

DIÁLOGOS ENTRE A GESTALT-TERAPIA E A DANÇA: CORPO, EXPRESSÃO E SENTIDO

Carla do Eirado Silva
Cíntia Siqueira de Oliveira
Mônica Botelho Alvim¹

RESUMO

Este artigo pretende discutir o encontro da psicologia com a arte/dança a partir de reflexões suscitadas com o trabalho interdisciplinar realizado em oficinas de dança com adolescentes de uma comunidade do Rio de Janeiro em parceria com uma ONG da região. No trabalho interdisciplinar realizado em torno das oficinas, o foco estava na corporeidade e nos processos de subjetivação dos jovens. O referencial teórico foi a fenomenologia de Merleau-Ponty, a clínica da Gestalt-Terapia e a Teoria dos Fundamentos da Dança de Helenita de Sá Earp. A fenomenologia concebe a experiência humana como ação espontânea e expressiva no mundo, produtora de sentidos e significados. A gestalt-terapia é uma clínica da experiência na qual se visa a ampliação da capacidade de *awareness* a partir do corpo, que propicia uma ressignificação de si, da experiência, do mundo. Entende-se a arte como uma vivência-corpo, não como recurso; mas campo de possibilidades para uma experiência estética de si e do mundo. Na dança o corpo se reanima, descentraliza e se movimenta para criar sentidos. O trabalho nas oficinas visava criar possibilidades expressivas a partir das vivências que emergiam no campo, um trabalho expressivo que se propunha a revolver sentidos e significados sedimentados, possibilitando uma postura mais crítica frente a realidade automatizante* e cristalizadora. A exploração dos referenciais teóricos da dança e da Gestalt-terapia realizada neste trabalho apontou importantes afinidades ontológicas, epistemológicas, conceituais e metodológicas, e permitiu fortalecer, do ponto de vista teórico, as bases do diálogo em torno da prática que vem sendo desenvolvida nas oficinas com os jovens.

Palavras-Chave: Gestalt-terapia. Dança. Corpo.

DIALOGUES BETWEEN GESTALT THERAPY AND DANCE: BODY, SPEECH AND SENSE

ABSTRACT

This article discusses the encounter of psychology and art/dance based on reflections arisen from interdisciplinary work in dance workshops for teens in a community of Rio de Janeiro in partnership with an NGO in the region. In interdisciplinary work involving workshops, the focus was on corporeality and subjectivity processes of youth. The

¹ Doutorado em Psicologia (UnB). Docente do Departamento de Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ. Contato: mbalvim@gmail.com.

theoretical framework was the phenomenology of Merleau-Ponty, the clinic of Gestalt Therapy and the Theory and Foundations of Helenita de Sa Earp Dance. Phenomenology conceives the human experience as spontaneous and expressive action in the world, which produces senses and meanings. Gestalt therapy is a clinical experience which aims to extend the capacity of awareness from the body, allowing a resignifying of yourself, from the experience and from the world. Art is understood as a living of the body, not as a resource; but a range of possibilities for an aesthetic experience of yourself and the world. In dancing the body is reanimated, decentralized and moved to create senses. The aim of these workshops was to create expressive possibilities based on the experiences that emerge in the field, an expressive work that revolves senses and sedimented meanings, enabling a more critical stance toward automatic and crystallizing reality. The exploration of theoretical frameworks of dance and the gestalt-therapy performed in this work showed important ontological, epistemological, methodological and conceptual affinities which allowed the strengthening, the basis of the dialogue about the practices being developed in workshops with young people in a theoretical point of view.

Keywords: Gestalt therapy. Dance. Body.

DIÁLOGOS ENTRE LA TERAPIA GESTALT Y LA DANZA: EL CUERPO, EL HABLA Y EL SENTIDO

RESUMEN

Este artículo aborda el encuentro de la psicología con el arte/danza de las reflexiones planteadas en el trabajo interdisciplinario en los talleres de danza con los adolescentes en una comunidad de Río de Janeiro, en colaboración con una ONG en la región. En el trabajo interdisciplinario en torno a los talleres, la atención se centró en la corporeidad y subjetivación procesos de la juventud. El marco teórico fue la fenomenología de Merleau - Ponty, la clínica de la teoría de la Terapia Gestalt y de los Fundamentos de la Danza Helenita de Sa Earp. La fenomenología concibe la experiencia humana como acción espontánea y expresiva en el mundo, productor de sentido, significados. La terapia Gestalt es una experiencia clínica donde se pretende ampliar la capacidad de la conciencia del cuerpo, lo que permite una redefinición de sí mismo, la experiencia del mundo. Se entiende el arte como un cuerpo vivo, no como un recurso; mas bien, un campo de posibilidades para una experiencia estética de uno mismo y del mundo. En el baile reanima el cuerpo, mueve a descentralizar y crear significados. El trabajo en los talleres tiene por objeto la creación de posibilidades expresivas de las experiencias que surgen en el campo, una obra expresiva que gira en sentidos y significados sedimentados, lo que permite una postura más crítica hacia el automatizante y realidad cristalizada. La exploración de los marcos teóricos bailar y la terapia gestalt realizado en este trabajo demostró ontológica importante, afinidades epistemológicas, metodológicas y conceptuales, lo que permite reforzar el punto de vista teórico, la base del diálogo sobre las prácticas que se desarrollan en los talleres con los jóvenes.

Palabras clave: Terapia Gestalt. Danza. Cuerpo.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho nasceu da experiência vivida em um projeto do Instituto de Psicologia, realizado em parceria com o curso de Dança. Esse projeto consistia em oferecer aos adolescentes um espaço de experimentação artística que possibilitasse o trabalho com a corporeidade e a expressão.

O ano de 2012 foi o terceiro ciclo de atividades do projeto. Neste ano, tivemos a proposta de, no primeiro semestre, elaborar atividades que familiarizassem os adolescentes com o aspecto expressivo e consciente de seus corpos para que, no segundo semestre, pudéssemos realizar oficinas de dança, música e vídeo, culminando na construção, com o material que surgisse dessas oficinas, de uma apresentação dos alunos na Escola de Educação Física da UFRJ.

