as fichas... ele mexeu corporalmente comigo pra eu sentir essa raiva... ele conseguiu... ne, com esse trabalho, através desse trabalho que eu (respira fundo e fala mais alto) ‘êpa! Eu existo! Eu tou aqui!’, porque eu tava apagada há uns quatro anos na minha vida (profissional).

Lena conta que ao viver corporalmente o que vivia emocionalmente em seu relacionamento (estar presa, submissa), teve “*pleno significado*” de como se sentia, e conseguiu finalmente terminar a relação, pouco depois desta vivência. A partir daquele episódio, teve consciência de que precisava se “*reconectar com a vida*”. Conta que esta sessão foi um marco e que tal trabalho corporal lhe permitiu “*poder lidar com coisas bem*

significativas, poder compreender os seus limites, ter força pra avançar nos seus limites, aprender a dizer não” (profissional). A experiência de Lena é um exemplo de momentos em que, por meio de uma metáfora, os sentimentos se tornam substanciais, incorporados, sentidos na própria pele, tangíveis na musculatura (FLETCHER, 1979).

Em sua entrevista, Lena volta a demonstrar o quanto as posturas corporais podem demonstrar literalmente estados emocionais: estar com as costas curvadas pode evidenciar, por exemplo, um estado de estar curvado diante da vida. Ou ainda, não conseguir se entregar em uma relação amorosa, por exemplo, pode aparecer na recusa ao exercício corporal de se deixar cair para o outro amparar. Estas são algumas associações que o corpo nos leva a fazer, visto que Lena acredita que ele se movimenta da forma mais autêntica: sinalizando, demonstrando o que ocorre em nós. Lena conta, ainda, que no grupo de dança terapêutica do qual participa:

Em alguns momentos ele (facilitador) chama pra improvisar só, a pessoa dançar só, então tem gente que não vai, que não quer, tem gente que só consegue dançar de olho fechado, e aí vai tendo esses desdobramentos pra que a pessoa possa ir fazendo as associações, vendo no que é que aquilo toca né (Lena, profissional).

Após as experimentações, Lena aponta que há um momento reservado para as pessoas falarem do que nelas reverberou a partir das improvisações. Este é frequentemente o momento em que os participantes fazem as associações entre o que viveram na sessão (dançar só, não dançar, dançar de olhos fechados) e o que vivem no cotidiano. Trabalhar com o corpo, assim, revela a potência transformadora de uma experiência não só compreendida na dimensão racional e discursiva, mas tornada tangível nas musculaturas e vísceras, como no caso de Lena.

Hayes (2007) reconhece que os pacientes “comunicaram experiências sentidas por meio de metáforas corporais” (p. xviii, tradução nossa), já que o corpo “pode ele mesmo tornar-se a ‘imaginação que se move’ ou um sonho acordado. O corpo pode ser ele mesmo a metáfora, um símbolo visível, dinâmico e expressivo da experiência humana” (p. 10, tradução nossa). Assim, quando Lena sentiu raiva por estar amarrada, seu corpo era, ele mesmo, a metáfora visível de sua experiência de estar aprisionada em uma relação.

A potencialidade de se trabalhar com a metáfora reside no fato de que, como aponta Hayes (2010), a metáfora abarca as complexidades, polaridades e contradições da experiência humana, trazendo à existência algo que ainda não estava lá e que não poderia ser expresso por uma palavra já existente. A autora considera a metáfora similar à criação

artística, comparando-a ao processo de sublimação proposto por Freud para a arte, em que o conteúdo emerge escapando das defesas e racionalidade.

A partir daí, as pessoas ganhariam acesso a sentimentos que não conseguiam ser verbalizados (STANTON-JONES, 1992), ou ainda, que eram verbalizados mas não produziam mudanças. Isto porque a mudança é fruto da real experiencição do conteúdo em questão, e não de sua compreensão racional (GENDLIN, 1997). Lena compreendia que sua relação era aprisionadora, mas somente quando a experienciou metaforicamente em seu corpo, a mudança foi possível. Aline comenta que gostou muito de ler este episódio em que Lena sentiu no corpo a sensação de estar sendo dominada pelo outro. A esse respeito, Aline comenta que isso demonstra:

o quanto que o corpo ele é sábio, o quanto que ele sinaliza experiências pré-conceituais que às vezes a gente ainda não consegue nomear, seja por medo, por ameaça, por orgulho, mas essa experiência que ela conta da corda, ela pôde experienciar coisas que ela ainda não estava nomeando né, e o quanto que elas fizeram sentido pra ela e foram extremamente transformadoras no processo pessoal dela (profissional).

Ariadne também relata uma experiência semelhante à de Lena, em que uma situação da sessão a remeteu a um sentimento presente em sua vida, permitindo-lhe lidar com este sentimento de uma forma diferente. Conta uma situação em que, durante a sessão, estava sozinha abraçando uma grande pedra na sala, até que uma pessoa do grupo começou a interagir por meio de movimentos, tirando-a de lá. Ariadne conta que começou então a lutar contra a pessoa, empurrando-a, pois não a queria ali. A partir daí, ela percebe que foi produzindo outras possibilidades de “colocar a raiva para fora”, inclusive batendo no outro.

Diz um pouco de uma experiência de invasão, que é uma coisa que na minha história é forte, então poder reagir ali... Eu não machuquei ninguém, não aconteceu nada, mas tem essa coisa da experiência imediata mesmo que atualiza e que possibilita a você uma outra forma de mover, mesmo que eu demore pra chegar nessa outra forma, mas é um ambiente seguro, segurança que eu tou dizendo é uma segurança afetiva mesmo (cliente).

Nesta situação, Ariadne pôde não apenas sentir e se dar conta de como o conteúdo da invasão era forte em sua vida, mas conseguiu também lidar com a invasão de uma forma diferente, lutando, rebatendo, não recuando em seu espaço. A possibilidade de chegar a esta nova forma de mover deu-se, no entanto, no momento em que ela foi capaz de sentir a “experiência imediata”.

Percebemos, assim, que as associações podem levar a um processo de referência direta da experiencição, no qual a pessoa vivencia corporalmente seu sentimento tantas vezes falado. Sensação, movimento, postura, gesto e tensão, ao serem conscientemente experienciados e verbalizados, são trazidos para associação com pensamento, memória e intenção (FLETCHER, 1979):

As expressões corporais, sensações, posturas, imagens ou ideias podem trazer um sonho clarificador, um estouro de sentimento ou memória de um evento particular. Assim, o próprio processo de focar na experiência corporal tende a desenhar o conteúdo psicológico e organização dinâmica às quais as experiências corporais estão ligadas. Essa é a base para o uso da experiência corporal como meio em direção a reorganização intrapsíquica (p. 136 e 137, tradução nossa).

Segundo Fletcher (1979), assim, focar atenção no corpo pode nos levar a perceber a que situação a experiência corporal está ligada, pois atentar-se para sensações e posturas pode, por exemplo, trazer sentimentos e memórias à tona. Se tivesse apenas sentido raiva, sem focar mais profundamente em sua experiência corporal e sem prestar atenção ao estado, postura e imagem em que estava seu corpo, possivelmente Lena teria tido apenas um momento catártico. Foi a associação à situação vivida, no entanto, que lhe permitiu uma mudança de atitude fora da sessão. É por esse motivo que Govine (1979) afirma que:

Terapia encoraja o cliente a fazer conexões com mensagens que foram internalizadas e restrições que foram corporificadas. Não é o bastante simplesmente experienciar o bloqueio, a divisão, a retenção. Para lidar com esses padrões em um processo que leva à mudança, eles devem ser vistos em relação ao estilo de vida e sistema de crenças da pessoa (p. 159, tradução nossa).

Para Lena, assim, não era o bastante simplesmente experienciar o aprisionamento, mas correlacionar o aprisionamento ao seu estilo de vida. De modo semelhante, não era o bastante que Lena apenas sentisse raiva, mas foi preciso que ela realizasse a ligação entre o sentimento e o conteúdo a que ele se refere: Lena não sentia puramente raiva, mas sentia raiva *de* estar amarrada. A raiva de estar amarrada, por sua vez, não dizia apenas do momento da sessão, mas apontava para algo em sua vida. Assim, é a partir destas ligações que uma mudança concreta se faz possível.

Vemos, portanto, que é a associação entre as experiências vividas dentro e fora da sessão terapêutica que potencializa a mudança. Nesse sentido, Sara comenta sobre a

importância de refletir sobre os temas que ela e seu cliente têm em mente, os convidando a manter os temas em aberto durante toda a sessão: “*se você sentir que outra coisa vem em sua mente enquanto se mexe, siga-a, não tente bloqueá-la e faremos conexão depois*” (profissional).

Sobre a ocorrência de um tema durante a execução de movimentos, Sara dá um exemplo de sua própria jornada pessoal, durante um treinamento no Perfil de Movimento Kestenberg. Em determinada sessão, o grupo estava experimentando o ritmo de afundar e então emergir (exemplifica com as mãos, como o movimento de uma baleia, ou um “U”, descendo e subindo novamente). Naquela época, Sara conta que estava lidando com um duplo luto e, durante uma sessão, entrou no movimento de submersão, não conseguindo sair. Ela associa tal situação à sua não permissão para que sua dor saísse na forma tradicional de choro, percebendo, assim, que havia entrado no luto, mas não estava conseguido emergir deste. “*Eu estava presa no luto porque não estava expressando*” (profissional). Para ela, foi uma oportunidade de permitir que o sentimento estivesse presente, sem ser crítica. A partir da associação da paralisação do seu movimento com a fixação em seu luto, Sara pôde experienciar e expressar essa dor, movendo-a, levando-a a diante.

Nesse sentido, Fletcher (1979) assinala que “o processo de associação toca a organização dinâmica e possibilita que material inconsciente prévio emerja e seja experienciado tanto fisicamente como psiquicamente, assim, promovendo o processo intrapsíquico de reorganização” (p. 138, tradução nossa). Claire também comenta que quando você trabalha com terapia verbal, pode buscar padrões e conexões e trabalhar conscientemente com algumas questões, mas “*quando você trabalha com o corpo, obtém um novo insight mais profundo*” (profissional) e transcende, por meio da experiência corporal, da inconsciência para a consciência.

Ela exemplifica uma sessão em que sua cliente construiu uma cela e não conseguiu sair de lá. Atenta e sensível a experiências anteriores desta cliente, Claire percebe que esta cela representava uma prisão de ligação emocional com sua mãe, que lhe oferecera um apego opressivo, tendo assim dificultado que a cliente se conectasse a um senso verdadeiro e autêntico de si mesma. Todo o processo de sentir como era estar dentro daquela cela, de se mover para alcançar a mão de Claire e de sair com a ajuda do corpo da terapeuta, pareceu a Claire um processo de sair do útero. Claire, então, associou que a cliente vivenciara, ali, um processo de renascimento. Por fim, a terapeuta relata que após dois anos de terapia, sua cliente se tornou mais conectada consigo mesma, visto que, anteriormente, suas emoções eram misturadas às emoções da mãe. “*Ela não podia ser ela mesma em seu corpo, porque*

tudo que ela sentia eram as emoções da mãe. Ela teve que primeiro sair do mundo emocional da mãe, para entrar no seu mundo emocional, no corpo” (profissional).

Claire explica, mencionando o trabalho de Eugene Gendlin, que o *felt sense* nem sempre é percebido e diferenciado no corpo. O corpo funciona, então, criando uma metáfora que torne mais claro o que está sendo sentido. Sua cliente, por exemplo, experienciava pressão e opressão na relação com a mãe, mas tinha pouco acesso a isso. Teve então que *“construir isso como uma cela física e tangível, entrar nela, para então sair e perceber ‘oh! Eu posso sair desse desconforto visceral desta cela invisível’”* (profissional).

As metáforas, assim, funcionam facilitando o acesso a algumas experiências que seriam demasiadamente dolorosas de serem percebidas diretamente. Fornecem informações valiosas sobre os padrões de comportamento, crenças e relacionamentos vividos, estabelecendo, assim, conexões que refletem o funcionamento de cada pessoa. As metáforas criam novas realidades ao mesmo tempo em que nos conectam ao passado, guardando múltiplos e complexos significados em uma só imagem/movimento, expressando algo por vezes inexprimível com palavras, tornando o sentimento compreensível para os outros, e ligando consciente e inconsciente. Desta forma, as metáforas revelam e disfarçam: dão clareza e transparência à experiência em questão, ao mesmo tempo em que protegem o cliente de entrar em contato direto com uma emoção dolorosa (MEEKUMS, 2002).

Meekums (2002) assinala, ainda, que a metáfora pode servir ao propósito de simbolização da experiência, atuando na forma de um “como se”. A metáfora, assim, contribui para o processo de simbolização não apenas pela via da referência direta, como já apontado, mas também por meio da expressão, atuando como o próprio símbolo que formata a experiência.

A metáfora é a aplicação de uma descrição, imagem ou movimento a um objeto que não poderia ser literalmente correspondido com tal descrição. Por exemplo, quando um integrante do grupo relata que se sentiu voando como um pássaro, isto não designa que a pessoa esteja literalmente batendo asas, mas compara-se e associa-se seu movimento com a leveza, liberdade e amplitude de um pássaro no ar. Desta forma, são a partir destas expressões verbais ou posturas corporais metafóricas que as pessoas conseguem simbolizar, ou seja, dar inteligibilidade, às suas experiências. Assim, “a metáfora do movimento é um símbolo encapsulado em um movimento ou postura” (MEEKUMS, 2002, p. 28, tradução nossa).

Tais metáforas parecem surgir naturalmente a partir das experimentações, sem que tenham de ser criadas intencionalmente. A esse respeito, Meekums (2002) explica detalhadamente a formação das metáforas clínicas. Para a autora, o processo criativo que se

dá na Dança Movimento Terapia acontece em quatro etapas: há primeiramente uma preparação com um aquecimento, em seguida um período de imersão ou incubação na experiência ou exercício, do qual decorre uma fase de “iluminação” em que o cliente começa a ver as situações de uma forma diferente, finalizando com um momento de avaliação e partilha.

O momento de imersão, central na sessão de terapia é aquele em que o cliente mergulha no desconhecido, abrindo espaço para o surgimento de novas percepções. É neste momento que “o movimento se torna metafórico, isto é, ele simboliza algo para os clientes, quer eles estejam ou não conscientemente cientes do seu significado” (p. 24, tradução nossa). Em seguida, na fase de iluminação, estes movimentos metafóricos são finalmente percebidos: “a iluminação pode envolver revelações dramáticas para o cliente sobre o significado de seus movimentos, suas imagens cinestésicas internalizadas ou padrões de comportamentos antigos” (p. 25, tradução nossa). Na partilha, por fim, tais revelações serão refinadas à medida que os participantes buscam compartilhar suas experiências.

A autora observa que a passagem da imersão/incubação para a iluminação se dá assim como a checagem do melhor símbolo para nomear o *felt sense*, fazendo uma comparação com os passos da Focalização de Eugene Gendlin. “A iluminação é o estágio na sessão em que os significados se tornam evidentes. No entanto, em vez de uma transição direta de um para o outro, muitas vezes há uma oscilação entre esta e a incubação” (p. 25, tradução nossa). O indivíduo vai, então, experimentando movimentos metafóricos (imersão/incubação), passando, aos poucos, a se dar conta de seus significados (iluminação). José aponta, no entanto, que associações também podem ocorrer apenas ao final da sessão, no momento da partilha:

Quando elas compartilham sobre a experiência, elas começam a perceber a relação daquela experiência com aspectos existenciais, e começa também a ter um sentido. Isso faz uma espécie de narrativa sobre si mesmo. Ela vai construindo uma narrativa a partir da experiência. Nesse momento a pessoa vai se dando conta dos sentidos e dos efeitos que aquilo tem. E aí ao falar eu acho que ela se apropria mais daqueles efeitos. Então pra mim são aspectos importantes da prática que favorecem essas mudanças (profissional).

Independentemente do momento exato em que aconteça, Meekums (2002) explica que a metáfora de movimento será construída no espaço criativo entre cliente e terapeuta, mediando material inconsciente e consciência, integrando intuição e lógica, e ligando experiência sensorio-motora, afetos e cognição. Assim, eventos mentais podem mostrar-se simbolicamente em expressões físicas, como em uma postura, um sintoma ou dor crônica.

Simone, por exemplo, associa a forma como atua com firmeza na vida, com seus passos pesados na dança:

Há muito tempo atrás, na época da faculdade, eu achava muito bonito quem andava de forma leve. Às vezes eu observava as pessoas andando, e tinha gente que andava flutuando, mal pisa no chão, eu achava aquilo bonito. Hoje eu olho para as pessoas da mesma forma e eu acho bonito quem tem segurança, quem anda como quem sabe pra onde vai, que pisa com objetividade. É como se eu me identificasse naquilo ali. Eu quero pisar forte, eu quero saber pra onde é que eu vou, eu quero ter esse caminho... É uma mudança relacionada à dança, porque eu também trago esse pisar forte, essa coisa mais densa pra isso, pra esses movimentos, pra esse momento (cliente).

Para ela, a forma como pisa forte no salão é uma metáfora de como anda na vida, sendo uma expressão simbólica de seu funcionamento psíquico de segurança e objetividade. Por outro lado, talvez também por ter passado a experimentar pisar forte no salão, tenha passado a pisar forte na vida. Assim, como apontado por Fletcher (1979), os modos físico e mental desencadeiam um ao outro. Tal vinculação é também comumente percebida em casos de doenças psicossomáticas. Fletcher (1979) assinala que, por vezes, “existem equivalências diretas, por exemplo, em que um comportamento visceral ou motor, frequentemente referido como um sintoma, vai ressoar como uma expressão física de uma percepção, pensamento ou sentimento particular” (p. 133, tradução nossa). São os momentos em que o próprio corpo atua como uma metáfora de algo que acontece no âmbito psíquico, estando corpo e mente interligados.

Aline cita, por exemplo, como o trabalho corporal lhe ajudou a lidar com uma inflamação crônica nos olhos, sobre a qual não obtinha explicações ou cura na medicina tradicional. Essa lacuna a convidou a mergulhar, então, nas visões simbólicas da organização de sua dor. A Focalização a ajudou a simbolizar o que essa doença significava para ela, surgindo, então, a imagem de olhos de fogo, ou olhos de coruja, sempre atentos. Após tal simbolização metafórica, Aline conta que os episódios de crise se tornaram menos frequentes. A profissional então reconhece que, ao perceber a natureza desta inflamação, um processo de cura se deu na dimensão da consciência e descoberta de significado, estabelecendo relações entre a inflamação e sua rigidez, exigências e necessidade de controle. Seu sintoma, inflamação nos olhos, atuava como uma expressão física de seu funcionamento psíquico. Aline concorda com Lena a respeito do fato de que o corpo é um correlato da mente, sendo uma expressão externa do que acontece em nosso interior.

Simone, por sua vez, também aponta que alguns exercícios fazem surgir questionamentos que geram associações e metáforas. O ato de se apresentar a partir do pé, por exemplo, a levou a pensar:

o que me move, como eu me movo no mundo, qual é o meu rumo, pra onde é que eu vou, esse tipo de coisa que surge quando você pensa no pé, por exemplo, que é uma coisa que tá cotidianamente com a gente, que passa batido. Quando você tem esse momento de percepção, muita coisa nasce daí, muita coisa aflora (cliente).

A partir desta atividade, cada participante que se apresenta a partir de seu pé, pode fazer diferentes associações, se remetendo uns a pés ligeiros e inquietos, outros a passos leves e cuidadosos, enquanto outras pessoas podem afirmar, ainda, que não têm “os pés no chão”. O exercício, assim, leva cada pessoa a uma vivência diferente, que propicia a ocorrência de uma metáfora em relação ao seu modo próprio de funcionar.

Existem, no entanto, propostas que trabalham associações específicas, como acontece, muitas vezes, na Dança Circular. Sobre o grupo do qual faz parte, Sol comenta, “*é um trabalho muito bonito, que acabou voltando muito pro feminino, porque acabou ficando uma roda de mulheres. Tem essa coisa da dança, tem essa coisa do movimento, esse movimento ele de certa forma é um pouco direcionado*” (cliente). Sol explica que são propostas, dançadas em círculo, nas quais a facilitadora inicialmente demonstra os passos a serem repetidos e expõe as características dos movimentos a serem dançados. A dança da árvore, por exemplo, traz uma característica imanente de aterramento, convidando as participantes a construírem associações sobre este aspecto. Diferencia-se das características próprias de uma dança da água, ou do fogo, por exemplo.

Como exemplo das questões pessoais transformadas a partir da vivência da Dança Circular, Sol aponta, por exemplo, a relação com os seus ciclos, “*de me entender melhor, de me conectar com o tempo, de me conectar com esse sagrado que é a natureza*” (cliente). A partir dos ensinamentos da dinâmica da natureza, expressos em danças que tematizam os ciclos da vida, as fases da lua ou o movimento das marés, por exemplo, Sol tem compreendido que nem tudo se dá no tempo que ela gostaria, e tem assim aprendido a respeitar o tempo dos processos. “*Eu começo a entender que existe um tempo, que as coisas precisam... que pra se chegar em determinado ponto tem um processo e isso corporalmente parece que vai assentando mais*” (cliente). Desta forma, estes não são aprendizados puramente conceituais, mas registrados no corpo, por meio de constantes associações com os tempos da natureza, materializados corporalmente a partir de passos dançados. Por fim, Sol

relata que, ao final de cada encontro, as participantes tiram uma carta e conversam, sendo este um momento de fazer associações entre o que foi dançado e suas vidas cotidianas:

Às vezes a gente puxa alguma coisa de uma dança, 'ah essa dança aqui é uma dança que tem norte, sul, leste, oeste. O norte é pra onde a gente tá indo, o leste é o feminino, o masculino e não sei o que. E aí eu vou fazendo as minhas associações, mas isso vem primeiro pelo corpo, e depois é que racionaliza isso (cliente).

Sol relata, assim, que as associações se dão no corpo e pelo corpo. Em uma dança do fogo, por exemplo, Sol comenta que consegue realmente sentir suas mãos esquentando. Em uma dança de terra, sente-se fisicamente aterrando, assim como é capaz de sentir também as qualidades da água e do ar. Não se trata, portanto, de uma ideia abstrata, mas de uma experiência corporal.

No diário de campo, a ocorrência de associações foi também muito comum. “Expressão” e “Associação e metáforas” são as duas categorias mais presentes em minha experiência pessoal, tendo aparecido de muitos modos. Em meus relatos, ora associo os movimentos experimentados com minha forma de funcionar na vida, ora faço referência especificamente a padrões relacionais.

Quando afirmo, “*o movimento que surge das minhas experimentações é cansado e sem tônus. É tipo o bêbado da minha última dança mesmo. Difícil ver isso em mim...*” (Diário de campo), associo uma qualidade de movimento (metáfora do bêbado) com características e sensações comumente presentes em mim (cansaço e falta de tônus). Em outro momento, revelo: “*a sessão começou e eu só queria que acabasse. Fiz até o primeiro exercício mais rápido que todo mundo! Ando assim. Com pressa! Me remeteu ao doutorado, que eu não vejo a hora de terminar, e liberar meu tempo, minha vida, para outras coisas*” (Diário de campo). Aqui, o ato de perceber a pressa nos exercícios da sessão me remeteu a minha pressa em outras esferas da vida. Em outro momento, na mesma sessão, tal modo de funcionamento ansioso, apressado e impaciente aparece mais uma vez: “*depois formamos um círculo e jogamos um escravo de Jó invertido. Varas ao Centro, e a gente é que rodava! Eu sempre atenta à vara a minha frente, a próxima que eu pegaria. Então novamente percebi o quanto estava sempre de olho no futuro*” (Diário de campo). Assim, ao associar os movimentos da sessão com os movimentos na vida, eu me dava conta, paulatinamente, de como estava me sentindo e de que forma estava vivendo.

Tais associações podem emergir espontaneamente, a partir das experimentações, como também, algumas vezes, são incitadas pelo facilitador. “*Uma outra pergunta feita*

quando trabalhamos apoios sem as mãos foi: como me sustento?” (Diário de campo). Ao tecer tal questionamento, o facilitador convida o grupo a relacionar características de movimento com uma metáfora subjetiva, correlacionando a sustentação física com a emocional. A forma como cada um se sustenta no chão, usando seus apoios corporais, por vezes, reflete a forma como cada pessoa se ampara emocionalmente na vida. Sobre minha própria dinâmica de sustentação, reflito: *“o primeiro exercício foi de se levantar e se desmontar no chão. A parte de se desmanchar eu sei bem, é meu estado na vida. Mas o vigor é algo muito difícil. Essa tonalidade de vitalidade no corpo é meu grande desafio”* (Diário de campo).

