

DANÇA E EXPRESSÃO CORPORAL: UMA ANÁLISE JUNGUIANA SOBRE A TERAPÊUTICA ARTÍSTICA

Liana Netto*

“Movimento é medicamento; ponha a psique em movimento, e ela curará a si mesma” Gabrielle Roth

A proposta deste capítulo é prioritariamente conceitual: oferecer trampolins teóricos para entender e estender o alcance da dança, através de uma reflexão aprofundada sobre as instâncias que o corpo e o movimento podem nos levar.

A dança pode ser considerada uma das mais antigas formas de realizar arte e comunicação, um recurso que o homem carrega dentro de si desde tempos imemoriais; antes mesmo de polir a pedra, construir utensílios, armas ou abrigos, o homem batia mãos e pés ritmicamente... e dançava.

A arte, como a ciência, é uma atividade através da qual representamos aspectos relevantes do mundo objetivo e subjetivo, permitindo-nos ampliar o campo da consciência. A finalidade não é só proporcionar uma espécie de prazer, mas de fazer brotar o conhecimento de algo anteriormente desconhecido.

Nas fases primitivas do desenvolvimento social, inteiramente dominadas pela consciência mítica, a dança foi um elemento facilitador para o homem selvagem visualizar um mundo mais amplo que o momento e o local particular de sua existência, permitindo-o *simbolizar* a vida humana de forma mais genérica (pontuada pelos diversos ciclos de nascimento, fertilidade, acasalamento, morte...). Este foi o início do desenvolvimento daquilo que Jung chama o *Impulso espiritual*, aquele que favorece a diferenciação entre significação e simbolização no pensamento humano.

Não existe povo sem dança (PORTINARI, 1989); o ritual da dança, em todas as épocas, pretendeu impulsionar o ser humano a criar formas simbólicas para o sentimento, e ampliar nosso potencial expressivo diante de experiências as quais a palavra não alcança.

Como todas as outras atividades humanas, entretanto, a dança também saiu do nível de exploração individual, instintiva e orgânica para a condição de saber padronizado, sistematizado, e sujeito a métodos particulares para sua transmissão. As pessoas que sentenciam “não saberem dançar” se referem exclusivamente à sua habilidade em *reproduzir movimentos* codificados por alguma técnica, uma experiência de impotência que pode ser decorrente de motivos diversos.

A essência do movimento terapêutico prioriza outra via: ajudar o indivíduo a conectar com seus *impulsos internos*, e restaurar a direção do crescimento potencial.

A dança terapêutica pretende encontrar uma via de acesso ao inconsciente somático, aumentando os recursos para a comunicação com a história reservada pelo corpo, um verdadeiro acervo

autobiográfico, que comprova nossa presença no plano físico, sujeito à constrição do tempo, do espaço e da sombra.

Todas as partes do corpo desempenham, em algum momento da vida, a função de símbolo estruturante do desenvolvimento psíquico; isso significa que diferentes partes fornecem, em diferentes momentos, *inputs* simbólicos que alimentam a discriminação da identidade psico-corporal. Esta será tanto mais rica, quanto mais símbolos com possibilidade de elaboração puder comportar (em intensidade, variedade e qualidade), sendo um processo permanente, mesmo diante de símbolos que já foram elaborados.

O símbolo, ao entrar na consciência, atualiza o inconsciente perante esta, e produz uma desarrumação da ordem vigente; apesar de necessário e criativo, o novo normalmente desacomoda e gera ansiedade.

Ao viver criativa e adequadamente a realidade do corpo, se tem a rica possibilidade de transformar alguns padrões de movimento, de tensão e de colapso, intervindo também sobre todas as dinâmicas psicológicas subjacentes a eles.

No momento da dança, os movimentos devem ser incitados a obedecerem ao comando interior, sem deformá-lo com a oferta de formas de movimentos já conhecidas ou estabelecidas que restringem a liberdade de criação. A pulsão de expressão, que pode ser representada, sem superlativo, como um *impulso*, deve ser a fonte de onde vai brotar todo movimento. Por isso a dança terapêutica não se atém ao desempenho atlético ou à busca de uma forma perfeita. Ela se remete ao mundo interior, onde nascem também todos os gestos, posturas, e registros somáticos relativos às nossas emoções, desejos e necessidade de comunicar.

LIBERTANDO A EXPRESSÃO

Conta uma lenda chinesa, que após ter realizado a mais bela, quase divina, escultura em madeira, o artesão foi incitado a ensinar sua técnica: “Me preparei interiormente, esvaziando todo conteúdo mental, e fui à floresta, olhar os troncos; de súbito vi uma peça inteira, com todos os detalhes. Depois apenas libertei-a do tronco”.