Uma estagiária da psicologia e duas da dança formavam o trio de condutoras da oficina de dança formada por um grupo de doze adolescentes com a supervisão de uma professora da dança e outra da psicologia. Ao longo dos meses de convivência e vivências do grupo entre si e com os adolescentes, alguns pensamentos e reflexões emergiram do nosso campo de experiências.

Um trabalho que se dispõe a ter um caráter interdisciplinar parte do paradigma da complexidade, procurando explorar a experiência do homem em sua totalidade sem fragmentá-lo nem simplificá-lo em prol da construção de Leis e Teorias acerca dele próprio. Assim, buscamos oferecer um trabalho por meio do qual os saberes da dança e da psicologia se unissem para oferecer aos adolescentes oficinas que visassem a experiência expressiva e transformadora dos mesmos; e, no caso da dança, o redescobrimiento pleno de seus corpos como uma fonte especial de vida e existência. Além disso, procuramos compreender e pesquisar “como é ser adolescente na comunidade”, trabalhando os processos de significação da adolescência vivida naquele contexto sociocultural e político e investigar o fenômeno transformador decorrente daquela experiência ([ALVIM, 2007a](#)).

Além da arte e da psicologia, nosso diálogo envolve a fenomenologia de Merleau-Ponty, um filósofo que, na busca de resgatar a experiência no mundo como fonte da produção de sentidos, elegeu o corpo e a expressão como temas centrais em sua obra. Sua abordagem do corpo está direcionada à vivência corporal e à motricidade, propondo que o corpo, sempre situado no mundo com o outro, produz um tipo de conhecimento prático, expressividade que institui sentidos para o mundo a partir da situação. Inspirados nessas referências, entendemos a arte e o fazer artístico como férteis campos onde se dão novas possibilidades expressivas, por meio das quais há o despertar do corpo, núcleo de significação da existência. A arte é vivência-corpo, não um recurso, mas campo de possibilidades para uma experiência estética de si e do mundo. Na dança o corpo se reanima, descentraliza e se movimenta para criar sentidos, possibilitando uma postura mais crítica frente a essa realidade contemporânea homogeneizadora, automatizante* e cristalizadora. Possibilidades expressivas outras emergem no campo e, com elas, significações da existência ([MERLEAU-PONTY, 1948](#)).

Este trabalho, fruto de um projeto de pesquisa e extensão, envolve o estabelecimento de diálogos interdisciplinares cujo enfoque sejam o corpo e o sentido. Também, busca refletir, a partir da prática, acerca dos encontros e desencontros teóricos entre dança e psicologia. Nosso ponto central de articulação é o corpo, em nosso projeto abordado a partir do referencial de Merleau-Ponty e da Gestalt-terapia. Na dança, temos

como referência a Teoria dos Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp ([MEYER, 2012](#))

DANÇA, CORPO E EXPRESSÃO

Quando utilizamos a arte como aliada à educação ou ao desenvolvimento de um indivíduo, deparamo-nos com um leque de possibilidades. Em nosso projeto, a arte se desloca do lugar de entretenimento e passa a conquistar o lugar de um saber transformador. Historicamente, em nossa cultura, os saberes científicos têm um lugar privilegiado que subjuga outros conhecimentos e saberes, tais como o senso comum, os saberes populares, o conhecimento filosófico e a arte. Assim, via de regra, esta é conotada apenas como entretenimento, lazer, diversão, não como um saber ou tampouco um trabalho que pode propiciar o desenvolvimento do ser e da sociedade. A dança, por exemplo, como veremos em nossas discussões seguintes, por envolver um trabalho profundo com a corporeidade, é elemento fundamental no trabalho com a ampliação da potência criadora dos indivíduos e grupos. Ela é uma das artes mais “acessíveis”, pois seu elemento central é o corpo, que nos pertence naturalmente e com o qual experienciamos o mundo desde o nascimento até a morte. A dança é, pois, um fazer artístico de grande potencial para o trabalho com a expressão, o que se tornou explícito durante o desenvolvimento deste trabalho.

Um primeiro ponto de contato entre a psicologia e a dança foi identificado ao refletirmos sobre a noção de corpo. O tema da conscientização corporal, referido pela dança como “ganhar corpo” era um objetivo afirmado pelas estagiárias desde a elaboração do planejamento das oficinas. As atividades propostas para o primeiro dia de oficina já apontavam para a crucial importância da temática “corpo” para o dançar. Observemos: o tema dado para esse dia foi *(M)eu corpo* e os objetivos foram *introduzir e facilitar ao aluno a percepção, atenção e domínio sobre ações do corpo como sendo movimentos do próprio “eu” (desautomatização das ações). Além desses, um terceiro objetivo foi o de salientar de forma lúdica sua relação com o ambiente, com os demais indivíduos e, principalmente, com suas sensações, através de princípios técnico-expressivos da linguagem Dança.*

Enxergamos a dança como uma forma possível de de expressão para qualquer indivíduo (corpo) que se disponha a tal, pois *“A dança é intrínseca a todos os corpos. Todo universo está imbuído de dança. A potência geradora de todos os corpos surge à dança, plena de harmonia, de beleza e de força.”* ([EARP apud MEYER, 2012, p.77](#))

Por essa razão, ganha ainda maior importância uma fala constante da professora do curso de Dança que acompanhou o projeto: “Não é possível dar dança antes de dar corpo a estes adolescentes”. Antes de explorarmos este corpo é preciso saber o quão potente ele é, o quanto ele pode falar.

