



*SISTEMA ROLANDO TORO*

International Biocentric Foundation  
Escola de Biodanza Sistema Rolando  
Toro Rio-Barra

## **VÍNCULO: A EVOLUÇÃO DA ESPÉCIE**

A Biodanza como técnica de vinculação afetiva

## **CLAUDIA BORGES LISBOA DA COSTA**

Monografia apresentada à Escola de Biodanza Rio-Barra, como requisito parcial para a obtenção do título de Facilitador de Biodanza.

Orientadora:

**Hedilane Alves Coelho**

Facilitadora Didata pela IBF

Reg. RJ, nº 9513

Dezembro de 2014

Obra Síntese apresentada à Escola de Biodanza Rio-Barra e aprovada pela comissão julgadora formada pelos didatas:

---

**Orientadora: Hedilane Alves Coelho**

Facilitadora Didata de Biodanza pela International Biocentric Foudantion  
Reg. RJ, nº 9513

---

**Supervisora: Eliana Almeida**

Diretora Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro Rio-Barra International Biocentric  
Foudantion  
Reg.RJ nº 9717

---

**Anna Cristina Peralva**

Facilitadora Didata de Biodanza pela International Biocentric Foudantion  
Reg. RJ nº 0570

Visto e permitido a impressão

Rio de Janeiro, 5 de Dezembro de 2014.

---

**Eliana Almeida**

Diretora Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro Rio-Barra International Biocentric  
Foudantion  
Reg. RJ, nº 9717

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho aos meus alunos, tanto os que já passaram por mim, como os que agora estão e os que ainda virão, por me darem a oportunidade, através de sua confiança, da expressão dessa minha potencialidade como Facilitadora de Biodanza. É uma honra e um prazer constantes.

Ao sistema Biodanza e seu criador Rolando Toro, pela genialidade e generosidade de seu empenho e dedicação a esse trabalho lindo e potente; uma joia rara e preciosa que a Humanidade ganhou.

## **AGRADECIMENTOS**

Gratidão à Força de Vida, criadora do Universo.

Gratidão aos Mestres Ascensionados da Grande Fraternidade Branca Universal, por seu aprendizado de amor.

Gratidão a mim mesma, por aceitar os meus desejos e o meu Caminho.

Gratidão aos meus vínculos familiares: Meus pais, Iris e Luiz Carlos pelo amor, carinho, incentivo, cuidado, atenção, ajuda, dedicação. Obrigada mãe, por ter sido você quem me introduziu na Biodanza, me apoiando e torcendo sempre. Obrigada pai, por me ensinar o carinho e pelo exemplo de determinação. Obrigada meu irmão Luiz Claudio, por seu sempre apoio, carinho, amor. E gratidão aos meus sobrinhos lindos Sophia e Nicholas, por renovarem o vínculo em nós. E gratidão a todas as lindas pessoas que fazem parte desta nossa família, por laços de sangue ou por amor. Gratidão também aos nossos ancestrais; sem eles não haveria vida.

Gratidão a todos os meus amigos; irmãos e irmãs que formam comigo uma rede de amor, amizade e apoio.

Gratidão às duas Facilitadoras de Biodanza que me ensinaram a vida através dessa técnica: Verônica Swalf e Eliana Almeida; obrigada Verônica, por me apresentar a Biodanza tão generosamente e obrigada Eliana por sua presença amorosa e fundamental na minha vida. E gratidão a Hedilane Coelho, por suas orientações preciosas.

Gratidão a todos os meus amigos do meu grupo regular, por me ajudarem a querer ser quem sou e dançar minha vida. E gratidão aos amigos do meu primeiro grupo há 20 anos atrás, por despertarem esse desejo de querer ser quem sou.

Gratidão a todos os colegas Facilitadores, aos Didatas e Biodanzantes do mundo todo, pelos exemplos de persistência e coragem.

Sem todos vocês não seria possível!

## **RESUMO**

O objetivo deste trabalho é mostrar a importância do vínculo afetivo para o crescimento e a evolução do Homem, assim como mostrar a Biodanza como eficiente técnica para a construção e manutenção de vínculos saudáveis.

Palavras chave: Vínculo, Afetividade, Biodanza, Crescimento, Evolução.

## **ABSTRACT**

The study aims to present the importance of the affective vinculation for the growth and evolution human, and show Biodanza as a efficient technique to construction and maintain health entail.

Key Words: Entail, Affective, Biodanza, Growth, Evolution.

## SUMÁRIO

Introdução .....	08
<b>CAPITULO 1- Raízes do Vínculo .....</b>	<b>12</b>
1.1. Quem foi Martin Buber .....	13
1.1.1 O Eu e tu: Diálogo e Relação .....	15
1.2. Quem foi Jonh Bowlby .....	15
1.2.1. As ideias de Bowlby .....	16
1.2.2. O apego em adultos .....	22
<b>CAPITULO 2 - O Sistema Biodanza .....</b>	<b>26</b>
2.1. O criador Rolando Toro .....	26
2.2. Definição e Metodologia .....	27
2.3. Afetividade: a célula mater da Biodanza e do Vínculo ....	30
2.3.1. Definição .....	30
2.3.2. Amor Indiferenciado, Diferenciado e Par Ecológico ....	31
2.3.3. Afetividade e Identidade .....	32
2.3.4. Afetividade saudável e patológica .....	34
<b>CAPITULO 3- Biodanza e Vínculo .....</b>	<b>36</b>
3.1. Definição .....	36
3.2. Biodanza como método de Vinculação.....	39
3.3. O trabalho de vínculo com meu grupo regular .....	42
3.4. Depoimentos dos alunos .....	46

CONCLUSÃO .....	56
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	58

## INTRODUÇÃO

Na era da modernidade líquida, onde as relações e o amor perdem a consistência e se liquidificam frente à pressa, à inconstância, à crescente virtualidade das relações pela Internet, à superficialidade, ao individualismo, ao Ter em detrimento do Ser, ao consumismo cego, falar de Vínculo afetivo como evolução da espécie, pode soar como uma ironia, algo fora da ordem. Como diz o sociólogo polonês Zygmunt Bauman, em seu livro *Amor Líquido* (2003), que trata de como as relações humanas atuais estão cada vez mais frágeis, gerando insegurança cada vez maior, há um paradoxo nas relações da atualidade: "...Homens e mulheres, nossos contemporâneos, estão desesperados por terem sido abandonados aos seus próprios sentidos e sentimentos facilmente descartáveis, ansiando pela segurança do convívio e pela mão amiga com quem possam contar num momento de aflição, desesperados por relacionar-se. E no entanto, desconfiados da condição de estarem ligados, particularmente ligados permanentemente, para não dizer eternamente, pois temem que tal condição possa trazer encargos e tensões que eles não se consideram aptos nem dispostos a suportar e que podem limitar severamente a liberdade de que necessitam para - sim, seu palpite está certo - relacionar-se..."(Bauman, 2003, pg. 8). Neste livro, Bauman se preocupa com os desejos conflitantes de apertar os laços e ao mesmo tempo mantê-los frouxos, inspirados pela insegurança que a fragilidade dos vínculos humanos vem suscitando nos dias de hoje. Contudo, esse importante autor que apresenta obras sem nenhuma pretensão de agradar aos otimistas, afirma que alguns sociólogos, acostumados a construir teorias a partir de questionários, estatísticas e crenças baseadas no senso comum, "apressam-se em concluir que seus contemporâneos estão totalmente abertos à amizade, laços, convívio, comunidade."(Bauman, 2003, pg. 9). Ele próprio não contradiz essa afirmação e sim levanta a ambivalência entre desejar relacionar-se e não querer compromisso: "No líquido cenário da vida moderna, os relacionamentos talvez sejam os representantes mais comuns, agudos, perturbadores e profundamente sentidos da ambivalência". (Bauman, 2003, pg. 8) Na verdade, parece que Bauman faz uma crítica ao excesso de puerilidade que nossas relações estão demonstrando, mas absolutamente retira do cenário humano, o desejo e o ato de querer vincular-se.



