

Psicodança como ação terapêutica: relato de experiência durante a pandemia de Covid-19

Psychodance as a Therapeutic Action: experience report during the Covid-19 Pandemic

La psicodancia como acción terapéutica: informe de experiencia durante la pandemia del Covid-19

Recebido: 10 de abril de 2021 | Revisado: 06 de junho de 2021 | Aceito: 15 de julho de 2021 | Publicado: 30 de julho 2021

Consuelena Lopes Leitão

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7459-4089>
Universidade Federal do Amazonas, Brasil
E-mail: consuelena@gmail.com

Loristeffane Castro Moreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2112-294X>
Universidade Federal do Amazonas, Brasil
E-mail: loristeffanemoreira@gmail.com

Sander Firmo de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8006-6637>
Universidade Federal do Amazonas, Brasil
E-mail: sfs.connect@gmail.com

Resumo

Este relato de experiência se constituiu como resultado de ações do Comitê de Enfrentamento à COVID-19, da Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Seu objetivo foi demonstrar uma atividade de cunho terapêutico associada à dança, para promoção da saúde mental durante o período de afastamento social proveniente da pandemia de COVID-19. Para viabilização das atividades em grupo foram utilizados aplicativos e redes sociais, com momentos síncronos e assíncronos, através de gravações de vídeos com coreografias, *lives* de dança via *Instagram* e roda de conversas pela plataforma Google Meet. Participaram alunos e servidores da UFAM, bem como, comunidade externa. Utilizamos como aporte teórico a análise existencial que procura o sentido da existência em cada experiência pessoal. A prática com a dança foi além do exercício físico, minimizou ansiedade, preocupações e estresse. Aproximou histórias e possibilitou a construção de novos vínculos afetivos.

Palavras-chave: Psicologia; Psicodança; Pandemia.

Abstract

This experience report is the result of actions by the Committee to Confront COVID-19, of the Federal University of Amazonas (UFAM). Its objective was to demonstrate a therapeutic activity associated with dance to promote mental health during the period of social isolation resulting from the COVID-19 pandemic. To make group activities viable, applications and social networks were used, with synchronous and asynchronous moments, through video recordings with choreographies, dance lives on Instagram and conversation circles on the Google Meet platform. Students and employees of UFAM participated, as well as the external community. We use as theoretical support the existential analysis that seeks the meaning of existence in each personal experience. The practice with dance went beyond physical exercise, it minimized anxiety, worries and stress. It brought stories together and enabled the construction of new emotional bonds.

Keywords: Psychology; Psychodancing; Pandemic.

Resumen

Este informe de experiencia fue constituido como resultado de las acciones del Comité de Enfrentamiento del COVID-19, de la Universidad Federal del Amazonas (UFAM). Su objetivo fue demostrar una actividad terapéutica asociada a la danza para promover la salud mental durante el período de retraimiento social resultante de la pandemia COVID-19. Para viabilizar las actividades grupales se utilizaron aplicaciones y redes sociales, con momentos sincrónicos y asincrónicos, a través de grabaciones de video con coreografías, *lives* de baile vía Instagram y círculos de conversación en la plataforma Google Meet. Participaron estudiantes y empleados de la UFAM, así como la

comunidad externa. Utilizamos como soporte teórico la análise existencial que busca el sentido de la existencia en cada experiencia personal. Dicha práctica con la danza fue más allá del ejercicio físico, minimizó la ansiedad, las preocupaciones y el estrés. Reunió historias y permitió la construcción de nuevos vínculos emocionales.

Palabras clave: Psicología; Psicodanza; Pandemia.

1. Introdução

No final do ano de 2019 os primeiros casos de infecção por coronavírus foram registrados em um hospital de Wuhan, na China. Em janeiro de 2020 ocorre o primeiro comunicado da Organização Mundial de Saúde, onde ela admite o risco de epidemia no mundo. No final de fevereiro de 2020, o primeiro caso de COVID-19 no Brasil é detectado em São Paulo no hospital Albert Einstein. Em Manaus, o primeiro caso foi identificado em março do mesmo ano (Consani, 2020).

Em razão da ausência de vacina e de medicação eficaz contra o vírus, a Organização Mundial da Saúde recomendou aos Estados a adoção de medidas de isolamento e de distanciamento social como forma de diminuir o contágio e a propagação do vírus (Consani, 2020). Este foi o cenário da criação de uma proposta no campo da psicologia e da arte. Assim, este relato de experiência tem como objetivo demonstrar uma atividade grupal on-line de cunho terapêutico associada à dança, para promoção da saúde mental durante o período de afastamento social proveniente da pandemia de COVID-19. Se constituiu como uma iniciativa que integrou ações do Comitê de Enfrentamento à COVID-19 da Universidade Federal do Amazonas (UFAM).

Neste contexto, o estado do Amazonas estabeleceu restrições de circulação para a população a partir do dia 16 de março: eventos presenciais com aglomeração, atividades de educação, principalmente na capital foram suspensos (Aquino et al., 2020). Assim, a proposta aqui descrita ocorreu em abril de 2020, quando se deu a primeira onda de coronavírus no Brasil.

Antes da pandemia, iniciamos este trabalho de forma presencial, utilizando a dança aliada ao tema qualidade de vida dos discentes da UFAM. Entretanto, por consequência da calamidade sanitária que corroborou para o afastamento social como fator de proteção, a demanda para a realização da atividade prática on-line emergiu dos próprios participantes, como uma estratégia de enfrentamento às angústias vivenciadas. Mesmo em distanciamento social, a dança se caracterizou como uma alternativa criativa de possibilidades, favorecendo uma conexão consigo, com o outro e com o mundo.