[Meyer \(2012\)](#) discute os fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp. O autor ressalta que, segundo Earp, busca-se uma metodologia de ensino que se dê de forma progressiva. Com isso, espera-se oferecer princípios corporais para que todo o ser chegue à plenitude da dança. Ela parte dos movimentos básicos do corpo, ou seja, os movimentos naturais que nossas articulações realizam e das habilidades motoras realizadas espontaneamente que têm a capacidade de se tornarem dança, de acordo com as combinações e intensidades aplicadas. [Esses movimentos básicos, ao serem explorados, são como letras que, juntas, formam frases de movimentos e essas formam uma maneira de se expressar além das palavras.]* [Após aprender quais os movimentos

básicos realizados nas articulações é possível realizar combinações, depois inserir intensidade, pausas e assim construir um *todo* chamado dança. (MEYER, 2012)]*

Earp concebe o humano como "homem tridimensional", uma totalidade composta não somente pela dimensão física, mas também, fundamental e integradamente, formando a a consciência corporal, pelas dimensões mental e emocional., apesar de que, entretanto, essas dimensões nem sempre se encontrem de modo equilibrado na experiência..

É nesse sentido que um trabalho de consciência corporal não prescinde de envolver todas as dimensões, visando a sua integração e reintegração. A consciência corporal se amplia não só pelos exercícios motores, mas também pelo trabalho com aspectos menos materiais e mais invisíveis, que ela denomina "energia aplicada". Buscamos a manipulação de energia aplicada, assim como propiciar ao dançarino a possibilidade de enxergar esse movimento no corpo. Visto isso, antes de explorar as possibilidades desse corpo, é preciso reconhecê-lo e identificar qual o seu papel no espaço onde se insere, o que pode ser alcançado através da prática.

No mundo da dança, a expressão "dançar com alma", muito comum, significa que o corpo presente em cena é resultado dessa complexidade de dimensões e que forma uma totalidade. A noção do corpo tridimensional visa ao aprimoramento da presença na cena, e está relacionada à entrega do intérprete naquele momento. O corpo deve não somente passar pelo lugar da reprodução dos movimentos, expostos pelo professor, a fim de levá-lo a experimentar coisas novas, mas deve também percorrer o lugar da intuição e da criação.

Para Earp, que institui e valoriza modelos de aula que visam a isso, existem cinco maneiras de se organizar uma aula, Lição Completa, Lição de Estudo, Lição de Laboratório, Lição de Coreografia e Lição de Treinamento, todas as quais com a finalidade de treinar e aprimorar o trabalho do intérprete, não apenas no que concerne à memorização como também à criação.

Uma aula de Lição Completa, um dos modelos adotados nas oficinas, é composta por introdução, estudo segmentar (estudo das partes), famílias (quedas, elevações, voltas, giros e saltos) e finalização (retorno a calma). Além dela, utilizamos a Lição de Laboratório, que visa à criação através das possibilidades do corpo a partir de um estímulo não diretivo.

A Teoria Fundamentos da Dança (TFD) é toda estruturada de maneira a ampliar as potencialidades individuais, integrando o sujeito em seus aspectos físicos, mentais, emocionais, etc., tal como discutimos. O próprio processo de criação compreende a simultaneidade entre as coisas, condição infinita na qual todos os aspectos do homem se relacionam e se complementam. Essa é uma forma de se entender a complexidade da corporeidade aplicada à dança.

Uma parte da TFD dedica-se a investigar os cinco parâmetros da dança a partir dos quais Earp busca proporcionar uma maior compreensão da complexidade da corporeidade humana e que Meyer (2012, [pág. 91](#)) apresenta da seguinte forma:

Com o objetivo de investigar e estruturar cientificamente uma linguagem coerente, tendo como a base a noção de dança como arte corporal ampla, são estabelecidos os Parâmetros da Dança: Movimento, Espaço, Forma, Dinâmica e Tempo. Cada parâmetro por sua vez possui um conjunto de Agentes de Variação. Os Parâmetros da Dança e seus Agentes de Variação se encontram em constante interação. São princípios norteadores capazes de induzir a diversificação das ações corporais.

O primeiro parâmetro é o movimento, que parte dos movimentos realizados naturalmente por cada articulação do corpo (flexão, extensão, rotação). Estes podem ser usados de maneira tanto isolada como combinada, o que resulta numa nova possibilidade de movimento.

O segundo parâmetro é a forma. Cada corpo possui uma forma própria que estabelece uma relação entre o interior do indivíduo com o meio externo. Essa forma pode ser construída de diversas maneiras, mas, para que ela seja organizada, depende de outro parâmetro, o espaço. Na prática usamos formas geométricas tanto nas partes do corpo como nas trajetórias que o corpo é capaz de realizar no espaço. O parâmetro movimento pertence ao espaço, pois é nele que o movimento acontece. Do mesmo modo que se necessita da forma para ordenar os movimentos em um espaço. Ambas as relações interferem gerando algo novo. Também são elencadas, para o estudo dos parâmetros Espaço e Forma as noções relativas à teoria da Gestalt.

Na teoria da *Gestalt* o enfoque prioritário é *qualitativo* e não quantitativo. Ele aborda a estrutura dos fenômenos em termos de relações, independentemente de quantidades ou magnitudes. Assim, um dos princípios básicos encontra-se formulado na seguinte definição (pelo teórico Max Wertheimer): “*o todo é maior que a soma de suas partes*”. Nesta afirmação a ênfase deve ser vista na palavra “soma” e não no “mais”, pois não há nenhuma substância misteriosa que estaria sendo acrescentada às partes componentes para formar o “todo”. O que se afirma é que a totalidade nunca é apenas uma adição de suas partes. Em vez de adição, o todo resulta da *integração* de suas partes. O todo constitui sempre uma *síntese*. ([OSTROWER apud MOTTA, 2006, p.99](#)).

O próximo parâmetro é a dinâmica, que trata da manipulação da energia aplicada em certo movimento. Essa energia abrange tanto a força aplicada no músculo para realizar um movimento, quanto a intenção pela qual este é realizado. Essas forças juntas resultam em movimentos de diferentes intensidades.