O fato é que, desde tempos imemoriais, o Homem e sua descendência se constroem como espécie humana, através da relação dele com a Natureza, com os animais e com os outros Homens. O Homem eremita que vive sua solitária vida numa caverna, é muito mais uma alegoria filosófica do que propriamente uma realidade ontológica. A vida e o mundo como são hoje e foram ontem são constituídos primordialmente pelas relações, em suas mais variadas possibilidades. Essa premissa se confirma tanto no mundo animal como humano e as várias ciências como a Biologia, Etologia, Antropologia, Sociologia, Arqueologia, Museologia, dentre outras, mostram isso: que buscar o contato, a comunicação, a interação, a troca, a intimidade, o companheirismo faz parte dessas naturezas, mesmo com toda a ambivalência, incoerência e paradoxo, que habitam o cerne humano. Como afirma o livro *A Era da Empatia*, de Frans de Wall (2009), “descendemos de uma longa linhagem de primatas que viviam em grupo e eram ligados entre si por uma dependência recíproca”(Frans de Wall, 2009, pg. 39).

Vínculo é sinônimo de afetividade, de compromisso afetivo, seja ele na área pessoal ou profissional. Vincular-se é querer fazer parte, responsabilizar-se, estar ligado a algo ou alguém sem que isso seja uma obrigação negativa. Poder se vincular significa que valorizamos a nossa vida e a do outro, que conseguimos aceitar a condição de seres interativos e gregários que somos. Assim como os outros animais, nós, Homens, temos o desejo de estarmos juntos, seja em bando, seja em pares. Precisamos do outro para dar contorno e movimento a nossa existência. Através do vínculo nós conseguimos trabalhar, ganhar dinheiro, fazer amigos, nos relacionar amorosa e sexualmente. Através do vínculo criamos nossa historia futura, deixamos nosso legado através das pessoas com quem nos relacionamos. A ligação visceral entre a mãe e seu bebê, a química apaixonada e a intimidade dos casais amorosos, o companheirismo e cumplicidade de grandes amigos, a motivação, o empenho e compromisso de um profissional para com seu trabalho, a consciência ecológica de preservar e cuidar das plantas, das águas, dos animais, do nosso ecossistema são alguns exemplos de relações de vínculo.

Quando conseguimos cuidar e ser cuidado, nutrir e ser nutrido, amar e ser amado, estamos vivendo o vínculo. Quando conseguimos manter relações nutritivas estamos no vínculo. O vínculo não é apego, manipulação ou dependência, embora muitas vezes achamos que quando nos relacionamos assim estamos nos vinculando. O vínculo é saudável e não patológico. Ele não prende ou escraviza, manipula ou cria dependência. Isso não é vínculo verdadeiro. Vincular é ter o compromisso com o amor, seja ele em que área da vida for. Vincular é atar, ligar, apertar, mas não prender, estrangular, aprisionar. Estar vinculado é sentir-se naturalmente comprometido e responsável, sentir o prazer da companhia, o desejo de estar junto, a vontade de fazer algo. Vínculo afetivo soma, cria uma teia de comunicação e contribui para o crescimento da vida, em todos os seus aspectos. Se não nos vinculamos, não conseguimos desenvolver uma profissão, fazer pares amorosos ou ter amigos. Ter vínculo é o oposto de relações superficiais, sem raízes. A evolução humana está em gerarmos e amplificarmos a consciência de fazer e manter vínculos saudáveis, onde possa gerar não só a perpetuação da espécie, biologicamente falando, mas principalmente afetivamente; onde possamos nos pertencer através do amor indiferenciado, para além do diferenciado, possibilitando uma existência humana menos egoica e mais baseada nas forças agregadoras do Self.

O processo que me trouxe até o tema desse trabalho e me fez querer pesquisar, ampliar e aprofundar o assunto em Biodanza, foi o de perceber a importância da existência e não existência, criação, melhora, fortalecimento e manutenção dos vínculos afetivos saudáveis na minha própria vida. Partindo daí, o objetivo desse estudo é contribuir com praticantes, profissionais de Biodanza, profissionais e interessados na área da saúde e desenvolvimento humano e também com meus alunos, para através da percepção da importância dos vínculos para o crescimento e vida saudável, ampliarem sua estrutura afetiva e com isso, avancarem no ato de se vincular saudavelmente. Para tal, parto do pressuposto que a Biodanza como técnica com efeitos terapêuticos e pedagógicos, oferece com qualidade e eficiência, os mecanismos para que isso se dê, ou melhor, pretendo mostrar que Biodanza usa como método fundamental de seu sistema, o vínculo. Através dos três capítulos que se seguem,

conto com pesquisa bibliográfica baseada nas influências do Filósofo Martin Buber e seu conceito de Eu-Tu e da teoria do Apego do Psiquiatra John Bowlby, que contribuem como sementes fertilizadoras, para entender a importância do vínculo para o Homem. Como ponto focal deste trabalho, o Sistema Biodanza: suas ideias sobre afetividade e vínculo, através de seu criador Rolando Toro e como sua técnica preconiza a criação e manutenção dos vínculos saudáveis para que se viva com mais saúde, integração, alegria e amor. E, por fim, apresento meu trabalho como Facilitadora do meu grupo regular: a minha visão do seu processo no que tange ao tema e os depoimentos dos alunos sobre os benefícios da Biodanza em suas vidas, sobretudo, em relação ao processo de vínculo.

## **CAPITULO 1: RAÍZES DO VÍNCULO**

O foco desse trabalho é o Sistema Biodanza, mais especificamente a Biodanza como técnica de vinculação que estimula e promove os vínculos afetivos saudáveis durante o trabalho progressivo que acontece em suas aulas. Para tal, vamos nos apoiar em dois alicerces teóricos que têm em seu cerne, as sementes e raízes do vínculo: os trabalhos de Martin Buber e Jonh Bowlby. Sem dúvida, a questão da importância do vínculo para o desenvolvimento e evolução do Homem pode ser encontrada e ratificada em vários saberes, portanto fechamos o espectro nesses dois arcabouços teóricos por considerá-los como ideias afins, não só sobre o tema de forma ampla mas, sobretudo, em relação à técnica da Biodanza e sua maneira de entender e trabalhar o vínculo.

### **1.1. Quem foi Martin Buber**

*“O lugar dos outros é indispensável para nossa realização existencial.” (Martin Buber)*

Nascido em família judia em Viena, na Áustria, viveu de 1878 até 1965, quando morreu aos 87 anos em Jerusalém. Estudou Filosofia e História da Arte na Universidade de Viena e Psiquiatria e Sociologia na Universidade de Berlin, onde ganhou o título de Doutor em Filosofia. Atuou então como filósofo, escritor, teólogo, pedagogo e professor de História das Religiões e Ética Judaica na Universidade de Frankfurt e de Sociologia na Universidade Hebraica em Jerusalém. Sofreu fortes influências dos filósofos Sócrates, Kant, Nietzsche e Kierkegaard, assim como das religiões do Judaísmo (1), Hassidismo (2) e pelo movimento do Sionismo(3). Suas obras são *Eu e Tu* (1923), *Moises* (1946), *Entre Homem e Homem* (1947) e *O eclipse de Deus* (1952).

