



**LSPA**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

*MOVEMENT FROM WITHIN*

Experiência subjetiva de um grupo de  
participantes numa prática psicocorporal

ANA HUMPHREY

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:  
Mestre em Psicologia Especialidade em Psicologia Clínica

2015

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do  
Prof. Doutor António Gonzalez, apresentada  
no ISPA – Instituto Universitário para obtenção  
de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

## AGRADECIMENTOS

*Profundamente grata a todos os que acompanharam esta jornada.*

*Particularmente:*

*Ao Prof. Doutor António Gonzalez,  
pela disponibilidade, confiança e incentivo permanente.*

*Aos participantes deste estudo,  
pela verdade e entrega que lhe dedicaram.*

*À minha querida e eterna amiga Helen Fletcher,  
sem a qual o “meu conto” eu não teria encontrado.*

*Para sempre viva no meu coração.*

*Aos meus pais,  
pelos valores transmitidos e infindável amor,  
que me ajudam a ser quem sou.*

*Ao Andy e ao Lee,  
por me permitirem esta viagem,  
pelo tempo que de mim abdicaram,  
pelas brincadeiras que adiaram,  
e por verdadeiramente me terem ensinado,  
o significado de Amor Incondicional!*

## RESUMO

O presente estudo, de cariz exploratório, desenvolve-se com base em dois objetivos centrais: enquanto investigadora e criadora de *Movement from Within* e considerando o carácter pioneiro desta investigação, objetivou-se num primeiro momento, através de um processo de revisão da literatura, estabelecer um corpo teórico que servirá a conceptualização do método; posteriormente, e com vista a dar suporte empírico à utilização desta prática, procurou-se compreender a experiência subjetiva de um grupo de participantes num programa de nove sessões de *Movement from Within*.

*Movement from Within* apresenta-se como uma prática psicocorporal que integra dimensões do domínio expressivo e espiritual.

Procura-se através desta prática, promover nos sujeitos espontaneidade, imaginação e consciência corporal, contribuindo para uma consciência mais ampla de si e da realidade, conducente a um processo de desenvolvimento pessoal.

A amostra deste estudo constituiu-se por seis participantes (quatro do género feminino e dois do género masculino), com idades compreendidas entre os 19 e os 46 anos. A recolha de dados foi realizada através de uma entrevista semiestruturada e de um diário de bordo entregue a cada participante no início do processo.

Os resultados obtidos indicam que a participação nas sessões de *Movement from Within* parece ter contribuído para um aumento de consciência da experiência através do corpo, promovendo no sujeito um diálogo interno que levou a uma exploração superior sobre aspetos de si e da realidade. A importância do grupo e os processos de mudança, revelaram-se também evidentes nos resultados desta investigação.

Palavras-chave: estratégias expressivas; movimento; mito; contos de fadas; arquétipo.

## ABSTRACT

As an investigator and creator of *Movement from Within*, and considering the pioneering nature of this investigation, this exploratory study is developed under two central objectives. First, through a process of literature revision, it intends to establish a theoretical base that will serve to conceptualize this method. Secondly, in order to give empirical support to this practice, it aims to understand the subjective experience of a group of participants in a program of nine sections of *Movement from Within*.

*Movement from Within* is a body practice that, from a psychological perspective, incorporates expressive and spiritual dimensions. This practice looks to promote spontaneity, imagination and body consciousness, contributing to the amplification of self awareness, conducive to a process of self development.

The sample of this investigation consisted of six participants (four females and two males), aged between 19 and 46 years. The data was collected through a semistructured interview, as well as a diary given to each participant at the beginning of the study.

The results reveal that *Movement from Within* contributed to higher levels of body consciousness with each of the participants, promoting an internal dialogue and superior exploration of aspects of the self and of the reality. The importance of the group and the process of change was also evident in the data.

Key-words: expressive strategies; movement; myth; fairy tales; archetype.

## ÍNDICE

Agradecimentos .....	i
Resumo .....	ii
Abstract.....	iii
Índice .....	iv
Lista de abreviaturas .....	iv
<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I – Enquadramento Teórico.....</b>	<b>5</b>
Pensamento Filosófico - da “Alma” ao “Corpo” .....	5
A Psicologia Analítica de Carl G. Jung .....	10
O Corpo no Espaço Psicoterapêutico.....	16
O Movimento em Contexto Psicoterapêutico .....	19
Gabrielle Roth e os <i>5Rhythms</i> (cinco ritmos) .....	22
A Clínica no Mundo das Fadas e da Mitologia.....	23
<b>CAPÍTULO II - <i>Movement from Within</i> (MfW) .....</b>	<b>26</b>
<i>Movement from Within</i> – O Espaço; O Ritual; A Sessão.....	27
<b>CAPÍTULO III - Metodologia .....</b>	<b>29</b>
Participantes .....	30
Instrumentos.....	30
Procedimentos de recolha de dados .....	31
Procedimentos de análise de dados .....	32
<b>CAPÍTULO IV – Apresentação de Resultados.....</b>	<b>33</b>
<b>CAPÍTULO V – Discussão de Resultados .....</b>	<b>44</b>
<b>CAPÍTULO VI – Considerações Finais.....</b>	<b>61</b>
<b>Referências Bibliográficas.....</b>	<b>65</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>74</b>
<b>Anexo I:</b> O método <i>5Rhythms</i> (cinco ritmos) .....	75
<b>Anexo II:</b> Guião de entrevista.....	81
<b>Anexo III:</b> Consentimento Informado .....	82
<b>Anexo IV:</b> Sistema de Categorias .....	85

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

MfW – *Movement from Within*

*A loving heart is the truest wisdom.*

Charles Dickens

## INTRODUÇÃO

A motivação para esta investigação nasceu, num primeiro momento, de uma vontade eminentemente individual, mas os símbolos que gradualmente lhe davam forma, a inscreviam no domínio do psicológico, também “universal”.

A experiência enquanto bailarina trazia a convicção de um corpo sentido para além do conhecido; o contacto com diferentes artes e culturas e o lugar de coreógrafa e professora de dança contemporânea, permitiam observar a expressão idiossincrática e simultaneamente coletiva de corpos em movimento; mais tarde, a psicologia e a contoterapia aportavam o confronto com (tantas) novas perguntas; e um caminho de inspiração espiritual, alumiaava os muitos contos desde sempre habitados.

Todavia, foi no encontro com o pensamento de Carl Gustav Jung, que os fragmentos deste percurso encontraram significado.

A tentativa de dissecar e explicar os motivos que levaram a realizar este estudo poderia facilmente redundar numa significação antecipada do fenómeno que se pretende compreender, porquanto, entenda-se por ora que, enquanto investigadora e criadora de *Movement from Within*, e após vários anos a desenvolver esta prática, sabe-se chegado o momento de lhe dedicar um olhar sob uma perspetiva psicológica. Procurar-se-á com esta investigação contribuir com conhecimento, teórico e prático, que permita acompanhar em solo mais firme quem se entrega ao caminho de descoberta de si.

*Movement from Within* é uma prática corporal que, sob uma perspetiva psicológica, integra várias dimensões do domínio expressivo e espiritual. Desenvolve-se habitualmente em contexto de grupo, embora também se possa realizar individualmente.

As sessões englobam: o ritual, quer através da meditação, quer da criação de um espaço a que se chamou de “altar”; o movimento espontâneo; a exploração através de estratégias expressivas de mitos e contos de fadas; e a expressão escrita num diário entregue aos praticantes no início do processo.

A meditação inicia a sessão, procurando trazer o indivíduo para o momento e espaço presentes; segue-se a fase de movimento espontâneo durante a qual sonoridades e ritmos

específicos conduzem e predis põem o corpo e a mente para o contacto consigo e com o outro; posteriormente, inicia-se a exploração de mitos e contos de fadas realizada de acordo com princípios da Contoterapia. Um altar faz-se igualmente presente, dedicando-se este espaço à expressão simbólica do que, no momento, possa ser relevante individual ou coletivamente, aos participantes, ao grupo ou ao facilitador. Este altar pode ser criado no início da sessão pelo facilitador ou pelos participantes que revelem essa vontade.

Sendo *Movement from Within* uma prática que abrange o domínio psicológico, poderá eventualmente apresentar aspetos comuns às psicoterapias e, nesse sentido, vir a enquadrar-se a um contexto psicoterapêutico.

O presente estudo, de cariz exploratório, desenvolve-se assim com base em dois objetivos centrais: num primeiro momento, considerando o carácter pioneiro desta investigação, pretendeu-se através de um processo de revisão da literatura, estabelecer um corpo teórico que servirá a conceptualização do método; posteriormente, e com vista a dar suporte empírico à utilização desta prática, procurou-se compreender a experiência subjetiva de um grupo de participantes num programa de nove sessões de *Movement from Within*.

\*\*\*

A psicologia contemporânea percorreu uma longa trajetória até aos dias de hoje, tendo na sua origem um pluralismo de escolas do conhecimento a partir das quais se tem vindo a desenvolver, mas encontrando as suas raízes no pensamento filosófico.

A conceção do que se entende por consciência, bem como a dualidade mente/corpo, estabeleceram-se como tópicos centrais da filosofia ocidental, que procurava uma conceptualização, de carácter científico, explicativa do fenómeno da existência humana. Por sua vez, a filosofia oriental, profundamente ligada à religiosidade, dedicou-se a compreender o homem essencialmente na sua relação com a dimensão espiritual, uma abordagem claramente mais intuitiva e menos racional do que a da filosofia ocidental, cujos princípios se desenvolveram à luz da fé na razão, em oposição à misticidade dos escritos orientais.

Não obstante, a visão do homem enquanto fenómeno cultural, espiritual e ético que caracteriza o pensamento oriental, encontra paralelo na filosofia da Grécia antiga e parece estar a ser cada vez mais resgatada pela sociedade ocidental.

Também no âmbito da psicologia, assistimos hoje a uma maior procura por abordagens com um carácter holístico e integrador, como são exemplo as psicoterapias corporais (Röhrich, 2015).

Porque se entende dificultada a compreensão de um tema sem aceder à sua origem, o Enquadramento Teórico que se apresenta no Capítulo I da presente dissertação, inicia-se com uma reflexão sobre o pensamento filosófico e sobre a sua relação com a psicologia, particularmente no que se refere ao binómio mente/corpo.

Seguidamente foca-se o trabalho de Carl G. Jung, criador da Psicologia Analítica, autor pioneiro em estabelecer na psicologia o encontro entre a cientificidade e a espiritualidade. Apesar da proeminência de temas relativos à religiosidade e à espiritualidade na obra de Jung, é a experiência psíquica da religião e a sua característica simbólica enquanto manifestação psicológica e contribuição para o autoconhecimento do sujeito, que mais interessam ao autor (Jung, 1988).

Foi precisamente a perspetiva simbólica e universal presente no modelo teórico de Jung e o lugar que este confere à espiritualidade, que motivaram a reflexão sobre os seus princípios, levando a que se considerasse como o modelo mais adequado à fundamentação teórica de *Movement from Within*.

Porém, entendeu-se que a psicologia junguiana não oferecia uma base conceptual que permitisse pensar, de modo prático, o lugar do corpo no espaço terapêutico. A este respeito, considerou-se o trabalho de Wilhelm Reich e de Alexander Lowen, que se apresenta na terceira parte do capítulo primeiro, bem como de David Boadella e John Pierrakos.

As práticas expressivas assumem em *Movement from Within* um papel central, pelo que se dedicou também um espaço do referido capítulo para a elaboração sobre diferentes metodologias que adotam este tipo de estratégias na sua prática terapêutica, com particular atenção a métodos cujo foco central é o movimento.

Termina-se o Enquadramento Teórico apresentando o que a literatura aponta relativamente ao uso da mitologia e dos contos de fadas na clínica psicológica.

No Capítulo II, elabora-se uma descrição da prática de *Movement from Within*, fundamentando-se a mesma na revisão da literatura efetuada.

No Capítulo III, apresenta-se a metodologia que serviu de base à conceção do estudo realizado com vista a dar suporte empírico à prática de *Movement from Within*, identificando-

se os objetivos específicos, bem como os participantes, os instrumentos e os procedimentos utilizados.

No Capítulo IV, apresentam-se os resultados do referido estudo e no Capítulo V, procede-se à discussão desses resultados.

Para terminar no Capítulo VI estabelecem-se algumas reflexões finais, apresentando-se as limitações deste estudo e ainda propostas para investigação futura.

Inicie-se este percurso recordando Pina Bausch:

“Às vezes só podemos esclarecer algo encarando o que não sabemos. E às vezes as perguntas que fazemos levam a coisas muito antigas... é como se recuperássemos um saber que sempre tivemos, mas que nem sempre é consciente e presente.” (Bausch, 2000, p. 13).

*Não cessaremos de explorar, e o final de toda a exploração,  
será chegar onde começámos, e conhecermos o lugar pela primeira vez.*  
T. S. Eliot

## **CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

Um olhar pela história da Psicologia, revela a posição de destaque que as funções cognitivas têm vindo a assumir nas terapias tradicionais, ficando o corpo praticamente ausente nesta relação. Porém, para além de séculos de elaboração sobre a relação mente/corpo, já desde o início do século XX que diversos autores se debruçam sobre a importância do corpo no domínio psicoterapêutico, assistindo-se cada vez mais a uma procura por abordagens com um carácter holístico, que integrem o corpo, a mente e também dimensões espirituais (Soth, 2005). A filosofia iniciou a reflexão sobre o papel do corpo e da mente na explicação da natureza da existência humana (Magee, 1999) e o pensamento psicológico expandiu o debate ao conceber a presença de uma dimensão consciente e outra inconsciente que medeiam essa relação (Ricoeur, 1989).

Parece assim importante iniciar este percurso por visitar o debate mente/corpo/espírito que tem início no pensamento filosófico. Partindo do discurso de Sócrates até à conceção junguiana da mente humana, este será um processo reflexivo que pretende servir de suporte à fundamentação teórica de *Movement from Within*.

### **PENSAMENTO FILOSÓFICO - DA “ALMA” AO “CORPO”**

O pensamento de Sócrates (469/399 a.C.) foi essencialmente difundido pelos seus sucessores, particularmente por Platão (427/347 a.C.), uma vez que, segundo se sabe, o filósofo não terá deixado obra escrita (Magee, 1999). Platão foi um dedicado discípulo de Sócrates, tendo procurado nos seus estudos encontrar uma justificativa ontológica para as teorias do seu mestre. Estabeleceu que a origem do intelecto se encontrava na alma, sendo esta uma entidade eterna, possuidora de toda a sabedoria e verdade, que residia “aprisionada” em diferentes partes do corpo. Seria o contacto com a realidade do mundo e dos outros seres e a superação das ilusões sensoriais e das seduções do corpo, que permitiriam avivar as reminiscências da alma e só assim esta alcançaria a libertação (Warburton, 2013).

O idealismo filosófico em que assentam as ideias de Platão, baseia-se no facto de que o mundo material, objetivo e exterior só poderia ser plenamente compreendido à luz de uma verdade espiritual, mental ou subjetiva, relacionando-se a evolução da própria alma com a

capacidade do sujeito de raciocinar dialeticamente, única via para aquisição do verdadeiro conhecimento (Freire, 1996).

A abordagem dialética socrática, que se traduz num questionamento constante para desvelar a doxa presente na retórica comum e as similitudes da filosofia platónica com obras do pensamento oriental, nomeadamente com os Vedas, na sua conceção da alma e modo de apreensão da realidade, deixam transparecer o paralelismo entre a filosofia ocidental e oriental. Mas será mais tarde no pensamento de Arthur Schopenhauer (1788/1860), filósofo alemão, que esta relação se traduz de forma mais explícita.

Schopenhauer aborda questões do domínio espiritual, referindo-se particularmente ao “amor” como “meta da vida” e ao alcance da felicidade por via da libertação (Redyson, 2010). Introduz deste modo conceitos da filosofia oriental, nomeadamente Hindu e Budista na metafísica alemã e, privilegiando uma visão moral e estética da vida humana, salienta a importância do homem minimizar a contínua luta pelos seus desejos (Redyson, 2010).

De interesse a este estudo é também o recurso que Platão faz a alegorias por si criadas para a apresentação de conceitos que, segundo o filósofo, de outro modo não estariam ao alcance do potencial humano de compreensão (Heller, 2012), salientando-se aqui a relevância da metáfora na construção de significados.

Na sua obra “A república”, Platão refere que a maioria dos indivíduos não se mostra capaz de atingir uma compreensão de Deus, porém é responsiva a exemplos do que Deus poderá ser (Platão, 1997 cit in Heller, 2012, p. 87). É disso exemplo a sua tentativa de explicitar a sua visão da alma humana, através da “Parábola da biga”, presente no seu texto filosófico “Fedro”; ou a “Alegoria da caverna” na qual Platão se refere ao modo como o homem se poderia libertar da escuridão que o aprisiona, caminhando gradualmente no sentido da luz da verdade da alma (Magee, 1999). A mitologia é um reservatório de profundas e escondidas verdades que, tal como na psique humana, se desvelam através de um processo necessariamente gradual.

Aristóteles (387/322 a.C.) adota uma posição crítica relativamente às teorias de Platão, por considerar que a visão sobrenatural da alma não atendia às características reais, físicas e orgânicas do homem, assumindo assim uma perspectiva mais realista, segundo a qual o corpo e a mente surgem de forma integrada numa relação de natureza funcional (Warburton, 2013). As manifestações da alma, como por exemplo, a coragem, o temor, a piedade, a alegria, o

amor e o ódio apresentam-se através do corpo, e o seu objetivo é assegurar a harmonia das funções vitais por si coordenadas (Warburton, 2013; Magee, 1999).

Mas o debate sobre o binómio mente/corpo assume maior expressão no pensamento de René Descartes (1596/1650), filósofo francês, considerado o fundador do racionalismo moderno, que vem reafirmar a separação entre o corpo e a mente, assentando como modelo compreensivo do homem, a dualidade dos princípios que o compunham (Heller, 2012).

O corpo é assim percebido pela racionalidade moderna como perecível, de natureza concreta e material, e a alma, dotada de carácter imortal, é de natureza espiritual e universal (Heller, 2012). Entendia os sentidos como falíveis, não devendo estes por isso estar na base do conhecimento e conferia ao ser humano a capacidade de, pelo pensamento, conceber a representação da realidade (Ricoeur, 1989).

Na famosa expressão *cogito ergo sum* (penso logo existo), Descartes atribui ao ato de pensar, a legitimidade do existir. Mas Descartes era também um interacionista tendo suportado que, apesar da divisão mente/corpo, ambos se influenciam mutuamente (Goodwin, 1999).

A partir da segunda metade do séc. XIX surgem as maiores críticas à razão iluminista e é no final deste século que a Psicologia se começa a distanciar da Filosofia. A conceção cartesiana assente na certeza começa a ser posta em causa, dando lugar à dúvida, à subjetividade, a um sujeito incapaz, pela consciência, de conhecer a totalidade de si ou do mundo.

De entre vários autores, o pensamento Nietzsche e Freud vem abalar a verdade do *cogito*. Nietzsche critica os ideais modernos, num questionamento radical do valor e da objetividade da verdade e Freud, criador da Psicanálise, desvaloriza a razão consciente, formulando o conceito de inconsciente enquanto elemento constituinte da psique humana (Ricoeur, 1989).

A Psicanálise e os seus estudos sobre o inconsciente vêm assim por em causa o primado da consciência. Tal como Ricoeur indica, “a Psicanálise merece ser invocada na primeira linha. É que ela traz a contestação ao ponto preciso em que Descartes tinha pensado encontrar o solo firme da certeza. Freud escava sob os efeitos de sentido que constituem o campo da consciência, e põe a nu o jogo dos fantasmas e das ilusões onde se mascara o desejo” (Ricoeur, 1989, p. 232).

Segundo Freud, a dificuldade do sujeito aceder a lembranças do passado, provinha de repressões, de mecanismos a que, de um modo inconsciente, o sujeito recorria e que o

impediam de recordar certos factos. Experiências traumáticas ou fantasias causadoras de sofrimento, especialmente na área da sexualidade, eram “esquecidas”, ficando o sujeito consciente apenas de uma pequena parte do seu conteúdo mental. O conflito psíquico provocado por pressões instintivas e repressoras trazia como consequência o sintoma.

Freud assinala que é nas lacunas das manifestações conscientes que se encontra a verdade do sujeito inconsciente. Uma verdade que poderia também ser procurada nas “falhas” discursivas, ou seja, nas interrupções trazidas por um outro discurso, originando o que denominou de “atos falhos” (Garcia-Rosa, 1990). Segundo Freud, com frequência eram observados atos psíquicos que pressupunham, para sua explicação, outros atos, aos quais a consciência não daria testemunho. A este respeito refere Lacan, “Nossos atos falhados, são atos que são bem-sucedidos, nossas palavras que tropeçam são palavras que confessam. Eles, elas, revelam uma verdade de detrás” (Lacan, 1986 cit in Garcia-Rosa, 1990). O *cógito* cartesiano do “Penso, logo existo”, dá lugar a, conforme Lacan, “Penso onde não sou, existo onde não me penso”.

Ainda que a relação entre o corpo e o psiquismo, não pertença, pelo menos de forma explícita, ao edifício conceptual construído por Freud, é inevitável reconhecer a importância deste autor, sendo possível encontrar investigação recente que parece mostrar que o conceito de corpo no freudismo é, todavia, onipresente (Winograd & Mendes, 2009; Winograd & Candido, 2009; Lazzarini, 2006; Peres, 2006). Saliente-se que, não obstante alguma ambiguidade relativamente à posição do corpo na psicanálise, é a partir dos seus pressupostos que outros autores, nomeadamente do campo da psicossomática e da psicoterapia corporal, desenvolvem investigação sobre a importância dos fatores psíquicos associados à eclosão de doenças.

Um outro autor, já anteriormente referido, que marcou a história da filosofia ocidental, principalmente por se diferenciar dos grandes sistemas da sua época, nos quais predominava a visão do homem pelo seu aspeto racional, foi Arthur Schopenhauer. A metafísica deste filósofo confere ao corpo primazia na via de acesso à realidade do mundo.

O conhecimento do corpo em Schopenhauer, não é porém um conhecimento discursivo (racional), mas sentido imediatamente, e que fornece um tipo de representação intuitiva da coisa-em-si (o mundo como vontade). O indivíduo, em vez de ter acesso à natureza que subjaz à realidade, elabora representações próprias de acordo com o que por si é experimentado,

porém, quando se encontra consciente da sua própria “vontade”, transcende o mundo como representação e pode vislumbrar a coisa-em-si (Warburton, 2013).

Schopenhauer acrescenta assim novos elementos ao debate filosófico, destacando a posição do corpo sob uma nova perspectiva, um corpo capaz de apreender a realidade e o conhecimento. Evoca as vias artística, moral e formas estéticas de conscientização, como modo de ajudar a ultrapassar as frustrações da vida humana, em prol de maior tranquilidade mental, permitindo “escapar, momentaneamente, à rotina inexorável da vontade” (Warburton, 2013, p. 189).

O reconhecimento do lugar do corpo no pensamento filosófico abre assim espaço para novas formas de entender o mundo e o ser humano. Conforme refere Merleau-Ponty “reencontramos aqui, pela primeira vez, a ideia de que o homem não é um espírito e um corpo, mas um espírito com um corpo, e que só acede à verdade das coisas porque o seu corpo está como que nelas implantado” (Merleau-Ponty, 2002, p. 32).

Ricoeur (1992) refere contudo ser impossível o homem conhecer-se a si mesmo direta, imediata ou introspectivamente, sendo que tal só seria possível através da mediação de um “outro”. As dimensões relacional e intersubjetiva passam a ser elementos centrais à compreensão da existência humana e o indivíduo, entendido como um ser em relação, apenas pode ser pensado enquanto parte integrante do mundo e do outro. O percurso em direção a si-mesmo só é possível, afinal, através do outro e de tudo o que é outro face a mim (Ricoeur, 1992).

Partindo desta premissa, se o outro é tudo o que é outro face a mim, então esse outro poderá também incluir dimensões para além da esfera individual. Referimo-nos a dimensões coletivas e universais, aspetos simbólicos que afetam o modo como o sujeito percebe toda a existência, reconhecendo-se simultaneamente a si-mesmo através do reconhecimento da sua “mesmidade” ao longo das suas mutações culturais e temporais e também da sua singularidade como parte identitária de si.

É na sequência destes pensamentos, e atendendo aos princípios inerentes a *Movement from Within*, que se revela pertinente uma compreensão mais aprofundada do modelo teórico proposto por Carl G. Jung.

*Até onde podemos discernir, o único propósito da existência humana  
é acender uma luz na escuridão do mero ser.*  
Carl G. Jung

## **A PSICOLOGIA ANALÍTICA DE CARL G. JUNG**

Carl G. Jung (1875-1961), psiquiatra e psicoterapeuta suíço, foi o fundador da psicologia analítica e autor de uma vasta obra literária que envolveu áreas como, a psicologia, a mitologia, a religiosidade e a alquimia, abordando também temas ligados à arte e à literatura.

Jung foi um escritor prolífico e um pensador, diria, talvez além do seu próprio tempo. A leitura das suas obras torna-se por vezes dificultada, não só pela complexidade dos conceitos envolvidos, mas também pela ausência de fluxo linear e organizado que facilite a sua compreensão. Não obstante, procurar-se-á aqui sintetizar os principais conceitos necessários à compreensão da estrutura psíquica de acordo com a teoria junguiana, na certeza porém de que (apesar de um desenvolvimento que se procura aprofundado, dada a importância do modelo para *Movement from Within*) se tocará apenas uma muito pequena parte de tão vasta e completa obra.

A palavra “psique” é utilizada na psicologia analítica para designar a totalidade dos processos psicológicos, inscritos numa estrutura psíquica com uma dimensão consciente e inconsciente, de carácter pessoal e coletivo. O confronto e a relação entre estas dimensões conduz o sujeito ao encontro da sua individualidade e da sua totalidade existencial, o que Jung denominou de *Self* ou o *Si-mesmo* (Jung, 2008a). O Si-mesmo é, segundo Jung, o ponto central da psique, devendo ser pensado não como uma entidade, mas como o resultado de um processo de desenvolvimento pessoal, descrito como, “a meta de vida” e que na psicologia junguiana se define como “Processo de Individuação”, (Jung, 2008a, p. 112). Para melhor compreensão destes dois conceitos, iniciaremos pela apresentação sumária dos conteúdos que lhes dão origem.

Começar-se-á por apresentar a descrição da consciência humana conforme perspectivada por Jung, bem como a sua característica focal, o “ego”.