Assim como o indivíduo possui uma forma característica, ele também possui um ritmo. O universo está em constante movimento, logo possui um ritmo. Ao estudar o parâmetro tempo, conciliamos este ritmo individual com um ritmo externo que pode ser determinado por uma música. É como um ciclo, um constante pulsar.

A capacidade de permear todos esses parâmetros, compreendendo que eles estão sempre entrelaçados, faz com que o dançarino os utilize como recursos para aprimorar o seu trabalho de intérprete, assim como a sua relação com o que está ao seu redor. Estar consciente de algo é saber o que se precisa fazer e onde deseja chegar, mesmo sem saber o “resultado” sabe-se o caminho a trilhar. É se deixar afetar e ser afetado por este caminho, sendo constantemente transformado.

Ampliando uma conexão entre ele mesmo e o universo do qual faz parte, o homem é capaz de aprofundar a consciência de sua corporeidade.. Como o ritmo trata da relação interpolar universal, a dança, que está presente em todos os seres, deve ser realizada visando promover uma constante religação do ser humano com seu universo.

GESTALT-TERAPIA, CORPO, CONTATO E AWARENESS

Mas e a psicologia? Onde a psicologia entra nesse cenário? Para a Gestalt-terapia, abordagem clínica deste projeto, a dimensão corporal também é crucial para que a terapêutica do trabalho aconteça. As noções oriundas da dança e aqui discutidas, tais como: “consciência corporal”, “ganhar corpo”, “desautomatização das ações corporais”

teriam correspondência com as compreensões gestálticas acerca do corpo e da corporeidade? *

O diálogo interdisciplinar que esse projeto propôs entre a Gestalt-terapia e a dança está em consonância com os primórdios da Gestalt-terapia, se lembrarmos que a dança está intimamente relacionada com o seu surgimento. Laura Perls, uma das fundadoras da clínica gestáltica, era uma grande terapeuta, artista e estudiosa de dança. Em conferência no Congresso da Associação Europeia de Análise Transacional, em 1977, ao comentar as diferentes contribuições para o surgimento da Gestalt-terapia, [L. Perls \(1977\)](#) explicitou que:

(...) a atenção e ênfase na percepção do corpo se tornaram parte da Gestalt-terapia não a partir de Reich, mas a partir de minha longa experiência com euritmia e dança moderna, dos meus estudos há muito da obra de Ludwig Klages, Movimento Expressivo e Criatividade, e da minha atenção para os métodos de Alexander e Feldenkrais muito anterior ao desenvolvimento da Bioenergética e outras terapias corporais. Trabalhar com respiração, postura, coordenação, voz, sensibilidade e mobilidade se tornaram parte do meu estilo terapêutico já desde os anos 30 quando ainda nos chamávamos psicanalistas.

A Gestalt-terapia é uma clínica da experiência cujas bases se apoiam em conceitos filosóficos e estéticos. Ela busca refazer os significados da existência a partir da experiência no mundo, que pode ser compreendida como experiência estética. De acordo com [Alvim \(2006b\)](#), a experiência estética é o movimento do sujeito em direção ao objeto, tornando-o estético, o que significa recriá-lo e situá-lo no plano de sua experiência, tornando-o significativo para a consciência. Aqui percebemos o conceito fenomenológico de intencionalidade da consciência. Nessa perspectiva, o subjetivo se aproxima do objetivo; sujeito e objeto estão na experiência de modo interdependente, experiência calcada na percepção pré-reflexiva, original. Pensa-se numa corporeidade intencional, ou seja, a ênfase está não no fato de o sujeito ter um corpo, mas de ele ser corpo — e corpo comprometido e dirigido para a situação presente. Por meio do corpo dá-se a experiência estética, a experiência em estado bruto. A Gestalt-terapia preconiza o estético, a dimensão sensível, a forma, o *como* a experiência acontece.

A percepção estética acontece como um todo, uma totalidade que procura se organizar da melhor forma possível, de acordo com as condições do campo. O campo organismo/ambiente é a estrutura básica da experiência humana que se dá por meio do processo de contato. O sujeito é inseparável do mundo onde habita, é um ser relacional. Diante de uma novidade, que se dá a partir do encontro com o outro, nos descentramos, há um desequilíbrio, uma desintegração. Isto exige do sujeito um movimento para restaurar a integração. O processo de contato é um movimento de ajustamento criativo que possibilita uma reintegração desse sujeito com o outro, com a diferença.

Para a Gestalt-terapia a existência individual é entendida como criação. A experiência existencial é vista como processo criativo de um corpo-sujeito imbricado no mundo. Enfatiza-se o caráter criativo do self* (sujeito) e busca-se não somente ampliar a experiência no aqui-e-agora da relação sujeito-mundo, mas também propiciar e preconizar um espaço de contemplação e admiração da existência bem como de desvelamentos de significados e instauração de sentidos. A ação criativa é expressão, um gesto motor (corporal) e espontâneo guiado pela *awareness*, uma consciência não-reflexiva. É um saber da experiência que se dá sempre na interação com o outro, no campo. [\(ALVIM, 2010\)](#).

O adoecimento, que aqui não é compreendido do ponto de vista médico, caracteriza-se por uma perda da capacidade criadora, as ações são automáticas e dessensibilizadas, e o sujeito caminha para uma repetição do *status quo* sem oferecer possibilidades de crescimento e ressignificação da experiência, pois há um distanciamento desta. Uma mesma situação que se dá repetidas vezes pode comprometer o processo de crescimento.

