

# EXPERIÊNCIAS JUNGUIANAS NA DANÇATERAPIA:

## ATO 1. O CORPO SIMBÓLICO

**Gisela Cardoso: gisedp@terra.com.br**

“Experiências junguianas na dançaaterapia: O corpo simbólico”, inaugura uma série de artigos sobre dançaaterapia – *método María Fux* – vinculada à teoria junguiana. Neste “primeiro ato”, falarei brevemente da problemática do corpo em nossa cultura e de como isso me levou a trabalhar com a complexidade *corpomente*, além de trazer alguns elementos históricos da dançaaterapia e de abordar a conexão que encontrei entre o *método María Fux* e a técnica da *imaginação ativa*, de Jung.

A escolha por trabalhar não apenas com a mente humana (da maneira que estamos acostumados a concebê-la), mas também com o corpo, aconteceu, principalmente, por dois fatores: primeiro, pelo poder que a música e a dança exercem – e sempre exerceram – sobre mim. Segundo, foi pelo fato de ter ouvido e visto, em minha prática clínica e na vida em geral, as dificuldades que existem na relação dos indivíduos com os seus corpos. Ouvi, inúmera vezes, coisas do tipo: “Daqui pra cima” – e a pessoa traçava uma linha imaginária no pescoço/cabeça/tronco, etc. – “sou uma pessoa; daqui pra baixo – reforçando a linha –, sou outra”. Ou, então: “O que vejo aqui – apontando para a sua cabeça – não combina com o que enxergo quando me olho no espelho”...

Desabafos como esses me fizeram perceber que a divisão entre “mente” e “corpo” é uma realidade importante em nossa cultura. Associamos, via de regra, “mente” com “cabeça” (enquanto função racional), e fazemos dela a morada principal de nosso *Self*. O corpo, em contrapartida, é sentido, não raramente, como um fardo pesado a ser “carregado” vida afora... Intrigada com essa divisão, busquei compreender um pouco mais sobre ela. Felizmente, descobri que houve um tempo em que mente e corpo andavam juntos.

O corpo já foi o principal meio de comunicação do ser humano. Os povos (chamados de) “primitivos” relacionavam-se com seus deuses e/ou com as forças da natureza – e até entre si mesmos – através de uma expressão corporal intensa, especialmente através de gestos e danças rituais. Os pensamentos e sentimentos coletivos passavam pelo corpo, que vibrava em uníssono com as mais diversas

intenções e os mais variados motivos, como o preparo e a comemoração de caçadas e colheitas, iniciações em geral, contato com o sagrado, etc. (BARSA, 1998). O “homem primitivo”, dessa forma, estava mais integrado à natureza, inclusive à sua natureza física e material e à sua linguagem corpórea.

A linguagem corporal, sendo a linguagem das sensações e dos sentimentos espontâneos, é, anterior à linguagem oral, e, por isso, mais direta e próxima dos instintos. Para termos uma ideia do que aconteceu com o corpo do homem no decorrer da evolução da consciência, basta observarmos o desenvolvimento de uma criança. Quando nascemos, somos um todo expressivo: choro e riso, demonstrações de prazer e de dor, são acompanhados por movimentos naturais. A criança pequena não separa seu estado de espírito de sua expressão física, mantendo, em uníssono, gestos e emoções. Acontece que, com o tempo – e para que nos adaptemos à cultura judaico-cristã, que reprime o corpo expressivo –, inibimos nossa autenticidade e espontaneidade, e, assim, nos afastamos do corpo, que acabou tornando-se um estranho para nós.

Em psicologia junguiana, sabemos que isso faz parte da *persona*, instância psíquica que construímos, inconscientemente, para sermos aceitos familiar e socialmente. Em contrapartida, porém, estruturamos também uma *sombra pessoal*, que se faz presente, da mesma forma, em nossos corpos. Formamos, então, o nosso corpo, depositando nele as reações emocionais que tivemos ao longo de nossas vidas.

