

Ensaio

A dança no processo terapêutico: trânsitos do universo de si para o autoconhecimento e libertação dos nódulos emocionais¹

Dance in the therapeutic process: transits from the self-universe to self-knowledge and release from emotional nodules

La danza en el proceso terapéutico: transitos del universo del yo al autoconocimiento y liberación de nódulos emocionales



Alexandre Donizete Ferreira

Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil
alexandreferreira@ufg.br



Paty Jaia

Corpo e Consciência, Goiânia, Goiás, Brasil
patyjaia@gmail.com

Resumo: O ser humano é um ser que se constrói, apresenta e reverbera, no mínimo, em dois universos, que não são opostos; são complementares, e se pronunciam em relações multidirecionais, plurais e imbricadas em rizomas físicos, mentais, emocionais e espirituais. Somos seres individuais e coletivos, onde tecemos uma complexa trama relacional tanto no campo da razão quanto das emoções. No entanto, essas últimas são territórios muito, e quase sempre, negligenciados por nós. Nesse artigo, propomos trazer reflexões sobre nossos estados de desajustes emocio-

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização

nais e levando o olhar para a dança como potencialidades de se conhecer de forma mais verdadeira e honesta no intuito de repensarmos nosso conceito de saúde.

Palavras-chave: Dança; Emoções; Autoconhecimento.

Abstract: The human being is a being that is constructed, presented, and reverberates, at least, in two universes which are not opposites, are complementary and are pronounced in multidirectional, plural relationships and imbricated in physical, mental, emotional, and spiritual rhizomes. We are individual and collective beings where we weave a complex relational web both in the Field of reason and emotions. However, the latter are territories that are very and almost ways neglected by us. In this article we propose to bring reflections on our states of emotional maladjustment and taking the look at dance as a potential to know each other more truthfully and honestly to rethink our concept of health.

Keywords: Dance; Emotions; Self-knowledge.

Resumen: El ser humano es un ser que se construye, se presenta y repercute, por lo menos, en dos universos que no son opuestos, son complementarios y se manifiestan en relaciones multidireccionales, plurales e imbricados en rizomas físicos, mentales, emocionales y espirituales. Somos seres individuales y colectivos donde tenemos una compleja red relacional tanto en El campo de la razón como em El de las emociones. Sin embargo, estos últimos son territorios muy y casi siempre descuidados por nosotros. Em este artículo nos proponemos traer reflexiones sobre nuestros estados de desajuste emocional y la mirada a la danza como potencial para conocérselas veraz y honestamente para repensar nuestro concepto de salud.

Palabras clave: Danza; Emociones; Autoconocimiento.

Submetido em: 31/08/2022

Aceito em: 23/08/2023

Introdução

O ser humano é um ser que se constrói, apresenta e reverbera, no mínimo, em dois universos, que não são opostos; são complementares, e se pronunciam em relações multidirecionais, plurais e imbricadas em rizomas físicos, mentais, emocionais e espirituais². São eles: individual e coletivo. Em ambos, as emoções se formam em valências positivas e negativas, expressas em caráter consciente e inconsciente contribuindo para o reconhecimento e aplicação de virtudes, tais como: ética, verdade, compaixão, justiça, amor etc., permitindo que os indivíduos possam usá-las para se autoconhecerem e ao próximo, estabelecendo (rel)ações de empatia e altruísmo.

Para os gregos, havia uma responsabilidade de educar, instruir e ensinar as crianças no sentido de conduzi-las em direção a sociedade. Essa concepção era chamada de *Paidéia* (LISBOA *et al.*, 2013). Podemos observar que cabia aos mais velhos a preparação dos mais novos para trilharem uma vida plena em relação a si, mas principalmente sobre seus papéis e contribuições para uma sociedade democraticamente mais justa e equilibrada. Trazendo essa visão para os dias de hoje, costumamos falar, enfaticamente, principalmente em datas específicas, que as crianças são o futuro. Mas que futuro?