Em “Comentários sobre as novas direções da Gestalt-terapia”, Perls aponta para o sintoma fixado, mostrando que este:

(...) não está no passado; está bem aqui e agora nas tensões musculares ainda ativadas, nos padrões de comportamento e atitudes sociais habituais e automáticos que se tornam uma segunda natureza. Os automatismos economizam energia e são úteis quando dão suporte ao processo contínuo da vida. Na Gestalt-terapia trabalhamos as resistências através da desautomatização desses padrões comportamentais que se tornam obstáculos, trazemo-los ao primeiro plano onde poderão de novo ser experienciadas como atividades conscientes pelas quais o paciente pode se responsabilizar. ([PERLS, 1976, p. 2](#))

Considerando que a neurose é fixação da forma corporal, a Gestalt-terapia visa resgatar a corporeidade, integrar, ampliar a *awareness*, restaurar um corpo-sujeito, um corpo crítico e criativo, além de superar a posição de corpo-objeto que reproduz o que já está dado.

É por meio da ação expressiva e espontânea que brota da experiência que se abrem as possibilidades para a ressignificação da existência.

A expressão “ganhar corpo” descrita antes e proposta pela dança, pode ser compreendida, agora, como esse movimento de transformação de uma ação automática e dessensibilizada frente ao mundo em uma ação criadora, nutritiva e significativa; de gestalten estagnadas para a formação dinâmica, fluida e vigorosa de figuras. Pode-se observar esse fenômeno acontecer no decorrer das oficinas. O início de cada encontro com os adolescentes era sempre desgastante. Assim que apresentávamos a atividade daquele dia, a postura dominante era justamente de rejeição ao novo proposto em prol de um padrão habitual de comportamento: “Ah não, tia! Tô com preguiça hoje”, “Eu não quero dançar hoje: quero dormir”, “Que horas são, tia? Falta muito para ir embora?”, “Ai, tia, que saco! Dançar é chato!”, “Tá doendo aqui, tia”.

Chamou-nos a atenção as repetidas queixas de dores dos adolescentes durante as diversas atividades, recusando-se eles a participar das oficinas dizendo estarem com dores em diversas regiões do corpo. Entretanto, na medida em que iam se experimentando nas oficinas, aos poucos, seus corpos não reclamavam tanto e víamos nitidamente eles se redescobrirem a cada novo movimento, tornando-o cada vez mais espontâneo. De uma forma geral, pudemos perceber esse desabrochar “gestáltico-dançante” em cada adolescente. Cada um à sua maneira trilhava o caminho da espontaneidade, da ação criativa e do crescimento. E, no fim de cada dia, sentávamos em roda e pedíamos para que cada um refletisse e sintetizasse aquele dia em uma palavra. Predominavam palavras como “felicidade”, “atividade”, “alegria”, “diversão”, “brincadeira”. Então percebíamos se dera certa transformação ali, que eles já não eram mais os mesmos, pois se permitiram experimentar, viverem um pouco mais abertamente as novidades daquela atividade.

As noções de “consciência corporal” e “presença” citadas pelo saber dança como fatores importantes no processo remetem, em Gestalt-terapia, à noção de *awareness*, um

dos conceitos primordiais da Gestalt-terapia. Indica uma concepção de consciência presencial que não é da ordem da representação, da reflexão, do juízo ou do conhecimento, mas da ordem de um engajamento corporal no mundo. *Awareness* é uma forma de experienciar; é o processo pelo qual nos conectamos cognitivamente, energética, sensório-motor e emocionalmente com aquilo que é de fundamental importância no campo organismo/ambiente ([PERLS, HEFFERLINE; GOODMAN, 1997](#))

O conceito de experiência é entendido como um fluxo constante de transformações e crescimentos surgido do contato no campo organismo/ambiente. Ou seja, no campo gerado pela interação da totalidade orgânica com o ambiente, a existência se faz e refaz num movimento temporal de formação de configurações significantes de si e do mundo. A *awareness* é concebida como um fluxo a partir da experiência aqui-agora no contato com o diferente.

A *awareness* é “conhecimento imediato e implícito do campo”, como afirma [Robine \(2006\)](#). Envolve contato, sentir, excitação e formação de gestalten que descrevem um movimento de abertura e ser afetado pela novidade expressa no/do campo. De acordo com [Alvim \(2013\)](#) a formação de gestalten nada mais é do que uma configuração de sentido que emerge da interação sujeito-mundo que compõem uma estrutura plástica e significativa. A autora define *awareness* como “o fluxo da experiência aqui-agora que, a partir do sentir e do excitação presentes no campo, orienta a formação de gestalten, produzindo um saber tácito”. Esse saber tácito advém da experiência ao modo pré-reflexivo, devendo ser ressaltado que o processo de *awareness* não produz um saber explícito, pois isto implicaria numa reflexão, isto é, num voltar-se para o que já foi. Implicaria numa cisão da totalidade organismo/ambiente.

Awareness é a tomada de consciência a partir do contato efetivo, no aqui-agora, em presença. Na Gestalt-terapia não há o entendimento de que, na constituição do campo organismo/ambiente haja uma predominância de algum dos lados. Compreende-se o organismo como uma totalidade mente-corpo imbricada no campo, o que significa dizer que corpo, mente e ambiente provêm da mesma situação de interação, integrando-se e desintegrando-se, indiferenciando-se e diferenciando-se, mantendo um fluxo de consciência *awareness*, um fluxo que é movimento, tal como uma dança. É a partir desse fluxo no mundo com o outro que os sentidos da existência se fazem e se refazem.

Um sentido se configurou na fala decidida e viva de uma adolescente de 14 anos ao final da apresentação final do espetáculo realizada no teatro da universidade. Ela, que havia passado por todo o processo da oficina de dança desde as primeiras experimentações, viveu, naquele dia, uma experiência intensa de integração com a dança, em um teatro, no espaço universitário, mergulhada em um ambiente muito diferente do seu. Essa experiência a colocou diante de novas possibilidades, desvelando novos sentidos, o que se refletiu em uma *fala falante* e potente. A jovem virou-se para a professora de dança que acompanhou as oficinas e disse: “Você pode me esperar porque vou estudar duro, passar no vestibular para Dança e vir estudar aqui. É isso que eu quero fazer!”.

