

DANÇA E MOVIMENTO: A VOZ DO CORPO NA PSICOTERAPIA

Autora: Rafaella Medeiros de Mattos Brito; Orientadora: Idilva Maria Pires Germano

Universidade Federal do Ceará – rafaellamb@gmail.com

O campo da psicoterapia, tradicionalmente, privilegiou a fala como modo cura. As palavras, porém, não exaurem as possibilidades de significação da experiência humana. Ibáñez (2004), por exemplo, nos lembra da importância de não delegar somente à linguagem verbal a função de dotar de significado o mundo, apontando também o corpo como um gerador de significados. A atenção que tem sido dada ao corpo na atualidade, o crescimento das psicoterapias corporais e o fortalecimento das Práticas Integrativas e Complementares nos levam a questionar os limites da linguagem verbal e a vislumbrar as potencialidades de um trabalho voltado para o corpo na psicoterapia (EIDEN, 1999; ROHRICHT, 2009; SOTH, 2005; WESTLAND, 2009). O corpo é quem primeiro chega à psicoterapia, muitas vezes antes da fala, denunciando que algo não vai bem, através de dores concretas ou metáforas abstratas: “sinto-me paralisado”, “tenho um nó na garganta”, “parece que minha cabeça vai explodir”. Algumas das queixas que levam as pessoas até os consultórios giram em torno do corpo: estresse físico, tensão, crise de ansiedade, dependência química, transtornos alimentares, dificuldades sexuais, dores crônicas. É o corpo que não consegue dormir ou relaxar, é o corpo que está tensionado, que chora ou paralisa, é o corpo que tem uma gastrite. As Práticas Integrativas e Complementares já apontam a não separação entre corpo e mente e, comumente, exploram a capacidade auto curativa e auto organizadora dos corpos, estando em consonância com os pressupostos das psicoterapias corporais.

Totton (2003) apresenta diferentes abordagens dentro do campo das psicoterapias corporais, que tem Wilhelm Reich como precursor. O autor coloca a Dança-Movimento Terapia como um tipo de psicoterapia corporal pertencente ao eixo das abordagens expressivas. Seguindo a lógica da qualidade expressiva da dança, Stanton-Jones (1992) localiza a Dança-Movimento Terapia como uma vertente da arte-terapia, assim como as abordagens que privilegiam as artes plásticas, a música ou o teatro.

Dentro deste contexto, o interesse desta pesquisa volta-se para a exploração, a partir do ponto de visto do cliente, da potencialidade terapêutica de psicoterapias que privilegiam o trabalho corporal, sobretudo, focando em abordagens que trabalham com dança e movimento. Diferente de uma terapia convencional, onde os *insights* são alcançados através de sucessivos reajustes na

(83) 3322.3222

contato@congregpics.com.br

www.congregpics.com.br

narrativa dos clientes, nos trabalhos com dança, os exercícios e movimentos geram transformações que muitas vezes não são compreendidas no exato momento em que ocorrem. 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. Tais abordagens exploram, além da linguagem verbal, outras formas de linguagem e comunicação, como o movimento, a dança, o toque, a música e expressão artística. Entendendo, portanto, que diferentes processos se dão nas terapias baseadas na fala e nas psicoterapias corporais, buscaremos compreender que processos terapêuticos se dão nas terapias que se utilizam da dança e movimento, gerando transformações para os clientes. Investigaremos, portanto, a possibilidade de dar inteligibilidade à experiência humana para além da linguagem verbal.

Pesquisaremos diversas abordagens que privilegiam o movimento como forma de expressão, comunicação, organização e significação, entre elas, a Dança-Movimento Terapia (cunhada por Marian Chace), Movimento Autêntico (por Mary Whitehouse), Biodança (por Rolando Toro) e Danças Circulares Sagradas (por Bernhard Wosien). Sabemos das diferenças de perspectivas que permeiam o vasto campo da dança com propósito terapêutico. Nosso foco, porém, não recai em nenhuma abordagem específica, mas no ato de dançar e movimentar-se em si, realizados em ambiente terapêuticos.