Somos seres em constante transformação e nosso corpo expressa essa condição que, por diversas vezes, é desconhecida por nós: a dança, como forma de expressão artística, é exemplo dessa manifestação. Tal afirmação expressa a leitura de um texto mencionada por uma das participantes da atividade “A arte pode poupar nosso tempo - e salvar nossa vida - com alguns lembretes profundos e oportunos sobre equilíbrio e bondade que jamais devemos supor que já conhecemos o suficiente” (Armstrong & Botton, 2014, p.42).

Um dos interesses pelo desenvolvimento deste trabalho foi investigar o leque de possibilidades viabilizados pela dança e suas contribuições para o público participante, de modo a nos favorecer uma melhor compreensão da relevância do papel da dança nesse momento de distanciamento social, como forma de enfrentamento e ressignificação, visando a manutenção e promoção de saúde mental.

Durante o processo, utilizamos aplicativos on-line, com momentos de atividade síncronas e assíncronas, através de gravações de vídeos com coreografias, *lives* via *Instagram*, encontros na plataforma Google Meet e interações via outras redes sociais. A dança, através de atividades virtuais, passou a ocupar outro sentido para este grupo. Se tornou uma ação terapêutica criativa, pois a dança por si só não é suficiente para substituir a necessidade de uma terapia, no entanto, para aquele momento ela foi um meio complementar eficaz, proporcionando um espaço de escuta, apoio, enfrentamento e acolhimento, mostrando um leque de alternativas possíveis para o momento.

Quando se dança, há na ação a externalização de sentimentos que não seriam expressos, de igual modo, na linguagem verbal. O nosso corpo é também um veículo de transmissão de sentidos de ser e estar no mundo. Na atividade em questão, buscamos com a dança, que os movimentos fluíssem naturalmente, ao mesmo tempo que estivessem presentes à consciência, e,

portanto, precedidos de um significado que nos impulsionava à ação de dançar, minimizando tensões presentes cotidianamente em função dos riscos da pandemia de COVID-19.

Para fundamentar a pesquisa tanto no âmbito teórico quanto na práxis das atividades, encontramos como base teórica a análise existencial com destaque para alguns conceitos sobre analítica do ser do homem. Com o conceito de ser-no-mundo trabalharemos com o entendimento que o mundo é uma estrutura de significação que é parte do *Dasein* (Maciel Júnior & Costa, 2016). Já o conceito de ser-com-os-outros parte da perspectiva de que os sujeitos vêm ao encontro uns dos outros sempre e, na maior parte das vezes, partindo de seu mundo compartilhado (Martins Filho, 2010). Utilizaremos também o conceito de angústia que, de acordo com Clini (2016), está intimamente ligado com o fato do *Dasein* ser indeterminado, vazado, finito, tal experiência o leva a entrar em contato com o ser-para-a-morte, fato relacionado à muitos momentos vivenciados por várias pessoas neste período de pandemia.

Por último, dialogaremos com um dos conceitos mais importantes para a fenomenologia que é o de consciência intencional. Silva (2009) afirma que a consciência intencional é a designação que resume todas as vivências. Estes conceitos, portanto, corroboram e subsidiam a análise em voga.

2. Método

O curso de Psicologia da Universidade Federal do Amazonas já oferecia aos alunos atividades de dança que se caracterizavam como prática de extensão aliada à arte e à saúde mental dos alunos. A partir do período de afastamento social e institucionalização do Comitê de Enfrentamento à COVID-19 da UFAM, emergiram demandas que vieram ao encontro de uma proposta de pesquisa que já estava sendo elaborada em forma de relato de experiência para trabalho final de graduação.

Optamos pelo relato de experiência porque os autores deste artigo foram também participantes ativos no processo. De acordo com Daltro e Faria (2019) o Relato de Experiência se apresenta como uma possibilidade de criação narrativa científica, especialmente no campo das pesquisas que envolvem processos e produções subjetivas, como é o caso da psicologia e das ciências humanas aplicadas. Por essa razão, as análises partem das impressões das autoras sobre as narrativas dos sujeitos participantes.

Com base na perspectiva teórica no campo da fenomenologia de que o método fenomenológico aborda o fenômeno como ele se manifesta, buscamos criar estratégias para entender uma determinada experiência ocorrida no período de pandemia. Os pesquisadores em fenomenologia entendem que por meio da observação, esta abordagem se mostra como uma alternativa de tentar entender o fenômeno como ele se apresenta a consciência que a pessoa tem do mundo (Martins & Theóphilo, 2016).

Neste contexto e com estas perspectivas, surgiu o projeto Psicodança on-line, uma atividade experimental que uniu a dança à rodas de conversas com alunos, professores e comunidade externa da UFAM. Esta atividade foi dividida em diversas etapas: inicialmente foram levantados os meios pelos quais poderíamos aliar a dança à psicologia de forma on-line. Neste momento, a partir de sugestões de alunos e professores nas reuniões do comitê, consultamos alunas(os) e professoras(es) pelas redes sociais sobre como a atividade poderia ser desenvolvida de maneira remota.

Após a etapa de consulta, testamos os meios pelo quais as atividades seriam realizadas: *Zoom*, *Whatsapp*, *Google Meet* e no decorrer dos trabalhos o *Instagram*, que garantiu mais estabilidade aos vídeos evitando travamentos durante os movimentos de dança.