A consciência é, segundo Jung, a percepção que o indivíduo tem da realidade externa e interna, é o estar presente para o que acontece em torno e dentro de si; por sua vez, o ego é o “centro crítico da consciência” (Stein, 2010, p. 18), ou seja, a instância que organiza os nossos pensamentos, sentimentos, intuições e sensações (conteúdos da consciência), estabelecendo-

lhês prioridades. O termo ego refere-se à experiência que o indivíduo tem de si próprio, como um centro de vontade, de desejos, de reflexão e ação, como um sujeito a quem os conteúdos psíquicos são apresentados. Pode ser pensado como um espelho no qual a psique se vê refletida e assim se torna consciente. O grau em que os conteúdos psíquicos são considerados e refletidos pelo ego, é o grau em que os mesmos pertencerão ao domínio da consciência (Stein, 2010), ficando outros conteúdos psíquicos, temporária ou permanentemente, fora da consciência, ou seja no domínio do inconsciente.

Jung estabelece uma distinção de base para o que caracteriza as dimensões conscientes e inconscientes da psique, assim referindo-se à consciência, como tudo aquilo que conhecemos, e à inconsciência, como os conteúdos que ignoramos (Jung, 1982).

No estudo “A natureza da Psyche”, Jung (2000) desenvolve de um modo mais preciso a distinção entre consciente e inconsciente, referindo que “O inconsciente não é simplesmente o desconhecido, é antes o *psíquico desconhecido*; que se define (...) como todas as coisas em nós que, se viessem à consciência, presumivelmente não se distinguiriam dos conteúdos psíquicos conhecidos” (Jung, 2000, p. 382).

Ao mencionar o “psíquico desconhecido” Jung para além de se referir ao carácter psicológico do desconhecido, enfatiza também a sua natureza, desvelando características de um desconhecido nunca antes do domínio da consciência e portanto de difícil acesso, esse seria o que Jung chamou de inconsciente coletivo; por seu turno, os elementos do inconsciente pessoal, seriam aqueles que, porque anteriormente presentes na consciência, teriam maior facilidade de aí retomarem (Pena, 2013). Jung define assim o inconsciente como a totalidade de fenómenos psíquicos aos quais falta a qualidade da consciência (Jung, 2000), englobando uma dimensão coletiva e uma dimensão pessoal.

O inconsciente pessoal remete para a existência individual de cada sujeito, encontrando-se numa camada mais superficial do inconsciente e estando por isso mais acessível ao reconhecimento e integração na consciência. Inclui as experiências pessoais que não são reconhecidas ou aceites pelo ego e conseqüentemente foram reprimidas ou desconsideradas, seja porque se trata de experiências traumáticas ou simplesmente porque são irrelevantes para as nossas vidas, e inclui também todos os conteúdos que consideramos negativos em nós próprios e que rejeitamos nos outros e em nós mesmos, o que Jung chamou de “sombra”.

A sombra comporta qualquer parte da personalidade que foi suprimida devido a dissonâncias cognitivas ou emocionais e que, se integrada, pertenceria ao ego. Tudo aquilo

que atua no sujeito, que lhe pertence mas que não é por este reconhecido como seu, sendo por isso projetado nos conflitos, faz parte da sua sombra. Projeta no outro o que dentro de si tem a capacidade de o perturbar. Jung refere que a “tomada de consciência da sombra, trata-se de reconhecer os aspectos obscuros da personalidade, tais como existem na realidade. Este ato é a base indispensável para qualquer tipo de autoconhecimento e, por isso, via de regra, ele se defronta com considerável resistência” (Jung, 1982, p. 6).

Compreenda-se assim a sombra como algo que, sendo necessário à totalidade do ser, é a sua parte mais vulnerável, não reconhecida pelo próprio, mas frequentemente visível aos outros. Todo o ego tem uma sombra e esta é composta por todos os conteúdos incompatíveis quer com a consciência do ego, quer com o que na psicologia junguiana se define por *persona* (Stein, 2010).

No âmbito da psicologia analítica, *persona* refere-se à imagem que usamos para enfrentar o mundo social. Quando o indivíduo nasce, é um com a mãe e com o universo, mas à medida que se desenvolve, a consciência e o ego começam a diferenciar-se e este passa a ver-se separado dos outros e dos objetos do seu meio envolvente. Esta diferenciação conduz a uma crescente identificação com o ego e, gradualmente, à criação da *persona*, que é a pessoa em que o sujeito se torna como resultado da educação, da aculturação e da necessidade de adaptação para fazer face às exigências dos contextos familiar, profissional e social em que este se insere. Por sua vez, os conteúdos aceites e aqueles com os quais o ego se reconhece, tornam-se parte da personalidade consciente, aquela com que nos identificamos, uma personalidade pública que origina uma identidade psicossocial, formando a *persona* (Stein, 2010).

Jung identificou dois tipos de manifestações da *persona*, uma de acordo com as expectativas do ambiente social e outra de acordo com a vontade e ambições do próprio indivíduo (Jung, 2008b). A relação entre o ego e a *persona*, não é uma relação simples, uma vez que pode ocorrer em sentidos opostos; ou seja, por um lado o ego move-se fundamentalmente no sentido da individuação, procurando consolidar uma posição fora do inconsciente e também fora do meio envolvente para encontrar a sua própria autonomia; por outro, a *persona*, que se encontra enraizada no próprio ego, move-se na direção oposta, procurando relacionar-se e adaptar-se ao mundo objetal. Duas tendências contrárias dentro do ego, que traduzem a vontade de separação e independência e a necessidade de sentido de pertença e que se constituem como estratégias adaptativas às condições de vida do sujeito.

O risco poderá surgir quando existe uma sobre identificação do indivíduo com a *persona*. O sujeito introjeta as suas “máscaras” como elementos que o definem, perdendo a sua individualidade e subjetividade, deixando de conseguir saber onde inicia e termina o uso da máscara. Tal como Jung refere, “quando o Eu se identifica com a *persona*, o centro individual jaz no inconsciente coletivo, porquanto toda a personalidade é por assim dizer apenas coletiva” (Jung, 2008b, p. 152).

Jung relaciona a uniformidade e a regularidade no modo como o homem retrata interiormente o mundo, com o seu comportamento instintivo, referindo que, “Da mesma forma como somos obrigados a formular o conceito de um instinto que regula ou determina o nosso comportamento consciente, assim também, para explicar a uniformidade e a regularidade de nossas percepções, precisamos de um conceito correlato de um fator que determina o modo de apreensão” (Jung, 2000, p. 34). A esse fator, Jung chamou de imagem primordial ou arquétipo. O conjunto de instintos e arquétipos, constituem o inconsciente coletivo, a camada mais profunda da psique humana.

O inconsciente coletivo, ao contrário do inconsciente pessoal, não inclui conteúdos individuais, mas sim universais, comuns a diferentes povos separados no tempo e no espaço. O arquétipo pode ser expresso através de imagens arquetípicas como as presentes no simbolismo arcaico, nos mitos, nas fantasias e nos sonhos. Porém, é de salientar que estas expressões arquetípicas não encerram o arquétipo em si, já que, de acordo com Jung, “o arquétipo representa o elemento autêntico do espírito” (Jung, 2000, p. 406), não identificável pelo intelecto humano, uma expressão coletiva inata e irrepresentável. O arquétipo pode apenas ser percebido indiretamente, ou seja, através da apreensão das suas manifestações.

A imagem arquetípica que emerge em forma de intuições, emoções, sonhos, fantasias, visões, ideias, etc., é já uma representação fruto de um processo de tomada de consciência e, por conseguinte, com relação à história individual de cada sujeito e a uma situação específica.

Por sua vez as representações presentes na simbologia arcaica, mitos e fábulas, ainda que sejam também passíveis de significação individual pela consciência do ego, assumiram já na sua maioria, um carácter universal e, sendo transmitidas de cultura em cultura e de geração em geração, tendem a apresentar uma expressão coletiva.

É importante compreender que apesar de alguns arquétipos serem mais frequentemente expressos na consciência, existem tantos arquétipos quantas possibilidades de situações na vida.

A presença de imagens arquetípicas pode levar a reações instintivas que afetam o comportamento e a razão, podendo mesmo originar conflitos potencialmente patológicos. Por esse motivo, a conscientização da sua influência e a integração das suas características, permite diminuir/anular a projeção, atuando na adaptação ao mundo interno e potenciando o caminho em direção ao Si-mesmo. A esse caminho, Jung chamou de Processo de Individuação, ou seja, o processo de desenvolvimento psicológico que conduz o indivíduo, gradualmente, à consciência e integração da sua totalidade, aproximando o eu-consciente da sua dimensão inconsciente. Segundo Jung, individuação pode traduzir-se por “tornar-se si mesmo ou o realizar do Si-mesmo.” (Jung, 2008a, p. 49).

Apesar de, tal como acontece no desenvolvimento biológico, ser expectável que o desenvolvimento psicológico ocorra ao longo da vida do sujeito, nem sempre este é experienciado ou completado por todos os sujeitos, uma vez que exige antes de mais, uma vontade e disponibilidade para o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Quando tal não ocorre, a pessoa poderá ativar defesas afastando-se ainda mais do encontro com o seu centro.

O indivíduo terá num primeiro momento que se confrontar com as exigências do ego, entrando em contacto com a *persona* e reconhecendo as suas máscaras, aproximando-se depois também de dimensões arquetípicas do inconsciente coletivo. Este processo permite-lhe a assimilação gradual de características até então do domínio do inconsciente, libertando-se assim da sua influência e identificação e anulando a conseqüente projeção, enquanto aspeto limitativo ao seu funcionamento e crescimento individual.

Só dessa forma será possível diminuir o carácter projetivo dos conteúdos inconscientes, caminhando no sentido do conceito de “homeostase psíquica”. Uma unificação do ego com o inconsciente, que permitirá ao sujeito ser, aquilo que potencialmente sempre foi (Jung, 2008a; Jung, 2008b).

Não obstante o carácter científico que Jung garantiu à conceptualização do seu modelo teórico, algumas das suas teorias, nomeadamente no que se refere ao inconsciente coletivo, foram no seu tempo difíceis de comprovar. A investigação aproxima-se hoje porém cada vez mais da aceitação deste conceito, mostrando não só aspetos da sua evidência, mas também o potencial de transformação pessoal que pode ocorrer quando acedemos a dimensões do imaginário coletivo, facto que se constata também, conforme se verá posteriormente, nos resultados desta investigação.

Apesar de Jung ter feito várias referências ao corpo ao longo da sua obra, não fica explícito de que forma, em termos práticos, a mente e o corpo se podem encontrar no espaço psicoterapêutico analítico. Tal não significa porém que Jung se ausentasse de reconhecer o papel central do corpo para a psicoterapia, chegando mesmo, ao indicar que sem o corpo não haveria consciência e sem a consciência a compreensão da existência humana não seria possível, a referi-lo enquanto elemento fundamental a um processo de desenvolvimento pessoal (Jung, 1988 cit in Sassenfeld, 2008) e a defini-lo como a “sombra do ego” (Jung, 1935 cit in Sassenfeld, 2008).

Recorde-se que a sombra, segundo Jung, engloba todos os conteúdos psíquicos, pessoais e coletivos, que são reprovados pelo ego, tudo o que não se enquadra com o modo de vida conscientemente eleito pelo sujeito. Do mesmo modo, o corpo guarda as marcas do nosso lado “rejeitado”, revelando o que não nos atrevemos a expressar, mas que, tal como na sombra, procuramos esconder (Conger, 2005).

Memórias, medos, vivências, expressam-se assim na relação mente/corpo dando origem ao que Wilhelm Reich, pioneiro no âmbito da psicoterapia corporal, definiu como “estrutura de carácter”.

Será agora importante compreender o trajeto teórico que trouxe à psicologia uma abrangência, também corporal.

*Há mais sabedoria no corpo do que na mais profunda filosofia.*  
Friedrich Nietzsche<sup>1</sup>

## **O CORPO NO ESPAÇO PSICOTERAPÊUTICO**

A investigação no âmbito da psicoterapia corporal tem vindo a suscitar um crescente interesse na comunidade científica. O aumento da procura por abordagens terapêuticas de carácter holístico e integrador (Röhrich, 2009), o binómio mente/corpo que se afasta de uma visão dualista para cada vez mais se assumir a importância do corpo em intervenções psicoterapêuticas (Leitan & Murray, 2014) e os resultados apresentados por várias investigações no domínio da neurociência (e.g., Courtenay, 2011; Levine, 2010; Soth, 2005; Porges, 2001), têm trazido maior reconhecimento à psicoterapia corporal, verificando-se que cada vez mais terapeutas de diferentes escolas do conhecimento consideram as técnicas corporais como parte integrante da sua prática (Hilton, 2012).

Apesar de autores como Groddeck, Sami-Ali, Pierre Marty, Ferenczi entre outros terem desenvolvido estudos, com raízes na psicanálise, que deram origem ao desenvolvimento da psicossomática, é Wilhelm Reich (1897/1957), médico psicanalista, que atribui um lugar de maior destaque ao corpo.

Reich, aplicando os conceitos apresentados por Freud sobre o corpo e a libido, desenvolve o seu próprio método psicoterapêutico, o qual apelida de “Vegetoterapia”, sendo hoje referido como o pai de todas as terapias que trabalham com a vida emocional do corpo (Boadella, 1985).

A psicoterapia reichiana é uma abordagem terapêutica psicossomática, que entende o corpo e a mente como um sistema integrado, atuando ao nível psicológico, corporal e bioenergético (Heller, 2012). Reich observava nos seus clientes distúrbios psico-emocionais aos quais se associavam perturbações ao nível corporal, nomeadamente alterações musculares (tensão ou flacidez), viscerais, respiratórias, sensoriais, circulatórias e hormonais, a esses distúrbios corporais chamou de “couraças”.

Reich indicou que as funções emocionais e fisiológicas impulsionam no nosso organismo uma energia, a que chamou de “Bioenergia” ou “Orgone”, quando o indivíduo reprime a expressão emocional, podem ocorrer bloqueios deste fluxo energético, originando deficiências (bloqueios hipo-organóticos) ou excessos (bloqueios hiper-organóticos) dessa mesma energia e assim predispondo à formação das couraças e consequentemente à doença (Reich, 1975). As

courças serviriam como uma “armadura” que o indivíduo desenvolve como processo de defesa interna e externa. A vegetoterapia cria assim um conjunto de técnicas que visam a tomada de consciência destes bloqueios corporais e o desbloquear de áreas de tensão que limitam ou impedem a circulação da energia.

Apesar da base psicanalítica do trabalho de Reich, este entende que a análise exclusivamente verbal era insuficiente para uma compreensão global dos problemas do cliente (Lowen, 1982), propondo associar ao trabalho verbal, técnicas corporais que potenciam a expressão emocional e que procuram levar o indivíduo a vivenciar sentimentos reprimidos.

Segundo a teoria de Reich, a neurose ou mesmo a psicose podem ocorrer quando a pessoa perde ou nunca desenvolve, parte das expressões emocionais humanas e apresenta limitações ao nível do seu funcionamento global, criando bloqueios que impedem o livre fluxo de sensações através do corpo. O objetivo da sua prática centrava-se em superar esses bloqueios e em recuperar a fluência, num trabalho de “desencouraçamento”, que permitia restaurar a capacidade do indivíduo se relacionar com o seu meio ambiente de modo saudável (Boadella, 1985).

A pessoa que não exprime emoções não liberta a tensão inevitável a situações de *stress*, de desejo, etc., em consequência, torna-se incapaz de relaxar estando em permanente contração e mantendo-se num estado de alerta constante.

Em 1927, Reich apresenta o seu livro “Character Analysis” no qual define padrões de carácter que têm origem essencialmente nos bloqueios energéticos que decorrem da experiência dos primeiros anos de vida e identifica características físicas específicas que se associavam a cada tipo de carácter (Boadella, 1973).

A partir do trabalho de Reich, mas dele se distanciando por discordar da supervalorização dedicada ao “papel do sexo nos problemas emocionais” (Lowen, 1982, p. 27), Alexander Lowen desenvolveu, em conjunto com John Pierrakos, a escola de Bioenergética, definida pelo autor como “o estudo da personalidade humana em termos dos processos energéticos do corpo.”. Lowen defendia que “os processos energéticos do corpo determinam o que acontece na mente, da mesma forma que determinam o que acontece no corpo” (Lowen, 1982, p. 39) e é a partir daqui que procura explicar como se expressa essa relação.

O modo como a energia circula pelo corpo reflete-se inevitavelmente na linguagem corporal e personalidade do sujeito, a pessoa poderá porém não se encontrar em contato com a expressão do seu corpo, exprimindo algo diferente ao que está a vivenciar. De acordo com o

autor tal ocorre geralmente quando essa atitude é assumida durante tanto tempo que “passa a ser parte da própria estrutura do organismo” (Lowen, 1982, p. 89), levando a que a carga afetiva da emoção seja afastada da consciência. Quando o sujeito se identifica com estas características assume um “falso self” (Lowen, 1982).

As técnicas utilizadas por Lowen atuam ao nível da respiração, procurando através da sua ativação, aumentar o fluxo de oxigénio e consecutivamente o nível de energia. Esta ativação do fluxo energético, ocasiona a exploração de tensões corporais e emocionais e poderá conduzir o indivíduo a contactar com aspetos da sua história de vida pessoal que possam ter sido reprimidos ou esquecidos, permitindo-lhe gradualmente integrar conflitos internos e, eventualmente, proporcionando-lhe um maior bem-estar físico, social e psicológico. Este processo, segundo Lowen, requer um trabalho terapêutico que concilie técnicas verbais com práticas corporais (Lowen, 1982).

Algumas das técnicas utilizadas nas terapias corporais tradicionais têm vindo porém a ser alvo de críticas por diversos autores, que referem que estes métodos enfatizam os processos catárticos e mostram uma tendência para a gratificação e para a ausência de limites e de contenção, podendo mesmo potenciar processos de regressão e retraumatização (South, 2005).

É já hoje reconhecido que intervenções corporais que se focam essencialmente na libertação de tensões e bloqueios através de processos catárticos, nem sempre produzem resultados positivos e principalmente duradouros. Atualmente, muitas destas práticas já vêm sendo adaptadas, optando-se por métodos mais subtis e ecléticos (Haiman, 2013). São disso exemplo os métodos desenvolvidos por, Jonh Pierrakos e David Boadella, denominados respetivamente de “Core Energetics” e “Biossíntese”.

A par de Reich, e para além de Lowen, Pierrakos e Boadella, outros autores desenvolveram investigação sobre a importância e integração do corpo, criando abordagens, umas mais diretamente ligadas ao trabalho corporal, como por exemplo os métodos de Elsa Gindler, Moshe Feldenkrais, Mathias Alexander; outras integrando as artes expressivas, ainda que articulando com processos verbais, como é o caso da *Gestalterapia* e do *Halprin life/art process*, que utilizam várias formas de expressão como a pintura, o movimento, a música, etc. ou a Dança/Movimento Terapia, o *Authentic Movement*, entre outros, que, também integrando a componente verbal, se focam essencialmente numa forma artística enquanto parte fundamental do processo terapêutico, neste caso a dança/movimento; e ainda métodos que conferem igualmente ao movimento o papel central, mas que não se integram no domínio das psicoterapias, por exemplo a Biodanza e o método *5Rhythms* (cinco ritmos).

*Ó homem, aprende a dançar ou os anjos no céu  
não saberão o que fazer contigo.*  
Santo Agostinho

## **O MOVIMENTO EM CONTEXTO PSICOTERAPÊUTICO**

Após o percurso até aqui traçado, aproximamo-nos agora dos temas que, numa perspetiva prática, mais presentes estão em *Movement from Within*, referimo-nos à expressão corporal e mitológica. Assim, far-se-á seguidamente uma contextualização sobre o modo como movimento se consagrou no espaço psicoterapêutico, para seguidamente, num processo de integração do pensamento que temos vindo a desenvolver, bem assim, retomando a Jung e a Platão, se aliar o que a investigação aponta relativamente ao uso dos mitos e contos de fadas na clínica psicológica.

### **“Dancem, dancem, se não estamos perdidos” (Bausch, 2011)**

As profundas alterações ocorridas especialmente ao nível da dança contemporânea que decorriam no final do século XIX, a integração do binómio mente/corpo e a aceitação por parte de várias escolas de psicologia do papel do corpo na prática clínica, abriram as portas ao desenvolvimento de métodos psicoterapêuticos que assumiam o movimento ou a dança como elemento essencial da sua ação.

Apesar do contributo de diversos autores, tais como Rudolf Laban, Irmgard Bartenieff, Mabel Ellsworth Todd, entre outros, é com a fundação da *American Dance Therapy Association* em 1966 que a dança passa a ser considerada enquanto estratégia central de um processo psicoterapêutico. Segundo esta organização, Dança Terapia define-se como o “uso psicoterapêutico do movimento, que facilita a integração emocional, cognitiva, física e social do indivíduo” (*American Dance Therapy Association [ADTA], 2015*).

São vários os benefícios apontados pela literatura no que respeita ao uso do movimento em contexto psicoterapêutico, ao potenciar o reconhecimento corporal e a expressão da realidade interna do indivíduo, o movimento pode ter uma função integradora da relação corpo/mente, desenvolvendo o sentido de identidade (Tavormina, Giuseppe, Tavormina, & Nemoianni, 2014), aumentando a autoconfiança e a autoestima (Röhricht, 2015) e facilitando o contacto e a integração na vida social (Becker & Dusing, 2010).

Marion Chase, foi uma das primeiras e principais pioneiras a utilizar formalmente a dança como forma terapêutica e de comunicação e figura essencial para a criação da

*Dance/Movement Therapy Association*. Esta metodologia tem por base quatro grandes focos: “Ação do corpo”, onde é dada atenção ao reconhecimento das várias partes do corpo, a padrões de respiração e a áreas de tensão que possam estar a bloquear a expressão emocional; “Simbolismo do movimento” onde se observam ligações a imagens e símbolos presentes no movimento e nas sensações; “Relacionamento terapêutico pelo movimento”, que implica uma resposta empática do movimento do terapeuta ao movimento do cliente; “Atividade Rítmica do grupo”, que envolve a perceção de diferentes formas rítmicas, priorizando o ritmo do próprio corpo e o do grupo (Levy, 1988).

Em *Dance/Movement Therapy* recorre-se ao método criado por Rudolf Laban especialmente enquanto ferramenta de exploração e leitura de movimento (Levy, 1988). Laban postulou que o movimento se desenvolve enquanto expressão de quatro fatores básicos, a saber: fluxo, espaço, peso e tempo.

Apesar do inquestionável contributo dos estudos de Laban para o contexto terapêutico, os seus princípios não foram foco desta investigação. O trabalho com a metodologia labaniana sugere uma exploração e/ou leitura de movimento de acordo com uma estrutura que não se enquadra nos objetivos de *Movement from Within*. Mais do que propor linhas específicas de exploração/leitura de movimento, pretende-se neste método promover a imaginação e a expressão criativa, acedendo ao movimento espontâneo dos praticantes e, deste modo, possivelmente potenciar o contacto com conteúdos pessoais e coletivos disponíveis pelo corpo.

Mary Whitehouse foi também pioneira em *Dance/Movement Therapy*, mas deu uma orientação diferente e única ao seu método, atualmente conhecido por *Authentic Movement*. Utilizou a sua experiência como bailarina e também analista junguiana e desenvolveu um método com base na técnica de “Imaginação Ativa”, aplicada à dança, introduzindo o conceito de “testemunha ativa”, aspeto que veio a distinguir o seu trabalho. Esta é uma prática terapêutica que, segundo Whitehouse, permite ao indivíduo entrar em contacto através da expressão corporal com dimensões criativas, psicológicas e arquetípicas (Pallarmo, 2007).

Segundo este método há uma pessoa que se move e outra que testemunha; quem se move, fá-lo livremente seguindo impulsos, sensações, imagens, ou qualquer tipo de estímulo que lhe possa surgir; quem testemunha (o terapeuta ou, em trabalho de grupo, também um dos participantes) fá-lo livre de julgamentos, numa atitude de aceitação, atenção e observação descritiva sobre o que vê e o que sente. A experiência de ambos e a descrição do

terapeuta/observador, permitem uma exploração, sugestão e integração de aspetos nem sempre acessíveis ao consciente (Stromsted, 2009). É frequente os participantes relatarem o contacto com sensações de momentos pré-verbais, ou situações da sua infância, bem como sonhos, dinâmicas da sua vida pessoal, imagens ou sensações arquetípicas (Stromsted, 2009).

Whitehouse referia que, o movimento, para ser experienciado, teria que ser “descoberto” no próprio corpo, pois seria esse o movimento “autêntico”, presente desde o início, o único que nos poderia libertar (Pallarmo, 2007).

A abordagem de Whitehouse apresenta similaridades à prática de *Movement from Within*, já que, por um lado incide sobre uma forma mais espontânea de exploração e leitura do movimento, quer para o cliente que se move, quer para a testemunha que observa e por outro inscreve-se no modelo teórico da psicologia junguiana.

Em *Movement from Within* porém, como se verá posteriormente, durante a fase corporal seguem-se sonoridades e ritmos específicos que habitualmente se sucedem numa dada ordem, podendo, mas não tendo que existir uma testemunha.

Apesar do movimento assumir uma posição de relevo na prática de *Movement from Within*, estiveram também presentes nesta investigação outras formas expressivas, nomeadamente, a escrita, a pintura e a dramatização. Convém clarificar que as terapias expressivas se constituem como uma disciplina *per se* com o seu próprio corpo teórico, porém o uso de técnicas expressivas é transversal a várias metodologias.

É vasto o leque de práticas que fazem uso do movimento ou de outras artes expressivas que aqui se poderiam referir, pois tantos têm contribuído para o campo da psicoterapia.

Porém, não sendo possível uma representação tão extensa, apresenta-se seguidamente um método que, não tendo sido considerado pela sua criadora enquanto psicoterapia, de acordo com relatos dos seus praticantes e facilitadores (Kubny, 2013; Juhan, 2003), tem revelado muitos efeitos terapêuticos, referimo-nos a *5Rhythms* (cinco ritmos), método criado por Gabrielle Roth.

Sendo este um método de referência para *Movement from Within* será importante compreender os aspetos que dele nos aproximam, apresentando-se no Anexo I um visão mais completa do método.

*Uma forma de ver a vida como energia em movimento (e é)  
Uma prática espiritual para o corpo e a alma.  
Gabrielle Roth<sup>2</sup>*

### **GABRIELLE ROTH E OS 5RHYTHMS (CINCO RITMOS)**

O método *5Rhythms* desenvolve-se com base em cinco ritmos e ao longo de cinco níveis.