Além de nossas próprias associações, cada integrante do grupo pode contar também com as observações dos demais colegas que, por vezes, devolvem percepções sobre nossos modos de funcionar, embasados pela forma como nos viram mover:

E foi tão bonito no final, cada um falando do que tinha visto no outro. Falaram para uma menina ‘você dança como fala. Com muita firmeza e intensidade, como quem come o mundo. Uma jogada de cabelo e tudo muda’. E ela tinha falado sobre como quer engolir o mundo com as pernas, e que tem aprendido a ficar, e nem sempre optar pela novidade, pela mudança. Eu também (Diário de campo).

Nesta passagem, um integrante associa a forma como uma colega dança, com sua firmeza e intensidade na vida. Tal participante concorda com a imagem recebida, e comenta que tem tentado experimentar também outras formas de viver, não apenas pautadas na voracidade, mudança e novidade. Eu também me identifico com tal tentativa, dando-me conta, como já revelado em outros trechos, que tenho tentado permanecer onde estou, ao invés de optar sempre pela mudança, aprendendo *“que eu posso não fazer nada, e eu vou continuar existindo”* (Diário de campo). Na décima nona sessão, por sua vez, a dificuldade de sustentar a permanência em um momento de indefinição é associada à dificuldade de sustentar o corpo em uma posição desconfortável:

A proposta foi trabalhar os ‘entres’. Uma pausa entre um movimento ou outro; um movimento entre uma pausa e outra. O facilitador lembrou que, para Laban, o tempo lento é chamado de tempo sustentado. E de fato... há uma energia maior de sustentação em se movimentar lentamente. Sustentar a perna no ar por mais tempo, por exemplo. Na vida também, as fases de transição geralmente são as mais desconfortáveis e cheias de ansiedade... às vezes é um não lugar. Eu tou nesse ‘entre’ no doutorado. Não me sinto mais apenas mestre, mas ainda não sou doutora. Em mim, há sempre uma pressa pra sair do entre... difícil sustentar... Lembro como as posições do Yoga me causavam raiva! Ficar um tempão parada em um lugar difícil até os músculos tremerem.... Em que lugar existencial é tão difícil ficar, Rafaella? (Diário de campo).

Por meio de tais associações, fui me dando conta de como meu funcionamento apressado, ansioso, sempre em movimento (ainda que sem tónus) possuía relação com minha dificuldade de sustentar os entres, as pausas, os momentos de transição, o legítimo “aqui e agora”. Sentia-me sempre esperando pelo próximo passo. Tal experiência no grupo terapêutico, assim, foi de extrema importância para que meu modo de funcionamento, e os sentimentos envolvidos, fossem clarificados.

No entanto, como vimos, além de tais características e padrões individuais, também são comuns associações com modos de funcionamento nas relações, como vemos nos exemplos a seguir:

No exercício em dupla, com a corda amarrada à nossa volta e suportes de madeira atrás de cada pessoa, a gente brincou com o peso. Uma pessoa falou ‘o equilíbrio vem da tensão’. Eu e ela nos revezamos e cada uma dizia ‘pode se jogar e entregar o peso, tou segurando’. Percebi que na hora que as duas relaxaram e se soltaram para trás, é que ficou mais confortável e fácil de segurar o peso do outro, justamente quando eu também me entreguei! E não quando estava vigilante! Também senti mais confiança de me lançar, quando senti toda a força do peso dela me puxando! Que genial! É exatamente assim nas relações! Quanto mais o outro se lança, mais a gente se sente seguro para se lançar. É sustentar e ser sustentado ao mesmo tempo! A díade desequilibra quando alguém decide só resistir... Não se aguenta esse lugar por muito tempo. Esse foi o maior aprendizado dos últimos tempos (Diário de campo).

Em outra sessão, volto a tecer associações a respeito das relações humanas, gerando reflexões sobre minhas próprias relações:

Depois devíamos, ao encontrar com alguém, trocar de vara com essa pessoa, sem dizer nada, sem combinar que segundo seria aquele em que os dois soltariam suas madeiras ao mesmo tempo, deixando-as suspensas, até que o outro pegasse. Foi um deleite! Algumas sintonias perfeitas! Com outros pares, quedas. E ainda com outros, ficamos segurando até que o outro de fato pegasse: zero confiança. Me remeteu a como são as relações... E como é raro esse ‘timing’ perfeito entre os tempos, em que seu tempo é meu tempo e a gente pode entregar os pontos juntos (Diário de campo).

Assim, nas sessões, as interações em duplas ou em grupo, podem gerar associações e reflexões sobre questões relacionais também fora do *setting*. Nos exemplos acima, eu conjecturo sobre questões relacionadas à entrega, suporte, confiança e sintonia entre duas pessoas. A hesitação de uma dupla sobre o momento propício de soltar o bastão para receber o que vinha do outro mostrou-se, para mim, como uma metáfora da falta de confiança e sintonia tão comum nas relações humanas. Desta forma, os processos de associação e metáfora me auxiliaram a simbolizar algumas experiências, aproximando-me, assim, de

sensações, modos de funcionamento comumente percebidos e padrões relacionais. Por fim, na vigésima primeira e última sessão:

No primeiro exercício de aquecimento, a gente se movimentava pelo chão até achar outro corpo e improvisar com ele, se derramando. Fiquei de olho fechado. Não fazia ideia de em quem e onde eu estava pegando ou suscetível a ser pegada. Foi um exercício de entrega e um ritual de profundo respeito às coisas que não dependem de mim. Eu não tenho controle nenhum sobre o Outro. Ele me é insondável e incontrolável. Qualquer tentativa de prever, salvar ou enviesar alguém... é um atentado à nossa própria saúde. Seu pai vai comer gordura, seu marido vai dirigir rápido, seu filho vai para festas perigosas... E você pode fazer absolutamente nada diante da escolha do outro. É isso. É a plena aceitação (Diário de campo).

Minha jornada no grupo finda, assim, com uma grande associação entre a improvisação no salão e na vida: a imprevisibilidade dos acontecimentos e a ausência de controle em relação ao outro. Tal atividade foi vivenciada como um ritual de entrega e aceitação. O movimento, de olhos fechados no chão, funcionou como uma forte metáfora do que acontece na própria vida.

Ressaltamos, ainda, que associações podem se dar não apenas durante as improvisações, mas também quando trazemos recursos de pintura ou escrita após o movimento. Nesse sentido, para ajudar a processar as experiências vividas, José indica a construção de um diário, relatando que as pessoas que fazem tais anotações sistemáticas conseguem ter uma compreensão melhor de seus processos. “Às vezes vêm pensamentos, às vezes vêm imagens, às vezes a pessoa lembra de fatos, e a construção desse diário, com o passar do tempo, a pessoa vai conseguindo construir uma narrativa sobre algumas coisas, sobre qual é o sentido daquela experiência para elas” (profissional). Duda, por sua vez, conta que, com a Biodança, começou a escrever poesias, “eu achava inviável, achava que jamais iria conseguir fazer isso. E vez por outra eu não só escrevo, mas tenho coragem de falar, que é outro passo” (cliente). As narrativas para José e as poesias para Duda funcionam, assim, como reverberações das experiências vividas no corpo. Duda ressalta, ainda, que partilhar seus escritos com o grupo, mesmo tremendo de vergonha, foi outro passo muito importante.

Além de mencionar as poesias, ao final de sua entrevista, Duda expressou, por meio de um desenho, o que era a Biodança para ela. Desenhou círculos multicoloridos e, no final, puxou os traços para fora do papel. A esse respeito, associa: “e se esse papel aqui é o salão, e esses rodopios aqui, e nesses encontros, nessas intercessões já não sou a mesma, mas ainda assim, eu não me detenho a esse salão, eu vou para mundo, essa saidinha aqui é do mundo”.

Assim como realizado por Duda ao final da entrevista, no Movimento Autêntico é comum que o material inconsciente que emerge durante o movimento seja posteriormente integrado com o suporte de um trabalho artístico. Muitas imagens emergem durante a exploração de movimento, sendo possível ancorar o material inconsciente externalizando-o em uma forma definida. Nesse sentido, a argila ou o desenho ajudam a documentar a experiência do movimento, podendo funcionar como novas formas de entrar em contato com o *felt sense* e processar a vivência.

Sendo o Movimento Autêntico uma abordagem influenciada pela Psicologia Analítica, Bacon (2007) assinala que o próprio Carl Jung reconhece que são raras as pessoas capazes de expressar o inconsciente por meio de movimentos corporais. Além disso, a desvantagem da expressão pelos movimentos é que eles não podem ser facilmente fixados na mente. Por esse motivo, os desenhos feitos posteriormente contribuem para que os movimentos não sejam perdidos, mas transformados em uma linguagem mais permanente.

É esse processo de articulação que considero vital. Processos cuidadosos e considerados são colocados para permitir tempo e espaço para a transformação da experiência corporal em linguagem. Às vezes, escrevemos, pintamos, desenhamos ou simplesmente descansamos antes de falar (BACON, 2010, p. 68, tradução nossa).

Assim, uma boa forma de levar os processos adiante é escrevendo ou pintando depois da prática corporal. Tal atividade pode levar o cliente a algumas associações, como o caso da escultura (pássaro de asas abertas) de Marta, construída após esta se mover conectada ao seu sintoma. Como vimos, o movimento, em si, já possui capacidades expressivas, sendo capaz de se dizer por si. Porém, o que se percebe, comumente, é que depois de se mover, surgem ainda novas palavras e imagens, enriquecendo o processo de simbolização. Tais palavras e imagens surgem a partir do movimento, assim como menciona Whitehouse (2003d): “eu descobri, em trabalhos, que movimentos, especialmente em improvisação, adquiriam de si mesmo palavras para descrevê-los” (p. 81, tradução nossa). Desta forma, não é necessário buscar intencionalmente uma palavra para descrever o movimento, mas deixar que esta surja naturalmente. Assim, a dança pode ser o primeiro gancho da experiência, que posteriormente continuará a ser simbolizada por meio de palavras e imagens, gerando novas associações, a partir novos símbolos.

Palavras como símbolos são frequentemente uma forma natural de responder ao trabalho de movimento, uma linguagem comum para quem se move e para a testemunha. Algumas vezes, imagens como símbolos são profundamente conectadas

com o material. Se imagens são dominantes e/ou há pouco conteúdo material específico, fazer um desenho, escultura ou criar uma dança ou história são maneiras vívidas e ricas de trazer forma e realçar a energia que foi despertada (ADLER, 2003b, p. 152 e 153, tradução nossa).

A autora do Movimento Autêntico reforça, então, que algumas vezes surgem múltiplas imagens enquanto a pessoa se move. Quando isso não acontece, porém, pode-se pedir para que esta desenhe ou faça uma escultura imediatamente após se mover, para trazer forma à energia despertada durante o movimento. No episódio da escultura de Marta, o pássaro de asas abertas foi o símbolo que trouxe forma à sua experiência. Segundo ela, “*a imagem é você nua, sem nenhuma defesa, nua e crua*” (profissional). De acordo com Marta, quando o símbolo surge e o indivíduo já tem um caminho maduro de processamento, este é capaz de fazer conexões instantâneas: “*todos esses caminhos que você estava fazendo verbalmente, essa coisa veio e linka com todos eles*”. Ao ler a entrevista de Aline, que trabalha com Focalização, Marta toma emprestado sua nomenclatura e reconhece que, por meio da escultura da ave, simbolizou sua experiência.

Claire também acredita que a arte é outro modo de contar a história armazenada no corpo. Para ela, através da arte, acessamos o corpo por outra via. Para a profissional, o símbolo, além de um desenho ou movimento, pode ainda ser uma pessoa, situação ou mito. Claire exemplifica uma cliente que, a partir do conto simbólico da Bela Adormecida, associado a um “*simbolismo de ir dormir por centenas de anos*” (profissional), começou a falar sobre seu corpo indo dormir em seu casamento. O conto da “Bela Adormecida”, neste caso, foi o símbolo que abarcou a experiência do adormecimento sexual de seu corpo.

Desta forma, a presente categoria demonstra que, por meio da dança, da improvisação de movimentos ou do posterior trabalho de escrita e criação de desenhos e esculturas, o indivíduo é capaz de associar seus movimentos no grupo terapêutico a situações da vida diária, percebendo que a forma como se comporta lá fora se refletiu no salão, sendo este um espelho. Por outro lado, é importante salientar, como apontado por Lena, que o contrário também pode ocorrer, e que os aprendizados do grupo podem ser levados para o cotidiano:

Você consegue ir fazendo essas associações, ir dando conta de que eu posso criar novas formas de me defender, de reagir, de acolher, de criar intimidade, de se aproximar, de me afastar, através de um processo corporal, isso transcende pra vida. Você vai fazendo essa associação (profissional).

Lena conclui que há um prolongamento das possibilidades experimentadas, pois se eu improviso dançando, posso também improvisar no cotidiano. *“Transborda pra vida”*, comenta. Da mesma forma, Simone relata que por conta dos exercícios grupais que conectam fortemente uma pessoa a outra, acredita que, em breve, dançar a dois no cotidiano, não será mais um problema. No início da entrevista, Simone ressaltou que tem muita dificuldade de dançar com um par ou ainda em festas, diante de outras pessoas. Porém, essa dificuldade tem sido bastante trabalhada no grupo, que propõe atividades de grande conexão e contato com os outros, como por exemplo exercícios de ver e permitir-se ser vista. Tal permissão foi sendo transposta para a vida diária de Simone, que reconhece que o que vivencia no Clube da Dança Livre cruza fronteiras para além do grupo. *“Esse (estar) só pós Clube. Às vezes uma experiência do dia, me faz me movimentar no dia seguinte de outra forma”* (cliente).

Simone associa, também, o desafio das sessões em que se trabalha coreografias e “passinhos”, com sua dificuldade em seguir ordens. Não gosta de ter pessoas dizendo para onde ela deve ir e, nesse sentido, as danças coreografadas trazem um pouco dessas regras exteriores. *“Ao mesmo tempo é desafio, é exercício”* (cliente). Em relação a isso, o Clube da Dança Livre tem sido um exercício de estar em coletividade e ter que participar da harmonia daquele grupo, cedendo e tentando se adaptar. *“Mas pra mim é uma coisa difícil, ter que obedecer essa regra. E no trabalho é a mesma coisa”*. Simone conta que, após o divórcio, está morando sozinha e tem se alegrado em poder fazer tudo em seu próprio tempo. Expõe que em casa é onde seu corpo fica mais livre, pois mesmo no Clube ainda se percebe com um filtro. O Clube da Dança Livre, porém, a lembra que vivemos em sociedade e que precisamos, também, “dançar” com os outros, ou a partir do que o exterior nos pede:

é meio que como se essa obrigação de reproduzir fugisse dessa coisa que eu quero. Ao mesmo tempo em que é interessante porque enfim a gente continua existindo no coletivo. Eu tou dormindo às três da manhã, mas quando é oito me ligam... as pessoas funcionam às oito” (cliente).

Assim, ao mesmo tempo em que as associações na dança revelam à Simone sua dificuldade de obedecer a ordens, são estas mesmas atividades que lhe ajudam a transpor tal dificuldade, mostrando-lhe que nem sempre estamos no controle dos movimentos da vida. A esse respeito, ao comentar a performance em que Isa desce escadas com seu corpo, derramando-se como água, Simone observa que o derramar a remete ao fluir, ao movimento não controlado, como é a própria existência: *“que a gente faz, planeja, organiza, acha que tem o controle, e na verdade, quando a gente vê, a gente segue por onde dá, nem sempre por*

onde a gente quer ou achava que seguiria” (cliente). Nesta ocasião, Simone realiza uma associação entre a imprevisibilidade da vida e a performance de Isa. Eis o poder da dança, que opera metáforas no corpo do espectador, assim como no do bailarino.

Por fim, ressaltamos que algumas dessas associações provocadas pelo movimento, ou pela posterior criação de textos, desenhos e esculturas, dizem respeito não a um modo de funcionamento global, a formas de se relacionar ou a posturas corporais, mas a memórias específicas, na maioria das vezes, memórias traumáticas. A seguir, exploraremos tal modo particular de associações evocadas pela dança.

5.6 Evocação de memórias

Muitas abordagens corporais trabalham com a ideia de que temos uma memória somática, ou seja, defendem que nosso corpo é capaz de guardar experiências marcantes e que, portanto, seria também no corpo que certos padrões poderiam ser dissolvidos. “Como um sítio arqueológico, esse complexo sistema biosemiótico, que é o corpo, guarda tudo da história do homem, sendo ele próprio uma marca indelével do *continuum* caos e ordem primordial” (CAMPELO, 1999, p. 12). Chodorow (2003e) exemplifica uma mulher que, dançando, fez um movimento que a lembrou um episódio quando quebrou a perna e caiu. “É como se certas memórias fossem guardadas cinesteticamente e pudessem ser melhor recuperadas por meio de movimentos do corpo” (p. 311, tradução nossa). Neste sentido, Rolnik (2005) também aponta que “mobilizar a potência vibrátil do sensível convoca esta memória, suas experiências fecundas, mas também as marcas de seus traumas e os fantasmas que a partir deles e neles germinaram” (p. 8). A partir desta ideia, esta seção se refere, assim, a momentos em que conteúdos inconscientes e memórias dolorosas emergem durante o movimento, podendo promover algum nível de processamento e ressignificação do conteúdo em questão.

O corpo absorve as experiências de uma forma particular, podendo gravar memórias que nos passam despercebidas. É nesse sentido que, Thérèse Bertherat, idealizadora de uma das maiores práticas de Educação Somática, a Antiginástica, afirma que as paredes do corpo nada esquecem (BERTHERAT; BERNSTEN, 1977). Este pensamento está presente, ainda, em muitos outros autores do campo da psicoterapia, Educação Somática e da dança. Adler (2003b), expoente do Movimento Autêntico, afirma que existe uma sabedoria natural e uma capacidade do corpo de guardar memória. Em estudos mais atualizados, Gil (2001) acredita que acontecimentos se inscrevem no corpo gerando uma memória corporal

inconsciente. A Dança Movimento Terapia também acredita que “podemos nunca ser conscientes do nosso sofrimento na infância, mas nossos corpos podem lembrar. Podemos nunca ser conscientes dos sofrimentos de nossos pais, mas nossos corpos o receberam no útero e o carregaram” (HAYES, 2007, p. 26, tradução nossa).

Marta, por exemplo, conta um episódio ocorrido com um homem bastante próximo a ela, que sofria de dores articulares. Durante uma sessão do Movimento Autêntico, Marta relata que ele teve algumas imagens dos movimentos, compartilhando com o grupo histórias sobre o que foi sentido e lembrado durante a sessão. “*Ele começou a falar do que ele imaginou enquanto ele moveu, e ele começou a falar sobre algumas histórias que ele teve com o pai dele. O pai dele morreu quando ele era novinho*” (profissional). A partir desta sessão, Marta conta que este homem nunca mais sentiu tais dores articulares.

A profissional explica tal experiência apontando o fato de que nossos traumas, memórias e experiências ficam no corpo, como “*moléculas de emoções*”. Ela considera que “*nossas jornadas são mantidas no corpo e às vezes se solidificam em um sintoma, às vezes em uma postura ou músculo tenso*” (profissional). Hellen, por sua vez, concorda com a visão de Marta e comenta que “*isto é muito próximo da minha experiência com o método Feldenkrais... moléculas de emoções expostas, liberadas quando eu encontrei mais conexão com o meu esqueleto, que com o tempo liberou tensão postural e muscular*” (profissional).

A partir desta perspectiva, emoções seriam expostas na medida em que o corpo se movimenta, encontrando mais conexão e conforto e, assim, liberando tensões e sintomas, que seriam nossas próprias experiências mantidas no corpo. Nesse sentido, Govine (1979) explica que traços de memória de experiências e relações anteriores são retidos em nosso corpo em nível celular. “A fâscia, o tecido de conexão que une o corpo e envolve todos os músculos e órgãos internos, é um meio primário de reter essa informação” (p. 156, tradução nossa). Afirmo, ainda, que “impressões de informação, especialmente mensagens parentais, injunções e atribuições, a respeito de uma pessoa e seu corpo são igualmente retidas celularmente. A forma como alguém se move reflete a composição de sua história” (p. 156, tradução nossa).

O conceito de memória, no entanto, não diz apenas da explícita lembrança de eventos passados, mas também de disposições, habilidades, padrões e hábitos incorporados que influenciam nossas experiências e comportamentos diários. Se não tivéssemos algum tipo de memória corporal para habilidades e hábitos, teríamos que aprender a andar de novo todos os dias (FUCHS, 2012). Merleau-Ponty (1999) também observa que o datilógrafo e o organista, por exemplo, sendo capazes de datilografar e tocar um instrumento de maneira tão habitual que não é nem pensada nem automática, possuem um tipo de conhecimento que

advém não do corpo objetivo, mas do corpo vivido como mediador do mundo. Tal memória corporal, assim, é implícita, e permite a intencionalidade operativa do corpo, sendo direcionada à ação.

Fuchs (2012), por sua vez, assinala que “memória corporal é nosso passado vivido” (p. 11, tradução nossa), e a partir daí propõe seis diferentes classificações de memória corporal. Estas seriam: (1) memória processual, que são as memórias de procedimentos, como, por exemplo, dirigir; (2) memória situacional, ou seja, lembranças específicas de situações, como a memória do último Natal; (3) memória intercorpórea, que são as memórias relacionadas a padrões de relacionamento como a memória do abraço da mãe ou de antigos amantes; (4) memória incorporativa, que se refere aos hábitos corporais aprendidos com os outros, como padrões sociais aprendidos por meio da imitação; (5) memória dolorosa, que se refere a inscrições de dor, como momentos de punição, associados a pessoas e situações específicas; e por fim (6) memória traumática, advinda de experiências de acidentes sérios, abusos, torturas e ameaças.

O movimento, em ambiente terapêutico, pode evocar qualquer uma das memórias acima descritas. O abraço de um membro do grupo pode remeter ao abraço da avó, ou ainda, a partir de uma experimentação pode nascer um movimento repetitivo realizado no trabalho. Aqui, no entanto, focaremos nas memórias dolorosas e traumáticas, que são as mais comumente relatadas nas sessões. Isto se dá potencialmente porque, segundo Fuchs (2012), as impressões mais indeléveis no corpo são aquelas causadas pelo trauma. Além disso, tais memórias não estão sob o domínio da consciência, podendo surgir espontaneamente diante de algum gatilho:

O trauma surge de recordação consciente, mas permanece ainda mais virulento na memória do corpo vivido, como se fosse um corpo estranho. A cada situação, a pessoa traumatizada pode se deparar com algo que evoca o trauma. Ele é reatualizado em situações que são ameaçadoras, vergonhosas ou de alguma outra forma semelhantes ao trauma, mesmo se a pessoa não está ciente dessa semelhança. (...) O corpo lembra o trauma como se estivesse acontecendo de novo. Assim, a vítima revive sentimentos de dor, ansiedade e terror novamente, combinado com fragmentos de intensas imagens (p. 17 e 18, tradução nossa).

Ocorre, portanto, que algumas experimentações, em dança, surgem como tais momentos de gatilho para o trauma. O processo terapêutico não se trata, no entanto, de apenas reviver o momento traumático, pois a pura catarse pode retraumatizar, sem qualquer auxílio. Acontece, assim, que em ambiente terapêutico a pessoa encontra segurança e suporte para atravessar os momentos de dor e chegar a um novo lugar, podendo experienciar o episódio

traumático sem as deformações típicas de reações de defesa (como prender a respiração ou contrair os músculos). A partir daí, o indivíduo é capaz de finalmente processar e reintegrar o episódio traumático.

Nesse sentido, Beatrice relata uma sessão especial de Movimento Autêntico quando, como movedora, viveu uma experiência física e emocional muito intensa. No dia seguinte, relata que estava muito cansada, sentindo o impacto físico da experiência anterior:

Eu fiquei com as sensações, me senti muito exausta, muito cansada, toda a energia do meu corpo estava diminuindo... e eu estava apenas seguindo o meu corpo e afundando e afundando e descansando e descansando, e de repente ... algo clicou, que o que tinha sido acionado no dia anterior, de repente, me lembrou uma experiência que eu tive dezenove anos atrás, uma experiência muito difícil (profissional).

Após tal associação, Beatrice voltou a se envolver com esta memória evocada, não apenas reconhecendo que ela estava lá e que ainda doía, mas também:

eu fui capaz de realmente deixar ir e processar isso de novo ... então eu tive um grande e longo choro, eu apenas chorei e chorei e chorei (som de alívio) e então não havia mais dor ou nada no meu corpo, eu não me sentia tão pesada... Eu me sentia um pouco exausta como você se sente quando chora, mas eu liberei muito de dentro de mim, acho que em todos os níveis, eu apenas soltei (profissional).