Posteriormente, foi produzido um vídeo convite que foi veiculado pelas redes sociais da Faculdade de Psicologia (FAPSI), à comunidade interna e externa da universidade, envolvendo a proposta da atividade de dança. Após a divulgação inicial, foram elaborados quatro vídeos com coreografias diferentes, cada um deles contendo a mesma introdução, porém, as músicas eram escolhidas pelos participantes em um grupo nas redes sociais. Trabalhamos com vídeos em quatro sessões quinzenais e 50

participantes.

Após esse momento realizamos o seguinte processo: 1º passo - ensaios pré-filmagem: neste momento, os facilitadores realizavam ensaios, buscando o aperfeiçoamento dos movimentos e a melhor forma de veicular os vídeos; 2º passo – um tutorial com a gravação e veiculação do passo a passo, para que os participantes pudessem ter uma melhor assimilação dos movimentos de dança; 3º passo - filmagem da coreografia completa, seguindo o tempo e o ritmo da música escolhida pelos participantes via Whatsapp; 4º passo - filmagem de uma fala sobre a escolha da música aliada a proposta da atividade e sua relevância frente à pandemia e ao momento de distanciamento social, tendo a arte como prática de resistência e produtora de saúde mental.

Após a realização de todos os procedimentos supramencionados, os materiais eram encaminhados para a edição e avaliação final, e assim, os vídeos seguiam para a divulgação nas redes sociais, com espaço de tempo para que os interessados na atividade se familiarizassem com a coreografia proposta para cada quinzena.

As *lives* via rede social *Instagram*, duravam cerca de 30 a 35 minutos, onde ocorria a apresentação inicial da facilitadora (acadêmica do curso de Psicologia), posteriormente o aquecimento com a dança, o passo a passo e a coreografia completa da música da sessão. Após as *lives*, ocorriam rodas de conversas na plataforma *Google Meet*, com o link pré-disponibilizado e divulgado via *Whatsapp*. Nas rodas de conversa no *Google Meet* ocorriam o compartilhamento de reflexões das experiências vivenciadas com as atividades de dança. Geralmente, os encontros duravam 1h e 30 min, tendo assim, uma duração total de aproximadamente 2 horas. A atividade se configurou, também, como uma pesquisa-ação que é uma forma de investigar baseada numa construção coletiva empreendida pelos participantes de suas próprias práticas sociais (Tripp, 2005).

As rodas de conversas viabilizadas pelo *Google Meet* foram intermediadas por duas das autoras deste artigo, registradas, analisadas e tematizadas a partir de conceitos fenomenológicos. Aprenderam-se, portanto, algumas vivências a fim de captá-las conforme as experiências das atividades propostas aos participantes no qual a dança se fez presente no papel de acolhimento, resiliência e ressignificação.

A abordagem fenomenológica foi escolhida como uma das muitas estratégias possíveis para análise dessa experiência. Como uma proposta de buscar compreender as respostas dadas por pessoas que vivenciam determinado fenômeno, em um momento histórico e culturalmente situado. Com essa intenção buscamos entender como os participantes da psicodança experienciaram e deram sentido a esta atividade para o enfrentamento do fenômeno de afastamento social durante a pandemia de COVID-19.

3. Resultados e Discussão

No período de afastamento social, nos deparamos em muitos momentos, com a sensação de impotência, medo, solidão, tédio, tristeza e principalmente angústia, que têm afetado diretamente nosso cotidiano. Como descreve Lima (2020) o distanciamento social colocou à prova nossa capacidade humana de extrair sentido do sofrimento e de promover formas de coesão para o amortecimento do impacto de experiências-limite. Esta afirmação embasa as iniciativas resultantes dessa atividade de psicodança em função do cenário gerado pela pandemia.

Em um instante tudo mudou: os encontros presenciais em família e com os amigos foram, gradualmente, sendo substituídos por encontros virtuais. A pandemia impôs um afastamento físico entre as pessoas e mudou o cotidiano do mundo. Quem poderia suspeitar das cenas que presenciamos pelas redes e meios de comunicação, como ruas e cidades desertas, hospitais de campanha sendo montados, acúmulo de corpos em containers refrigerados, pessoas entubadas em UTIs lotadas. Para manter a saúde da população, o afastamento social e o uso de máscaras se tornaram uma realidade.

A tecnologia se tornou ferramenta necessária atuando como intermediadora de contato com o outro, possibilitou que esta estratégia de aproximação fosse realizada, visando encontros, para a manutenção dos vínculos, que com o distanciamento social,

foram diretamente afetados. Heidegger reafirma que o sujeito está a todo o momento à mercê do encontro com o outro, não há ser isolado (Nunes, 2002). Daí a angústia percebida também por essa ausência, sendo a mesma angústia, responsável pela procura de mecanismos que viabilizem a continuidade da relação com o outro.

A temática Ser-com-os-outros: uma nova possibilidade de ser-no-mundo foi o ponto inicial para que os demais temas surgissem. A dança se tornou possibilidade para o encontro consigo, com o outro e com o mundo, resultantes das angústias percebidas durante o período de afastamento social. Segundo Nunes (2002), a fenomenologia na concepção de Husserl, é a ciência da consciência, que permite ver o fenômeno, tal como se mostra por si mesmo uma vez liberado de seus encobrimentos. A dança foi a possibilidade que muitos encontraram, neste período de distanciamento social, como estratégia de enfrentamento e ao mesmo tempo, encontro com questões pessoais que somadas ao caos vivenciado, afloraram através dela.