Buber é considerado o filósofo da relação, do encontro, da fé no humano e a sua filosofia a do diálogo. Sua obra aborda a questão antropológica, ontológica e religiosa. “A mensagem buberiana evoca no pensamento contemporâneo uma notável nostalgia do humano” (Newton Aquiles Von Zuber, 1974). G. Marcel, na Introdução do livro *Eu e*

*Tu*, com tradução, introdução e notas de Von Zuber - professor na Faculdade de Educação da Unicamp - descreve a figura de Buber: “Olhar profundo que parecia tocar

a intimidade de seu interlocutor e que, contudo, sabia acolher na simplicidade e na fugacidade de um diálogo. Uma presença autêntica emanava de sua pessoa e a profundidade de seu semblante residia na presença a si mesmo. Exatamente por essa presença a si mesmo é que ele podia tornar presente os outros, acolhendo-os incondicionalmente em sua alteridade”. A fonte onde brotou o diálogo como cerne do seu pensamento não só está nos filósofos que o influenciaram, como Sócrates, mas também e não menos importante nas suas vivências concretas, como o período da primeira infância onde passou em casa dos avós maternos e na comunidade religiosa hassídica , onde testemunhava as palavras de conforto e orientação do líder religiosos ao fiéis.

1. Judaísmo é uma das principais religiões monoteístas e abraâmicas, definia não só como religião, mas como filosofia e modo de vida do povo judeu. Originário da bíblia hebraica, é considerado pelos judeus religiosos como a expressão do relacionamento e da aliança desenvolvida entre Deus e os filhos de Israel.
2. Hassismo é um movimento surgido no interior do judaísmo ortodoxo que promove a espiritualidade, através da popularização do misticismo judaico, como aspecto fundamental do judaísmo.
3. Sionismo é um movimento político e filosófico que defende o direito à autodeterminação do povo judeu e à existência de um Estado nacional judaico independente e soberano no território onde historicamente existiu o antigo reino de Israel.

### **1.1.1. O Eu E Tu: Diálogo E Relação**

*“A relação e o diálogo serão testemunhos originários e final da existência humana” (Martin Buber).*

Buber deu ênfase à ideia de que não há existência sem comunicação e diálogo e que os sujeitos não existem sem que haja interação entre eles. O fato primitivo para Buber é a relação. Citando Merleau Ponty, “o sujeito não é pura interioridade, mas é

abertura ao outro, saída para o outro.” (Fenomenologia da Percepção, 1994, pg 478). As principais categorias desta vida em diálogo são a palavra, a relação, o inter-humano, o encontro, a responsabilidade e a reciprocidade como ação totalizadora.

A reflexão inicial do Eu e Tu apresenta a palavra como sendo dialógica e a categoria primordial da dialogicidade da palavra é o “entre”. (Von Zuber, 1974, pg. XXXV, introdução). O “entre” é categoria ontológica onde é possível a aceitação e confirmação ontológica dos dois pólos envolvidos no evento da relação. ( Von Zuber, 1974, Introdução, pg. XLVIII). A palavra para Buber é o princípio e fundamenta a existência humana. “A palavra como diálogo é o fundamento ontológico do inter-humano”. (Von Zuber, pg. XLII, Introdução, 1974). Buber conceituou o que ele chamava de palavras-princípio: o Eu-Tu e o Eu-Isso. Elas fundamentam duas possibilidades do Homem realizar sua existência. A palavra princípio Eu-Tu é o esteio para a vida dialógica e o Eu-Isso instaura o lugar e o suporte da experiência, do conhecimento e da utilização (Von Zuber, 1974, Introdução, pg. LI).

É através da interação dessas duas instâncias- o Eu e o Tu que surge a relação e o diálogo para Buber. A relação Eu-Tu acontece entre duas pessoas, entre dois sujeitos. E a alteridade se instala somente na relação Eu-Tu. O Eu se realiza na relação com o Tu; é tornando Eu que digo Tu. O Eu não é uma realidade em si, mas é relacional. Não se pode falar em Eu sem mundo, sem Tu e sem Isso. O Eu-Tu é um ato essencial do Homem, uma atitude de encontro entre dois parceiros na reciprocidade e confirmação mútuas. É uma relação que se constrói na subjetividade. “Amar é responsabilidade de um Eu para com um Tu”. (Buber, 1974, pg. 23). O Eu-Isso é a relação com o objeto, é a experiência e a utilização. A relação Eu –Isso é indireta ou utilitária e o isso pode ser qualquer ser considerado um objeto de uso, de conhecimento e de experiência.

A importância da ideia do Eu-Tu e a valorização do dialógico de que não há existência sem relação: “A categoria primordial da dialogicidade é o “entre” ( Von Zuber, 1974, Introdução, pg. XLI). É a vida surgindo através da relação de reciprocidade e feedback e que leva ao encontro de dois sujeitos, onde um confirma a existência do outro. “Encontro e relação não são a mesma coisa. O encontro é algo atual, um evento

que acontece atualmente. A relação engloba o encontro. Ela abre a possibilidade da latência, possibilita um encontro dialógico sempre novo” (Von Zuber, 1974, Introdução, pg. XLVII). Para Buber, o dialógico é a forma explicativa do inter-humano que implica a presença ao evento de encontro mútuo. Presença é presentificar e ser presentificado. Para que o evento instaurado pela palavra princípio Eu-Tu seja dialógico, é necessário o elemento de totalidade que não é a simples soma dos elementos da estrutura relacional. Esta totalidade se vincula à totalidade do próprio participante do evento. O Homem está apto ao encontro à medida que ele é totalidade que age. Buber entende a totalidade como independência da própria relação em face dos componentes desta estrutura. Porém, esta independência não é absoluta mas relativa; cada elemento da estrutura considerado isoladamente é pura abstração. O evento acontece em virtude do encontro entre o Eu e o Tu na reciprocidade da ação totalizadora. (Von Zuber, 1974, Introdução, pg. XLIX) “E é só no encontro dialógico que se revela a totalidade do Homem”(Von Zuber, 1974, Introdução, pg. LI).

## **1.2. Quem foi Jonh Bowlby**

*“O que se acredita ser essencial para a saúde mental é que o bebê e a criança pequena experimentam um relacionamento carinhoso, íntimo e contínuo com a mãe (ou mãe substituta permanente), no qual ambos encontrem satisfação e prazer” (Jonhn Bowlby).*

O médico psiquiatra, psicólogo e psicanalista inglês Jonh Bowlby desenvolveu na década de 60 a Teoria do Apego, cuja premissa básica é que o bebê humano, assim como o animal, busca uma figura diferenciada para se apegar como um comportamento para se preservar de predadores e buscar segurança e, com isso, garantir seu desenvolvimento saudável. Esse comportamento de apego é considerado uma classe de comportamento de importância equivalente a do comportamento de acasalamento e do parental e é intrínseco ao comportamento humano (Bowlby, 1984, pg. 222).

Nascido em 1906 em Londres, Inglaterra, Bowlby viveu até os 84 anos, quando morreu em 1990 na Escócia, deixando a esposa e quatro filhos. Filho de pai médico e de uma família com alto status social, Bowlby geralmente só via sua mãe durante uma hora por dia após o chá, exceto no verão, quando esta ficava mais disponível. Como

outras mães de sua classe social, a mãe de Bowlby considerava que a afeição e atenção dos pais prejudicavam a criança. A seu favor, existia uma babá bastante próxima e atenciosa, que ficou na família até os quase quatro anos de Bowlby e sua partida significou para ele um acontecimento tão trágico como a perda de uma mãe. Aos sete anos, ele foi para um internato como era comum na época, o que foi sentido como algo terrível para uma criança desta idade.