O primeiro nível, chamado de *Wave* (onda), é aquele que mais frequentemente é praticado e por vezes até o único conhecido; o 2º nível, *Heartbeat* (ritmo do coração), procura compreender e integrar as emoções que possam surgir ao longo da vivência da *Wave*; o 3º nível, *Cycle* (ciclo), explora os ciclos de vida: nascimento, infância, puberdade, maturidade e morte; o 4º nível, *Mirror* (espelho), envolve a dramatização de características da máscara identificadas pelo sujeito e o 5º nível, *Silver desert* (deserto de prata), o praticante acolhe-se como ser “renascido”, num estado de puro enleio (Roth, 2004).

O que liga *Movement from Within* a *5Rhythms* é a experiência da *Wave*. A integração e exploração do que surge nesta fase da sessão é depois alcançada através do trabalho com a mitologia e com os contos de fadas.

A *Wave* (onda) trata-se de uma vivência através do movimento de cinco ritmos que Roth designou de *Flowing* (fluente), *Staccato*, *Chaos* (caos), *Lyrical* (lírico) e *Stillness* (quietude). Cada ritmo conduz ao seguinte numa fluência contínua de energia (Roth, 1997), e o indivíduo começa a libertar o corpo de tensões e a aquietar a mente do fluxo de pensamentos, no que Roth chamou de uma meditação dinâmica (Roth, 1997).

Neste nível, o bailarino através do movimento, entra em contacto consigo e com o outro, respeitando o espaço individual e do grupo, reconhecendo limites e permitindo-se a expressão espontânea. Os participantes são encorajados a seguir os seus impulsos internos entregando-se à interpretação pessoal de cada ritmo. A cada ritmo Roth (1997) faz corresponder qualidades específicas do movimento e explora diferentes partes do corpo, referindo-se também ao contacto com dimensões arquetípicas que emergem a partir dos ritmos e do movimento e sugerindo figuras arquetípicas específicas para cada ritmo (Anexo I).

O recurso a mitos e contos de fadas é uma parte importante das sessões de *Movement from Within* que permite precisamente explorar e integrar simbolicamente quer o que surge na fase de movimento, quer outras questões que entretanto possam decorrer a partir do trabalho desenvolvido. No próximo ponto apresentam-se os principais aspetos apontados pela literatura relativamente ao uso dos mitos e contos de fadas em contexto psicoterapêutico.

## **A CLÍNICA NO MUNDO DAS FADAS E DA MITOLOGIA**

Apesar da investigação relativamente a este tema não ser vasta, é possível encontrar diversos estudos que reportam a aplicabilidade terapêutica dos mitos e dos contos de fadas na clínica psicológica. Os mitos e os contos de fadas contêm uma riqueza simbólica que estimula a imaginação e a criatividade, oferecendo ao sujeito uma visão mais ampla e diversificada da realidade (Schneider & Torossian, 2009). A partir destes contos, e do sentido metafórico aí presente, o indivíduo vê-se motivado a explorar novas significações, pessoais e coletivas, que o ajudam a compreender e a dar sentido à sua própria história, também esta pessoal e coletivamente construída (Mitchell, 2010; Heppermann, 2015).

O encantamento que os mitos e os contos de fadas exercem sobre o ser humano e o facto de se manterem vivos geração após geração, explica-se certamente pelo facto de estas histórias servirem de veículo à compreensão de questões universais. Os dilemas da condição humana perduram no tempo e os centenários contos de fadas podem mostrar ao sujeito que ele não está só nas suas dificuldades (Campbell, 2008).

As teorias psicanalíticas muito têm contribuído para o estudo dos significados dos símbolos presentes nos mitos e contos de fadas, sendo vários os autores que elaboram sobre a sua fundamentação (e.g., Campbell, 2008; Bettelheim, 2001; Dieckmann, 1997; Eifermann, 1987; Cath & Cath, 1978). À luz dos seus princípios, estas teorias relacionam habitualmente os aspetos presentes nos contos (enredo; personagens; contexto; etc.) com o processo desenvolvimental da criança, procurando também compreender no adulto, a partir das suas interpretações, sinais da sua história pessoal (Bettelheim, 2001; Dieckmann, 1997; Eifermann, 1987).

Bruno Bettelheim dedicou muito do seu trabalho ao estudo da interpretação dos contos de fadas. No seu livro *A Psicanálise dos Contos de Fadas* (2001), o autor apresenta uma leitura psicanalítica para alguns dos mais célebres contos, referindo-se à sua adequabilidade conforme o estágio desenvolvimental da criança. Segundo o autor, os contos de fadas promovem a externalização de processos internos do leitor, ajudando-o na identificação e resolução de conflitos (Bettelheim, 2001). Além disso, oferecem esperança, mostrando que a recompensa pode ser alcançada apesar das adversidades. Quando utilizados em contexto de

grupo, Bettelheim (2001) refere que estes contos promovem o relacionamento interpessoal, reduzindo as defesas e potenciando momentos de *self-disclosure* (autorrevelação).

Em concordância com os estudos de Bettelheim, Brown (2008) desenvolve investigação sobre a aplicação dos contos de fadas em contexto de grupo com adultos, aludindo que habitualmente todos os contos incluem a presença de símbolos desenvolvimentais (e.g., nascimento, puberdade, morte, responsabilidade, solidão) e existenciais (partes do *self* não utilizadas ou não realizadas; partes destrutivas do *self*; desconexão da realidade), que conduzem o indivíduo a confrontar-se com a sua própria narrativa de vida e, ao estimular a imaginação, sugerem maior flexibilidade à estrutura da mesma.

Joseph Campbell, profundamente influenciado pelo trabalho de Jung, desenvolveu extensos estudos sobre mitologia, referindo a sua organização normalmente em volta de pelo menos um dos seguintes argumentos: a necessidade de compreensão e significação do mundo; a procura de um caminho através das diferentes épocas da vida humana; a vontade de estabelecer relações seguras e satisfatórias dentro de uma comunidade; a esperança de encontrar um lugar próprio no vasto e misterioso cosmos (Campbell, 1991). Campbell (2008) entendia os mitos como metáforas para o que se esconde por trás do mundo visível, referindo a sua importância na explicação de fenómenos como o nascimento, a puberdade, a menstruação, a menopausa, o amor e a doença.

Ao emergirem de mistérios transcendentais, os mitos permitem ao indivíduo alhear-se da identificação com o corpo, passando a experienciá-lo como um veículo para o processo de transformação. De acordo com Campbell, a compreensão das dinâmicas presentes na jornada do herói, que tradicionalmente se inicia num momento de desamparo, culminando num ponto de vitória e realização, pode revelar-se fundamental para o cliente num processo terapêutico. O autor refere-se aos contos folclóricos como guias de compreensão do mundo, que direcionam o indivíduo e a sociedade, num caminho de desenvolvimento integral (Mitchell, 2010).

Segundo Jung, a mitologia é o produto de um processo arquetípico preexistente à experiência individual. O uso terapêutico da mitologia, em paralelo com a leitura e análise de sonhos, assumiu uma posição de relevo na clínica analítica de Jung, sendo que a sua proposta se diferencia porém das teorias psicanalíticas clássicas. O símbolo, para Jung, “é o mecanismo psicológico que transforma energia.” (Jung, 1967), um conceito essencialmente polissêmico. Trabalha-se em psicologia analítica com o “processo de amplificação”, um método terapêutico, utilizado também na análise de sonhos, que sugere o princípio do

“circumambulatio”, ou seja, através de diversas atividades expressivas (presentes no método de Imaginação Ativa proposto por Jung) como o desenho, a dança, a escultura, entre outras, o terapeuta procura que o cliente se liberte de literalizações, circunscrevendo o símbolo sem interpretações *a priori*.

Segundo a psicologia junguiana, o objetivo primário não deverá ser a atribuição de significados aos símbolos, mas antes a sua expansão numa multiplicidade de possibilidades, relacionadas tanto com a história pessoal da vida do sujeito, como com o contexto cultural em que este se insere. Os estudos de Jung mostram analogias dos símbolos, presentes na mitologia ou nos sonhos, aos arquétipos, todavia, só o sujeito poderá saber se, para si, essas ligações farão sentido.

Apesar do carácter coletivo dos mitos, a literatura aponta para a possibilidade de interpretação conceptual dos comportamentos dos indivíduos, afetados pelo plano invisível que reside na estrutura psíquica, o inconsciente, como uma mitologia pessoal (Krippner & Feinstein, 2006). Com base no princípio de que o indivíduo constrói narrativas da sua experiência, entendidas como “metáforas organizadas da atividade humana” (Krippner & Feinstein, 2006, p. 6), este atua como autor e ator do seu próprio drama.

Os elementos históricos descritos na mitologia, oferecem assim uma explicação para os esquemas de funcionamento do indivíduo e das culturas, enfatizando e espelhando de modo simbólico, uma relação de reciprocidade entre ambos (Ruini, Masoni, Ottolini, & Ferrari, 2014). Poderá dizer-se que o sentido metafórico do conto, num primeiro momento, permite ao sujeito afastar-se da sua própria história. Ao assumir diferentes identidades, o sujeito vê-se mais capaz de se confrontar com conflitos internos e de aceder a conteúdos, conscientes e inconscientes, que, num discurso verbal e literal podiam facilmente permanecer ocultos. Por exemplo, quando o sujeito se exprime (*lato sensu*), numa das personagens do conto ou se posiciona dentro do seu enredo, não é de si que “fala”, mas de um “outro” (Krippner & Feinstein, 2006), permitindo-se imergir numa imensidão de metáforas e de significados, para depois emergir da infinidade de possíveis interpretações.

O enredo e os personagens do conto potenciam a exploração de tensões entre o complexo do ego e o inconsciente pessoal e coletivo, entre o complexo do ego e o consciente coletivo (e.g., regras; valores; ideologias correntes) e entre o consciente coletivo e o inconsciente coletivo (Kast, 1996). Mas só o próprio sujeito, num processo de tomada de consciência, pode decifrar o enigma e só a si lhe cabe a possibilidade de reescrever o seu próprio conto ou mito pessoal.

## **CAPÍTULO II - *MOVEMENT FROM WITHIN* (MFW)**

Chega agora o momento de apresentar mais detalhadamente *Movement from Within*.

A revisão da literatura realizada mostrou-se essencial para conceptualizar teoricamente este método. Através do contacto com diferentes fontes foi possível uma compreensão mais ampla da evolução do pensamento sobre a relação mente/corpo, bem como sobre quais os modelos teóricos que melhor poderão fundamentar esta prática.

Assim, atendendo ao facto de que *Movement from Within* integra aspetos do domínio psicológico e espiritual, bem como à posição de relevo assumida pelo símbolo, o pensamento de Carl G. Jung surge como o mais adequado aos nossos propósitos, a este se associando todo o corpo teórico apresentado no capítulo anterior relativamente ao uso de mitos e contos de fadas na clínica psicológica.

Face ao carácter corporal que caracteriza *Movement from Within*, consideram-se também princípios da psicoterapia corporal, nomeadamente do modelo de Reich, bem como posteriores desenvolvimentos por autores como Lowen, Boadella e Pierrakos. Uma vez que a investigadora se encontra atualmente a desenvolver formação nesta área, estando já em curso um estudo sobre *Movement from Within* à luz da Biossíntese, optar-se-á por deixar para momento ulterior uma reflexão mais aprofundada sobre possíveis relações com estes modelos.

A expressão criativa e o movimento espontâneo são igualmente componentes essenciais a *Movement from Within*, tendo-se considerado os métodos *5Rhythms* e *Authentic Movement* como aqueles cujos princípios mais contribuíram para o desenvolvimento desta prática.

Recorde-se que a inspiração para a criação de *Movement from Within* nasce do percurso profissional da investigadora no âmbito da dança contemporânea; do seu caminho espiritual que integra a formação em yoga e meditação; da experiência com os métodos *5Rhythms* e *Authentic Movement*; e da sua formação em Psicologia e Contoterapia. Mas nasce também a partir do processo de desenvolvimento pessoal da própria investigadora. No decorrer do contacto com diferentes métodos ligados particularmente ao movimento, era sentida a falta de integração das experiências que surgiam em sessão; porém, modelos fundamentalmente verbais em contexto psicoterapêutico, mostravam-se (para si) também insuficientes.

Assim, após vários anos a facilitar *workshops* essencialmente no âmbito do movimento,

surge a aliança entre o movimento, a contoterapia, a psicologia e, como elo de ligação de todos os anteriores, os princípios de aceitação e amor incondicional.

Uma vez que durante a apresentação e discussão dos resultados do estudo empírico, se farão diversas considerações, fundamentadas na literatura, sobre a posição de *Movement from Within*, relativamente a conceitos abordados nos modelos supra referidos, optou-se por se apresentar aqui uma abordagem essencialmente descritiva do método. Os relatos dos participantes sustentam e complementam esta apresentação.

### **MOVEMENT FROM WITHIN – O ESPAÇO; O RITUAL; A SESSÃO**

O Espaço: *Movement from Within* requer um espaço amplo preferencialmente sem obstáculos, facilitador da livre expressão de movimentos. Para a promoção de uma atitude de observação interna, caso existam espelhos, estes poderão cobrir-se. A sala pode ser decorada (de modo simples) e iluminada, criando a sensação de entrada no universo simbólico.

O Ritual: Os participantes são convidados a criar um lugar na sala, ao qual se chamou de altar, podendo trazer o que entenderem para acompanhar simbolicamente a sessão. Este altar pode ser preparado individualmente ou em grupo. Quando nenhum participante se disponibilizar para a realização do altar, o facilitador deverá fazê-lo.

#### Fases da Sessão:

A sessão inicia-se com um momento de meditação ou relaxamento. Esta prática procura trazer a atenção dos participantes para o momento e lugar presentes, colocando-se o sujeito numa postura de observador, em conexão consigo e com o grupo.

Seguidamente é dado espaço à palavra. Os participantes podem partilhar aspetos relativos à última sessão, à meditação, ou qualquer outro assunto que assim entendam.

Após este momento dá-se início à fase de movimento espontâneo. Esta fase pode integrar os cinco ritmos do método de Gabrielle Roth ou pode explorar-se mais aprofundadamente um dos ritmos, conforme o objetivo/tema da sessão; os participantes movem-se individualmente ou podem ser sugeridas dinâmicas de grupo.

Procura-se nesta fase da sessão que os sujeitos deixem o movimento surgir de modo espontâneo, seguindo impulsos, sensações, emoções, etc., permitindo que o corpo e o ritmo ditem o movimento ou a quietude. Nesta “onda” o indivíduo pode entrar em contacto com memórias, emoções, sensações, imagens, etc. que procura percecionar e exprimir através do corpo. Um corpo que não se move, mas que é movido (Roth, 1997). Pode igualmente sentir

necessidade de fazer uso não só do movimento mas também da voz, da pintura ou de qualquer outra forma expressiva que no momento se revele em si. Sempre que possível, devem ser criadas condições que facilitem esse processo (e.g., disponibilizando materiais de pintura; papel, etc.). Estes momentos de expressão espontânea tornam o sujeito mais disponível para a fase seguinte da sessão.

Entramos então na fase de exploração de mitos e contos de fadas. Solicita-se aos participantes que selecionem um mito ou conto de fadas, o primeiro que surja no pensamento deverá, se possível, ser mantido. Esta fase da sessão pode ser desenvolvida com recurso a diferentes estratégias expressivas e de acordo com diferentes propostas. Pode também ser sugerido aos participantes a vivência corporal de elementos da história desde o início da sessão. No final da sessão o grupo reúne-se junto ao altar podendo, a pessoa que criou o altar, refletir e apresentar os elementos aí presentes ou podem também surgir outras partilhas.

Por fim, é sugerido aos participantes que ao longo da semana, registem reflexões, sonhos, experiências, etc., num diário de bordo que lhes é oferecido no início do processo e que pode também ser utilizado para o registo de vivências durante as sessões. O diário de bordo serve assim como um instrumento promotor de reflexão, compreensão e integração da experiência, documentando o processo dos sujeitos.

De acordo com a literatura, o trabalho corporal, pode estimular o mundo onírico do cliente (Stromsted, 2009), pelo que em *Movement from Within* a exploração de sonhos é também uma possibilidade. Os sonhos são entendidos como estímulos ao processo reflexivo, associativo e criativo podendo, de acordo com o modelo de Jung (2001), originar uma multiplicidade de perspetivas pessoais, interpessoais, arquetípicas e espirituais.

*Movement from Within* apresenta-se assim como uma prática psicocorporal que engloba dimensões do domínio expressivo e espiritual, servindo de veículo à exploração e expressão da experiência individual e coletiva.

Espera-se através desta prática promover nos sujeitos espontaneidade, imaginação, criatividade e consciência corporal, contribuindo para uma consciência mais ampla de si e da realidade, conducente a um processo de desenvolvimento pessoal.

Apesar de não se terem realizado ainda estudos sobre a aplicação de *Movement from Within* em casos com diagnóstico de psicopatologia, saliente-se que foi desenvolvido, em contexto de estágio, um trabalho similar com sujeitos com diagnósticos de esquizofrenia, perturbação bipolar e depressão major, tendo sido obtidos resultados muito satisfatórios.

*Para o investigador, a história a contar  
é uma dança em toda a sua complexidade,  
contexto, originalidade, e paixão.  
Janesick<sup>5</sup>*

### **CAPÍTULO III - METODOLOGIA**

Neste estudo foram considerados os seguintes objetivos centrais: num primeiro momento pretendeu-se, a partir da revisão da literatura, estabelecer um corpo teórico que serviu de base à conceptualização de *Movement from Within*; posteriormente, e com vista a dar suporte empírico à utilização desta prática, procurou-se compreender a experiência subjetiva de um grupo de participantes num programa de nove sessões de *Movement from Within*.

É relativamente a este segundo objetivo que se dedicará o presente capítulo.

Atendendo aos objetivos delineados e ao carácter exploratório desta investigação, optou-se por se realizar um estudo de natureza indutiva, fazendo uso de metodologias qualitativas. Este tipo de metodologias tem vindo a ser amplamente utilizado em investigação orientada para a compreensão e descrição dos fenómenos (Almeida & Freire, 2007), uma vez que tem como pressuposto a análise das experiências do sujeito a partir das suas próprias perceções (Creswell, 2003).

Considerando o tema em estudo, a aproximação ao discurso dos participantes é essencial para compreender como descrevem e percebem a experiência (Ritchie, 2003), sendo que, a abordagem ideográfica que as metodologias qualitativas evidenciam, e o modo como, numa perspetiva interpretativa, procuram dar sentido à realidade a partir dos significados dos sujeitos (Denzin & Lincoln, 1994), adequa-se aos nossos propósitos.

Aceder à visão dos sujeitos, sob o paradigma da investigação indutiva, com recurso a metodologias qualitativas, constitui-se assim como o melhor método para dar resposta também aos nossos objetivos específicos, os quais passamos a apresentar:

- Compreender a vivência dos sujeitos relativamente a cada componente das sessões de *Movement from Within*, nomeadamente no que concerne, as fases da sessão, o altar e o diário de bordo;
- Perceber em que medida a participação neste estudo contribuiu para processos de mudança.

## **PARTICIPANTES**

A constituição da amostra para este estudo foi realizada por um procedimento de amostragem não probabilístico por voluntariado, após a sua divulgação através de canais sociais (facebook e e-mail) e da afixação de cartazes em locais públicos apropriados para o efeito. Desta amostra fizeram parte, seis participantes: quatro do género feminino, com idades compreendidas entre os 19 e os 44 anos (19 anos, N=2; 23 anos, N=1; 44 anos, N=1); e dois do género masculino, com idades de 23 anos e 46 anos. Relativamente ao grau de escolaridade, dois participantes possuíam grau de mestrado, um possuía um curso profissional e os restantes eram estudantes universitários. Cinco participantes eram de nacionalidade portuguesa e um de nacionalidade italiana. Como critério de exclusão estabeleceu-se que os participantes não poderiam ser menores de idade.

## **INSTRUMENTOS**

Na presente investigação, procurou-se, através da diversidade de métodos de recolha de dados, obter uma visão mais abrangente da experiência dos participantes. Com esse objetivo, determinou-se que a recolha de dados seria realizada através dos seguintes instrumentos: diário de bordo, entregue a cada participante no início da investigação e entrevista semiestruturada.

O diário de bordo constituiu-se como um instrumento de registo escrito, que permitiu obter relatos dos participantes relativamente à vivência de cada sessão, tendo sido solicitado que o fizessem imediatamente após ou em momento próximo da sessão.

A entrevista foi realizada com base num guião construído para o efeito (Anexo II) que permitiu explorar, de forma abrangente e através de questões abertas a experiência subjetiva de cada participante. Este método de recolha de dados é muito utilizado em investigação qualitativa, já que permite explorar significados, aproximando-nos, pelo discurso, das perceções e valores do indivíduo (Fontana & Frey, 1994 cit in Denzin & Lincoln, 1994).

A entrevista realizada incidiu, num primeiro momento sobre a perceção geral dos participantes relativamente à experiência de participação nas sessões de *Movement from Within* e posteriormente sobre questões que se dirigiam mais diretamente aos nossos objetivos específicos, nomeadamente foi pedido aos participantes que se pronunciassem sobre a sua perceção relativamente a cada um dos elementos presentes nas sessões e que refletissem em que medida percecionavam a participação nas sessões de *Movement from Within* como um contributo para processos de mudança.

Sempre que se mostrou adequado, foi pedido aos participantes que procurassem identificar episódios concretos que ilustrassem o seu discurso.

### **PROCEDIMENTOS DE RECOLHA DE DADOS**

Para a realização deste estudo desenvolveram-se nove sessões semanais de *Movement from Within* com uma duração de duas horas cada, tendo estas decorrido no Instituto Universitário de Psicologia Aplicada. Na primeira sessão foram apresentados aos participantes os objetivos centrais da investigação e obtida a assinatura da declaração de consentimento informado (Anexo III), na qual constavam os objetivos e procedimentos do estudo, bem como a possibilidade de desistência do mesmo sem qualquer dano ao participante; neste documento encontrava-se também garantida a confidencialidade dos dados recolhidos.

Foi ainda entregue a cada participante um caderno de registos, tendo sido solicitado que, após cada sessão e ao longo da semana, cada participante registasse pensamentos, sensações, sentimentos, comportamentos, desenhos ou qualquer outro elemento que identificassem como relacionado à experiência de participação nesta investigação.

Após três semanas da data da última sessão, foi realizada uma entrevista semiestruturada individual que teve uma duração de aproximadamente 45 minutos. Uma vez que a investigadora era também a facilitadora das sessões de *Movement from Within*, entendeu-se adequado que as entrevistas fossem efetuadas por uma psicoterapeuta independente ao estudo, mas devidamente informada sobre o mesmo. Os participantes tiveram conhecimento sobre este facto no momento de apresentação do estudo. Por motivos de ordem pessoal dois dos participantes não puderam comparecer à entrevista.

A entrevista iniciou-se a partir de uma pergunta aberta, de carácter exploratório, tendo o entrevistador solicitado aos participantes que descrevessem a sua experiência em relação à participação nas sessões de *Movement from Within* (fenómeno em estudo) de forma tão aberta e detalhada quanto possível (Giorgi & Sousa, 2010). Numa segunda parte, conforme anteriormente referido, a entrevista foi orientada de acordo com os objetivos específicos definidos. Quando se verificou necessário, o entrevistador explorou em maior detalhe questões que emergiram a partir das descrições do sujeito (Giorgi & Sousa, 2010).

Por ser uma abordagem exploratória, o ponto de partida foi sempre a vivência dos participantes, porém a entrevista manteve em foco e orientou-se para o tema em estudo, não se pretendendo, nesta investigação, proceder a interpretações ou explorar acontecimentos de

vida dos sujeitos. Antes da realização da entrevista, o participante foi recordado do propósito e confidencialidade da mesma e foi-lhe proporcionado um espaço para o esclarecimento de dúvidas.

### **PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS**

Após a recolha de dados em sistema áudio, realizou-se a transcrição das entrevistas na sua íntegra, procedendo-se num primeiro momento a uma leitura flutuante do texto transcrito e depois à análise do seu conteúdo.

A partir do corpus criado, iniciou-se o processo de codificação em unidades de registo e, com base no discurso dos sujeitos, procurou-se compreender o que surgiu como essencial, a nível psicológico, nesta experiência, independentemente de particularidades que lhes possam estar associadas, ou seja, tentou-se encontrar elementos chave transversais à experiência dos sujeitos. A variabilidade verificada não foi porém desconsiderada, surgindo refletida nas transcrições dos seus discursos e oportunamente desenvolvida aquando da discussão dos resultados.

Atendendo a estes dados, criaram-se categorias decorrentes das dimensões avaliadas pela entrevista e de acordo com os objetivos específicos definidos, deixando-se espaço e privilegiando-se a criação, de forma indutiva, de novas categorias emergentes no discurso dos participantes.

A definição das unidades de registo foi determinada por uma porção de texto que encerrasse uma ideia completa, acautelando a fragmentação de significando. No Anexo IV apresenta-se um quadro com o número de unidades de registo para cada categoria, acompanhado por alguns exemplos do discurso dos sujeitos.

No que concerne o diário de bordo, o seu corpus é de uma riqueza inquestionável. Cada participante desenvolveu em reflexões pessoais, poesias, desenhos e até músicas, perceções de si e do processo vivenciado, que, releve-se, aportaram um imenso contributo à investigadora enquanto criadora *Movement from Within*. Não obstante, após um processo de reflexão muito cuidadoso, verificou-se que os seus conteúdos remetiam essencialmente para o processo individual de cada participante, reiterando, mas não oferecendo elementos de novidade relativamente aos que haviam sido já cotados através da entrevista.

Entendeu-se portanto que o conteúdo dos diários de bordo não seria considerado para esta investigação.

*Se, a princípio, a ideia não é absurda,  
então não há esperança para ela.*  
Albert Einstein

## CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

Com base na metodologia e procedimentos descritos, apresentam-se agora os resultados que permitem responder aos objetivos definidos para este estudo.

Alicerçados no objetivo central (compreensão da experiência subjetiva dos participantes), constituíram-se oito categorias de primeira ordem e dez categorias de segunda ordem, criadas, de forma indutiva, com base no discurso dos sujeitos e a partir do que surgiu como essencial, a nível psicológico, nesta experiência.

Estas categorias permitem compreender de modo global a experiência dos participantes, bem como dar resposta aos objetivos específicos definidos. Englobam designadamente dimensões do domínio reflexivo, afetivo, relacional, identitário e arquetípico, bem como mudanças subjetivas percebidas pelos participantes decorrentes deste processo.