Ao deparar-se em uma situação de angústia, o indivíduo pode se mover na procura de soluções para cessar esse sentimento, abrindo-se então para novas possibilidades. A angústia, um dos principais conceitos explorados no campo da fenomenologia, mobiliza processos e faz crescer. Angustiar-se com o devir pode produzir mudanças e transformações.

Em um momento em que todos nos defrontamos com as nossas emoções, a dança foi uma modalidade artística de expressão, atuando de forma ativa na manutenção da nossa saúde mental. Para Merleau Ponty, "[...] há um pensamento latente no próprio corpo, que escapa do crivo do pensar consciente", ou seja, "[...] os atos, os gestos, as palavras não seriam possíveis se a cada momento tivéssemos que pensá-los antecipadamente; eles ocorrem de maneira espontânea, sem seguir qualquer ordem reflexiva" (Carmo, 2004, p. 57). Por outro lado, atos, gestos e palavras também viabilizam a externalização do que está presente à consciência em determinado momento.

A base do método fenomenológico está fundamentalmente relacionada à maneira em que direcionamos a nossa atenção às “coisas mesmas”, sendo necessário voltar-se ao fenômeno que emerge de imediato à consciência intencional (Costa et al., 2018). A consciência intencional de modo geral é tudo o que está presente em nossa consciência. A dança assim como a música, possibilitaram nesta experiência, que as pessoas se mantivessem presentes, em determinados instantes e momentos do trabalho desenvolvido.

Nunes (2002) destaca que ser-em-si parte do pressuposto de ser-impessoal enquanto *Dasein*, que é o ente que compreende o ser, o que significa entendê-lo em sua existência, compreendendo a existência como possibilidade sua, de ser ou de não ser-em-si-mesmo. Ao mesmo tempo, somos dependentes uns dos outros. O ser se possibilita no permitir ser-com-o-outro. Portanto, “o ser-aí não tem como qualidade estar aberto, mas ele é esse estar aberto que possibilita apreender as significações daquilo que aparece, seja dos entes do mundo, seja dele mesmo para si mesmo” (Cardinalli, 2015, p. 251).

Para ilustrar a experiência, destacaremos a seguir, nossas impressões sobre a experiência com as(os) participantes, a partir das atividades de dança e rodas de conversa. Nossas reflexões aliadas aos conceitos abordados no campo da análise existencial fizeram emergir sentimentos e significados para dar sentido às experiências de enfrentamento dos participantes em relação ao período de afastamento social. Desta forma, as análises aqui apresentadas partem das impressões dos autores sobre os discursos e interações com os participantes.

Por meio da classificação temática, foi possível estruturarmos os principais tópicos a serem abordados, a partir da frequência das falas das(os) participantes. A organização em temas se fez de acordo com três subtemas: ser-com-os-outros: uma nova possibilidade de ser-no-mundo; angústia como mobilizadora de possibilidades; reflexões sobre consciência intencional, para melhor análise das categorias aqui descritas.

Ser-com-os-outros: uma nova possibilidade de ser-no-mundo

Os fenômenos apresentados à consciência no momento da dança foram singulares para cada integrante da atividade. O

corpo se tornou instrumento de autopercepção, conectado à dança. Tal oportunidade se caracterizou como um processo de trocas de conhecimento e momentos de aprendizado que se intensificaram pelas experiências no período de pandemia de COVID-19. E de igual modo, pela dança nos sentimos acolhidos, abraçados e compreendidos. Compartilhar tais experiências vai de encontro ao pensamento de AmatuZZi (2009) quando diz que somos ser-com-o-outro, e que vivemos em um contexto que abarca experiências interpessoais. O mundo vivido se mostra também socialmente, neste contato com o outro.

O compartilhamento de vivências foi o momento em que os participantes puderam expressar para os demais, a maneira pela qual foram sensibilizados pela atividade da psicodança e relacionar esse exercício aos impactos do período de afastamento social. Edith Stein (2003) aponta a importância de deixar de lado, o quanto for possível, o que ouvimos e lemos ou o que nós mesmos produzimos a fim de se achar a melhor solução para a situação. O que significa uma aproximação das coisas com um olhar livre de preconceitos para poder absorver a intuição imediata. Portanto, no momento da psicodança, o grupo foi deixando de lado ideias pré-concebidas sobre o próprio corpo, sobre estar sozinho e estar com os outros, concebendo assim, novas formas de pensar sobre si e sobre acolhimento mútuo em atividades remotas. Descreveremos a partir deste ponto, um recorte de algumas narrativas dos participantes, que serão destacadas entre aspas, e que geraram os temas da nossa análise.

A dança, como afirmou uma das participantes, “amenizou os dias difíceis advindos da pandemia”. Deste modo, a psicodança se tornou, para o grupo, o exercício do que Stein (2003) sugere como possibilidade de produção de novas soluções. Nas atividades percebemos discursos de enfrentamento e ressignificação do momento de pandemia. “A atividade gerou ânimo e deu abertura de possibilidade para expressão de sentimentos sem receio de julgamentos. Foram criadas na experiência, novas formas de olhar essa nova realidade. Foi uma construção coletiva de enfrentamento de dificuldades cotidianas”.

Percebemos, como consequência desse exercício, que a experiência da psicodança mobilizou os participantes para uma nova realidade. O que muitos especialistas estão apontando para o que chamamos de “novo normal” (expressão muito citada pelos participantes). A ideia de ser-no-mundo explicita então o fato de que o “ser que é” se constitui enquanto quem de uma existência humana no mesmo movimento em que um mundo se constitui enquanto mundo, isto é, enquanto mundo para esse ser que nele é (Barbosa, 1998). Não há sentimento, comportamento ou qualquer outro modo de ser de uma pessoa que exista isoladamente, como um fenômeno “em si”. “As experiências partilhadas através da dança intermediada pela atividade remota, as dificuldades vivenciadas, a nova realidade, mobilizou a todos, nesse novo momento”.