Beatrice acredita que um movimento realizado desencadeou a memória, o que foi também percebido por sua testemunha e outros movedores. Relata: “*as pessoas que viram estavam realmente conscientes do que estava acontecendo, apenas em termos do que aconteceu no movimento e na posição do meu corpo. Então, já havia sido reconhecido fisicamente de alguma forma*” (profissional). Explica então que, primeiramente, o corpo acessou a memória traumática, e que isto foi expresso no movimento, estando compreensível para o grupo, devido à força expressiva e comunicativa do corpo. Ela, porém, só foi capaz de processar tais informações no dia seguinte. Relata: “*e no dia seguinte, eu não sei, a memória só veio à minha cabeça, como pensamentos entrando em sua cabeça e clicando, conectando... como ‘oh meu Deus, isso é exatamente o que aconteceu em movimento ontem, é o que aconteceu há dezenove anos comigo*” (profissional).

A partir deste segundo momento, em que não só o corpo acessou a memória, mas em que Beatrice pôde também tomar consciência desta, foi preciso chorar, liberar e prosseguir o movimento que não foi possível de ser realizado durante a situação traumática. Para

Beatrice, um aspecto importante que facilita a mudança na Dança Movimento Terapia e Movimento Autêntico é exatamente a possibilidade de mover respostas incompletas ao trauma, que não foram capazes de serem expressas, anteriormente, na situação assustadora. Ela explica que em um evento traumático “*há tanta energia que foi ativada para lutar ou fugir, mas não pode ser expressa porque essa é uma situação assustadora e você meio que finge estar morto, por exemplo, e então isso fica no corpo, como memória corporal somática ou física*” (profissional). Por meio do movimento, posteriormente, a pessoa pode expressar sentimentos dissociados ou não expressos, que foram suprimidos no momento do trauma, visto que, para suportar a situação, a pessoa se desconecta de seu próprio corpo. Beatrice exemplifica: um movimento de levantar as mãos para proteger a cabeça de um ataque, que não pôde ser feito durante um inesperado momento da agressão, pode surgir em uma sessão de DMT:

O movimento de proteção pode estar preso em algum lugar do meu corpo e, se você se envolver na improvisação do movimento, aquilo pode surgir espontaneamente como uma resposta física e você pode nem saber o que está acontecendo, mas é apenas o que o seu corpo precisa fazer, mesmo que já tenha passado muito tempo (profissional).

Assim, em alguns momentos, “um gesto ou sensação vai ser a exata replicação de um detalhe em uma memória que está sendo reeditada” (FLETCHER, 1979, p. 133, tradução nossa). Em concordância, Sara acredita que o movimento é uma forma de reencenar memórias. Claire, igualmente, afirma que para sobreviver ao trauma, “*o corpo humano tem a capacidade de se defender*” (profissional). Claire observa que, mais tarde, há um “chamado”, em que a pessoa se sente pronta para lidar com tais conteúdos ainda não organizados. Assim, o movimento permite reviver a situação traumática no aqui e agora, pois, segundo Claire, no momento do episódio doloroso a psique possivelmente não estava preparada para processar todas as informações.

Desta forma, a possibilidade de experienciar novamente a memória traumática é entendida como uma forma de processar e liberar emoções bloqueadas. “Algumas vezes, o movedor tem um *insight* imediato ou um fio de *insights* sobre o significado da experiência. Outras vezes, pode demorar mais (CHODOROW, 2003b, p. 258, tradução nossa). No caso de Beatrice, a conexão entre o movimento e a memória se deu no dia seguinte. Whitehouse (2003b), por sua vez, dá o exemplo de uma mulher que se percebe movendo, na sessão de Movimento Autêntico, como quem está ninando um bebê. Juntamente com o movimento,

vêm à consciência emoções conectadas a eventos passados, e a partir daí a mulher experiencia o luto pelo filho nunca tido.

Este é um exemplo de uma grande dor vivenciada já na vida adulta. Percebe-se, porém, que as práticas de dança e movimento podem ser importantes especialmente para pessoas que experimentaram traumas em período pré-verbal. Grossinger (1998) aponta que a razão pela qual muitos de nossos problemas parecem insolúveis é que eles aconteceram antes de termos linguagem verbal, do nascimento a primeira infância. Assim, trabalhar com o corpo seria a melhor maneira de atingir memórias do tempo sensório-motor, acessando-as não-verbalmente. O movimento pode acessar áreas de funcionamento emocional difíceis de serem atingidas apenas verbalmente, permitindo a recapitulação das primeiras relações e experiências, que foram mediadas no período pré-verbal (STANTON-JONES, 1992). A esse respeito, Fletcher (1979) assinala que “experiências corporais são usadas como uma ferramenta para trazer experiências pré-verbais e indiferenciadas para o nível de sentimento consciente, *insight* e pensamento” (p. 143, tradução nossa). Isto porque o “movimento provê um canal aberto para recuperar material inconsciente, não editado” (GOVINE, 1979, p. 159, tradução nossa).

Como o sofrimento, no adulto, foi estruturado já na linguagem, é preciso que essas memórias sensoriais sejam reeditadas também na linguagem. Assim, como já observado, não devemos apenas confiar na dissolução da tensão muscular. A pura experimentação da memória de um trauma pode gerar uma nova vivência do trauma (GROSSINGER, 1998). É preciso, assim, estruturar a experiência traumática na linguagem. Por este motivo, depois de cada sessão, é importante ancorar a experiência na consciência, através de arte, escrita, ou partilhando a experiência com o grupo.

Claire percebe que, muitas vezes, os traumas do adulto estão relacionados a traumas muito precoces quando as primeiras necessidades emocionais não foram atendidas. Portanto, a questão problemática atual do adulto comumente está interligada a algum evento do passado. Claire, que tem trabalhado com traumas de infância por meio da prática corporal, comenta que, durante o trabalho, essas memórias e conexões vão naturalmente emergindo. Cita o exemplo de uma mulher de quarenta anos que, quando tinha cinco anos, testemunhou sua amiga morta em um caixão aberto. Claire conta que havia uma ansiedade de morte reprimida dentro dela; seu corpo estava hiper vigilante reagindo o tempo todo a conteúdos relacionados à morte. Juntas, terapeuta e cliente fizeram, por muitas vezes, a reencenação daquele momento. Em uma destas vivências, a paciente sentiu como se ela mesma estivesse

em um caixão, enquanto Claire a ajudava a sair, “*e isso parecia integrar esse trauma*” (profissional).

Claire acredita que “*o corpo está pré-verbalmente armazenando uma história, e vejo meu trabalho, através do corpo, com o objetivo de contar a história*”. Ela acredita que trabalhando por meio do corpo, somos capazes de desbloquear e reconstruir a experiência do trauma, gerando integração. Segundo ela, o corpo mantém um senso da experiência traumática e o trabalho do terapeuta é ajudar o cliente a remover e reconfigurar essa estrutura, para reformular e ressignificar a experiência, dando-lhe uma configuração diferente. “*Sabendo que o corpo tem a história, é pré-verbal, e através do relacionamento e da jornada, há momentos em que eu confio que a psique está pronta para enfrentar os sentimentos dissociados do que foi armazenado*”.

Ela explica, ainda, que seus clientes comumente têm a memória, mas não possuem a linguagem ou a conexão de memória que é tangível no corpo. Às vezes é apenas uma memória racional, não sentida, e seu trabalho, então, é ajudar os clientes a fazerem a ponte entre a linguagem, a memória e o corpo. Claire finaliza afirmando também que “*esta reconstelação, juntando todas as peças, vem em sonhos. Os sonhos do cliente são realmente úteis para este trabalho*”.

Tal relação entre corpo e memória é muito antiga, e já havia sido apontada, no início do século XX, por Rudolf Laban e Wilhelm Reich. “Laban aborda a corporeidade do homem moderno como um palimpsesto. Toda a evolução da matéria estaria nela codificada, acessível sob a forma de traços e vibrações que é preciso reavivar” (SUQUET, 2011, p. 525). Suas discussões encontrariam ressonância na Psicologia Experimental da época, sendo amplamente aproveitadas pelo campo da dança. Para Laban, a forma como cada indivíduo distribui e movimenta seu peso é fruto de uma criação única que converge estilo pessoal, temporalidade histórica, classe social e cultura. Daí decorre que “tendo em vista que trabalha com o peso, a dança é um poderoso ativador de estados de corpo passados. Ela mobiliza, com efeito, uma memória fundamental” (p. 528). Memória esta que está inscrita não no cérebro ou na fantasmagórica “mente”, mas na carne, nos tecidos. “As fibras nervosas, ou seja, o tecido conjuntivo que envolve e une entre si todas as outras estruturas do corpo (músculo, órgãos...) ‘fariam memória’, aquém de toda consciência” (p. 529). Disso decorreria que “desenterrando gestos ou ritmos, o bailarino encontraria necessariamente estados de consciência perdidos. Estados de matéria, estados de corpo, estados de consciência formariam apenas um só e o mesmo tecido” (p. 527).

Reich (1975), por sua vez, com seu conceito de couraças, foi um dos primeiros psicoterapeutas a trazer esta questão à tona. Sobre as couraças, Reich (1975) explica que os conflitos vividos deixam um vestígio no indivíduo. Esse vestígio aparece como um enrijecimento do caráter, sendo experimentado como uma rigidez ou perda da espontaneidade. Reich (1975) observou que as couraças de caráter funcionavam como uma tensão exagerada nos músculos, descobrindo assim uma correlação entre as estruturas musculares e psíquicas. “Se a couraça de caráter podia ser expressa pela couraça muscular, e vice-versa, então a unidade do funcionamento psíquico e somático havia sido entendida em princípio e podia ser influenciada de maneira prática” (p. 137).

Os estratos de conflito, assim, formariam tensões musculares que teriam uma história e um significado, não sendo apenas um estado do corpo. Por vezes, Meekums (2002) observa que é como se a tensão do corpo inteiro fosse uma tentativa de “manter o eu”. A tensão muscular como tentativa de manter os pedaços fragmentados unidos também aparece na entrevista de Hellen. Não se trata, portanto, apenas de um aspecto físico de músculos contraídos, mas o estado do corpo possuiria uma correlação emocional. Tomando o conceito reichiano de couraça muscular do caráter, José assinala que:

há uma relação íntima entre o nosso estado emocional e o estado dos sistemas orgânicos, o que acontece nos sistemas orgânicos, por exemplo, o estado de medo, de tensão leva a crispações por exemplo da musculatura esquelética, da musculatura lisa (profissional).

Reich (1975) buscou, assim, dissolver atitudes crônicas de caráter que estiveram inibidas e fixadas como mecanismos de defesa. Tensionar o corpo no momento de uma agressão física é, por vezes, o melhor que a vítima pode realizar naquele momento. Essa defesa, porém, deixa marcas de constrição. A dissolução em nível muscular liberaria também afetos, como cólera ou angústia. Este pode ser um motivo pelo qual as pessoas choram ou gritam aparentemente “do nada” durante as sessões. Os movimentos podem ter “tocado” ou destravado algum conteúdo, como as agulhas de acupuntura liberando pontos de tensão. Algumas vezes, as pessoas não entendem suas reações, mas em muitos casos, a memória logo vem atrelada. A liberação da tensão, assim, provoca a liberação da emoção ou memória.

Não deixa nunca de ser surpreendente o modo como a dissolução de um espasmo muscular não só libera a energia vegetativa mas, além disso e principalmente, reproduz a lembrança da situação de infância na qual ocorreu a repressão do instinto. Pode dizer-se que *toda rigidez muscular contém a história e o significado da sua origem*. Não é como se tivéssemos de deduzir a partir de sonhos ou de associações a maneira como se desenvolveu a couraça muscular; a couraça é a forma na qual a experiência infantil é preservada como obstáculo ao funcionamento (p. 153).

A marca corporal, assim, é a própria forma como a experiência foi registrada. Assim, como aponta Reich (1975), a rigidez muscular não é o resultado de uma repressão, mas sua parte mais essencial. Disso decorre que o corpo é, ao mesmo tempo, o envelope e a mensagem, e não um baú que guarda memórias. José cita a autora Christine Greiner, para quem o corpo é uma mídia de si mesmo. Segundo José, a autora vem falar que a comunicação pelo corpo não se dá com um emissor, uma mensagem e um receptor, ou seja como uma mídia que transporta o conteúdo de uma mensagem. O corpo não é um envelope que contém o trauma, corpo é a mídia e a própria mensagem. José explica:

O que nós vivemos não está guardado no corpo como se o corpo fosse um recipiente ou envelope, ele constrói o corpo que nós vivemos, na verdade, o corpo é construído do que nós vivemos. (...) A mensagem transforma o corpo, ou seja, o vivido transforma o corpo. (...) se a gente for pensar na ideia de experiência enquanto algo que produz uma transformação, ela é uma experiência justamente porque transforma, o que nós vivemos, e aí no caso uma experiência com dança pode ser uma experiência desse tipo, ela modifica o que nós já vivemos, ela vai pouco a pouco deslocando, fazendo pequenos deslocamentos (profissional).

Em Dança Movimento Terapia, os termos utilizados podem dar a entender uma ideia contrária a esta. Fala-se em memórias “guardadas” no corpo, ou ainda, “desbloqueio” de memórias. Os aparatos motor e emocional, no entanto, estão entrelaçados. Não é que o músculo “guarde” a emoção, mas a tensão corporal é a própria emoção. Não há, portanto, uma concepção de armazenamento de memórias. Ao contrário, a concepção mais aceita no campo da Dança Movimento Terapia é a de uma memória incorporada:

ou seja, a memória não é um conjunto de informações armazenadas em algum lugar do cérebro, mas a totalidade das disposições do sujeito corporificado, que permite que a pessoa reaja a situações e requisitos presentes com base em experiências passadas (KOCH, 2012, p. 2, tradução nossa).

Claire explica que o corpo retém uma configuração, moldura ou senso da experiência traumática, e que o corpo é esta própria moldura. Por meio do trabalho corporal e da relação terapêutica, o cliente vai experimentar novas configurações corporais, novas formas de se relacionar e responder à situação traumática. Novos movimentos, novos tons, novos significados. Claire exemplifica sua cliente que, na sessão, experimentou sair de uma cela. Tal cela metafórica havia sido, até então, impossível de ser transposta. Na sessão terapêutica, este movimento de libertação foi finalmente possível, reconfigurando o corpo aprisionado. “*Então você desbloqueia e reconfigura a experiência fenomenológica do trauma, isso leva à integração*” (profissional).

Uma reconfiguração torna-se necessária, principalmente, porque para suportar experiências traumáticas, as pessoas frequentemente “saem” de seu corpo, ou alteram seu funcionamento, bloqueando a respiração ou uma reação e assim instaurando uma desconexão que perdura mesmo após o evento. Mais tarde, em processo terapêutico, a pessoa pode atravessar a memória mais conscientemente presente na experiência somática, reintegrando esses elementos, dado que foi a fuga do momento traumático que gerou deformações no corpo.

Muitas são as alterações corporais no momento traumático. Para anular impulsos de raiva ou dor, por exemplo, podemos prender a respiração, aumentar a pressão no abdômen e não deixar a emoção fluir (REICH, 1975). Pôr o corpo em movimento, assim, pode liberar a raiva outrora contida, assim como evocar sonhos ou memórias de infância (ZENOFF, 2003). Bolsanello (2016) explica que “regiões que sofreram algum tipo de trauma físico ou psíquico podem se tornar espasmadas, congeladas. Constatamos que o fluxo de líquidos orgânicos e a circulação sanguínea diminuem, bem como diminui a sensação na região que sofreu o trauma” (p. 80 e 81). Isso acontece porque diante da situação traumática, tendemos a lutar, fugir ou congelar como defesa, na tentativa de manter alguma integridade. “Esse mecanismo de defesa é útil, mas ele deve se desarmar quando a ameaça não está mais presente. Muitas vezes, o mecanismo de defesa não se dissolve e se instala no organismo a nível de músculos, fâscias e órgãos” (p. 81). Tal instalação pode se manifestar na forma de dor aguda, cansaço extremo, problemas digestivos, irritabilidade, ansiedade e depressão.

Em Dança Movimento Terapia busca-se ativamente dissolver tais efeitos no corpo, liberando a memória somática do trauma. Já em grupos informados pela Educação Somática, este não é um objetivo almejado. Porém:

a teoria e as técnicas da Experiência Somática (Peter Levine) podem iluminar a compreensão dos educadores somáticos sobre a fisiologia do corpo e sua inerente capacidade de autocura do trauma. Mas, os educadores somáticos não trabalham com a intenção de desbloquear um trauma. Pode acontecer durante uma aula de Educação Somática que uma pessoa sinta seu corpo tremer e se contorcer, livrando-se de um trauma. Mas não é a intenção do educador levá-la a isso (p. 81).

Bolsanello (2016) esclarece, portanto, que liberar o trauma ou prosseguir com o movimento que não foi possível na situação traumática não são os objetivos da Educação Somática, mas podem ser consequências naturais dos exercícios. Tal funcionamento foi vivencialmente percebido em minha experiência no grupo terapêutico de dança

contemporânea e Educação Somática. Em meu diário de campo, noto, assim como mencionado anteriormente por Beatrice, que comuns são os momentos em que as pessoas partilham que realizaram movimentos sem entender, unicamente por sentirem que o corpo necessitava de tal ação. Cito o exemplo de uma participante que “*conta que passou a semana toda com as asas (escápulas) encolhidas, com dor. E hoje ela expandiu as asas, com movimentos de muita amplitude, revelando ‘era o que eu estava precisando. O que o meu corpo estava pedindo’*” (Diário de campo).

Não necessariamente tais movimentos “pedidos pelo corpo” têm relação com um grande episódio traumático. Por vezes, trata-se simplesmente de espreguiçar ou alongar as costas, movimentos suprimidos pelo automatismo do dia-a-dia. Em uma perspectiva mais ampla, o modo de vida contemporâneo e a tensão vivenciada diariamente, naturalizados por nossa sociedade, são também fatores estressores ao corpo, como uma sucessão de pequenos eventos traumáticos. Nesse sentido, reflito:

Ouvi dizer que os animais selvagens, depois de sobreviverem a uma tentativa de caça e correrem pela sobrevivência, têm um ritual de tremer para liberar o estresse. Imagine só as alterações no corpo depois de você achar que vai morrer... Já nós, humanos, passamos por estresses e corridas diárias e a gente segue a vida como se nada tivesse acontecido, e aquele sangue contaminado de cortisol fica correndo ainda por muito tempo dentro da gente. Eu, com esse meu funcionamento de trator, já passei por cima de muita coisa minha, para me manter funcional. Recentemente passei pelo momento de sucumbir e me deixar sentir, cansada, entregue à relva de um campo seguro, já longe do inimigo, mas sem conseguir reagir. Agora eu me sinto liberando de mim todo choro e raiva calados. Danço, tremo, giro, pulo para limpar (Diário de campo).

Neste trecho, me dou conta de quantas emoções reverberaram em meu corpo sem que eu tenha notado. Além do estresse cotidiano, faço menção a eventos passados com os quais não lidei, por temer que tal confrontação me tirasse de minha funcionalidade. Houve, então, o momento de conectar-me com algumas questões dolorosas e padecer, como vimos na seção de referência direta, quando me permiti sentir tristeza. Em seguida, sinto-me “liberando” as emoções reprimidas, por meio da expressão. Ademais, ao longo desse processo de permitir-me sentir e expressar, algumas memórias vieram à tona. Logo na primeira sessão, comento:

Salto, apoio, pular, girar no chão: essa era a proposta de hoje. Encontrar os apoios e brincar com eles, com o peso do corpo. Na sessão, o facilitador comentou que o primeiro apoio que temos, para nossos movimentos, é o corpo materno, ainda dentro do útero. Seria coincidência que ao deitar para dormir, logo depois da prática, me veio uma lembrança súbita de que meu parto foi a fórceps? Eu sempre soube dessa informação, mas ela nunca me tocou. Hoje pela primeira vez eu entendi: minha mãe não teve forças para me parir, eu posso ter experienciado

sofrimento fetal. Talvez eu é que não quisesse sair. Esse esmorecimento, preguiça de viver, me acompanhou a vida inteira, inclusive hoje, quando resolvi começar o grupo de dança terapêutica, mas sem energia, como sempre. Uma vida inteira arrastada, como quem vive à força (Diário de campo).

Na segunda sessão, novamente aparecem novas memórias e constatações:

Trabalhamos a propriocepção que vem dos músculos e articulações, para acordar o corpo através do toque do outro. Lembrei, no primeiro exercício de automassagem da panturrilha, o quanto essa parte do meu corpo ficou apagada, adormecida por tanto tempo... e lembrei do dia que ela acordou, aos 22 anos com uma massagem... eu demorei muito para entrar nesse grupo de dança terapêutica. Acho que no fundo, eu estava com medo de todas essas memórias que surgiriam (Diário de campo).

Após a evocação de memórias que denotavam um corpo infantil e adolescente pouco estimulado e pouco embebido de vitalidade e energia, na décima oitava sessão vemos surgir um tom diferente nos comentários do diário de campo. Nesta sessão, volto a ter memórias de uma infância retraída. A diferença, no entanto, é que ao final de minha jornada, demonstro ser capaz de assumir um novo compromisso com meu corpo:

Eu sou meio descoordenada, mas na dança disfarço bem! No treinamento funcional é que aparece demais minha ausência de lateralidade e equilíbrio! A bichinha... não fui uma criança muito estimulada. Hoje eu lembrei do meu travamento expressivo e corporal na escola! Não pulava corda, não subia em árvore, mal brinquei de amarelinha. Fui um corpinho todo para dentro, com vergonha ou talvez sem vontade de existir. Talvez hoje, mesmo sem querer expressar nada específico, eu tenha dançado por essa criança, para essa menina que eu fui. Que ela saiba que hoje podemos ir mais longe! (Diário de campo).

Ao dançar por essa criança de “corpinho todo para dentro”, reatualizo memórias e estados corporais. Assim, a dança funciona, muitas vezes, como uma forma de reaprender a viver e se relacionar de uma maneira mais saudável, fazendo as pazes com o passado e deixando fluir velhas emoções. Grupos de dança terapêutica, por seu caráter interacional de trocas e toques, possibilitam construir novas memórias relacionais, quebrando velhos padrões, criando novos, ou ainda, como relata Claire, podendo ser uma oportunidade de “trazer o passado para o aqui e agora e mover diferente” (profissional).

Isto pode se dar devido ao fato de que, diante de uma situação traumática, a memória intercorpórea, registro dos padrões de relacionamento, também se altera (FUCHS, 2012). Para reverter tal quadro, deve haver uma repadronização dos estímulos. Desse modo, reconstroem-se conexões saudáveis anteriores às catástrofes vividas, revertendo processos de sedentarismo, apatia e aceleração causados pelo trauma (FERNANDES, 2015).

Beatrice explica que se alguém experimentou, por exemplo, muita negligência, ausência de tato, segurança e conforto, ou ainda, se alguém sofreu abuso e violência, essas

peças terão que confrontar tais experiências e aprender a se relacionar de forma mais saudável com seu próprio corpo e também com os outros, quebrando a antiga referência. Para Beatrice, isto é algo que se aprende por meio do toque apropriado, livre expressão e espelhamento de seus movimentos pelo terapeuta. A partir do trabalho corporal com dança e movimento, então, padrões abusivos podem ser repadronizados para que a pessoa não passe a vida inteira procurando por relacionamentos destrutivos, já que isto foi o que aprendeu anteriormente. A partir das vivências nos grupos, os indivíduos então reconhecem que:

existem pessoas que podem se relacionar com o meu corpo de maneira apropriada, isso é possível. Antes você poderia ter conhecimento disso intelectualmente, mas se você não o entender profundamente dentro do seu corpo, então você não vai saber o que procurar (profissional).

Duda, por exemplo, comenta que a partir da vivência grupal e das relações estabelecidas, percebe a si mesma se desarmando para o contato com corpos masculinos e femininos, permitindo-se a vivência de toques, carícias e gestos simples e prazerosos, naquele ambiente livre de julgamentos, que permite às pessoas sentirem, ao invés de negarem, os prazeres e vontades. Aponta que as vivências no grupo têm aliviado o peso de uma moralidade imposta, permitindo que ela se perceba diferentemente em sua sexualidade. “*Talvez eu tinha vivências na dimensão da sexualidade totalmente deturpadas, talvez para agradar o outro. E eu nessa história? E nós nessa história?*” (cliente). Por meio das vivências de Biodança, Duda foi então repadronizando sua forma de se relacionar. Sobre o conceito de repadronização, Fernandes (2015) comenta:

repadronização, comum e fundamental a todas as práticas somáticas, vem justamente descolonizar modos limitantes de expressão aos quais nos acostumamos e expandir nossas possibilidades de movimento a partir da revivência das fases de desenvolvimento filogenético (evolução das espécies) e ontogenético (do embrião humano) (p. 19).

