



dançar sem medo

Pequeno e-book sobre o medo e a ansiedade na dança

MARIA CRISTINA LOPES



Nota

Em algum momento nossa relação com a dança foi leve e tranquila. Mas este momento parece distante comparado aos sentimentos atuais, certo?

Dançar não é fácil: nem para o corpo e nem para a mente. Somos constantemente desafiados em todos os sentidos.

Este e-book serve para abordar algumas destas questões e refletir sobre alguns destes sentimentos conflitantes. Espero que possa encontrar nas próximas páginas algumas reflexões e respostas para suas questões com a dança.

Maria Cristina Lopes
PSICÓLOGA DA DANÇA



Maria Cristina Lopes.

Psicóloga da Dança.

Formada pela PUC-Rio (CRP5/47829).
Mestre pela Universidade de Coimbra.

Trabalha com a dança desde 2013 com atendimento psicológico para dançarinos, consultoria para escolas de dança e treinamento e formação de professores e psicólogos. Desenvolveu o 1º curso de psicologia da dança do Brasil em 2016.

Conteúdo

4 MEDO, ESTRESSE E ANSIEDADE

Conceito.

5 O MEDO E A ANSIEDADE NA DANÇA

Como estes manifestam-se na dança

6 CAUSADORES DE ESTRESSE E SINTOMAS

Como manifestam-se na dança

7 COMO LIDAR COM O MEDO

Estratégias

8 RESSIGNIFICANDO A ANSIEDADE

Estratégia cognitiva

10 CONCLUSÃO

É possível dançar sem medo?

11 REFERÊNCIAS



Medo, estresse e ansiedade

O que é o medo?

Percebemos facilmente o medo quando o sentimos. Por exemplo: enquanto o bailarino está na coxia, antes de uma apresentação, é comum sentir diversos sinais de medo, até mesmo a famosa e comum vontade de ir ao banheiro! Mas, racionalmente pode ser difícil entender do que se trata ou de onde ele surge.

Para começarmos a tecer considerações sobre o medo é importante pontuar que este é um dos sinais da ansiedade. Assim, falar sobre o medo é falar sobre a ansiedade. Dito de outra forma, uma pessoa com medo é também uma pessoa ansiosa.

Mais especificamente, o medo é um estado emocional aversivo frente às situações percebidas como ameaças. "É um mecanismo extremamente importante para a sobrevivência, pois prepara o organismo para a fuga efetiva e motiva a esquiva. O sistema de ativação do medo se inicia com o aumento da proximidade da ameaça ou de estímulos dolorosos" (Nunomura, Carbinatto & Duarte, 2009, p.132).

Portanto, não é correto afirmar que todo medo é ruim ou prejudicial. Ao contrário, o medo pode nos ajudar a perceber uma situação de perigo e agir (luta ou fuga).

"Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho" (Castillo et al., 2000, p.20).

Este sentimento faz parte das experiências do ser humano, pode garantir a segurança do indivíduo e motivá-lo a superar desafios. Mas, em inúmeros casos, nossos medos são irracionais, exagerados e desproporcionais. Por consequência, o medo afetará a qualidade de vida, conforto emocional e desempenho (Castillo et al., 2000).

As principais causas do medo em situações de desempenho técnico e físico, podem ser: medo do fracasso e de suas conseqüências; medo de lesões; medo do vexame social; medo de movimentos estranhos; medo da rejeição do professor/treinador/ensaiador; medo de perder e ansiedade da vitória (Nunomura, Carbinatto & Duarte, 2009).

Diversos outros fatores podem levar ao medo e à ansiedade. Dentre os fatores externos temos a hiperestimulação (através de barulho, luz, dor e situações de perigo); estímulos que induzem as necessidades primária (alimentação, água, dormir, temperatura, clima, etc.). Também temos os estressores de performance: superexigência, subexigência, falha, crítica, censura, elevada responsabilidade, etc. Por fim, os estressores sociais: isolamento social, conflitos pessoais, mudança de hábito, morte de parente, etc.



O medo e a ansiedade na dança

A dança é única e desta forma o dançarino vivencia peculiaridades na sua experiência com a dança. Os padrões da dança são muito altos e os professores muito exigentes. Os dançarinos devem se adequar aos diversos padrões da dança (entre eles, técnicos e físicos) pré-estabelecidos e aos conceitos de perfeição enraizados em diversas modalidades de dança. Os dançarinos são constantemente comparados aos outros alunos, dançarinos e personalidades da dança.