AMPLIANDO A AWARENESS E GANHANDO CORPO: AS OFICINAS DE DANÇA E CORPOREIDADE

O processo de trabalho corporal deve ser de tal forma gradativo que o indivíduo assimile parte por parte a fim de compreender melhor o todo. É uma espécie de quebra-

cabeças montado ao longo de toda uma vida, tendo em vista que nunca conseguiremos acabar esse processo que permanece sempre em aberto, em construção.

Um exemplo claro disso está em nossa alfabetização, pois não iniciamos diretamente lendo textos inteiros, mas, antes de começarmos a ler, ouvimos as palavras e então passamos a pronunciá-las até que mais tarde seja possível escrever. No processo de alfabetização aprendemos letras, sílabas, palavras e destas últimas passamos para as frases, configurando diferentes formas de textos, até que possamos construí-los ao nosso estilo. O processo de desenvolvimento/aprendizagem corporal também acontece dessa maneira. Não é possível exigir que uma pessoa dance antes mesmo que ela tenha se apropriado do seu corpo e de como ele funciona. Como as possibilidades do corpo já estão conosco, basta apenas que sejam despertadas e trabalhadas.

A dança geralmente é vista como sinônimo de diversão, de lazer, o que não era diferente da percepção dos jovens participantes das oficinas. O nosso trabalho, em contrapartida, exigia uma certa disposição para se descobrir e conhecer coisas novas, assim como acolher experiências novas e distantes das propostas comumente presentes no contexto da escola, ainda que estivéssemos em uma instituição voltada para o trabalho com artes em geral no contra-turno escolar. Quem um dia já imaginou que em uma aula de dança escovaria os seus pés com uma escova de roupa?

Os jovens, que tinham expectativa de aprender passos de dança, inicialmente surpreenderam-se com nossas propostas, o que gerou certa resistência no grupo em relação às atividades. Isso se manifestava de diversas maneiras: manifestações de preguiça, queixa de dor, certo desleixo na execução dos movimentos*. Com o passar do tempo, à medida que experimentavam, começaram a falar sobre suas sensações. Como, por exemplo, se causava sono, se era bom, com o que se parecia... E, assim, acrescentavam novas percepções ao seu vocabulário de vida.

Nosso trabalho pretende criar possibilidades para que os jovens possam integrar suas dimensões física, mental e psicológica, o que corresponde ao trabalho gestáltico de ampliação da *awareness*. Isso envolve, como discutimos, uma gradação de proposições visando à experimentação. Buscar atividades que permitam aos jovens ganhar corpo, ampliar sua presença, sua percepção de si* no espaço-tempo com o outro, foi um fio condutor de nosso trabalho.

[Merleau-Ponty \(2011\)](#) aborda o corpo como expressão e fala, entendendo que é como corpo que o sujeito se situa no mundo, se relaciona, percebe o outro e a si, dando sentidos e significando a existência. Significação que é ato comunicativo: na arte, no discurso falado ou escrito. O ser humano é constituído *no espaço* por meio do corpo. É por intermédio de seu corpo que ele se coloca e interage com o meio e com os outros. É no espaço que acontecem as relações e as transformações, onde, com auxílio do corpo é possível experimentar sensações partindo dos nossos sentidos, que nos levem a construir gradativamente nossa *forma* corporal.

Na prática, nosso cronograma de atividades se dividia, basicamente, em três etapas: 1) experimentações artísticas livres; 2) oficina de corporeidade e 3) oficina de montagem do espetáculo.

Nas experimentações artísticas livres, trabalhamos de forma mais abrangente e menos diretiva. Utilizamos diferentes linguagens artísticas como as artes plásticas, audiovisuais, música dentre outras, porém sempre atreladas à questão do corpo. Nessa etapa, pudemos trabalhar com os jovens a formação do grupo, questões coletivas, a integração e o contato mais amplo com a dança. Das vivências dos adolescentes nessas

atividades emergiam temáticas que eram apontadas e chamadas para discussão e reflexão conjunta.

Nas oficinas de corporeidade trabalhamos de forma mais aprofundada o contato com a linguagem dança, familiarização dos adolescentes com esse fazer artístico. Introduzimos algumas noções de corpo, de relação com objetos (máscaras, tecidos, molduras etc.), relação com o espaço e construção de cenas artísticas.

Nas oficinas de montagem fizemos a roteirização e a composição de um espetáculo no qual pretendíamos fazer uma síntese das experiências mais marcantes ao longo do processo. Nessa etapa, a ideia era que os jovens trouxessem para a cena artística os aspectos mais significativos de suas vivências corporais. Com todo esse material coletado, construímos coletivamente uma coreografia e uma apresentação de dança.

Fomos o mais progressivamente possível com os adolescentes. O nosso intuito era proporcionar-lhes diferentes experiências. O método de condução que adotamos com os adolescentes foi expor a atividade do dia; fazer, num primeiro momento o exercício em conjunto até que estivessem familiarizados com aquela atividade. Desta forma podíamos ver como eles respondiam e, principalmente, fazer com que eles se sentissem à vontade, seguros e especiais em cena.

Descreveremos a seguir alguns exemplos de vivências realizadas com o grupo de adolescentes.

1) Sílabas Corporais

A atividade consistia em dividir seu nome em sílabas e escolher uma parte do corpo que representasse uma sílaba na escrita daquele nome. O movimento correspondente a cada sílaba poderia variar em intensidade, duração e ritmo, assim como o pronunciar verbal da sílaba. O som e o movimento aconteciam simultaneamente. Cada adolescente se via livre para criar a sua própria maneira de pronunciar e dançar cada sílaba de seu nome.

Esse exemplo ilustra a relação dos parâmetros espaço e forma. Ao utilizar os membros nessa escrita, usavam as linhas retas, angulares e curvas, características do parâmetro forma no movimento, além de usarem o espaço, quando se deslocavam para compor a forma criada por eles. Ao trabalharmos a apropriação do movimento das partes do corpo que representavam seus nomes, percebemos que, na tentativa de escrever os nomes a partir de seus corpos, os adolescentes estavam conectados com suas singularidades, com a forma única de cada um ser e se apresentar. O gesto surgido do encontro da sílaba com uma parte do corpo é a expressão presentificada da potência criadora do sujeito.

