

A DANÇA ENQUANTO RECURSO PSICOTERÁPICO PROVIDORA DE MUDANÇAS BIOPSISSOCIAIS

DANCING AS A PSYCHOTHERAPY RESOURCE PROVIDING CHANGES BIOPSISSOCIAIS

*Sandy Freitas dos Santos*¹

RESUMO: A dança tem sido utilizada na psicologia como forma de promover a integração do sujeito, estabelecendo assim, a conexão das emoções e movimentos corporais, expressada através do livre dançar. Por este, motivo a dança hoje é compreendida como forma de promover o desenvolvimento de habilidades sociais e motores, além de possibilitar espaço para a expressão subjetiva do sujeito. Difundida no Brasil, principalmente sob a influência de Rolando Toro, através da Biodança, a dança tem sido buscada e praticada, principalmente, pela psicologia social em trabalho com grupos. Desta forma este artigo busca elucidar, por meio da literatura encontrada, as possibilidades psicoterapêuticas encontradas no ato do dançar. Isto porque, para além da prática de movimentos soltos, a dança possibilita mudanças corporais, assim como transformações subjetivas, sendo esta segunda o foco das práticas psicoterápicas.

Palavras-Chave: Dança; Psicologia; Subjetividade; Psicoterapia.

ABSTRACT: Dance has been used in psychology as a way to promote the integration of the subject, thus establishing the connection of emotions and body movements, expressed through free dance. Because of this, dance today is understood as a way of promoting the development of social and motor skills, as well as providing space for the subjective expression of the subject. Diffused in Brazil, mainly under the influence of Rolando Toro, through Biodanza, dance has been sought and practiced, mainly, by social psychology in working with groups. In this way, this article seeks to elucidate, through the literature found, the psychotherapeutic possibilities found in the act of dancing. This is because, in addition to the practice of loose movements, dance allows for corporal changes, as well as subjective transformations, the latter being the focus of psychotherapeutic practices.

Keywords: Dance; Psychology; Subjectivity; Psychotherapy.

1. INTRODUÇÃO

A dança, no campo da psicologia, tem sido utilizada como um recurso através do qual é possível compreender a relação que o homem estabelece com o seu próprio corpo. De acordo com Andrade *et. al* (2015), esta possui benefícios expressivos na vida de quem a pratica, exigindo do sujeito o aprimoramento da organização dos movimentos do corpo, noção de espaço externo, trabalho com cinestesia e campo visual. Ou seja, trata-se de uma forma de expressão, que dentro do *setting* terapêutico pode ser empregada como recurso facilitador de autoconhecimento e auto-aceitação do próprio corpo e de suas potencialidades.

¹ Associação de ensino e cultura Pio Décimo - Faculdade Pio Décimo. sandy-freitas@hotmail.com

De acordo com Lima e Guimarães (2014), o uso da dança beneficia o desenvolvimento de habilidades tais como socializações / aperfeiçoamento de interação social, reformulação da autoestima, adesão ao tratamento e desenvolvimento de afetividade. Estes autores estudaram o uso da dança como recurso terapêutico em pessoas com transtornos mentais graves, observando melhora considerável nesse público, principalmente, nos aspectos supracitados. Isso indica que este recurso pode ser visto como aliado de um processo psicoterápico em vários níveis de organização psicológica.

Sendo a dança uma atividade que envolve movimentos da linguagem verbal (necessária para o diálogo com os membros do grupo) e não verbal (presente no próprio ato de dançar), permite que o sujeito se envolva consigo mesmo, tornando-se ativo no processo. Além disso, possibilita o desenvolvimento de habilidades relacionais e de autoconhecimento (LIMA e GUIMARÃES, 2014). Em outras palavras, o uso da dança como um recurso no processo psicoterápico pode facilitar o treino de habilidades sociais importantes, o que implica percebê-la como um meio de facilitar o exercício das mesmas.