Parece que a preocupação com o presente não ocorre de maneira a ensiná-los a (re)conhecer e lidar com suas emoções e com as dos outros. Também, a não compreensão mais consciente de quais caminhos são saudáveis para estabelecer narrativas intra e interpessoais que saibam lidar com as qualidades mas, principalmente, com os defeitos, as perdas, frustrações e os lutos. Nos parece que há uma preocupação excessiva com a produtividade, que, aos olhos dessa sociedade capitalista desajustada, se dá quase na sua totalidade nos jovens (mas aqueles que estão em condição de trabalho e consumo) e os adultos, criando a ilusão de que

² Falamos de espiritual nesse texto no sentido de se elevar a valores e virtudes nobres que transcendem a materialidade terrena, mas algo que perpassa o inconsciente coletivo e individual na direção de sermos seres humanos melhores para nós e o entorno.

essa parcela é o grande sustentáculo, a mais forte. Sustentáculo de que? Mais forte que quem? E o que é ser forte e produtivo?

Há questionamentos fundantes que ainda se encontram nebulosos: como ter uma sociedade mais justa e equilibrada se o elo inicial da cadeia não é preparado para isso? Até se cria, mas não se estabelece concepções de conhecimento de si, dos outros e do mundo em direção a real manifestação de afeto genuíno, aquele desvinculado do ego e das ilusões? Como seremos adultos e idosos realmente mais (auto)generosos e empáticos para além dos interesses egoistamente autocentrados? A perspectiva tenaz de desocultamento³ (RÜDIGER, 2014) e entendimentos genuínos dessas questões têm grandes chances de serem as pedras fundamentais para que a toxicidade possa ser retirada dos nossos interiores e exteriores. De haver seres humanos que caminham em direção a elevação íntima que, sem sombra de dúvidas, irá influenciar o coletivo. Afinal, este é formado por indivíduos que, por sua natureza, são relacionais consigo e com seu entorno.

O porto de atuação da verdade de si é não virar a cara para nossos defeitos, para os monstros que habitam em nós; não é varrer para baixo do tapete, tendo a sensação sufocante disfarçada de alívio de que tudo foi resolvido, enquanto, na verdade, estrangulamos a aparência das coisas mantendo as suas vísceras disfarçadas de lobo em pele de cordeiro. E o estrangulamento produz um ponto de nó, uma nevralgia de dor, que leva a sofrimentos crônicos que nos acompanham por todo o caminho, se transformando em cânceres emocionais, em pântanos existenciais, onde consumimos nossas energias vitais nos dessintonizando de nossas essências primas que vem do que, nos parece, ser o amalgama do universo: o amor incondicional.

Para conhecer a verdade de si, um dos caminhos essenciais é o entendimento de nossas emoções, por rasgar o véu das ilusões, e isso perpassa pelos processos de autoconhecimento, que vão em direção, não aos opostos, mas na possibilidade de compreen-

³ Esse é um conceito aplicado por Heidegger que pode ser mais bem compreendido em suas obras.

dê-los em equilíbrio, já que vivemos num mundo de dualidades, e as emocionais não precisam ser tratadas como polos que se conectam em linhas retas, fazendo com que percorremos em direção a uma ou outra. Mas, observá-las como espirais de um mesmo vórtex, que podem ser observadas e vivenciadas como faces de uma mesma moeda, onde a vontade consciente de não se afundar em um rio de emocionalidades negativas, modificam o ponto de vista sobre essas mesmas emoções, principalmente as negativas.

Não funciona só discutirmos sobre a fragmentação do ser humano e dizer que devemos ser mais inteiros; faz-se necessário que coloquemos em prática a inteireza humana, e para isso, devemos superar os medos e vícios e caminhar em direção as virtudes. Para Jung (1993), o objetivo do ser humano é a individuação, que é tornar-se um ser não dividido, durante seu desenvolvimento. Em outras palavras, é tornar-se aquilo que potencialmente veio ser. Segundo Jung:

Toda vida é a realização de um todo, o *Self*, razão pela qual esta realização pode ser denominada individuação. Pois toda vida liga-se a portadores e realizadores individuais e é inconcebível sem eles. Cada portador recebe um destino e uma especificidade que lhe são próprios, e é somente sua realização que confere um sentido à existência (Jung, 1993).