Bowlby estudou Psicologia e Ciências Pré-clínicas e com 22 anos começou a trabalhar com crianças delinquentes e desajustadas. Posteriormente, formou-se em Medicina, com residência em Psiquiatria Adulta e, em seguida, estudou Psicanálise, interessando-se desde o início de sua carreira no problema da separação mãe-bebê e nos trabalhos de Ana Freud e Doroth Burlinghan com desabrigados durante a guerra, assim como no de Rene Spitz, com órfãos. Seu trabalho com crianças desajustadas no início de sua carreira e a geração de crianças órfãs e sem lar do pós-guerra, assim como sua própria vivência infantil fizeram com que ele se interessasse em descobrir os padrões reais de interação familiar envolvidos no desenvolvimento saudável e patológico. Por conta de sua atuação e teoria, foi convidado para ser Consultor de Saúde da Organização Mundial de Saúde. Bowlby é autor de vários livros: Formação e Rompimento dos Laços Afetivos; Separação: angústia e raiva; Apego e Perda; Apego: a natureza do Vínculo, este em três volumes e Cuidados Maternos e Saúde Mental.

### **1.2.1. As ideias de Bowlby**

No cenário do pós guerra com crianças órfãs e desabrigadas, influenciado pela Psicanálise, Bowlby fez um recorte na Psicologia do Desenvolvimento da época, onde os Psicólogos não tinham a percepção clara da importância da ligação entre pais e filhos.

O apego era visto como produto colateral do fato de que a mãe oferecia comida e sustento. Mas Bowlby observou que mesmo os bebês que tinham todas as suas necessidades nutricionais atendidas, mas não tinham uma figura em especial a qual estabelecer apego- tendência a que Bowlby designou de monotropia- não conseguiam desenvolver-se normalmente, mostrando um desenvolvimento físico, intelectual,



emocional e social tolhidos. Bolby chegou à conclusão de que fomos programados pela evolução para destacar alguns poucos indivíduos específicos em nossas vidas e torná-los importantes para nós. Segundo ele, essa necessidade começa no útero e termina quando morremos. As pesquisas e a teoria de Bowlby receberam a contribuição e o reforço dos estudos da psicóloga e professora norte-americana Mary Ainsworth que introduziu o conceito de "base segura" que ratifica a importância da relação de apego para a criança explorar o mundo e poder regressar. Mary escreveu três livros, um deles, Cuidado Infantil e Crescimento do Amor (1965), em parceria com Bolby.

Até 1958, existiam quatro principais teorias sobre a natureza do vínculo. São elas:

- A Teoria do impulso secundário ou teoria do amor interesseiro das relações objetais. Deriva-se da teoria da aprendizagem e trata do interesse do bebê pela mãe, através da aprendizagem de que ela satisfaz suas necessidades fisiológicas;

- Teoria da sucção do objeto primário que trata da propensão inata do bebê em se relacionar com o seio humano para sugá-lo e posteriormente a aprendizagem de que a mãe está ligada ao seio e sua relação com ela;

- Teoria da adesão ao objeto primário que propõe a existência da necessidade de um objeto, independentemente do alimento e que é tão primária quanto a necessidade do alimento e conforto;

- Teoria do anseio primário de retorno ao ventre onde fala que os bebês ressentem-se da sua expulsão do ventre da mãe e buscam voltar para ele.

Segundo Bowlby, a Teoria da sucção do objeto primário e a da adesão ao objeto primário são as que mais se aproximam da sua Teoria. Mesmo reconhecendo o papel da alimentação como importante canal de ligação entre mãe e bebê, Bowlby afirmou que não é a necessidade de saciedade alimentar que gera o comportamento de apego. Ele concluiu que o comportamento de apego pode se manifestar sem as recompensas tradicionais de alimento e sexo, por exemplo. Para a formulação da sua teoria do apego com bebês, Bolby também se baseou na Etologia- ciência que estuda o comportamento dos animais.

Segundo Lorenz, em sua Teoria da Estampagem, observou-se que patos e gansos desenvolvem comportamento de apego, sem que esses animais recebam alimento ou qualquer outra recompensa. Eles passam a seguir qualquer coisa em movimento horas após a eclosão ou nascimento (Bowlby, 1984, pgs. 262 e 263). Não só os patos e gansos, mas os porquinhos-da-índia, cães, ovelhas e macacos Rhesus corroboram a teoria de que o comportamento de apego pode ser dirigido para algum objeto que não forneça qualquer recompensa tradicional (Bowlby, 1984, pg. 263). Os experimentos de Harlow com os macacos Rhesus mostraram que entre dois modelos maternos de cilindro, um com arame e outro de pano, com a mamadeira podendo ser colocada em qualquer um dos dois, observou-se que os macacos preferiram o de pano, mesmo sem a mamadeira. Nesse caso, a mamadeira só tornou o cilindro de pano ainda mais atrativo, mas não foi preponderante para a escolha, salientando a escolha por contato.

Nos animais, especificamente em mamíferos e aves, o comportamento de apego que resulta em busca por proximidade e apoio faz parte desses animais e geralmente são voltados para um objeto diferenciado que lhe dê isso. Quase sempre é para a fêmea-mãe, mas nas espécies em que o macho-pai desempenha papel preponderante, pode ser dirigidos para ele (Bowlby, 1984, pgs.223, 224 e 225). Em regra, o comportamento de apego prossegue até a puberdade, embora não necessariamente atinja a plena maturidade sexual. Para muitas espécies de aves, o comportamento de apego cessa quando estas estão prontas para acasalar e isso acontece para ambos os sexos. Em fêmeas de carneiro, cervos e bois o apego à mãe pode continuar até a idade adulta avançada. Já os jovens machos de carneiros e cervos se afastam da mãe quando atingem a adolescência e daí em diante apegam-se a machos mais velhos e com eles permanecem durante toda a vida. (Bowlby, 1984, pg. 225 a 226). Nos macacos e grandes símios, o comportamento de apego manifesta-se fortemente durante a infância, mas na adolescência o vínculo com a mãe torna-se mais fraco, porém não se extingue, persistindo até a idade adulta e então produz-se subgrupos que compartilham a mesma mãe (Bowlby, 1984, pg. 226).

Hoje parece indiscutível que o vínculo que liga a criança à mãe é a versão humana do comportamento observado em muitas espécies animais (Bowlby, 1984, pg.226). Porém no humano, o comportamento de apego demora mais a aparecer. No nascimento ou logo depois, todos os bebês primatas, por exemplo, agarram-se à mãe, menos o humano (Bowlby, 1984, pg. 227). A criança só muito lentamente adquire consciência de sua mãe e só depois de adquiri-la é que passa a buscar a sua companhia (Bowlby, 1984, pg 245). A partir dos três meses o bebê já manifesta um comportamento bem mais diferenciado em relação à mãe. Quando ele a vê, sorri e vocaliza mais prontamente e a segue com os olhos por mais tempo do que quando vê qualquer outra pessoa. Mas o comportamento de apego vai sendo constatado, não só quando a criança reconhece a mãe e faz a discriminação perceptual, mas quando ela se comporta mantendo a proximidade com sua mãe (Bowlby, 1984, pg. 247).

No primeiro ano, a criança começa a estar consciente das partidas iminentes da mãe e protesta quando posta no berço e ao notar que a mãe desapareceu de vista. Ela vai se tornando atenta ao paradeiro da mãe e passa a vigiá-la e a tentar escutar seus sons. Aos 11 ou 12 meses, começa a prever a partida iminente da mãe e a protestar antes que ela saia. Depois que completam três anos, as crianças são mais capazes de aceitar a ausência temporária da mãe e se dedicar às suas brincadeiras, inclusive com outras crianças. Também nessa idade, a criança torna-se mais apta, em lugares estranhos, a sentir-se segura com figuras subordinadas de apego, como uma pessoa da família ou uma professora da escola, mas essas pessoas devem ser pessoas com as quais a criança esteja familiarizada e de preferência quem conheceu na presença da mãe. E nesse caso, a criança também deve saber onde está a mãe, para reatar o contato com ela a curto prazo. Além disso, a criança não deve estar assustada e ser saudável, caso contrário irá se manter choramingando pela mãe ou manifestará outro distúrbio de comportamento (Bowlby, 1984, pgs. 253 e 254).