Para caminhar nesta questão, trazemos aqui a perspectiva de Gendlin (1999), criador da Psicoterapia Experiencial, da qual a Focalização é uma das principais ferramentas práticas. Gendlin (1997) aponta que além do uso das palavras, como comumente acontece a construção de histórias nas abordagens de cura pela fala, a simbolização pode se dar também através de uma ação, situação, símbolo visual, objetos ou mesmo a partir da atenção focada à sensação sentida. O autor propõe um modelo de terapia que parta 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 a sensação sentida, pois "uma mudança real é uma variação na forma corporal concreta de ter um problema, e não somente de uma nova forma de pensar" (GENDLIN, 1999, p. 28). Traremos também Merleau-Ponty (1999) para enriquecer a discussão sobre o corpo como meio de conhecer o mundo, e a linguagem como constituinte da realidade, além dos pressupostos dos campos das Psicoterapias Corporais e Educação Somática, para compreender como o manejo do corpo, no cenário clínico, serve ao propósito de dar sentido à experiência humana.

Para investigar o processo de construção de significado a partir do corpo e compreender de que forma um trabalho corporal, em psicoterapia, se faz transformador, recorreremos ao relato de clientes e profissionais com experiências em terapias corporais, além da observação e participação em grupos terapêuticos. Para tanto, utilizaremos entrevistas semiestruturadas que obedecerão a uma estrutura inspirada no Círculo Hermenêutico. Na prática, as entrevistas ocorrerão de forma circular. Entrevista-se um primeiro ator, a partir de um roteiro construído de acordo com os objetivos da pesquisa, contendo perguntas que abarquem as categorias e questionamentos de nosso interesse. Ao final da transcrição, a pesquisadora realizará uma síntese da primeira entrevista. Será realizada, então, a segunda entrevista, obedecendo ao mesmo roteiro. Ao final da segunda entrevista, será entregue ao segundo entrevistado a síntese da entrevista 1, sobre a qual ele deverá tecer comentários. Após a terceira entrevista, será entregue, agora, a síntese da segunda entrevista, acrescida dos comentários do segundo entrevistado sobre a primeira entrevista. A partir daí, o próximo entrevistado terá 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 terá acesso, por sua vez, à síntese da terceira entrevista e aos comentários do terceiro entrevistado acerca da segunda entrevista, e assim por diante. O círculo é formado por em média oito pessoas, até que o entrevistado número um tenha acesso à última entrevista e ao comentário do último entrevistado sobre a entrevista que o antecedeu. Diferente de entrevistar cada representante de uma abordagem separadamente e em seguida analisar os conteúdos que se repetem, esta metodologia permite que as diferentes abordagens corporais dialoguem entre si, testando, a cada encontro, se uma proposta faz sentido para a outra. Esta é uma forma de examinar se há algo em comum entre todas as correntes de trabalhos corporais. Os entrevistados sinalizarão, em seus comentários, se as abordagens apontadas partilham algum conhecimento entre si.

Teremos, ainda, as observações dos grupos acompanhados através de diário de campo. O método aqui utilizado será a observação-participante, no qual a pesquisadora participará dos encontros como uma integrante regular de dois diferentes grupos de dança, com bases distintas. Essas observações, assim como as informações colhidas no círculo hermenêutico, serão processadas através da Análise Temática (JOVCHELOVITCH; BAUER, 2002), onde o conteúdo é o foco principal. Na Análise Temática, o pesquisador deve atentar-se para o que foi dito nas entrevistas, mais do que para “como”, “para quem”, “com qual intenção”, na tentativa de identificar os tópicos em questão. Esses resultados, por sua vez, serão discutidos tendo como pano de fundo nosso

referencial teórico, a saber, a Teoria Experiencial, filosofia de Merleau-Ponty e pressupostos das Psicoterapias Corporais, e Educação Somática.

A pesquisa encontra-se em andamento, com previsão de conclusão para final de 2018. Em entrevistas exploratórias seguindo o método do círculo hermenêutico, onde a segunda entrevistada tece comentários acerca da síntese da primeira entrevista, alguns temas frequentes emergem: a crença em uma sabedoria própria do corpo; o alcance diferente que o trabalho corporal tem em relação à psicoterapia tradicional; o reconhecimento de algumas metáforas de estados subjetivos que se apresentam no corpo.