	Categorias de 1ª ordem	Categorias de 2ª ordem
<b>MfW, experiência subjetiva dos participantes</b>	Experiência do corpo	
	Experiência arquetípica	
	Expressão das Histórias no <i>Eu</i>	
	Experiência libertadora	
	Desconforto e sofrimento	
	Atitude reflexiva	Reflexão sobre experiências de vida
		Reflexão sobre si próprio
		Reflexão sobre o outro
	Papel do grupo	Aceitação e apoio
		Normalização
	Coesão	
	Mudança na percepção da realidade	
Processos de mudança	Mudança na percepção de Si	
	Mudança de atitude na esfera relacional	
	Mudança de padrões de pensamento e comportamento	

Seguidamente são apresentados os resultados obtidos através da codificação dos dados das entrevistas, especificando-se os princípios de inclusão de cada uma das categorias e apresentando-se referências ilustrativas do discurso dos participantes. Os nomes que se apresentam ao longo deste documento (Diana; Eireen; Yua; Saoirse) são fictícios e foram definidos pelos próprios participantes.

## **1. Experiência do Corpo**

Esta categoria de primeira ordem contempla todas as unidades de registo que se referem à conscientização e relação do sujeito com o corpo.

Os participantes elaboram acerca do modo como perceberam através, e no próprio corpo, sensações, emoções e memórias:

“todas as nossas experiências estão impressas no nosso corpo e portanto (...) fez-me tomar consciência disso mesmo, de que toda a nossa vida está no nosso corpo”; “porque o que surgiu surgiu do corpo”; “aquilo de que falei que me despertou mais esta memória, foi um momento quando eu estava a agarrar o puf e tínhamos que contrair (...) e libertar (...) e foi aí que eu pensei em várias situações”.

Referem que a experiência corporal de algumas das dinâmicas propostas na sessão, conduziu a um confronto “inevitável” consigo e com a sua história de vida, o que, segundo os seus relatos, levou a que entrassem em contacto com vivências (presentes e passadas), algumas que recordam, outras que dizem ter estado “escondidas”:

“depois quando há uma experiência mais de vida, mais de corpo é algo que não há mais nada a dizer, sou eu, sou eu mesma e sinto, mesmo, no corpo”; “Escondido também é um bocado oculto... sim oculto porque não sei de onde veio”.

## **2. Experiência Arquetípica**

Esta categoria de primeira ordem compreende todas as referências que se possam enquadrar à luz da teoria dos arquétipos, conforme descrita por Jung. Os participantes fazem no seu discurso alusão explícita a figuras simbólicas e arquetípicas, associando a momentos vivenciados em sessão, descrevendo sensações e elaborando significados decorrentes dessa experiência:

“quando experienciámos o guerreiro (...) tive momentos de desconforto, estes momentos foram... tiveram um significado, nem sempre posso pensar esta abertura de mim... e vai parecer, a princípio começo a fugir, de coisas que falam de mim”.

Referem-se também a aspetos com que se identificam, que receiam ou que não gostam, desvelando possíveis relações com dimensões do inconsciente coletivo:

“o *Staccato* (...) associava com a nossa decisão e a nossa autodeterminação”; “o que é que essa vivência me diz a mim, o que é que ela significa o que é que ela transmite, porque é que eu tenho medo dessa vivência, porque é que não gosto dela, apesar de não ser minha”; “é viver umas partes que não gosto de mim, não é que não gosto é que não estão muito desenvolvidas, tipo o masculino”.

A relação entre o individual e o universal surge também clara quando os participantes se referem à complementaridade e universalidade dos mitos e contos, bem como ao modo como estes (numa lógica de verticalidade temporal) tocam a sua história de vida:

“as nossas histórias interligam-se de alguma forma”; “também as histórias dos outros trouxeram outros elementos e estes elementos também fazem parte da minha história”; “Também me fez pensar o que é que as histórias dos outros significam em mim que impacto é que elas têm qual é que é o significado delas na minha vida e qual é o significado que podem vir a ter”; “revia-me várias vezes nas histórias”; “eu nunca pensei que a Cinderela pudesse alguma coisa, porque para mim Cinderela era a Cinderela, mas depois, não, não era Cinderela, é muito mais, é algo que eu conheço muito bem.”.

A relação entre o individual e o coletivo encontra-se ainda manifesta no discurso de Yua:

“Sim é um interior que depois não é fechado, é um interior que consegue sair e que continua a ser o meu interior (...) mas que tem um espaço maior e que é o espaço em que me acontecem os contos (...) em que há os nossos símbolos, em que há as nossas emoções, medo, a dor”.

### **3. Expressão das Histórias no Eu**

Codificam-se nesta categoria de primeira ordem todas as unidades de registo que revelam a relação percebida entre o sujeito e a personagem/enredo dos mitos e contos desenvolvidos em sessão. Esta relação insere-se numa perspetiva temporal horizontal.

Esta categoria reflete o modo como o sujeito se percebe a si e à sua história de vida através das personagens/enredo presentes nos mitos e contos desenvolvidos. Os sujeitos referem que o confronto com aspetos relativos à personagem/enredo os ajudou num primeiro momento a afastar-se de si e da sua história de vida pessoal e posteriormente a tomar consciência de similaridades com o seu próprio processo e pessoa, oferecendo-lhe também esperança:

“Portanto se calhar tentar perceber porque é que a personagem faz isso e não porque é que eu faço isso, dá um distanciamento que... sem deixar de ter... é objetivo mas não no sentido de não ter emoção, não é por aí. É só... não temos tantos filtros, não há tanto essa necessidade de bloquear porque não somos nós é a personagem, depois efetivamente começamos a ligar e a fazer essa ligação porque muitas vezes essa personagem somos nós também mas a exploração através dela é muito mais fácil”; “é impressionante como o conteúdo das histórias e a maneira como a pessoa conta a história tem tanto a ver com ela”; “também me ajudou a pensar que eu posso ter sempre o suporte ou o apoio necessário como a Cinderela teve da fada madrinha”.

#### **4. Experiência Libertadora**

Incluem-se nesta categoria de primeira ordem todas as unidades de registo que relatam momentos designados pelo sujeito como, experiências de ”libertação”, referindo-se a sensações de bem-estar físico e psicológico, bem como a estados durante os quais referem uma diminuição do fluxo de pensamentos. O discurso dos participantes denota essa sensação quer quando se referem à experiência de participação nas sessões de *Movement from Within* de um modo global, quer a fases específicas da sessão:

“esta foi uma experiência muito muito... muito interessante e de uma abertura imensa (...) é uma experiência do interior (...) que me libertou”; “A vivência corporal (...) é algo que me faz libertar.”.

A experiência de libertação surge associada à diminuição de tensões originárias da vivência quotidiana:

“o movimento e toda a onda que fomos fazendo ajudou-me imenso a libertar todas as tensões do dia-a-dia”; “Libertar-me (...) no sentido de que fico cansada e portanto sinto que de alguma forma aliviei as tensões que acumulei.”.

Bem como à sensação de estar “absorta do mundo” de “não estar a pensar em nada”.

## **5. Atitude Reflexiva**

Esta categoria de primeira ordem inclui todas as unidades de registo referentes a uma motivação para compreender os fenómenos da vida e as suas relações através de uma visão mais abrangente. Tal leva o sujeito a refletir e a questionar-se sobre as experiências da vida, sobre si próprio e sobre o outro, o que implicou que se procedesse a uma subdivisão que deu origem a três categorias de segunda ordem:

### **5.1. Reflexão sobre experiências de vida**

Os participantes referem diversas experiências que promoveram o processo reflexivo sobre aspetos da sua vida pessoal e o seu contributo para a resolução de conflitos:

“O facto de escrever ajudava-me primeiro a pensar sobre isso e depois a tentar procurar soluções acerca disso (...) e ficava mais fácil de facto quando eu escrevia.” (referindo-se à escrita no diário de bordo).

Relatam também que esta vivência motivou a reflexão sobre a existência humana, sobre a valorização atribuída a diferentes elementos da vida e sobre o seu lugar no mundo:

“Pronto acaba por, e isso também obrigar a uma grande introspeção (...) O que é que isto significa para mim, o que é que pode ter influência na minha vida ou não (...) e porque é que deixei de fora outras coisas que fariam [sentido] na altura, pronto se eu não tivesse a pensar no assunto, se calhar se não estivesse a passar pelo processo (...) e porque é que essas coisas ficaram de fora, se calhar não têm tanta importância como eu achava que tinham. Foi engraçado ver os pesos que se colocam” (referindo-se à preparação de um ritual presente em sessão a que se chamou de altar); “fez-me verdadeiramente contente perceber que estou no sítio certo.”.

### **5.2. Reflexão sobre si próprio**

O discurso dos participantes denota uma reflexão superior sobre aspetos ligados à perceção que têm de si e ao seu modo de estar na vida:

“Quando foi a parte das histórias senti que não era tanto a minha história mas embora ela me tivesse ajudado imenso a perceber-me talvez e a perceber porque é que eu escolhi aquela história, levou-me a refletir mais sobre o que é que, como é que eu sou, porque é que eu sou

assim”; “O que é que surgia no movimento... acho que se calhar às vezes, a própria tentativa de análise (...) porque é que estou a fazer isso (...) pronto fazer o braço assim para o lado é uma tentativa de ir buscar qualquer coisa e às vezes fazia todo o sentido”; “as histórias veio, foi mais, procurou mais dentro de nós, pelo menos foi o que eu senti, puxar mais cá para fora, as histórias foi procurar-me.”.

### **5.3. Reflexão sobre o outro**

Foi também manifesta a reflexão sobre o modo como o sujeito vê e se deixa ver pelo outro, e sobre como pensa e age para com o outro em relação.

A proposta de construção do altar (dirigida em cada sessão a um participante) e o desenvolvimento de mitos e contos, parecem ter promovido nos sujeitos maior disponibilidade para revelar aspetos de si e da sua história de vida, potenciando o processo reflexivo sobre o que para si representa o olhar do outro e sobre o seu olhar relativamente ao outro.

“foi mais um momento de partilha de tudo o que era pessoal”; “o altar era de nós para os outros, e portanto foi uma coisa que nos deu oportunidade de pensar melhor (...) foi trazer bocadinhos de nós para um altar, para depois mostrar aos outros e explicar aos outros, foi um momento de perceção de nós também e de nos dar mais a conhecer aos outros”; “gostei muito de ver os altares dos outros, e ver como é que eles também, tal como a história, como eles se relacionam com a vida das pessoas e com a personalidade delas e aquilo que eles dizem e que eles contam”; “Portanto mostrar aos outros é ter uma coragem de se mostrar algo de si”; “A nível emocional, fez-me perceber o quanto gosto disto, das pessoas, de estar com as pessoas, é qualquer coisa que se acende cá dentro que me faz delirar, adorei, adorei”; “acaba por ser os dois é um bocadinho um auto e um heteroconhecimento.”.

## **6. Desconforto e sofrimento**

Nesta categoria de primeira ordem encontram-se todas as unidades de registo que os sujeitos referem como experiências que suscitaram desconforto ou sofrimento.

Três participantes descrevem sensações físicas desagradáveis essencialmente durante a prática de meditação e, no caso de uma dessas participantes, também na fase de movimento devido a condições de saúde pessoais:

“Não costumo fazer meditação, portanto foi sempre difícil”; “Ao princípio da meditação foi mesmo difícil, porque muita tensão, depois às vezes consegui deixar, outras vezes não”.

Referem ter experienciado igualmente sofrimento associado ao aparecimento de memórias, ao contacto com o sofrimento do outro e a experiências corporais que levaram ao confronto com questões da sua vida pessoal:

“As primeiras três sessões mexeram muito comigo em termos emocionais (...) fez-me recordar situações da minha infância (...) foram estas as memórias que mais me surgiram, por isso é que talvez fiquei um pouco mais em baixo”; “Efetivamente havia uma energia que corria de uns para os outros, se às vezes alguém estava menos bem efetivamente a sessão acabava por ser uma sessão mais pesada”; “Vinha com a cabeça um bocadinho pesada, sem saber muito bem o que é que havia de fazer (...) como é que eu havia de lidar com o assunto (...) portanto foi um momento mais pesado, maioritariamente por causa disso (...) se calhar não cheguei lá na altura mas que me apareceram e que como o resto do processo acabaram por fazer sentido.”.

## **7. Papel do grupo**

Codificam-se nesta categoria de primeira ordem todas as unidades de registo que se referem ao contributo e importância do grupo para o processo do sujeito. Esta categoria subdivide-se em três categorias de segunda ordem:

### **7.1. Aceitação e apoio**

Referências relativas à importância da aceitação e apoio dos elementos do grupo, estiveram muito presentes no discurso dos participantes. Salienta-se o sentimento de respeito pelo modo de ser de cada um, que contribuiu para que sentissem o espaço da sessão como um espaço seguro, oferecendo aceitação para a livre expressão:

“Senti que me aceitavam tal e qual quanto eu sou”; “O grupo acho que também sempre foi um grande apoio (...) eu senti que lá tudo era possível, acho que senti-me muito sem receio de me expressar”; “A própria posição de estar à vontade com o quanto mais não seja a falar em público, acho que me ajudou também e aí acho que o papel é maioritariamente do grupo, porque acaba por ter um suporte (...) ganhamos um suporte... de amor incondicional”.

Também se incluíram nesta categoria as referências dos sujeitos relativas à empatia e cumplicidade sentida entre os elementos do grupo:

“foi curiosa aquela relação com o grupo que por dois elementos se calhar não estarem tão bem que toda a dinâmica foi diferente (...) uma sensação de empatia”.

## **7.2. Normalização**

Vários participantes referem ter adquirido uma visão diferente e mais abrangente da sua vivência perante a constatação da vivência do outro, o que lhes permitiu considerar novas perspectivas da sua própria história. O contacto com a experiência do outro promoveu a compreensão e normalização da experiência do próprio sujeito:

“perceber que pronto às vezes nós não estamos bem mas as outras pessoas também não”; “Às vezes ajuda muito ter várias pessoas a viver o mesmo que nós de formas diferentes mas a passar pelo mesmo processo”; “a experiência da X neste caso ajudou-me imenso, porque deu para perceber (...) estava a ver-me a mim mas estava a vê-la a ela também porque está tudo ligado.”.

## **7.3. Coesão**

A importância da proximidade e da união do grupo foram igualmente fatores muito referidos pelos participantes:

“depois o que eu senti foi um grupo a tornar-se cada vez mais coeso, havia cada vez mais harmonia entre nós (...) nós ficámos ali mesmo muito, amigas e isso ajudou muito”; “foi outro momento [referindo-se a uma dinâmica corporal] que contribuiu muito para a coesão do grupo para trazer o amor incondicional para aquela sala”; “porque um grupo cresce em conjunto, partilha, aproxima-se”; “acaba por criar uns laços e um amor no fundo, que se torna pronto que é muito agradável (...) efetivamente criou ali um novo nível”; “tentar estar lá e não conseguir e ver quem ajuda à volta e num esforço conjunto se calhar a coisa funciona melhor.”.

Conforme se verifica ao longo do discurso dos sujeitos, estes fatores permitiram a construção de uma relação de confiança facilitadora de todo o processo:

“esta foi uma experiência muito muito... muito interessante e de uma abertura imensa foi esta do grupo, eu normalmente tenho medo das pessoas (...) mas surgiram muitas coisas entre nós acho eu, tipo uma confiança, um carinho, um apoio.”.

## **8. Processos de mudança**

Codificam-se nesta categoria todas as unidades de registo que se referem a mudanças subjetivas percebidas pelo sujeito, decorrentes do processo de participação nas sessões de *Movement from Within*. Os participantes referiram-se nomeadamente: a mudanças na sua forma de compreender a realidade; a mudanças na percepção que têm de si; a mudanças de atitude na esfera relacional; e a mudanças na sua forma habitual de pensar e agir. Esta categoria engloba assim quatro categorias de segunda ordem:

### **8.1. Mudança na percepção da realidade**

Nesta categoria de segunda ordem contemplam-se todas as referências relativas a uma compreensão mais ampla sobre fenómenos existenciais com os quais o sujeito se confronta, quer no que concerne a história de vida pessoal, quer relativamente ao mundo de um modo geral. Os participantes pontuam aspetos onde reconhecem necessidade de mudança, bem como outros que percebem terem modificado no decorrer desta experiência:

“Sim de facto, ainda não aconteceu, mas que eu quero transformar (...) Sim mas tomar consciência”; “Não sei se encontrei o caminho, se é o... foi o início isso sim, isso foi de certeza”; “muda também no geral a forma como se encara as situações no geral. Pronto, portanto se calhar naquela altura era para uma situação em particular no dia a seguir podia ser para outra e daqui a uns meses que espero eu que a experiência continue presente, será para outras”; “é um momento de mudança e rumo a algo que mudou em nós. Há algo que muda (...) na forma como vemos as situações que se passam connosco, com aquilo que nos rodeia”; “foi tomar consciência da importância das coisas na nossa vida, das coisas que mais significam para nós.”.

Referem-se ainda a mudanças que denotam maior capacidade de aceitação perante a realidade:

“Mas tal como as vivências boas as vivências negativas também estão lá, e mais uma coisa que o *Movement from Within* também me trouxe é que temos que aceitar o mal da mesma maneira que aceitamos o bem e o mal pode não ser remediável e temos que aceitar isso.”.

## **8.2. Mudança na percepção de Si**

Codificam-se nesta categoria de segunda ordem todas as unidades de registo relativas a mudanças na visão que o sujeito tem sobre si próprio, bem como sobre aspetos que destaca do seu funcionamento:

“Foi um processo de autodescoberta sim”; “E portanto abriu-se um mundo interior mas também exterior que fez ficar em contacto com novas partes de mim”; “eu vim para estas sessões com a expectativa de poder ser mais espontânea (...) senti que houve mesmo uma diferença a esse nível (...) sinto que estou (...) mais espontânea (...) a realidade é que sim, sinto-me diferente.”.

Os sujeitos elaboram sobre aspetos relativos à sua identidade, refletindo sobre a forma como quer a experiência de *Movement from Within* em geral, quer algumas estratégias em particular, contribuíram para o modo como se reconhecem, mostrando maior aceitação e uma compreensão mais ampla perante o conceito que têm de si:

“O movimento e toda a onda que fomos fazendo (...) também me ajudou a conhecer enquanto pessoa”; “E pronto acabar por ver que não somos só essa parte que temos mais coisas, portanto que são um conjunto de pequenas coisas que se interligam e as próprias interligações fazem de nós o que somos. Portanto acho que me ajudou”; “Há um sentimento, há a emoção, a exploração emocional através de nós mesmos, através do movimento, através do que for, do que conseguirmos na altura explorar, aquilo que sentimos e aquilo que sentimos nos leva a um processo de autoconhecimento”; “é uma reação de dizer não quero mais esconder-me dentro da minha fragilidade”.

## **8.3. Mudança de atitude na esfera relacional**

Os participantes relatam diferenças no âmbito da esfera relacional, pontuando designadamente mudanças ocorridas no modo como encaram e desenvolvem relações interpessoais:

“Sim está a acender uma pequena luz que pode ajudar na compreensão das relações”; “Senti que tinha muito menos discussões (...) com quem quer que fosse”; “Valorizar mais as coisas pequenas, os sorrisos, e... de que forma é que os outros falam comigo de que forma é que posso respeitar os outros mesmo que isso não vá de encontro aquilo que eu penso”; “fez-

me mais apreciadora das relações que tenho com os outros”; “gostei de ver que ao cuidar dos outros cuido de mim, mas se os outros cuidam de mim eu posso cuidar dos outros também”.

#### **8.4. Mudança de padrões de pensamento e comportamento**

Cotam-se nesta categoria todas as unidades de registo que se referem a mudanças na forma habitual de pensar e agir dos sujeitos. Convém salientar que esta categoria foca especificamente mudanças que revelam exceções ao padrão habitual do sujeito, inclui momentos que refletem *insight*.

“É um desejo novo, eu acho que nunca disse isso, não quero, basta, depois não sei se consigo... se consigo... mas é uma novidade. (...) Portanto foi assim o que falámos no início, a nova luz, o iniciar um caminho (...) Sim ver... Uma abertura, uma abertura, transformação, uma abertura, transformação”; “de facto às vezes depende da nossa direção, se eu estou muito focada na autoconfiança claro que ela me vai perturbar todos os dias mas se eu vir várias coisas em simultâneo é tudo muito mais fácil.”.

Os participantes referem-se também a mudanças na sua forma de agir perante dificuldades e de encarar a realidade:

“agora já consigo lidar muito melhor com a situação”; “portanto quero poder ter essa atitude na minha vida, uma atitude humilde que me ajuda a fazer as coisas com calma (...) se até a deusa pode ter uma atitude dessas, então porque é que eu não hei de poder, e lá está fazer as coisas com mais calma, sem me precipitar e a transformação também passa por aí, por fazer essa, essa transferência de uma atitude para a outra”.

*Each of us literally chooses, by his way of attending to things,  
what sort of universe he shall appear to himself to inhabit.*

William James

## **CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DE RESULTADOS**

A discussão dos resultados organiza-se em função dos objetivos definidos para este estudo.

Num primeiro momento, pretende-se aceder a uma visão global relativamente à experiência subjetiva dos participantes, considerando para tal os dados presentes nas categorias definidas e, posteriormente, far-se-á uma análise que permita responder aos objetivos específicos estabelecidos.

Apesar da cientificidade que se pretende nesta investigação, não se pode negar a artisticidade que caracteriza o método em estudo. Assim, e porque o processo de investigação é igualmente um processo criativo, após a análise meticulosa do discurso dos sujeitos, afastámo-nos novamente para obter um olhar global sobre os dados e categorias.

Nesse exercício, constataram-se possíveis relações entre os conteúdos de cada categoria e as qualidades de cada um dos cinco ritmos do método de Gabrielle Roth e, através de um processo de expansão e associação de pensamento, consideraram-se também pontes com conhecimentos do domínio do Yoga e da medicina Ayurvedica.

No que respeita à relação entre os nossos resultados e os cinco ritmos, uma vez que se enquadra no tema em estudo, apresentar-se-ão breves considerações ao longo da apresentação dos resultados. Relativamente às restantes hipóteses, e não obstante o interesse da *sincronicidade* percecionada, entendeu-se que tais reflexões não vinham ao encontro dos objetivos desta investigação, pelo que não serão aqui objeto de atenção, porém eventualmente consideradas para futuras investigações, conforme sugerido no Capítulo VI.

## ***Movement from Within, Experiência Subjetiva dos Participantes***

“Você é o seu corpo” (Lowen, 1982, p. 87) é uma expressão de Alexander Lowen que parece denotar a experiência dos participantes particularmente ao referirem, “porque o corpo fala imenso, fala imenso, fala, fala, porque o que surgiu, surgiu do corpo”.

No corpo e particularmente nos pés, na raiz, na ligação sólida à terra, se inicia *Flowing*, o primeiro dos cinco ritmos e é também no corpo que circula o fluxo energético descrito por Reich. *Flowing* estimula a energia necessária ao fluxo da onda que se irá iniciar, iniciando-se também a **Experiência de Corpo**.

No âmbito da psicoterapia corporal, o indivíduo é entendido enquanto uma unidade psicossomática, ou seja, corpo e mente afetam-se mutuamente. Do mesmo modo que guardamos na mente memórias da nossa história e recorremos a defesas psicológicas para lidar com adversidades, também no nosso corpo estão ancorados sinais dessas vivências e mecanismos de proteção, facto que surge evidenciado em vários momentos do discurso dos participantes (“foi um piscar de uma luzinha dentro de mim (...) toda a nossa vida, todas as nossas experiências estão impressas no nosso corpo”).

Estas memórias corporais exprimem-se em modos de pensar, sentir e agir, mas também através de padrões corporais que, juntamente com as representações mentais, crenças e valores que os sustentam, sejam estes individuais ou culturais, influenciam a percepção que o sujeito tem de si e o modo como se relaciona com o outro e com o mundo. Quando estes padrões se mantêm por um longo período de tempo, podem passar a ser entendidos enquanto parte da própria identidade (“Posso dizer que o que sentia antes, agora é como se tivesse mais uma certeza que não era só uma layer, mas que realmente, estava em mim.”), levando o indivíduo a identificar-se com uma personalidade (co)construída, o que Lowen chamou de “falso self” e Jung de *persona*.

As abordagens terapêuticas que fazem uso de estratégias corporais permitem ao cliente entrar em contacto com aspetos inconscientes (ou conforme o discurso de Yua, “ocultos”), cujo acesso exclusivamente através de estratégias verbais se pode ver dificultado (Torre, 2008).

Tal foi claramente expresso por Saoirse quando diz “A vivência corporal a mim ajudou-me imenso, maioritariamente porque não gosto de falar, não gosto da palavra, portanto haver

primeiro se calhar essa quebra de uma barreira através do movimento (...) acabou por depois ajudar bastante”.

Lowen (1982) referia-se a dois tipos de consciência, a “consciência da cabeça” e a “consciência corporal”. Se a “consciência corporal” está bem presente na criança, sendo visível no modo como brinca e se expressa criativamente através do corpo pelo jogo, à medida que crescemos, cresce também a necessidade de racionalizar e intelectualizar, podendo, conseqüentemente, levar a uma subvalorização da consciência corporal. O afastamento progressivo do ser corpóreo e do seu mundo imaginário em prol da sobrevalorização da atividade mental, leva a que se retome a um corpo percecionado essencialmente enquanto instrumento ao serviço do Eu.

Não obstante a importância do sujeito se reconectar com a relação corpo/mente, segundo Lowen, “enquanto a consciência de cabeça não tem contacto direto com o inconsciente, a consciência corporal tem.” (Lowen, 1982, p. 278).

Estratégias no âmbito do movimento espontâneo permitem ao sujeito um contacto mais direto com o seu próprio corpo e, conseqüentemente, promovem a percepção de sensações, emoções e memórias inscritas num conhecimento corpóreo (Block & Kissell, 2001). Quando o sujeito se permite este contacto, adquire maior consciência corporal e porquanto um maior conhecimento de si (Leitan & Murray, 2014).

Os resultados em estudo corroboram efetivamente estes dados, os sujeitos relatam que a experiência eminentemente corporal presente em *Movement from Within* desencadeou em si emoções inesperadas e genuínas (“o corpo estava (...) a se mexer mas não sei como, não sei como, era a intensidade e verdade, era para além de mim”), que o levaram a aceder a memórias passadas (“no nosso corpo está tudo aquilo (...) levou-me de volta para o passado”), permitindo um aproximar ao seu mundo interno e o perspetivar de novas possibilidades em si (“E portanto abriu-se um mundo interior (...) que fez ficar em contacto com novas partes de mim”).

