

## INTEGRAÇÃO TRANSFORMADORA\*

Patricia Maia Gutierres

O objetivo do presente artigo é apresentar a integração existente entre a Psicologia Junguiana e a Dança do Leste (conhecida no Ocidente como Dança do Ventre) e refletir sobre como esta integração pode influenciar, de forma transformadora, a vida de cada mulher.

Tendo por base o meu percurso, no contato com a dança e desenvolvimento dessa forma de arte integrada à profissão de Psicóloga, bem como contatos com mulheres que praticam e trabalham com a Dança do Leste, observei o efeito integrador e transcendente no sentido da totalidade que a prática desta dança pode oferecer à mulher.

Na prática da Dança do Leste a mulher tem a oportunidade de realizar uma vivência existencial organísmica, na qual seu ser é tocado de forma altamente significativa e totalizante.

Divido esta modalidade de dança em três grandes caminhos ou aspectos que podem entrelaçar-se, a saber:

1. A prática da Dança do Leste enquanto terapia corporal,
2. A prática da Dança do Leste enquanto condicionamento físico
3. A prática da Dança do Leste enquanto arte (interpretação artística).

Durante o processo de construção da aprendizagem e incorporação da prática desta dança, os três aspectos citados acima são vivenciados simultaneamente pelas pacientes/alunas, por serem conteúdos naturais que fluem espontaneamente a partir da prática desta dança.

Num primeiro momento existe o encontro com todo um processo reorganizador e ressignificante, não apenas da postura anatômico corporal e emocional, mas também da visão que cada praticante tem de si enquanto

mulher.

A paciente/aluna tem a possibilidade de entrar em contato com as diversas dimensões de si mesma, podendo ressignificar seus sentimentos, pensamentos, sensações e intuições, ampliando desta forma seu potencial organísmico, feminino (yin, anima) e masculino (yang, animus) - que habitam o multiverso de cada mulher.

Na prática da Dança do Leste, os opostos (consciência feminina e animus) que habitam em cada mulher, tendem a se integrar, proporcionando a vivência organísmica da função transcendente que é parte do processo de individuação proposto por Jung.

*“E então, a individuação só pode acontecer se você primeiro retorna ao corpo, à sua terra”*

*(C.G. Jung - Seminário das visões - Penna 1989)*

Dentre os arquétipos que a prática da Dança do Leste evoca, cito o arquétipo materno.

Segundo Jung<sup>1</sup>: “A noção da grande mãe origina-se na história da humanidade e abrange as mais diversas representações de uma divindade materna”.

Como qualquer outro arquétipo, também o de mãe tem uma multiplicidade de aspectos simbólicos, como por exemplo a mãe, a avó, a tia, a irmã, madrasta, a árvore, a igreja, a terra, a matéria, a lua, a floresta, as águas, o útero, a yoni, o pote, a vaca, o coelho etc.

Todos esses símbolos podem carregar um sentido construtivo, favorável, ou destrutivo, nefasto que significa vivenciar o arquétipo materno em sua sombra.

As polaridades das características do arquétipo materno estão na mãe amorosa (acolhedora, compreensiva, protetora) e na mãe terrível (possessiva, castradora, devoradora).

Resumidamente, o arquétipo de mãe tem duas polaridades: a

construtiva (mãe amorosa - por exemplo a terra que gera e dá frutos) e a destrutiva (mãe terrível - por exemplo a terra que recebe o cadáver devorando-o).

Partindo destas questões pode-se dizer que, na prática de Dança do Leste podem vir à tona, dependendo de cada mulher, tanto o aspecto da mãe construtiva como o aspecto da mãe destrutiva.

O aspecto destrutivo que a prática de Dança do Leste pode fazer emergir, tem suas raízes na vivência dessa dança na sombra, que ocorre vinculada à vivência do arquétipo materno em seu aspecto negativo.

É essencial colocar que, caso o aspecto destrutivo venha à tona na prática da Dança do Leste, é importante que esta mulher procure evitar o abandono ou a interrupção na vivência da prática desta dança, pois é fundamental o contato com essa experiência, visto que esses conteúdos proporcionam um contato realmente intenso consigo mesma (com suas feridas). A partir da continuação dessa prática, a mulher poderá ressignificar tais feridas registradas em seu corpo e sua psique, podendo, desta forma, transcender este momento, para que futuramente experimente e desfrute dos aspectos construtivos do arquétipo materno e de si mesma.