Ariadne também comenta sobre uma alteração em seus padrões de relacionamento. Em relação a suas vivências no Movimento Autêntico, aponta que “*eu tenho a impressão de que eu acabei acessando coisas que são muito antigas*” (cliente), como memórias infantis. Conta que foram muitas as experiências de maternidade e nascimentos, e que estas não foram simples. Relembra um episódio em que: “*a gente fez algumas experimentações de um trabalho da Lygia Clark. Um deles é o nascimento, que você vai atravessando um túnel. Sabe uma rede de pesca? Era um túnel daquilo, e que você tinha que*

ir com seu corpo atravessando”. Conta que demorou por volta de vinte minutos para atravessar o túnel, já estava muito cansada, e ao final, tinha alguém para recebê-la no colo.

Eu me larguei no colo da pessoa, era muito esforço, eu tava com dificuldade de respirar, eu já tava obviamente chorando, mas pra mim chorar é tranquilo, eu já chorei aqui falando com você... É um conforto... não sei... é isso! Nasci, tou aqui, tem alguém junto comigo, eu não tou sozinha” (cliente).

Ariadne partilha que, para ela, foi gerada uma sensação de segurança afetiva, de ser cuidada e de se deixar ser cuidada, “*que é uma coisa que, pra mim, é muito forte. Não é tranquilo deixar o outro cuidar também. Eu posso reclamar de uma certa carência, mas também quando vem é difícil de aceitar, você não sabe muito bem o que fazer*” (cliente). E ali, naquele momento, foi uma experiência de “*deixa, que vai ficar tudo bem. Você pode partir da confiança, você não precisa partir da desconfiança*” (cliente). A partir da atualização de sua experiência de nascer, Ariadne pôde experimentar a receptividade do outro com confiança, abertura e entrega, gerando deslocamentos em seu padrão relacional de dificuldade em se deixar ser cuidada.

A deflagração de memórias a partir de movimentos pode ser explicada por evidências da neurociência, que demonstra o fato de que toda informação sensorial é processada a partir do sistema nervoso central (SNC), tendo cada nervo sensorial que se conecta ao SNC, um nervo motor correspondente. “Assim, para cada impulso sensorial, há também um impulso motor. Segue-se que, para cada input sensorial que já experimentamos, tivemos uma resposta motora, mesmo que não tivéssemos nos movido” (MEEKUMS, 2002, p. 30). A ligação entre memória e sistema sensório-motor aparece, ainda, em Koch (2012):

Um denominador comum é possivelmente a visão de que o conhecimento é armazenado na memória não de maneira amodal, mas em um formato sensório-motor de modalidade específica, e que qualquer tipo de recordação inclui uma simulação sensório-motora dos processos envolvidos na codificação original da experiência (p. 2, tradução nossa).

É por este motivo que “vibrátil por essência, a mobilidade é, aos olhos de Laban, a via régia para despertar a ‘memória involuntária” (SUQUET, 2011, p. 526). Konopatsh e Payne (2012) também apontam que, no Movimento Autêntico, “memórias podem ser desencadeadas por meio de um certo movimento, uma posição do corpo, outras vezes, uma lembrança pode ser o impulso inicial para se mover” (p. 345, tradução nossa). Em qualquer das duas situações, percebemos que a lembrança cognitiva está ligada à experiência motora do corpo, que aponta para a interligação corpo-mente. Chaiklin e Schmais (1979) relembram, por

exemplo, que algumas atividades, como pular, saltar, desviar obstáculos, podem rememorar a infância e trazer à tona memórias desse período, enquanto outros gestos se relacionam a rituais de sono e brincadeira de fingir. Nesse sentido, Chodorow (2003d) revela que existem eventos simbólicos que constantemente se repetem nas sessões de Movimento Autêntico, revelando experiências infantis básicas, como padrões de movimentos de auto exploração, situações que rememoram o primeiro sorriso infantil de reconhecimento do outro e brincadeiras de desaparecer e reaparecer.

A Biodança também nos fala de vivências básicas, as protovivências, experimentadas no início da vida, do útero aos dois anos de idade, deixando um registro que pode ser resgatado a cada nova vivência do adulto, podendo tais vivências primordiais pré-reflexivas serem acessadas por meio da dança.

Quando as protovivências encontram um espaço de incentivo e proteção às suas manifestações, tendem a surgir novamente com maior potências e expressividade, aumentam de frequência e intensidade, relevando, cada vez mais, ao mundo, o ser movido e movente, ativo, singular e evolutivo (GÓIS, 1995, p. 81).

As protovivências de movimento, contato, expressão e harmonia, do bebê, irão se desdobrar, no adulto, em vivências de vitalidade, sexualidade, criatividade e afetividade, respectivamente. Estes são aspectos essenciais para toda a vida, que rememoram as primeiras experiências de cada pessoa, podendo ser repadronizados a partir da dança. Por fim, exploraremos, a seguir, a última categoria encontrada.

5.7 Totalidade e conexão

Comum na literatura e entre os membros dos grupos, é a partilha de um sentimento de inteireza e unidade, fruto da conexão corpo, mente e espírito, advinda dos trabalhos com dança. Trata-se de um sentimento de se estar ancorado no corpo, plenamente presente, de ser inteiro, de ser quem se é, de ser autêntico, uma unidade indivisível. Tal sensação de totalidade e conexão consigo mesmo é o primeiro ponto da presente categoria.

Sherman (2003) aponta que a experiência do movimento nos permite estar plenamente no aqui e agora. Reis (2012), igualmente, conta como a Biodança é sentida pelos participantes como uma nova vivência do tempo, que os ensina a viver no presente momento:

“ao priorizar a vivência, a Biodança permite aos sujeitos uma experiência transformadora, em que (re)aprendem a viver o aqui-e-agora como abertura” (p. 30). Este estado também é comumente relatado pelos entrevistados.

Lena, por exemplo, faz um paralelo entre improvisação e o estado de presença, afirmando que ao improvisar “*você vai estar sempre atualizando a presença*” (profissional). Ariadne, por sua vez, comenta que “*a dimensão terapêutica vem, pra mim, de uma outra forma de você se presentificar. Presentificar no sentido de você estar inteira naquilo que você está vivendo naquele momento (...) É essa experiência integral, eu tou presente integralmente*” (cliente). Isa comenta, ainda, que a dança favorece um ciclo de confiança entre as pessoas, que possibilita que você se permita dançar, como igualmente ter liberdade para não dançar. “*É um lugar onde a gente pode exercer o nosso estado de presença, essa possibilidade de deixar acontecer*” (cliente).

Questionada sobre o que faz a sessão de Biodança ser tão nutridora, Duda responde: “*primeiro minha abertura, minha disponibilidade de presença*” (cliente). Ela discorre então sobre cultivar sua presença no salão, com abertura para o que lhe acontecer, sem muitas expectativas. A cada encontro, convida-se “*até onde eu posso ir aqui hoje?*”. Às vezes diz conseguir ir mais longe que a sessão passada, outras vezes, fica em sua introspecção. Nesse sentido, a Biodança tem lhe propiciado:

respeitar o meu momento, que eu passei quase uma vida toda sem olhar muito pra isso. É respeitar aquele meu momento no presente, sem projetar as coisas do futuro, as coisas que eu tenho que fazer. Acho que me abrir pro presente... é a sensação que eu tenho, tu me perguntando agora, eu ainda não tinha parado pra pensar nisso, mas é um dos motivos que faz transmutar essa energia (cliente).

Duda também assinala que perceber tal qualidade de presença nos outros participantes do grupo foi extremamente poderoso. “*Sentir as pessoas de fato inteiras ali. Inteiras, inteiras, pra mim foi estrondoso, justamente por conta do distanciamento no cotidiano, as pessoas são muito afastadas. E eu senti inteireza. Inteireza e acolhida inclusive com aqueles meus medos, com a mão gelada*”.

A dança, assim, é uma das atividades que nos permitem permanecer no aqui e agora, em um estado de presença em que o tempo é vivenciado de forma ambígua: o prazer da atividade pode fazer parecer que “o tempo voe”, assim com a entrega à atividade pode fazer parecer que “o tempo pare”. Tal estado mental de completo engajamento a uma atividade é denominado por Csikszentmihalyi (1990) como *Flow*. O autor da Psicologia Positiva exemplifica a dança, assim como as artes, esportes, artes maciais, sexo e hobbies, como

atividades geradoras deste estado. “Alegria, criatividade, o processo de total envolvimento com a vida eu chamo de *flow*” (p. xi, tradução nossa).

São momentos em que o grau de dificuldade da tarefa está em equilíbrio com nossas habilidades para realizá-la, não gerando nem ansiedade diante da dificuldade, nem tédio diante da facilidade, mas um estado em que nos sentimos em controle da situação, ou ainda sem o medo de perder o controle diante desta, já que “as pessoas tornam-se tão envolvidas com o que estão fazendo que a atividade torna-se espontânea; elas param de estar cientes de si mesmas como algo separado da atividade que estão realizando” (p. 53, tradução nossa). Para Csikszentmihalyi (1990), experimentar *flow* traria ordem à consciência, ajudando a integrar o indivíduo, já que em um estado de profunda concentração, os pensamentos, sentimentos, intenções e sentidos estão focados no mesmo objetivo. O autor assinala, então, que:

o estado ótimo da experiência interna é aquele em que há ordem na consciência. Isso acontece quando a energia psíquica - ou a atenção - é investida em metas realistas, e quando as habilidades combinam com as oportunidades de ação. A busca do objetivo traz ordem à consciência, porque a pessoa deve concentrar a atenção na tarefa e esquecer momentaneamente todo o resto (p. 6, tradução nossa).

Flow, portanto, é a maneira como as pessoas descrevem seu estado mental quando a consciência é harmonicamente ordenada e elas agem em nome da atividade em si, dançando por dançar, apreciando por apreciar, comendo por comer, sem nenhum outro fim a não ser o próprio ato em questão. Por ser um exemplo de *flow*, a experiência criativa em dança promove um maior senso de conscientização, *awareness*, presença, atenção plena, unidade e totalidade.

Em íntima relação com este processo, fala-se, também, de um enorme senso de vitalidade experimentado quando as pessoas dançam e atingem tal estado de presença e inteireza. Nesse sentido, em relação às mudanças palpáveis percebidas em si mesmo e em seus clientes, a partir dos trabalhos com dança, José comenta:

eu acho que tem uma coisa muito básica, que é a potencialização da experiência de estar vivo. Pra mim isso é o mais básico. É uma sensação de tá vivo, sabe. É uma sensação de tá vivo não necessariamente sem doença, a gente pode até tá doente. É uma sensação de tá vivo em cada tecido, em cada célula, de estar vivo, de estar no mundo (profissional).

Sobre tal força vital, Sol aponta que, na Dança Circular, as danças são, na maioria das vezes, ligadas à natureza e à relação do homem com a natureza e com o divino, “*com isso*

que é muito maior, e que nos liga e nos mantém de pé” (cliente). Para ela, isto traz uma beleza que a permite sustentar a semana:

Essa energia é muito forte, quando a gente dança... Já teve dias que eu fui me arrastando pra lá, de não estar bem, mas insisto também em ir, às vezes é bem difícil de ir porque aqui mesmo no trabalho surge uma reunião de um hora pra outra, e também pelo fato de ter filho, não é tão maleável assim, eu preciso planejar as coisas, então às vezes é um esforço de ir também nesse sentido, e eu super me esforço e vou porque eu sei que quando eu chego lá e começo a dançar a qualidade da energia muda, eu saio de lá muito mais tranquila, muito mais serena (cliente).

A partir da dança, Sol percebe a transmutação de sua energia vital. Relata que consegue silenciar e se perceber mais, e “além disso, ainda consigo produzir alegria mesmo, de estar ali me movimentando, o corpo mexendo, o sangue circulando, estar ali com outras pessoas que eu tou partilhando”. Sol menciona os aspectos físicos da dança, não trabalhados pela terapia verbal, como a liberação de endorfina, a produção de alegria, a circulação do sangue, e ainda, sobre sentir calor ou arrepio. De forma similar, Duda também conta que, muitas vezes, chegou ao grupo “desenergizada”, cansada, e ao final do grupo sentia-se cheia de vitalidade.

Eu chegava exausta, sem energia pra nada, mas a sessão é tão nutridora, tão potente, que quando eu saía da sessão eu não acreditava que a mesma pessoa que chegou foi a mesma pessoa que saiu. Com o corpo preenchido com beleza, com vitalidade mesmo, como se a células tivessem sido revestidas com uma energia boa e nutridora. O exemplo corporal, sentido na pele, não só na pele né, em todo o corpo, foi isso! O exemplo do cansaço, aquele cansaço que lhe deixa assim jogada no chão, e aí eu saio da sessão e parece que a semana tava começando (cliente).

Similarmente, Simone conta que depois da dança, sente-se com mais energia, com mais vontade de estar com as pessoas, frequentemente fazendo outros programas depois da sessão. Esta sensação perdura também no dia seguinte, quando Simone percebe que acorda mais cedo, ouve mais música, e frequentemente interrompe os afazeres para dançar. “É dia bom! É como dia de cortar o cabelo (risos). Dia bom, dia grande” (cliente).

Sobre a vitalidade, Góis (1995) afirma que “a força, o ímpeto, a energia vital, o vigor e a consistência biológica e existencial, são manifestações de vitalidade. Em suma, é a capacidade e a coragem de viver” (p. 86). A vitalidade aparece não só na ênfase e força dos movimentos, mas em marcadores como pressão arterial, resposta imunológica, resistência ao estresse, estado nutricional, temperatura corporal e capacidade de agressão (TORO, 1991

citado por GÓIS, 1995). Tais indicadores foram reforçados pelos entrevistados, que apresentam evidências de mudanças orgânicas. Beatrice, por exemplo, conta que, em sua fase de cura mais profunda, quando não apenas falou sobre o corpo, mas se envolveu em trabalho corporal, percebeu uma grande melhora em sua saúde e fortalecimento do sistema imunológico. *“Eu me conheci melhor, conheci melhor minha dor”* (profissional).

Lena, por sua vez, cita os aspectos fisiológicos que acontecem quando o corpo se movimenta na Biodança: desaceleração do sistema límbico e reorganização orgânica, inclusive em nível celular. Conta que deixou de ficar doente com tanta frequência, relacionando processos químicos aos emocionais, ao afirmar que corpo e alma são um todo e se afetam mutuamente. Nesse sentido, José ressalta que *“através de um trabalho sobre o corpo é possível modular também alguns efeitos de diversos sistemas”* (profissional).

Aline também revela que, depois que começou a trabalhar suas queixas corporalmente, passou a ter mais saúde e se sentir mais viva. Comenta, emocionada, que percebe o quanto o corpo tem o poder de fazer a consciência se movimentar de novo na existência, de fazer a pessoa tomar posse de si mesma e recuperar a sensação de vitalidade e de pulsação de vida. Para Aline, as práticas corporais significam a oportunidade de nunca se esquecer, e de se manter viva e pulsante. Comenta que em alguns momentos sente “sede” de trabalhar o corpo: *“hoje chega até nesse nível: eu tou precisando de uma corrida, de um exercício físico... Eu não sentia sede de exercício físico quando eu não tinha corpo, depois que eu passei a ter, começou a vir a necessidade de cuidar desse corpo”* (profissional), com massagens e workshops de trabalho corporal, por exemplo.

Sol também relata que quando passa algum tempo sem atividades que envolvam o movimento, sente muita falta. *“Mexe no meu humor, mexe em tudo”* (cliente). Na Faculdade de Teatro, por exemplo, Sol buscava brechas para participar de aulas de dança, para constantemente estar movimentando-se. Conta, ainda, que tentou fazer musculação, mas esta atividade não respondeu a sua necessidade, pois nela se trabalha um músculo específico por vez, não sendo integral. *“Não tem a relação com o criar, a relação com o movimento fluido, é uma coisa muito técnica”*.

A vitalidade de um corpo parece trazer consequências para toda a vida do sujeito. Aline explica que *“se sentir viva em seu próprio corpo”* a permitiu ser capaz de sustentar uma nova relação com outro corpo caloroso e afetuoso, relação esta que ela reconhece que não poderia manter caso ainda tivesse seu antigo corpo “congelado”. Desta forma, sua vitalidade não mudou apenas sua relação consigo mesma, mas todo seu entorno, a permitindo configurar a vida de uma nova forma, e desenvolver uma capacidade de se relacionar *“com meus amigos,*

com meus sócios. Novas relações todas incorporam essa afetividade que eu fui descobrindo no corpo” (profissional). Nesse sentido, Claire também comenta que a principal mudança que os indivíduos levam, para fora do processo terapêutico, é a capacidade de estar no mundo real se relacionando com outras pessoas. *“Se a relação deles com o corpo deles for melhorada, eles sairão para o mundo de uma maneira diferente, podem ser mais autênticos, podem confiar que vai passar, são mais capazes de funcionar no mundo”* (profissional).

Já em meu diário de campo, a temática da vitalidade foi mencionada logo na primeira sessão:

E ao final da noite, me senti viva. O peso no chão era de um corpo com vigor, e não entregue às baratas. Há mesmo uma diferença entre relaxamento e desleixo. Existe um abandono carregado de dignidade, e outro que faz o corpo parecer um saco de batata jogado no lixo (Diário de campo).

Já na décima primeira sessão, ao dançar com novas pessoas depois de um período de maior introspecção e seleção de contato, comento:

Não foi delicioso. Ainda foi um esforço. Mas foi bem melhor, e me senti viva, interagindo, um ser em relação! Que é o modelo mais saudável do que é ser humano. Muitas pessoas no grupo falaram sobre isso. Sobre como aquilo ali é uma experiência de potência e contágio. Sobre a alegria que causam os bons encontros. Sobre como é potencializador partilharmos e produzirmos alegria. Dançar junto é uma usina! De fato, produzimos bons afetos (Diário de campo).

O grupo em si, por sua própria capacidade de potencializar o contato humano, apresentou-se como um catalisador de vitalidade, produzindo vida a partir dos bons encontros. Há um caráter de contágio no fenômeno grupal, de forma que um corpo vivo, presente e inteiro convoca a vitalidade, presença e inteireza de outros corpos. Desta forma, foi impossível para mim ficar imune à vitalidade daquele grupo. Eu era cada vez mais convidada a me apropriar e a estar ancorada em meu próprio corpo. Em uma sessão posterior, desafiando meu modo de funcionamento acelerado e ansioso, participo de uma sessão que me convida à vagareza:

Hoje trabalhando o fator tempo.... Como foi potente.... aprendi que é preciso ir devagar até com ir devagar. Eu tenho uma exigência por me aquietar, mas essa intimidade com o tempo se dá aos poucos. Eu passei a existir recentemente, mas ainda estou muito bagunçada com a linha do tempo, não andamos na mesma frequência. É como ter nascido e já querer andar. Calma... no começo, na caminhada, senti muita intimidade com o andar rápido! É meu ritmo familiar! Sempre alguma coisa a fazer! Depois, demorar 15 minutos para chegar até a cadeira foi ok! Me senti orgulhosa do meu ritmo, e fui bem certinha com o tempo, nos primeiros 5 min eu era a mais acelerada, mas depois, não trocava meu jeito de

andar com o de ninguém. Sentar e não ter nada para fazer, esperando completar os 15 minutos, foi quase desconfortável. Não estou acostumada (Diário de campo).

Ao longo do diário, vou apresentando minhas reações às diferentes fases do exercício: primeiramente cada participante caminhou no seu ritmo. Em seguida, todos deveriam demorar 15 minutos para caminhar de uma ponta a outra da sala, onde deveríamos, ao final, sentar em uma cadeira. Por fim, o facilitador propôs um abraço em roda. Neste momento, tive uma reação inesperada:

Depois, em roda, com o suporte do grupo, me senti muito segura. Fiquei emocionada com a música "se quiser falar com Deus", mas já para o final da música e daquele momento de aconchego coletivo, acho que foi overdose de vagareza. Eu passei mal, comecei a sentir muito calor, suar, fiquei tonta e deitei para não desmaiar. Foi um choque com meu ritmo, e percebi a grande contradição da vida: aquilo que mais amamos é também o que mais tememos. Como é desesperador estar quieta no aqui e agora (Diário de campo).

O forte desconforto físico sinalizou minha dificuldade de presença na quietude, demonstrando que as desconstruções de padrões fortemente estabelecidos não devem se dar de forma abrupta, mas exigem calma e paciência. A questão da presença foi, assim, continuamente trabalhada ao longo de diferentes sessões. Tal estado de pertencimento ao “aqui e agora” pode ser exercitado de diversas maneiras dentro de um grupo de dança terapêutica, assim como pode ser observado no diário de campo. Propostas de desaceleração e movimentos lentos, como no exemplo acima, invocam a presença. Em outro extremo, ainda, pode-se trabalhar a atenção em trocas rápidas e precisas, como na seguinte sessão:

Hoje ele trabalhou presença e atenção sem tensão e estado de vigilância! Aprendi que, para estarmos atentos e presentes, não precisamos estar preocupados e tensos, mas atentamente distraídos.... Brincamos com varas de madeira quase da nossa altura. A gente dançava com elas, trocando de mão, deixando-as por alguns segundos soltas no ar, até pegar novamente antes de caírem. Quando errávamos o tempo e elas caíam, era um estrondo, e uma libertação! Aqui é permitido deixar "a peteca cair" (Diário de campo).

Além das propostas de experimentação de movimentos, os exercícios de Educação Somática também contribuem para uma maior sensação de inteireza e encaixe harmônico do corpo: “o aquecimento com Educação Somática também foi nesse sentido. Acordar o corpo com bolinha de tênis nos pés e no trapézio. Parece que o corpo fica mais aterrado, mais pedaços de pele tocam o chão” (Diário de campo). Diante de tantos

exercícios, tal estado de presença foi muitas vezes mencionado no diário de campo, me levando a refletir sobre meu modo de funcionar na vida cotidiana:

Hoje trabalhamos movimento com intenção. Não era controle, era só mais consciência do que queríamos com cada movimento, explorando as dimensões: vertical, horizontal e frente e trás. As pessoas no grupo falaram que trabalhar intenção dava um senso de presença, de estar mais ali em cada momento. Eu também senti isso. Eu, geralmente, não tenho muita presença nas coisas que faço... faço tudo aleatoriamente, como quando vou dirigir para um lugar desconhecido e me perco. O que custa estudar antes o caminho e dirigir com intenção? Parece que parar e fazer as coisas com calma é sempre perder tempo... mas na verdade, eu perco muito mais tempo com esse meu jeito acelerado e sem foco (Diário de campo).

Ainda nesta sessão:

Eu partilhei com o grupo que ando sempre cansada... a despeito de minha rotina super tranquila. Isso me entristece, não sei mais o que rouba minha vitalidade. Ao voltar para casa, dirigindo, uma pequena ficha caiu: acho que é justamente a falta de presença que me tira tanta energia. Eu vivo preocupada, ansiosa, apressada sem nem saber pelo que! E quando vejo o tempo passando rápido, me desespero! Percebo que o futuro não é a solução. Mas também não tenho conseguido estar no presente. Não estou em nenhum lugar. Os momentos em que danço ainda são os poucos momentos em que estou inteiramente ali. Preciso aprender a levar essa qualidade de pertencimento para a vida toda! (Diário de campo).

Na sessão seguinte a este relato, após um exercício de lentidão, eu constato: “*como é desesperador estar quieta no aqui e agora*” (Diário de campo). Em seguida, comento que algumas pessoas do grupo se identificaram com meu cansaço partilhado na semana anterior. Atualizo então a partilha, comentando que percebi que meu modo de funcionamento de fazer diversas atividades, sem consistência e constância em nenhuma delas, é uma possível fonte de cansaço. Confesso, em grupo, que a repetição me desmotiva, mas que tenho percebido o quanto a eterna novidade me cansa: “*mil atividades, mil viagens. Só de pensar em fazer sempre a mesma prática da Yoga, já fico agoniada. Mas eu não progrido na novidade. Aterra-se é na repetição! E é disso que eu fujo, mas é também o que eu mais preciso e anseio: ser feliz no mesmo*” (Diário de campo).

A relação com o tempo e com minha própria presença foi um dos maiores desafios com os quais fui posta em confronto, por meio dos exercícios no grupo. A dança terapêutica foi uma ferramenta que me permitiu tanto perceber minha aceleração e desejo pelo novo, como exercitar a entrega à constância e ao momento presente.

Na décima nona sessão, me pergunto em que lugar existencial é tão difícil permanecer. “*Talvez no lugar da espera... talvez no lugar do ficar... é essa tal de presença que me é tão cara... Eu, um ser andante! Aprendendo a graça da pausa...*” (Diário de campo).