Mesmo que a partir dos três anos o comportamento de apego se manifeste de forma menos urgente, ele continua a se manifestar durante toda a infância e ser um traço dominante do comportamento da criança, como quando, por exemplo, aos cinco ou seis anos e até mais velha, sai para um passeio e quer segurar e agarrar a mão da

mãe e/ou do pai e fica magoada se isso lhe for negado. E quando brincando com outras crianças, se algo sai errado, volta-se imediatamente para os pais ou substitutos (Bowlby, 1984, pg. 256).

No bebê e na criança, o apego é mediado por diferentes comportamentos ou respostas, tais como: chorar e sorrir, chorar e chamar, balbuciar e sorrir, agarrar-se, sucção não nutritiva e locomoção. Cada um desses comportamentos tem como resultado previsível a proximidade com a mãe. As formas mais específicas de comportamento propícias ao apego são divididas em duas classes: o comportamento de assinalamento, cujo efeito é levar a mãe até a criança e o comportamento de abordagem, onde o efeito é levar a criança até a mãe (Bowlby, 1984, pg. 303). Os comportamentos de assinalamento são chorar, sorrir, balbuciar e, mais tarde, chamar e fazer certos gestos. Os comportamentos de abordagem são a própria aproximação, incluindo os movimentos de buscar e seguir, agarrar-se à mãe e a sucção não nutritiva ou preensão do mamilo (Bowlby, 1984, pg. 307). Cada forma de comportamento mediador pode variar em intensidade e quando a intensidade geral aumenta, podem ser evocadas mais de uma forma de comportamento. As formas de comportamento evocadas quando a intensidade geral é baixa são o sorriso, a locomoção descontraída, a observação e o contato físico. Quando a intensidade é elevada, os comportamentos são a locomoção rápida e o agarramento. O choro também pode estar presente (Bowlby, 1984, pg. 310).

A condição mais simples que pode ativar o comportamento de apego é a distância da mãe. O tempo também pode desempenhar papel importante no comportamento de apego, onde a criança levanta os olhos de tempos em tempos quando está brincando, para verificar onde a mãe está (Bowlby, 1984, pgs.320 e 321). A visão da mãe segurando outro bebê no colo também pode desencadear comportamento de apego (Bowlby, 1984, pg 323). A criança geralmente procura por seu objeto de apego quando está cansada, com fome, alarmada e insegura em relação ao paradeiro dessa figura. Em contrapartida, uma criança procura um companheiro de brinquedo quando está bem humorada e confiante em relação ao paradeiro de sua

figura de apego. Mas é bem possível que uma mesma figura possa desempenhar os dois papéis em momentos diferentes.

Mas o modo como os parceiros do bebê, geralmente os pais, respondem aos seus avanços sociais poderá ser um grande reforçador do comportamento de apego. Ou seja, as estimulações visuais, auditivas, táteis, cinestésicas e olfativas ajudam a desencadear esse comportamento.

Durante a adolescência, o comportamento de apego pode variar entre dois extremos: há os que se sentem inteiramente desligados dos pais e os que permanecem intensamente apegados e são incapazes de dirigir seu comportamento de apego a outras pessoas, como amigos, namorados e outros adultos. Entre esses dois extremos, está a maioria dos adolescentes, cujo apego aos pais permanece, mas o vínculo com outras pessoas torna-se também muito importante (Bowlby, 1984, pg. 259). Para a maioria das pessoas, o vínculo com os pais prossegue na idade adulta, especialmente o apego da filha à mãe. E na velhice, quando já não se tem membros de gerações mais velhas, esse comportamento é dirigido a membros mais novos, como filhos, netos e sobrinhos.

Além dos pais e da família, o comportamento de apego pode ser dirigido para grupos e instituições, como escola, trabalho, religião e governo. Para muitas pessoas, esses grupos podem representar a figura de apego subordinada e para algumas, a principal (Bowlby, 1984, pg. 256 e 257) .

### **1.2.2. O apego em adultos**

O estudo do comportamento de apego em adultos tem como alicerce e fundamento os estudos de Bowlby e Mary Ainsworth. Portanto, mesmo com as influências das experiências da vida adulta com seus determinantes sociais, culturais e econômicos é fundamentalmente, segundo Bowlby, através da influência das relações com os pais ou substitutos que os adultos vivenciam a maneira como se apegam e se vinculam em todas as suas relações.

O neurocientista e psiquiatra de adultos, adolescentes e crianças Amir Levine que trabalhou na clínica infantil de terapia infantil da Universidade de Columbia, nos EUA, usando terapia baseada na teoria do apego para ajudar as mães a criar laços mais seguros com seus filhos e a Mestre em Psicologia Sócio-organizacional Rachel S. F. Heller da Universidade de Columbia, em seu livro *Apegados* (2010) afirmam que resultados de pesquisas feitas por Cindy Hazan e Philip Shaver indicam que os adultos demonstram padrões de apego com seus parceiros românticos, semelhantes aos padrões de apego das crianças com seus pais (Levine e Heller, 2010, pg. 17).

Os precursores da Teoria do Apego em adultos são Mary Main, Cindy Hazan e Philip Shaver que em seus estudos verificaram que há categorias de apego para adultos (Levine e Heller, 2010, pg. 33). O apego em adultos indica três estilos de apego principais ou três maneiras como as pessoas percebem e reagem a intimidade em relacionamentos. São eles: o seguro, o ansioso e o evitante. Primordialmente, o seguro é o que se sente a vontade com a intimidade e é geralmente caloroso e amoroso.

A pessoa cujo padrão é ansioso deseja intimidade mas não consegue desfrutá-la com prazer, sente-se insegura, com frequência se preocupa e ocupa muito de seu relacionamento e tende a duvidar da capacidade dos seus parceiros em amá-la.

Os evitantes igualam a intimidade à perda da sua independência e constantemente tentam minimizar a aproximação e intimidade, inclusive fugindo de relações que possam gerar vínculo. São pessoas evasivas e que geralmente não desenvolvem uma relação de vínculo e sim encontros casuais e fortuitos (Levine e Heller, 2010, pg. 18).

Entretanto, esses três estilos de apego em adultos têm como base teórica precursora o estudo e as pesquisas de Mary Ainsworth com o apego infantil e são bastante similares aos tipos que Mary classificou. Foi ela quem primeiro classificou os padrões de apego. Seus estudos se basearam no experimento denominado de “situação estranha” (década de 1970), onde a criança de até 18 meses é observada por 20 minutos brincando, enquanto cuidadores e estranhos entram e saem da sala, recriando o fluxo de presença familiar e estranha da vida da maioria das crianças. A

situação varia em estresse e as reações da criança são observadas. Suas observações e pesquisas envolvem o estudo de campo da relação mãe/bebê na Escócia e em Uganda, na África, e que resultou no livro *Infância em Uganda* (1967). Mary classificou os padrões de apego em:

- a) Seguro: usa o cuidador como base segura para a exploração. Essa criança protesta contra a partida da mãe/cuidador e busca proximidade. Como é confortada na volta deste, ela retorna a exploração. Mostra clara preferência pelo cuidador, mesmo podendo ser confortada por estranhos. Este, por sua vez, reage de forma rápida, apropriada e consistente às necessidades da criança;
- b) Ambivalente/Resistente: incapaz de usar o cuidador como base segura. Busca proximidade antes que a separação ocorra. Se manifesta de forma ambivalente com a separação; ao mesmo tempo que manifesta irritação, aconchega-se ao cuidador e depois volta a brincar. Busca contato, mas resiste quando este é alcançado. O cuidador tem a disponibilidade, mas é inconsistente.
- c) Evitativo: há pouca partilha afetiva e manifesta pouca ou nenhuma irritação com a partida do cuidador e na sua volta, a criança reage ignorando ou afastando-se sem qualquer esforço para manter contato. Trata o estranho de maneira semelhante ao cuidador. O cuidador tem pequena ou nenhuma resposta à irritação da criança, não sendo muito receptivo ao comportamento de apego e sim o de independência;
- d) Desorganizado: falta de estratégia de apego coerente demonstrada por comportamentos contraditórios e/ou desorientados, como aproximar-se, mas com o rosto virado. O cuidador tem um comportamento assustado ou assustador, assim como de intrusão, afastamento, confusão e troca de papéis e até maus tratos e abusos.