Com relação aos seus benefícios, Andrade *et. al.*, (2015) apontam em sua pesquisa que foi relatado a sensação de renovação e a diminuição de dores lombares. Isso corrobora com a preposição de que a dança possui um fator que contribui tanto para a prevenção quanto para a promoção de saúde, visto que possibilita a reeducação postural, melhorando sintomas de dor, ao passo que permite a vivência de bem-estar físico e mental. E nesse sentido, pode ser usada em contexto psicoterápico como meio de trabalhar questões psicológicas importantes.

Este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada com publicações datadas dos dez últimos anos retiradas do SCIELO, PEPSIC e BVS (Biblioteca Virtual da Saúde), com intuito de compreender o uso da dança enquanto recurso que pode auxiliar na psicoterapia. Os meios pelos quais a dança, enquanto recurso terapêutico pode ser utilizada tanto no contexto do bem-estar emocional quanto do físico, também serão abordados, enfatizando a dança como precipitador de alongamento e relaxamento. Por fim, a discussão será pautada em como a dança auxilia na melhoria da qualidade de vida daqueles que a prática, com finalidade de ressaltar que a dança não se limita a reprodução de movimentos desprovidos de sentido, mas sim de um instrumento que compreende a saúde de forma multidimensional, incluindo aspectos psicológicos.

Justificando-se pela importância de compreender como a dança se expressa enquanto recurso terapêutico no desenvolvimento de habilidades, tais como melhor compreensão de mundo, relacionamento social e percepção de si e de seu corpo. Este trabalho é importante para os profissionais da psicologia, fonoaudiologia e terapia ocupacional. Lima e Guimarães (2014) afirmam que se fazem necessários mais estudos a respeito da relação entre os indivíduos com sofrimento psíquico e a dança, com o objetivo de sistematizar o conhecimento já construído, bem como provocar a reflexão da prática dos profissionais de psicologia que usam a dança enquanto técnica de trabalho.

2. A DANÇA E SUA CONCEITUALIZAÇÃO

O dançar sempre esteve presente nas diversas culturas como forma de expressão de seus ritos e costumes, carregando consigo características bem próprias de cada população. As origens da dança como atividade terapêutica situam-se no seio da construção da Dança Moderna Ocidental, na primeira metade do século XX. Mas, o contexto político, econômico, cultural e tecnológico da primeira metade desse século não pode ser considerado sem a marca deixada pelas duas grandes guerras mundiais (de 1914 a 1918, e 1939 a 1945) e pelas transformações advindas da Revolução Industrial ocorrida no final do século XIX.

O dançar trata-se de uma forma de comunicação do homem, uma maneira de ele se expressar, de se comunicar, de se colocar no mundo, e até entender o mundo. A expressão corporal também faz parte do que se entende como comunicação. A dança, assim, é antes de tudo, uma forma de se comunicar (REBELO, 2014). Para Andrade *et. al* (2015), a dança, enquanto forma de o homem estabelecer contato com o mundo e com o seu próprio corpo, possui vantagens consideráveis, que incluem o aprimoramento da organização dos movimentos do corpo, noção de espaço externo, trabalho com cinestesia e campo visual.

Uma vez que se trata de uma atividade que engloba movimentos e fala, e assim, trata-se de linguagem não verbal e verbal, a dança possibilita ao sujeito o envolvimento consigo mesmo e com aqueles com quem a pratica, tornando-o ativo no processo, no mesmo momento em que o convida para se relacionar consigo e com o outro. Essa relação que é estabelecida permite o desenvolvimento do autoconhecimento e de habilidades sociais importantes para o convívio em sociedade (LIMA e GUIMARÃES, 2014).