Assim como a peça da lenda, a construção de uma personalidade baseada na mediação egóica nos vai transformando em esculturas divinas presas dentro de troncos. Empreendemos uma jornada heróica de construção da personalidade, num esforço necessário e estruturante de sublimação via função paterna, ou seja: precisamos transcender a vida natural, matriarcal, representada pelo corpo, que vai se transformando no depositário da nossa sombra; todo conteúdo reprimido pelo ego, bem como o registro emocional e significativo de nossa história, vai se tornando inconsciente, sendo inscrito no corpo através de uma memória somática (cinestésica, proprioceptiva e autonômica). Estratégias e modos fixos de estar no mundo vão se

organizando como consequência, bem como padrões de movimentos e posturas (psíquicas e corporais).

Tais memórias são constituintes das couraças musculares do caráter (REICH, 1972), e descrevem a história de como nossa energia vital e criativa vai se tornando contida e limitada. Na mesma medida que *velam* o fluxo vital, *revelam* também um caminho possível para manifestação do nosso devir, do potencial latente que ainda permanece inconsciente em nós mesmos.

Enquanto a forma revela as estratégias de caráter, o movimento delata os *hábitos de esforço* – padrões repetitivos e habituais de movimento (LABAN, 1978), moldados pela seleção restritiva e pelos aprendizados que começam no nascimento, e chegam a elaborações complexas como comportamento de gênero, comportando fortes traços culturais e biográficos.

Os movimentos dançantes, assim como os gestos habituais, delatam os hábitos de esforço, afinal dança é a expressão de gestos elaborados com alguma intencionalidade.

Para favorecer o dançar expressivo, é bastante útil desorganizar estes hábitos e renegociar com as couraças, permitindo a emersão do movimento criativo, onde a consciência participa, mas não dirige; coopera, mas não escolhe, permitindo assim que o inconsciente fale e se atualize perante a consciência.

Usaremos, para estruturar e aprofundar as reflexões sobre a dança expressiva, as categorias básicas elencadas por Mendes (1987) como sendo os elementos constituintes da dança: *Forma, Movimento, Espaço e Ritmo*.

FORMA: O ALFABETO DO MOVIMENTO

A *Forma* está em tudo o que se manifesta de maneira delimitada, concreta e visível à nossa apreensão. Através dela podemos perenizar os impulsos, e possibilitar uma base comum, generalizável e estável para a comunicação. Mas a mesma cristalização que delimita, permitindo que algo se *corporifique*, também limita, o que pode ser experimentado como algo desagradável, mas não necessariamente negativo.

Na criança, o baixo nível egóico é associado a uma alta integração da personalidade, o que implica numa vivência predominante da polaridade prazerosa. Seu amadurecimento está vinculado a uma diminuição dessa integração e a uma crescente tensão psíquica gerada pelo conflito entre as experiências do ego e as do sistema inconsciente autônomo.

A formação do ego volta-se então para o mundo, tendo-o como referência e como meta, destinando-se a desenvolver e organizar uma personalidade individualizada e adaptada às realidades intra e intersíquicas.

A gradual separação do inconsciente e a consequente autonomia do ego é sentida pelo infante como uma ruptura da ordem natural, não só pela inércia oferecida pelo inconsciente em diferenciar-se, mas também pelo crescente nível de conflitos e tensões com que o ego começa a

se deparar. Esse momento crítico é representado mitologicamente como a luta do Herói contra o dragão na tentativa de sair do estado de entranhamento com a “Mãe Terrível” (NEUMANN, 1990). Nessa luta, o filho dos Pais Primordiais deve provar sua natureza heróica, transformando-se de algo criado e impotente em um ser potente e criador. Por isso ele é duas vezes nascido.

A experiência do conflito e a experiência da culpa são quase idênticas; todos nós reagimos à tensão conflituosa com culpa. Arquetipicamente isto é vivenciado pelo fato de que a estrutura do ego se desenvolveu através de um estranhamento em relação à totalidade original do Self, o que é mitologicamente representado pela perda do paraíso ou pela separação entre o homem e Deus.

Os padrões dos pais são incorporados pelo ego, bem como as expectativas que têm ao nosso respeito. A educação que nos é oferecida impõe limites à autoexpressão e ao livre fluir das pulsões e instintos (portanto da energia vital), que devem ser canalizados para que atinjam centros mais elevados de consciência. O ego deve aprender a direcionar sua energia para um objetivo específico, o que é feito através da vontade e determinação. Assim, nossa primeira forma de consciência é amplamente estruturada baseando-se no controle e na repressão de ímpetos instintivos e nas obtenções externas de aprovação (construção da persona). O “eu” cresce aprendendo autorrejeição, resistindo às gratificações do instinto e estabelecendo uma adaptação “adequada” às exigências coletivas. Quaisquer características ou inclinações individuais *a priori* do Self que não sejam pertinentes a esse padrão de comportamento externo, são separadas da imagem consciente que o ego tem de si.