Por fim, no parágrafo final do diário de campo, após expor a coreografia construída a partir das posturas significativas que expressaram meu processo terapêutico, sinto que:

Se eu fiz isso, sou capaz de fazer qualquer coisa. Entendi, então, que o maior medo humano não é o de ser julgado, pois ali eu só tinha olhos amorosos, mas de ser enxergado, de existir. Não tem a ver com ser bom ou ruim, tem a ver com ser flagrado sendo! É o constrangimento de ser apanhado nu, existindo, apenas sendo o que se é, sem nenhum aparato que disfarce ou distraia. Esta Sou Eu (Diário de campo).

Finalizo o último parágrafo de meu diário de campo, assim, concluindo que quando verdadeiramente somos capazes de nos mostrar ao outro, sem máscaras, passamos a existir para nós mesmos. Este processo, no entanto, inclui a dolorosa tarefa de integrar partes, físicas ou emocionais, antes dissociadas ou negadas. Tal processo diz respeito a agregar à personalidade conteúdos até então reprimidos, que muitas vezes não são simbolizados pois aparecem como demasiadamente ameaçadores para os indivíduos. A dança, assim como outras atividades artísticas, auxilia na integração desses pedaços dissociados, difíceis de serem reconhecidos.

Aline, por exemplo, conta que com a respiração holotrópica, um método de organização da consciência advindo da Transpessoal, conseguiu resgatar as suas pernas, parte importante do segmento pélvico que ficou por anos esquecida desde um *bullying* sofrido, na terceira série, por ter pernas finas. Aline conta que dos oito aos vinte e sete anos de idade não usou vestidos e saias que mostrassem as pernas. Com as práticas corporais, conta que finalmente resgatou esta parte do corpo, e *“hoje eu ando com meus vestidos e minhas saias”* (profissional). A partir do resgate das pernas, Aline entende que ganhou a permissão e a força de sua sexualidade, além de um sentimento de autonomia, sustentação e segurança interna, conseguindo romper com um relacionamento de nove anos. Nesse sentido, seu sentimento em relação a essas práticas é de gratidão. Foi pelo corpo que ela diz ter se encorado, ao poder dizer *“eu sou Aline!”*, pois essa consciência de si mesma era muito tímida, tendo se materializado após o contato com a corporeidade.

Aline explica também que a Focalização a levou a organizar sua sexualidade, que havia emergido recentemente como um vulcão, e precisava ser compreendida. Assim, ela foi significando o que essa experiência, que foi contida por tanto tempo, lhe dizia. Ao integrar suas pernas ao corpo e entrar em contato com sua sexualidade antes negada, assim, Aline tornou-se mais inteira. Hoje, como psicoterapeuta, Aline está atenta às pessoas que lhe chegam ao consultório negando o próprio corpo, sentimentos, forças e desejos. Considera que se olhar apenas de forma psicológica para essas questões irá trabalhá-las de modo incompleto.

Por isso, busca ajudar seus clientes da forma como foi ajudada: “*com mais abertura para o meu todo*”.

A caminhada rumo ao todo e à inteireza atravessa longos e dolorosos períodos de confronto consigo mesmo, bem como belos momentos de aceitação, nos quais as pessoas parecem fazer as pazes com elas mesmas, integrando tais partes antes rechaçadas ou esquecidas. Marta também comenta que, assim como Aline, tinha problemas com sua própria imagem corporal, não apreciando suas pernas curtas. Ambas tiveram a experiência de tentar esconder seus corpos com roupas, até que fizessem as pazes com suas pernas. Nesse sentido, Hellen comenta que a prática somática “*permite que você questione muitas coisas, te permite reavaliar, e também se encontrar em um nível muito profundo e entender quem você é*” (profissional). Em seu processo, Simone conta que pôde reconhecer e assumir, sem julgamentos, o que é seu:

Eu não tenho uma dança fluida, eu não tenho a leveza que eu vejo, por exemplo, em algumas das meninas. Mas assumir também esse meu peso, sentir isso, pisar forte e ver isso também como característica eu também acho muito positivo. Às vezes eu tou em casa, toca uma música, eu piso forte, eu bato pé. Isso é uma coisa que eu também observei em relação a essa questão do movimento (cliente).

Neste processo, a experimentação de uma crescente aceitação de si permitiu à Simone uma maior espontaneidade e autenticidade, abrindo mão de antigos modelos desejados. A participante relata que o Clube da Dança Livre aconteceu concomitante a uma fase em que passou a morar só pela primeira vez. Nesta nova fase de vida, conta que tem experimentado uma liberdade jamais tida, de horários, opiniões e escolhas: “*eu tou tomando as decisões só, eu tou pensando o que é que meu corpo quer, eu tou comendo o que eu tenho vontade ou o que eu tenho coragem de fazer... (pausa). Eu tou muito dona das minhas decisões, da minha vida*” (cliente).

Simone parece estar mais conectada consigo e mais dona de seu tempo, respondendo, experiencialmente, de acordo com a necessidade de cada momento. Neste processo, acredita que a experiência com a dança lhe permitiu um maior reconhecimento e apropriação de quem ela é. “*Pra mim teve uma questão muito forte do acreditar, do me acreditar, de autoconfiança mesmo. Eu não deixo mais de dançar porque eu tou com vergonha de ninguém. Eu vou dançar*” (cliente). Partilha, ainda:

se eu tiver vontade, se meu corpo tiver vontade corpo tiver vontade de se expressar, ele vai. Eu não vou mais limitar isso, como eu limitava antes, pensando no que a pessoa que tava do meu lado ia achar. Hoje já é uma coisa muito natural. Quando

eu vejo, eu tou dançando, quando eu tenho vontade, eu tou dançando, quando eu menos espero, eu tou dançando” (cliente).

Tal apropriação, afirmação de si mesma e empoderamento exercitados pela dança, lhe permitiram se assumir e mostrar também profissionalmente. Simone fala do desenvolvimento de sua marca e da visibilidade que tem tido *“eu me colocar como centro das atenções é uma coisa muito nova. Eu sempre tava por trás”*. Hellen também demonstra mais aceitação consigo, com seus processos e limites, diminuindo seu nível de cobrança e tensão. A profissional ressalta que mudou a maneira como lida com o tempo, compreendendo que tudo o que fazemos é parte de um grande processo e não de uma meta atual que precisa ser alcançada. Portanto, *“se não funcionar, está tudo bem, estou aprendendo, eu estou constantemente aprendendo, e é isso que importa”* (profissional). Ela explica que a cada aula há:

uma nova sensação de si mesmo, uma nova consciência dessa parte de você, mas também do todo de você. Eu acho que mais do que nunca me sinto completa, enquanto eu acho que antes de fazer qualquer tipo de prática eu não estava completa, eu estava em pedaços. Não havia nada que estivesse ligado lá... (profissional).

Beatrice, em sua visão, ressalta que aqui Hellen não usa a palavra “dissociação”, mas parece estar falando sobre esse processo, sobre recuperar um senso físico de si mesma. Quando Hellen diz que antes se sentia em pedaços e agora se sente como um todo, parece à Beatrice que antes ela estava dissociada, com partes suprimidas, não sentidas, não conectadas, e depois do Método Feldenkrais, *“ela conseguiu recuperar isso, descobrir isso, resgatar esse senso de identidade e integrar-se, reconectar-se com as emoções, desfazer muitos padrões não saudáveis que ela recebeu da sociedade e da família”* (profissional).

Ainda sobre o processo de aceitação, temos o exemplo de Isa, que nos conta sobre sua caminhada rumo à autorização para considerar-se uma artista com um trabalho biográfico. Em sua entrevista, não parece haver segregação entre os aprendizados e efeitos do grupo de dança terapêutica, da formação em Arte-terapia, da graduação em Artes Visuais e de seus trabalhos como artista. Tudo parece fazer parte de um processo único de experimentação com seu corpo. Sobre isso, Isa comenta que, no início, já se entristeceu muito por, no universo artístico, suas obras serem consideradas “terapêuticas”. Hoje ela assume esse lugar, e não toma mais tal consideração como um julgamento negativo. *“Meu caminho foi esse e eu não ia negá-lo”* (cliente).

Isa partilha um exercício, ainda durante a formação em Arte-terapia, em que os alunos tinham que escrever e desenhar, criando um personagem de quem eles eram. Ela criou uma mulher livre, como uma cigana, que era do mundo! *“No dia seguinte, eu tive vontade de fazer um outro desenho, porque eu achei que aquele desenho ali era uma utopia, era quem eu gostaria de ser, mas não era como eu estava me sentindo no momento, e eu quis desenhar essa pessoa com esse sentimento real”* (cliente). Este novo desenho teve o título “Eu”. Mais tarde, ela o inscreveu em uma exposição de arte, e este foi não só selecionado, como também ganhou uma menção honrosa. Para Isa, este acontecimento foi um atestado de que era possível a arte vir dessa forma, por necessidade interna. *“Meu trabalho se constrói de meu processo e tem um viés autobiográfico. Ele é todo voltado para o cotidiano. A arte que se mistura à vida”*. Foi, então, ao se aceitar como é, e não como uma imagem idealizada e utópica, que Isa pôde afirmar também seu trabalho como autobiográfico.

Trata-se de um trabalho carregado de verdade e totalidade, não excluindo nenhuma parte de si. Nele, Isa demonstra sua beleza e também sua fragilidade. Comenta sobre um de seus trabalhos, em que desce grandes escadarias com o corpo, como se seu corpo fosse água que se derrama em uma cachoeira. Conta que não foi fácil, que sentiu muito medo e estava diante de uma plateia respeitável. Rememora um famoso artista da performance que, após a apresentação, comentou que percebeu que ela havia demonstrado fragilidade. Diante disso, Isa responde *“ué? Como assim? Eu não estou representando, eu estou vivendo”*. Ressalta então que demonstrou fragilidade porque aquilo não era um teatro e sim uma experiência, na qual ela deixou transparecer tudo que estava sentindo. Assim, no desenvolvimento da totalidade de si, Isa aponta que *“a dança é esse lugar da permissão, que eu posso ser eu, posso exercer aquilo que meu corpo tá querendo”*. Comenta, ainda, sobre o que sente nos momentos de suas performances: *“realmente eu sinto a conexão ali com o lugar, com o ambiente. Então meu coração bate, eu me sinto integrada, eu me sinto presente... é como se fosse uma meditação, na verdade. É algo muito forte. Quando eu tou nesse momento, me entrego total e absolutamente”*.

Estar inteira, integrada e presente, assim como mencionado por Isa, comumente promove uma sensação de segurança e bem-estar, ou ainda, uma firmeza existencial que também se apresenta como leveza, como poder fluir com cada e qualquer situação, sem temer perder-se. Nesse sentido, Govine (1979) aponta que a terapia pelo movimento pode ajudar a recuperar o senso de *grounding*, ou seja, de conexão com a terra e a situação presente. O conceito de *grounding*, comum às Psicoterapias Corporais, refere-se a estar centrado, com um alinhamento corporal que favoreça a capacidade de a energia fluir por todo corpo. O conceito

também remete à capacidade de funcionar na realidade, tomando responsabilidade pela existência (BERNSTEIN, 1979). A experiência da dança, portanto, traria um maior aterramento à situação presente, a quem se é, e ao que está sendo sentido. Nesse sentido, Ariadne comenta que a dança, nas artes, por vezes é marginalizada em relação ao teatro ou à pintura, mas que, em sua experiência, “*a dança, pra mim, é o que me salva na vida, é a minha terapia na verdade, é a minha análise, porque justamente me permite estar no mundo com meu corpo, e não separada dele*” (cliente).

Vemos, assim, que estar no mundo em plena conexão com o próprio corpo traz um forte grau de presença e vitalidade, acompanhado pela sensação de ser e ter todas as partes de si unidas e integradas, sem nada negar. As pessoas se sentem unidas e coesas, espontâneas, funcionando de forma saudável na vida. Este é o passo inicial para nos sentirmos, também, unidos e conectados com tudo ao redor. Desta forma, a consequência última da plena conexão consigo mesmo parece ser a conquista de um estado de transcendência e conexão com os outros e com o todo. Este é o segundo aspecto referente a esta categoria de processos terapêuticos. Bernstein (1979), expoente da Dança Movimento Terapia, por exemplo, afirma que: “eu sinto que um dos mais importantes princípios em ambos processos rumo a unidade espiritual e unidade pessoal, é o conceito de estar no presente” (p. 112, tradução nossa).

O ápice da presentificação e da conexão com o próprio corpo é comumente relatado como uma experiência sagrada, um verdadeiro encontro com o numinoso: “estar completamente consciente (*aware*) do que existe no presente, tanto internamente como externamente, é a porta para experienciar o que existe em outros níveis de realidade, incluindo o mais básico: o eterno agora – energia pura” (BERNSTEIN, 1979, p. 112, tradução nossa). Nesse sentido, Csikszentmihalyi (1990) também comenta que “quando o episódio de *flow* termina, a pessoa sente-se mais ‘unida’ do que antes, não apenas internamente, mas também em relação às outras pessoas e ao mundo em geral” (p. 41, tradução nossa). Assim, tal experiência sagrada do aqui e agora seria também vivenciada como uma conexão com as outras pessoas, com tudo ao redor, e em última instância, com o Todo, com a natureza, o Universo e tudo que existe:

Quando eu ouço a mim mesmo e neste autêntico ouvir a mim mesmo, eu supero os limites do meu eu, e neste saltar limites me faço vulnerável e continuo a limpar as camadas das fronteiras da minha consciência, como se estivesse descascando uma cebola, deixando a manifestação do outro ressoar no meu núcleo, então é como me sinto confluir no abismo localizado abaixo da consciência do outro. Talvez, no fundo, todos somos um (BARCELÓ, 2008, p. 101, tradução nossa).

Tal ideia de que formamos uma unidade com tudo que existe, e de que esta totalidade pode ser resgatada na plena experiência do aqui e agora, é presente em muitas perspectivas. Csikszentmihalyi (1990), por exemplo, afirma que quando estamos em *Flow*, perdemos o senso de um *self* separado do mundo ao redor, e isto é acompanhado por um sentimento de união com o ambiente, seja a natureza durante uma trilha, ou um time durante um esporte. A Biodança também traz fortemente esta ideia, a partir do princípio Biocêntrico: “entendemos por Princípio Biocêntrico a vivência na qual o Universo aparece como um fabuloso sistema vivente. Quer dizer, o Universo sendo a própria vida surgida há bilhões de anos e que evolui como diversidade e atratividade cósmicas” (GÓIS, 1995, p. 41).

A partir esta ideia, cada um de nós faria parte deste sistema vivente, sendo também uma centelha da própria Vida. Adler (2003c), ancorada no Movimento Autêntico, acredita que desejamos voltar a uma sensação de unidade e inteireza com o Universo, experimentando o numinoso em uma experiência direta. A dança seria, assim, um destes caminhos, gerando um estado de expansão da consciência. Nesse sentido, a dança aparece como uma força primitiva e vital de cura por si mesma, um princípio natural e organizador.

Hayes (2007), com sua visão transpessoal, acredita que dançar é uma experiência espiritual, existencial e arquetípica. “Corpo, mente e espírito são vistos como fazendo parte de um sistema relacional, em que movimento, emoção, imagem e pensamento estão energeticamente interconectados” (p. 5, tradução nossa). Assim, a dança nos conectaria com a força vital presente em nós e na natureza: “podemos sentir nossos corpos conectados a um processo infinito” (p. 8, tradução nossa). Segundo a autora, quando sentimos a energia do corpo, nos sentimos parte da natureza, pois os ritmos e padrões existentes em nós, existem igualmente nos ciclos naturais.

A este respeito, em sua entrevista, Sol explica que nossos ciclos estão conectados aos ciclos da natureza. Cita, por exemplo, que assim como as fases da lua afetam a maré, afetam também nosso corpo, formado em grande parte por água. Sol ressalta que os povos antigos eram muito conscientes destas conexões, mas nossa atual educação nos afastou deste modo de viver. Para ela, a Dança Circular Sagrada “*é uma forma de me reconectar com isso e me equilibrar e me equalizar e estar em sintonia com forças muito grandiosas, de uma sabedoria ancestral*” (cliente).

As Danças Circulares Sagradas trazem a ideia de que por meio da dança e da conexão estabelecida com os outros e consigo mesmo, ao se entregarem ao ritmo e a passos repetidos, as pessoas experimentam um contato com o divino em seu próprio interior, relatando uma forte sensação de unidade com a natureza e de elo com uma ancestralidade

(DUBNER, 2015). Bacon (2012) também acredita que ao aprofundar o mundo interior, é possível “dançar com o divino”, visto que, ao trabalhar com o corpo, trabalha-se com a morada do espírito que, por sua vez, está conectado ao Todo. Estas características aparecem fortemente na entrevista de Sol, que reconheceu na Dança Circular uma atividade que unia uma dimensão sagrada, a possibilidade de voltar a dançar e o contato com a força da tradição dos povos antigos.

Sol ressalta que, na Dança Circular, as pessoas não ficam diante do espelho, buscando perceber se estão fazendo o movimento certo ou errado, mas ficam em roda, umas diante das outras. Aponta que não se trata de um movimento egóico, feito individualmente ou, como no balé clássico, copiado de um corpo europeu nobre. “*É um movimento que vem pra agradecer, pra honrar, pra aterrar*” (cliente). Explica que as Danças Circulares não vieram dos castelos e salões com pompas e cristais, mas de povos antigos que dançavam na floresta, como por exemplo os celtas, que eram extremamente ligados à natureza. Em sua entrevista, Sol cita também as danças xamânicas e ciganas. “*Esse movimento vem de uma ancestralidade, vem carregado de significados, de coisas, de agradecimentos, é o momento também que a gente tem de agradecer, de se reconciliar...*”.

Em relação à temática da ancestralidade, Sol comenta sobre um projeto cênico realizado recentemente, que investigava grupos amadores de teatro, no interior do estado. Partilha que, ao se aproximar de um grupo de Reisado e outro de mulheres dramistas,

eu vi a força que tem esse negócio que vem passando de um pra outro, essa resistência, eu fiquei muito impressionada com isso. As dramistas são senhorinhas bem velhinhas, mas tudo dançando e se requebrando, a coisa mais fofa do mundo, e a força também que elas tinham, e uma coisa que elas trazem da adolescência, que foi passado por outras mulheres que também foram adolescentes, um negócio que tem mais de cem anos e é muito forte. Eu fiquei muito tocada com isso e comecei a prestar mais atenção nessas coisas mais tradicionais, no que é que esse povo tem (cliente).

Sol se pergunta, então, “*se uma coisa vem passando de tanto tempo, se não morreu... o que é que tem aí?*”. Compara que a volatilidade das músicas de hoje, que fazem um sucesso momentâneo, enquanto a Dança Circular traz canções que estão sendo cantadas há duzentos anos. “*Eu vejo muita força, muita resistência, que é como a natureza*”.

Para Sol, portanto, a Dança Circular Sagrada “*é um reconectar-se, é estar junto, é estar junto com esses elementos todos, que somos um só, não existem separações, estamos habitando, estamos coexistindo e nos afetando. É tá conectado com isso, com esse tempo né, pra mim é o que é real*”. Finaliza, então, afirmando que:

isso pra mim é terapêutico, habitar esse lugar, por mais que tem dias que não são dias, mas que fazem parte também do processo terapêutico, mas me sentir uma com isso, me sentir fazendo parte disso me dá um certo 'calma aí! Vai que é isso mesmo, vai que vai dar certo!'. É uma força... e estar conectada com essa força também me fortalece para que eu faça o que eu tenho que fazer (cliente).

Assim como no relato de Sol, na entrevista de Isa também aparecem questões relacionadas à conexão entre dança e ancestralidade. Isa partilha um curioso episódio em que, durante uma residência de artistas, visitou uma histórica fonte seca na França, região onde moraram muitas famílias celtas. Nesta antiga fonte, provavelmente as mulheres se reuniam, lavavam roupa, batizavam os filhos, brincavam, tomavam banho com as amigas e conversavam sobre a vida. Enquanto a antropóloga explicava os costumes antigos, Isa conta que se sentia conectada àquela história:

E quando ela começou a falar, eu entrei... eu tive assim realmente, literalmente, o chamado. Sabe assim aquela coisa do chamado? Eu entrei praticamente em transe, algo inesperado! Mas eu me senti chamada a ritualizar aquelas mulheres, a reverenciar ou a atualizá-las, como se eu pudesse ali atualizar aquela memória com a dança, com meu corpo (cliente).

Esta foi uma experiência que mobilizou Isa e todo o grupo presente. Muitas pessoas compartilharam que sentiram, no lugar e durante a performance, um forte teor de falta. Isa percebeu que sua conexão com o lugar tinha a ver com faltas e abstinências próprias do feminino, que a habitam, mas são também universais. Tal episódio desdobrou-se em uma nova pesquisa, em que Isa saiu pelo Ceará, entrevistando e gravando lavadeiras de rio:

Eu fiz um trabalho de imersão, almocei com elas, foi intenso e gostoso! Aquela coisa mesmo ancestral, de perceber a conexão com as mulheres celtas, que ficou familiar a mim. Porque assim, eu comecei a entender o que é estranho e o que é familiar, através das minhas experiências. Aquilo que você acha que é estranho, dê atenção, pois é justamente aí o lugar que é mais familiar pra você. Porque é aquilo com que você não quer se deparar... E assim... estar com elas, ir atrás dessas mulheres foi muito importante, foi como se eu atualizasse, trouxesse abundância, lavasse um pouco aquela falta (cliente).

Após dançar em uma fonte seca, então, Isa trabalha com lavadeiras de rio, lavando uma falta feminina, que é tanto dela quanto universal, evidenciando uma conexão entre sua experiência pessoal e uma realidade maior. A esse respeito, a Dança Movimento Terapia de base transpessoal e o Movimento Autêntico apontam que se formos fundo em cada história pessoal, encontraremos a universalidade. Nesse sentido, Chodorow (2003c) aponta que o movimento individual pode trazer características universais, distinguindo quatro experiências

negativas básicas comuns à toda humanidade, e que se repetem em todas as culturas: angústia, associada a perda; medo, associado ao desconhecido; raiva, associada a restrição; vergonha, associada a rejeição.

Por carregar tal universalidade, a dança é capaz de propiciar fortes momentos de conexão e comunicação entre as pessoas. Comuns nos grupos de dança terapêutica são experiências de inexplicáveis sintonias entre as pessoas do grupo, que formam um todo organizado, obedecendo a uma dinâmica própria. São momentos em que a experiência pessoal de um indivíduo toca em experiências básicas vivenciadas por toda a humanidade, como por exemplo, a experiência do luto. Tais episódios parecem ser extremamente organizadores e terapêuticos para os envolvidos.

Sobre o exemplo da sessão descrita por José, na qual um ritual de despedida foi sentido pelo grupo, mesmo não tendo sido intencionalmente expressado, Lena afirma que se trata da sabedoria do grupo e reafirma que essa conexão entre as pessoas acontece com frequência, quando por exemplo, uma pessoa se prepara para comentar algo e alguém comenta exatamente aquilo, “*o grupo sabe, vai para além do facilitador dele. Ele sabe o que quer, cria um movimento próprio*” (profissional). Da mesma forma, relacionando ao conceito de tendência formativa de Carl Rogers, Lena assinala que na linguagem do corpo, “*o movimento de um pode arrastar o grupo todinho. Aquele movimento que o grupo desejava fazer, um potencializa o outro*”.

São momentos em que o grupo parece ter força própria, tornando-se um Todo integrado, mais complexo do que a simples soma de cada integrante, possuindo uma sabedoria inata para encaminhar os processos que o grupo necessita vivenciar. Desta forma, não existem indivíduos segregados, cada um vivendo seu processo de cura, mas uma totalidade harmônica que potencializa e interfere no processo de cada um. Duda comenta, por exemplo, sobre momentos em que, mesmo não interagindo diretamente com o outro, sente-se conectada às pessoas do grupo:

tem umas danças que, quando você fica pra observar, lhe marcam profundamente e é como se a pessoa tá ali deixando sua marca, e mesmo olhando é como se eu estivesse dançando com as pessoas, e é muito lindo, essa questão da harmonização que se faz naquele espaço, naquele momento, e mesmo eu parada, só olhando, eu tou também dançando. Eu nunca tinha parado pra pensar sobre isso, mas acho que tem disso, de você estar tão presente, que você consegue acessar a singularidade daquele ser humano que tá ali (cliente).

