

# Dança Movimento Terapia

Reconhecida pelo sistema nacional de saúde do Reino Unido, encara o nosso ritmo corporal como um poderoso instrumento terapêutico.

POR CATARINA CALDEIRA BAGUINHO



COLABORAÇÃO  
JEANNETTE  
MACDONALD  
Terapeuta de DMT



**A** Dança Movimento Terapia, ou simplesmente DMT, nasceu nos anos 40 nos Estados Unidos da América, quando a bailarina profissional Marian Chace começou a trabalhar com ex-combatentes da II Guerra Mundial que sofriam de stresse pós-traumático. Chace trocava, assim, o *glamour* dos palcos pelo trabalho com pacientes de hospitais psiquiátricos. O mesmo aconteceria, em 1973, no Reino Unido, com a bailarina profissional de

ballet Jeannette MacDonald, atualmente terapeuta de DMT. A convite da empresa de psicologia Psinove, estive em Portugal para explicar os benefícios desta terapia que é já reconhecida pelo sistema nacional de saúde do Reino Unido, embora ainda não haja consenso entre a comunidade científica sobre a sua ação. A Prevenir esteve presente no seu primeiro *workshop* em Portugal, para contar-lhe como o nosso ritmo corporal pode funcionar, em alguns casos, como um precioso instrumento terapêutico.

**SABIA QUE**  
Como a música tem muita influência no nosso ritmo corporal, podendo condicioná-lo, alguns terapeutas preferem não a utilizar, deixando o corpo movimentar-se livremente

## ✱ SE ANDAMOS, PODEMOS DANÇAR»

Parece lógico, mas nem todos pensam assim. Como refere Jeannette MacDonald, «dançar é andar com atitude», logo, todos podemos praticar DMT, que não é mais do que «dança e movimento utilizados como terapia». Por ter uma componente muito psicoterapêutica, o Reino Unido alterou a sua designação para DMP – Dança Movimento Psicoterapia. Se não gosta ou não sabe dançar, acredite, esta terapia pode ainda assim ser uma opção para si. Nela «todos

os sentidos são essenciais». Antes de se passar à prática, a terapia pressupõe a realização de uma entrevista que visa apurar a(s) história(s) do(s) participante(s) – a DMT pode ser realizada em contexto individual, de casal, familiar ou grupal, no máximo com quatro a cinco pessoas. «É importante que a pessoa se sinta segura, que é tudo confidencial», refere. Posteriormente, o processo terapêutico é baseado no movimento do corpo e na dança que permite auxiliar a integração dos aspetos emocionais, cognitivos, físicos, sociais e espirituais na maioria das vezes ao “ritmo” apenas das palavras dos terapeutas (*ver caixa*). Como a música tem muita influência no nosso ritmo corporal, podendo condicioná-lo, raramente é utilizada neste tipo de terapia.



**SAIBA MAIS**  
Para mais informações consulte [www.psinove.com](http://www.psinove.com) ou contacte através do e-mail [contacto@psinove.com](mailto:contacto@psinove.com)

## ✱ CORPO E MENTE

«Não podemos dissociar a mente do corpo. Eles atuam em conjunto. Por isso, a dança é uma ferramenta importante para ajudar pessoas com problemas mentais», refere Jeannette MacDonald. A terapeuta já acompanhou casos tão distintos como perturbações alimentares, depressão, esquizofrenia, dismorfia corporal, stresse pós-traumático, ansiedade, psicose, abusos, problemas na aprendizagem, dificuldades sensoriais, autismo, deficiências físicas ou problemas emocionais. Mas a DMT, afirma, é também útil para quem pretende melhorar as capacidades de comunicação ou compreender-se a si próprio. É, ainda, eficaz para combater o stresse do dia a dia. Os tratamentos podem ser de

curta ou longa duração, mas segundo a terapeuta oito sessões podem, por exemplo, não ser suficientes. Cada sessão dura entre hora e meia a duas horas.

## ✱ O TERAPEUTA CERTO

Bailarinos, enfermeiros, terapeutas ocupacionais, psicólogos, médicos ou outros profissionais de áreas análogas podem ser terapeutas de DMT. Mas o gosto pela dança e o movimento não é o único requisito. Para além da formação inicial da profissão nas áreas referidas, é necessário ter um mestrado em Dança Movimento Terapia. No Reino Unido, o curso existe em cinco escolas. Mas também em Barcelona ou em Roterdão existem cursos que conferem a graduação de um terapeuta DMT.

## { EXPERIMENTAMOS }

### EXERCÍCIOS DE DMT

#### ✱ O que fizemos durante o workshop sobre DMT, para trabalhar questões ligadas à personalidade

→ **Exercício nº 1** A terapeuta pede que caminhemos com outra pessoa lado a lado, sem nos agarrarmos. Depois, devemos seguir as suas orientações: «Mais depressa. Mais devagar. Agora uma das pessoas passa para a frente. Agora a pessoa que está à frente passa para trás». O facto de não querermos estar atrás de alguém pode significar que preferimos liderar a sermos liderados e vice-versa.

→ **Exercício nº 2** Escolhemos uma zona da sala, deitamo-nos e imaginamos uma montanha, onde nos sentimos bem – como é, se tem água, se tem muitos altos e baixos. Depois formamos pares e explicamos à outra pessoa, através do movimento, como é a nossa montanha. O outro movimenta-se para exprimir o que acha que falta para complementá-la. Posteriormente, verbalizamos o que entendemos do movimento um do outro.

→ **Exercício nº 3** Com um par, dançamos – sem música – da forma que quisermos; um dos elementos do par tem máscara, o outro não. Depois trocamos: quem não usa máscara passa a usar. A máscara funciona como uma forma de defesa: para muitas pessoas usar máscara fá-las sentir-se mais à-vontade para dançar/interagir com o outro.