O sistema do ego implica num sentido de continuidade de corpo e mente em relação a espaço, tempo e causalidade, baseado nas funções da memória e da lógica, cada vez mais desenvolvida à medida que a criança afasta-se de seu corpo literal/instintivo e conquista a dimensão simbólica; o ego constitui-se numa unidade que resiste ao fluxo de mudança, em oposição ao inconsciente, que permanece em contínua mutação. A consciência vai sendo formada por um agrupamento gradual de fragmentos, de uma forma bastante intensa nos primeiros anos de vida, quando o ego infantil está ávido por sentidos e referências que o ajudem a adaptar-se a este mundo. Crenças e padrões culturais vão nos tornando *Adultos - Adúlteros*: diferentes de nós mesmos, criando-nos automatismos que usamos, desavisados, no perceber e no reagir ao mundo.

O que não podemos perder de vista é que, ao desenvolver o que Freud (1976) e Reich (1972) designaram como “sintomas neuróticos”, o homem se torna um ser real, escrevendo sua biografia no livro de sua vida – seu corpo; ele está dando um passo em direção à sua própria diferenciação, portanto, um passo em direção à sua saúde psíquica.

Assim, nossos pais deram a luz ao nosso corpo, e nosso corpo é o útero da nossa alma, da nossa vida anímica; o nascimento da alma é um ato que devemos realizar por nós e em nós mesmo, até que finalmente possamos viver *de novo* corpo e espírito como uma unidade.

A finalidade do trabalho corporal através do elemento *Forma* deve revisitar esta trilha heróica, arquetípica, de desenvolvimento da personalidade, oferecendo:

-suporte para o estabelecimento e a estabilização egóica, enquanto o ego ainda estiver em seu estado formativo (pela cronologia do desenvolvimento, ou nas estruturas psicóticas);

-fomento de recursos para a relativização e flexibilização das estruturas corporais “neuróticas”, quando a força dos hábitos se tornou por demais restritiva facilitando, assim, o sistema psico-corporal a se tornar mais acessível a mudanças;

-identificação dos padrões particulares de organização somato-egóicas, de maneira a potencializar recursos pessoais já existentes, e implantar estratégias de enfrentamento das dificuldades.

NO MOVIMENTO: O DISCURSO DA DANÇA

Quando a forma entra em *Movimento*, o alfabeto pode se organizar em um discurso expressivo; através dele contamos nossa história e transmitimos nossa emoção.

Enquanto os movimentos dos animais são instintivos e basicamente realizados em respostas a estímulos externos, os movimentos do homem permitem-no expressar e comunicar algo do seu interior. Ele tem a faculdade de se tornar consciente dos padrões que seus impulsos criam, e de aprender a desenvolvê-los, remodelá-los e usá-los.

O movimento é a base da consciência. Não podemos perceber, sentir ou pensar sem uma série de ações complexas, que envolvem ativamente o sistema nervoso como um todo. Ao contrário, só reconhecemos o que está dentro de nós quando os músculos da respiração, coração, face se organizam em padrões conhecidos por nós. Reconhecemos o estímulo para uma ação ou a causa para a resposta quando nos tornamos suficientemente conscientes da organização dos músculos do corpo para a ação correspondente.

O desenvolvimento sensório-motor tem também um papel crucial na formação das funções sintetizadoras do ego.

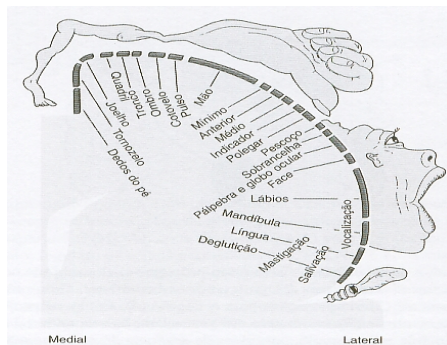
A cada novo nível de desenvolvimento, novas capacidades motoras fornecem possibilidades de interação com o mundo, e a realidade vai se tornando um “lugar”, ganhando corpo e existência, onde os mundos de dentro e de fora se influenciam reciprocamente. Quanto mais complexas e maiores as habilidades motoras se tornam, tanto mais amplo se divisa o horizonte de exploração do indivíduo (como o salto de horizonte que uma criança conquista quando consegue sustentar os músculos de sua coluna, e ganhar a verticalidade, ou a liberdade que adquire quando deixa de engatinhar pra ficar em pé).

À medida que o indivíduo estabelece comportamentos exploratórios saudáveis, também vai reconhecendo suas próprias competências; é no confronto com experiências difíceis que se desafia a própria força e a capacidade de lidar adaptativamente com os desafios; na lida com o mundo o indivíduo vai se conhecendo e à sua capacidade, bem como construindo uma imagem de si

mesmo relativamente fixa e estável, que tanto pode apoiar quanto cercear - pois agimos de acordo com nossa autoimagem, e esta, governa todos os nossos atos.