Para Sousa (2016) a dança, enquanto atividade de expressão corporal tem como finalidade resgatar a vitalidade e maturidade do movimento humano, não só integrando o

corpo, o movimento e a mente; mas também, possibilitando o desenvolvimento do indivíduo em sua completude (social, cognitivo, físico e emocional). Assim, o movimento, é um fator de integração entre a maturação, o crescimento e o desenvolvimento evolutivo do homem, sendo capaz de produzir e reproduzir expressões, que podem se tornar artísticas (DE OLIVEIRA, 2015, p. 30).

Em resumo, trata-se de considerar que a dança, sendo uma expressão corporal e uma forma de linguagem própria do homem, e também uma maneira de construir significados próprios e particulares, o que faz parte da evolução do homem e seu processo de desenvolvimento psicomotor e intelectual.

3. ENTRELAÇAMENTO ENTRE DANÇA E PSICOLOGIA

É de comum acordo entre alguns autores como Lima e Neto (2011), Reis (2012) e Oliveira (2015) que a dança enquanto recurso psicoterapêutico tem recebido pouca atenção e, conseqüentemente, sendo pouco discutida em estudos sérios. Existem, portanto, poucas publicações voltadas a este enfoque. Em contrapartida, existem muitas áreas, como a da saúde, que já se utilizam da dança como forma de promover bem-estar e saúde. Isto porque atualmente, tem-se uma nova concepção de saúde, que não mais se pauta no modelo biomédico, estando aberta às mudanças socioculturais e assim estabelecendo seu diálogo com novos processos de cuidado.

Não obstante, conforme supracitado, a dança traz benefícios inúmeros ao sujeito que a pratica. Estudos realizados por D' Alencar *et. al* (2008), discutiam os benefícios apreciados na saúde física de idosos participantes de grupos de dança com enfoque terapêutico, ou ainda através da biodança. Ainda neste contexto os benefícios adquiridos também abrangiam o bem-estar psíquico. Além disto, a dança também vem sido utilizada em espaços específicos voltados ao cuidado da saúde mental, como o CAPS, como forma de melhorar potencialidades físicas e emocionais dos sujeitos, além de proporcionar uma melhor interação grupal. Por tais motivos, a psicologia tem buscado se relacionar, e se aproximar, ainda mais da desta como forma de facilitar e possibilitar inovações no sentido psicoterapêutico (LIMA e GUIMARÃES, 2014).

A dança se considerada apenas como movimentos soltos, com finalidade puramente artística – baseada na repetição de técnicas, ou ainda a favor da regulamentação dos corpos, a não adquire efeitos psicoterapêuticos, Farah (2016). Ainda nesta perspectiva, segundo esta

autora, a dança passa a se tornar recurso terapêutico quando foge dos padrões de coreografia, e passa a valorizar os movimentos criativos provenientes da improvisação e próprios do dançante, que surgem no momento de conexão entre corpo e mente, fazendo com que o sujeito apreenda um novo significado do dançar, entendendo que a dança não tem finalidade de servir para o outro que o vê, mas, sobretudo para si mesmo.

Para Lima e Neto (2011), embora a dança ainda seja pouco vista no sentido psicoterápico, mas, em contrapartida, sendo buscada por outros campos da psicologia, esta possibilita a criatividade, que estes consideram de suma importância no processo psicoterapêutico, uma vez que o sofrimento psíquico muitas está ligado à falta de criatividade do sujeito para a resolução de seus conflitos pessoais, e isso pode ser manifestado através da falta de tomada de decisões, o que pode provocar aumento dos níveis de ansiedade. Ainda neste sentido, estes autores apontam que a ausência do processo criativo, não diz somente de uma dificuldade do paciente, mas também do processo de formação do psicoterapeuta. Assim, concebe-se que a dança traz em sua essência a possibilidade de criação, podendo, assim, permitir novas formas de atuação e pensar sobre a problemática levada ao *setting*, tanto para o paciente quanto para o terapeuta.