Lowen não pretendia porém “tornar consciente o inconsciente mas sim torná-lo mais familiar e menos ameaçador” (Lowen, 1982, p. 278). De igual modo, Jung procurava que o cliente entrasse em contacto com a sua sombra de forma que, a partir desta, pudesse ver tal-qualmente a sua “luz”. Yua expressa esta ideia ao referir, “eu gostei muito (...) ver que a sombra nos fala (...) não só ver a sombra como algo de negativo, o nosso limite, o nosso

limite (...) é uma indicação da nossa vida, pode ser, tu tens que trabalhar aqui, porque não é um limite, é uma tua potencialidade”.

Mas Jung considerava também essencial que o sujeito se confrontasse com a dimensão coletiva do inconsciente, na qual residiam os arquétipos, que de algum modo afetam a percepção do indivíduo sobre a realidade e a sua reação perante o outro. Recorde-se que o arquétipo é uma forma sem conteúdo, que traduz um modo de apreensão coletivo, uniforme e regular, e a figura arquetípica, a sua representação simbólica.

Uniforme e regular é igualmente o segundo dos cinco ritmos, *Staccato*. *Staccato* dirige-se para a ação, permite aceder a vontades e necessidades, trazendo energia para a sua expressão. A energia deste ritmo centra-se na pélvis ligando-se à sexualidade, também esta instintiva e primordial e assim dando lugar à **Experiência Arquetípica**.

Os resultados desta investigação indicam que a expressão corporal com recurso ao movimento espontâneo e a alusão à mitologia e aos contos, suscitaram nos participantes experiências que se poderão enquadrar no domínio arquetípico.

Verifica-se nomeadamente muito presente nos seus discursos:

- uma tomada de consciência relativamente à universalidade e complementaridade dos mitos e contos;
- referências explícitas ao mundo simbólico;
- relações entre a qualidade do movimento e do ritmo, com a experiência arquetípica percecionada através do corpo (nomeadamente fazendo ligações entre o ritmo *Staccato* e os arquétipos masculinos, tal como sugerido por Gabrielle Roth).

Foi disso exemplo a experiência relatada por Yua (“uma experiência de cada fase do movimento, portanto era uma experiência de cada coisa, tipo animus, do redondo, do caos. Portanto todas essas coisas que aconteceram realmente, portanto era isso o corpo (...) o redondo... que esta a falar coisas que me faltam, estão em mim e tenho que saber que estão em mim”), e por Diana quando estabelece uma associação do ritmo às suas percepções (“*Staccato*, sempre foi uma parte da onda que eu me identifiquei imenso (...) às vezes associava com a nossa decisão e a nossa autodeterminação”).

Recorde-se que, segundo Roth (1997), o ritmo *Staccato* dirige o sujeito para a ação, permitindo aceder a vontades e necessidades e trazendo a energia para a sua expressão. Uma

expressão que decorre do movimento, mas que se pretende que seja também projetada no mundo exterior.

Por sua vez, Saoirse, pontua claramente a experiência do coletivo expresso no símbolo (“começar a ver as coisas que nos ligam inevitavelmente (...) uma percepção no grupo de haver essa capacidade de vivenciar uma história conjunta que se criou na altura e que encaixava tudo perfeitamente”) e, Eireen, e também Saoirse, aludem a um campo transcendental ao referirem, “toda aquela questão (...) de as histórias se ligarem (...) uma experiência quase mágica”; “parecia quase que estava destinado a ser assim”.

A partir destes resultados surge claro que a exploração do movimento e o contacto com a dimensão simbólica, desencadeou nos participantes a percepção de um todo para além da esfera individual (“um espaço maior e que é o espaço em que me acontecem os contos (...) em que há os nossos símbolos (...) mas não estou num vaso, estou na terra.”), num processo que estimulou a criatividade e a imaginação (“uma maneira muito criativa de entrar dentro de si”) e que poderá ter facilitado, conforme refere Yua, “entrar dentro do mundo interior, entrar dentro de um mundo interior que é... que não é só nosso”.

A respeito da experiência arquetípica em *Movement from Within*, saliente-se que, apesar de neste método ser central o processo de contacto com o mundo arquetípico da realidade do individuo e a sua ligação ao todo universal, a sugestão de figuras arquetípicas específicas, ainda que possa ocorrer, não é o foco principal. Privilegia-se antes a tomada de consciência de tudo o que possa emergir pelo contacto com as diferentes qualidades de ritmos e de movimentos, e que a partir daí o sujeito possa enfrentar “as figuras que comparecem na visão, reagindo e atuando com plena consciência” (Jung, 2008a, p. 97). As imagens que o inconsciente desvela, podem ser criativamente “movidas” e gradualmente (re)significadas em direção à transformação.

Segundo Jung, a mitologia é o produto de um processo arquetípico preexistente à experiência individual e Campbell (1991) salienta que os mitos emergem do corpo, permitindo ao sujeito, não a identificação com esse mesmo corpo, mas a sua utilização como veículo de acesso à consciência, auxiliando na compreensão de fenómenos existenciais (Krippner & Feinstein, 2006). Tal fica claro no discurso de Yua quando refere, “viver no corpo histórias, a minha e a que a outra pessoa traz (...) a interpretação dela depois cruza com a minha ou com o que eu consegui viver naquele momento da sessão é uma coisa que nasce da outra, é algo que cresce mas que sempre esteve lá”; e também de Eireen, “as histórias veio,

foi mais, procurou mais dentro de nós, pelo menos foi o que eu senti, puxar mais cá para fora, as histórias foi procurar-me.”.

Conforme vimos anteriormente, o desenvolvimento de mitos e contos em contexto psicoterapêutico pode ter um papel importante no processo do cliente, potenciando uma compreensão mais ampla de si e da realidade (Schneider & Torossian, 2009).

Saliente-se particularmente a relação percebida pelos participantes deste estudo entre o enredo dos contos e a sua história de vida (“curiosamente a história, a minha história, senti que tem muito a ver com a minha história de vida”), bem como entre a personagem e o próprio sujeito (“eu sempre tive um bocado a personalidade da Cinderela”), bem assim se observando a **Expressão das Histórias no Eu**.

De acordo com a literatura, e que surge claramente refletido no discurso de Saoirse, o espelhamento de modo simbólico entre o sujeito e a personagem/enredo, oferece num primeiro momento um afastamento de si (“Portanto se calhar tentar perceber porque é que a personagem faz isso e não porque é que eu faço isso, dá um distanciamento”) permitindo mais facilmente ao sujeito, num espaço dialógico e metafórico, confrontar-se com conteúdos internos e vivenciar diferentes identidades (Krippner & Feinstein, 2006) (“não temos tantos filtros, não há tanto essa necessidade de bloquear porque não somos nós é a personagem”), podendo, nesse diálogo, explorar distintas posições do Eu, num movimento de (re)construção de significado que, através da personagem se vê facilitado (“depois efetivamente começamos a ligar e a fazer essa ligação porque muitas vezes essa personagem somos nós também mas a exploração através dela é muito mais fácil.”).

Os mitos e os contos de fadas ao tocarem temas comuns e universais, permitem ao indivíduo confrontar-se, criativamente, com a sua própria narrativa de vida, promovendo a externalização de processos internos e contribuindo para o perspetivar de narrativas alternativas (Mitchell, 2010), (“em cada história há algo de nós, há algo de mim. São aqueles aspetos (...) que às vezes estão adormecidos, e às vezes não, mas que estão a ser representados de uma maneira diferente, porque é um olhar diferente.”).

Campbell (2008) entendia os contos folclóricos como guias de compreensão do mundo, que direcionam o indivíduo e a sociedade, num caminho de desenvolvimento integral assim oferecendo também, a esperança de um “final feliz” (“também me ajudou a pensar que eu posso ter sempre o suporte ou o apoio necessário, como a Cinderela teve da fada madrinha, para ser aquilo que eu quero ser e poder sonhar.”).

Estes dados parecem reiterar o contributo que a vivência de mitos e contos de fadas e o confronto promovido, através de estratégias expressivas, com as suas personagens e enredo, poderão ter para um processo de desenvolvimento individual e, conseqüentemente, para o trabalho terapêutico na clínica psicológica. Eireen pontua que, “a parte em que eu penso sobre a minha história, vem mais (...) não tanto da história em si, vem mais da transformação que se fez na sessão.”.

Nestas histórias o sujeito estabelece o contacto com a sua narrativa, mas fá-lo num enquadramento de saberes enraizados na existência universal. Ser-se atraído ou repellido por uma história, poderá indicar que aquela história contém algo que ressoa no sujeito (Mitchell, 2010), pois, e de acordo com Jung, somos atraídos ou afastados apenas quando os conteúdos são reconhecidos (“porque é que escolhi essa lenda e não outra qualquer, o que é que isso diz sobre mim, o que é que não diz (...) e efetivamente diz muito mais do que parece”; “não sei se é o que estou a precisar agora ou não, ou que já tenha experienciado, quase por aí, mas é sem duvida o momento que mais me marca”).

Recorde-se que os mitos e os contos são dramatizações simbólicas do que é essencial e básico na personalidade humana. Servem de portais de entendimento para a condição humana em geral, mas tocam também individualmente cada um de nós e, onde somos tocados, abre-se uma porta para a compreensão individual (Mitchell, 2010).

E é neste tocar de um abrangente mundo interior que, vindo de um ritmo (o *Staccato*) onde habita a natureza mais primitiva e instintiva do homem e onde impera a energia para a ação, surge então o *Caos*; o caos enquanto terceiro ritmo, mas também enquanto espaço de confronto e dissolução. Após o contacto com o mundo simbólico, o “herói” enfrenta agora os seus “dragões”, os elementos obscuros da sua sombra e outros da esfera coletiva. Será nessa “batalha” que, apesar do possível sofrimento, se alumiará o caminho da “libertação”.

Discutir-se-ão agora os resultados das categorias **Desconforto e Sofrimento e Experiência Libertadora**.

De acordo com os relatos dos sujeitos, a participação nas sessões de *Movement from Within* suscitou em si memórias, sensações e emoções que trouxeram consigo também desconforto e sofrimento, quer ao nível corporal, quer emocional e psicológico. O desconforto corporal surge nos relatos de três participantes associado essencialmente a sensações físicas desagradáveis durante a meditação, porém uma das participantes deixa em aberto a possibilidade desse desconforto poder não ser apenas corporal.

Ensinar a mente a estar em presença, numa postura de observação e de atenção plena no momento presente, ausente de julgamento e em direção a um estado de equanimidade, são fundamentos básicos do *Mindfulness*. Clarifique-se que *Mindfulness* e meditação não são sinónimos, porém a prática de meditação é parte do *Mindfulness*. Manter o corpo e a mente em quietude pode não ser uma tarefa fácil. As dores e o desconforto corporal, a sensação de impaciência e a dificuldade de encontrar posição, são algumas das sensações comuns quando se inicia a prática de meditação, como foi o caso das três participantes que relataram esses sinais.

As neurociências têm dedicado particular atenção ao estudo do *Mindfulness* (Tang, Hölzel, & Posner, 2015) e esta é já uma prática utilizada em diferentes correntes da psicologia com resultados positivos em várias problemáticas (Sedlmeier, Eberth, Schwarz, Zimmermann, Haarig, Jaeger, & Kunze, 2012; Malinowski, 2008).

Neste encontro com a quietude é frequente o sujeito confrontar-se com memórias, pensamentos, sensações, emoções, impulsos, alguns presentes na memória explícita, levando a recordar eventos do dia-a-dia, da história pessoal, etc., outros inscritos na memória implícita, no reservatório de conhecimento inconsciente que influencia a nossa existência (Tang, Hölzel, & Posner, 2015). É nesse confronto que o desconforto se pode expressar emocional ou fisicamente. Saliente-se a reflexão de Saoirse, “pronto não sei se era algum momento de relação ou só de desconforto corporal”.

Não é objetivo da prática de *Movement from Within* promover vivências que conduzam ao reviver de experiências dolorosas (conscientes ou inconscientes), porém reconhece-se, e já aqui se evidenciou, que a experiência corporal poderá potenciar um acesso mais direto ao mundo emocional do cliente e desse modo levar a que, conforme o discurso dos participantes, *Movement from Within* possa ser “uma vivência muito emotiva, às vezes transtornante”.

Apesar do cuidado que houve nas sessões de procurar acolher, integrar e, quando necessário, equilibrar o estado emocional dos sujeitos (como foi exemplo a terceira sessão, mencionada por vários participantes, e relativamente à qual Eireen refere, “mexeu com muita coisa cá dentro, muito caótico e depois no final a transformação (...) estava outra vez (...) regenerada.”) a vivência de conteúdos emocionais levou a que por vezes se sentissem como diz Diana, “saia daqui às vezes um bocado mal”.

Reitera-se assim a importância de, para além da exploração expressiva de conteúdos da experiência individual e coletiva, se realizar também um processo gradual de compreensão e integração dos mesmos.

Relativamente à mesma sessão, Saoirse refere ainda, “a terceira sessão foi (...) o começo de um ponto de viragem”.

Daqui decorre a possibilidade de estes momentos poderem também ser encarados como momentos significativos em direção à mudança (quer do processo individual do sujeito, quer do próprio grupo), destaque-se novamente a observação de Saoirse, “A terceira sessão, que para mim foi a pior (...) foi uma sessão um bocadinho de crise, acabou por ser uma forma de deitar cá tudo para fora (...) e portanto, ajudou-me a... não me ajudou a ultrapassar a crise, ajudou-me a passar por ela. (...) Acho que foi importante também esse mais em termos de grupo que mostrou assim uma coisa mais de entreajuda efetivamente criou ali um novo nível”.

Um novo nível poderia ser também um significado para a categoria **Experiência de Libertação**. Os participantes deste estudo descrevem a prática de *Movement from Within*, como uma vivência que lhes possibilitou experienciar uma sensação de “libertação”, referindo-se à diminuição de tensões originárias da vivência quotidiana e à possibilidade de abstração de pensamentos e da envolvimento exterior.

Ainda que esta sensação de “libertação” seja descrita quando os participantes se referem de um modo global à sua experiência em *Movement from Within*, o maior número de unidades de registo desta categoria surge associado à fase da sessão durante a qual o movimento espontâneo assumia o papel central. Tal vem de encontro ao apontado pela literatura relativamente ao potencial desta estratégia expressiva para o trabalho clínico (Röhrich, 2015; Tavormina, Giuseppe, Tavormina, & Nemoianni, 2014; Becker & Dusing, 2010) e assemelha-se também ao que Gabrielle Roth descreveu sobre prática da *Wave* em *5Rhythms*. Recorde-se que a autora se referia a esta fase do seu método como uma meditação dinâmica durante a qual, a ausência de controlo do sujeito sobre o corpo, mente ou sobre os próprios ritmos, levava a um estado de total entrega, o que Roth denominava de *Trance*.

Tal como havia sido também descrito por Roth (1997), os participantes deste estudo referem que a sensação de libertação surge em paralelo ao cansaço físico, provocado essencialmente pela fase de movimento, “fico cansada mas ao mesmo tempo mais descansada porém, mais disponível para o que vem a seguir”. Segundo a autora, no final da *Wave* o bailarino desaparece para ficar apenas a dança (Roth, 1997), o que se poderá entender como a

ausência de controlo (corpo, mente, ritmos) supra referida (“o corpo estava a se cansar a se mexer mas não sei como, não sei como, era a intensidade”) ou, potencialmente, a sensação de libertação experienciada pelos participantes.

Cansaço e libertação são sensações comuns após a vivência do terceiro ritmo, o *Caos*, mas a regeneração está-lhe também associada. Da turbulência do caos passamos à simplicidade e leveza do *Lyrical*, o quarto dos cinco ritmos. Sendo este o ritmo do contentamento e da autorrealização (Roth, 1997), associámos-lhe não uma categoria, mas todas as referências que expressam um abraçar de uma energia renovada, o que se poderia enquadrar no domínio do bem-estar físico, psicológico e emocional.

“parecia que a criança que estava dentro de mim veio toda cá para fora (...) é o que é espontâneo e o que é natural”; “Parecia que o mundo ganhava novas cores, que se saia à rua e se tinha um sorriso na cara, que se reparava em todos os promenorzinhos bons, foi aliviante”; “uma corrente de energia, de... amor (...) senti um conforto gigantesco um carinho muito bonito, eu não sei o que é que aconteceu mas... mas pronto”; “foi um acordar, um começar a acordar digamos assim”; “ganhamos um suporte de amor incondicional.”

Um aspeto importante sobre *Lyrical* referido por Roth (1997), e que neste estudo surge evidente em relatos dos participantes, é o facto de que em *Lyrical* o indivíduo se percebe como um “trabalho em progresso” (Roth, 1997, p. 156), compreendendo que nada é fixo, nem mesmo, e especialmente, a sua identidade (Roth, 1997) (“senti que eu sou como sou (...) mas também sou outras coisas”). Estes resultados surgem refletidos na categoria Processos de Mudança.

Depois da vivência do *Lyrical*, chega a quietude do quinto ritmo, *Stillness*, “Na quietude, a mãe de todos os ritmos, procuramos dentro de nós o vazio, e nos refugiamos nele.” (Roth 1997).

A próxima categoria não traduz certamente vazio, mas é sem dúvida um espaço conducente à quietude ou, nas palavras de Saoirse, à “introspeção”. A **Atitude Reflexiva** que se mostrou presente nos participantes ao longo deste estudo levou a que se questionassem sobre experiências da vida, sobre si próprios e sobre o outro. A escrita, a elaboração do altar e o desenvolvimento de mitos e contos, foram os componentes mais referidos como promotores desse processo.

Expressar pensamentos, emoções e sensações em palavra escrita, parece ter promovido uma exploração superior dos conteúdos vivenciados em sessão, contribuindo para uma compreensão mais ampla da sua experiência. A elaboração do altar, implicou a ponderação sobre quais os aspetos de maior relevância na vida dos sujeitos e que elementos consideravam, no momento, representativos da sua história e pessoa, conduzindo, conforme refere Saoirse, a “uma grande introspeção”. Por seu turno, o desenvolvimento de mitos e contos foi, como conclui Eireen, “procurar mais fundo”.

O exercício reflexivo em que os participantes se envolveram, voltando-se para a análise de si próprios e para a autoexploração de fenómenos de vida é, de acordo com Rennie (1992), um elemento chave em psicoterapia (cit in Levitt & Williams, 2010).

Porém, conforme diversos autores aqui já refletidos, o sujeito só existe em relação, (re)construindo-se continuamente a partir do outro. Tal não significa perder a sua expressividade e individualidade, pelo contrário, é precisamente nessa busca que se desenha o processo de Individuação descrito por Jung. Segundo o autor a “meta da vida” (Stein, 2010) seria este encontro com o Si-mesmo definindo Individuação como, “tornar-se um ser único” e individual (Jung, 2008a) e entendendo por individualidade a “nossa singularidade mais íntima, última e incomparável” (Jung, 2008a p. 49). Mas para que isso seja possível, é necessário a criação de um espaço/relação seguros, o que, de acordo com Bowlby (1988), se entenderia como uma base segura para a exploração.

O processo de exploração pode contudo ser doloroso, pois implica recordar experiências distantes, enfrentar um corpo emocional e confrontar medos e sistemas de defesa consolidados. O papel do terapeuta (responsivo, sensível, competente e cuidador) (Mikulincer & Shaver, 2007) e, no caso deste estudo, também do grupo, são essenciais para o processo do cliente/participante.

A importância do **Papel do Grupo** foi neste estudo muito clara. As referências de todos os participantes a este respeito são muito frequentes, mencionando o grupo como elemento essencial a todo o processo (“achei que o grupo era muito fundamental”; “aí acho que o papel é maioritariamente do grupo, porque se acaba por ter um suporte”).

A **Aceitação e Apoio** experienciados no seio do grupo, conferiram um sentimento de confiança entre os participantes que lhes permitiu expressar sem receio o seu mundo emocional, partilhando pensamentos, sentimentos e movimentos, criando assim um cenário seguro à exploração criativa de si e o mais indicado a uma prática como *Movement from*

*Within*, onde a espontaneidade é essencial a todo o processo (“senti que me aceitavam tal e qual sou”; “senti-me muito sem receio de me expressar”).

O ambiente empático experienciado no grupo, permitiu que os participantes sentissem o suporte e a aceitação necessários à expressão espontânea, criando espaço para a vivência genuína de cada sessão. Foi disso exemplo uma sessão em que duas participantes, experienciando uma situação dolorosa da sua vida pessoal, se sentiram em liberdade para permanecer em união, deitadas no chão, durante toda a onda de movimento. Apesar de dois corpos aparentemente sem movimento, foi perceptível a experiência interior que vivenciaram e que em entrevista partilharam, “vivenciei à mesma (...) como é que o estar quieto acaba por dizer tanto como estar em movimento, porque no fundo estar quieto é quase uma forma de movimento”.

Sentimentos de respeito, confiança, amizade, união, entre outros, foram explicitamente referidos pelos participantes, denotando presentes aspetos descritos na literatura como essenciais a processos grupais de cariz terapêutico (Yalom & Leszcz, 2005).

Yalom tem vindo a desenvolver ampla investigação sobre este tema, enunciando um conjunto de fatores, a que chamou “fatores terapêuticos”, idealmente presentes em grupos desta natureza. Estes fatores não se entendem isoladamente mas sim num processo dinâmico de interdependência sendo que, a importância assumida por cada um, se revela diferente de acordo com o tipo ou estágio do grupo, conforme os seus elementos ou outras características que o condicionem (Yalom & Leszcz, 2005).

A **Coesão** grupal apresenta-se como um dos fatores de grande relevância, sendo destacada pelo autor como uma pré-condição para a mudança terapêutica (Yalom & Leszcz, 2005). A sensação de pertença, apoio, compreensão, valorização e aceitação permite aos elementos do grupo uma maior disposição para a exploração de conteúdos pessoais promovendo o seu crescimento enquanto grupo e contribuindo para melhorar a autoestima e a aceitação individual dos seus elementos (Yalom & Leszcz, 2005) (“o grupo (...) foi um grande apoio (...) senti que lá tudo era possível (...) sem receio de me expressar”; “sou como sou as pessoas simplesmente têm que me respeitar como sou.”).

Outro fator muito presente na literatura e que, com base no discurso dos sujeitos, deu origem à criação de uma categoria de estudo, é o conceito de **Normalização**. O contacto com a experiência do outro e a constatação de que o sujeito não está só nas suas dificuldades, tende a promover uma maior compreensão de si e da sua história pessoal (Yalom & Leszcz, 2005).

O sujeito vê no outro, o que em si tem dificuldade de reconhecer, percecionando assim não ser único na sua sombra e permitindo-se, gradualmente, expressar os seus receios, dúvidas, conflitos, etc., obtendo uma perspectiva mais abrangente da sua narrativa (“foi uma coisa muito importante para mim, esta partilha (...) a encontrar luzes, a encontrar sombras, a encontrar o que é que temos lá (...) Encontrei, encontrei pessoas, as nossas sombras, as minhas, encontrei algumas respostas (...) não só ver a sombra como algo de negativo”; “A experiência da X neste caso ajudou-me imenso, porque deu para perceber (...) que pronto às vezes nós não estamos bem mas as outras pessoas também não e portanto, pronto devemos deslargar um bocadinho mais, deixarmo-nos ser um bocadinho mais felizes (...) olhar para a vida de forma diferente”).

E, chegando ao fim da “onda”, que é afinal, igualmente o seu início, chegamos também à nossa última categoria que assinala o que tem sido reconhecido como o principal objetivo da prática psicoterapêutica (e.g. Hanna & Ritchie, 1995; Black, 2009), o **Processo de Mudança**.

A partir da literatura consultada, foi possível verificar diferentes abordagens sobre o modo como se processa ou avalia a mudança terapêutica. Num primeiro momento, a investigação centrou-se em medir a eficácia da terapia pelo seu impacto na diminuição dos sintomas e em identificar programas de intervenção empiricamente validados (Task force, 1995 cit in Castonguay & Beutler, 2006), o foco eram os resultados terapêuticos; posteriormente, compreendendo-se a importância de fatores de cariz relacional, procurou-se identificar variáveis relacionais suscetíveis de afetar o resultado terapêutico (Castonguay & Beutler, 2006). A integração destas duas posições deu origem ao que a literatura designa hoje como fatores comuns às psicoterapias (McLeod, 2013).

Atendendo ao carácter exploratório deste estudo e ao facto de ser o primeiro elaborado sobre *Movement from Within*, era importante acima de tudo perceber a vivência dos sujeitos de um modo global. Porém, era também importante compreender se emergiam no seu discurso referências que permitissem estabelecer paralelismos com a psicoterapia e, nesse sentido, explorar em que medida os sujeitos percecionam a experiência de participação em *Movement from Within* como um contributo para o seu processo de mudança.

Através da análise dos discursos verificou-se que os participantes pontuam aspetos onde reconhecem mudança, bem como outros onde se verifica uma conscientização para a necessidade de mudança. Referem mudanças ao nível da perceção da realidade, mostrando maior capacidade para perspetivar visões alternativas sobre a sua história de vida e sobre

situações com que se confrontam no seu dia-a-dia, mudanças na percepção sobre si próprios e mudanças de atitude na esfera relacional. Salientam ainda situações específicas de mudança ao nível de padrões de pensamento e comportamento que revelam exceções ao padrão habitual do sujeito, momentos de *insight* ou o que nos modelos narrativos se denominaria de, momentos de inovação, deste modo viabilizando a construção de uma nova narrativa e a emergência de novas posições do Eu (Gonçalves & Ribeiro, 2012).

A participação nas sessões de *Movement from Within* parece assim ter levado a que os participantes se envolvessem num processo de autoexploração, contribuindo para uma compreensão mais ampla de si, ou como Eireen refere para um “processo de autodescoberta”.

Os participantes indicam sentir-se mais confiantes, mais espontâneos, mais disponíveis para os relacionamentos interpessoais, mais capazes para enfrentar adversidades e para perspetivar visões alternativas, mais “calmos” e, também, com “mais energia”. O discurso dos participantes revela ainda uma atitude de maior aceitação (“aceitar as coisas como elas são”; “de que forma é que posso respeitar os outros mesmo que isso não vá de encontro aquilo que eu (...); “senti que eu sou como sou”; “mas também sou outras coisas”).

Esta atitude de aceitação encontra também paralelismo em conceitos desenvolvidos à luz do *Mindfulness*, nomeadamente no conceito de impermanência. Tudo o que experienciamos é visto como uma aprendizagem, mas nada é permanente, e o mundo emocional de cada um é influenciado pela forma como nos posicionamos perante a vida. O sujeito é convidado a colocar-se numa posição de observador de si próprio, afastando-se de processos de identificação e entrando em contacto com a sua experiência interna, sensações, emoções, pensamentos, etc., são observados e acolhidos. A mudança surge, não pela alteração de algo que esteja errado, mas através desta capacidade de compreender as vivências pelo que são e pelo que, para si, naquele momento, representam, num posicionamento do sujeito no “aqui e agora”, aceitando e aceitando-se, tal qual “está”.