Feldenkrais (1977) afirma que nossa auto-imagem é normalmente inferior à capacidade que potencialmente podemos desenvolver. Olhando o “homúnculo motor” (Figura 1), por exemplo: se coloríssemos a superfície de área das células do córtex motor de um bebê de 1 mês, que irão potencialmente ativar a musculatura sob controle voluntário, esta superfície equivaleria ao corpo inteiro; fazendo o mesmo para a superfície de área sob controle voluntário efetivo, a área se restringe a basicamente lábios e boca.

Figura 1: Humúnculo Motor



Com o desenvolvimento, novas áreas do córtex motor vão sendo ativadas, e ele vai sendo modelado de acordo com as habilidades adquiridas. A imagem muscular no córtex motor está sempre sendo reformada, e é única para cada indivíduo, refletindo as competências deste de forma tão particular quanto uma impressão digital.

A imagem média que reflete o uso de nosso córtex motor ocupa cerca de 5% do potencial cerebral humano (FELDENKRAIS, 1977), e isso acontece porque o ser humano normalmente aprende para alcançar objetivos; normalmente paramos quando conseguimos suficiente habilidade para os objetivos mais imediatos. O intrincado processo de limitação da habilidade acostuma as pessoas com os 5% do seu potencial funcional, sem que ela compreenda que seu desenvolvimento se atrofiou, normalmente por volta da adolescência, quando os jovens estão suficientemente capacitados para cumprirem as demandas da sociedade, e serem assim aceitos como indivíduos úteis.

Conforme Feldenkrais (1977), ao aprimorarmos a organização dos movimentos, organizamos também a personalidade como um todo, que muitas vezes se mantém funcionando com uma margem enorme de desperdício, ineficiência, sofrimento e frustração. Segundo ele, a dor, de origem física ou emocional, mina gradativamente a confiança no corpo e no eu, e é a causa principal dos desvios da postura ideal; levam também a estados dissociativos do eu, e reduzem a capacidade do indivíduo sentir, discriminar, e aprender. A tensão nervosa tende a aumentar, aumentando progressivamente os desvios da postura ideal, reduzindo a sensibilidade sobre a condição dos nossos músculos, de maneira que perdemos a consciência do esforço que fazemos para mantê-los neste estado.

Para Mary Whitehouse (apud PALLARO, 1999), cujos estudos baseavam-se na dança moderna, na psicologia junguiana, na consciência corporal e na improvisação, aprimorar a consciência corporal requer a habilidade de fazer conexões, uma vez que todos os aspectos da vida e das emoções se apresentam de forma polar; quando se escolhe um caminho, um movimento, o oposto está incondicionalmente presente criando conflito, tensão.

É função do símbolo administrar e integrar a tensão entre os opostos, aglutinando informações do inconsciente, e atualizando-as na consciência. Por isso a linguagem artística, eminentemente simbólica, possui tão grande alcance e comoção à nossa natureza. Ela não só proporciona uma regulação dinâmica e autônoma à psique, como ajuda na dissolução de bloqueios e estagnações da energia psíquica.

Na abordagem junguiana, além da análise dos sonhos, existe a técnica da Imaginação Ativa, como um método para liberar o fluxo da livre associação do indivíduo. Ela propõe um diálogo entre o ego e as figuras inconscientes, possibilitando reintegração de diferentes partes fragmentadas e conflitantes, de maneira a alargar o continente egóico (KAST, 1997). Apenas assim é possível diminuir a potência das figuras sombrias, sem o que irão exercer sua autonomia - pois nosso maior inimigo não é a percepção consciente das energias sombrias, por mais dolorosas que possam ser, mas sim a expressão inconsciente delas em ação e comportamento.

Permitir que os impulsos tomem forma de ação física é criar imaginação ativa em movimento, uma maneira corporal de evocar e trabalhar com imagens. É aqui que as mais dramáticas conexões psico-físicas se tornam disponíveis para a consciência. Relaxando as defesas do ego, que se colocam em oposição às expressões mais espontâneas, a consciência só observa, e apóia a emersão das respostas espontâneas inconscientes, sem interferir, facilitando assim o processo de “ser movido”:

"O que eu comecei a entender durante o meu trabalho relacionado ao Movimento em Profundidade foi que para trazer à tona um movimento autêntico, eu teria que voltar ao não movimento. Dessa maneira, eu poderia descobrir onde o movimento realmente tinha iniciado. Foi quando eu aprendi a ver o que era autêntico sobre o movimento, e o que não era..." (Mary Whitehouse, apud PALLARO, 1999).