Se pensada de acordo com determinadas abordagens da psicologia, a dança mediante sua interação com o ambiente social e com os demais sujeitos, permite a elaboração de sentimentos, como a timidez e apatia, em detrimento de uma necessária participação ativa envolvendo também os demais (LIMA e NETO, 2011). Ainda neste sentido, Reis (2012) aponta que por proporcionar uma reflexão intersubjetiva do mundo e do outro, através do corpo e, a partir de uma experiência dada à consciência, esta pode ser entendida segundo a perspectiva fenomenológica existencial. Além disto, neste caso a dança poderia proporcionar ao sujeito uma maior amplitude de consciência, podendo assim munir o sujeito de mais contato, ou seja, mais dados de experiências que certamente irão possibilitar a resolução de seus conflitos atuais e posteriores.

A Psicologia Analítica, por meio de suas técnicas e também pela compreensão de que, por meio da arte e da simbólica, os processos inconscientes se manifestam também dão margem para se pensar a dança enquanto aparato à psicoterapia. Farah (2016) aponta que a técnica de Imaginação Ativa de Jung (1938), possibilita, por meio das expressões artísticas, vir à tona os processos inconscientes representados pela fantasia, sendo estas posteriormente

controladas e vivenciadas por meio das artes— se a dança uma forma delas, permitindo assim um diálogo entre o consciente e o inconsciente, e conseqüentemente a ampliação da consciência (FARAH, 2016).

Em se tratando de saúde e qualidade de vida, atualmente é sabido que ambas não podem ser pensadas de formas isoladas. Assim compreende-se que a qualidade de vida do sujeito não depende somente da ausência de um estado de adoecimento, mas sim de uma gama de fatores que dizem de um entendimento biopsicossocial desta. Esta visão holística do homem carece, então, de novos recursos que contemplem a sua totalidade. Andrade *et. al* (2015) corroboram com tal entendimento ao mencionar que as recomendações de ações e práticas saudáveis como, por exemplo, atividade física, não devem limitar-se a perda de calorias. Estas ações devem buscar novas formas de acontecer, sendo a dança uma nova prática de saúde de vasta amplitude, que deve ser recomendada. De acordo com Lima e Guimarães (2014) o uso da dança beneficia o desenvolvimento de habilidades tais como socializações / aperfeiçoamento de interação social, reformulação da autoestima, adesão ao tratamento e desenvolvimento de afetividade. Esses autores estudaram o uso da dança como recurso psicoterápico em pessoas com transtornos mentais graves.

Com relação aos benefícios desta, Andrade *et. al*, (2015) apontam em sua pesquisa que foi relatado a sensação de renovação e a diminuição de dores lombares. Isso corrobora com a preposição de que a dança possui um fator que contribui tanto para a prevenção quanto para a promoção de saúde. Foi possível identificar ainda que fatores como relaxamento, melhor postura e alongamento foram suscitados na pesquisa de Andrade *et. al* (2015). Sousa (2014) utilizou a dança como forma de proporcionar a inclusão de crianças com síndrome de Down no ambiente escolar, obtendo êxito em sua empreitada. Não obstante, foi identificado por D’Alencar *et. al* (2008) e Estevam (2017) melhora na qualidade de vida de idosos que praticavam dança regularmente. Assim em relatos os participantes afirmavam diminuição de dores ósseas e melhoramento da postura corporal. Isto porque “a renovação orgânica é induzida principalmente mediante estados especiais de transe que ativam processos de renovação e regulação global das funções biológicas, diminuindo os fatores de desorganização (entropia do sistema).” (D’Alencar *et. al*, 2008, p. 611). Ainda nestes estudos

a vivência da dança possibilitou uma percepção positiva do sujeito que vivencia o processo de adoecimento, também proporcionando melhor enfrentamento dos problemas.