Classificou-se os estilos de apego em adultos através da observação do desenvolvimento de bebês entre 9 e 18 meses, onde havia a separação da mãe, depois a reunião com ela novamente, assim como fez Mary Ainsworth. O estilo ansioso apareceu no bebê que ficava muito aflito quando a mãe saía e quando esta voltava, reagindo de forma ambivalente; feliz por vê-la e ao mesmo tempo bravo, levando um

tempo para se acalmar, contudo, empurra a mãe, se encolhe e chora novamente. No seguro, mostra o bebê ficando aflito quando a mãe sai e quando ela volta, ele corre feliz para reencontrá-la e então volta a brincar. O estilo evitante, aparece no bebê que age como se nada estivesse acontecendo, ignorando a saída da mãe e continuando a brincar. Mas os estudos mostram que o grupo dos bebês evitantes, fica tão alterado quanto o dos outros que expressam sua aflição assim como o nível de cortisol, hormônio ligado ao stress fica mais elevado.(Levine e Heller, 2010, pg. 18) A base segura, claramente, e o pré-requisito básico, para uma criança explorar o mundo, se desenvolver, crescer e se tornar um adulto que pode ser base segura em suas relações( Levine e Heller, 2010, pg. 40).

Bowlby compreendeu que nossa necessidade de ter alguém com quem compartilhar a vida, faz parte da nossa constituição genética e nada tem a ver quão e o quanto amamos a nós mesmos ou o quanto nos sentimos realizados individualmente (Levine e Heller, 2010, pg. 38). Na Pré-história, as pessoas que contavam só consigo e não tinham ninguém para as protegerem ou proteger, apresentavam maior probabilidade de serem presas de caças. Na maior parte das vezes, aqueles que estavam com alguém que se importavam profundamente com eles, sobreviviam para passar para seus descendentes, a preferência por ligações íntimas( Levine e Heller, 2010, pg. 22).

Um estudo realizado por James Coan, diretor do Laboratório de Neurociência da Universidade de Virginia, demonstra que quando duas pessoas estabelecem relacionamento íntimo, elas regulam o bem estar físico, mental e emocional uma da outra. A disponibilidade e a proximidade física delas, influenciam a reação ao estresse (Levine e Heller, 2010, pg. 37). Nesse estudo, em colaboração com Richard Davison e Hillary Shaffer, foi utilizada a técnica da tomografia para monitorar o cérebro das mulheres casadas. Enquanto estavam sendo monitoradas, os cientistas simularam uma situação estressante, dizendo a elas que recebiam um choque elétrico muito leve. Normalmente, em condições estressantes, a glândula hipotálamo se ativa e foi o que aconteceu nesse experimento enquanto estavam sozinhas esperando o choque. Em seguida, testaram mulheres que estavam segurando a mão de um desconhecido e a ativação do hipotálamo apareceu na tomografia um pouco reduzida. E quando a mão



era a do marido, a redução do estresse foi drástica e quase não foi detectado a ativação do hipotálamo e principalmente se a satisfação no casamento era elevada, o benefício era maior. Estes cientistas investigam os mecanismos por meio dos quais os relacionamentos próximos e as redes sociais mais amplas regulam nossas reações emocionais( Levine e Heller, 2010, pg. 37).

A nossa capacidade de avançar no mundo por conta própria com frequência deriva do conhecimento de que temos alguém por trás de nós com o qual podemos contar; e o “paradoxo da dependência: quanto mais efetivamente dependentes as pessoas são umas das outras, mais independentes e ousadas elas ficam(Levine e Heller, 2010, pg. 31). A essência da Teoria do apego em adultos se resume a essa frase: “se você quer pegar a estrada da independência e da felicidade, encontre a pessoa certa da qual vai depender e viaje com ela” (Levine e Heller, 2010, pg. 39).

Sendo assim, ser e ter um parceiro inconstante e sem disponibilidade para apoiar, pode ser uma experiência verdadeiramente desmoralizante e debilitante que pode tolher o crescimento e prejudicar a saúde. Em contrapartida, se somos e temos um parceiro que atende às necessidades intrínsecas de apego e de sentir-se confortável sendo base segura e de refúgio pode ajudar a manter a boa saúde física, mental e emocional e a viver por mais tempo (Levine e Heller, 2010, pg. 43)

## **CAPÍTULO 2 - O SISTEMA BIODANZA**

*“A base conceitual da Biodanza provém de uma meditação sobre a vida, do desejo de renascermos de nossos gestos despedaçados, de nossa vazia e estéril estrutura de repressão.*

*Provém, com certeza, da nostalgia do amor” (Rolando Toro).*

### **2.1- O criador Rolando Toro**

Chileno, nascido na cidade de Concepción, em 1924, Rolando Mario Toro Araneda viveu 86 anos, quando morreu em 2010, no Chile. Sua carreira profissional começou como professor de ensino básico da Escola Normal no Chile. Graduou-se em Psicologia pela Universidade do Chile e trabalhou como Professor Universitário na cátedra de Psicologia de Arte e Expressão, dando aulas de Psicologia da Criatividade, no Instituto de Estética da Pontifícia Universidade Católica do Chile e de Antropologia no Centro de Antropologia Medica da Universidade do Chile. Foi nomeado Professor Emérito da Universidade Abierta Interamericana de Buenos Aires. Escreveu os livros “La Noche” (1952), “Projeto Minotauro” (1988), “Extasis do Renascido- Poemas” (1992), “Tras los passos de Afrodita- Poemas” (1995), “Lo imposible puede suceder- Poemas” (1995), “Auf Den Spuren Von Afrodite” (1997), “L’Alfabeto della vitta- Poemas em conjunto com Nicola Franceschiello” (1997), “Biodanza”, Italia (2002) e “Biodanza”, Brasil (2002), “Balada Del Angele Caido” (2005). Depois que saiu do Chile por conta da ditadura, morou no Brasil, Itália e Argentina.

Entre os anos de 1968 e 1973, Rolando começou suas experiências na construção do Sistema Biodanza- que no início era chamada de Psicodanza- no Hospital psiquiátrico de Santiago e no Instituto de Estética da Universidade católica do Chile, mas pode-se dizer que suas sementes já foram lançadas nas crianças do ensino básico do qual Rolando foi Professor. Hoje, a Biodanza é praticada em grupos regulares em quase todo o mundo, aplicada em Escolas, Hospitais, Empresas, ONGs e ensinada em Escolas de Formação, além dos Congressos regionais, nacionais e internacionais que são realizados todos os anos.