Aqui pode-se fazer uma analogia com o atendimento psicoterápico quando, em alguns casos, o paciente vivencia momentos nos quais experimenta uma espécie de desconforto ou sofrimento psíquico em si mesmo, para que, depois, na continuidade dos atendimentos, possa transcender esse momento da psicoterapia, podendo ampliar a visão de si mesmo, compreendendo e atribuindo um sentido mais construtivo com relação à vida.

Vale ressaltar que se todo esse processo descrito anteriormente não é uma regra geral, podendo ou não ocorrer com qualquer mulher dependendo de questões de cada uma, é porém parte integrante do processo de individuação da mulher que vivencia este caminho na dança.

A beleza na vivência da prática da Dança do Leste, está no encontro que a mulher tem consigo mesma, no seu autoconhecimento que pode

libertá-la.

E como diz Penna<sup>2</sup>: “ A consciência da própria corporalidade leva a consciência de ser alguém valioso, trazendo também a responsabilidade, pois ninguém é menos responsável do que o indivíduo inconsciente de si mesmo”.

A partir do momento em que a mulher ingressa no processo de aprendizagem da Dança do Leste, ela tem a possibilidade de integrar-se ao Eu maior (self, si mesmo), pelo contato com todo trabalho proposto, ampliando a visão de si mesma, visão de homem e de mundo.

A mulher percebe que seu corpo (cabeça, pescoço, peito, seios, braços, mãos, quadril, pernas, abdômen, pés, coluna, cabelos, etc), assim como sua psique (sentimentos, idéias, pensamentos, sensações, intuições, etc) podem ser trabalhados e experienciados de uma forma terapêutica lúdica, livre, tonificada, artística, construtiva, tendo a possibilidade de transcender o condicionamento do dia a dia, ao qual seu organismo biopsicossocial está automaticamente acostumado a responder. Por exemplo, a utilização no dia a dia das mãos para escrever, lavar, dirigir, dar carinho, etc, na dança conquistam um outro sentido, ganhando uma outra dimensão, um contorno diferenciado, uma expressão de pura beleza expressa no movimento de cada mulher. Este aspecto ocorre não apenas com as mãos mas também com cada região do corpo de forma totalizante, rejuvenescedora, revigorante e calmantesimultaneamente.

Dessa forma, a mulher tende a articular seus sentimentos, pensamentos, sensações e intuições de forma construtiva. E então abre-se um portal no qual cada mulher pode viver em toda a plenitude de seu ser ampliando sua qualidade de vida. Este é um dos modos que a mulher pode utilizar para percorrer seu caminho no processo de individuação.

Pode-se concluir que a prática da Dança do Leste ocorre de forma única para cada mulher que irá vivenciar os diversos processos biopsicossociais.

A individuação ocorre independentemente da prática ou não da Dança do Leste, sendo que a partir do momento em que a mulher entra em contato com essa dança, inicia-se um caminho diferenciado no seu processo vital, ilustrando seu processo de individuação, no qual seu organismo biopsicossocial estará cada vez mais consciente de si mesmo.

Este trabalho mostrou-me que existem ainda muitos estudos, pesquisas e reflexões a serem explorados com relação à prática da Dança do Leste integrada à Psicologia, e às diversas questões que esta vivência pode desencadear em cada organismo.

Dentre alguns benefícios que a prática da dança do leste pode oferecer à mulher destacam-se os seguintes:

- Possui efeito terapêutico e realização artística
- Atua sobre o corpo todo: da sola dos pés ao topo da cabeça
- Modela o corpo respeitando as formas femininas
- Desenvolve a conscientização de si mesma
- Atua sobre a regulação do tônus
- Trabalha as articulações
- Fortalece a musculatura no geral, conscientizando e fortalecendo a musculatura do períneo e assoalho pélvico mais especificamente
- Aumenta a flexibilidade
- Ajuda a corrigir a postura
- Aumenta a resistência física
- Conscientiza e aprimora a respiração
- Torna os movimentos mais leves e delicados
- Ativa a circulação sanguínea
- Ajuda a equilibrar as funções hormonais