Além dos benefícios físicos e psicológicos supracitados Koch, Morlinghaus e Fuchs (2007 apud Lima e Neto 2011), em seu estudo, que investigava os efeitos psicoterapêuticos da dança, apontaram que em terapia houve “diminuição de estados depressivos e aumento de vitalidade em pacientes psiquiátricos, mostrou como resultado uma melhora significativa nos quadros depressivos, aliado a um aumento de vitalidade nos sujeitos participantes.” (LIMA e NETO, 2011, p. 42). Dessa maneira, é possível inferir que a prática da dança enquanto recurso psicoterápico apresenta-se com potencial para melhorar sintomas psiquiátricos, aumentando o sentimento de vitalidade e promovendo saúde psicológica para quem vivencia a experiência. Neste sentido, a dança se configura um recurso positivo e eficiente no trabalho psicoterápico em psicologia.

Em suma é possível identificar muitos benefícios trazidos pela utilização da dança, mesmo nos estudos que não são da área da atuação da psicologia, pois estes apontam as mudanças emocionais alcançadas. Isto significa que se a dança for utilizada e empregada em técnicas do profissional de psicologia, pode-se obter resultados ainda maiores, visto que haverá uma melhor administração dos conteúdos, uma vez que o psi dispõe de métodos que possibilitem um melhor trabalho e manejo em saúde mental. Ainda é neste sentido, é necessário discutir o não investimento destes mesmos profissionais nesta área. Estando este fato ligado à pouca disseminação da dança enquanto recurso psicoterapêutico nos cursos de psicologia, pois ainda são priorizadas os métodos e técnicas concebidos como tradicionais, os quais são voltados à abordagens, neste sentido a dança encontra sua dificuldade, pois não se vincula à nenhuma delas, esta apenas pode ser compreendida em alguns aspectos sob a óptica de algumas delas, conforma já citado (LIMA e NETO, 2011).

4. BIODANÇA COMO POSSIBILIDADE DE ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE PSICOLOGIA

Pioneiro na contribuição da dança no contexto psicoterapêutico, o psicólogo de origem chilena Rolando Toro, trouxe a Biodança como possibilidade de atuação do profissional de psicologia, utilizando-se de recursos musicais e movimentos corporais, com finalidade de fazer com que o sujeito de se conecte consigo, ou seja, entre em contato com suas questões pessoais, e também com outro, como forma de fazer a manutenção de bons relacionamentos

sociais. Além disto, o seu trabalho baseava-se fundamentalmente na integração do sujeito (Reis, 2013). Como contribuinte para a psicologia, a Biodança vem sendo utilizada pela Psicologia Social e Comunitária como forma de aproximar os sujeitos de sua cultura.

Em se tratando da postura profissional do psicólogo que opta por trabalhar com a biodança, é compreendido que atuará como um facilitador, desta forma não trará para a prática movimentos preestabelecidos, nem tampouco estabelecerá uma forma única de atuação do sujeito que busca a dança como forma de expressão de seus sentimentos. A postura ideal, neste contexto, buscará alcançar os objetivos aos quais se propõe a biodança. Desta forma, irá preparar o ambiente e o grupo para o momento vivencial, e assim proporcionar um momento de liberdade para expressão da subjetividade dos sujeitos (Lima, 2008 e Reis, 2013).

No sentido de integração do sujeito, trazido pela Biodança, é cabível o pensar que a comunicação entre mente e corpo que esta propicia, é uma forma genuinamente terapêutica, uma vez que eles não atuam de forma isolada. Desta forma conflitos interiores são expressos no ato do dançar, seja em grupo ou de forma individual. Segundo Lima (2008), a dança em sua prática pelo sujeito, ainda permite observar traços de sua personalidade, como a agressividade, trazidos à tona no dançar (LIMA, 2008). Além disto, tem-se o entendimento que a psicoterapia deve buscar sobretudo o bem-estar do sujeito, podendo esta lançar mão de novos recursos, deste que estes não infrinjam os princípios éticos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pautadas as discussões é notório que a dança em muito contribui para o bem-estar do sujeito, alcançado com a sua prática regular e com um dado enfoque, benefícios tanto físicos quanto emocionais. As comprovações de tais progressos são apontadas não só por profissionais de psicologia que a utilizou como recurso, principalmente os da área social, mas também por outras áreas de cuidado do sujeito que se lançaram a esta nova forma de lidar com os processos de saúde. Isto porque os movimentos do dançar, enquanto recursos psicoterapêuticos estão para além da repetição de gestos, pois atingem a dimensão física e psíquica do dançante.