Por outro lado, nossa imagem corporal também “nos forma”, ou seja, criamos uma identidade a partir do que vemos e sentimos em nosso corpo. A imagem corporal nem sempre é percebida de forma “real”: muitas vezes está alterada por nossos complexos ou ideais coletivos de beleza. Por causa da nossa dissociação corpo-mente, muitas vezes não sentimos que somos um corpo que vibra enquanto natureza, um corpo que é natureza: um mamífero, um animal de sangue quente. Por isso creio que devemos nos questionar: será que sabemos *ver, ouvir e sentir, verdadeiramente*, o corpo em nós e nas outras pessoas? O que vemos em nossos corpos? O que imaginamos (no) que vemos? O que sentimos a partir do que vemos e imaginamos?

Ken Dychtwald (1984), ao relatar sua primeira experiência em terapia corporal, conta como foi ameaçador o olhar de John Pierrakos sobre o seu corpo em movimento. Enquanto Pierrakos falava a respeito do comportamento e das atitudes mais comuns da vida de Dychtwald, *apenas a partir da leitura que fazia em seu corpo*, ele, assustado, se questionava:

Como [ele] fez isso? Como é que podia saber tanto sobre meus sentimentos, sobre minha vida? Nosso encontro havia ocorrido no dia anterior e eu não lhe revelara absolutamente nada de minha vida pessoal. [...] Que fonte estaria tão bem informada quanto ao modo como modelávamos e criávamos nossas formas de ser? Quanto mais questionava, mais confuso me tornava, aparentemente, até que por fim entendi quem, o quê, era tal informante. Tratava-se do meu *corpo* – o corpo que havia levado comigo para o *workshop*, o corpo que desde meu nascimento estivera do meu lado, o corpo que havia treinado e alimentado durante minha vida toda. [...] Mas como poderia ser isso? De que modo poderia meu corpo ser tão expressivo de meu *self* interior? De que jeito minha vida poderia ser inscrita no molde de meus músculos? [...] Foi meu corpo que criou minha mente, ou minha mente criou meu corpo? [...] Ameaçava a segurança de minha preciosa ‘realidade’ o ter percebido que eu ‘era’ meu corpo (DYCHTWALD, 1977, p. 19-21. *Grifos no original*).

A experiência de Dychtwald, certamente, ecoa em todos nós, especialmente em quem é psicoterapeuta. Nossa história tem um registro corporal. Por mais que pensemos que o “não dito” é também o “não revelado”, somos traídos pelo registro. Está tudo aí, no nosso corpo, que expõe nossas sombras, revela nossos segredos, fala de nossos desejos e de nossas expectativas. Nosso corpo fala, enfim, de nossa “intimidade psíquica”.

Falaremos mais sobre a psique no próximo artigo, mas, por enquanto, é importante que saibamos que, para Jung, psique é o mesmo que alma, que é, também, sinônimo de imagem e símbolo. Quando falamos em psiquismo, portanto, estamos falando de uma instância que está para muito além do que podemos ver, tocar ou cheirar, mas que, ao mesmo tempo, não está ausente no momento em que percebemos alguma coisa pela “via” dos cinco sentidos. A psique, neste ponto de vista, *inclui* o corpo, assim como o corpo *inclui* a psique. Logo, quem trabalha com a psique e/ou com corpo, é um terapeuta que lida com o corpo e com a alma *concomitantemente*.

O encontro terapêutico implica uma dinâmica que envolve, pelo menos, duas pessoas: terapeuta e paciente. Se o objetivo desse encontro é o amadurecimento e a educação da consciência do paciente, e se sabemos que o trabalho do terapeuta sobre si mesmo é fundamental para isso ocorra, então talvez devêssemos pensar mais seriamente sobre o papel dos corpos de ambos nesse encontro. Creio que desafio maior, para o paciente e para o terapeuta, seja a conscientização de que eles não apenas *têm* um corpo, mas que eles *são* corpos; e não apenas “simples” corpos: eles são *corpos simbólicos*.