O *Self* é um conceito junguiano que se refere à totalidade, unidade. Essa totalidade também pode ser chamada de essência divina, o Deus dentro de nós. Segundo Jung, todo desenvolvimento humano deveria ser dirigido pelo *Self*, pela expressão da divindade interior. Sendo assim, é possível dizer que todos os problemas, sejam eles somáticos ou psíquicos, decorrem de uma não integração com o *Self*.

Através da ideia junguiana do *Self*, observarmos as pessoas e as relações que elas tecem consigo, com os outros e com o mundo. Fica cada vez mais evidente que há predominância de intera-

ções desajustadas, doentes, de uma nebulosidade psicossomática que sufoca a capacidade de sentir e racionalizar na, e pela, luz de uma fraternidade que saiba lidar com as paixões mundanas e nos põem a caminhar no sentido indivíduo-coletivo mais inteiro e menos fragmentado, mais altruísta e menos egoísta. A fragmentação subjetiva leva a estados colonizadores de emoções, sentimentos, comportamentos e ações, contribuindo para biografias descontextualizadas, autocentradas e mais manipuláveis por um sistema que insiste na higiene e assepsia nas quais estabelecem, cruelmente, padrões estereotipados de beleza, felicidade, amor, corpo, pertencimentos etc. Faria (2019), em sua dissertação de mestrado, traz um trecho do romance de Paulina Chiziane (1990) que diz:

Com [minhas divagações], pretendo encontrar a força para enfrentar a dura realidade que me cerca. [...] Cada dia cresce a minha experiência e mais claras se tornam minhas reflexões sobre a vida e sobre o mundo. Pretendo revelar um pouco desta experiência sem falsidade nem superficialização, para quebrar o silêncio, para comunicar-me, para apelar à solidariedade e encorajamento das outras mulheres ou homens que acreditam que se pode construir um mundo melhor. [...] Como me tornei escritora? É algo que não sei responder. Apenas posso dizer que a escrita escolheu-me, da mesma forma que a natureza me tornou mulher (Chiziane apud Faria, 2019, p. 14).

Observando com atenção o que a autora nos diz acima, percebe-se que há relações imbricadas entre o pensamento e as emoções; o ato de (re)flétir sobre si, com honestidade, mente aberta e boa vontade, nos supri de intencionalidades e ações mais capazes de lidar com as intempéries da vida enquanto seres humanos, com suas semelhanças, singularidades, mas, indubitavelmente, com suas diferenças e diversidades. Antônio Damasio (2012) em seu livro, *O Erro de Descarte*, nos aponta logo na introdução o seguinte argumento:

Limito-me a sugerir que certos aspectos do processo da emoção e do sentimento são indispensáveis para a racionalidade. No que têm de melhor, os sentimentos encaminham-nos na direção correta, levam-nos para o lugar apropriado de tomada de decisão, onde podemos tirar partido dos instrumentos da lógica. [...] As emoções e os sentimentos, juntamente com a oculta maquinaria fisiológica que lhes está subjacente, auxilia-nos na assustadora tarefa de fazer previsões relativamente a um futuro incerto e planejar as nossas ações de acordo com essas previsões (Damasio, 2012, p. 12).

As emoções, quando compreendidas e bem equilibradas, são partes daquilo que vão nos tornar mais aptos para exercermos nosso papel de cidadãos e vivermos realmente uma democracia que não esteja pautada em devaneios desalinhados que estão contribuindo para uma sociedade de vitrine onde, na maioria das vezes esmagadora, expomos construções fantasiosas de nós montando um cenário falseado e interações pautadas no contrário daquilo que se passa em nosso universo particular. Goleman (1995), em seu livro intitulado *Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*, nos apresenta “como as emoções exercem forte domínio sobre a mente pensante” (GOLEMAN, 1995, p. 75) e que “junto com essa atmosfera de início de mal-estar social, há sinais de um crescente mal-estar emocional, sobretudo entre as crianças” (GOLEMAN, 1995, p. 105).