A literatura é consensual ao considerar que independentemente do modelo terapêutico, a mudança terapêutica se processa essencialmente na relação, seja entre terapeuta e cliente (aliança terapêutica), seja entre elementos do grupo (Yalom & Leszcz, 2005).

Para Rogers (1957), a mudança terapêutica implica a presença de condições terapêuticas essenciais, tais como, a relação empática, a aceitação positiva e incondicional do cliente e a autenticidade do terapeuta (condições que, no caso deste estudo, como já vimos, se estendem à relação entre os elementos do grupo). Por sua vez, para os modelos narrativos, a mudança

terapêutica traduz-se na capacidade de o sujeito elaborar novos significados, mostrando flexibilidade para perspetivar uma nova autonarrativa e assim construir uma nova relação com o mundo (Gonçalves & Ribeiro, 2012). Já para os modelos cognitivos, o objetivo terapêutico consiste na mudança no modo de pensar sobre um problema ou situação (e.g. Bolsover, 2008) e as intervenções comportamentais, procuram a alteração de comportamentos (e.g. Salzinger, 2011). Para a psicologia junguiana, a mudança decorre do confronto do sujeito com aspetos do inconsciente individual e coletivo, num processo gradual de individuação e, no âmbito da psicoterapia corporal, procura-se ainda que o sujeito estabeleça um contacto mais próximo com o corpo, percecionando o modo como cada experiência se expressa numa dimensão corpórea e progressivamente libertando-se de padrões estruturais potencialmente limitativos.

A investigação sobre mudança terapêutica revela ainda que esta se pode expressar ao nível da experiência subjetiva e dos comportamentos observáveis (Krause, et. al., 2007), factos que, como aqui já se tem referido, surgem identificados nos relatos dos sujeitos.

É neste contexto que se crê que nesta investigação o Processo de Mudança tomou lugar.

No discurso dos participantes:

Yua: “Não sei se encontrei o caminho (...) foi o início isso sim, isso foi de certeza.”;

Saoirse: “ou coisas a que se calhar não cheguei lá na altura mas que me apareceram e que como o resto do processo acabaram por fazer sentido.”;

Diana: “ajudou a conhecer-me enquanto pessoa”;

Heireen: “Foi um processo de autodescoberta sim”; “foi uma autoterapia, uma cura, foi a pessoa sentir-se regenerada”.

Com base nestes dados, procurar-se-á agora responder aos nossos **objetivos específicos**, o que permitirá elaborar também uma súpula dos resultados discutidos.

Relativamente ao primeiro objetivo, “Compreender a vivência dos sujeitos relativamente a cada componente das sessões de *Movement from Within*, nomeadamente no que concerne, as fases da sessão, o altar e o diário de bordo”:

A fase da meditação foi vivenciada com algum desconforto por parte de três participantes (sem experiência prévia em meditação), uma das quais refere porém que, por vezes, este era um “processo muito calmo, muito tranquilo, parcimonioso”; e com agrado por uma participante (com experiência nesta prática) que refere, “A meditação era uma parte que eu

gostava imenso e que me ajudava a chegar à terra (...) ajudava-me de alguma forma (...) a estar naquele momento”. Este desconforto parece ter sido essencialmente corporal, contudo duas participantes referem a possibilidade de o mesmo se relacionar com memórias e sensações que experienciavam durante estes momentos.

A fase de movimento espontâneo é referida como uma fase que, a nível físico, provocou algum cansaço, porém a sensação de cansaço experienciada, terá contribuído para o que referem como “experiência de libertação”, promovendo a espontaneidade, a imaginação e a criatividade, e deixando os participantes mais disponíveis para as fases seguintes da sessão. As dinâmicas realizadas neste momento contemplaram estratégias que permitiram aproximar os elementos do grupo e em simultâneo estabelecer limites; promoveram a confiança e a criação de um espaço seguro, contribuindo para que fosse possível aos sujeitos entregar-se de modo genuíno a um processo de autoexploração.

A vivência dos vários ritmos fez também com que, através da “experiência do corpo”, emergissem sensações, emoções, imagens e memórias, que levaram os participantes a conectar-se com o seu mundo interior. Os relatos dos sujeitos revelam possíveis ligações que se poderão enquadrar no domínio do inconsciente coletivo, referindo-se nomeadamente à sua experiência de figuras arquetípicas, através da qual reconhecem aspetos de si e da sua forma de perceber e agir perante a realidade.

A terceira fase da sessão, da qual constava o desenvolvimento de mitos e contos de fadas, via-se assim facilitada. Os participantes encontravam-se mais disponíveis para o processo criativo que compunha esta fase da sessão, permitindo-se mais facilmente entrar na personagem e no conto e, através dos mesmos, reconhecer e re(escrever) o seu conto pessoal, perspetivando assim narrativas alternativas de si e da sua existência.

Tal como na fase anterior, e em continuação da mesma, os sujeitos entraram em contacto com aspetos de si, que diziam “esquecidos” ou “ocultos” e tomaram consciência de uma realidade mais ampla, para lá da esfera individual, referindo que, “de repente parecia que tudo se ligava e tudo fez um clique ali, portanto foi um momento de quase revelação”.

A sessão terminava com a partilha do altar (criado no início da sessão por um dos participantes). Os participantes referem que a preparação deste ritual os conduziu a um processo de introspeção e que a sua apresentação ao grupo se constituiu como um momento de autorrevelação, contribuindo para um auto e heteroconhecimento.

A vivência de *Movement from Within* promoveu de um modo global uma atitude reflexiva que levou os participantes a desenvolver e explorar os seus pensamentos, sensações e sentimentos não apenas durante a sessão mas também fora dela. Para tal contribuiu o diário de bordo que se constituiu como um instrumento de reflexão e integração, espelhando o processo e a vivência de cada um, conforme o discurso de Eireen, “o livro abriu o meu mundo, sou eu em palavras, desenhos e rabiscos”.

Face aos resultados aqui discutidos, cremos não ser possível (nem seria esse o objetivo) estabelecer conclusões causais para as várias vivências dos sujeitos, porém, e em resposta ao nosso segundo objetivo específico, ficou claro o reconhecimento de mudança em várias áreas da vida do sujeito.

Verificaram-se nomeadamente mudanças ao nível da perceção de si e da realidade, mudanças de atitude na esfera relacional e ainda mudança ao nível de padrões de pensamento e comportamento.

No próximo capítulo apresenta-se uma reflexão conclusiva, identificam-se algumas limitações a este estudo e elaboram-se sugestões para investigação futura.

*Seing your own smallness is called insight,  
Honoring your tenderness is called strength.*

Lao Tzu

## CAPÍTULO VI – CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo procurou estabelecer um corpo teórico que serviu à conceptualização de *Movement from Within*. Com vista a dar suporte empírico à utilização desta prática, procurou-se também compreender a experiência subjetiva de um grupo de participantes num programa de nove sessões de *Movement from Within*.

Conforme apresentado no capítulo anterior, os resultados obtidos a partir do discurso dos sujeitos, vêm de encontro ao descrito pela literatura. O carácter eminentemente corporal das propostas em *Movement from Within*, parece ter contribuído para um aumento de consciência da experiência através do corpo, promovendo no sujeito um diálogo interno que levou a uma exploração superior sobre aspetos de si e da realidade.

Em *Movement from Within*, através do movimento, vê-se facilitado o encontro com sensações, emoções e memórias que surgem espontaneamente através do corpo e do ritmo (corporal e musical). Por sua vez, o desenvolvimento de mitos e contos permite estimular a imaginação para uma expansão criativa de símbolos, temas, personagens, imagens, etc..

Ao explorar Histórias, refletindo e expandindo sobre os seus significados, aproximamo-nos de similaridades, obtendo elementos chave, que poderão contribuir para melhor compreender a história do próprio sujeito, bem como para trazer, a essa história, novos significados.

O carácter arquetípico e universal presente nos mitos e contos, e potencialmente vivido através do corpo nas várias propostas ao longo da sessão, pode levar o sujeito a contactar com aspetos desconhecidos de uma dimensão também coletiva, ampliando assim o processo de tomada de consciência.

O distanciamento do Eu que as histórias oferecem, diminui a identificação e porquanto o receio de julgamento (do outro e do próprio), permitindo que o confronto com elementos da sombra decorra num contexto, talvez, menos intimidante.

Mas só existe sombra quando há igualmente luz e o sujeito descobre “que é isso e muitas outras coisas”, sendo então capaz de se afastar da identificação com as partes, para integrar um todo de possibilidades existenciais.

No aproximar da apoteose do conto poderá então revelar-se que, o que aparenta ser um outro, culmina muitas vezes com a descoberta do Si.

Em Descartes encontramos um “eu penso” e em Damásio (2000) um “eu sinto”, por sua vez em Merleau-Ponty (2002), antes do “eu penso”, a consciência é, originariamente, um “eu posso”, o autor fala-nos de uma subjetividade fundada no poder corporal do sentir e do movimentar, vividos no seio da relação com o outro.

Em *Movement from Within*, o “eu penso, posso e sinto” aliam-se, permitindo ao corpo exprimir-se numa dimensão real e imaginária, transcendendo a posição objetual ou mesmo aquela de sujeito, para (re)inventar novas formas de se relacionar consigo e com o mundo. Sinto-me e penso-me através do corpo que é sujeito e objeto em relação permanente mas, para me poder (re)criar, será preciso o corpo encontrar e simultaneamente o abandonar.

Conforme Sartre “Crio-me dando-me ao Outro, (...) por isso tenho de me perder para me encontrar.” (Sartre, 1983, p. 146). Para a fenomenologia sartreana, “é no encontro entre os seres que ocorre a identidade e o sentido do ser” (Jacoby & Carlos, 2005, p. 49) e é através do contacto com o outro, seja esse contacto através do olhar ou do toque físico, que a existência humana se define. Pensar Sartre levar-nos-ia a refletir de que modo “o inferno são os outros” e a estabelecer ligações nomeadamente com a psicologia junguiana. Contudo, nesta fase do estudo, o que se pretende reiterar é a importância do olhar e do toque, numa postura aceitante, enquanto aspetos centrais em *Movement from Within*.

Concordamos com Rogers (2004) quando o autor se refere a elementos comuns entre a relação terapêutica e as restantes relações humanas, identificando a empatia, a autenticidade e a aceitação incondicional como fatores essenciais a essas relações. Tal surge claramente evidenciado neste estudo. Sem dúvida que, a contribuir para o processo de integração das “partes”, conducente a um sujeito mais individuado, esteve a aceitação dos demais, ausente de julgamento, num abraçar do sujeito na sua plenitude.

Este outro que me vê, toca, reflete e aceita, permite-me o encontro com o Si-mesmo e é através desse processo que me “torno pessoa”.

Apesar do desenvolvimento de *Movement from Within* se ter iniciado há já vários anos, este estudo poderá ser um dos primeiros contributos para inscrever esta prática no domínio psicoterapêutico.

Com base nos resultados obtidos, é possível constatar pontos em comum com o que a literatura tem vindo a descrever como fatores comuns às psicoterapias (Castonguay & Beutler,

2006; McLeod, 2013), contudo, e não obstante a relevância destes dados, crê-se ser ainda prematuro estabelecer paralelismos com a prática psicoterapêutica.

Fica porém mais claro que este poderá ser um caminho (como aliás existem tantos outros), estando conscientes de que, todo o saber é não-todo e toda a verdade é sempre e apenas parcial. Independentemente do método ou modelo, só o sujeito detém o “mapa que desvelará o conto de sua pertença”.

Conforme diria Pina Bausch, “qualquer um pode ver de uma maneira ou de outra completamente diferente, pode-se ver o inverso também” (Bausch, 1987, cit. por Lima, 2008, p. 65).

De novo no discurso dos participantes:

Yua: “é uma vivência real, não era nada de abstrato, de intelectual, era uma vivência mesmo, uma experiência, era extravasar (...) não teses (...) sim está a acender uma luz”;

Diana: “despertou imenso a curiosidade e a vontade de ler mais sobre o amor incondicional (...) é interessante depois aplicar no dia-a-dia.”;

Eireen: “Vou continuar a escrever, não vou abdicar do movimento por nada deste mundo, nunca mais vou meditar, e dizendo isto, se calhar até medito! Valorizar mais (...) aproveitar cada momento ao máximo, viver life to the fullest (...) foi assim uma lufada de ar fresco.”

Saoirse: “Acho que muitas vezes ajuda a viver as coisas através de outros olhos (...) acaba por haver um abraçar de tudo o que nós somos e pronto, não é um gostar ou não gostar, é mesmo (...) embrace (...) é o abraçar.”.

\*\*\*

Apresentam-se agora limitações a este estudo e sugestões para futuras investigações.

Apesar dos dados recolhidos serem relevantes e irem ao encontro do que é apontado pela literatura, surgem limitações inerentes ao tamanho da amostra. Seria interessante fazer um estudo com um maior número de sujeitos que permitisse não só recolher um maior número de relatos, como também analisar possíveis diferenças associadas a variáveis como a idade, o género, o contexto social, a cultura, etc..

Verificaram-se também constrangimentos ao nível dos recursos, nomeadamente ao nível do espaço e do tempo. O facto de existirem colunas no local onde se realizavam as sessões condicionou algumas dinâmicas e o número de sessões verificou-se insuficiente para um

processo desta natureza. A este respeito reconhece-se que o facto de se ter tentado explorar as histórias de todos os participantes, levou a que não se tenha feito um desenvolvimento tão aprofundado de cada uma delas, implicando menor exploração e integração de conteúdos. Seria assim pertinente desenvolver um estudo de maior duração e com maior número de sessões.

A realização de um estudo no qual os participantes usufruíssem de acompanhamento individual, em paralelo ao trabalho de grupo, bem como outro apenas em formato individual, seria igualmente importante. Deverão ainda realizar-se estudos que permitam pensar *Movement from Within* à luz de outros modelos teóricos.

Para finalizar e porque não se poderia terminar esta investigação sem qualquer referência aos diários de bordo aos quais, de modo tão genuíno, os participantes se dedicaram, apresenta-se um excerto de uma carta escrita por uma das participantes na sessão final desta investigação, que ilustra de algum modo o fecho do processo vivenciado ao longo das sessões de *Movement from Within*.

“Eu não sou a fragilidade, tu, fragilidade, és só uma parte de mim. Não é fácil viver contigo. Mas é assim, agora que nos conhecemos bem, podemos continuar a ir juntas. Não tenho medo de ti.”

A fragilidade, o medo, a insegurança, entre outros sentimentos, estiveram também presentes ao longo desta jornada, mas a coragem, a esperança e o apoio incondicional daqueles que a acompanharam tornaram-na possível.

“De tudo ficaram três coisas:

A certeza de que estamos sempre a começar;

A certeza de que precisamos de continuar;

A certeza de que seremos interrompidos antes de terminar.

Portanto, é preciso:

Fazer da interrupção um caminho novo;

Da queda, um passo de dança;

Do medo, uma escada;

Do sonho, uma ponte;

Da procura, um encontro.”

(Sabino, 1988, p. 145).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, L., & Freire, T. (2007). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação* (4ª ed.). Braga: Psiquilíbrios.
- American Dance Therapy Association (2015). About Dance/Movement Therapy. Consultado em abril 2, 2015, em <http://www.adta.org/>
- Bartenieff, I., & Lewis, D. (2002). *Body movement - Coping with the environment*. New York: Routledge.
- Bausch, P. (2000). Dance senão estamos perdidos. *Folha de São Paulo, Caderno Mais*, pp 11-13.
- Becker, E., & Dusing, S. (2010). Participation is possible: A case report of integration into a community performing arts program, *Physiotherapy Theory and Practice*, 26(4), 275–280. doi:10.3109/09593980903423137
- Bettelheim, B. (2001). *A psicanálise dos contos de fadas*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Black, T. G. (2009). Stories from the Heart: Narratives of Change in Therapeutic Enactment. *Canadian Journal of Counselling*, 43, 92–105
- Block, B., & Kissell, J. (2001). The dance: Essence of embodiment. *Theoretical Medicine and Bioethics*, 22(1), 5–15.
- Boadella, D. (1973). *Wilhelm Reich: The evolution of his work*. London: Vision.
- Boadella, D. (1985). *Correntes da Vida – Uma introdução à Biossíntese* (3ª ed.). São Paulo: Summus Editorial.
- Bowlby, J. (1988). *A secure-base: Parent–child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bolsover, N. (2008). Talking as a secure base: Towards the resolution of the Dodo verdict? *Counselling Psychology Quarterly*, 21(1), 11–17. doi:10.1080/09515070801927775

- Brown, N. W. (2008). The Therapeutic Use of Fairy Tales with Adults in Group Therapy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 2(4), 87–96. doi:10.1300/J456v02n04\_08
- Campbell, J. (1991). *The power of myth*. New York: Doubleday.
- Campbell, J. (2008). *Mitos e Transformação*. São Paulo: Ágora.
- Castonguay, L. G., & Beutler, L. E. (2006). *Principles of Therapeutic Change That Work*. New York: Oxford University Press.
- Cath, S. H., & Cath, C. (1978). On the Other Side of Oz - Psychoanalytic Aspects of Fairy Tales. *Psychoanalytic Study Of The Child*, 33, 621-639.
- Conger (2005). *Jung & Reich: The Body as Shadow* (2nd ed.). Retrieved from [https://books.google.pt/books?id=384opauD6YwC&redir\\_esc=y](https://books.google.pt/books?id=384opauD6YwC&redir_esc=y)
- Courtenay, Y. (2011). The history and development of Body Psychotherapy: European collaboration. *Body, Movement & Dance in Psychotherapy*, 6(1), 57-68.
- Creswell, J. W. (2003). *Research Design: Qualitative, quantitative and mixed method approaches*. USA: Sage Publications, Inc. Erikson.
- Damásio, A. (2000). *O Sentimento de Si, O corpo, a Emoção e a Neurobiologia da Consciência*. Mem Martins: Publicações Europa-América, Lda.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (1994). Introduction: Entering the Field of Qualitative Research. In Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S (Eds). *Handbook of Qualitative Research* (pp.1-17). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Dickens, C. (1850). *David Copperfield*. [E-Reader version]. Retrieved from <http://www.planetebook.com/ebooks/David-Copperfield.pdf>
- Dieckmann, H. (1997). Fairy tales in psychotherapy. *Journal of Analytical Psychology*, 42, 253-268.
- Eifermann, R. R. (1987). Fairy Tales: a Royal Road to the Child within the Adult. *Scandinavian Psychoanalytic Review*, 10(1), 51-77.

- Fontana, A., & Frey, J. (1994). Interviewing: The Art of Science. In N. Denzin & Y. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 361-376). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Freire, A. (1996). *O Pensamento Teológico de Paltão*. Braga: APPACDM Distrital de Braga.
- Garcia-Roza, L. A. (1990). *Palavra e verdade. Na filosofia antiga e na psicanálise*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor Lda.
- Giorgi, A., & Sousa, D. (2010). *Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia*. Lisboa: Fim de século.
- Gonçalves, M. A., & Ribeiro, A. P. (2012). Therapeutic Change, Innovative Moments, and The Reconceptualization of The Self: A dialogical Account. *International Journal for Dialogical Science*, 6(1), 81-98.
- Goodwin, C. J. (1999). *History of modern psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Haiman, C. (2013). Bridging the Split: Integrating Psychodynamic and Body-Centered Therapies. *International Body Psychotherapy Journal The Art and Science of Somatic Praxis*, 12(1), 15-26.
- Hanna, F. J., & Ritchie, M. H. (1995). Seeking the active ingredients of psychotherapeutic change: Within and outside the context of therapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 26(2), 176–183. doi:10.1037//0735-7028.26.2.176
- Heller, M. C. (2012). *Body Psychotherapy: History, Concepts, and Methods*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Heppermann, C. (2015). What Fairy Tales Tell. *The Horn Book Magazine*, 69.
- Hilton, R. (2012). The Ever Changing Constancy of Body Psychotherapy. *International Body Psychotherapy Journal*, 11(2), 74-93.
- Jacoby, M., & Carlos S. A. (2005). O eu e o outro em Jean Paul Sartre: pressupostos de uma antropologia filosófica na construção do ser social. *Latin-American Journal of Fundamental Psychopathology on Line*, 1, 47-60. Consultado em novembro 2, 2015, em

[http://www.fundamentalpsychopathology.org/uploads/files/latin\\_american/v2\\_n2/o\\_eu\\_e\\_o\\_outro\\_em\\_jean\\_paul\\_sartre.pdf](http://www.fundamentalpsychopathology.org/uploads/files/latin_american/v2_n2/o_eu_e_o_outro_em_jean_paul_sartre.pdf)

- James, W. (1918). *The Principles of Psychology*. New York: Dover Publication Inc.
- Janesick, V. J. (1994). The Dance of Qualitative Research Design: Methafor, Methodolatry and Meaning. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 35-55). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Juhan, A. (2003): *Open Floor: Dance, Therapy, and Transformation through the 5Rhythms*. Doctor of Philosophy in Interdisciplinary Studies with concentration in Somatic Psychology and emphasis in Dance/Movement Therapy. University Graduate School of Interdisciplinary Art and Sciences. Washington, USA.
- Jung, C. G. (1967). *Tipos Psicológicos*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Jung, C. G. (1982). *Aion Estudos sobre o simbolismo do Si-mesmo*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Jung, C. G. (1988). *Psicologia da religião ocidental e oriental*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Jung, C. G. (2000). *A Natureza da Psique*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Jung, C. G. (2001). *Fundamentos de Psicologia Analítica*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Jung, C. G. (2008a). *O Eu e o Inconsciente* (21ª ed.). Petrópolis: Editora Vozes.
- Jung, C. G. (2008b). *Os Arquétipos e o Inconsciente Colectivo*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Kast, V. (1996). The Clinical Use of Fairy Tales by a “Classical” Jungian Analyst. *Psychoanalytic Review*, 83(4), 509-523.
- Krause, M., Altimir, C., Aristegui, R., Ben-Dov, P., Dagnino, P., Echávarri, O., La Parra, G., Ramírez, I., Strasser, K., Tomicic, A., Valdéz, N., & Vilches, O. (2007). The Evolution of Therapeutic Change through generic Change Indicators. *Psychotherapy Research*, 17(6). 673-689. doi: 10.1080/10503300601158814

- Krippner, S., & Feinstein, D. (2006). Psychotherapy in a Mythic Key: The Legacy of Carl Gustav Jung. *ReVision: A Journal of Consciousness and Transformation*, 28(4), 2–16. doi:10.3200/REVN.28.4.2-16
- Kubny, R. (2013). *Dance as elicitive motion - A Different Way to Unfold Peace: 5Rhythms Dance as Inner Peacework*. Master Thesis, University of Innsbruck, Innsbruck, Áustria.
- Lazzarini, E. R., & Viana, T.C., (2006). O Corpo em Psicanálise. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 22(2), 241–250. doi: 10.1590/S1516-14982005000100010
- Leitan, N. D., & Murray, G. (2014). The mind-body relationship in psychotherapy: Grounded cognition as an explanatory framework. *Frontiers in Psychology*, 5, 1–8. doi:10.3389/fpsyg.2014.00472
- Levine, P. (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Retrieved from [https://books.google.pt/books?id=ie09As4SaLMC&redir\\_esc=y](https://books.google.pt/books?id=ie09As4SaLMC&redir_esc=y)
- Levitt, H. M., & Williams, D. C. (2010). Facilitating client change: principles based upon the experience of eminent psychotherapists. *Psychotherapy research: journal of the Society for Psychotherapy Research*, 20(3), 337–52. doi:10.1080/10503300903476708
- Levy, F. J. (1988). *Dance movement therapy a healing art*. Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Lima, C. A. (2008). *Dança Teatro: A falta que baila: A tessitura dos afectos nos espectáculos do Wuppertal Tanztheater*. Belo Horizonte: Escola de Belas Artes da UFMG.
- Lowen, A. (1982). *Bioenergética*. São Paulo: Summus Editorial.
- Magee, B. (1999). *História da Filosofia*. London: Dorling Kindersley Limited.
- Malinowski, P. (2008). Mindfulness as psychological dimension: Concepts and applications. *Irish Journal Of Psychology*, 29(1), 155–166. doi:10.1080/03033910.2008.10446281

- McLeod, J. (2013). *Qualitative Research: Methods and Contributions*. In M. J. Lambert (Ed.), Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change (6<sup>a</sup> ed), pp. 49-84). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Merleau-Ponty, M. (2002). *Palestras*. Lisboa: Biblioteca de Filosofia Contemporânea.
- Mikulincer, M., & Shaver, P.R. (2007). *Attachment in Adulthood, Structure, Dynamics and Change*. New York: The Guilford Press.
- Mitchell, M. (2010). Learning about Ourselves through Fairy Tales: Their Psychological Value. *Psychological Perspectives*, 53(3), 264–279. doi:10.1080/00332925.2010.501212
- Moving Center School (2015). Consultado em janeiro 20, 2015, em <http://www.5rhythms.com/tag/the-moving-center-school/>
- Pallarmo, P. (2007). *Authentic movement: moving the body, moving the self, being moved*. Retrieved from <https://books.google.pt/books?id=EpGLmzBI8JwC&pg>
- Pena, E. M. D. (2013). *Epistemologia e método na obra de C. G. Jung*. Retrieved from <https://books.google.pt/books?id=AzfpBAAQBAJ&dq>
- Peres, R. S. (2006). O corpo na psicanálise contemporânea. *Psicologia Clínica*, 18(1), 165–177. doi: 10.1590/S0103-56652006000100014
- Porges, S. W. (2001). The polyvagal theory: Phylogenetic substrates of a social nervous system. *International Journal of Psychophysiology*, 42(2), 123–146. doi:10.1016/S0167-8760(01)00162-3
- Redyson, D. (2010). Schopenhauer e o pensamento oriental entre o hinduísmo e o budismo. *Religare*, 7 (1), 3-16.
- Reich, W. (1975). *A Função do orgasmo* (9<sup>a</sup> ed.). São Paulo: Editora Brasiliense.
- Ricoeur, P. (1989). *O conflito das interpretações*. Porto: Rés Editora.
- Ricoeur, P. (1992). *Oneself as another*. Chicago: University Chicago Press.