A palavra símbolo significa, etimologicamente, “aquilo que une”. Armando e Oliveira (2002) referem que *o corpo é símbolo* porque ele reúne duas dimensões opostas

e, por isso, será sempre um mistério, já que o símbolo, quando aparece na consciência, nunca pode ser abarcado em sua totalidade. Para a psicologia junguiana, o símbolo é elemento mediador entre a consciência e o inconsciente, atuando como um transformador de energia psíquica. Sendo assim, podemos pensar que o simbólico passa também pelo corpo, pois nosso corpo é o instrumento egoico que “traduz” o universo imaginário/psíquico do inconsciente. Afirma Jung: (1998, p. 40): “o corpo vivo é uma máquina que transforma a quantidade de energia que recebe em outras manifestações dinâmicas equivalentes. Não podemos afirmar que a energia física se transforma em vida, mas apenas que a transformação é a expressão da vida”.

Fazendo um paralelo do corpo enquanto mediador simbólico com a mitologia grega, podemos pensar no corpo enquanto Hermes, o deus mensageiro, capaz de unir dimensões opostas e de permitir a comunicação dos deuses entre si. Chevalier e Gheerbrant (200) referem que, como símbolo, o corpo é um vaso hermético ou alquímico, ou seja, um recipiente em transformação:

[O corpo] é o local onde se operam maravilhas; é o seio materno, o útero no qual se forma um novo nascimento. Daí vem a crença de que o vaso contém o segredo das metamorfoses”. “O vaso encerra, sob diversas formas, o elixir da vida: é um reservatório de vida. Um vaso (...) pode representar o tesouro da vida espiritual, o símbolo de uma força secreta”. O corpo é quem nos permite transitar nesse mundo. É o nosso “fazedor de experiências.” É um comunicador, mensageiro de mundos opostos. O corpo, portanto, é também Hermes, o deus mensageiro.

Se o corpo é um vaso alquímico, isto é, é ponte e veículo de comunicação entre o *Self* e o mundo externo, então ele é passível de ser *modelado* e *transformado* pela nossa energia, ou seja, pela forma como interpretamos e nos relacionamos com a vida interna e externa. Isto equivale a dizer que, além de informar sobre nós, ser formado por nós e, ao mesmo tempo, nos dar uma determinada “forma”, nosso corpo, também, está em constante transformação. Sendo o corpo, portanto, plástico e modelável, torna-se possível, em qualquer idade, acordarmos para a experiência transformadora de *sermos* corporalmente vivos, atuantes, vibrantes e expressivos.

Sabemos, por experiência e observação, que, mais cedo ou mais tarde, nossa natureza corpórea reivindica uma reflexão/conscientização sobre o que fizemos conosco mesmos no decorrer de nossas vidas. A qualquer momento, o corpo reivindica a nossa “dança” mais original, o retorno ao nosso “corpo expressivo”... Mas será isto possível?

Penso que sim, que há diversas alternativas que oportunizam o resgate do nosso corpo e, entre elas, estão as terapias expressivas, especialmente aquelas que trabalham *através* da dança. Existe uma infinidade de trabalhos, experiências, filmes e livros sobre o quanto a dança é capaz de “ressuscitar” corpos amortecidos e almas despedaçadas. Um dos mais belos livros/filmes que li/vi sobre isso é *Zorba, o grego*, de Nikos Kazantzkakis.