Contudo, ainda há uma dificuldade em abordar a dança enquanto recurso psicoterapêutico, que não esteja voltada somente à atuação clínica, mas sem encontrar nela grande resistência, pois deve ser entendida como método interventivo difundido amplamente

nas diversas áreas de abordagem da psicologia. Este impasse ocorre em decorrência de várias situações que norteiam desde a formação do profissional até a sua limitação, ou ainda a sua resistência, as novas formas de atuação. Isto demonstra ainda o fato de que a dança só é descoberta em psicologia após uma busca individual do futuro profissional.

Entretanto, apesar de tais dificuldades, ainda são encontrados profissionais que não só buscam utilizar a dança no seu manejo psicoterapêutico, como também buscam a produção de conhecimento teórico para melhor esclarecer sobre tal temática. O que mostra que esta é uma forma de atuação ainda em ascensão, principalmente se considerado o fato de que a Biodança, uma das técnicas que utilizam a dança como recurso terapêutico, foi criada em 1960, e no Brasil chegou muito após esta data, sendo então este espaço de tempo consideravelmente curto.

Na construção deste trabalho, notou-se que nos últimos dez anos os assuntos mais discutidos em torno da psicologia e dança ainda estão ligados ao segmento do método de Toro, ou ainda a busca por aplicá-lo segundo uma abordagem específica. Embora o idealizador da proposta tenha se baseado nas abordagens humanistas para a sua criação, este não demonstra a necessidade de a dança se encaixar em nenhuma delas, pois este entende que o dançar por si, já expressa uma forma de genuína do ser. Além disto, esta postura do psicólogo, só reforça a ideia de que estão ainda muito ligados a formas mais tradicionais de fazer psicologia. Demonstrando assim um fechamento as novas possibilidades de atuação que a atualidade pede, isto em se tratando de uma complexa realidade na qual está inserida o sujeito.

REFERÊNCIAS

ANDRADE FL, COIMBRA MAR, CARBINATO MV, MIRANZI MAS, PEDROSA LAK. PROMOÇÃO DA SAÚDE: BENEFÍCIOS ATRAVÉS DA DANÇA. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 3, n. 3, 2015.

DEOLIVEIRA, Cleber de Souza Santos. A DANÇA DE SALÃO COMO ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORIA DA POSTURA DO IDOSO. **Corpus et Scientia**, v. 11, n. 1, p. 29-46, 2016.

ESTEVAM, Paula Suely da Costa. **Os benefícios da dança na capacidade funcional do público idoso praticantes de dança do projeto de bem com a vida**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

LIMA, Maristela Viana; GUIMARÃES, Samuel Macêdo. Possibilidades terapêuticas do dançar. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, v. 6, n. 14, p. 98-127, 2014.

REBELO, Patrícia Carla Portugal dos Santos. **A importância da dança, enquanto terapia, na inclusão de crianças com paralisia cerebral**. 2014. Tese de Doutorado.

SOUSA, Ângela Margarida de. **Benefícios da Dança no desenvolvimento integral de um indivíduo com Síndrome de Down**. 2016. Tese de Doutorado.

DÁLENCAR, B P; MENDES, MMR; JORGE, MSB; GUIMARÃES, JMX. Biodança como processo de renovação e processo de renovação existencial do idoso existencial do idoso. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Brasília 2008 set-out; 61(5): 608-14. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672008000500013

REIS, A C. Subjetividade e experiência do corpo na Biodança. **Estudos e Pesquisas em psicologia**. Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 1103-1123, 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v13n3/v13n3a16.pdf>