Mary Whitehouse criou o método originalmente denominado “Movimento em Profundidade”, que se baseia na observação de conteúdos simbólicos no ato físico, um caminho em/de movimento entre o consciente e o inconsciente, realizado entre a pessoa que se move, e aquela que testemunha. Gradualmente o invisível se torna visível, o inaudível se torna audível, e uma forma explícita expressa o conteúdo da experiência direta. A pessoa que testemunha traz uma qualidade receptiva de clara atenção para com a pessoa que Move. Traz também consciência para seu próprio mundo interno: sensações, significados, julgamentos e críticas. E para ambos os participantes, a função transcendente do símbolo se estabelece, criando mais largueza na psique-soma, maior organização de movimentos, e mais funcionalidade à personalidade.

UM ESPAÇO EXPERIMENTAL

Como o conhecemos no mundo prático, o *Espaço* não tem forma, é puramente abstrato. É o substrato de nossa experiência, descoberto gradualmente pela colaboração dos nossos vários sentidos (ora visto, ora percebido como um fator em nossos movimentos e ações, ora obstáculo ou amplificador de nossa audição, ou um desafio àquilo que podemos alcançar). Quando a experiência espacial é submetida à ciência, torna-se uma coordenada nas funções matemáticas. Na dança, torna-se o Espaço Experimental: local onde o discurso expressivo pode acontecer.

Além de ser o recipiente que permite a existência das formas, é também um delimitador de quão longe ou perto suporta ou desejo estabelecer contato com o mundo. Assim, podemos decompor o *Espaço* em duas instâncias:

-*Espaço externo ao sujeito* – o cenário do movimento, que pode ser explorado através dos diferentes planos (movimentos que utilizem o contato com o chão, rolamentos; movimentos executados em plano baixo, médio ou alto e pulos), diferentes direções (horizontais, verticais, diagonais; executados de frente, lados, costas), e diferentes giros.

-*Espaço interno ao sujeito* – o senso de espaço ou limite pessoal, que vai além do corpo físico. Todos nós vivemos em um mundo particular, definido por barreiras ou limites invisíveis, mas bastante reais. Esses limites são formados por nossas experiências com o mundo que nos cerca, algumas positivas e recompensadoras, outras negativas e castradoras.

Todos os nossos sentidos contribuem para a formação destes limites, que não só nos orientam sobre a maneira como experimentamos o espaço que nos cerca, mas também nos informam onde começa o resto do mundo, e a partir de onde ainda somos nós, enquanto *gestalt* perceptiva.

Enquanto crianças em desenvolvimento, recebemos informações positivas e negativas das experiências sensoriais, que contribuem para a percepção inconsciente dos limites, e do nosso senso de segurança diante de situações e pessoas.

Ruptura do senso de limite e proteção é um sintoma universal do choque traumático. O *feedback* doloroso ou desagradável nos leva a evitar movimentos para além da fronteira de proteção que foi estabelecida, eventualmente de forma excessivamente rígida e defensiva, ou pode também nos levar a colapsar na capacidade de erigir fronteiras saudáveis e protetoras gerando, por consequência, comportamentos permissivos e ineficientes, que frequentemente constelam reatuações traumáticas.

Já os *feedbacks* sensoriais positivos nos estimulam a conectar exploratoriamente a zona de fronteira, habilitando-nos a estabelecer limites flexíveis, adaptativos, e protetores, que se formam e reformam com base na continuidade e atualidade das nossas experiências de vida, e das mensagens sensoriais associadas a elas.

Limites bem estabelecidos se assemelham à membrana plasmática de uma célula que, de forma porosa e seletiva, permite a aproximação e inclusão dos elementos nutrientes e construtivos, e a

discriminação e contenção dos elementos nocivos ou indesejados, proporcionando uma consciência muito específica de até onde é possível desafiar com segurança o mundo que nos cerca.

A concepção perceptiva de nossos limites pode ser *identificada*, pelo menos em parte, com a percepção que temos de nós mesmos.

O trabalho corporal terapêutico, sob esta ótica, consiste em ajudar o cliente a verter sua consciência para a maneira como o seu corpo *experimenta* (emoções, sensações, significados, memórias) as diversas situações de limites, *apercebendo-se* delas - um processo denominado por Levine (1985) de *sensopercepção* (sensações sentidas).

Diante de situações traumáticas, podemos identificar a ruptura de limites:

-no Sistema Nervoso, a partir da perturbação da capacidade inata do indivíduo orientar-se defensivamente, predispondo-o a danos e lesões.

-nos sistemas relacionais, fragilizando a capacidade de colocar limites para o outro, e de perceber os limites do outro; um limite bem estabelecido não se restringe à capacidade de perceber o que é meu e o que é do outro, mas também me informa a maneira como as pessoas se influenciam reciprocamente.

O rompimento de fronteiras normalmente se torna um grande buraco que busca “atores” pra “contracenar” dentro dos “scrips” traumáticos.

-no sistema corporal, dificultando a defesa do território próprio tanto externamente, quanto internamente, contra doenças e/ou desorganizações dos tecidos, músculos, vísceras, e dos diversos sistemas corporais.