Vale a pena refletirmos sobre um trecho do livro, na ocasião em que Zorba conta para seu “patrão” sobre o “diálogo” que ele teve com um russo. Detalhe: nem Zorba falava russo, nem o russo falava grego. A única coisa que ambos sabiam era dançar e, por isso, viam a “dança como parte da vida e a vida como uma dança”. Descreve Zorba:

Com gestos, mal ou bem, nos havíamos posto em acordo. Ele falaria primeiro. Quando eu não compreendesse diria: “*Stop!*” então, ele levantaria e dançaria para mim. Compreende patrão? Ele dançaria aquilo que queria me dizer. E eu a mesma coisa. Tudo aquilo que não poderíamos dizer com a boca seria dito com os pés, com as mãos, com a boca, com o ventre ou com gritos selvagens. [...] Ah! meu pobre amigo! Decaíram muito os homens. Deixaram que seus corpos ficassem mudos, e só falam com a boca! Que pode ela dizer? Se você pudesse ver como ele me escutava, o russo, da cabeça aos pés, e como ele me compreendia! [...] Meus pés, minhas mãos, falavam, e também os meus cabelos e roupas. Até um canivete que estava pendurado no cinto falava também. Quando acabei, o grande tolo me apertou em seus braços, me beijou as faces, enchemos os copos de vodka ainda uma vez, chorando e rindo, um nos braços do outro (KAZANTKZAKIS, 1974, p. 95).

A linguagem relatada por Zorba, de corpos que se entendem e se respeitam mutuamente, é a linguagem que a dança como terapia propõe: a utilização de movimentos corporais espontâneos como um processo de integração psíquica.

A terapia pela dança pode ter nomes diferentes, como *dança terapêutica*, *dançamovimentoterapia*, *terapia através da dança*, *dançaterapia*, ou outros, mas a proposta de todas elas é basicamente a mesma: resgatar o corpo expressivo e promover mais vitalidade e saúde para o indivíduo. A dança como aliada da saúde psíquica vem sendo utilizada há muito tempo, pelos mais diversos profissionais, principalmente por bailarinos que foram, também, terapeutas. A terapia pela dança tem, como base histórica, a dança moderna.

A grande pioneira da dança moderna foi Isadora Duncan. A bailarina, nascida em 1878 em São Francisco, EUA, preocupou-se em reencontrar os gestos naturais do ser humano e expressá-los. A dança de Duncan era ligada às suas emoções pessoais. Não havia técnica ou doutrina precisas, mas sim uma “dança diferente”, marcada pelos

movimentos corporais realizados simplesmente como resultados de um movimento interno. O corpo era simplesmente um intérprete da alma. A palavra de ordem, para Isadora Duncan, era *liberdade*. Seu desejo era que as pessoas pudessem voltar a sentirem-se uma parcela divina. Isadora foi a Europa para provocar, segundo ela, um “renascimento da religião através da dança, para exprimir a beleza e a santidade do corpo humano pelo movimento” (BOUCIER, 2006, p. 251). A partir de Isadora, outros bailarinos e bailarinas buscaram novas formas de dançar, como Ruth Saint-Denis, Doris Humphrey e Marta Graham. Através do exemplo dessas pioneiras, muitos outros passaram a integrar em seus trabalhos diferentes maneiras de pensar e de fazer acontecer a dança, como é o caso da bailarina María Fux, de Buenos Aires.

Fux foi uma das primeiras a utilizar a dançaterapia com metodologia própria, o *método María Fux*, com o qual forma, há mais de cinquenta anos, novas dançaterapeutas no mundo inteiro. Alguns de seus alunos tornaram-se também formadores de novos profissionais, como Elena Cerruto, gestora da escola *Sarabanda*, de Milão; e Pio Campo, do *Centro Internacional de dançaterapia María Fux*, de Goiania. Cada formador agrega seu próprio estilo ao método que estudou. Em minha prática de dançaterapia, mesclo alguns aspectos do *método María Fux* com outros elementos anexados dos mais diferentes *workshops* que participei, sempre utilizando, como base teórica, a psicologia de Carl Gustav Jung.

