

PSICOTERAPIA através do MOVIMENTO e da DANÇA

A Psicoterapia através da Dança e do Movimento (DMT – Dance Movement Therapy) é uma forma de psicoterapia que utiliza o corpo e a sua linguagem (o movimento e a dança) para ajudar a resolver conflitos emocionais e psicológicos. Tem como pressuposto que mente e corpo estão conectados, e que tudo o que se passa na mente tem reflexo no corpo e vice-versa. É através desta procura de integração mente-corpo e dos aspectos expressivos do movimento, sempre vivenciados no seio de uma relação terapêutica segura, que a mudança pode ocorrer.

Contextualização da disciplina

A DMT pertence às chamadas terapias artístico-criativas, como a musicoterapia, a drama-terapia e a arte-terapia. Nesta disciplina, o movimento é visto como simbólico, com um significado específico para cada pessoa que o realiza, e capaz de aceder a conteúdos inconscientes, que habitam o corpo. Não raras vezes estes apenas são acessíveis através da linguagem do corpo, tornando-se conscientes através do movimento e só depois passíveis de verbalização e de integração ao nível do pensamento.

De implantação muito recente em Portugal e Espanha, a DMT é amplamente reconhecida como uma forma de psicoterapia em países como a Inglaterra e os Estados Unidos da América, onde foi criada há mais de meio século e tem vindo a ser desenvolvida como método psicoterapêutico. Este tipo de psicoterapia na relação entre a mente e o corpo, e as emoções. É uma que dá primazia à relação terapêutica e à análise do que aí sucede, mas também aos conteúdos mais ou menos inconscientes que vão surgindo. Em termos teórico-práticos fundamenta-se na psicologia do desenvolvimento humano, nas investigações sobre a comunicação não verbal, nas recentes descobertas das neurociências, nos processos criativos e na dança, e nos diferentes sistemas de análise e observação do movimento.

A DMT pode ser utilizada com várias populações (crianças e adultos), incluindo aquelas que menos se movem, como é frequentemente o caso dos idosos, de alguns distúrbios psiquiátricos e de pessoas com dificuldades físicas. Pode ser utilizada em contextos psiquiátricos ou como ferramenta de autodesenvolvimento, em clínicas públicas ou privadas.

Princípios da DMT

O trabalho psicoterapêutico em DMT baseia-se nos seguintes princípios:

1. Na conexão entre mente e corpo, uma vez que as alterações ao nível do movimento têm reflexos a nível emocional e cognitivo, afectando o funcionamento global do indivíduo.
2. Como psicoterapia que é, a DMT acontece no seio de uma relação terapêutica baseada na criação de um espaço seguro e de confiança, onde o terapeuta se relaciona com o paciente

através da linguagem verbal e não-verbal, incluindo muitas vezes uma interação ativa (em movimento) entre ambos.

3. O movimento pode ser evidência de conteúdos inconscientes da mente – sensações, sentimentos, emoções, imagens e memórias, que não estão presentes no campo da consciência.
4. O movimento pode levar a *insights* sobre o próprio, permitindo o aumento da autoconsciência e uma abertura à mudança. Muitas vezes, esses *insights* encontram a sua consistência na verbalização do que aconteceu durante o movimento e de por que aconteceu. Existem, assim, dois canais que podem ser utilizados na DMT para o *insight* e a sua resolução: o verbal e o movimento.
5. O ato de criação de um movimento através da improvisação é inerentemente terapêutico e a criatividade e a arte são meios privilegiados de expressão e comunicação humanas. Assim, o simbólico é chamado à terapia e o corpo é visto como metáfora.
6. A capacidade de expressão emocional e simbólica através do movimento/corpo e um amplo repertório de movimentos são considerados sinais de desenvolvimento e saúde.

Como se processa?

Tentar explicar um processo psicoterapêutico é sempre uma tarefa ingrata e condenada ao fracasso... Tal acontece porque estes processos são sempre co-criados pela dupla paciente-psicoterapeuta, num espaço e tempo determinados, e nunca há processos idênticos.