Assim, a potencialidade terapêutica de um trabalho em dança está para além de mover e partilhar suas impressões, mas se faz também em observar, em estar plenamente

presente com o outro, em se sentir conectado com o todo, com um processo maior. A esse respeito, Ariadne cita que gosta muito de desempenhar o papel de testemunha. Diz que ao testemunhar, percebe-se muito próxima da pessoa, não sendo capaz de sentir no lugar dela, mas de reverberar com esta. Ariadne diz que acredita muito no ser humano e, por isso, é muito bonito poder ver transformações acontecendo diante de si. Conta que um dos momentos mais bonitos de testemunhar é quando, a partir do toque do primeiro sino, observa seu movedor lentamente parando de mover: *“quando eu falo o negócio da presentificação sabe, quando você abre o olho, aquele segundo que você olha em volta vendo que você tá na sala, vendo quem tá com você, ou então você abraça a pessoa que tá contigo, eu acho muito bonito esse momento”* (cliente).

São momentos em que a presentificação de cada um e a conexão entre as pessoas do grupo são evidenciadas. Os movedores voltam de suas experiências introspectivas e sentem-se amparados por um campo maior que os sustenta. Outro ponto importante é que, por ser um todo organizado, o grupo comumente encontra um movimento próprio, que extrapola as necessidades individuais e a intenção do facilitador. Tal acontecimento pôde ser observado no diário de campo, assim como podemos observar no seguinte relato de sessão:

O facilitador comentou que intencionou propor algo, mas antes de verbalizar, viu que o grupo já estava fazendo, como consequência do exercício anterior. Isso é algo que acontece com muita frequência: o grupo entrar em sintonia com o que está sendo proposto (Diário de campo).

Durante minha jornada, percebi fortes conexões entre o facilitador e o grupo e também entre os membros do grupo como um todo. Um exemplo disto é que, após as férias do meio do ano, na sessão de retorno, notou-se um fato curioso:

O facilitador disse que estava com a impressão de que algumas coisas que eram difíceis antes, estavam sendo faladas de outra forma... para uma pessoa, tinha sido aprender a desapegar, para outra tinha sido não mais precisar provar nada para ninguém, para outra foi agradecer os pequenos presentes do acaso, para outra pedir demissão, para outra encarar um mestrado fora do país... Uma fala ia puxando a outra e hoje a dança foi isso! Movimento verbal, como disseram! Impressionante a sintonia do grupo, parece que todo mundo está vivendo um período de ancorar pequenas revoluções. Os processos estão muito conectados (Diário de campo).

Mesmo após quase um mês afastado, o grupo parecia estar em plena sintonia, como se aquele tempo tivesse sido necessário para arrematar os processos individuais que cada um trabalhava no grupo, ou ainda, como se a cura de cada um tivesse arrastado a cura de

todos. Senti fortemente uma conexão dentro do grupo, que crescia à medida que cada integrante se entregava ao processo. Na penúltima sessão, temos um novo relato sobre a força de tal totalidade:

Que sessão linda! Aconteceu mais um daqueles momentos de conexão absurda e inexplicável no grupo. Uma pessoa trouxe o livro "Gente que mora dentro da gente", uma outra disse que hoje veio com vontade de dançar uma parte dela que ela não gostava, mas para onde vem olhando mais... e o facilitador, novamente riu, e mostrou as xerox de textos que trouxe para a proposta de hoje: ambos falavam sobre nossas diversas facetas, um sobre poder mudar e continuar sendo o mesmo, o outro falava sobre aquela parte nossa que a gente tem medo de descobrir. Que sintonia... o facilitador apontou, ainda, a complementaridade entre as duas pessoas que estão saindo do grupo na mesma época: uma garota apegada à família que está indo morar fora, aprendendo a se desprender. E eu... bicho solto, aprendendo a ficar. Realmente existem muitas partes de nós! E cada um, no grupo, vem trabalhando uma parte específica! Esse tema mobilizou o resto do grupo inteiro! Uma pessoa falou que vem tentando perceber que eu dela precisam morrer e que outros precisam ressuscitar. Outra falou que recentemente resgatou um eu Alegre que ela procurou por muito tempo! Me sinto da mesma forma! (Diário de campo).

Portanto, é também a partir da grandiosidade de fazer parte de um Todo, que um trabalho grupal com dança mostra sua potencialidade terapêutica. Na proporção em que cada membro desenvolve uma qualidade de presentificação e aterramento ao próprio corpo e ao aqui e agora, o grupo catalisa e impulsiona processos individuais, que também se remetem a dores e batalhas conhecidas por toda a humanidade. Assim, um grupo vive e testemunha ciclos de vida-morte-vida presentes na própria natureza. Os participantes renascem e se reinventam, assim como as árvores diante das estações do ano. Por fim, dentro da totalidade de um grupo, processos de maior autenticidade e aceitação de cada indivíduo vão ganhando volume ao se conectarem com outros, como em um encontro de águas, em que se perdem as fronteiras ~~~~

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mesmo que se deseje conservar os antigos diplomas como aqueles a que dão direito as teses de doutoramento, por que o título não poderia ser conferido em troca de outra coisa que não a publicação de um livro, pela criação de um filme ou de uma coreografia, por exemplo?

Se pudéssemos dizê-lo, seria inútil pintá-lo, cantá-lo ou dança-lo; (...) A dança, como toda arte, exprime o que está para além do conceito ou da palavra

Roger Garaudy
(Dançar a Vida)

Para escapar da elaboração do que já é conhecido, este trabalho teria sido melhor expresso se dançado. No entanto, como o texto escrito ainda impera no cenário acadêmico, recorreremos à vivência de quem pratica e facilita terapias com foco na dança e movimento para, a partir de seus olhares, descrever de que forma esses trabalhos se mostram terapêuticos e transformadores.

Os resultados encontrados dizem respeito a todas as abordagens e campos estudados e, ao mesmo tempo, não são mérito de nenhum especificamente. Os processos terapêuticos explorados, assim, são intrínsecos à própria condição humana do dançar, tendo sido manejados, estruturados, propostos e teorizados de diferentes formas por diversas abordagens em dois principais campos aqui explorados: Dança Movimento Terapia e grupos de danças terapêuticas, a exemplo da Biodança e grupos de dança contemporânea em seu diálogo com a Educação Somática.

A dança, na Antiguidade, era integrada à própria vida, não sendo necessária a proposição de tais grupos terapêuticos. O cuidado de si era parte estruturante do cotidiano da pólis, não havendo, assim, o recorte de um momento específico de cuidado, quando as pessoas interrompem momentaneamente suas vidas estressantes para se dedicarem por 50 minutos a uma sessão terapêutica. Hoje, no entanto, o regime do instantâneo, da aceleração, do imediatismo, do automatismo e do adormecimento das sensações justifica a existência de práticas que, ao contrário, estimulem os sentidos e nossa capacidade de relação com o mundo.

A contemporaneidade inventou, portanto, uma prática para dar conta do abismo e adoecimento que ela própria criou. Hoje, a mesma sociedade que propõe o corpo em movimento como caminho para a cura, também o massacra para ser aceito em padrões estabelecidos, adoecendo-o. Padecem os corpos que, envergonhados, não se encaixam à norma, bem como os corpos disciplinados que, deformados, encaixam-se perfeitamente.

Assim, percebemos que muitos adoecimentos são facilitados pelos próprios modos de vida contemporâneos, pautados no consumismo, nos padrões de beleza veiculados pela mídia, na tecnologia, no automatismo, na rapidez dos eventos, nas numerosas exigências diárias, e no grande fluxo de informações que embriagam os sentidos.

Nosso corpo vibrátil, assim como Rolnik (2015) denomina, é “sensível aos efeitos da agitada movimentação dos fluxos ambientais que nos atravessam” (p. 104). Atentos aos fluxos da contemporaneidade que, como assinalado por alguns clientes e profissionais nesta pesquisa, funcionam como pequenos eventos traumáticos que sucessivamente estressam os corpos, nos questionamos, junto com Rolnik (2003), “o que pode a clínica contra este estado de coma do corpo vibrátil, que promove interrupções da vida enquanto força de criação e de resistência, e que tanto nos sufoca?” (p. 9). Outra importante questão seria, ainda, “o que podemos nós, nestes tempos sem poesia, para continuar abrindo novos possíveis? Em outras palavras, como reativar nos dias de hoje a potência política do poético?” (ROLNIK, 2005, p. 28).

As terapias que trabalham com dança e movimento são uma possível resposta a estas perguntas. Diante deste panorama, estes grupos aparecem como alternativas de cuidado que prezam por uma maior conscientização corporal, buscando movimentos mais saudáveis e autênticos, desconstruindo, assim, funcionamentos maléficos cristalizados. Na sociedade contemporânea capitalista, midiática, consumista e narcisista em que predominam os excessos, a dança e o movimento convidam a lidar com o vazio, propiciando uma conexão com o que é sentido, em uma sociedade que venera o que é visto.

Porém, em um contexto histórico-cultural em que o consumismo alivia a ansiedade, buscar sentir é ainda uma ousadia. De fato, muito é sentido na vida contemporânea, marcada pela hiper estimulação sensorial, excesso de informação e concomitância de múltiplos acontecimentos. No entanto, o excesso de estímulos não nos ajuda a sentir, mas contrariamente, facilita um enfraquecimento dos sentidos, contribuindo para construirmos uma frágil relação com o mundo. Assim, o “sentir” a que tais trabalhos terapêuticos nos convidam diz respeito a perceber o que está sendo experienciado pelo corpo a cada momento, ou seja, a prestar atenção ao que se passa em nós, e não ao que se passa ao nosso redor.

Desta forma, em uma sociedade em que é a aparência do corpo que predomina, falar de uma atenção corporal parece ir na contramão. Os corpos contemporâneos são fortemente movidos pelo hedonismo, em uma busca constante pelo prazer. O trabalho terapêutico a partir da dança e movimento, por sua vez, nos convida a entrar em contato com nossas experiências, incluindo as dolorosas e rechaçadas. Assim, na sociedade do “corre-

corre”, as terapias que trabalham terapeuticamente a partir da dança e movimento nos chamam a parar. Parar para sentir, sentir para então mover não mais a partir de um automatismo. Este trabalho, assim, é uma tarefa que exige dedicação e paciência. Na sociedade do “fast-food”, porém, qualquer atividade que exija maior esforço e espera é comumente renegada. Não é de se admirar, portanto, que os indivíduos estejam tão desconectados de si mesmos: este trabalho demanda tempo, moeda cara nos dias atuais.

Entendemos, no entanto, que estas práticas de cuidado aqui apresentadas não fogem a um discurso cultural e não são neutras em termos do que se propõem a produzir. O lugar do corpo na contemporaneidade também explica seus significados e usos. Assim, o que entendemos por “corpo” (o que é, como deve ser tratado, o que o adoce, o que o cura, etc.), o conjunto de narrativas culturais que forjamos sobre o estatuto do corpo e todas as práticas relacionadas a ele, são resultado de uma construção social e cultural.

O corpo é físico e discursivo, pessoal e cultural, material e simbólico, natural e construído. Nossa subjetividade é ancorada no corpo, que é atravessado pela cultura, não existindo, assim, uma natureza corporal neutra ou individual. Realizar uma terapia com foco no corpo, dança e movimento, portanto, também responde a essa modelação cultural, já que o manejo do corpo segue as transformações de cada época.

A contemporaneidade é hoje o que baliza nosso modo de existir e, portanto, toda terapia deve ser pautada nela e para ela, sem vislumbrar metas e utopias de outros tempos. É no aqui e agora e dentro desta cultura e sociedade que os corpos devem aprender a ser saudáveis. As terapias que trabalham com dança e movimento, portanto, buscam explorar os movimentos possíveis no ambíguo cenário da contemporaneidade, que oscila da agitação à paralização, da hiperestimulação à anestesia, do hedonismo à depressão crônica.

Assim, a partir da interlocução entre teoria, experiência pessoal e observações de profissionais e clientes encarnados na realidade contemporânea, chegamos a sete principais processos facilitadores de mudanças. Desta forma, a pesquisa revelou que dançar se faz terapêutico na medida em que:

1. Coloca o corpo em movimento, mudando perspectivas, criando novas realidades ainda não vistas e assim refinando nossa **Percepção** de nós mesmos e do entorno;
2. Nos aproxima de nosso *felt sense* (GENDLIN, 1999) e propicia um estado de *awareness* próprio da **Simbolização** por **Referência Direta**. Além disso, o movimento surge como forma de **Expressão** e sistema simbólico capaz de

mediatizar a experiência humana, colocando os significados em circulação (TURNER, 1986);

3. Propicia **Encontro e Comunicação** entre os membros do grupo, devolvendo-lhes um senso de reconhecimento, como um ser provido de valor, que tem algo a dizer e faz parte de uma coletividade. Além disso, a empática **Relação interpessoal** com o terapeuta e com os demais membros do grupo devolve importantes informações sobre cada indivíduo, que passa a estar mais consciente de seus padrões relacionais;
4. A partir da interligação corpo-mente, os movimentos podem contribuir para o **Processamento e Integração** de conteúdos até então não organizados;
5. Sendo o movimento um grande espelho de nossos modos de funcionamento habituais, as atividades no salão podem revelar importantes **Associações e Metáforas** sobre características comumente presentes no cotidiano;
6. Sendo o corpo ao mesmo tempo o invólucro e a própria mensagem retida e não processada após um evento traumático, o movimento pode funcionar como um gatilho capaz de desencadear a **Evocação de memórias**.
7. Propicia aterramento, presentificação e ligação com a natureza, fortalecendo uma sensação de **Totalidade e Conexão** consigo mesmo e com tudo ao redor.

Diante destes novos processos, e rememorando os acontecimentos terapêuticos atrelados a uma psicoterapia verbal, apontados na dissertação de Brito (2014), a saber, ressignificação, reautoria e reorganização da experiência no tempo, chegamos à conclusão de que são diferentes os caminhos de transformação trilhados a partir de uma terapia baseada na dança e de uma terapia eminentemente focada na fala. Aqui, não colocamos uma relação de hierarquia entre tais possibilidades, afirmando que uma seria melhor que a outra. Nossa proposição, no entanto, é que processos terapêuticos distintos acontecem quando falamos e quando dançamos. A partir daí, cabe a cada indivíduo identificar qual perspectiva terapêutica melhor se adequa ao seu estilo e necessidade.

Apresentamos, assim, as terapias voltadas para dança e movimento, como nova possibilidade de subjetivação na contemporaneidade. Entendendo que diferentes práticas produzem diferentes subjetividades, esta pesquisa explorou os diversos processos em curso na dança que, por serem terapêuticos, transformam, e que, por transformarem, subjetivam o homem contemporâneo. Entender o que acontece em tais práticas nos ajuda a compreender como estes trabalhos funcionam, lançando luz sobre o que é útil do ponto de vista de

participantes e facilitadores. Visitando as entranhas destes trabalhos, pudemos construir um conhecimento dialogado entre ciência e vivência, contribuindo, assim, para a formação de futuros profissionais interessados na potencialidade terapêutica da dança e do manejo do corpo na clínica.

Além disso, compreendendo que toda jornada de autoconhecimento passa por momentos de fixação de sentido, de estagnação existencial e de paralisação diante das dificuldades, não poderíamos afirmar que toda psicoterapia, afinal, é um modo de recolocar a vida em Movimento? A partir dessa compreensão, toda prática terapêutica, que lide diretamente com os desafios da existência humana, poderá se beneficiar dos resultados deste estudo.

Toda pesquisa, no entanto, além de responder questionamentos, abre novas perguntas, deixa pontos inacabados e convida a futuros aprofundamentos. A partir daí, entendemos que novos estudos seriam necessários para explorar mais detalhadamente o embasamento filosófico que ampara nossos atuais achados. A visão de corporeidade em Merleau-Ponty e a infinidade de *crossings* (GENDLIN, 1995) possíveis entre os temas na interface entre psicologia e dança são algumas das lacunas deixadas por este trabalho. Além disso, seria útil uma nova pesquisa que atualizasse as referências a respeito do que vem sendo proposto no âmbito terapêutico com a dança.

Por fim, inspirada por Merleau-Ponty (2003), que aponta que as ideias, assim como as músicas, não são possuídas por nós, mas nos possuem, a exemplo do músico que não produz a sonata, sendo ela que por meio dele canta, sinto que esta pesquisa não foi feita por mim, mas ao contrário, me fez.

Em mim, houve definitivamente uma mu-dança.

REFERÊNCIAS

- ACUÑA, Fernanda. *Focusing: Un proceso hacia la integridad*. Buenos Aires: Editora Sinopsis, 2011.
- ADLER, Janet. *Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement*. Rochester: Inner Traditions Bear and Company, 2002.
- ADLER, Janet. Integrity of body and psyche: some notes on work in process. In: PALLARO, Patrizia. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003a. p. 121 – 131.
- ADLER, Janet. Who is the witness? A description of Authentic Movement. In: PALLARO, Patrizia. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003b, p. 141 - 159.
- ADLER, Janet. Body and Soul. In: PALLARO, Patrizia. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003c. p. 160 – 189.
- ADMP UK. *Association for Dance Movement Psychotherapy UK*. Disponível em: <http://admp.org.uk/>. Acesso em 01/11/2017.
- ADTA, American Dance Therapy Association. *The Difference Between “Therapeutic” Dance and Dance/Movement Therapy: An ADTA Talk*, 2015. Disponível em: <https://adta.org/2015/07/25/the-difference-between-therapeutic-dance-and-dancemovement-therapy-an-adta-talk/>. Acesso em 15/03/18.
- ALEMANY, Carlos. *Manual práctico del focusing de Gendlin*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2007.
- ALMEIDA, Miguel Vale de. O Corpo na Teoria Antropológica. *Revista de Comunicação e Linguagens*, v. 33, p. 49-66. 2004.
- ANDRADA, P. C.; SOUZA, V. L. T. Corpo e docência: a dança circular como promotora do desenvolvimento da consciência. *Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo. v. 19, n. 2, p. 359-368, maio-agosto. 2015.
- ANGUS, Lynne, E.; GREENBERG, L. S. *Working With Narrative in Emotion-Focused Therapy*. Washington: American Psychological Association, 2011.
- BACON, Jane. Psyche moving: “Active imagination” and “focusing” in movement-based performance and psychotherapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, v. 2, n. 1, p. 17-28. 2007.
- BANCON, Jane. The voice of her body: somatic practices as a basis for creative research methodology. *Dance and Somatics Journal*, Intellect, v. 2, n.1, p. 63-74. 2010.

- BACON, Jane. *Her body finds a voice: Authentic Movement in an imaginal world. Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, v. 7, n. 2, p. 115-127. 2012.
- BARBOSA, M. R.; MATOS, P. M.; COSTA, M. E. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. *Psicologia & Sociedade*, v. 23, n. 1, p. 24-34. 2011.
- BARCELÓ, T. Carl R. Rogers y Eugene T. Gendlin: La Relación que Configuró un Nuevo Paradigma. In: ALEMANY, C. *Manual práctico del focusing de Gendlin*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2007.
- BARCELÓ, Tomeu. Cuerpos que escuchan: el acontecer de la empatía desde el proceso del enfoque corporal. *Miscelánea Comillas*, v. 66, n. 128, p. 83-116. 2008.
- BARREIROS, A. K. F. *Eventos Significativos e Processo de Mudança em Psicoterapia Corporal: A Perspectiva do Cliente*. Dissertação de mestrado. Instituto Universitário Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida. Especialidade em Psicologia Clínica, 2012.
- BERG, A. L.; SANDAHL, C.; BULLINGTON, J. Patients' perspective of change processes in affect-focused body psychotherapy for generalised anxiety disorder. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, v. 5, n. 2, p. 151-169. 2010.
- BERNSTEIN, P. *Eight Theoretical Approaches in Dance-movement Therapy*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1979.
- BERNSTEIN, P. The Use of Symbolism within a Gestalt Movement Therapy Approach. In: BERNSTEIN, Penny. *Eight Theoretical Approaches in Dance-movement Therapy*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1979. p. 111-129.
- BERTHERAT, Thérèse; BERNSTEN, Carol. *O Corpo Tem Suas Razões: Antiginástica e consciência de si*. São Paulo: Martins Fontes, 1977.
- BLOOM, Katya. *The Embodied Self: Movement and Psychoanalysis*. London: Karnac, 2006.
- BOLSANELLO, Débora. Educação Somática: o corpo enquanto experiência. *Motriz*, Rio Claro, v.11 n.2, p. 99-106. 2005.
- BOLSANELLO, D. P. Afinal, o que é Educação Somática? In: BOLSANELLO, D. P. (Org). *Em Pleno Corpo: Educação Somática, Movimento e Saúde*. Curitiba: Juruá, 2010.
- BOLSANELLO, D. P. *Educação Somática: Ecologia do Movimento Humano, Pensamentos e Práticas*. Curitiba: Juruá, 2016.
- BONDÍA, J. L. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. *Revista Brasileira de Educação*, n. 19, p. 20-28. 2002.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS - PNPIC-SUS: atitude de ampliação de acesso*. (Série B. Textos Básicos de Saúde) Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRITO, Rafaella Medeiros de Mattos. *As histórias contadas na clínica: narrativa e transformação na psicoterapia*. 2014. 174f. – Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Ceará, Programa de Pós-graduação em Psicologia, Fortaleza (CE), 2014.

BRITO, R. M. M.; GERMANO, I. M. P. Focalização: um recurso para a simbolização da experiência a partir do corpo. *Memorandum*, 34, 171-191, 2018. Acessado em 20 de fevereiro de 2019, de seer.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/11475.

BRUNER, Edward. Experience and its expressions. In TURNER, V.; BRUNER, E., orgs., *The Anthropology of Experience*. Chicago: Univeristy of Illinois Press, 1986.

BRUNER, Jerome. *Atos de Significação*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

BURNS, C. The active role of the baby birthing. In: MILLER, G. W.; ETHRIDGE, P.; MORGAN, K. T. *Exploring body-mind centering*. Berkeley, California: North Atlantic Books, 2011.

CAMPELO, Cleide. O corpo no cotidiano. *Cadernos do GIPE-CIT*, Salvador, n. 2, p. 08-12, fev. 1999.

CASTRO, M. G.; ANDRADE, T. M. R.; MULLER, M. C. Conceito Mente e Corpo através da história. *Psicologia em Estudo*. Maringá. v.11 n.1, p. 39-43, Apr. 2006.

CHAIKLIN, H. Ed. *Marian Chace: Her Papers*. Columbia: American Dance Therapy Association, 1975.

CHAIKLIN, S; SCHMAIS, C. The Chace Approach to Dance Therapy. In: BERNSTEIN, Penny. *Eight Theoretical Approaches in Dance-movement Therapy*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1979. p. 15-30.

CHODOROW, J. Dance Therapy and the Transcendent Function. In: PALLARO, Patrizia. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003a, p. 236 - 252.

CHODOROW, J. Dance/Movement and Body Experience in Analysis. In: PALLARO, Patrizia. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003b, p. 253 - 266.

CHODOROW, J. To Move and Be Moved. In: PALLARO, Patrizia. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003c, p. 267 - 278.

CHODOROW, J. The body as symbol: Dance/Movement in Analysis. In: PALLARO, Patrizia. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003d, p. 279 – 300.

CHODOROW, J. Active Imagination. In: PALLARO, Patrizia. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003e, p. 301 – 311.

COLLINGWOOD, Robin. Language and languages. In: COPELAND, Roger; COHEN, Marshall, Ed. *What Is Dance?* New York: Oxford University Press, 1983.

CRESWELL, John. *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow*. New York: Harper Perennial, 1990.

DAMÁSIO, Antônio. *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Avon Books, 1995.

DAMÁSIO, Antônio. *O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si*. Tradução Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DILTHEY, W. *Introducción a las ciencias del espíritu*. Madri: Revista de Occidente, 1956.

DOMENICI, Eloisa. O encontro entre dança e Educação Somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. *Pro-Posições*, Campinas, v. 21, n. 2 (62), p. 69-85, maio/ago. 2010.

DUBNER, D (org.). *O Poder terapêutico e Integrativo da dança Circular*. Itu, São Paulo: Ottoni Editora, 2015.

DUBNER, D. *O que é Dança Circular: Expandindo as Danças Circulares Sagradas com harmonia e consciência*, 2018. Disponível em: <http://www.dancacircular.com.br/oque>. Acesso em 22/03/18.

EDDY, M. A Brief History of Somatic Practices and Dance: Historical Development of the Field of Somatic Education and its Relationship to Dance. *Journal of Dance and Somatic Practices*. v. 1, n. 1, p. 5-27. 2009.

EIDEN, B. The History of Body Psychotherapy - An Overview. *Counselling news - the voice of counselling training*, 1999. Disponível em: <http://www.body-psychotherapy.org.uk/pdf/The%20History%20of%20Body%20Psychotherapy%20-%20An%20Overview%20-%20Bernd%20Eiden.pdf>. Acesso em: 15/04/2016.

ESPENAK, L. The Adlerian Approach in Dance Therapy. In: BERNSTEIN, Penny. *Eight Theoretical Approaches in Dance-movement Therapy*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1979. p. 71-87.