Considero interessante o encontro metodológico entre as *palavras-mães*, de Fux, com a imaginação ativa, de Jung. As palavras-mães são utilizadas pela dançaterapeuta para acessar o imaginário do aluno no processo da sua experiência corporal. O imaginário proposto pelas palavras-mães – faladas pelo facilitador durante as vivências dançaterapêuticas – estimula a expressão corporal do dançarino. Vejamos o que Fux (1988, p. 51) comenta sobre essa técnica:

Eu me contato com diferentes grupos; para tratar de ser uma ponte de comunicação com o corpo, devo utilizar palavras que sejam mobilizadoras e que ajudem as crianças, adolescentes e adultos a comunicar-se com seu corpo. Devem ser palavras muito estimulantes para as diferentes etapas da vida e que possam comunicar-se profundamente com o corpo. [...] É muito diferente dizer ‘a voz me move’, enquanto se está sentado numa cadeira diante da máquina de escrever, do que se mover junto com a própria voz no espaço. A palavra ‘mãe’, a palavra que tem síntese e pode mobilizar-se, tem para o corpo um valor de comunicação que se transforma em movimento, no qual aquela palavra, emitida ou pensada, converte-se em ritmo e sentido de expressão.

O facilitador de dançaterapia usa as palavras-mães de acordo com o tema proposto em cada aula. Elas são verdadeiros “guias” para o movimento e mobilizam uma grande força psíquica que será expressa – ou não – pelo corpo do dançarino.

A *imaginação ativa*, por sua vez, é uma técnica proposta por Jung para movimentar os recursos internos do indivíduo a partir de imagens que brotam – espontaneamente ou de forma dirigida – do seu inconsciente. A técnica pretende favorecer, de alguma forma, a comunicação entre o ego – centro da consciência – e o *self* – centro da totalidade psíquica. Para que isso aconteça, porém, é necessário baixar o limiar da consciência, que pode ser feito de diversas maneiras.

Na dançaterapia, por exemplo, pode-se baixar o limiar da consciência através da música e da expressão corporal. A música é a grande estimuladora de todo o processo da dança. Explica Maria Fux (1983 p. 51-52):

Qual é então o efeito da música sobre o corpo? O corpo produz imagens que, estimuladas pela música, se comunicam entre si. [...] O movimento, unido ao estímulo musical, permite uma compreensão total da música, o que não acontece quando alguém escuta ou se move sem escutar. A idéia é: não é possível compreender a música sem a experiência da mobilização corporal; o principal instrumento do homem é seu corpo e não se pode fazer outras pessoas sentirem um trabalho com instrumentos musicais sem ter tido a experiência de sensibilização corporal apropriada. [...] Nas aulas de dança se adquire a música através do corpo: pode-se escutar melhor movendo-se.

Jung (2003, p. 251) considera que “sem a alma o corpo está morto, e sem o corpo a alma é irreal.” É a união do corpo e da alma que permite que tenhamos vida, que sejamos “animados”. Sendo assim, a imaginação ativa, acrescida de movimentos corporais, permite que essa “animação” ganhe expressão simbólica no mundo da consciência. Dessa forma, tanto as palavras-mãe, de Fux, como a imaginação ativa, de Jung, favorecem à imaginação, ou seja, favorecem o que Hillman (1995) chama de “fazer alma”.

A terapia através da dança não tem a preocupação de interpretar o que foi feito pelo aluno. A elaboração e a interpretação da vivência é estritamente pessoal. Costumo sugerir para os alunos que anotem o que foi significativo e levem suas impressões para suas análises ou terapias individuais. Para quem não faz psicoterapia, sugiro que ele ou ela use as imagens e os sentimentos que surgem nas aulas como formas de reflexão e autoconhecimento, e que trabalhe nelas da mesma forma que faria se analisasse seus próprios sonhos, pois o importante é que mergulhem nas imagens e observem o que elas trazem à consciência. Mesmo assim – e apesar de ser uma experiência não-interpretativa

– é reservado um tempo, no final de cada encontro, para que cada um comente – se assim o desejar – sua própria vivência. Transcrevo, abaixo, algumas palavras dos alunos que participaram ou participam das aulas regulares de dança-terapia que ministro no *Giramundo*, em Caxias do Sul, desde 2008:

. Com a dança-terapia, aprendi a me perceber melhor (Mulher, 53 anos).