- Ritchie, J. (2003). The Applications of Qualitative Methods to Social Research. In J. Ritchie, & J. Lewis, *Qualitative research practice, a Guide for Social Science Students and Researchers*. London: SAGE Publications Ltd.
- Ritchie, J., Lewis, J., & El Am, G. (2003). Designing and Selecting Samples. In J. Ritchie, & J. Lewis, *Qualitative research practice, a Guide for Social Science Students and Researchers*. London: SAGE Publications Ltd.
- Rogers, C.R. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- Rogers, C. (2004). *Terapia Centrada no Cliente*. Lisboa: Edual
- Röhricht, F. (2009). Body-Oriented Psychotherapy – the State of the Art in Empirical Research and Evidence Based Practice: a Clinical Perspective. *Journal of Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4(2), 135-156. doi: 10.1080/17432970902857263
- Röhricht, F. (2015). Body psychotherapy for the treatment of severe mental disorders – an overview. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 10(1), 51–67. doi:10.1080/17432979.2014.962093
- Roth, G. (1997). *Os Ritmos da Alma, O movimento como prática espiritual*. São Paulo: Cultrix.
- Roth, G. (1998). *Maps to Ecstasy, A Healing Journey for the Untamed Spirit*. Novato: New World Library.
- Roth, G. (2004). *Connections, The Five Threads of Intuitive Wisdom*. New York: Tarcher/Penguin.
- Ruini, C., Masoni, L., Ottolini, F., & Ferrari, S. (2014). Positive Narrative Group Psychotherapy: the use of traditional fairy tales to enhance psychological well-being and growth. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 4(1), 13. doi:10.1186/s13612-013-0013-0

- Sassenfeld, A. (2008). The body in Jung's work: Basic elements to lay the foundation for a theory of technique. *The Journal of Jungian Theory and Practice*, 10(1), 1–13.
- Sartre, J. P. (1983). *Cahiers pour une morale*. Paris: Gallimard.
- Schneider, R. E. F., & Torossian, S. D. (2009). Contos de fadas: de sua origem à clínica contemporânea. *Psicologia Em Revista*, 15(2), 132–148. doi:10.5752/P.1678-9563.2009v15n2p132
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139–1171. doi:10.1037/a0028168
- Soth, M. (2005). Body Psychotherapy today - an integral-relational approach. *Therapy Today*, 16(9), 8-12.
- Stein, M (2010). *Map of the Soul*. USA: Open Court Publishing Company
- Stromsted, T. (2009). Authentic Movement: A dance with the divine. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4(3), 201–213. doi:10.1080/17432970902913942
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 1–13. doi:10.1038/nrn3916
- Tavormina, R., Giuseppe, M., Tavormina, M., & Nemoianni, E. (2014). The advantages of “dance-group” for psychotic patients. *Psychiatria Danubina*, 26(1), 162–166.
- Torre, A. M. L. (2008). The Role of Body Movement in Psychotherapy. *Perspectives in Psychiatric Care*, 44(2), 127-130.
- Tortora, S., (2004). Our moving bodies tell stories, which speak of our experiences. *Zero to Three*, 24(5), 4-12.
- Warburton, N. (2013). *Grandes Livros de Filosofia*. Lisboa: Edições 70, Lda.
- Wenders, W. (2011). *Pina*. Germany: Neue Road Movies

- Winograd, M., & Mendes, C. (2009). Qual corpo para a psicanálise? Breve ensaio sobre o problema do corpo na obra de Freud. *Psicologia: Teoria e Prática*, 11(2), 211–223. doi: 10.1590/S0102-37722006000200014
- Winograd, M., & Cândido, C. (2009). Experiência e complexidade cerebral: entre a psicanálise e as ciências cognitivas. *Ciências & Cognição*, 14(3), 2–15.
- Yalom, I., & Leszcz (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, (5th ed.) New York: Basic Book
- Young, C. (2011). The history and development of Body Psychotherapy: European collaboration. *Body, Movement & Dance in Psychotherapy*, 6(1), 57-68. doi: 10.1080/17432979.2010.545189

## **ANEXOS**

Anexo I: O método *5Rhythms* (cinco ritmos)

Anexo II: Guião de entrevista

Anexo III: Consentimento Informado

Anexo IV: Sistema de Categorias

## ANEXO I: O MÉTODO *5RHYTHMS* (CINCO RITMOS)

### Gabrielle Roth e os *Movement from Within* (cinco ritmos)

A partir de um percurso de bailarina e percussionista Gabrielle Roth desenvolve nos anos 60 uma prática de movimento que denomina de *5Rhythms* (cinco ritmos). *5Rhythms* é um método que, segundo a autora, permite ao sujeito encontrar plenitude através da dança, da música, da poesia, do ritual e da meditação (Roth, 1998, p. 2)<sup>1</sup>.

Este método baseia-se, conforme o nome indica, em cinco ritmos; cinco ritmos musicais, cinco ritmos de movimento e cinco ritmos da vida (Roth, 1997), são eles: *Flowing* (fluente); *Staccato*; *Chaos* (caos); *Lyrical* (lírico); *Stillness* (quietude). Cada ritmo sugere uma vibração, uma qualidade de movimento, um estado da mente ou da consciência e um modo de estar/ser (Roth, 1997).

*5Rhythms* desenvolve-se também em cinco níveis, sendo que, o primeiro nível, denominado *Wave* (onda), foi o primeiro a ser criado e é aquele que mais frequentemente é praticado, por vezes até o único conhecido. O 2º nível denomina-se “*Heartbeat*” (ritmo do coração); o 3º nível “*Cycle*” (ciclo); o 4º nível “*Mirror*” (espelho) e o 5º nível “*Silver desert*” (deserto de prata).

Todos estes níveis usam como base a prática corporal, focando-se porém em diferentes aspetos da consciência humana e visando a exploração de aspetos físicos, emocionais, sociais e espirituais do praticante (Kubny, 2013; Juhan, 2003).

Apresentam-se seguidamente os princípios centrais de *5Rhythms*, sendo que, considerando a pertinência para a fundamentação de *Movement from Within*, se expõe em maior detalhe apenas o primeiro nível.

---

<sup>1</sup> “My work is a marriage of art and healing meant to catalyze wholeness through dance, song, poetry, ritual and meditation” (Roth, 1998, p. 2).

### **1º nível: Wave**

A *Wave* (onda) baseia-se, conforme anteriormente referido, na vivência através do movimento dos cinco ritmos definidos pela autora (*Flowing; Staccato; Chaos; Lyrical; Stillness*).

Cada ritmo conduz ao seguinte numa fluência contínua de energia (Roth, 1997), gradualmente o indivíduo vai entrando em contacto com as diferentes partes do seu corpo (sugeridas em cada um dos ritmos) e, através de uma meditação dinâmica, vai libertando o corpo e a mente, tornando-se disponível para uma vivência emocional, individual e coletiva (Roth, 1998).

A prática da *Wave* é habitualmente desenvolvida em grupo, porém também pode ser realizada individualmente; em estúdio, em casa, na natureza ou em qualquer outro lugar que o indivíduo assim o deseje; pode ocorrer com ou sem música; não há forma ou lugar certo ou errado para dançar os cinco ritmos, pois eles estão na verdade em todas as ações dos nossos dias e é no estar consciente de cada um destes ritmos que se encontra a sua vivência (Roth, 1997).

Os participantes são encorajados a seguir os seus impulsos internos e a deixar que o corpo se mova, rendendo-se à interpretação pessoal de cada ritmo.

Passar-se-á agora à descrição de cada um destes ritmos.

A *Wave* começa com *Flowing*.

*Flowing*, traduz uma qualidade de movimento contínuo, fluido, redondo e flexível. A atenção é trazida para os pés, focando-se no “enraizamento” do indivíduo, entendendo-se serem os pés que, dando “raiz”, conduzem à mudança. O elemento presente em *Flowing* é a “mãe-terra” e é aqui que tudo se inicia (Roth, 1997).

Em *Flowing* acentua-se a energia feminina do Yin/Anima e portanto a experiência deste ritmo deixa o bailarino disponível para se conectar com os arquétipos femininos.

Roth (1997) entende os arquétipos enquanto metáforas, sendo o seu significado aquele que o indivíduo lhes entenda atribuir. Reconhece porém a possibilidade de símbolos universais, sugerindo imagens arquetípicas para cada ritmo, nomeadamente, em *Flowing*, Roth menciona a ligação aos arquétipos da mãe, da amante e da madona.

Mas Gabrielle Roth (1997) também salienta que, não obstante a sugestão de imagens arquetípicas para cada ritmo, quando se refere a arquétipos, refere-se ao sujeito, sendo o desafio, a descoberta pelo próprio do “modo como um dado arquétipo se manifesta na sua alma” (Roth, 1997, p. 40).

Gabrielle Roth iniciou estudos (que continuam em desenvolvimento), identificando os elementos da sombra possivelmente presentes em cada ritmo. O ritmo de *Flowing* poderá segundo a autora ser acompanhado pela “preguiça”, preguiça por exemplo de se conectar com a terra ou de iniciar a “onda”. O indivíduo sente-se preso, sem flexibilidade ou fluidez, com medo da mudança e do movimento, podendo mostrar aborrecimento e resistência (Juhan, 2003).

O segundo ritmo é o *Staccato*.

Este ritmo envolve sons definidos e movimentos angulares orientados pelo batimento percussivo. Desenha-se num movimento direto, orientado, com um princípio e um fim.

Em *Staccato* ativa-se a energia masculina, o Yang/Animus, estando associadas as figuras arquetípicas dos elementos masculinos do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Neste segundo ritmo a energia centra-se na pélvis, ligando-se, à sexualidade e à sensualidade.

No que se refere aos elementos da sombra, os estudos realizados apresentam como possibilidades a rigidez e a tensão (Juhan, 2003). Demasiada estrutura pode levar à perda de flexibilidade e alegria, tornando-se a energia da vida e a sexualidade restringidas. A separação das emoções, o medo de perder o controlo e ao mesmo tempo o medo de se identificar com algo, trazem a frustração (Juhan, 2003).

Do *Staccato* entramos no *Chaos*, e é aqui que o indivíduo se “rende” e se permite perder o controlo.

Não mais existe um corpo que se move, mas é o movimento que move esse corpo (Roth, 1997). *Chaos* é imprevisível e desconhecido, fonte de libertação e criatividade, aqui se conquistam sonhos e se solta tudo o que se carrega, dando lugar à espontaneidade. A energia que foi crescendo em *Flowing* e *Staccato* é agora liberta, dá-se o encontro dos dois ritmos anteriores que se dissolvem, formando uma unidade em *Chaos*. Aqui toma lugar a mente intuitiva, a libertação da “criança selvagem” (Roth, 1998). Encontra-se um lugar de não dualidade entre a “luz” e a “escuridão”; entre o feminino e o masculino; entre a morte e o renascimento. Quando os opostos são ultrapassados, é possível experienciar o princípio da

cura, quando tudo se dissolve e acontece ao mesmo tempo. No *Chaos* se aceitam as contradições, encontram-se os opostos e larga-se o que nos prende (Roth, 1997).

Assim, também os arquétipos se fundem. Segundo Roth (1997) a fusão do masculino e do feminino, origina, o arquétipo do “artista” que se conecta com o corpo; a fusão da “amante” (“mistress”) e do “filho” traz o que ama (“lover”) que se conecta com o coração; a fusão da “madona” e do “espírito santo” desvela o que procura (“seeker”) que se conecta com a mente.

As partes do corpo aqui identificadas para maior exploração são a coluna e a cabeça.

E após o *Chaos* vem o 4º ritmo, o *Lyrical*.

*Lyrical* é o resultado da libertação de energia vivida no *Chaos*, trazendo consigo uma sensação de liberdade, de contentamento e de ausência de peso. Traduz o espírito livre e criativo, sem necessidade de esforço e em ausência de tempo. Em *Lyrical* vivencia-se uma leveza que é simultaneamente enraizada; uma possibilidade de expansão da imaginação sem que haja identificação; uma liberdade para a mudança. Aqui, como imagem arquetípica, Gabrielle Roth menciona o “shapeshifter” como o símbolo da alma e no qual é possível encontrar aspectos da Mãe, do Pai, da Amante, da Madona e do Espírito Santo (Roth, 1997). No que se refere aos aspectos da sombra, os estudos de *5Rhythms* falam de “sonhar acordado” ou seja de uma vivência num mundo de sonho que afasta o indivíduo da realidade (Juhan, 2003).

Do crescendo energético, expressivo e emocional, chega-se ao *Stillness*.

*Stillness* é um fim mas também um princípio, é o momento em que após a libertação se chega onde se tem que estar (Roth, 1997). É um chegar, mas não é um ficar parado. É o ritmo da sabedoria, da inspiração, é o permitir-se ser. Totalmente desligado e simultaneamente enraizado. No final de uma onda, o bailarino desaparece para ficar apenas a dança. É o paradoxo de ter que se mover para encontrar quietude e de ter que se parar de mover para sentir a dança (Roth, 1998).

Em *Stillness* o arquétipo identificado em *5Rhythms* é o Alquimista. Os aspectos da sombra são, sentir-se “morto”, dormente, desconectado emocionalmente (Kubny, 2013).

Apesar do que acaba de se apresentar para cada ritmo, a livre expressão do modo como cada um sente, em cada momento, cada ritmo, é o essencial desta prática, e é sem dúvida o mais valorizado também em *Movement from Within*.

A *Wave* é assim a vivência destes cinco ritmos, iniciando-se na movimentação de partes específicas do corpo, desenvolve-se seguidamente num fluir de energia pela dança até à total libertação do corpo e da mente.

Convém porém salientar que apesar desta série de cinco ritmos, a *Wave* não tem necessariamente que passar por todos, ainda que habitualmente assim seja. Pode acontecer que numa sessão um ritmo seja mais explorado do que os outros, ou mesmo que num único se incluam todos os restantes. A *Wave* pode durar 5 minutos; 30 minutos; 2 horas ou tanto ou tão pouco tempo quanto a dança assim o determinar.

Apresentam-se agora sucintamente os quatro níveis seguintes.

### **2º nível: “Heartbeat”**

Este nível foca-se no coração e nas suas emoções, procura-se aqui compreender e integrar as emoções que possam surgir ao longo da vivência da *Wave*.

De acordo com Roth (1997), o corpo carrega emoções, quando o indivíduo se entrega ao movimento, estas emoções, por vezes bloqueadas, podem ser trazidas à consciência e eventualmente libertadas.

Para cada um dos cinco ritmos, Roth (1998) identificou cinco emoções essenciais as quais serão neste nível expressas. Assim, em *Flowing* identificou o medo (e.g., o medo da mudança; o medo de se iniciar algo); em *Stacatto* a raiva (que precisa de ser expressa, não contida); em *Chaos* a tristeza (e.g. quando as expetativas ou desejos não são cumpridas); em *Lyrical* o contentamento (*joy*) (e.g., estado de ausência de apego); em *Stillness* compaixão (e.g., tomar consciência das emoções mas não se deixar ficar preso às mesmas).

A proposta em *5Rhythms* não é que se transcendam as emoções mas que se tome consciência e se mude a relação com elas estabelecida (Roth, 1998).

Um dos aspetos focados durante esta investigação e que serviu de tema a uma das atividades do fecho das sessões, foi precisamente esta mudança de relação quer com as emoções, quer com os aspetos da vida dos sujeitos que ao longo das sessões de *Movement from Within* se foram revelando.

### **3º Nível: “Cycle”**

Este é o nível em que o indivíduo se foca nos ciclos de vida: nascimento, infância, puberdade, maturidade e morte. Cinco ritmos, cinco fases do ciclo de vida.

Num primeiro momento, é preciso dar sentido e honrar cada momento deste ciclo, conscientizando e integrando as experiências de vida que cada um teve a cada momento. Posteriormente cada história é dançada, combinando-se essa dança com a escrita, a voz, a pintura, ou qualquer outra forma artística (Juhan, 2003).

#### **4º Nível: “*Mirror*”**

No 4º nível, o indivíduo explora e representa, num ritual simples mas coreografado, características da máscara, por si identificadas. A representação em frente a outros que testemunham o momento permite, de acordo com Roth (1997), a conscientização e libertação de padrões comportamentais que habitualmente fazem parte de um “falso self”, o que Roth (1997) define como a “libertação da alma”. A dança e o teatro combinam-se criando um espelho para o bailarino que o ajuda a identificar a *persona* que tem vindo a interpretar (Roth, 1997; Roth, 1998; Juhan, 2003).

#### **5º Nível: “*Silver Desert*”**

Após se ter confrontado ao longo dos quatro níveis anteriores, com os aspetos de si que até então tem vindo a conter ou a representar, o sujeito experiencia neste nível o que Roth indica como, “tornar-se o todo” ou seja tornar-se “o self, e tudo o que o self envolve: corpo, coração, mente, alma e espírito” (Roth, 1998, p. 175)<sup>2</sup>.

*Silver Desert* é, segundo Roth (1998) a vivência do processo de “cura” (Roth, 1998, p. 175). O sujeito acolhe-se como ser “renascido”, num estado de puro enleio (Moving Center School, 2015). Este nível conecta-se com *Stillness*, o ponto de silêncio e quietude de todos os ritmos ou danças, o ponto que permite ao sujeito encontrar o “vazio” e em simultâneo a “plenitude”, o ponto de chegada ao êxtase (Roth, 2004). Segundo Roth (2004), êxtase significa estar em vivência plena, podendo ser experienciado em qualquer um dos ritmos ou níveis.

Gabrielle Roth salientou que, apesar da divisão de *5Rhythms* em cinco níveis, todos os aspetos de cada estágio coexistem e se inter-relacionam, como se, tal como a autora refere, de mais uma “onda” se tratasse (Roth, 2004).

---

<sup>2</sup> “Making whole, the self and all that the self involves: one’s body, heart, mind, soul, and spirit” (Roth, 1998, p. 175)

## ANEXO II: GUIÃO DE ENTREVISTA

“Para responder a esta entrevista, vou pedir-lhe que se procure recordar das sessões de *Movement from Within* em que participou, procurando descrever a sua experiência de forma tão detalhada quanto possível.

Irei também pedir que reflita sobre eventuais mudanças que ocorreram em si ou na sua vida, que considera possam de algum modo estar relacionadas com o processo vivenciado nas sessões.

O objetivo desta entrevista será compreender melhor a sua experiência.”

Após este momento de apresentação o entrevistador deve garantir critérios de confidencialidade e questionar se os participantes têm alguma dúvida.

Posteriormente inicia a entrevista partindo de questões abertas e, sempre que possível, deve pedir exemplos que documentem as respostas dos sujeitos.

Exemplo de questões para a entrevista:

1. Fale-me da sua experiência nas sessões de *Movement from Within* em que teve oportunidade de participar.
  - Deixar falar livremente e depois, se necessário, procurar explorar como a pessoa vivenciou cada um dos componentes das sessões (meditação; movimento espontâneo; mitos e contos; altar; diário de bordo).
2. É capaz de refletir em que medida é que esta experiência poderá ou não ter sido promotora de mudanças em si ou na sua vida? (Se sim) É capaz de referir algum exemplo?

### ANEXO III: CONSENTIMENTO INFORMADO

#### Consentimento Informado

Este estudo enquadra-se num projeto de investigação desenvolvido no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Universitário de Psicologia Aplicada, cujo tema é *Movement from Within*, experiência subjetiva de um grupo de participantes numa prática psicocorporal.

Enquanto objetivos centrais, o referido estudo, propõem-se a:

- Através de um processo de revisão da literatura, estabelecer um corpo teórico que servirá a conceptualização do método;
- Compreender a experiência subjetiva de um grupo de participantes num programa de nove sessões de *Movement from Within*.

Estabeleceram-se ainda os seguintes objetivos específicos:

- Compreender a vivência dos participantes relativamente a cada componente das sessões de *Movement from Within*;
- Perceber em que medida a participação neste estudo contribuiu para processos de mudança.

Com vista a dar resposta aos nossos objetivos, desenvolver-se-ão nove sessões de *Movement from Within*, com duração de duas horas cada e, findo este processo, proceder-se-á à elaboração de uma entrevista, com duração aproximada de 45 minutos. Esta entrevista será realizada por uma psicoterapeuta independente ao estudo, mas devidamente informada sobre o mesmo.

Durante as sessões serão colhidas imagens (fotografia e vídeo) e a entrevista será gravada em sistema de áudio. Todos os dados obtidos são estritamente confidenciais e serão utilizados apenas com o propósito que aqui se apresenta.

Mais se informa que se em algum momento desejar interromper a sua participação nas sessões ou entrevista, ou ainda retirar os seus dados do estudo, poderá fazê-lo sem qualquer tipo de consequência.

Obrigada pela sua colaboração.

## Consentimento Informado

Eu, \_\_\_\_\_ abaixo assinado/a, compreendi a explicação que me foi dada sobre o projeto de investigação do Mestrado de Psicologia Clínica do Instituto Universitário de Psicologia Aplicada, cujo tema é “*Movement from Within*, experiência subjetiva de um grupo de participantes numa prática psicocorporal”, tendo tido a oportunidade de colocar questões e esclarecer dúvidas sobre o mesmo.

Tomei conhecimento que durante as sessões de *Movement from Within* serão recolhidas imagens (fotografia e vídeo) e que a entrevista em que irei participar será áudio-gravada e realizada por uma psicoterapeuta independente ao estudo, mas devidamente informada sobre o mesmo.

Foi-me dada a garantia de que os dados prestados serão anónimos e confidenciais. Fui ainda informado que, a qualquer momento, posso terminar a minha participação nesta investigação, ou retirar os meus dados da mesma.

Aceito participar de livre vontade no estudo mencionado, autorizando a divulgação científica dos resultados obtidos, desde que mantido o total anonimato.

Local:

Data:

Assinatura do participante:

Assinatura do investigador:

## ANEXO IV: SISTEMA DE CATEGORIAS

### MfW, experiência subjetiva dos participantes

<b>Categorias de 1ª ordem</b>	<b>Categorias de 2ª ordem</b>	<b>Número de Unidades de Referência (UR)</b>
Experiência do corpo		38
Experiência arquetípica		65
Expressão das Histórias no <i>Eu</i>		29
Experiência libertadora		10
Desconforto e sofrimento		25
Atitude reflexiva	Reflexão sobre experiências de vida	20
	Reflexão sobre si próprio	24
	Reflexão sobre o outro	13
Papel do grupo	Aceitação e apoio	32
	Aceitação e apoio	6
	Normalização	11
Processos de mudança	Coesão	78
	Mudança na percepção da realidade Mudança na percepção de Si	49
	Mudança de atitude na esfera relacional	21
	Mudança de padrões de pensamento e comportamento	31

## Anexo IV: Sistema de Categorias\_Exemplos

### Categoria de 1ª ordem: Experiência do corpo

Descrição	Exemplos	Nº de UR
Esta categoria contempla todas as unidades de registo que se referem à conscientização e relação do sujeito com o corpo.	<p>P1: “quando eu estava a agarrar o puf e tínhamos que contrair (...) e libertar (...) e foi aí que eu pensei em várias situações.”</p> <p>P2: “foi um piscar de uma luzinha dentro de mim (...) toda a nossa vida, todas as nossas experiências estão impressas no nosso corpo”; “eu cheguei à conclusão que, quer dizer, no nosso corpo está tudo aquilo que nós vivemos (...) levou-me de volta para o passado”; “a exploração emocional através de nós mesmos, através do movimento.”</p> <p>P3: “é muito mais confortável fazer os movimentos e deixar ir do que fechar os olhos e deixar falar (...) acaba por ser um canal mais fluido, que não obriga a falar que eu vou movimentando e vou pensando ao mesmo tempo, vou refletindo, sobre porque é que vou fazendo ou não vou fazendo, o que é que se está a passar, pronto são momentos de reflexão.”</p> <p>P4: “Portanto todas essas coisas que aconteceram realmente, portanto era isso o corpo”; “Sim... afinal pode ser podemos defender mas depois quando há uma experiência mais de vida, mais de corpo é algo que não há mais nada a dizer”; “sou eu, sou eu mesma e sinto, mesmo, no corpo.”</p>	38

## Categoria de 1ª ordem: Experiência arquetípica

Descrição	Exemplos	Nº de UR
<p>Esta categoria compreende todas as referências que se possam enquadrar à luz da teoria dos arquétipos, conforme descrita por Jung.</p>	<p>P1: “a onda sempre foi, a onda essencialmente o <i>stacatto</i>, sempre foi uma... uma parte da onda que eu me identifiquei imenso (...) associava com a nossa decisão e a nossa autodeterminação”; “às vezes ajudava-me a pensar de que forma (...) é que esta história pode completar a tua (...) ou pode ajudar a tua história”; “os altares (...) era muito interessante no final da sessão as pessoas explicavam os objetos porque do uso dos objetos etc. e isso era extremamente interessante porque depois via que tudo estava ligado que eu afinal também gostava destes objetos também me identifico com esta forma de ver.”</p> <hr/> <p>P2: “Também me fez pensar o que é que as histórias dos outros significam em mim, que impacto é que elas têm, qual é que é o significado delas na minha vida, qual é o significado que podem vir a ter, o que é que elas me fazem pensar, o que é que me fazem refletir”; “como é que é possível no vivência que não é minha, ao mesmo tempo também o ser”; “levou-me para outro estado completamente diferente porque a vivencia não é minha e no entanto eu sofro com ela, mas como é que isso acontece, o que é que essa vivência me diz a mim, o que é que ela significa, o que é que ela me transmite, porque é que eu tenho medo dessa vivência, porque é que não gosto dela apesar de não ser minha fez-me começar a pensar (...) até que ponto é que o que nós fazemos ou o que é que nós vemos os outros fazer, não diz mais sobre nós do que sobre as outras pessoas.”</p> <hr/> <p>P3: “estamos todos ali, estamos todos a passar pelo mesmo, as nossas histórias interligam-se de alguma forma”; “como aquela questão do mito que me apareceu muitas vezes e pronto havia esses momentinhos que se calhar ajudavam depois confundiam a cabeça na altura e vieram a ajudar mais tarde”; “Portanto porque é que eu escolhi</p>	65

---

no meu caso foi a lenda dos seis cisnes, porque é que escolhi essa lenda e não outra qualquer, o que é que isso diz sobre mim, o que é que não diz e efetivamente diz muito mais do que parece. Efetivamente isto diz sobre mim, diz sobre o mundo, diz sobre uma data de coisas. Para mim criou uma relação ainda maior com a história eu já gostava dela, gostava muito por alguma razão eu escolhi”; “depois é toda aquela questão que eu já tinha falado de as histórias se ligarem que eu achei... uma experiência quase mágica.”