Tivemos relatos de integrantes que residiam em Manaus-AM, mas que no momento da atividade, estavam morando em outros estados, e partilhavam das mesmas angústias e distanciamentos vivenciados pelos demais. A atividade de psicodança proporcionou para as(os) integrantes novas possibilidades, dentre elas o de reaproximação das pessoas de Manaus, pois antes da pandemia, o projeto ocorria presencialmente nas dependências da Faculdade de Psicologia da UFAM. “Antes da psicodança não era possível participar por morar em outro estado, mas agora é possível, porque a atividade é on-line”.

Para Casanova (2013), o mundo nunca é um campo abstrato de indeterminação do *Dasein*. É um campo de manifestação dos entes em geral, e também o horizonte onde se dão os sentidos e, dessa maneira, o mundo é um horizonte hermenêutico essencial para todos os comportamentos possíveis do *Dasein*. Todas as relações, com entes intramundanos, com outros *Dasein* ou consigo mesmo acontecem neste horizonte, portanto, o mundo é o horizonte de novas possibilidades do *Dasein*. “A pandemia, apesar das suas dificuldades, trouxe também oportunidades como estas que uniu o grupo”.

Ainda para Casanova (2013), o mundo como horizonte de possibilidades já traz com ele também significados dados a priori, somente em um mundo determinado, onde o *Dasein* abruptamente habita este mundo com significados já existentes dele. Essa ideia é elucidada por participantes ao compartilharem as familiaridades e surpresas das atividades virtuais destacando a semelhança de sensações das atividades presenciais com as da atividade on-line. Apesar da distância, as pessoas pareciam estar mais próximas e felizes no momento da dança, mesmo com o isolamento. O contato e as novas tecnologias e plataformas de comunicação remota tiveram seu sentido ampliado, nesta experiência e outras atividades que estariam por vir na vida de todos

nós.

O afastamento social advindo da pandemia intensificou o uso das redes sociais e nos possibilitou compreender a cotidianidade com esta nova forma de ser-no-mundo, observando como o discurso dessa experiência aparece nessas redes. Presenciamos relatos de uma nova realidade para deter o avanço da pandemia. “Olhar pela janela, pela varanda, pela porta das residências e não ver ninguém era uma constante”. Por outro lado, a atividade que promovemos gerava outras configurações: trocas, movimentos, risadas e depoimentos. “A experiência da dança promovia, dentre outros sentimentos, sensação de leveza e descontração. Era uma experiência nova, estranha e leve”.

Apesar de todas as dificuldades advindas da pandemia, que se apresentou como uma lupa, ampliando nossa visão sobre muitos problemas sociais que já existiam no país e em nosso estado, conseguimos, na visão dos participantes, “encontrar momentos de apoio, trocas de experiências e fortalecimento de vínculos”. Surgiram novas realidades como a necessidade de virtualizar momentos de socialização. Grande parte das atividades que eram realizadas presencialmente ganharam novos sentidos. Socializar através de práticas virtuais de dança, se apresentou de outra maneira, como sempre, uma nova forma de ser-no-mundo, que lança o *Dasein* em novas possibilidades, nos desafios do mundo em seus imprevistos. Observamos relatos que reportavam a ideia de que “ligar a câmera era sinônimo de estar com o outro, apesar do distanciamento social”.

Para Heidegger (1988) existência é sempre um ser-no-mundo, assim, também é ser-entre-os-outros, porque assim como não existe “um sujeito sem mundo”, também não existe “um eu isolado, sem os outros”. Para as(os) participantes, “o mundo tornou-se diferente”, no período de pandemia. O ser-com-os-outros ganhou novos significados, agora a partir de uma nova determinação, imposta pela realidade que se apresentava e pela necessidade de afastamento das pessoas. Assim, neste momento, o enfoque fenomenológico possibilitou a compreensão do ser humano enquanto ser-no-mundo e ser-com-os-outros, “o que colocou em jogo nossas vivências relacionais, a forma que lidamos e usamos o nosso potencial criativo e como construímos instrumentais para lidar com os desafios que o mundo nos coloca, dia após dia”.

O *Dasein* está no mundo e totalmente envolvido por ele. Sem o mundo não se pode pensá-lo (Heidegger, 1988). Por este postulado, nesta proposta de estar lançado, diante da imposição do mundo, nem sempre se faz possível compreender o caminho imediatamente. Percebemos que a intensificação das atividades através da dança nas redes sociais, viabilizaram novas formas de pensar o mundo, com novas configurações: novas estratégias de trabalho, de lazer, de intervenção psicológica. Novas formas de ser-com-os-outros e estar presente na vida dos outros. Outras maneiras de manter a qualidade dos vínculos e expressar angústias. “A atividade, para além da pesquisa, se tornou uma experiência de refúgio e aprendizado, se mostrando como uma das possibilidades viáveis de mediação das nossas relações”.

Angústia como mobilizadora de possibilidades

Durante as rodas de conversas era comum os participantes mencionarem momentos de tristeza e angústia, associadas ao receio de contaminação pelo vírus, medo da morte, luto e, também afastamento social. Era comum descreverem as cenas de afastamento social. A angústia, por ser um modo do existencial da disposição que singulariza o homem, é considerada por Heidegger como disposição fundamental porque além do caráter de singularização da existência do homem, ela abre para ele a possibilidade de sair da decadência e de se apropriar de seu ser (Ferreira, 2002, p.5).