2) Espaços Mundanos

Esta atividade consistia em dois momentos. Num primeiro momento, os adolescentes enumeravam os principais lugares, sentimentos e pessoas/personagens participantes de sua vida cotidiana. Num segundo momento, dividimos com fita crepe todo o espaço da sala em quadrados que representavam, cada qual, um lugar do seu cotidiano. Os adolescentes deveriam se deslocar pelos quadrados fazendo um percurso de um extremo ao outro, de maneira semelhante a de um jogo de tabuleiro. Alguns quadrados eram destacados com os nomes dos lugares mais apontados por eles

anteriormente (casa, shopping, escola, baile) e outros permaneciam em branco. Os quadrados em branco poderiam ser qualquer lugar que quisessem inventar. Assim, eles deveriam se comportar como se estivessem neste lugar. Com essa atividade, trabalhamos a delimitação do espaço, movimentos contidos e de avanço e recuo. Foi possível, também, trabalhar as sensações envolvidas em cada movimento correspondente a cada lugar. Estar nesse lugar estava diretamente ligado a como cada um se comportava fisicamente e emocionalmente nele.

Do ponto de vista da psicologia, podemos pensar que nesse exercício eles puderam trabalhar a sua *awareness*, na medida em que iam se dando conta de como estavam seus corpos em cada situação cotidiana de uma forma que nunca ainda haviam se apercebido. Cada situação cotidiana, que já era parte do fundo indiferenciado de suas experiências, veio à tona novamente como figura. A partir de uma disponibilidade de abertura para essa proposta, puderam se reintegrar com a vivência de estar em cada lugar. O estado de presença iluminou cada situação cotidiana e suas formas corporais usuais. Ambas tornaram-se *aware*. Podemos dizer que, como eles trabalharam com sua consciência corporal, a *awareness* foi ampliada e os movimentos puderam ser percebidos e reinventados. Puderam recriar-se nesses espaços exercitando sua potência criativa em direção à construção de um novo corpo com novas características. Ouvimos falas vigorosas como “não sabia que quando estava deitada meu quadril tombava mais para um lado”, “Olha como seguro o telefone para falar com minha mãe!”, “Não sabia que ficava assim nos bailes”. Puderam assim se perceber em suas distintas situações cotidianas e remeter-se aos afetos suscitados em cada uma delas.

3) Molduras do corpo

Para essa atividade, empregamos molduras de quadro vazadas com as quais os adolescentes tinham a liberdade de “emoldurar” a parte do corpo que queriam movimentar. . A parte escolhida, que ficava em evidência, não era totalmente aleatória, mas tinha relação com a corporeidade de cada um, o que ressaltava sua singularidade. Tanto a parte a ser destacada como o movimento a ser executado partia deles, de maneira que a forma, a intensidade e o ritmo também tornavam esse movimento único.

Pelo viés da psicologia, pensamos que, nesse exercício, os adolescentes puderam refletir sobre sua maneira usual de entrar em contato com as coisas, os outros e o mundo. No início, eles emolduravam predominantemente a face como única região de contato, mas à medida que a atividade foi evoluindo, foram percebendo que outras partes de seus corpos podiam ser usadas para se relacionar e de que forma isso se dava. Pôr em evidência uma área de seus corpos delimitada pelas molduras permitiu que se fizesse contato com a intimidade, ampliando a relação de cada sujeito com o mundo por meio de seu corpo. Os adolescentes puderam explorar partes de seus corpos, das mais às menos evidentes tanto para si quanto para os outros. Puderam se questionar sobre que parte de seu corpo é a mais ou a menos significativa; que partes tinham eles mais segurança para mostrar e com que partes não tinham essa segurança; refletiram, também, sobre que quais partes são escondidas e quais são destacadas, dentre outros questionamentos. Essa atividade proporcionou, dentre outros resultados, uma integração de partes do corpo na experiência dos jovens, ativando e ampliando seu esquema corporal e renovando hábitos; ampliando suas possibilidades nas experiências de interação com o mundo e com o outro ([MERLEAU-PONTY, 2011](#)).

4) Mapeando sentimentos no corpo

Esta atividade consistia em desenhar a forma do corpo de cada um dos adolescentes (deitados na posição que quisessem) num papel especial, espesso e resistente, em tamanho real. Os jovens se dividiam em duplas e, enquanto um estava deitado, o outro fazia o contorno de seu corpo e vice-versa. Após todos os corpos serem desenhados, os adolescentes deveriam preencher o desenho com representações dos sentimentos, localizando-os no corpo. Pedimos para ficarem em silêncio e pensarem nos sentimentos que eles vivenciam: Que sentimentos tenho? Que sentimentos expresso? Quais guardo para mim como um segredo? Que cor tem eles? Onde ficam? Que textura têm? Feito isso disponibilizamos diversos materiais plásticos para que construíssem seus mapas corporais através de escritas, desenhos, colagens etc.

O conteúdo dos desenhos foi bastante interessante. Uns desenhos foram mais bem explorados espacialmente e tiveram mais elementos afetivos. Outros tinham menos elementos que se referiam a sentimentos e estavam mais enfeitados com elementos externos, tais como adereços, roupas.