Pode ser que o indivíduo não tenha consciência de que seus limites estejam rompidos, até que suas sensações sejam rastreadas, via sensopercepção. A sensopercepção descreve o que, como e onde sentimos as experiências em nosso corpo. É a narrativa que nosso corpo estabelece, baseado na memória implícita, procedural, e na capacidade biológica e inata de auto-regulação.

Experiências impressionantes podem acontecer a partir desta escuta corporal sensível – é como se aumentássemos o volume de uma comunicação há muito esquecida, mas que nunca parou de fluir. Diferentes tipos de respostas podem advir: autonômicas (como tremores, arrepios, espasmos musculares, ondas de calor e/ou frio), vestibulares (como tontura, enjôo, sensação de desequilíbrio, ou profundo centramento), cinestésicas e proprioceptivas (sensação de contração ou distensão muscular, de alteração das proporções reais entre as partes do corpo), expressões emocionais (faciais e corporais), comportamentos arquetípicos (como *mudrás*, ou posturas simbólicas *típicas*, como Grande Mãe, feto, guerreiro, animais diversos).

O espaço relacional deve se transformar num grande vaso alquímico, capaz de receber os diferentes tipos de respostas emergentes em um campo seguro, protegido, sem julgamento,

confiante na sabedoria inata do nosso organismo em transmutar chumbo em ouro, sombra em luz, dor em amor.

Como função transcendente, a sensopercepção ajuda a estabelecer comunicação entre inconsciente e consciência, à medida que estabelece uma ligação funcional entre as áreas subcorticais (respostas somáticas vindas do tronco cerebral e do sistema límbico) e a área cortical, narrativa e autoconsciente.

Se parte da dinâmica do trauma é nos separar de nossa experiência interna, provocando uma dissociação que visa tornar suportável uma experiência insuportável, a sensopercepção é o caminho do retorno.

RITMO: ENTRE KRONOS E KAIRÓS

Nós somos ritmo. Tudo o que fazemos, tudo o que nos circunda: vida, relacionamentos, natureza, e até as coisas inanimadas têm ritmo. Mesmo quando dizemos: “não tenho ritmo”, o fazemos com ritmo.

O tempo é a alma do ritmo. É na cadência do tempo entre as pausas e os sons, entre o começo de algo, sua intenção e sua consumação, que encontramos o ritmo, pois o princípio subjacente ao tempo e ao ritmo é a mudança: o início de um novo evento pelo término de um evento anterior. Uma pessoa que se move ritmicamente não precisa repetir um único movimento exatamente; seus movimentos, entretanto, precisam ser gestos completos, de modo que se possa ter uma sensação de começo, intenção e conclusão, e ver na última fase a condição para o começo de um novo momento.

Na mitologia grega o tempo, representado como entidade Olímpica, recebeu duas manifestações: Kairós (o tempo existencial, fugaz instante presente) e Kronos, o deus do tempo e das estações, o tempo “kronológico”, sequencial e medido, um deus cruel e tirano que devora a todos nós, seus filhos.

A Kairós, os pitagóricos denominavam Oportunidade. Kairós é o tempo em potencial, tempo eterno, o instante infinito, enquanto Kronos é a duração de um movimento, uma criação, que traz o fim e a morte como elementos indissociáveis.

Kairós é usado também em teologia para descrever a forma qualitativa do tempo, o "tempo de Deus", enquanto Kronos é de natureza quantitativa, o "tempo dos homens", medido em anos, dias, horas e suas divisões.

Entre Kronos e Kairós, onda e partícula, fugacidade e eternidade, se constroem os ciclos da vida – pulsações rítmicas. Fluindo através deles, Gabrielle Roth (1997) elaborou um mapa de ritmos, aplicável a todos os planos e estágios da consciência, com marcadores para a jornada do ego no estabelecimento da sua relação com o Self, os quais chamou de *ritmos arquetípicos da alma*.

Os cinco ritmos estabelecidos por ela (FLUENTE, STACCATO, CAOS, LÍRICO e QUIETUDE) estão em grande ressonância com os arquétipos organizadores do desenvolvimento da personalidade elencados por Byington (1987): *Uroborus, Arquétipo Materno, Paterno, da Alteridade e Cósmico*.

Trabalhar o desenvolvimento da personalidade, dentro de uma perspectiva arquetípica, significa entender que ela implica na implantação progressiva de determinados padrões arquetípicos de funcionamento da consciência e, *ao mesmo tempo*, no reaparecimento reiterado de cada uma das etapas arquetípicas durante a longa jornada da individuação. Ou seja, as etapas evolutivas permanecem sendo revisitadas, sem que isso seja considerado regressivo, patológico ou indevido, pelo contrário: isso mantém viva a ação criativa do inconsciente coletivo.

FLUENTE: O nascimento físico

(A Natureza se regozija com a Natureza).