Apesar da dança poder diminuir a ansiedade e o estresse, além de aliviar diversos outros sintomas de transtornos psicológicos (Freitas, 2019), esta prática de comparação e de padrões muito elevados pode levar a ansiedade, estresse e medo.

"Nessa busca constante pelo refinamento e pelo ideal de desempenho, tanto no período de ensaios, quanto das apresentações, são geradas situações de estresse que podem potencializar a ansiedade. Dependendo de como a ansiedade é interpretada pelo bailarino, pode prejudicá-lo em seu desempenho." (Gasparini, Lee & De Rose Jr, 2012, p.62).

Neste sentido, os sentimentos que abordamos parecem inerentes em algumas modalidades de dança. Em primeiro lugar, é preciso compreender de que maneira os mesmos manifestam-se.

Na dança o medo pode ser percebido em diferentes contextos. Um destes contextos é a apresentação no palco. Os bailarinos sentem-se ansiosos antes e depois de apresentações, mas este sentimento é mais acentuado no período anterior à apresentação (Constantino, Prado & Lofrano-Prado, 2010). O medo de errar, de esquecer a seqüência coreográfica e a presença da platéia podem levar a sintomas de ansiedade. Os autores ressaltam que apresentar um nível médio de ansiedade antes das apresentações pode ser benéfico para o desempenho, mas níveis muito baixos ou muito altos podem atrapalhar o desempenho no palco. Ou seja, a ansiedade provoca uma ativação no sujeito (das emoções, da atenção, do comportamento, etc.) que quando bem administrada favorece o bom desempenho.

Segundo os mesmos autores, as mulheres, no geral, apresentam níveis mais elevados de ansiedade. Em contrapartida, dançarinos com mais experiência apresentam menores níveis de ansiedade. Portanto, a prática poderá ajustar os níveis de ansiedade.

Além da apresentação em si, é importante ressaltar que a competição também é um fator estressor importante (de Rose Junior, 2008). Portanto, nos festivais de dança dois elementos estressores estão presentes (a apresentação e a competição) o que pode levar a um grau elevado da ansiedade e do medo. Especificamente, os níveis de ansiedade aumentam uma semana antes do evento, com aumento de maior magnitude uma hora antes da apresentação (Leite, De Mello & Antunes, 2016).



Causadores de estresse e sintomas

Sobre outras questões que provocam estresse na dança, Gasparini, Lee e De Rose Jr (2012), avaliaram diversos fatores em estudo com bailarinos amadores e profissionais. Para a dança não-profissional estas são as doze questões mais causadoras de estresse na dança em ordem de intensidade: Companheiro egoísta; Companheiro que não se esforça; Companheiro que não cumpre seu papel na coreografia; Coreógrafo que não reconhece esforço do bailarino; Auto cobrança exagerada; Coreógrafo que comete injustiças com bailarinos; Apresentações de muita importância; Cometer erros técnicos (linhas, pés, joelhos, en dehor); Cometer erros que comprometam o grupo; Adversário convencido; Displicência de um companheiro da cia; Provas em época de competição.

Já para a dança profissional, as maiores questões causadoras de estresse em ordem de intensidade são: Coreógrafo que comete injustiças com bailarinos; Coreógrafo que cobra em exagero; Pensar no futuro na dança; Apresentar-se lesionado; Coreógrafo que não deixa claro o papel do bailarino no trabalho; Fofocas no grupo; Estar mal preparado fisicamente; Repetir os mesmos erros; Cometer erros que comprometam o grupo; Apresentar-se em mau estado físico; Coreógrafo que só critica; Ensaios inadequados (falta ou excesso); Problemas com dinheiro; Lesões ao longo da carreira; Apresentações de muita importância; Apresentar-se doente; Coreógrafo que não deixa o atleta confiante na competição; Coreógrafo que privilegia determinado bailarino; Disputa por posição/ solos/ destaque na companhia; Inveja; Diferenças de tratamento no grupo.