A respeito do processo de construção de significado, as informantes relatam sessões em que significados surgiram a partir de vivências em que os estados corporais funcionaram como metáforas literais dos estados vividos subjetivamente, propiciando uma percepção de seus sentimentos e gerando novas compreensões e associações. Por exemplo, ao ser amarrada com cordas, uma informante se deu conta de que era assim que se sentia em seu relacionamento: presa. Da mesma forma, as informantes relatam que uma mudança corporal (de se deixar cair nos braços de outra pessoa, por exemplo) pode gerar uma mudança na atitude da pessoa na vida (de maior confiança, por exemplo), que não necessariamente passou por uma reconstrução narrativa, mas se deu no nível corporal. Da mesma forma, uma mudança de atitude na vida, gera um reflexo no corpo, mostrando uma relação de mão-dupla entre corpo e estados subjetivos.

A expressão do corpo é tematizada como sendo mais ampla e autêntica. Ampla, pois extrapola os limites dos códigos da linguagem verbal, e autêntica, pois o corpo revelaria mais verdade, enquanto as palavras podem ser mais facilmente manipuladas. O corpo, portanto, anunciaria e denunciaria o que não vai bem, enquanto a fala poderia mascarar ou fixar uma experiência em histórias cristalizadas.

A respeito das transformações observadas e do potencial terapêutico de tais abordagens, as entrevistas exploratórias apontam para uma melhora da saúde física e imunidade, desaceleração do sistema límbico e reorganização orgânica. A terapia a partir do corpo permitiu às entrevistadas compreender seus limites, dar-se conta do próprio corpo e dos sentimentos vivenciados e lidar com conteúdos significativos por uma perspectiva não racional. O grupo terapêutico, em si, para além das atividades desenvolvidas, é visto como um lugar de suporte, partilha e cura.

Esperamos que esta pesquisa inspire nossas práticas e sensibilize nossos olhares para o que faz uma abordagem ser eficaz, o que é terapêutico para o cliente, o que o ajuda e o que atrapalha o processo, o que facilita e promove transformação. Do ponto de vista das Práticas Integrativas e

Complementares em Saúde, que já englobam a Arte-terapia, – da qual a Dança-Movimento terapia é um braço (STANTON-JONES, 1992) - Biodança e Danças Circulares – abordagens que serão exploradas na pesquisa -, entendemos que a pesquisa acadêmica respalda cientificamente o campo e fortalece as práticas que privilegiam o corpo e as artes. Tais práticas, são muitas vezes desacreditadas, subjugadas ao domínio médico tradicional ou reduzidas à função recreativa, silenciando seu poderoso potencial terapêutico.

Referências Bibliográficas

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> Acessado em: 15/04/2016.

GENDLIN, E. *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Unites States of America: Northwestern University Press, 1997.

GENDLIN, E. *El Focusing Em Psicoterapia: Manuel del Método Experiencial*. Barcelona: Paidós, 1999.

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.

JOVCHELOVITCH, Sandra; BAUER, Martin W. Entrevista narrativa. In: BAUER, Martin W.; GASKELL, George (orgs.). *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático*. Petrópolis: Vozes, p. 90-113, 2002.

MERLEAU-PONTY, M. *Fenomenologia da Percepção*. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

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*, Vol. 4, No. 2, 2009, p. 135–156.

SOTH, M. Body psychotherapy today: an integral-relational approach. *Therapy Today*, 16 (9), 8-12, 2005.

STANTON-JONES, Kristina. *An introduction to dance movement therapy in psychiatry*. London: Routledge, 1992.

TOTTON, Nick. *Body Psychotherapy: an introduction*. Maidenhead: Open University Press, 2003.

WEST, W. (1994). Clients' experience of bodywork psychotherapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 7 (3), 287-303.

WESTLAND, G. Considerations on Communications – Both Verbal and Nonverbal in Body Psychotherapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, Vol. 4, No. 2, 2009, p. 121-134.