FERNANDES, Ciane. Quando o Todo é mais que a Soma das Partes: somática como campo epistemológico contemporâneo. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 9-38, jan./abr, 2015.

FLETCHER, D. Body Experience within the Therapeutic Process: A Psychodynamic Orientation. In: BERNSTEIN, Penny. *Eight Theoretical Approaches in Dance-movement Therapy*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1979. p. 131-154.

FLICK, Uwe. *Introdução à Pesquisa Qualitativa*. Tradução Joice Elias Costa. 3 Ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FORTIN, Sylvie; VIEIRA, Adriane; TREMBLAY, Martyne. A experiência de discursos na dança e na Educação Somática. *Movimento*. Porto Alegre, v. 16, n. 02, p. 71-91, abril/junho. 2010.

FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade III: o cuidado de si*. São Paulo: Graal, 2005.

FRANTZ, Gilda. An Approach to the Center: An Interview with Mary Whitehouse. In: PALLARO, Patrizia. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003. p. 17-28.

FREITAS, J. L. et al. Corpo e psicologia: uma revisão da produção científica brasileira na primeira década dos anos 2000. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 21, n. 1, p. 66-86. 2015.

FUCHS, T. The Phenomenology of Body Memory. In: KOCH, S. C. et al. *Body Memory, Metaphor and Movement*. Amsterdam / Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, 2012.

GADAMER, H. *Verdade e Método I: traços fundamentais de uma hermenêutica filosófica*. 14 ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2014.

GADAMER, H. *Verdade e Método II: complementos e índice*. 6 ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2011.

GARAUDY, R. *Dançar a Vida*. 4ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GÉLIS, J. O corpo, a Igreja e o sagrado. In: CORBIN, A.; COURTINE, J.; VIGARELLO, G (orgs.) *História do Corpo*. 5ª ed. v. 1. Petrópolis: Vozes, p. 19-130. 2012.

GENDLIN, E. The concept of congruence reformulated in terms of experiencing. *Counseling Center Discussion Papers*, Chicago: University of Chicago Library, v. 5, n. 12, p. 1-30. 1959. Recuperado em 22 de novembro, 2016, de http://www.focusing.org/gendlin/docs/go1_2077.html

GENDLIN, E. Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*. v. 15, p. 233-245, 1961. Recuperado em 22 de novembro, 2016, de http://www.focusing.org/gendlin/docs/go1_2082.html

GENDLIN, E. Expressive meanings. In EDIE, J. M. (Ed.), *An invitation to phenomenology: Studies in the philosophy of experience*. Chicago: Quadrangle Books. 1965. p. 240-251. Recuperado em 22 de novembro, 2016, de http://www.focusing.org/gendlin/docs/go1_2096.html

GENDLIN, E. Experiential psychotherapy. In R. CORSINI (Ed.), *Current psychotherapies*. Itasca, IL: Peacock, 1973. p. 317-352. Recuperado em 22 de novembro, 2016, de http://www.focusing.org/gendlin/docs/go1_2029.html

GENDLIN, E. Movement Therapy, Objectification, and Focusing. *The Focusing Folio*, v. 1, n. 2, p. 35-37, 1981. Recuperado em 22 de novembro, 2016, de http://www.focusing.org/gendlin/docs/go1_2016.html

GENDLIN, Eugene. The client's client : the edge of awareness. In: LEVANT, R. L.; SHLIEN, J. M. (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach. New directions in theory, research and practice*. New York: Praeger, 1984.

GENDLIN, Eugene. CROSSING AND DIPPING: Some Terms for Approaching the Interface between Natural Understanding and Logical Formulation. *Mind and Machines*, v. 5, p. 547-560, 1995.

GENDLIN, Eugene. *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Evanston, Illinois: Northwestern University Press, 1997.

GENDLIN, E. *El Focusing en Psicoterapia: Manual del Método Experiencial*. Barcelona: Paidós, 1999.

GENDLIN, E. *Focusing*. New York: Batam Books, 2007.

GEUTER, U; HELLER, M; WEAVER, J. Elsa Gindler and her influence on Wilhelm Reich and body psychotherapy. *Body Movement and Dance in Psychotherapy*. v. 5, n 1, p. 59-73, April, 2010.

GIL, José. *Movimento Total: O Corpo e a Dança*. Lisboa: Relógio d'água, 2001.

GODARD, H. Olhar Cego: entrevista com Hubert Godard, por Suely Rolnik. In: GODARD, H. *Lygia Clark: da obra ao acontecimento*. São Paulo: Pinacoteca do Estado, 2006. p. 73-79.

GÓIS, C. *Vivência: caminho à identidade*. 1 ed. Fortaleza: Editora Viver, 1995.

GÓIS, C. *Biodança: Identidade e Vivência*. Fortaleza: Instituto Paulo Freire do Ceará, 2002.

GÓIS, C. A Linguagem do Corpo. *Revista de Educação*. AEC, Brasília, v. 32, n.127, p. 59-77, 2003.

GOMES, Romeu. A Análise de Dados em Pesquisa Qualitativa. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). *Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade*. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

GOODMAN, Nelson. Modes of Symbolization. In: COPELAND, Roger; COHEN, Marshall, Ed. *What Is Dance?* New York: Oxford University Press, 1983.

GOODRICH-DUNN, B; GREENE, E. Voices: A History of Body Psychotherapy. *The USA Body Psychotherapy Journal*, v. 1, n. 1, p. 21-41. 2002.

GOVINE, B, F. Movement Therapy: A Transpersonal-Transformational Approach. In: BERNSTEIN, Penny. *Eight Theoretical Approaches in Dance-movement Therapy*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1979. p. 155-163.

GROSSINGER, Richard. Why Somatic Therapies Deserve as Much Attention as Psychoanalysis in the New York Review of Books. In: JOHNSON, Don Hanlon; GRAND, Ian J. *The Body in Psychotherapy*. Berkeley, California: North Atlantic Books, 1998.

GUBA, Egon S.; LINCOLN, Yvonna. *S5. Fourth generation evaluation*. Newbury Park: Sage, 1989.

HARTLEY, Linda. *Somatic Psychology: Body, Mind and Meaning*. London: Whurr Publishers, 2004.

HAYES, Jill. *Performing the dreams of your body – Plays of Animation and Compassion*. Chichester: Archive Publishing, 2007.

HAYES, Jill. *Dancers in a Dance Movement Therapy Group*. Lap Lambert academic publishing, 2010.

HAYES, Jill; POVEY, S. *The Creative Arts in Dementia Care*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2011.

IBÁÑEZ, Tomás. O “Giro Linguístico”. In: INIGUEZ, Lupicínio. *Manual de análise do discurso em ciências sociais / tradução de Vera Lucia Joscelyne*. - Petropolis, RJ : Vozes, 2004.

KOCH, S. C. et al. *Body Memory, Metaphor and Movement*. Amsterdam/ Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, 2012.

KONOPATSCH, I.; PAYNE, H. The emergence of body memory in Authentic Movement. In: KOCH, S. C. et al. *Body Memory, Metaphor and Movement*. Amsterdam / Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, 2012.

KRUITHOFF, E. Focusing, felt sensing and body memory. In: KOCH, S. C. et al. *Body Memory, Metaphor and Movement*. Amsterdam / Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, 2012.

KUBIE, L. S. *Neurotic distortion of the creative process*. Oxford, England: University of Kansas Press, 1958.

KUYPERS, Patricia. “Buracos negros - uma entrevista com Hubert Godard”. Rio de Janeiro, *O Percevejo online, Dossiê Corpo Cênico*, v. 2, n. 2, p. 01-21. PPGAC/UNIRIO, 2010.

LABAN, R. *Domínio do Movimento*. Edição organizada por Lisa Ullmann. 2 ed. Tradução de Anna Maria Barros de Vecchi e Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus Editorial, 1978.

LE BRETON, David. *Las Pasiones Ordinarias: Antropología de Las Emociones*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión, 1999.

LE BRETON, David. *A Sociologia do Corpo*. 2. ed. Tradução de Sonia M.S. Fuhrmann. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

- LEITE, Jan Edson Rodrigues. *Fundamentos de Linguística*. Editora Universitária UFPB, 2009. Em: http://biblioteca.virtual.ufpb.br/files/fundamentos_de_linguistica_1359991629.pdf. Acesso em 04/11/2016.
- LEVIN, David Michael. Making sense: The work of Eugene Gendlin. *Human Studies*. Netherlands: Kluwer Academic Publishers. v. 27, p. 343-353. 1994.
- MANTZAVINOS, Chrysostomos. O círculo hermenêutico: Que problema é este? Tradução do inglês de Alexandre Braga Massella. *Tempo Social*. Revista de Sociologia da USP, v. 26, n. 2, p. 57 – 69. 2014.
- MATURANA, H. R.; VARELA, F. J. *Autopoiesis and Cognition: The Realization of the Living*. Boston Studies in the Philosophy of Science, v. 42. Dordrecht: D. Reidel Publishing Company, 1980.
- MEEKUMS, Bonnie. *Dance Movement Therapy: A Creative Psychotherapeutic Approach*, SAGE Publications, 2002.
- MEEKUMS, Bonnie. Embodiment in Dance Movement Therapy Training and Practice. In: PAYNE, Helen. *Dance Movement Therapy – Theory, Research and Practice*. Ed. London: Routledge, 2006. p. 167 – 183.
- MERLEAU-PONTY, M. O olho e o espírito, In: *Textos selecionados*. Ed. Marilena de Souza Chauí. 2 Ed. São Paulo: Abril Cultura, 1984a.
- MERLEAU-PONTY, M. A dúvida de Cézanne, In: *Textos selecionados*. Ed. Marilena de Souza Chauí. 2 Ed. São Paulo: Abril Cultura, 1984b.
- MERLEAU-PONTY, M. O fenômeno da linguagem, In: *Textos selecionados*. Ed. Marilena de Souza Chauí. 2 Ed. São Paulo: Abril Cultura, 1984c.
- MERLEAU-PONTY, M. A linguagem indireta e as vozes do silêncio, In: *Textos selecionados*. Ed. Marilena de Souza Chauí. 2 Ed. São Paulo: Abril Cultura, 1984d.
- MERLEAU-PONTY, M. *Fenomenologia da Percepção*. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- MERLEAU-PONTY, M. *O Visível e o Invisível*. 4 Ed. São Paulo: Perspectiva, 2003.
- MERLEAU-PONTY, M. *A Prosa do Mundo*. São Paulo: Cosac Naify, 2012.
- MESSIAS, J. C. C.; CURY, V. E. Psicoterapia Centrada na Pessoa e o Impacto do Conceito de Experienciação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 19, n. 3, p. 355-361, 2006.
- MESSIAS, J. C. C. *O plural em foco: um estudo sobre a experienciação grupal*. Novas Edições Acadêmicas, 2015. v. 1. 273p.
- MILLER, G. W.; ETHRIDGE, P.; MORGAN, K. T. *Exploring body-mind centering*. Berkeley, California: North Atlantic Books, 2011.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; SOUZA, E. R., org. *Avaliação por triangulação de métodos: abordagem de programas sociais*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. 244 p.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. *O Desafio do Conhecimento. Pesquisa Qualitativa em Saúde*. 12 ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

MOHANTY, J. N. Experience and Meaning. In: LEVIN, D, M. *Linguagem Beyond Postmodernism: Saying and Thinking in Gendlin's Philosophy*. Evanston, Illinois: Northwestern University Press, 1997.

MONTERO, Maritza. *Hacer para Transformar: El método em la psicología comunitaria*. 1 Ed. Buenos Aires: Paidós, 2006.

MORENO, L, S. *Descubriendo mi Sabiduría Corporal, Focusing*. México: Orgánica Diseño Editorial, 2009.

MURRAY, Michael. Narrative psychology. In: SMITH, J. A., (Ed.). *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*. Los Angeles, CA: Sage, 2008. p. 111-132.

MUSSALIM, F; BENTES, A, C. (orgs.) *Introdução à Linguística: Domínios e Fronteiras*. 8 ed. v. 1. São Paulo: Cortez, 2008.

NÓBREGA, Terezinha Petrucia da. Merleau-Ponty: O corpo como obra de arte. *Princípios UFRN Natal*. v. 7, n. 8, p. 95 – 108, jan./dez. 2000.

NÓBREGA, Terezinha Petrucia da. Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. *Estudos de Psicologia*. v. 13, n. 8, p. 141-148, 2008.

OLIVEIRA, Carlos Eduardo Melo. Em Busca da Palavra Conectada, In-Corporada: A Inserção da Psicoterapia Corporal no Campo Psicológico dos Anos 80. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*. v. 2, n. 2, p. 1-11. 2002.

OLIVEIRA, Maria Marly. Metodologia Interativa: um processo hermenêutico dialético. *Interfaces Brasil/Canadá, Revista Brasileira de Estudos Canadenses*. Porto Alegre, v. 1, n.1, p. 67-78, 2001.

OLIVEIRA, Maria Marly. Complexidade, Dialogicidade, Círculo Hermenêutico no Processo de Pesquisa e Formação de Professores. In: *VIII Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências – ENPEC e I Congresso Iberoamericano de Investigación em Enseñanza de Las Ciências - CIEC*. Campinas, São Paulo, 2011, p. 1-13. Disponível em: <http://www.nupet.com.br/Complexid-Dialogici-CHD--MMO.pdf>. Acesso em: 26 de outubro de 2018.

OLIVEIRA, R, C, M. (Entre)linhas de uma Pesquisa: O Diário de Campo Como Dispositivo de (In)Formação na/da Abordagem (Auto)Biográfica. *Revista Brasileira de Educação de Jovens e Adultos*, v. 2, n. 4, p. 69-87. 2014.

PARREIRA, Walter Andrade. Concepções de Subjetividade em Rogers, Freud e Gendlin: Psicoterapia Humanista-Fenomenológica-Existencial e Sabedoria Oriental. *Revista Sul Americana de Psicologia*. v. 2, n. 2, jul-dez, p. 56-81, 2014.

PAULON, S. M. A Análise de Implicação como Ferramenta na Pesquisa-intervenção. *Psicologia & Sociedade*, v. 17, n. 3, p. 18-25, set-dez. 2005.

PAYNE, Helen. *Handbook of inquiry in the arts therapies: one river, many currents*. London: Jessica Kingsley Publishers, 1996.

PAYNE, Helen. *Dance Movement Therapy – Theory, Research and Practice*. Ed. London: Routledge, 2006.

REICH, W. *A Função do Orgasmo*. 9 ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 1975.

REIS, A, C, dos. A Dança do Eu: Sentidos da Experiência da Biodança nos Movimentos da Subjetividade. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*. São João del-Rei, v. 7, n. 1, p. 23-33, janeiro/junho. 2012.

RICOEUR, Paul. *O Conflito das Interpretações: Ensaio de Hermenêutica I*. Tradução de Hilton Japiassu. Rio de Janeiro: Imago Editora LTDA, 1978.

RICOEUR, Paul. Do texto a Acção. *Ensaio de Hermenêutica II*. Tradução de Alcino Cartaxo e Maria José Sarabando. Porto: Rés-Editora, 1989.

RICOEUR, Paul. *Tempo e Narrativa – Tomo I*. Campinas: Papirus, 1994.

ROGERS, C. R. *Tornar-se Pessoa*. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

ROHRICHT, F. Body oriented psychotherapy. The state of the art in empirical research and evidence-based practice: A clinical perspective. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, v. 4, n. 2, p. 135–156, 2009.

ROLNIK, S. O corpo vibrátil de Lygia Clark. *Folha de São Paulo*, 2000. Acessado em 06 de outubro de 2018, de <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/mais/fs3004200006.htm>

ROLNIK, S. “Fale com ele” ou como tratar o corpo vibrátil em coma. *Núcleo de Estudos da Subjetividade PUC SP*, 2003. Acessado em 06 de outubro de 2018, de <https://www.pucsp.br/nucleodesubjetividade/Textos/SUELY/falecomele.p>

ROLNIK, S. Uma terapêutica para tempos desprovidos de poesia. *Núcleo de Estudos da Subjetividade PUC SP*, 2005. Acessado em 06 de outubro de 2018, de <https://www.pucsp.br/nucleodesubjetividade/Textos/SUELY/terapeutica.pdf>

ROLNIK, S. (Org.) Lygia Clark e o híbrido arte/clínica. *Concinnitas*. Ano 16, v. 01, n. 26, p. 104-112. 2015.

ROSS, Janice. *Anna Halprin: experience as dance*. Los Angeles: University of California, 2007.

SARBIN, Theodore. R. (Ed.). *Narrative Psychology: The storied nature of human conduct*. Westport, CT: Praeger Publishers, 1986.

SCHMIDT, Lawrence. *Hermenêutica*. Petrópolis: Vozes, 2012.

SCHOOP, T.; MITCHELL, P. Reflections and Projections: The Schoop Approach to Dance Therapy. In: BERNSTEIN, Penny. *Eight Theoretical Approaches in Dance-movement Therapy*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1979. p. 31-49.

SEVERO JÚNIOR, Raimundo; MAGALHÃES, Rita, C, B, P. Um olhar contemporâneo sobre o corpo que dança. In: VASCONCELOS, J, G.; SALES, J, A, M. *Pensando com arte*, Fortaleza: Edições UFC, 2006. p. 183-194.

SHAW, Robert. *The Embodied Psychotherapist: The Therapist's Body Story*. Hove and New York: Brunner-Routledge, 2003.

SHERMAN, Frieda. Conversations with Mary Whitehouse. In: PALLARO, Patrizia. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003.

SHOTTER, John. *Social Construction on the Edge: 'Witness'-Thinking and Embodiment*. Chagrin Falls: Taos Institute Publications, 2010.

SHOTTER, John. Realidades Terapêuticas e o Diálogo: corpo, sentimentos, linguagem e mundo. In: In GRANDESSO, Marilene A (Org). *Práticas colaborativas e dialógicas em distintos contextos e populações: um diálogo entre teorias e práticas*. Curitiba: Editora CRV, 2017. p. 143- 166.

SIEGEL, E. Psychoanalytically Oriented Dance-Movement Therapy – A Treatment Approach to the Whole Person. In: BERNSTEIN, Penny. *Eight Theoretical Approaches in Dance-movement Therapy*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1979. p. 89-110.

SILVA, Maria Ozanira da Silva e. *Refletindo a pesquisa participante no Brasil e na América Latina*. São Paulo: Cortez, 1986.

SOTH, M. Body psychotherapy today: an integral-relational approach. *Therapy Today*, v. 16, n. 9, p. 8-12, 2005.

STANTON-JONES, Kristina. *An introduction to dance movement therapy in psychiatry*. London: Routledge, 1992.

STECKLER, L.; YOUNG, C. Depression and body psychotherapy. *International Journal of Psychotherapy*, v. 13, n. 2, p. 32–41, 2009.

STROMSTED, Tina. The Dance and the Body in Psychotherapy: Reflections and Clinical Examples. In: JOHNSON, Don Hanlon; GRAND, Ian J. *The Body in Psychotherapy*. Berkeley, California: North Atlantic Books, 1998.

SUQUET, A. Cenas – O corpo dançante: um laboratório da percepção. In: CORBIN, A.; COURTINE, J.; VIGARELLO, G (orgs.) *História do Corpo*. 4. Ed. Petrópolis: Vozes, v. 3. 2011. p. 509-540.

TODES, S. *Body and world, with introductions* by HUBERT, L. D. and HOFFMAN, P. Cambridge, MA: MIT Press, 2001.

TORO, Rolando. *Teoria da Biodança: Coletânea de Textos*, Editora da ALAC, CE, 1991.

TORO, R. *Biodança*. São Paulo: Editora Olavobrás, 2002.

TOTTON, Nick. *Body Psychotherapy: an introduction*. Maidenhead: Open University Press, 2003.

TURNER, V. Dewey, Dilthey, and Drama: An Essay in the Anthropology of Experience. In TURNER, V.; BRUNER, E., orgs., *The Anthropology of Experience*. Chicago: Univeristy of Illinois Press, 1986.

VIGARELLO, G; HOLT, R. O corpo trabalhado – Ginastas e esportistas do século XIX. In: CORBIN, A.; COURTINE, J.; VIGARELLO, G (orgs.) *História do Corpo*. 4. Ed. Petrópolis: Vozes, v. 2, 2012. p. 393-478.

WESTLAND, G. Considerations on Communications – Both Verbal and Nonverbal in Body Psychotherapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, v. 4, n. 2, p. 121-134. 2009.

WHITEHOUSE, Mary Starks. Creative Expression in Physical Movement is Language without Words. In: PALLARO, Patrizia. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003a. p. 33 - 40.

WHITEHOUSE, Mary Starks. Physical movement and personality. In: PALLARO, Patrizia. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003b. p. 51 - 57.

WHITEHOUSE, Mary Starks. Reflections on a metamorphosis. In: PALLARO, Patrizia. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003c. p. 58 - 62.

WHITEHOUSE, M, S. C.G Jung and Dance Therapy: Two Major Principles. In: PALLARO, Patrizia. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003d. p. 73 -106.

YOUNG, C. What is body-psychotherapy? A European perspective. *European Association for Body Psychotherapy*, 2005. Retirado de: <http://www.eabp.org/docs/WhatIsBodyPsychotherapy.pdf>. Acesso em: 22/04/2016.

YOUNG, Courtenay. One hundred and fifty years on: the history, significance and scope of body psychotherapy today. In: CORRIGALL, J. et al. Ed. *About a body: working with the embodied mind in psychotherapy*. London: Routledge, 2006. p. 83-94.

ZENOFF, N. An Interview with Joan Chodorow. In: PALLARO, Patrizia. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003. p. 209-228.

APÊNDICE:**APÊNDICE A – Modelo de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido****UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
CENTRO DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO****(PARA PROFISSIONAIS/FACILITADORES DE TERAPIAS CORPORAIS)**

Prezada(o) participante,

Você está sendo convidada(o) a participar da pesquisa *CORPO, EXPERIÊNCIA E LINGUAGEM NA CLÍNICA: O SENTIDO DA VIVÊNCIA CORPORAL PARA CLIENTES EM TERAPIAS COM FOCO NA DANÇA E MOVIMENTO*, vinculada ao Doutorado em Psicologia da Universidade Federal do Ceará e desenvolvida por Rafaella Medeiros de Mattos Brito, sob a orientação da Prof^a. Dra. Idilva Maria Pires Germano.

Você não deve participar contra a sua vontade. Leia atentamente as informações abaixo e faça qualquer pergunta que desejar, para que todos os procedimentos desta pesquisa sejam esclarecidos.

1. Natureza da pesquisa

Esta pesquisa tem por finalidade investigar como os profissionais percebem a potencialidade terapêutica de práticas que se utilizam da dança e movimento; como explicam as mudanças alcançadas em seus clientes e os processos ocorridos. Esses resultados serão combinados aos sentidos dados por clientes de abordagens no mesmo campo, para daí emergir um conhecimento comum sobre a especificidade do trabalho com o corpo na clínica.

2. Participantes da pesquisa

Participarão da pesquisa indivíduos que facilitam (profissionais) qualquer abordagem de terapia com foco no corpo, dança e movimento, por no mínimo seis meses.

3. Envolvimento na pesquisa

Ao participar deste estudo, você deve permitir que a pesquisadora o entreviste individualmente. A entrevista possui duas fases: na primeira, conversaremos sobre sua própria experiência; na segunda, você trará o seu olhar sobre a experiência de outro participante. No início da entrevista, a pesquisadora fará sete perguntas a respeito de como você percebe a terapia, que significados você atribui a ela, que mudanças você percebe em seus clientes durante processo, o que é

“terapêutico” para você na terapia, entre outras questões que possam surgir para entender essa experiência do seu ponto de vista. Não há perguntas certas nem erradas, você deverá responder do modo mais franco possível. As entrevistas possuem duração de uma hora, salvo interesse do participante em continuar seu discurso.

Após sua entrevista, a pesquisadora lhe apresentará a síntese de outra entrevista e você será convidado a tecer comentários sobre a experiência deste outro informante. Você pode comentar, por exemplo, o que difere e o que se parece com sua própria experiência na terapia, o que você concorda ou discorda e que partes lhe chamaram mais atenção.

Apresentaremos, também, uma síntese de sua entrevista para o próximo entrevistado, excluindo seu nome, dados pessoais e quaisquer informações que possam vir a lhe identificar. Antes disso, a pesquisadora lhe apresentará, no prazo de uma semana, a síntese de sua própria entrevista, para que você possa fazer as modificações necessárias antes de esta ser apresentada ao próximo entrevistado. Você pode excluir ou modificar trechos, bem como fazer qualquer alteração que torne a síntese mais confortável e fidedigna para você.