O fluente é mais que um ritmo, é um campo de energia, que se move entre a dinâmica Urobórica e a Matriarcal. Nossas raízes são matriarcais: saímos do corpo de nossa mãe e somos alimentados pelo corpo de nossa Mãe Terra. A Mãe é a pedra angular para todos os outros arquétipos. Sem a sua presença, os demais não têm apoio. Sua presença é o terreno sólido sobre o qual todos os outros podem ser construídos. Assim como a terra é a base de todos os outros elementos, o fluente é a base de todos os outros ritmos. O chão onde podemos fincar nossas raízes, dentro da qualidade nutriente materna.

Trata-se de um estado pré-lógico, intuitivo, e em termos desenvolvimentais se refere ao período perinatal, e à pré-infância.

Assim como existem diferentes aspectos ou faces da Grande Mãe, que revelam diferentes aspectos de sua terrível ou irresistível beleza, seu poder selvagem e magnetismo animal e domínio espiritual, Roth (1997) mapeou diferentes campos de energia possíveis para o ritmo feminino, e os nomeou como Mãe, Amante e Madona, completando uma sagrada trindade feminina. Todos eles nos trazem o ensinamento de como nos tornar sensíveis ao fluxo da nossa energia, corporificá-la, e segui-la, encarnando o atributo de Eros, que inclui, mas não se restringe, à experiência erótica.

Como reconhecer a qualidade de movimento do ritmo Fluente: movimentos sem quebra, circulares, ondulantes: “dançamos como se estivéssemos nos movendo através de mel” (ROTH, 1997).

STACCATO: o nascimento psíquico

(A natureza subjuga a natureza)

O Nascimento psicológico é um ato heróico: o infante precisa realizar o matricídio, e se diferenciar do abraço devorador e dissolvente da Mãe. Por isso, o Staccato é um ritmo que nos

conecta com os aspectos práticos, ativos, executivos do nosso ser. Através dele realizamos o aprendizado de projetar a nós mesmos no exterior, testando os limites próprios e do mundo, expressando-nos, e aprendendo a organizar nossa energia, concentrando, dirigindo e tornando-a útil.

Se no Fluente prevalece o Eros, no Staccato predomina o Logos, juntamente com a habilidade de nominar, explicar, e diferenciar.

Está arraigado na ação, e não surpreende ser o ritmo da infância, em termos de estágio de desenvolvimento, quando a criança aprende a organizar seu impulso para a atividade, desenvolvendo autonomia e aprimorando o uso da vontade e do controle de pulsões e busca de gratificações.

A energia Staccato com boas fronteiras não restringe a liberdade, mas dá uma espécie de trilho, ajudando o indivíduo a conter e canalizar sua força, aumentando a eficácia de seu uso.

Como reconhecer a qualidade de movimento do ritmo Staccato: é um ritmo pulsante, percussivo, curto, abrupto. Pode parecer que se está dançando com os ossos, onde aparecem todos os tipos de ângulos e arestas, com qualidades bem definidas, e energia bem assertiva.

CAOS: o nascimento social

(A natureza governa a natureza)

Regido pela Dinâmica da Alteridade, e pelos arquétipos de Ânima e Animus, Caos é o ritmo que governa o estágio da adolescência, normalmente um período de grandes quebras e transformações. É um período de se experimentar interdependência com autonomia, e de se equilibrar sentimentos do coração com sensações sensuais e sexuais.

A alteridade é concretizada por sua capacidade criativa face ao confronto de opostos, mantendo um senso de identidade e coerência. O grande atributo do Caos é, portanto, a possibilidade de integrar as diferentes polaridades, transcendendo uma visão maniqueísta.

Caos também implica estar fora do controle. A palavra vem do grego “Chaos”, que significa “espaço vazio”, ou abismo. A maioria de nós tem medo do vazio, mas é na verdade um espaço carregado de potencial, livre dos limites e das estruturas conhecidas. Caos é como um mergulho em mar profundo (apaixone-se e você estará no caos, fora de controle, aterrorizado pelo seu próprio coração selvagem). O Caos nos ensina a como deixar de resistir, às vezes pela dor - emergências espirituais -, às vezes pelo amor e entrega confiante – o ato de fé.

Podemos personificar o Caos através de Dionísio, Mercúrio, ou Exu, símbolos de arrebatamento e ação amoral, fiéis ao fluxo de Kairós, que convidam o corpo para ataques de abandonos espontâneos, e para seguir mais além do espaço conhecido pelo ego e pela persona.

O Caos é o dançar da mente selvagem, liberta e sem controle, como um orgasmo. É um lugar de coexistência dos contrários, em que o oposto de uma grande verdade é também outra grande verdade.

LÍRICO: nascimento espiritual

(A natureza retorna à natureza)

Regido pela Dinâmica Cósmica, o Lírico é o ritmo da maturidade, anunciada pelo que Jung chamou de Metanóia.