Tal como o psicoterapeuta verbal não diz sobre o que falar, também o psicoterapeuta através do movimento não pode dizer como o paciente se moverá. Pode dar pistas, sugestões, alternativas, mas, em última instância, a decisão é sempre do paciente. Este pode inclusive decidir não mover-se e confrontar-se com a sua própria imobilidade. Não se pressupõe nunca que o paciente tenha qualquer conhecimento ou experiência na área da dança/movimento; não se trata de uma atividade física, mas sim do aumento da consciência corporal sabendo que isso levará à promoção da autoconsciência global.

Por outro lado, o recorte terapêutico da DMT pode ser individual ou grupal, o que faz variar muito o processo e o papel que o psicoterapeuta assume em sessão. Também o tipo de problemática que surge levará o terapeuta ter um papel mais ativo (a mover-se com o paciente) ou mais observador.

A DMT utiliza tanto a comunicação verbal como a não verbal (corporal) e baseia-se na conexão corpo-mente. As sessões iniciam geralmente como uma parte verbal, passam para um momento em movimento, e terminam também com a palavra, por forma a possibilitar a integração das vivência durante o movimento (verbal e emocional).

As sessões são geralmente divididas em quatro partes:

1. O check-in, em que se utiliza a comunicação verbal para partilhar a forma como se sente o paciente / grupo, qual o ponto onde se encontra nesse momento, no foro emocional, cognitivo e corporal/físico. Para o psicoterapeuta, este é um momento privilegiado para receber informações que lhe permitirão reorientar a sessão planeada tendo em conta o estado atual do paciente / grupo.
2. O aquecimento, cujo objetivo principal é preparar o corpo para a expressão emocional, aumentando a consciência corporal e permitindo que o paciente “chegue” ao espaço terapêutico. Se se trata de um grupo, esta fase é também importante para que este comece a criar a sua própria dinâmica.
3. O processo propriamente dito chega no final do aquecimento, e é onde se vai realizar a dinâmica da sessão. Dependendo do enquadramento terapêutico (indivíduo ou grupo, e tipo de população), o psicoterapeuta é mais ou menos ativo, tanto em mover-se como em dar orientações e indicações para promover a dinâmica do movimento.
4. O fecho, a última fase da sessão, é geralmente feito em linguagem verbal, mas também podem ser utilizadas outras formas de expressão (como o desenho, por exemplo). Esta fase é bem marcado na sessão para que o paciente / grupo possa ter a oportunidade de dar significado ao que viveu em movimento e se possa preparar para a saída do espaço terapêutico.

O conteúdo visível das sessões é o padrão de movimento do paciente (e do psicoterapeuta) tal como existem no momento atual do encontro terapêutico. É com este repertório de movimento e com o que surge na sessão que o terapeuta interage e se relaciona, na assunção básica de que todo o movimento reflete simultaneamente as dinâmicas intrapsíquicas do paciente e a sua forma de relacionamento pessoal e social.

O processo, as sessões e o movimento proposto podem ser mais ou menos estruturados: há populações em que é aconselhável uma maior estruturação do processo, com um planeamento das sessões e por vezes mesmo dos movimentos propostos. Num processo de desenvolvimento pessoal, o planeamento é mais livre e geralmente é dado espaço para que o movimento espontâneo aconteça. Tentando concretizar, o terapeuta pode por exemplo, pedir ao paciente para experimentar ocupar todo o espaço da sala, ou tentar um movimento mais lento, ou mais rápido, ou mais pesado, ou mais leve... Ou pode não sugerir nada e propor ao paciente que se mova livremente. Pode usar-se música para ancorar o movimento, ou não.

As sessões de DMT são normalmente semanais, e a sua duração depende do recorte terapêutico (individual ou em grupo) e das características da população ou paciente; é ainda utilizado um espaço mais ou menos amplo, dependendo da mobilidade e do número de pessoas. Podem ainda ser utilizados acessórios diversos (lenços, bolas, balões, brinquedos, etc.), que podem auxiliar a expressão através do movimento, bem como a música e outras formas de expressão criativa (provenientes das artes plásticas ou do teatro), por forma a complementar o processo.