Alguns trabalhos chamaram a atenção por terem diversos sentimentos. Uma jovem retratou a raiva que sentida por uma ex-amiga na cabeça; amor no coração; alegria nos braços e pernas; leveza nos pés. Outra comentou que, como sua cabeça estava pesada e seus pés leves, ela virava de cabeça para baixo e saía voando. Um rapaz disse que estava sentindo “paz na cabeça” e que esta “descia e escorria para o resto do corpo”. Um menino disse que estava afetado com o barulho e retratou-o com feijões em volta do coração vermelho, que era o amor. Algumas meninas fizeram um “bolo de cores na cabeça”. Uma outra disse que tinha uma “bagunça de sentimentos na cabeça” e retratou sentimentos alegres na barriga e alguns tristes em meio aos felizes. Certa jovem retratou na barriga a “dor vermelha” e, em volta desta, o “nervosismo verde”, além de, por último, a “ansiedade roxa”. Uma menina fez um cinto na cintura e o chamou de “sinto muito”. Todas essas expressões puderam dar concretude à sua experiência afetivo-emocional e permitir que ela fosse compartilhada com o grupo.

Em todas as vivências havia espaço para fala e escuta dos adolescentes. As atividades eram sempre acompanhadas por estagiários de psicologia, além dos dois envolvidos com a condução da atividade propriamente dita. Esses estagiários ofereciam aos adolescentes individualmente ou em pequenos grupos, um espaço de escuta, sempre que isso se mostrava necessário. Sua tarefa era ficarem atentos e disponíveis para aqueles que se mobilizassem durante as atividades e demonstrassem algum tipo de necessidade. Ao longo do trabalho, os adolescentes foram estabelecendo vínculos com os diferentes estagiários e muitos trabalhos pontuais, que tratamos como uma espécie de clínica de curtíssima duração², foram acontecendo naquele espaço.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho interdisciplinar de pesquisa e extensão buscou refletir, a partir de uma experiência extensionista, acerca dos encontros e desencontros teóricos entre dança e psicologia. Nosso ponto central de articulação foi o corpo, abordado de diferentes

² Tema que escapa ao escopo deste trabalho e vem sendo desenvolvido em outras publicações resultantes do projeto.

pontos de vista: a filosofia de Maurice Merleau-Ponty, a dança e a clínica da Gestalt-terapia.

Pudemos concluir que, por mais diferentes que inicialmente esses saberes pudessem parecer, tanto em seus objetos e teorias e, no caso da psicologia e dança, em sua metodologia de intervenção, tinham grandes afinidades ontológicas, compreendendo o ser como capacidade expressiva dada no mundo por meio da gesticulação corporal e do diálogo com o outro. Afinidades que se refletem do ponto de vista epistemológico, trazendo, na origem de suas propostas conceituais e metodológicas, concepções que permitem um diálogo interdisciplinar. Por mais difícil e desafiador que para nós tenha sido alcançar uma articulação harmônica a fim de que o trabalho seguisse fiel aos propósitos do projeto, mesmo assim ao longo do processo percebemos que, embora com sotaques diferentes, falávamos a mesma língua. E foi por meio desses encontros surgidos da nossa prática semanal na condução da oficina de dança que nos descobrimos complementares nesta empreitada. A cada ensaio com os adolescentes percebíamos que, na medida em que eles iam ensaiando e se apropriando do sentido dos movimentos que estavam produzindo, ganhavam corpo. A cada novo ensaio o movimento se apresentava mais integrado, mais significativo. O movimento era mais eles e eles eram mais os movimentos. Eles e os movimentos eram um unitário de significações, de experiências. O movimento era figura em seus corpos e os gestos não deixavam dúvidas sobre seu próprio sentido, seu lugar, seu propósito. Isso é *awareness*. Isso é ter corpo, presença e corporeidade. É expressão e transform-ação.

SUBMETIDO EM 21 maio 2014

ACEITO EM 5 nov. 2014

REFERÊNCIAS

[ALVIM, M. B.](#) A clínica na Gestalt-terapia: experiência e criação. **Mosaico**: estudos em psicologia, Belo Horizonte, v. 4, n. 1, p. 66-69, 2010. Disponível em: <www.fafich.ufmg.br/mosaico>. Acesso em: 16 dez. 2014.

[ALVIM, M. B.](#) **Ato artístico e ato psicoterápico como experiment-ação**: diálogos entre a fenomenologia de Merleau-Ponty, a arte de Lygia Clark e a Gestalt-terapia. 2007. 387 f. Tese (Doutorado em psicologia)– Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília, 2007.

[ALVIM, M. B.](#) *Awareness*: experiência e saber da experiência. In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITZU, K. O. (Org.). **Gestalt-terapia**: conceitos fundamentais. São Paulo: Summus, 2014.

[ALVIM, M. B.](#) Experience esthétique et corporeité. In: ROBINE, J-M. (Org.). **La psychothérapie comme esthétique**. Bordeaux: L'exprimerie, 2006. p.43-54.

[MERLEAU-PONTY, M.](#) **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2011.

[MERLEAU-PONTY, M.](#) **Conversas, 1948**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

[MEYER, A.](#) **Dança e ciência:** estudo acerca de processos de roteirização e montagem coreográfica baseados em formas e padrões de organização biológicos a partir dos fundamentos da dança de Helenita Sá Earp. 2012. Tese (Doutorado)- Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2012.

[MOTTA, M. A. M.](#) **Teoria fundamentos da dança:** uma abordagem epistemológica à luz da teoria das estranhezas. 2006. 240 f. Dissertação (Mestrado em ciência da arte)- Instituto de Arte e Comunicação Social, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2006.

[PERLS, L.](#) Comentários sobre as novas direções da Gestalt-terapia. In: SMITH, E. W. L. (Ed.). **The growing edge of Gestalt therapy.** Jersey: The Citadel Press, 1976. n. 16, p.1-6.

[PERLS, L.](#) Entendidos e mal-entendidos da Gestalt-terapia. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO EUROPÉIA DE ANÁLISE TRANSACIONAL, 1977, Áustria. **Anais...** Áustria, 1977.

[PERLS, F. S.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P.](#) **Gestalt-terapia.** São Paulo: Summus, 1997.

[ROBINE, J-M.](#) A awareness, conhecimento imediato e implícito do campo. In: _____. **O self desdobrado:** perspectiva de campo em Gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 2006. cap. 5, p. 73-94.