Você tem a liberdade de recusar a participar e pode ainda se recusar a continuar participando em qualquer fase da pesquisa, podendo retirar seu consentimento sem qualquer prejuízo para você. Sempre que quiser você poderá pedir mais informações sobre a pesquisa. Poderá entrar em contato com a pesquisadora através do telefone (85) 999550282. Os procedimentos utilizados nesta pesquisa obedecem aos critérios da Ética na Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

4. Riscos e desconfortos

A pesquisa não oferece riscos à integridade física e moral dos participantes, no entanto pode haver algum constrangimento mínimo com a situação peculiar de uma entrevista ou ainda com a possibilidade de leitura da síntese de sua entrevista por outro entrevistado. Caso sua participação lhe pareça desconfortável, você poderá negar este convite a qualquer tempo.

5. Confidencialidade

Todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. Suas respostas serão gravadas para facilitar a análise das respostas, porém sua identidade não aparecerá em nenhum documento. Em vez do seu nome, aparecerá um nome fictício nos relatórios desta pesquisa. Apenas a pesquisadora e sua orientadora terão conhecimento dos dados. Se você der a sua autorização por escrito, assinando a permissão para utilização das transcrições das gravações, os dados serão utilizados exclusivamente para fins de ensino e durante encontros e debates científicos.

6. Benefícios

Ao participar desta pesquisa você não terá nenhum benefício direto. Entretanto, esperamos que esta pesquisa seja também uma oportunidade para você dar sentido a sua terapia e às mudanças percebidas. Os relatórios da pesquisa contendo os resultados do estudo estarão disponíveis após a

defesa da tese e uma apresentação oral dos resultados poderá ser agendada conforme interesse dos participantes.

7. Pagamento

Você não terá nenhum tipo de despesa e não receberá nenhum pagamento por participar desta pesquisa.

Endereço d(os, as) responsável(is) pela pesquisa:

Nome: RAFAELLA MEDEIROS DE MATTOS BRITO
Instituição: UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
Endereço: AV. DA UNIVERSIDADE, 2853 - BENFICA, FORTALEZA - CE, CEP 60020-181
Telefones para contato: 85-999550282

ATENÇÃO: Se você tiver alguma consideração ou dúvida, sobre a sua participação na pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFC/PROPESQ – Rua Coronel Nunes de Melo, 1000 - Rodolfo Teófilo, fone: 3366-8344. (Horário: 08:00-12:00 horas de segunda a sexta-feira). O CEP/UFC/PROPESQ é a instância da Universidade Federal do Ceará responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos.

O abaixo assinado _____
 , _____ anos, documento: _____, declara que é de livre e espontânea vontade que está como participante de uma pesquisa. Eu declaro que li cuidadosamente este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e que, após sua leitura, tive a oportunidade de fazer perguntas sobre o seu conteúdo, como também sobre a pesquisa, e recebi explicações que responderam por completo minhas dúvidas. E declaro, ainda, estar recebendo uma via assinada deste termo.

_____, ____/____/____

<i>Nome do participante da pesquisa:</i>	<i>Data</i>	<i>Assinatura</i>
<i>Nome do pesquisador:</i>	<i>Data</i>	<i>Assinatura</i>
<i>Nome do profissional que aplicou o TCLE:</i>	<i>Data</i>	<i>Assinatura</i>

PERMISSÃO PARA UTILIZAÇÃO DAS TRANSCRIÇÕES DAS GRAVAÇÕES

Eu, por meio deste, dou à pesquisadora Rafaella Medeiros de Mattos Brito a permissão para usar as transcrições das gravações realizadas comigo durante a pesquisa **CORPO, EXPERIÊNCIA E LINGUAGEM NA CLÍNICA: O SENTIDO DA VIVÊNCIA CORPORAL PARA CLIENTES EM TERAPIAS COM FOCO NA DANÇA E MOVIMENTO**. A permissão é para que os conteúdos das transcrições possam ser utilizados na tese, em publicações e encontros científicos, em debates entre grupos de pesquisa ou ainda para fins didáticos. Eu estou ciente de que os participantes da pesquisa não serão identificados pelo nome e que meu anonimato e privacidade estarão preservados.

(Nome do participante)

_____, ____/____/____

(Local e data)

ANEXOS:

ANEXO A - Material produzido pelos clientes em entrevista

Figura 1 - produção de Simone

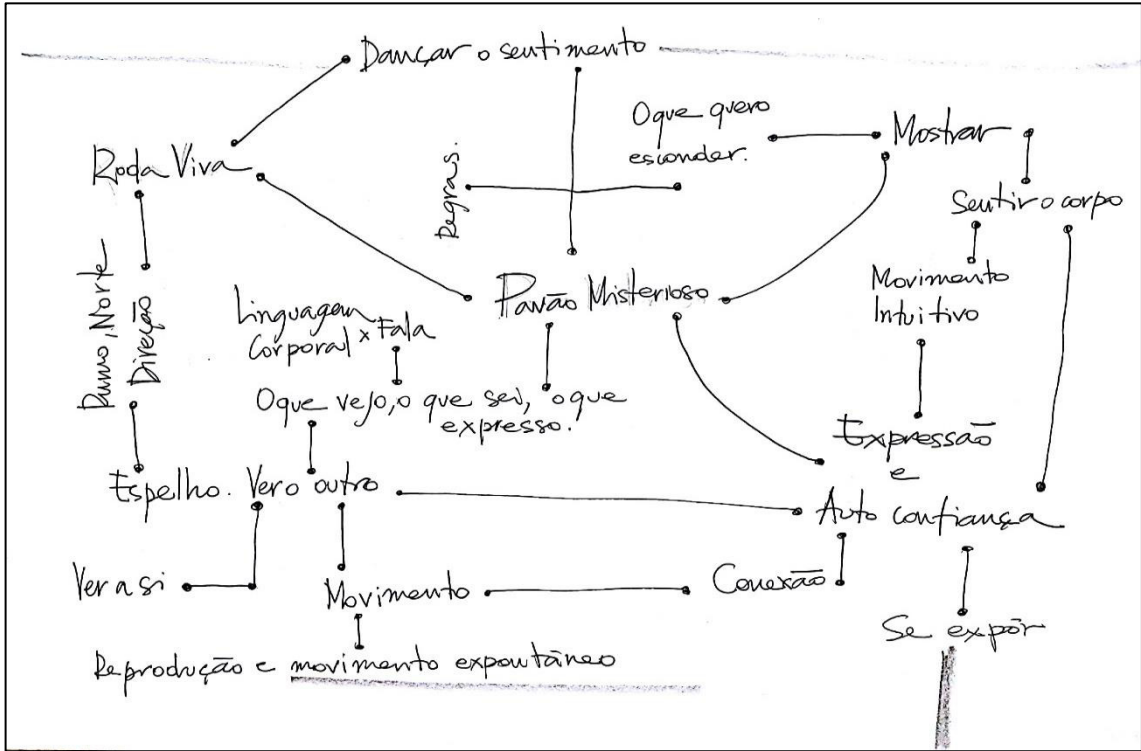


Figura 2 - produção de Duda

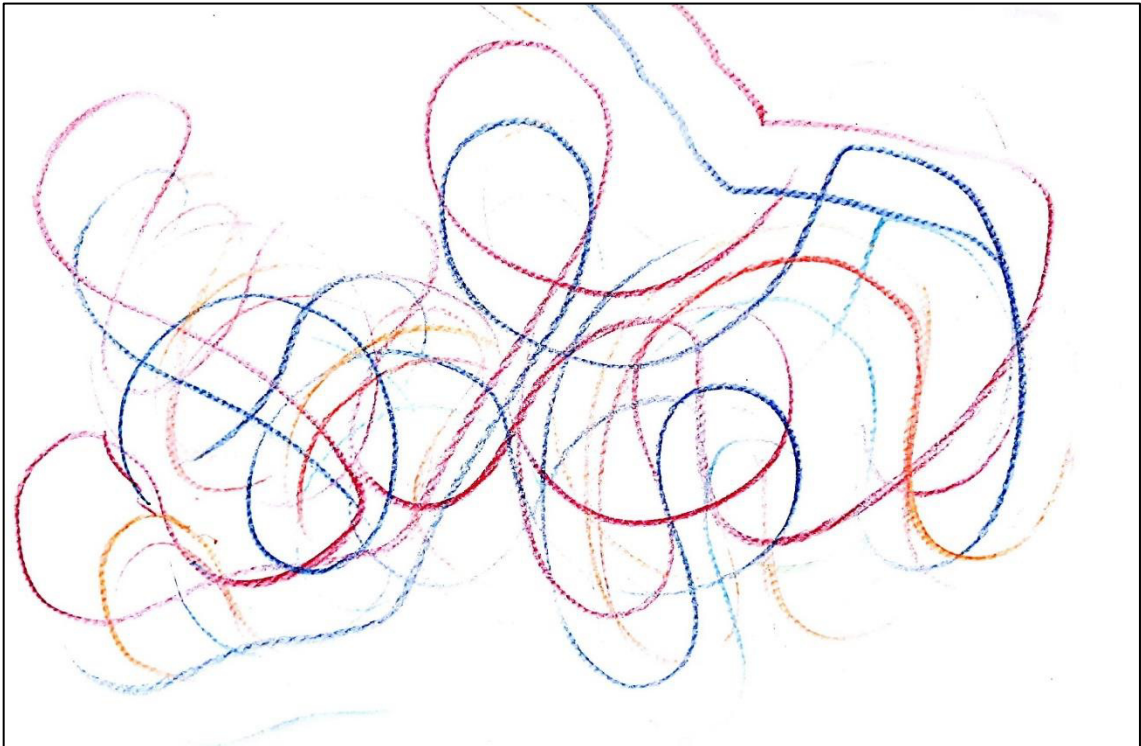
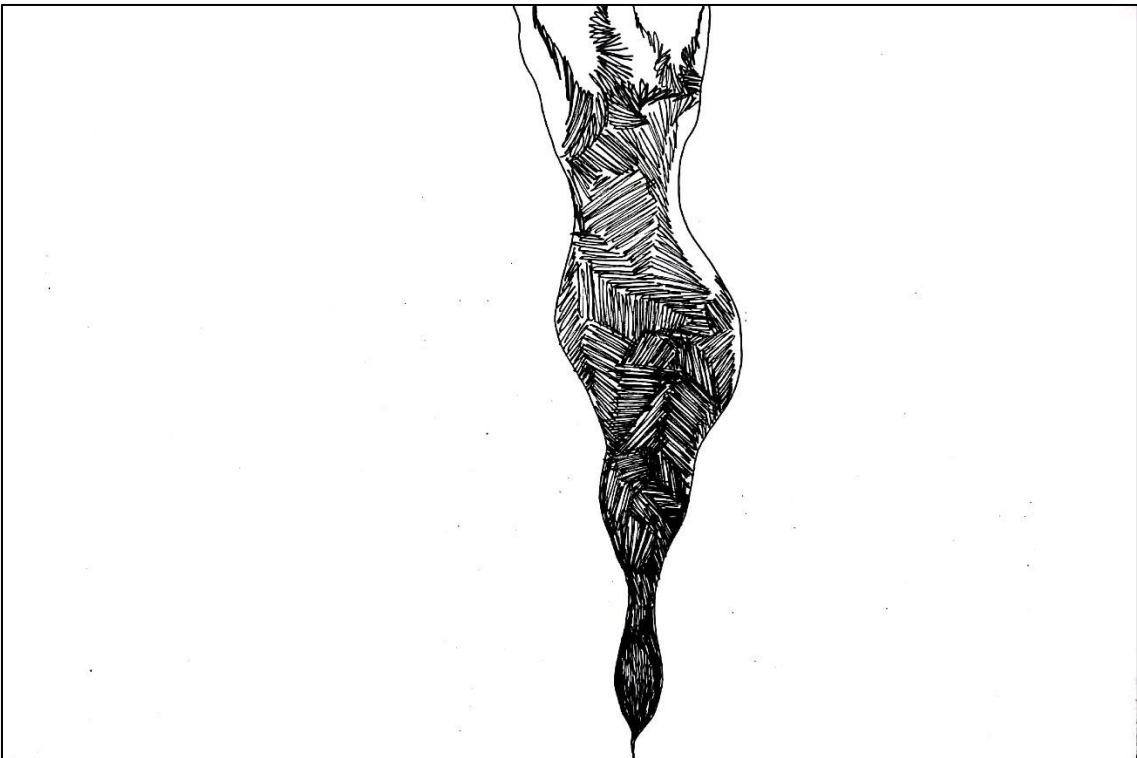


Figura 3 - produção de Sol



Figura 4 - produção de Isa



ANEXO B – Registro da composição coreográfica final da pesquisadora participante em grupo de dança terapêutica

Figura 5 – prostrar



Figura 6 – chorar



Figura 7 – escrever



Figura 8 – expandir



Figura 9 – levantar



Figura 10 - rodar

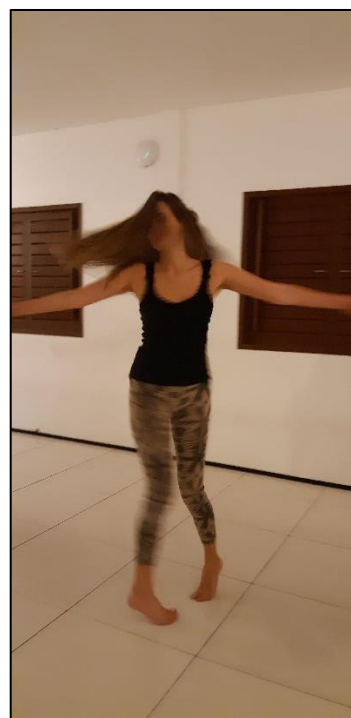
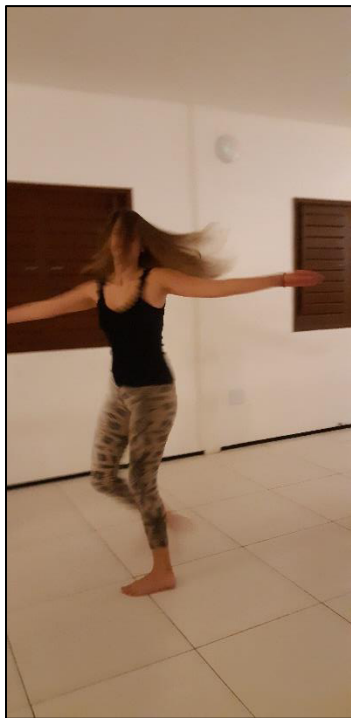


Figura 11 – abarcar

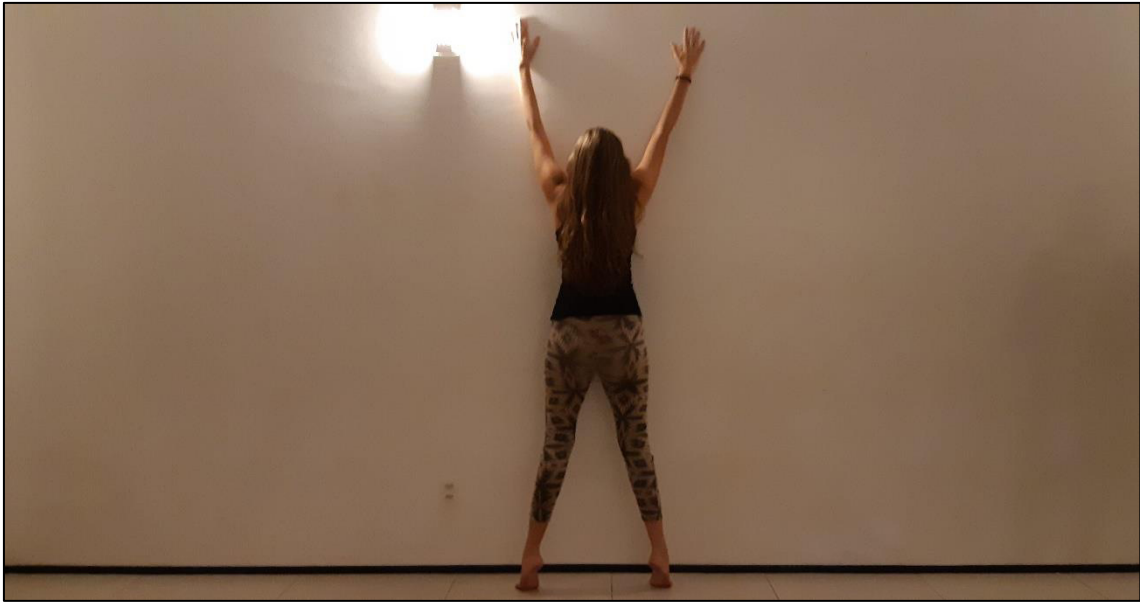


Figura 12 – cansar



Figura 13 - parir



Figura 14 – ninar

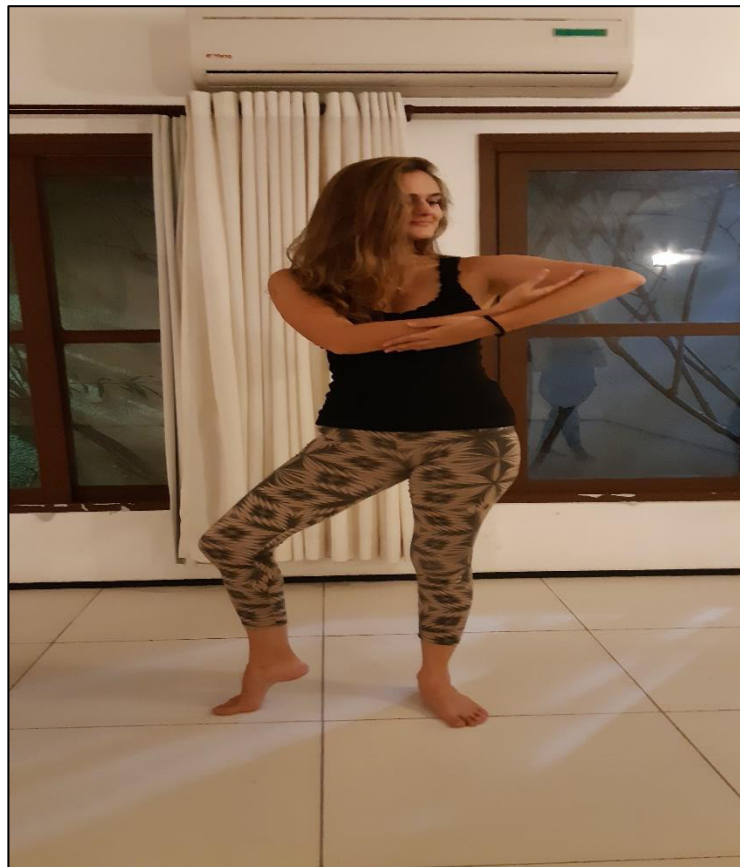
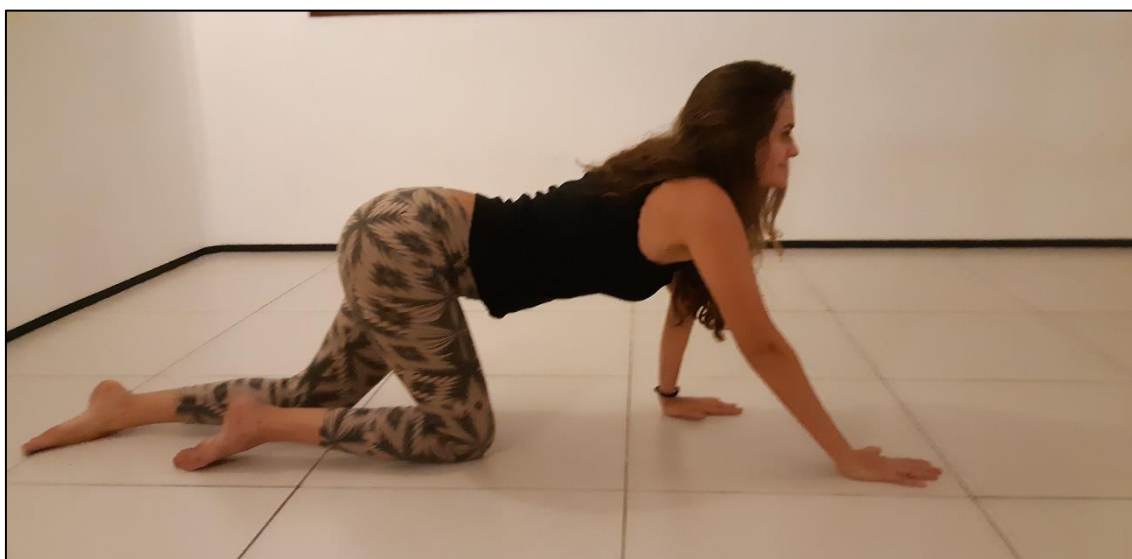


Figura 15 – agradecer



Figura 16 – engatinhar



ANEXO C - Parecer do Comitê de Ética

UFC - UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ /



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: CORPO, EXPERIÊNCIA E LINGUAGEM NA CLÍNICA: O SENTIDO DA VIVÊNCIA CORPORAL PARA CLIENTES EM TERAPIAS COM FOCO NA DANÇA E

Pesquisador: RAFAELLA MEDEIROS DE MATTOS BRITO

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 78793417.0.0000.5054

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.438.971

Apresentação do Projeto:

O projeto "CORPO, EXPERIÊNCIA E LINGUAGEM NA CLÍNICA: O SENTIDO DA VIVÊNCIA CORPORAL PARA CLIENTES EM TERAPIAS COM FOCO NA DANÇA E MOVIMENTO" explora o processo de construção de significado da experiência humana, a partir do trabalho corporal, explorando a relação de interdependência entre experiência e linguagem.

Objetivo da Pesquisa:

Investigar como ocorre o processo de simbolização e construção de significado da experiência de sofrimento e transformação de indivíduos e grupos em psicoterapias de abordagem corporal.

Objetivos específicos:

- Explorar quais os limites e alcances do processo terapêutico baseado no corpo.
- Investigar os efeitos terapêuticos e transformadores do trabalho corporal em psicoterapia.
- Compreender a relação entre linguagem e experiência a partir do trabalho corporal.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A pesquisa não apresenta riscos significativos aos participantes e apresenta os cuidados exigidos pelas resoluções do sistema CEP/CONEP. Como benefícios a pesquisadora afirma que: "As entrevistas poderão ser oportunidades para os participantes refletirem e organizarem suas

Endereço: Rua Cel. Nunes de Melo, 1000

Bairro: Rodolfo Teófilo

UF: CE **Município:** FORTALEZA

Telefone: (85)3366-8344

CEP: 60.430-275

E-mail: comepe@ufc.br

Continuação do Parecer: 2.438.971

experiências". Além disso, a pesquisa apresenta os benefícios referentes a qualificação da produção do conhecimento nesse campo.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Serão realizadas entrevistas, cerca de 8 participantes, pessoas com experiências em terapias corporais. A metodologia será inspirada pela metodologia do Círculo Hermenêutico e a participação se dá de forma anônima e voluntária.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos estão presentes e foram construídos de forma adequada a Resolução 466/12 do CEP/CONEP.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Conclui-se que o projeto de pesquisa atende os critérios necessário à sua aprovação por este comitê de ética.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_870435.pdf	06/10/2017 10:50:11		Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	aquilae.pdf	06/10/2017 10:48:02	RAFAELLA MEDEIROS DE MATTOS BRITO	Aceito
Folha de Rosto	folha.pdf	06/10/2017 10:47:24	RAFAELLA MEDEIROS DE MATTOS BRITO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetopaginado.docx	02/10/2017 15:22:59	RAFAELLA MEDEIROS DE MATTOS BRITO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEdoisgrupos.pdf	02/10/2017 12:37:46	RAFAELLA MEDEIROS DE MATTOS BRITO	Aceito
Outros	SOLICITACAO.pdf	13/09/2017 15:00:48	RAFAELLA MEDEIROS DE MATTOS BRITO	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	13/09/2017 14:58:43	RAFAELLA MEDEIROS DE MATTOS BRITO	Aceito

Endereço: Rua Cel. Nunes de Melo, 1000

Bairro: Rodolfo Teófilo

CEP: 60.430-275

UF: CE **Município:** FORTALEZA

Telefone: (85)3366-8344

E-mail: comepe@ufc.br

UFC - UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ /



Continuação do Parecer: 2.438.971

Declaração de Pesquisadores	CONCORDANCIA.pdf	13/09/2017 14:58:24	RAFAELLA MEDEIROS DE MATTOS BRITO	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	13/09/2017 14:57:34	RAFAELLA MEDEIROS DE MATTOS BRITO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

FORTALEZA, 14 de Dezembro de 2017

Assinado por:
FERNANDO ANTONIO FROTA BEZERRA
(Coordenador)

Endereço: Rua Cel. Nunes de Melo, 1000
Bairro: Rodolfo Teófilo **CEP:** 60.430-275
UF: CE **Município:** FORTALEZA
Telefone: (85)3366-8344 **E-mail:** comepe@ufc.br