Nas rodas de conversa, percebemos que o vazio das ruas e o olhar pela janela constantemente citados, havia também se tornado sinônimo de angústia. “A angústia da pandemia e o luto de como a vida era antes, revela o espanto frente a uma nova realidade”. Heidegger (1988) vem nos dizer que o desvelar original por meio do fenômeno da angústia nos retira dessa existência tranquila, que se revela no cotidiano. Somos acomodados na morada do cotidiano pensando que estamos seguros nela. No entanto, não há nada de mais errôneo que isso. Porque é na sua ocupação cotidiana que o *Dasein* pode se desvelar em seu ser mais original,

e nesse desvelar-se, a angústia se torna um fenômeno original, primordial para a posição do homem frente aos acontecimentos que lhes advém em sua relação com o mundo. É a angústia que leva o *Dasein* a se expor frente aos existentes fundamentais (Heidegger, 1988).

Olhar para esses existentes fundamentais, durante o processo, nos fez perceber que algumas pessoas tinham dificuldade de se expressar, faltavam palavras que descrevessem a sensação de estranheza do momento. Não permitindo traduzir para si e para o outro através das palavras, as próprias necessidades de expansão atravessadas pelo confinamento social. “Faltam palavras, não há palavras para explicar e traduzir o que estamos passando: tristezas, nossas demandas, necessidade de expansão pelo confinamento, às vezes não é possível explicar para as pessoas como estamos nos sentindo”.

Percebemos uma angústia que não consegue ser expressa em palavras. Neste sentido, Castro (2006) destaca que a dança é uma intervenção prática, uma abordagem corporal artística que serve como instrumento que propicia criação de novas possibilidades de saúde mental. É uma metodologia que proporciona múltiplas formas de conhecimento e expressão. Esta atividade atuou como forma de promover trocas sociais e de romper com as dificuldades provenientes do isolamento social. Deste modo, a angústia foi uma grande mobilizadora de ações. Esta intervenção foi se modificando em uma construção que envolvia pesquisa, psicologia, arte e dança (a psicodança).

As(os) participantes, também experienciavam, no momento das oficinas, novas possibilidades de melhorar os canais de comunicação remota. Durante os movimentos corporais, nas atividades de dança, a tecnologia também apresentava suas falhas, o que também gerava angústia, no entanto, essa mesma angústia redirecionou para a adaptação a um novo cenário que estaria por vir num futuro próximo. Falhas na comunicação, quedas na rede, atrasos de áudio e vídeo (Delay), mostravam a necessidade de adaptação constante, diante das adversidades que emergiam nessas novas propostas. Tal realidade se ampliou para outros campos: O ensino remoto emergencial, o trabalho remoto, atendimento em saúde por meio de plataformas virtuais, dentre outras alternativas foram também construídas, neste momento, diante de tantas necessidades.

Assim, a angústia propõe uma abertura às novas possibilidades do *Dasein*. Abertura, por outro lado, nada mais é do que o movimento que possibilita o ato de ser. A abertura é uma disposição em que o homem e o mundo se determinam. A angústia mobiliza, movimenta e pode ser transformadora. Ouvimos relatos de participantes destacando que no primeiro mês de distanciamento social em Manaus, se perceberam sedentários, o que gerou “desânimo e angústia em virtude de sua ociosidade”. Fato que mobilizou a procura de atividades. “Ao se deparar com as propostas do comitê da UFAM, a atividade de psicodança, mesmo à distância, gerou expectativa e entusiasmo”.

Expressar para o outro o que sentimos, nem sempre é uma tarefa fácil, é visto por muitos como um grande desafio, principalmente quando esse outro é desconhecido. No entanto, a atividade de dança on-line proporcionou novas alianças, que de igual forma, foram intensificadas pela afinidade com a proposta temática e principalmente, pelo distanciamento social e angústias partilhadas. A atividade também foi um momento de criação e fortalecimento de vínculos afetivos. Durante os ensaios, através dos vídeos produzidos, alguns participantes tiravam dúvidas pelas redes sociais, mobilizados pela necessidade de aprender a coreografia. Outro fator importante é que no momento da atividade, emergiram sentimentos que também eram acolhidos pelo grupo, destacando aqui a dança como mobilizadora de sentimentos, que permitia também diversas formas de externalização da angústia. Muitos participantes manifestaram choro, resultante do acúmulo de tensões desse período. Assim, o nosso corpo é possibilidade de expressão do sentir, externalizamos atos para além da fala.

Como diz Heidegger (1988), é na angústia que permanece a possibilidade de uma abertura privilegiada na medida em que ela singulariza. Essa singularização pode abrir espaço para presença ou consciência intencional. Que de acordo com Stein (2003) se caracteriza como uma luz interior que ilumina o fluxo das vivências de modo consciente e que orienta o caminho vivido.

Reflexões sobre consciência intencional

Para relacionarmos consciência Intencional e o exercício de voltar às coisas mesmas, partiremos das três modalidades de consciência citadas por Stegmüller (1997): a primeira é de que a consciência é como o entrelaçamento das vivências psíquicas empiricamente verificáveis numa unidade de fluxo de vivência; a segunda é a percepção interna dessas próprias vivências; e a terceira como designação que resume todas as vivências intencionais.