Existem ilusões nas quais corremos o risco de sempre acreditar que uma pessoa equilibrada é aquela que prioriza a razão, é um ser racional, e que uma pessoa desequilibrada se trata de uma pessoa emocional. Devemos alertar que, quando nós nos mantemos nos extremos, onde há uma briga entre o céu e inferno de nós mesmos, e não uma compreensão mais honesta, que nos conduz a libertação das amarras internas e externas, a racionalidade tende a frieza, sem ser capaz de se colocar no lugar do outro de forma

afetuosa, pois não (re)conhece possibilidades iguais ou semelhantes em si. E, quando há emoções totalmente descontroladas, confusas e estilhaçadas, também não consegue se colocar no lugar do outro, pois dentro de nós não há espaço livre para que deixemos de lado nosso egoísmo e consiga ver além. Podemos inferir que, tanto a falta de emoções equilibradas quanto seu excesso desequilibrado, são emaranhados que nos levam a (sobre)viver no centro do ego onde giramos em torno de nossa fatuidade, produzindo relacionamentos tóxicos.

Mas o interessante é saber que, para se chegar a esses relacionamentos, seja conosco ou com o outro, produzimos muito lixo ou estocamos muitos escombros, que colocamos no quarto da bagunça e insistimos em trancar a porta e passar correntes. No entanto, todo esse material começa a putrefazer, exalando um cheiro terrível que acha saída por cada fresta e rachadura da nossa frágil e confusa personalidade gasosa. São tantos cheiros que vão se densificando, estufando nossos pensamentos, neblinando nossa essência e nos confundindo em relação a nossa meta principal: sermos seres humanos melhores, capazes de extrair das experiências do mundo boas sementes que vão florir e produzir frutos saudáveis. Somos aqueles capazes de alimentar nossa alma, e não a posse da matéria, alimentando o “ser”ntido da vida, e não o status capitalista que corre em direção vertical, onde o de cima esmaga o de baixo para se sentir dono de si. Delineamos um lugar de existir do fora para o externo, pois o interno é um território que está se tornando povoado de monstros, e os monstros não sabem refletir, criar, manifestar afetos; só esbravejam e devoram uns aos outros. Mas esquecemos que, para esses monstros, o outro já começa em nós. Criamos um ostracismo de nós mesmos, perigoso porque é autofágico e cotidiano.

Muitos de nós, talvez a grande maioria, quer saborear o fruto da vida, mas não quer sujar suas mãos para preparar e arar a terra do autoconhecimento, porque essa preparação exige ter sujeiras e bichos passeando por nossos corpos e, além da sujeira, há incômodos daquilo que nos percorre. Todo esse cenário nos leva a

perceber que parece que estamos perdendo nossa humanidade e “a perda da nossa humanidade corrói nossa saúde emocional e intelectual sem que percebamos. Esfacela ainda a arte de pensar e nossa capacidade de perceber a dor dos outros, nos torna seres punitivos e autopunitivos” (CURY, 2005, p. 15). No entanto, cremos que não estamos perdendo-a, estamos confusos a respeito do nosso universo interior, principalmente o emocional, e essa confusão nos leva a labirintos ilusórios, cada vez mais sem saídas aparentes, e que vão se fechando sobre nós mesmos, causando uma claustrofobia que aumenta a pressão, já que milhares de gases são liberados do nosso quarto da bagunça. Essa pressão vai extravasar em rompantes de excessos ou de perecimento, nos causando a sensação de um eterno embate interior, em que o mundo é uma selva desregrada, onde devemos brigar com todos para alcançar um lugar ao sol dos nossos desejos individuais, que estão desalinhados com a nossa essência e cada vez mais aliados a uma prisão do “ter” a qualquer custo.