Devido às questões contextuais de cada grupo (amador e profissional) os fatores estressores também manifestam-se de maneira e intensidade diferentes. Para bailarinos amadores, questões relacionadas aos seus companheiros (ex.: serem egoístas, não se esforçarem e não cumprirem seu papel na coreografia) foram mais acentuadas que para os bailarinos profissionais. Estes últimos, por sua vez, apresentaram resultados mais elevados de estresse nas seguintes situações: auto-cobrança exagerada, expectativa de desempenho, estar mal preparado fisicamente e apresentar-se lesionado. Mas a relação com o coreógrafo/ professor/ ensaiador parece ser provocadora de estresse igualmente em bailarinos amadores e profissionais.

Já sobre os sintomas, bailarinos relataram os seguintes: coração bate mais rápido que o normal; suar bastante; agitação; ficar preocupado com críticas das pessoas; sentir muita vontade de fazer xixi; ficar preocupado com os adversários; medo de dançar mal; dúvidas sobre a capacidade de dançar em um festival; nervosismo; ficar preocupado com o resultado do festival; boca seca; falar muito sobre o festival de dança; medo de me perder; impaciência; não pensar em outra coisa a não ser no festival de dança/espetáculo; ansiedade; medo de decepcionar as pessoas; medo de cometer erros no festival/espetáculo.



Como lidar com o medo?

Como lidar com o medo?

Uma das maneiras de saber se o indivíduo poderá lidar de forma saudável com o medo, o estresse e a ansiedade é avaliar o apoio social, ou seja, o relacionamento com parceiros, amigos e familiares. Infelizmente, a vida contemporânea pode implicar no afastamento social o que dificulta o manejo destes sentimentos (Martucci, Peron & Vicentini, 2004).

Portanto, a primeira maneira de lidar com estas questões é criar uma rede de apoio com seus colegas, pais, professores, amigos, etc. Relate suas preocupações, dificuldades, desafios e peça ajuda, conselhos e um ombro amigo. Mesmo que você não seja uma pessoa com uma excelente habilidade social, é possível treinar isso e construir aos poucos sua rede de apoio.

A segunda forma de lidar com estes sentimentos é desenvolver estratégias de distração. Como relatamos é interessante ter um nível adequado de ativação antes de uma apresentação, mas quando perceber uma falta de controle da ansiedade e perceber níveis muito altos e um grande desconforto físico e emocional é hora de administrar melhor estas emoções. Portanto, distrair-se dos pensamentos que podem estar causando ansiedade é uma excelente ferramenta para lidar com isso de maneira mais imediata.

A estratégia de distração, como o próprio nome denuncia, refere-se a distrair-se dos sinais de estresse, medo, ansiedade, etc. o que permitiria uma diminuição na intensidade destes sinais. Existem várias formas de utilizar esta estratégia. Basicamente, uma vez que o sujeito identifique sinais elevados de ansiedade, ele utilizará diversas maneiras para distrair-se, como: ouvir uma música, conversar com um colega sobre assuntos aleatórios, assistir a um vídeo, etc.

Uma outra estratégia (que também pode ser utilizada como técnica de distração) é o alongamento. Um estudo comprovou que o alongamento com uso das músicas preferidas do sujeito diminuem sintomas de estresse e ansiedade (Valim, Bergamaschi, Volp & Deutsch, 2002). Portanto, planejar e dedicar-se ao alongamento com uso de músicas em dias de apresentações pode ser uma excelente forma de administrar a ansiedade. Para pessoas mais ansiosas, isso pode ser feito em absolutamente todos os dias.

A meditação também é uma excelente ferramenta para lidar com estes sintomas. Para isso é possível fazer treinamentos e praticar em casa. Também existem diversos aplicativos que cumprem este papel e são muito práticos por poderem ser utilizados com facilidade no próprio celular, como o aplicativo Lojong.



Ressignificando a ansiedade

Todas estas estratégias são eficazes e podem ajudar muito na administração das emoções. No entanto, uma estratégia mais profunda é ressignificar nossos medos. Existem muitos causadores da ansiedade e do medo na dança. Alguns destes causadores são adequados e nos deixam alertas em um estado de ativação que permite um bom desempenho. No entanto, outros causadores nos deixam num estado de ansiedade muito elevado e prejudicam o desempenho. Em primeiro lugar é preciso identificar quais são os medos adequados e quais estão inadequados.