. Penso que atingi meus objetivos, que eram de melhorar minha qualidade de vida e consequentemente me auxiliarem a aprender a relaxar (tarefa difícil essa!), mas que estou tentando... (Mulher, 55 anos).

. Desde o primeiro momento, o meu desejo era buscar um espaço terapêutico onde eu pudesse relaxar, aliviar as tensões armazenadas em função de dores muito profundas e recentes que eu estava vivenciando. A partir desse desejo, eu fui encontrando nessa dinâmica que envolve movimentos e música (através das relações corporais e interações com o outro), um canal para o reequilíbrio e revitalização das minhas forças internas. Considero continuar participando das aulas e da proposta, que será de grande valia para mim e o grupo (Mulher, 44 anos).

. Todos os encontros mexeram comigo, sempre tocando em algum ponto, ou simplesmente me fazendo refletir. Alguns encontros mexeram muito com meu passado e realmente consegui trabalhar essas cenas e deixá-las para trás... Parece que entendi melhor. [Em outros], me senti uma criança livre para brincar após o dia cansativo que tive. [...] Ficamos bem à vontade para fechar os olhos e deixar o corpo “falar” (Mulher, 38 anos).

. Nós fomos criando uma intimidade com o grupo. E então, aquele medo inicial de fazer algo errado ou desengonçado foi diminuindo. Fui me dando conta que não importava o que se passava ao meu redor, fora do meu movimento. O importante é nos deixarmos levar pela música, pelo ritmo, pelos pensamentos relacionados ao movimento, ao movimento dos corpos... Todo ser tem um ritmo, e se adapta a outros conforme suas necessidades... Quando chegava o dia da aula, eu [...] dançava, penetrava num outro mundo, que, naquele instante, era só meu! (Homem, 40 anos).

Esses relatos mostram que a vivência dançaterapêutica pode ser uma experiência transformadora e dotada de inúmeros significados. Um deles é justamente o resgate da nossa totalidade corpo + psique, ou do nosso *corpomente*, conforme a denominação de Dychtwald (1984). Quando dançamos de forma livre e espontânea, somos novamente aquele todo expressivo do qual falamos anteriormente.

Na dança-terapia, o *corpomente* é convidado a se fazer presente através de movimentos plenos de significado para, assim, cada um poder sentir, no seu próprio corpo, onde estão suas dificuldades e/ou suas facilidades emocionais. A dança ou qualquer outra forma terapêutica que permite a *presença do corpo* pode ser um ótimo instrumento de autoconhecimento e de transformação, pois é *com o corpo e pelo corpo* que nos movemos pela vida afora.



## Referências:

ARMANDO, Marilena Dreyfuss; OLIVEIRA, Luísa de. Tocar e ser tocado. In. *Jung e Corpo*. Ano II. N. 2. 2002.

BARSA, NOVA ENCICLOPÉDIA. São Paulo: Encyclopaedia Britannica do Brasil Publicações, 2000. Volume 4.

BOURCIER, Paul. (2006). *História da dança no Ocidente*. São Paulo: Martins Fontes.

CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. *Dicionário de símbolos*. Rio de Janeiro: José Olympio, 1998.

DYCHTOWALD, Ken. (1984). *Corpomente*. São Paulo: Summus.

FUX, María. (1983). *Dança, experiência de vida*. São Paulo: Summus.

\_\_\_\_\_. (1988). *Dançaterapia*. São Paulo: Summus.

HILLMAN, James. *Psicologia Arquetípica*. São Paulo: Cultrix, 1995.

JUNG, Carl Gustav. *Estudos alquímicos*. Petrópolis: Vozes, 2003.

\_\_\_\_\_. (1998). *A vida simbólica*. Petrópolis: Vozes.

KAZANTZAKIS, Nikos. (1974). *Zorba, o grego*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.