Na fenomenologia, a consciência está para um objeto, assim como um objeto está para a consciência. Um precisa do outro para se fazer existente. Para que tal relação seja percebida de forma mais clara e concisa, faz-se necessário o retorno às intuições originárias, o voltar às coisas mesmas, isto é, ao modo como o fenômeno se apresenta à consciência. É somente nas vivências intencionais presentes na consciência que um objeto é significado, visado (Silva, 2009).

Segundo Martins (2006) epoché consiste numa suspensão momentânea da “atitude natural” com a qual nós nos confrontamos com as coisas do mundo. Este ato consiste em deixar em suspenso preconceitos, teorias, definições, que nós utilizamos para conferir sentido às coisas. O ato de dançar em atividade remota na pandemia, nos fez suspender nossas resistências, e a sensação proporcionada por este ato, que nos era tão familiar aparece como algo novo e desconhecido. Era também, um “ato de nos mantermos presentes nas atividades que emergiram das experiências propostas por nós a cada dia”.

Outro ponto importante era que a obrigatoriedade do cumprimento do distanciamento social, aliada ao luto de tantas vidas ceifadas em curto período de tempo, passou a fazer parte do nosso cotidiano e causava muita angústia e ansiedade. Ter na arte a viabilidade de dias mais leves, suspender o juízo de valor sobre tensões do momento de pandemia, se fez importante para que a adesão à atividade fosse facilitada, considerando também o autocuidado de cada participante. A atividade representava um momento de leveza e alívio, não havia também preocupação com o desempenho perfeito da coreografia, não sendo esse o objetivo proposto pela psicodança. A dança como fenômeno observável, nos mobilizou, principalmente para o encontro de nós mesmos, transformando e ressignificando momentos, sentimentos e pensamentos trazidos à consciência por meio dos movimentos corporais. Esses movimentos eram livres e desimpedidos de qualquer pré-estabelecimento de ideias, somente existindo a presença do ser dançante e do que aconteceria ali, tão seu quanto seu. Experiências totalmente singulares, no modo de ser-consigo e no modo de ser-com-os-outros que iriam ao seu encontro.

Neste sentido, Silva (2009) enfatiza que para cada fenômeno percebido, temos um sentido ideal que nos permite identificá-lo. Assim, as existências não se referem ao resultado de comparação entre os fatos, mas são as ideias ou significados que cada fenômeno tem ao aparecer à consciência.

Constatamos que para as(os) participantes que já trabalhavam com esta arte, “a dança sempre se mostrou como um espaço e um tutor de resiliência dentro do processo de existência, que propiciava alívio, crescimento. Sendo, portanto, uma das ferramentas que movimenta o mundo em um eterno devir de transformação. Então, a dança era um ato de ressignificar o mundo, podendo ser diferente para cada pessoa”.

Para Forghieri (2002) a intencionalidade é, essencialmente, o ato de manifestar um sentido; é ela que une a consciência e o objeto, o sujeito e o mundo. É a partir da intencionalidade que surge o reconhecimento de que o mundo não é pura exterioridade e o sujeito não é pura interioridade, mas a saída de si para o mundo que tem uma significação para ele. Desta forma, na experiência aqui descrita, a dança foi relatada pelas pessoas que participavam, “como sinônimo de vida, de alegria, mesmo em uma situação extrema”. Alguns relembavam, dos momentos que precederam o período da pandemia, que tinham a necessidade de estar em lugares onde é possível dançar. Relatavam também que “falar sobre dança fazia bem e que a arte, neste momento, era uma forma de produzir saúde e enfrentar os momentos difíceis”.

4. Considerações Finais

Na visão fenomenológica, o mundo é o lugar onde o *Dasein* é lançado e se entrega às ocupações como modo de ser-no-mundo. Assim, *Dasein* está sempre em construção, e nunca é algo já feito. Partindo desse pressuposto e das vivências aqui descritas, que se constituíram também em uma possibilidade de construção, levantaremos a seguir algumas questões sobre a nossa experiência com o processo como seres-no-mundo.

Em primeiro lugar, o fato de termos desenvolvido o papel de mediadores nessa experiência, foi uma construção contínua. Percebemos a dança como procedimento relevante para os alunos, servidores e comunidade externa da UFAM neste período de afastamento social. Observamos também, que viabilizar a proposta da psicodança foi uma das muitas alternativas que auxiliaram os participantes no enfrentamento às angústias oriundas da pandemia. Ao final do processo, notamos que foi compensador perceber o encorajamento dos participantes que em conjunto conosco, construíram uma proposta de enfrentamento, ressignificação e de preparação para um longo período de adversidades ocasionado pela pandemia.

Nas atividades de dança e nas rodas de conversa, foi possível perceber relatos de superação de vários obstáculos: da inércia e angústia ocasionada pelas limitações do período de afastamento social, de participar das atividades remotamente, pois muitas pessoas não tinham afinidade com tal experiência, da distância física, inclusive com a participação de pessoas de outros estados.

Vivenciamos na prática, a ideia de que o *Dasein* e o mundo estão sempre em construção, observamos que a psicodança era um momento que as pessoas se influenciavam pelos movimentos corporais e estímulos dados pelo grupo, como uma das formas de estar presente na atividade. Havia também outras maneiras de estar presente como o ato de assistir às *lives*, fotografar as atividades, reagir com *emoji no Instagram*, ou somente participar das rodas de conversa.

Partindo do pressuposto que consciência intencional é sempre consciência de algo, para os participantes, a experiência com a dança, foi o modo de acessar a própria existência. Cada vivência intencional nessa experiência, se apresentou como uma forma de sair das tensões do mundo ocasionadas pelo período de pandemia e afastamento social, portanto, consciência em construção e aberta ao mundo.