Por exemplo, ter medo de lesões parece adequado para um dançarino. Mas ter este medo o tempo todo a ponto de "travar" e não conseguir executar técnicas é bem inadequado. Um segundo exemplo: ter medo de fazer uma apresentação ruim é completamente compreensível. Mas ter medo de qualquer mínimo erro (tentando ser perfeito) e isso me deixar num estado emocional de descontrole só poderá me trazer prejuízos. Por fim, querer a aprovação dos pais, professores e colegas é muito comum, mas preocupar-se demais com a possibilidade de decepcioná-los pode atrapalhar imensamente nosso desempenho.

Nestes casos, é a nossa interpretação das situações que nos gera ansiedade. Portanto, é preciso ressignificar estas ideias para dançarmos com mais leveza emocional. Mas fazer isso não é tarefa fácil. Estas ideias vão sendo construídas ao longo de nossa vida e para nos desprendermos delas é um processo difícil. Para começar é importante percebermos a palavra "ressignificar" - que se refere ao processo de dar um novo significado a uma situação. Portanto, a situação em si não oferece apenas uma interpretação possível. Ao contrário, diferentes pessoas numa mesma situação poderão ter diferentes interpretações.

Ao longo das experiências do sujeito com a dança é comum que professores corrijam demasiadamente seus alunos e evitem elogiar (ou elogiem com menos frequência). Isto pode ser interpretado pelo aluno como uma exigência de perfeição e ele entende que não pode errar absolutamente nada e que erros não são aceitos na dança. Isto o coloca num estado de alerta e de medo do erro, "travando" o seu comportamento e prejudicando o seu desempenho.

Apesar da dança ser muito exigente e buscar uma técnica mais limpa, todos os dançarinos erram (desde os mais iniciantes aos solistas profissionais). Acreditar que o erro não é aceito poderá impedir que este dançarino dedique-se às aulas e poderá fazê-lo acreditar que não "foi feito para a dança". Como consequência este sujeito possivelmente vai evitar dançar e não vai conseguir compreender todo o processo de aprendizagem normal (primeiramente cheio de erros e inúmeras dificuldades até o ponto final no qual o sujeito já executa com muita competência e destreza (ainda com espaço para imperfeições).

Outro processo que leva ao medo é a percepção de incompetência. Caso o dançarino não acredite em sua própria competência, ao se deparar com um desafio ele terá medo. Já aquele dançarino que acredita no seu potencial, conseguirá enfrentar melhor a situação. Portanto, perceber diariamente nossas competências e tudo o que executamos bem é muito importante para enfrentar desafios futuros sem medo.

Ressignificando a ansiedade

Em suma, nossas experiências vão orientar a maneira como interpretamos as situações. Esta interpretação pode estar inadequada e causar medo e ansiedade. Mas é possível ressignificar estas ideias e situações para vivermos uma dança com mais leveza.

Perceber nossa trajetória na dança e situações atuais de maneira mais adequada, real e saudável pode nos permitir dançar com mais destreza.

Como já pontuamos, ressignificar as experiências não é tarefa fácil. Mas isto pode acontecer de diversas formas. Muitas vezes isso ocorre de maneira não planejada a partir de uma conversa com um amigo ou com um professor, de um filme ou série que assistimos, de alguma situação que nos leva a reflexão, etc.

Mas há outras formas planejadas para ressignificarmos as experiências. Uma delas é através de psicoterapia. Um psicólogo vai ajudar-nos a refletir sobre pontos importantes que nos trazem sofrimento. Este profissional tem um papel importante para lidarmos com diversas situações. Este é um processo que pode ser de algumas semanas a alguns meses ou mesmo anos.

Também há algumas outras formas planejadas de chegar a este objetivo. Primeiramente é importante aprender a identificar quando ficamos ansiosos ou com medo. Para algumas pessoas é mais fácil identificar sinais físicos (batimento cardíaco, falta de ar, vontade de ir ao banheiro, etc.) e para outras é mais fácil identificar sinais cognitivos (pensamentos relacionados ao erro, desaprovação, lesões, etc.).