Relacionado com o arquétipo do alterador de formas, uma incorporação da dinâmica universal da mudança.

O lírico é a consequência direta da experiência do caos. Nele aprendemos a liberdade de mudar continuamente, nos mantendo diretamente conectados aos impulsos e necessidades da psique maior, o Self. É o ritmo da alma, quando a jornada no mundo deixa de ser adaptação e conformidade ao mundo exterior, mas sensibilidade aos impulsos dessa “dama” interior, a alma. É quando aprendemos a deixar de ser aquele que se move, e passa a ser aquele que é movido, e procuramos nosso lugar único, nossa missão no mundo. Aqui colhemos a recompensa por ter desenvolvido a disciplina pra sermos um espírito livre. Este ritmo nos conecta com nosso Self – nos conecta com a verdade de nós mesmos.

QUIETUDE

(“Eu Sou. E o ser não cabe em nenhuma imagem, porque transcende a todas”)

Anthony de Mello

Também regido pela Dinâmica Cósmica, a Quietude está arraigada na contemplação: contemplamos o Mistério que permeia cada um dos aspectos do universo. Tornamos-nos meditação em movimento. Vazio fértil. Fim e Início.

Conecta-nos ao estágio de desenvolvimento tão certo quanto temido: a morte, a quietude definitiva. Uma jornada que vai do túmulo do útero, ao útero do túmulo.

Assim como um alquimista converte escórias em ouro, em vez de fugir do nosso medo devemos ter a coragem de conhecê-lo, e só então poderemos incorporá-lo. Só então os medos que se arraigaram em nós e se tornaram parte dos nossos egos perderão o poder de fixar e obscurecer a consciência. O alquimista apanha a dor e converte em compaixão por nós mesmo e por cada uma das pessoas, liberando e preparando para o término (e reinício) da jornada.

Os ritmos são como uma onda, não estão estanques entre si, mas movimentam-se num fluxo contínuo de energia, cada um deles contendo e dando vida aos demais. A onda dos cinco ritmos é a chave de qualquer processo de criação: uma coreografia, uma personalidade, um projeto, uma vida: “A energia move-se em ondas. Ondas movem-se em padrões. Padrões movem-se em ritmos. Um ser humano é apenas isso: energia, ondas, padrões, ritmos. Nada mais. Nada menos. Uma dança.” (ROTH, 1997).

O mapa dos ritmos fornece um bom recurso para a investigação de como está a manifestação de cada um destes arquétipos em nossa vida, quais forças estão excessivas, quais precisam ser desenvolvidas, e quais aquelas que podemos recorrer como recurso ao longo da jornada. Ainda este mapa oferece uma maneira de trabalhar corpo e alma, expandindo a gama de expressões físicas e emocionais, e contatando partes esquecidas da nossa psique.

Não existe um caminho para fora da sombra, mas *através* dela. Para entrar em contato com as energias arquetípicas, precisamos dançar lado a lado tanto com sua face luminosa quanto com sua face sombria. Precisamos viver todos os seus aspectos, até transformar (nos) chumbo em ouro.

Referências:

- BYINGTON, Carlos.** *Desenvolvimento da Personalidade*. SP: Ática, 1987.
- FELDENKRAIS, Moshe.** *Consciência pelo movimento*. SP: Summus ed, 1977.
- FREUD, Sigmund.** *Uma neurose infantil e outros trabalhos*. RJ: Imago, 1976, V. XVII
- KAST, Verena.** *A imaginação como espaço de liberdade – diálogos entre o ego e o inconsciente*. SP: edições Loyola, 1997.
- LABAN, Rudolf.** *Domínio do movimento*. SP: Summus editorial, 1978.
- LEVINE, Peter.** *O despertar do tigre*. SP: Summus, 1999.
- MENDES, Miriam Garcia.** *A Dança*. SP: Ed Ática, 1987.
- NEUMANN, Erich.** *História da Origem da Consciência*. SP: Cultrix, 1990.
- PALLARO, Patrizia.** *Authentic Movement – Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* – Edit. Jessica Kingsley Publishers, London and New York., 1999.
- PORTINARI, Maribel.** *História da dança*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.
- REICH, William.** *Análise do Caráter*. Viseu (Portugal): Tipografia Guerra, 1972.
- ROTH, Gabrielle.** *Os ritmos da alma*. São Paulo: Cultrix, 1997.

***Liana Netto Liana Netto**, Psicóloga clínica, doutora em Medicina (UFBA), pós-graduada em Psicoterapia Analítica Junguiana pelo Instituto Junguiano da Bahia. Ensina nacionalmente e internacionalmente cursos autorais e módulos da formação em Experiência Somática, explorando a conexão corpo/mente dentro do viés analítico., agregando também em seu trabalho recursos expressivos de Arteterapia, expressão corporal, Taijiquan e Jogo de Areia.