---

P4: “entrar dentro de um mundo interior que é... ehm que não é só nosso”; “Sim é um interior que depois não é fechado, é um interior que consegue sair e que continua a ser o meu interior, que não há nada a ver com os outros mas que tem um espaço maior e que é o espaço em que me acontecem os contos, não sei, em que acontece o amor, em que há os nossos símbolos, em que há as nossas emoções, medo, a dor, mas não estou num vaso, estou na terra”; “Também as histórias dos outros trouxeram outros elementos e estes elementos também fazem parte da minha história”; “Sim essa parte masculina, sim, sim, sim, foi, foi... a luta porque eu tenho eu já não estou a lutar, já não luto, é a luta já não sei identificar muito bem, não seja parte assim... é o animus, toda esta parte”; “ver que a sombra nos fala, este é mais outro resultado.”

---

**Categoria: de 1ª ordem: Expressão das Histórias no *Eu***

Descrição	Exemplos	Nº de UR
Codificam-se nesta categoria todas as unidades de registo que revelem a relação percebida entre o sujeito e a personagem/enredo dos mitos e contos desenvolvidos em sessão. Esta relação insere-se numa perspetiva temporal horizontal.	<p>P1: “não sei se foi motivado ou não curiosamente a história, a minha história, senti que tem muito a ver com a minha história de vida”; “eu sempre tive um bocado a personalidade da Cinderela”; “a história ajudou-me talvez a consolidar mais aquela questão com a minha irmã e a perceber porque a Cinderela também tinha uma relação com as irmãs um pouco conflituosa acho que o final da história e a forma como toda a história se processou também me ajudou a pensar que eu posso ter sempre o suporte ou o apoio necessário como a Cinderela teve da fada madrinha para ser aquilo que eu quero ser e poder sonhar.”.</p> <hr/> <p>P2: “o que me fui apercebendo, desde o primeiro dia percebeu-se que quando contaram as histórias e se começaram a mexer, que a história de cada um está tão ligada com a personalidade da pessoa”; “achei muito engraçada essa ligação entre a história da pessoa e a pessoa”; “é impressionante (...) como o conteúdo das histórias (...) tem tanto a ver com ela (...) a maneira como a pessoa conta a história tem tanto a ver com ela”.</p> <hr/> <p>P3: “Para mim criou uma relação ainda maior com a história eu já gostava dela, gostava muito por alguma razão eu escolhi”; “acho que muitas vezes ajuda viver as coisas através de outros olhos”; “Portanto se calhar tentar perceber porque é que a personagem faz isso e não porque é que eu faço isso, dá um distanciamento, sem deixar de ter, é objetivo mas não no sentido de não ter emoção, não é por aí. É só... não temos tantos filtros, não há tanto essa necessidade de bloquear porque não somos nós é a personagem, depois efetivamente começamos a ligar e a fazer essa ligação porque muitas vezes essa personagem somos nós também mas a exploração através dela é muito mais fácil. Parece aquela coisa das crianças de que falar com o urso é mais fácil do que com a pessoa.”.</p>	29

---

P4: “eu nunca pensei que a Cinderela pudesse alguma coisa, porque para mim Cinderela era a Cinderela, mas depois, não, não era Cinderela, é muito mais, é algo que eu conheço muito bem”; “ao início não sabia porque é que trazia essa história, não estava muito bem “porque é que escolheste esta história não outra” mas estava lá com problemas que sempre tive e estava lá falar de... a falar de mim.”

---

### **Categoria de 1ª ordem: Experiência libertadora**

<b>Descrição</b>	<b>Exemplos</b>	<b>Nº de UR</b>
Incluem-se nesta categoria todas as unidades de registo que relatem momentos designados pelo sujeito como, experiências de "libertação", referindo-se a sensações de bem-estar físico e psicológico, bem como a estados durante os quais referem uma diminuição do fluxo de pensamentos.	P1: "Depois há parte disto e de todas as memórias o movimento e toda a onda que fomos fazendo ajudou-me imenso a libertar todas as tensões do dia-a-dia"; "senti que estava totalmente absorta do mundo"; "em alguns momentos em que eu conseguia não estar a pensar em nada"; "não tar sequer a ver o que é que os outros estavam a fazer"; "A vivência corporal (...) é algo que me faz libertar." P2: "No movimento não pensava em nada". P3: "Foi aliviante". P4: "Foi sair de mim".	10

### **Categoria de 1ª ordem: Desconforto e sofrimento**

<b>Descrição</b>	<b>Exemplos</b>	<b>Nº de UR</b>
Nesta categoria encontram-se todas as unidades de registo que os sujeitos referem como experiências que suscitaram desconforto ou sofrimento.	<p>P1: “Eu senti que as primeiras três sessões mexeram muito comigo em termos emocionais, não sei, fez-me recordar situações da minha infância, fez-me recordar a minha relação com a minha irmã”; “deixou-me assim mais em baixo”; “nas primeiras sessões eu saía daqui às vezes um bocado mal”; “E acho que foi aí que nas primeiras sessões, foram estas as memórias que mais me surgiram, por isso é que talvez fiquei um pouco mais em baixo.”.</p> <p>P2: “mexeu com muita coisa cá dentro, muito caótico e depois no final a transformação”; “foi medo, foi susto.”.</p> <p>P3: “Para mim foi um processo com altos e baixos”; “a terceira sessão, que para mim foi a pior, foi uma sessão que pronto complicada, foi uma sessão um bocadinho de crise, acabou por ser uma forma de deitar cá tudo para fora”; “Acho que os processos de meditação, acho que dependia muito dos dias, porque havia dias em que aquilo sabia muito bem (...) Mas depois havia dias em que eu não conseguia parar quieta, pronto não sei se era algum momento de relação ou só de desconforto corporal, em que não arranjava posição, estava quieta começava a doer-me as costas.”.</p> <p>P4: “Não costumo fazer meditação, portanto foi sempre difícil”; “Mas é uma parte que não consigo muito fazer.”.</p>	25

### **Categoria de 1ª ordem: Atitude reflexiva:**

Esta categoria inclui todas as unidades de registo referentes a uma motivação para compreender os fenómenos da vida e as suas relações através de uma visão mais abrangente. Tal leva o sujeito a refletir e a questionar-se sobre as experiências da vida, sobre si próprio e sobre o outro, o que implicou que se procedesse a uma subdivisão que deu origem a três categorias de segunda ordem.

### **Categoria de 2ª ordem: Reflexão sobre experiências de vida**

<b>Descrição</b>	<b>Exemplos</b>	<b>Nº de UR</b>
Cotam-se nesta categoria todas as unidades de registo que indicam um processo reflexivo sobre experiências de vida pessoal presentes ou passadas.	<p>P1: “o facto de escrever ajudava-me primeiro a pensar sobre isso e depois a tentar procurar soluções à cerca disso, e... e ficava mais fácil de facto quando eu escrevia”; “eu pensei em várias situações que... que queria de alguma forma que não me perturbassem tanto na minha vida (...) porque às vezes complicamos demais as coisas (...) foi importante pensar sobre isso (...) foi importante pensar sobre isso porque às vezes nem tudo está ao nosso alcance, não podemos fazer tudo não é, nem podemos fazer aquilo que os outros não querem fazer”; “Eu só percebi o altar a importância que ele tinha quando criei o meu porque fui pensar que objetos significativos é que eu tinha e que gostava de colocar no altar.”.</p> <p>P2: “gostei muito desse processo de ligação das sessões com a escrita e de escrever os sonhos e as coisas que nos vierem à cabeça e musicas e o que for”; “portanto foi uma coisa que nos deu oportunidade de trazer, o que é que nós pensamos sobre o mundo sobre tudo e mais alguma coisa”; “pronto foi trazer bocadinhos de nós e aquilo que queríamos partilhar com os outros (...) foi tomar consciência da importância das coisas na nossa vida, das coisas que mais significam para nós.”.</p>	20

---

P3: “naquele caso eu não fiz o movimento, mas fiz uma introspecção mental que, digo eu acabou por passar pela mesma questão, portanto, ajuda a explorar e ajuda a brincar com todas as gavetas que estão na nossa cabeça, a misturá-las um bocadinho a tirar as meias”; “eu vou movimentando e vou pensando ao mesmo tempo, vou refletindo, sobre porque é que vou fazendo ou não vou fazendo, o que é que se está a passar, pronto são momentos de reflexão”; “porque é que deixei de fora outras coisas que fariam na altura, pronto se eu não tivesse a pensar no assunto se calhar se não estivesse a passar pelo processo diziam-me faz um altar e decidia a primeira coisa que eu ia buscar e porque é que essas coisas ficaram de fora, se calhar não têm tanta importância como eu achava que tinham. Foi engraçado ver os pesos que se colocam.”

---

## Categoria de 2ª ordem: Reflexão sobre si próprio

Descrição	Exemplos	Nº de UR
Cotam-se nesta categoria todas as unidades de registo que denotam uma reflexão superior sobre aspetos ligados à perceção que têm de si e ao seu modo de estar na vida.	P1: “pensava sobre mim”; “também me ajudou a conhecer enquanto pessoa.” <hr/> P2: “as histórias veio, foi mais, procurou mais dentro de nós”; “puxar mais cá para fora”; “as histórias foi procurar”; “o livro abriu o meu mundo, sou eu em palavras e desenhos e rabiscos”; “E pronto foi uma exploração que me levou a níveis mais cá por dentro.” <hr/> P3: “tínhamos que fazer perguntas às outras pessoas, tentar perceber o que é que essas perguntas diziam sobre nós e acaba por ser um bom processo de aprendizagem, de conhecimento... de até que ponto é que o que nós fazemos ou o que é que nós vemos os outros fazer, não diz mais sobre nós do que sobre as outras pessoas”; “Pronto acaba por, e isso também obrigar a uma grande introspeção.” <hr/> P4: “uma maneira muito criativa de... de entrar dentro de si e de entrar dentro do mundo interior”; “entrar neste mundo interior que fala de nós”; “Sim, foi mais uma partilha poder partilhar algo de si, muito íntimo.”	24

## Categoria de 2ª ordem: Reflexão sobre o outro

Descrição	Exemplos	Nº de UR
Cotam-se nesta categoria todas as unidades de registo que manifestam a reflexão sobre o modo como o sujeito vê e se deixa ver pelo outro, e sobre como pensa e age para com o outro em relação.	P1: “pelo facto exactamente de ser neutro não sei é o sentir que estivessem a observar.”. <hr/> P2: “Os altares (...) foi trazer bocadinhos de nós para um altar, para depois mostrar aos outros”; “Também me fez pensar o que é que as histórias dos outros significam em mim”; “Foi o contacto com os outros”; “foi preocupação com as pessoas.”. <hr/> P3: “foi bom a pessoa ter o momento de fazer o seu altar, porque acho que é importante para os outros para ficarem a conhecer um bocadinho.”. <hr/> P4: “foi na descoberta, porque altar é algo de sacro, é o sacro em nós, é o sacro e é algo de íntimo de muito pessoal. Portanto mostrar aos outros é ter uma coragem de se mostrar algo de si”; “para os outros igual esta possibilidade de... de ver o mundo interior, hum é e o mundo interior dos outros também.”.	13

### **Categoria de 1ª ordem: Papel do grupo**

Codificam-se nesta categoria de primeira ordem todas as unidades de registo que se referem ao contributo e importância do grupo para o processo do sujeito.

### **Categoria de 2ª ordem: Aceitação e apoio**

<b>Descrição</b>	<b>Exemplos</b>	<b>Nº de UR</b>
Cotam-se nesta categoria todas as unidades de registo relativas à importância da aceitação e apoio dos elementos do grupo. Incluíram-se as referências dos sujeitos relativas à empatia, ao sentimento de respeito e cumplicidade sentida entre os elementos do grupo.	<p>P1: “o grupo acho que também sempre foi um grande apoio”; “eu senti que lá tudo era possível”; “senti-me muito sem receio de me expressar”; “senti que me aceitavam tal e qual quanto eu sou”; “Sim... de agregação exatamente de conexão, de apoio, suporte, de partilha, foi isso.”.</p> <p>P2: “Foi o contacto com os outros”; “tínhamos pessoas muito em baixo na sessão e foi o passar da energia delas para nós”; “fiz-me pensar em questões de empatia.”.</p> <p>P3: “desenrolar de todo o processo achei que o grupo era muito fundamental”; “acho que o papel é maioritariamente do grupo, porque acaba por ter um suporte”; “ganhamos um suporte... de amor incondicional”; “pronto para além disso, senti um grande apoio por parte do grupo”; “Acho que foi importante também esse mais em termos de grupo que mostrou assim uma coisa mais de entreajuda.”.</p> <p>P4: “surgiram muitas coisas entre nós acho eu, tipo uma confiança, um carinho, um apoio”; “e sem julgar, porque isso foi importante, sem julgar”; “encontrei muito carinho e muito apoio”; “também com os outros, é também não sentir-me aceita, é também estar à procura de um abraço, estar à procura de... muitas coisas que nem sempre estão... e saber que estão.... Isso sim, foi importante.”.</p>	32

## Categorias de 2ª ordem: Normalização e Coesão

Descrição	Exemplos	Nº de UR
<p><b>Normalização:</b></p> <p>Esta categoria reflete as referências que indicam uma compreensão mais abrangente da vivência do sujeito perante a constatação da vivência do outro.</p>	<p>P1: “Ajudou-me mais no facto de partilharmos coisas diferentes, mas no fundo revia-me em todas elas.”.</p> <hr/> <p>P2: “como é que é possível uma vivência que não é minha, ao mesmo tempo também o ser”; “estamos todos ali, estamos todos a passar pelo mesmo.”.</p> <hr/> <p>P3: “a experiência da Y. neste caso ajudou-me imenso, porque deu para perceber, em primeiro lugar criei com ela quase uma sensação de empatia, perceber que pronto às vezes nós não estamos bem mas as outras pessoas também não”; “tentarem rever-se no que as outras pessoas apresentam.”.</p> <hr/> <p>P4: “É que gostei tanto desta experiência de grupo que acho que foi muito útil porque sim, porque é mais fácil, é mais natural, porque saem coisas.”.</p>	6
Descrição	Exemplos	Nº de UR
<p><b>Coesão</b></p> <p>Cotam-se nesta categoria todas as unidades de registo que referem a importância da proximidade, confiança e da união do grupo.</p>	<p>P1: “muita união”.</p> <hr/> <p>P2: “senti foi um grupo a tornar-se cada vez mais coeso”; “havia cada vez mais harmonia entre nós”; “nós ficámos ali mesmo muito, amigas e isso ajudou muito”; “foi outro momento que contribuiu muito para a coesão do grupo e para trazer o amor incondicional para aquela sala.”.</p> <hr/> <p>P3: “para mim foi importante na medida da interação entre o grupo”; “efetivamente criou ali um novo nível”; “mas surgiram muitas coisas entre nós acho eu, tipo uma confiança, um carinho, um apoio.”.</p>	11

### **Categoria de 1ª ordem: Processos de mudança**

Codificam-se nesta categoria todas as unidades de registo que se referem a mudanças subjetivas percebidas pelo sujeito, decorrentes do processo de participação nas sessões de *Movement from Within*.

### **Categoria de 2ª ordem: Mudança na percepção da realidade**

<b>Descrição</b>	<b>Exemplos</b>	<b>Nº de UR</b>
Nesta categoria contemplam-se todas as referências relativas a uma compreensão mais ampla sobre fenómenos existenciais com os quais o sujeito se confronta, quer no que concerne a história de vida pessoal, quer relativamente ao mundo de um modo geral. Incluem-se aspetos onde os sujeitos reconhecem necessidade	P1: “sem dúvida ajudou-me, principalmente ajudou-me a perceber que... hum, relativamente a esta situação, talvez que não há, sinceramente não há nada que se, não há grande coisa que se possa fazer, tenho que me preocupar mais comigo e não tanto com essa situação”; “agora já consiga lidar muito melhor com a situação”; “já não me chateia tanto”; “preocupar-te menos ou perceber que há coisas que não consegues controlar”; “Valorizar mais: as coisas pequenas, os sorrisos”; “ajudou-me a perceber a importância disso, a importância do amor.”. P2: “foi um piscar de uma luzinha dentro de mim”; “fez-me também ver através da minha história, que tudo tem um tempo não é”; “que a certa altura as coisas já não são o que eram”; “se as coisas já não são boas como são então mais vale seguir em frente”; “a aceitar as coisas como elas são”; “tentar resolvê-las na medida do possível”; “Se não é resolvido agora pode nunca ser resolvido, mas pode ser resolvido daqui a uns tempos. E <i>Movement from Within</i> abriu-me muito essa ideia, essa imagem”; “abriu-me os olhos para muita coisa”; “coisas que eu quero, coisas que eu não quero, mas sim mas que foi, abriu-me os olhos para muita coisa, coisas que eu nunca tinha pensado, coisas que eu já pensava há alguns tempos e que nunca tinha tido coragem ou vontade de fazer.”.	78

de mudança, bem como outros que percebem terem modificado no decorrer desta experiência.

---

P3: “parecia que o mundo ganhava novas cores, foi aliviante”; “Portanto acho que foi um processo que me ajudou muito em várias questões, questões que eu se calhar já sabia mas que não conseguia encarar”; “questões que até conseguia encarar mas possivelmente não de forma certa e que não estava a conseguir hum... pronto viver com elas”; “se calhar às vezes deixar ir um bocadinho de forma mais fluida”; “Foi uma coisa com a qual o processo me ajudou a lidar”; “Portanto acho que foi importante ter todo o processo e mais uma vez tomar uma decisão relativamente ao que se andava a arrastar”; “Portanto... acho que foi benéfico, muito benéfico nesse aspeto e noutros, mudou a forma como olho para as coisas”; “no fundo resume-se um bocadinho a isto é uma forma de aprender a ver as coisas de perspetivas diferentes”; “não me ajudou a ultrapassar a crise, ajudou-me a passar por ela”; “de haver aquele momento de clique que... em que tudo não digo que faça perfeito sentido, mas começa a fazer um bocadinho mais de sentido.”

---

P4: “de haver aquele momento de clique que... em que tudo não digo que faça perfeito sentido, mas começa a fazer um bocadinho mais de sentido”; “É tipo assim uma pequena luz, qualquer coisa”; “Não sei se encontrei o caminho, se é o... foi o início isso sim, isso foi de certeza”; “Que ajudou a viver uma vida mais normal e... mas, não sei, tenho menos medo disso”; “tenho medo, sim portanto não sei, há coisas que estão a morrer, que estão a nascer”; “um mundo grande que se está a abrir, depois não sei como vou ficar neste mundo, se vou dançar, se vou recuar, se fico na mesma, não sei nada nada nada disso, sei que é um mundo diferente que tive a sorte de vivência de experienciar”; “Transformar é transformação, uma vontade de transformação”; “ver que a sombra nos fala, este é mais outro resultado.”

---

## Categoria de 2ª ordem: Mudança na percepção de Si

Descrição	Exemplos	Nº de UR
<p>Codificam-se nesta categoria todas as unidades de registo relativas a mudanças na visão que o sujeito tem sobre si próprio, bem como sobre aspetos que destaca do seu funcionamento.</p>	<p>P1: “também me ajudou a conhecer enquanto pessoa”; “eu vim para estas para estas sessões com a expectativa de poder ser mais espontânea (...) e portanto senti que houve mesmo uma diferença a esse nível”; “senti que eu sou como sou as pessoas simplesmente têm que me respeitar como eu sou”; “sinto que estou, não sei mais espontânea não tenho tanto receio de dizer as coisas na altura”; “não sei se foi por causa desta experiência, mas a realidade é que sim, sinto-me diferente”; “senti que, que aquilo estava não sei, que ficou ali (...) que a falta de autoconfiança, porque eu escrevi à autoconfiança, que a autoconfiança já não me chateava.”</p> <hr/> <p>P2: “Foi um processo de autodescoberta sim”; “foi um piscar de uma luzinha dentro de mim”; “fiquei muito mais calma cada vez que saía de uma sessão estava super serena e super tranquila”; “depois toda a questão do, do arrependimento da deusa e de ela transformar a outra, também não sei, faz-me uma pessoa mais paciente, mais compreensiva, uma pessoa mais calma, lá está mais paciente, mais tranquila”; “foi uma autoterapia”; “foi a pessoa sentir-se regenerada e sentir que está a fazer alguma coisa e... não sei, fez-me verdadeiramente contente perceber que estou no sítio certo”; “fez-me, tornou-me, tornou-me uma melhor pessoa”; “melhor amiga também.”.do, coisas que eu já pensava há alguns tempos e que nunca tinha tido coragem ou vontade de fazer.”</p> <hr/> <p>P3: “através do que for, do que conseguirmos na altura explorar aquilo que sentimos e aquilo que sentimos nos leva a um processo autoconhecimento de certa forma”; “E pronto acabar por ver que não somos só essa parte que temos mais coisas”; “portanto que são um conjunto de pequenas coisas que se</p>	49

---

interligam e as próprias interligações fazem de nós o que somos”; “a própria posição de estar à vontade com o quanto mais não seja a falar em público, acho que me ajudou também”; “tudo o que vem, cura as dúvidas porque faço eu o que fizer sou amada pelos outros e por mim”; “e de lidar com elas, ou não, sem haver uma culpabilização”; “e acho que acaba por ser os dois é um bocadinho um auto e um heteroconhecimento”; “portanto acaba por ser, é um momento de mudança e rumo a algo que mudou em nós”; “através do que for, do que conseguirmos na altura explorar aquilo que sentimos e aquilo que sentimos nos leva a um processo autoconhecimento de certa forma.”

---

P4: “Encontrei, encontrei pessoas, as nossas sombras, as minhas, encontrei algumas respostas”; “mas é uma reação de dizer não quero mais esconder-me dentro da minha fragilidade”; “não só ver a sombra cm algo de negativo, o nosso limite, o nosso limite é a nossa é uma indicação da nossa vida, pode ser “tu tens que trabalhar aqui, porque não é um limite, é uma tua potencialidade”; “A mim posso começar a pensar isso, porque se penso isso dos outros posso começar a pensar isso para mim.”

---

**Categoria de 2ª ordem: Mudança de atitude na esfera relacional**

Descrição	Exemplos	Nº de UR
<p>Incluem-se nesta categoria as referências que denotam diferenças no âmbito da esfera relacional, designadamente mudanças ocorridas no modo como encaram e desenvolvem relações interpessoais.</p>	<p>P1: “Sim a minha história ajudou-me (...) a história ajudou-me talvez a consolidar mais aquela questão com a minha irmã e a perceber porque a Cinderela também tinha uma relação com as irmãs um pouco conflituosa.”</p> <hr/> <p>P2: “senti que tinha muito menos discussões”; “fiz-me mais apreciadora das relações que tenho com os outros”; “Valorizar mais, também daí os momentos de menos discussões”; “melhor amiga também.”</p> <hr/> <p>P3: “Aprendi que não se consegue sempre ajudar as pessoas da forma que queremos”; “que às vezes é preciso saber fazer uns sacrifícios”; “cura as dúvidas porque faço eu o que fizer sou amada pelos outros”; “não consigo ajudar pronto mas continua a haver esse amor”; “muda a forma como encaramos as relações que criamos com as pessoas”; “Depois também a questão do... que também foi importante a questão do toque... do olhar que são coisas que se calhar no dia-a-dia não usamos tanto ... como as quais não estamos tão a vontade mas que se tornam fundamentais, haver o à vontade para deixar as pessoas tocar, olhar, fixar durante X tempo e pronto e que aí ajuda muito com o conforto pessoal”; “Há algo que muda na forma como vemos os outros.”</p> <hr/> <p>P4: “os outros, hum, é como se tivesse uma abertura grande, um mundo grande que se está a abrir”; “saber que há em mim uma atenção para os outros”; “Sim gostei muito de cuidar dos outros, gostei disso, gostei de ver que ao cuidar dos outros cuido de mim, mas se os outros cuidam de mim eu posso cuidar dos outros também”; “Abrir-se esta coisa de, de... de estar, eh... num.... Ah....num universo em que</p>	21

---

estamos todos e que eu posso estar também, que não estou sozinha”; “Sim está a acender uma pequena luz que pode ajudar na compreensão das relações.”

---

## Categoria de 2ª ordem: Mudança de padrões de pensamento e comportamento

Descrição	Exemplos	Nº de UR
<p>Cotam-se nesta categoria todas as unidades de registo que se referem a mudanças na forma habitual de pensar e agir dos sujeitos. Esta categoria foca especificamente mudanças que revelam exceções ao padrão habitual do sujeito, inclui momentos que refletem <i>insight</i>.</p>	<p>P1: “agora já consiga lidar muito melhor com a situação”; “eu sempre tive um pensamento um pouco rígido e controlador, no sentido de, as coisas têm que ser assim, têm que ser perfeitas, mas perceber mais que o mundo é extremamente diverso e que pode ser aquilo que nós quisermos”; “Há uma coisa curiosa que também senti em termos mais fisiológicos, que foi eu dantes acordava muito cansada e agora acordo com mais energia, é verdade, acordo com mais energia.”</p> <hr/> <p>P2: “E eu que normalmente sou uma pessoa um bocado stressada com essa questão dos horários e os prazos, num... não estava nem aí, porque ok ia chegar atrasada, mas não importa, porque estou a fazer uma coisa por mim, porque gosto, porque quero”; “foi uma das coisas que eu quero transformar, ligando também com a minha história, que eu quero transformar”; “ainda não aconteceu, mas que eu quero transformar, sim mas tomar consciência”; “por fazer essa, essa transferência de uma atitude para a outra.”</p> <hr/> <p>P3: “no fundo resume-se um bocadinho a isto é uma forma de aprender a ver as coisas de perspetivas diferentes e de lidar com elas, ou não.”</p> <hr/> <p>P4: “estou tipo de luto, neste momento a participação nas sessões foi imensamente de ajuda, ajudou-me, porque eu sei que é que acontece normalmente quando estou de luto, passo tudo e não faço mais nada e assim tive vontade de continuar”; “portanto estou num caos, mas não é o mesmo caos de sempre, acho diferente”; “É um desejo novo, acho que nunca disse isso, não quero, basta, depois não sei se consigo, mas é uma novidade”; “Portanto foi assim (...) uma nova luz, o iniciar um caminho.”</p>	31

---

<sup>1</sup> There is more wisdom in your body than in your deepest philosophy (Friedrich Nietzsche).

<sup>2</sup> A way to view your life as energy in motion (and it is) a spiritual practice for body and soul (Gabrielle Roth).

<sup>3</sup> Our moving bodies have stories to tell (Suzi Tortora).

<sup>4</sup> The symbols of the self arise in the depths of the body (Carl G. Jung).

<sup>5</sup> For the researcher, the story is the dance in all its complexity, context, originality, and passion (Janesick).