Esse modo de viver atual, pautado em circunstâncias materiais efêmeras e não em princípios genuínos, cultivam um lócus perigoso, aonde vamos nos tornando, a cada dia, inimigos de nós mesmo. Há cada vez mais um fechar-se sobre si, nos colocando em dois estados: embaraçados de nós mesmos, e o outro querer se adaptar a todo custo ao entorno, com medo de sermos excluídos e/ou renegados a margem. Ambos estados vão se refletir em conflitos existenciais e relacionais, nos obrigando a um isolamento daquilo que somos: seres em conexões, vivendo experiências humanas terrenas, cada dia plantando e colhendo os (des)sabores da existência. Já que o plantio é opcional e a colheita compulsória, devemos urgentemente rever o que plantamos e a qualidade desse plantio, pois não dá para plantar limão querendo colher morangos. Gastamos rios de energia tentando sermos alguém na vida, no entanto, esquecemos ou não sabemos ser alguém em nossas próprias vidas e na dos outros. Assim:

O pensamento consciente é virtual. Tudo o que vocês pensam sobre vocês mesmos não é real. É apenas uma interpretação de quem são e não a realidade essencial de quem são. Seus pensamentos podem se aproximar da sua realidade interior ou se afastar dela. Por isso, ao pensarem sobre si mesmos, vocês podem ser estúpidos, colocando-se acima dos outros e querendo controlá-los, ou podem ser carrascos de si mesmos, diminuindo-se e se permitindo ser controlados por eles (Cury, 2005, p. 45).

Qual é mais urgente e relevante: evoluirmos em tecnologias ou a evolução existencial? Devemos dizer que as duas são importantes, mas o foco da primeira está equivocado porque nossa sociedade está se tornando altamente tecnológica, no entanto, está sendo usada no contexto do policiamento, da cobrança excessiva, de soluções bélicas, de entraves e perseguições cibernéticas, das fantasias que sequestram nossa criatividade nos tornando prisioneiros da vitrine. Nesses contextos, a tecnologia parece que está ajudando, em pouco, desbravar o nosso universo íntimo que está cada vez mais se poluindo de (auto)obsessões de medos, raivas e ressentimentos.

Dançar para não perder o passo de nós mesmos... E não perder o passo para encontrar a dança de nossas vidas

Hoje, com os avanços tecnológicos, presenciamos cada vez mais uma profusão de manuais de autoconhecimento; receitas que igualam resultados, mas não fornecem materiais autênticos para as construções dos caminhos, que continuam tangenciando as sombras, mas não adentram as trevas; que vendem um conceito de felicidade contínua, mas não plena, pois, para se alcançar a plenitude, faz-se necessário encarar seus defeitos de caráter e parar de terceirizar as responsabilidades. Esse movimento de não assumir as responsabilidades, de alguma maneira sempre culpando o outro ou o que está fora, pode gerar um caos de sobreposições

emocionais que está levando a um colapso social, colocando em risco o indivíduo, família, amigos etc. isto é, a capacidade de nos relacionarmos de maneira saudável.

É claro que cada pessoa tem seu trajeto de descobertas de si, do outro e do mundo, mas essas não devem ficar na superficialidade. É preciso mergulhar no mar de nossas emoções e compreendê-las, não encarando esses processos como peso, mas se permitindo sentir a dor para estancar o sofrimento; porque a dor é reconhecível e apresenta significados, o sofrimento nos introjeta em uma malha de aprisionamentos de sucessivos equívocos. A dor nos alerta para algo que está errado, fazendo com que olhemos para os machucados na tentativa de curá-los, assim a dor vai embora, pois já desempenhou seu papel. O sofrimento te escraviza no remorso, quando há casca nas ulcerações, vamos lá retiramos aprisionando a dor. Afinal nos acostumamos tanto aos desequilíbrios e as punições que já elegemos como um lugar confortável construir morada no martírio.

Sendo o *Self* o centro da totalidade, ele engloba, portanto, o corpo. Em cada pessoa, há o *Self* que quer, e necessita, se expressar no corpo, só que muitas vezes é negligenciado; não só o *Self*, mas as emoções também, e com isso o corpo perece e pode adoecer. Contudo, na linguagem da psicologia junguiana, uma doença serve para recolocar a pessoa em seu eixo na busca de sua individuação ou totalidade; assim, doenças orgânicas e ou mentais surgem para mostrar a necessidade da expressão do *Self*. Para Almeida:

Os sintomas servem, portanto, para nos indicar o que ainda falta em nosso caminho. Aliás a doença pode ser considerada não um desvio em nosso caminho, mas sim, deve tornar-se o caminho que nos levará à cura, a uma vida mais saudável e plena, isto é, mesmo, uma doença pode levar uma pessoa a buscar sua individuação (Almeida, 1999, p. 60).