## 2.2. Definição e Metodologia

Inserida no contexto das Ciências Humanas e Biológicas, com base nos saberes da Biologia, Fisiologia, Etologia, Antropologia, Psicologia, Mitologia e Artes, como a Dança, o Teatro e a Literatura, Biodanza é um sistema científico de aprofundamento e desenvolvimento humano. A Biodanza estimula os potenciais genéticos inatos e possibilita o reforço e estímulo da expressão da identidade. É uma técnica com efeitos terapêuticos e pedagógicos praticada somente em grupo, que promove a saúde através da conexão com o sentir, integrando-o ao pensar e ao agir.

“Biodanza é um sistema de integração humana, reeducação afetiva, renovação orgânica e aprendizado das funções originárias da vida. Sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras através da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo.” (Apostila de Definição e Modelo Teórico de Biodanza, pg. 7) .

É um processo que trabalha estimulando a integração entre o orgânico, o emocional e o mental; entre o indivíduo consigo mesmo, com o outro, com a espécie e com a totalidade. Para tal, seu principal instrumento é a reeducação e integração afetiva; é o estímulo da conexão profunda com as emoções, com o sentir, com os desejos, gerando uma ampliação da capacidade de amar e ser amado, de ter empatia, ressonância, solidariedade, sentimentos altruístas, capacidade de cuidar de si, do outro e da vida como um todo, de se vincular. “A Biodanza promove a busca de condições de liberdade para amar, para transformar as formas de condicionamentos letais, em condicionamentos que aumentem a integração”. (Tomo, vol. 1, pg. 63).

Em sua técnica, Rolando Toro fez uma inversão epistemológica no Cartesianismo e na cultura ainda vigente da razão, em detrimento das emoções e da separação entre mente e corpo, quando ele afirma e propõe: Sinto, logo existo; Amo, logo existo. E estimulando o sentir, abre-se caminho para a aprendizagem das funções originárias da vida, que é a capacidade de se conectar verdadeiramente com os instintos humanos naturais de conservação da vida e permissão de sua evolução, que são: o instinto de sobrevivência, o gregário, o de guarda, de cuidar, de intimidade, de

regularidade e comunitário. A prática da Biodanza vai estimulando o aumento da conexão verdadeira com os instintos para que eles possam ser norteadores da vida.

A técnica operativa da Biodanza são as vivências. Elas são seu fundamento metodológico, portanto é um trabalho eminentemente vivencial. As vivências são os exercícios que compõe o sistema e que são baseados nos gestos universais, nos movimentos humanos, como danças tribais, brincadeiras e jogos lúdicos, dentre outros- movimentos plenos de sentido- que estimulam e promovem a comunicação, o contato, situações de encontro em grupo e as carícias. As vivências foram criadas para estimular os potenciais genéticos inatos, que RT sistematizou em linhas. São elas: Vitalidade, Sexualidade, Criatividade, Afetividade e Transcendência. Em cada aula de Biodanza, se aplica uma sequência de exercícios ligados a cada um desses potenciais genéticos. A prática desses exercícios sistematizados e ligados a músicas específicas, também sistematizadas, leva à deflagração das vivências integradoras, que entende-se como o “instante vivido”, segundo Dilthey (1833-1911), “uma experiência com grande intensidade no aqui e agora, que envolve a cinestesia, as funções viscerais e emocionais, com qualidade ontológica”, ou seja, se projeta sobre toda a existência. Segundo Rolando Toro, a vivência possui a qualidade do originário, compromete todo o corpo e não está sob o controle da consciência racional, está fora do tempo, da memória, do aprendizado e do condicionamento.

Os exercícios vivenciais atuam sobre a regulação orgânica, sobre a homeostase, sobre o sistema imunológico e endócrino, diminuindo os fatores de desorganização e stress. São movimentos e danças específicas que ativam a capacidade do praticante de transitar do estado de vigília, luta e fuga (efeitos do sistema Simpático), para o de entrega, desaceleração, relaxamento (efeitos do sistema Parassimpático). É nesse estado que é possível acontecer a renovação orgânica, onde o nível de estresse, desorganização e dissociação podem diminuir através da vivência dos estados regressivos e de ampliação da consciência. Esses efeitos e benefícios são sentidos e tem sua atuação no que RT chama de Inconsciente Vital que está expresso no próprio corpo, na pele, nas suas células e órgãos. E a cognição celular; “uma forma de psiquismo celular de órgãos, tecidos e células que obedece a um sentido global de

autoconservação. O inconsciente vital dá origem a fenômenos de solidariedade celular, criação de tecidos, defesa imunológica e, em suma, do acontecer exitoso do sistema vivente. Este psiquismo coordena as funções de regulação orgânica e homeostase, possuindo grande autonomia em relação a consciência e comportamento humano.”(Apostila de Inconsciente e Princípio Biocêntrico, pg. 4) .

Em outra definição acadêmica mais recente: “A Biodanza é um sistema de aceleração dos processos integrativos a nível celular, metabólico, neuroendócrino, imunológico e existencial, mediante ambiente enriquecido com músicas, movimentos integradores e carícias que deflagram vivências”. O processo e os efeitos integradores que a Biodanza realiza se inicia a nível orgânico e fisiológico. Ela age diretamente sobre o Sistema Integrador Adaptativo Límbico Hipotalâmico que é a sede anátomo-fisiológica das emoções. O SIALH está associado aos aspectos instintivos, emocionais e afetivos, contribuindo com a consolidação dos padrões de comportamento (Apostila Aspectos Fisiológicos da Biodanza, pg. 4). A prática da Biodanza possibilita a integração do sistema Límbico com o Cortical que é a sede do entendimento, da razão, das representações simbólicas, do pensamento, da consciência, da memória, assim como a integração entre o sistema simpático e parassimpático e seus respectivos efeitos.

A Biodanza, portanto, partindo do tripé metodológico música-movimento-vivências integradoras, age promovendo a integração motora e afetiva motora, levando à possibilidade da comunhão com o todo. Seu trabalho foca no estímulo da parte saudável do praticante e não se preocupa com diagnósticos. Seu modelo teórico foi desenvolvido para que o praticante parta da consciência de si e de sua identidade (aqui há o estímulo do sistema simpático) em direção a regressão aos estados primordiais de vida (aqui há o estímulo do sistema parassimpático). Esse movimento pulsante foi construído para ampliar a consciência, flexibilizar o ego individual, estar cada vez mais integrado ao coletivo, a espécie, a totalidade e ao amor infinito.

E a prática constante da Biodanza vai possibilitando que se seja guiado pelo Princípio Biocêntrico, marco filosófico da Biodanza. Ele afirma que o Universo, com todos os seus elementos, como astros, plantas, animais e homens existe porque existe

vida e não o contrário; ou seja, a vida é que gerou o universo. A força do princípio biocêntrico no sistema Biodanza leva os praticantes a sacralizarem a sua vida e a vida como um todo, sentindo cada vez mais as forças que a puxam para o centro, para sua valorização em todas as suas manifestações. Quando se vive através e para o Princípio Biocêntrico é que se está verdadeiramente praticando Biodanza. E então é possível escolher, através da inteligência afetiva desenvolvida no processo, os movimentos de vida saudáveis em todas as áreas e relações. A sensação da vida como sagrada se torna realidade e as relações e ações tóxicas vão perdendo a força. Vai sendo possível viver priorizando o que faz bem para a promoção da vida que gera mais vida.

### **2.3. Afetividade: a célula mater do vínculo**

*“A genialidade da espécie não está na inteligência, mas na afetividade orientada para a tolerância, compaixão, amizade e amor”(Rolando Toro).*

#### **2.3.1- Definição**

Como já foi dito, o foco central do trabalho em Biodanza é a afetividade, é o estímulo para que se amplie a capacidade afetiva. Afetividade é um estado de afinidade profunda em relação aos seres, capaz de gerar sentimentos de amor, amizade, altruísmo, maternidade, paternidade, irmandade, companheirismo, etc. A priorização da própria vida, dos próprios desejos, e também afetividade, que não é só voltada para o outro, para a alteridade e para o todo, mas para o próprio indivíduo e sua vida como sagrada. A afetividade determina a evolução completa do ser humano, desde a etapa intra-uterina até a maturidade. A estrutura seletiva, as preferências, o julgamento estético e a ética estão diretamente influenciados pela afetividade.