A experiência no campo da psicologia aliada à arte da dança estava para além de um exercício físico, minimizou ansiedade, preocupações e estresses. Aproximou histórias e possibilitou a construção de novos vínculos afetivos. As atividades mobilizaram tanto dor, angústia, luto, tristeza e medo, quanto leveza, gratidão, fortalecimento e reaproximação, sentimentos descritos pelos participantes, após cada encontro.

Deste modo, a psicodança foi uma possibilidade de ser-com-os-outros uma nova possibilidade de ser-no-mundo, que gerou angústia mobilizadora para construção de possibilidades de enfrentamento ao período de distanciamento social, favorecendo vivências para experiências de voltar às coisas mesmas.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio do Programa Nacional de Cooperação Acadêmica na Amazônia – PROCAD/Amazônia da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES/Brasil.

Referências

- Amatuzzi, M. M. (2009). Psicologia fenomenológica: uma aproximação teórica humanista. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 26(1), 93-100. Doi: [10.1590/S0103-166X2009000100010](https://doi.org/10.1590/S0103-166X2009000100010)
- Armstrong, J., Botton, A. (2014). *Arte como terapia*. (D. Bottmann, Trad.). Rio de Janeiro: Intrínseca.
- Aquino, Estela M. L. et al. (2020). Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(suppl 1), pp. 2423-2446. Doi: [10.1590/1413-81232020256.1.10502020](https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020)
- Barbosa, M. F. (1998). A noção de ser no mundo em Heidegger e sua aplicação na psicopatologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 18(3), 2-13.
- Cardinalli, I. E. (2015). Heidegger: o estudo dos fenômenos humanos baseados na existência humana como ser-aí (Dasein). *Psicologia USP*, 26(2), 249-258. Recuperado em 30 de março de 2021, de <https://doi.org/10.1590/0103-656420135013>.
- Carmo, P. S. (2004). *Merleau-Ponty: uma introdução*. São Paulo: Educ.
- Casanova, M. A. (2013). Heidegger e o escuro do existir: esboços para uma interpretação dos transtornos existenciais. In: Evangelista, Paulo Eduardo R. A. (Org.). *Psicologia fenomenológico-existencial – Possibilidades da atitude clínica fenomenológica*. Rio de Janeiro: Via Verita.
- Castro, E. D. (2006). Corporeidade e Saúde Mental: Experimentações em Terapia Ocupacional. In Arcuri, I. (Org.). *Arteterapia de Corpo e Alma*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Clini, M. M. (2016). *Contemplações entre arte e clínica: por uma presença fenomenológico-hermenêutica*. (Tese de Doutorado). Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Consani, C. F. (2020). A soberania dos Estados e os limites das instituições internacionais na pandemia do coronavírus. In Borges, M. de L., Reich, E., Xavier, R. C (Orgs). *Reflexões sobre uma pandemia*. Florianópolis, SC: Néfionline. <http://www.nefipo.ufsc.br/files/2012/11/LIVRO.-Reflex%C3%B5es-sobre-uma-pandemia-2020.pdf>
- Costa, L. C., Goto, T. A., Holanda, A. F. (2018). Fenomenologia transcendental e a psicologia fenomenológica de Edmund Husserl. *Revista do NUFEN*, 10(3), 38-54. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912018000300004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 20 de julho de 2021.
- Daltro, M. R., & Faria, A. A. de. (2019). Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 19(1), 223-237. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812019000100013&lng=pt&tlng=pt, Acesso em 06 de julho de 2021
- Forghieri, Y. C. (2002). *Psicologia fenomenológica: fundamentos, método e pesquisa*. São Paulo: Pioneira Thonson Learning.
- Heidegger, M. (1988). *Ser e tempo*. Rio de Janeiro: Vozes.
- Lima, R. C. (2020). Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 30(2), e300214. Epub. Doi: [10.1590/s0103-73312020300214](https://doi.org/10.1590/s0103-73312020300214)
- Maciel Júnior, G. C., Henrique da Costa, M. (2016). O MODO DE SER-NO-MUNDO VIRTUAL: O Dasein E O FACEBOOK. *POLÊMICA*, [S.l.], 16(1), p. 095-121, fev. 2016. Doi: [10.12957/polemica.2016.21338](https://doi.org/10.12957/polemica.2016.21338).
- Martins, G. A.; Theóphilo, C. R. (2016). *Metodologia da Investigação Científica para Ciências Sociais Aplicadas*. (3a ed.). São Paulo: Atlas.
- Martins, J. (2006). *Estudos sobre existencialismo, fenomenologia e educação*. São Paulo: Centauro.
- Martins Júnior, J. R. F. (2010). Heidegger: do ser-com ao ser-com-os-outros. *Prometeus Filosofia em Revista*. Ano 3 6 Julho-Dezembro.
- Nunes, B. (2002) *Heidegger & ser e tempo*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed.
- Silva, M. de L. (2009). A intencionalidade da consciência em Husserl. *RAC-Eletrônica*, 1(1), 45-53. Recuperado em 15 de março de 2021, de http://anpad.org.br/periodicos/content/frame_base.php?revista=3
- Stegmuller, W. (1997). *Filosofia contemporânea: introdução crítica*. São Paulo: EPU.
- Stein, E. (2003). *La Estructura de la Persona Humana*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.
- Tripp, D. (2005). Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. *Educação e Pesquisa*, v. 31, n. 3, pp. 443-466. Recuperado em 6 de julho de 2021, de <https://doi.org/10.1590/S1517-97022005000300009>.