Uma vez que identificamos os sinais podemos buscar os causadores deles: medo de errar, medo da desaprovação, medo de lesões, etc. A partir disso, podemos buscar questionar o medo com uso de perguntas diretas e indiretas:

- **"O que eu diria a um amigo que tivesse este mesmo medo?"**. (Por exemplo: se meu amigo tivesse medo de se lesionar executando uma pirueta poderia dizer a ele que já sabe a técnica, já treinou muito, que vai dar tudo certo e que a chance de algo ruim acontecer é muito pequena). Imaginar que o medo é de outra pessoa pode nos ajudar a "sair" da situação e pensar sobre ela mais racionalmente.

- **"O meu erro está inadequado, irracional, exagerado ou desproporcional?"**. (Por exemplo, se tenho medo de me lesionar executando uma pirueta, este medo pode ser adequado quando está em baixa intensidade. Mas ter muito medo o tempo todo é desproporcional). Portanto, tentar perceber se o medo está exagerado pode nos ajudar a entender melhor nosso medo e lidar de maneira diferente com ele.

- **"Qual é um significado/interpretação mais adequado para esta situação?"**. (Por exemplo, neste mesmo caso do medo de se lesionar, uma interpretação mais adequada poderia ser "Eu sei executar a técnica. Apesar de lesões acontecerem, há uma chance muito pequena disso realmente acontecer. Vou pedir orientações do meu professor para me certificar de que estou fazendo tudo corretamente e então vou simplesmente executar sem tanto medo e tentando não travar").

Estas perguntas simples poderão te ajudar em todas as situações que te causam medo e ansiedade. Tente adequá-las à sua realidade.



Conclusão

É possível dançar sem medo?

Uma vez que o medo faz parte das experiências humanas descartamos a possibilidade de vivermos (e também de dançarmos) sem medo. Talvez esta incessante busca por viver sem sentimentos desagradáveis possa indicar que ainda não temos estratégias para lidar com o medo no dia-a-dia. Ou seja, a questão não é sobre viver sem medo, mas sobre nos fortalecermos e aprendermos a viver com estas emoções e sentimentos.

Portanto, ao invés de fugir do medo, é preciso aprender a lidar com ele. Afinal, as ameaças sempre existirão. Fugir destas ameaças implica em isolamento total. É mais adequado e saudável ressignificarmos o que entendemos como ameaça na dança. Assim, uma vez que identificarmos o medo, saberemos encará-lo de frente com estratégias boas e eficazes.

Não desejo para você uma dança sem medo. Ao contrário, desejo coragem para enfrentar este sentimento no instante em que aparecer. Além disso, desejo que consiga refletir sobre o medo para que consiga perceber quais ameaças são verdadeiras e quais estão sendo percebidas de forma exagerada ou irreal.



Referências

Castillo, A. R. G., Recondo, R., Asbahr, F. R., & Manfro, G. G. (2000). Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 22, 20-23.

Martucci, C., Peron, A. P., & Vicentini, V. E. P. (2004). Aspectos gerais do estresse. *Arquivos do Museu Dinâmico Interdisciplinar*, 8(1), 58-62.

Nunomura, M., Carbinatto, M. V., & Duarte, H. (2009). Vencendo o medo na ginástica artística. *Arquivos em Movimento*, 5(2), 130-155.

Constantino, A. C. S., Prado, W. L., & Lofrano-Prado, M. C. (2010). Ansiedade em bailarinos profissionais nas apresentações de dança. *Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde*, 8(3), 146-155.

Gasparini, I., Lee, C. L., & De Rose Jr, D. (2012). Estresse e ansiedade em bailarinos amadores e profissionais. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 49-69.

de Rose Junior, D. (2008). A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(4), 19-26.

Freitas, F. B. (2019). Benefícios psicológicos da prática de dança em pessoas com diagnósticos de ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica.

Leite, G. S. F., De Mello, M. T., & Antunes, H. K. M. (2016). Competição na dança clássica: um fator ansiogênico negativo?. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(3), 793-803

Valim, P. C., Bergamaschi, E. C., Volp, C. M., & Deutsch, S. (2002). Redução de estresse pelo alongamento: a preferência musical pode influenciar. *Motriz*, 8(2), 18-25.

Infos

mariacristinalopes.com

mariacristinalopes@gmail.com

@marialopescristina

+55 21 993053432