Nós acreditamos que a Dança é uma oportunidade de entendimentos da imbricada rede de conexões entre nossos corpos físico, mental, emocional e espiritual, oferecendo aproximações e descobertas de nossas potencialidades emocionais e mais clareza, de fato, sobre nossas qualidades, mas principalmente sobre nossos nós emocionais, tanto por ser uma área de conhecimento quanto pelas reais tecituras narrativas de achegamentos com outras áreas, tais como: psicologia, antropologia, filosofia, biologia e a própria arte etc.

A Dança se dá no corpo que dança e, se formos bem atentos, não dançamos somente estilos ou técnicas; dançamos as relações do existir ao som da sinfonia da vida que começa a tomar forma a partir dos estímulos intrínsecos e extrínsecos, nos quais vão acionar nosso cérebro emocional, como diz Goleman (1995). Em seguida essas emoções avançam para outros centros do cérebro, dentre eles os responsáveis pela razão; os pensamentos são produzidos e, a partir de nossas análises sobre o fenômeno, tomamos decisões em formas de ações. Mas o genial é entender que não é somente o sistema nervoso que defere influências sobre o corpo; com ele caminha o sistema hormonal e o imunológico.

Perceber essas integrações em níveis fisiológicos nos lança a luz que nosso corpo físico não atua em fragmentações, apesar de insistirmos nela, mas em comunicações cartográficas que, apesar de existir em continentes, é uma imensa Pangeia. Nossas emoções são geradas nesse mesmo corpo físico ao qual está em estreitas comunicabilidades com o interno e o entorno de si. Segundo Katz (1994),

Isto ocorre, muito provavelmente, as várias qualidades do movimento que um corpo produz e abriga são todas formas de qualidades de pensamentos deste corpo. A mais completa aquela a que se pode identificar com o nome de pensamento do corpo, essa é a dança (Katz, 1994, p. 24).

Se a Dança é uma das formas de pensamento do corpo, e todo pensamento tem como pano de fundo as emoções, fica latente que, quando o corpo físico se move, ele não o faz sozinho, mas traz suas micro histórias, suas mazelas e suas poéticas do existir enquanto ser humano, com singularidades e similaridades com os outros. A Dança não faz apenas movimentos biomecânicos, mas traz em seu bojo recheios doces e amargos, oferece oportunidades de trazer à tona os engasgos emocionais, aqueles que achamos estar adormecidos, e até sanados, porém, produz reverberações inconscientes e conscientes contribuindo para as disfuncionalidades de nossas personalidades e da forma como vivenciamos o mundo.

A dança como terapia pode estimular a integração da sensação, da percepção e, assim, predispor a ação. Atividades coordenadas são de fundamental importância para o progresso do aparato neuromotor. A terapia motora associada à música pode facilitar a interação social e a comunicação, além de vários sistemas que interferem na percepção do movimento, fundamentais para o desenvolvimento emocional-social e para a interconexão de áreas responsáveis pela associação do movimento (Teixeira-Machado, 2015, p. 206).

Observando a citação acima, podemos compreender que a Dança pode ser utilizada como método e como caminho para se atingir camadas mais profundas do nosso ser e, também, integrar aquilo que está esfacelado: o universo de nós mesmos.

Na Dança, o corpo é o território: tudo acontece dentro e através dele. Por meio da dança, o invisível se torna visível, tudo pode se tornar transparente e ser sentido, explorado, refinado e ressignificado. O movimento potencializa a qualidade que o corpo tem de expressar quem somos internamente em intercâmbios com o externo. Quem ousa dançar e se expor ao movimento, pode se conectar tanto com seus aspectos divinos, quanto aos aspectos não divinos, ou seja, com a luz e a sombra que habitam e coexistem em nós. A dança nos permite expressar o sagrado e o profano e,

quando ela acontece dentro de um *setting* terapêutico⁴, transforma-se em uma ferramenta poderosa e libertadora, pois, neste ambiente, é possível proporcionar a consciência do corpo, juntamente com a consciência das emoções, da psique, do *Self*. Iniciando, assim, um processo de transformação psíquica e de desenvolvimentos de pontos imaturos e liberação de dores acumuladas na personalidade.