- Aumenta a oxigenação do cérebro
- Trabalha o corpo de forma inovadora
- Estimula e amplia a criatividade e o potencial estético de cada mulher
- Estimula e desenvolve o senso artístico de cada mulher, possibilitando a atribuição de um sentido criativo e inovador para cada região do corpo
- Ajuda ampliar a consciência em nível construtivo
- Ajuda a aprimorar e melhorar a qualidade de vida
- Desperta a feminilidade
- Estimula a produtividade profissional
- Desenvolve e alimenta a sensualidade natural de cada mulher
- Proporciona uma maior desenvoltura no contato social
- Promove a graciosidade
- Estimula a massagem dos órgãos internos
- Trabalha, desperta, melhora e amplia a coordenação motora
- Desbloqueia e ativa os chácras
- Desperta, proporciona, estimula e ajuda na aprendizagem de ritmos
- Desenvolve a sensibilidade auditiva, apurando com mais clareza os sons e as músicas, proporcionando a aprendizagem de melodias, estimulando o refinamento entre ritmos e melodias internas e externas, ampliando a percepção musical
- Enriquece o repertório cultural
- Trabalha corpo, música e psique integrados em consonância
- Aumenta a concentração

- Ajuda a desenvolver a intuição
- Melhora a capacidade de assimilação
- Estimula a auto confiança
- Ajuda a desenvolver, construir e ampliar um diálogo com o próprio corpo
- Trabalha na abertura de possíveis bloqueios psicofísicos
- Desperta sentimentos de harmonia com relação à natureza e aos demais seres vivos
- Trabalha desenvoltura e timidez
- Promove o trabalho em grupo através da convivência e do aprendizado em sessões/aulas junto ao outro
- Ajuda na integração criativa biopsicossocial
- Desperta, trabalha, estimula, desenvolve, integra, amplia e conscientiza os cinco sentidos de modo geral
- Trabalha, estimula e amplia o tato através do toque em si mesma
- Trabalha, estimula e amplia o olfato através de incensos e ou imagens interiores que estimulam o cérebro a desenvolver uma sensibilidade olfativa que percebe aromas, assim como a percepção do próprio cheiro (peculiar em cada mulher)
- Trabalha, estimula e amplia a visão de si mesma, das outras mulheres, dos movimentos, de cores, formas, expressões diferenciadas e das imagens interiores que também são criadas a partir do percurso na dança
- Trabalha, estimula e amplia a consciência do próprio paladar de cada mulher, assim como seu gosto, o gosto dos alimentos que ingere.
- Trabalha, estimula e amplia a audição através do estímulo musical, proporcionado pelo vasto estilo musical árabe e turco

- Desenvolve a musicalidade corpórea de cada mulher
- Proporciona o alongamento do corpo integrado à psique, como um todo alongando cada região de si mesma, abrindo espaços e possibilitando descobertas
- Trabalha, estimula e ajuda a viabilizar os desejos, vontades e necessidades de cada mulher de forma construtiva e saudável
- Aprimora os conhecimentos individuais e coletivos
- Proporciona um contato com as dimensões mais sutis e simbólicas do organismo biopsicossocial
- Apreende a linguagem e simbolismo que permeiam os movimentos da Dança do Leste
- Trabalha e desenvolve a aquisição de uma nova linguagem
- Desperta, trabalha e estimula a sensibilidade poética que reside em cada mulher
- Proporciona o relaxamento do organismo psicofísico
- Estimula, desperta e amplia a sexualidade, através de exercícios de respiração e do contato profundo com si mesma, desvendando seus mistérios e desejos
- Estimula o diálogo com as deusas interiores que residem em cada mulher
- Proporciona a abertura para a inovação
- Estimula a iniciativa
- É um método motivacional
- Proporciona o exercício da comunicação via linguagem corporal
- Amplia a comunicação com o social
- Proporciona a livre exploração do espaço físico de formas

diferenciadas e inéditas

- Estimula e aprimora o marketing pessoal
- É um excelente caminho para o auto conhecimento

É importante ressaltar que os benefícios que esta dança pode proporcionar vão além dos que estão aqui descritos e que cada mulher irá se beneficiar de forma única.

\*Este artigo é parte da Monografia que apresentei como requisito parcial no curso de Pós graduação lato Sensu em Dinâmicas Corporais como expressões terapêuticas realizado pelo SENAC.

#### **BIBLIOGRAFIA:**

<sup>1</sup>JUNG, C. G. Jung: “Os aspectos psicológicos do arquétipo materno” apostila do Centro de Integração e desenvolvimento (CID).

<sup>2</sup>PENNA, L. - “Corpo Sofrido e mal-amado”. São Paulo: Summus, 1989.