A Dança, portanto, é um espiral de possibilidades que permite um múltiplo habitar na psique e no corpo, consentindo (re)flexões mais autênticas do universo de nós e as várias narrativas costuradas em nosso tecido emocional. É a imagética de nós, capaz de tocar nossos nódulos, nossos estrangulamentos físicos, psíquicos e emocionais de forma potencialmente honesta. É uma via de comunicações plurais entre o interior e o exterior, capaz de tocar em nossos gargalos psicossomáticos, por escritas de movimentos recheados de intencionalidades, conscientes e inconscientes. Mas devemos ressaltar: adentrar nesse campo exige coragem de se passar por dores, mas é libertador quando percebemos que conviver com essa parafernália interna nos leva a morte diária, e que tudo pode ser mais simples se começarmos a dançar e sairmos do descompasso constante conosco, com outro e com o mundo.

Portanto, apontamos a Dança aqui como agente não somente transformador, mas, principalmente, como caminho de descoberta daquilo que está encoberto por nossas máscaras. Que vai nos fazer tocar em nossas densidades de desafetos guardadas em nossa colcha existencial e nos motivar a iniciar os desdobramentos de nós mesmos em direção a unidade daquilo que se esfacelou: nossa capacidade de nós nos (re)conhecermos, falarmos e resolvermos nossas emoções e sentimentos para que possamos dançar a vida com mais genuinidade, maturidade e leveza.

⁴ *Setting* terapêutico se caracteriza por um espaço de relações em que acontece a terapia, onde se dá a cumplicidade entre o profissional e o outro estabelecendo um ambiente que visa a cura.

Referências

ALMEIDA, L. H. H. **A psicologia organísmica, a psicologia junguiana e a utilização de desenhos**: uma reflexão para a educação física. 1999. 133 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1999. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/7dfbed3b-d359-4508-9d2f-abe43a8aa163/content>. Acesso em: 07 dez. 2023.

CURY, A. **O futuro da humanidade**. Rio de Janeiro: Editora Arqueiro, 2005.

DAMASIO, A. **O erro de Descarte**: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Editora Edição Econômica, 2012.

FARIA, R. M. **(IN)conformação amorosa e fragmentação subjetiva**: colonização emocional em Nietzsche, de Paulina Chiziane. 2019. 107 f. Dissertação (Mestrado em Letras) – Centro de Ciências Humanas Letras e Artes, Universidade Federal da Paraíba, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/18923>. Acesso: 30 out. 2023.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1995.

JUNG, C. G. **Psicologia em transição**. Petrópolis: Vozes. 1993.

KATZ, H. **Um, dois, três**: a dança é o pensamento do corpo. 1994. 199 f. Tese (Doutorado em Comunicação e Semiótica) - Faculdade de Filosofia, Comunicação, Letras e Artes, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 1994. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/21162>. Acesso em: 07 dez. 2023.

LISBOA, M. J. A.; ROMEIRO, A. E.; VECCHIA, R. B. D.; NARDI, E. R. **Paideia**: tópicos de filosofia e educação. Batatais, São Paulo: Claretiano. 2013.

TEIXEIRA-MACHADO, L. Dançaterapia no autismo: um estudo de caso. **Fisioterapia e Pesquisa**, [S. l.], v. 22, n. 2, p. 205-211, 2015. DOI: 10.590/1809-2950/11137322022015. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/fpusp/article/view/103940>. Acesso em: 28 out. 2023.

RÜDIGER, F. **Martin Heidegger e a questão da técnica**: prospectos acerca do futuro do homem. 2. ed. Porto Alegre: Editora Sulina, 2014.

Publisher

Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Educação Física e Dança. Publicação no Portal de Periódicos UFG. As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.