A origem da palavra afetividade vem do latim “afficere” que é a aptidão para ser tocado, o que implica uma modificação no que está sendo tocado. Segundo Jose Ortega e Gasset, compreende qualquer exaltação de ânimo, como o amor, a empatia, ternura, solidariedade, mas também a raiva, repulsa, tristeza, etc. Através da afetividade nos identificamos com outras pessoas e somos capazes de compreendê-las, amá-las e protegê-las, mas também de rejeitá-las e agredi-las. (Apostila de Afetividade, pg. 3). Em Biodanza, o objetivo é que se possa sentir através da vivência,

toda a gama de emoções que esteja presente no momento existencial do praticante, da alegria à tristeza, do amor à raiva, expressando-as e integrando-as a identidade. Os exercícios vivenciais possibilitam o contato, o sentir e a expressão das várias emoções, inclusive a tristeza e a raiva, com vivências que estimulam o sentir destas, a colocação de limites e a rejeição daquilo que desorganiza a vida e a leva para longe do Princípio Biocêntrico. Portanto, o trabalho sistematizado de Biodança, vai ampliando a possibilidade de escolha da melhor ação na vida, baseada na inteligência afetiva, através da transformação e integração das emoções e sentimentos. A Biodança promove Transtases, que são transformações; e a evolução do grau de desenvolvimento existencial para outro ainda maior e isso passa por se estar cada vez mais vivendo com a capacidade afetiva ampliada, onde as emoções vão se transformando rumo ao amor universal e indiferenciado.

A gênese biológica da linha da afetividade se relaciona com o instinto de solidariedade, impulso gregário, tendências altruístas e rituais de vínculo. A Biologia Celular demonstra a existência de comunidades celulares que integram ações bioquímicas de cooperação celular. Os sistemas vivos são poderosos mecanismos de coerência em que funcionam princípios de afinidade/rejeição e nos quais cada parte se integra ao serviço da unidade biológica. Esses impulsos biológicos de cooperação, integração e solidariedade culminam no homem em sentimentos altruístas e constituem a gênese do amor (Tomo Vol. I, 1991, pgs. 415 e 416).

### **2.3.2. Amor indiferenciado, diferenciado e par ecológico**

Rolando Toro entende o amor e a afetividade como sendo e expressando-se de forma indiferenciada e diferenciada. O amor indiferenciado se expressa através do amor ao mundo, do amor infinito, onde se amplia a capacidade afetiva de amar para além das parcerias, sentindo empatia, amor e epifania pelo coletivo, por tudo que é vivo. A empatia é vivida quando podemos nos colocar no lugar do outro e senti-lo como parte de nós próprios. A epifania é uma expansão da afetividade, onde se pode ter a experiência de transcender ao ego individual e fazer uma conexão profunda com outras pessoas. É uma experiência de amor e unidade com a humanidade e com toda a vida, uma sensação de pertencimento. Nas palavras de Rolando: “O salutar impulso de amar

tem sido profundamente desviado em nossa cultura individualista. O círculo se fecha e a união cai prisioneira dentro desse círculo. Desse modo, não tem acesso a dar e receber amor de outras pessoas e os circuitos ecológicos com o mundo se empobrecem” (Tomo, vol. 1, 1991, pgs. 416. 417). O que Rolando quer dizer é que o amor parte do indiferenciado para o diferenciado, parte do amor infinito que é indiscriminado e então é possível sentir e expressar de forma saudável, a afetividade e o amor nas parcerias.

O amor diferenciado é o sentimento de afeto voltado para uma pessoa, uma parceria que pode ser amorosa, familiar, de amizade e profissional. É o sentimento de bem querer eletivo e absoluto por alguém. Em Biodanza, o amor diferenciado tem como expoente a ideia de Rolando sobre o Par Ecológico, aqui se referindo especificamente a relações amorosas.

Por Par Ecológico entende-se a parceria em processo de integração. Para entendê-la melhor, vejamos as ideias de Rolando sobre como uma parceria pode ser saudável, levando a integração ou como pode ser patológica, levando à anulação das identidades. “Nesse núcleo magnético que é a união ecológica se iniciam ou morrem potencialidades; se reforçam circuitos ecológicos, se estimulam capacidades, se decidem opções de vida ou se inibem atitudes, limitam impulsos e se anulam potencialidades latentes. No ajustamento das correntes ecológicas do par, se cria uma estrutura vital que fomenta ou inibe o crescimento, que melhora ou destrói a saúde, que agrega ou impede a felicidade. Há amores que dão sentido à existência e outros que lançam o indivíduo ao vazio e a insanidade” (Tomo, vol. 1, 1992, pgs 417, 418). A partir desse enfoque, podemos entender o par ecológico como o amor sadio, onde cada membro se faz um detonador que estimula o renascimento do outro. O salutar amor da união ecológica e a celebração recíproca do ser do outro, de sua germinativa essência. “O par ecológico é um sistema cósmico de gestação por reforçamento recíproco da vida” (Tomo, vol. 1, 1991, pgs. 147, 148). Rolando dá alguns exemplos para que se entenda melhor, como uma mulher que assume a função de excelente esposa mas renuncia as suas potencialidades para outras áreas da vida pode responder a isso com transtornos psicossomáticos provocados pela frustração e estagnação. E o homem que



também pode manifestar transtornos psicossomáticos pela falta de ninho ecológico, ou seja, quando sua mulher e a família não estimulam a nutrição afetiva, o continente, a proteção, etc. Na verdade o conteúdo dos dois exemplos podem acontecer tanto com a mulher como com o homem; ou seja, a mulher adoecendo por falta de acolhimento, proteção e nutrição afetiva e o homem adoecendo por abrir mão de seus potenciais de vida para além da pareceria amorosa. Portanto, de uma união, pode resultar a vitória e a exaltação dos conteúdos vitais de um indivíduo e de seu poder criador, ou pode significar a deflagração de um processo de doenças e vazio existencial (Tomo, vol. 1, 1991, pgs 147, 148).

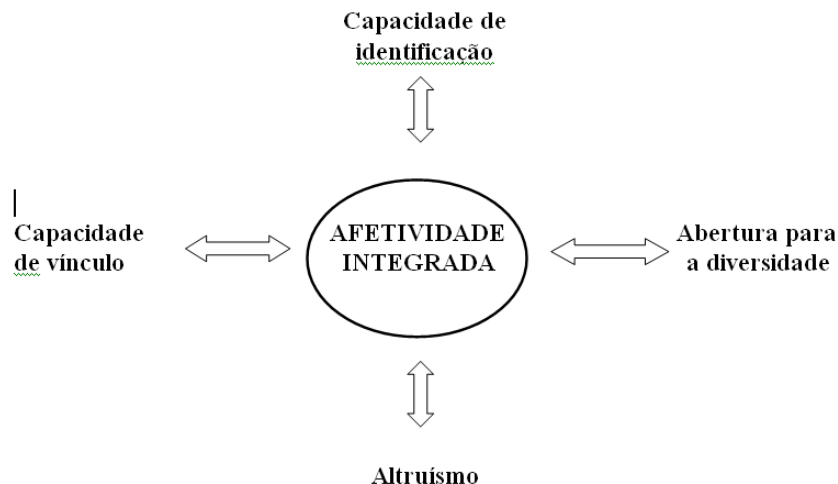
### **2.3.3. Afetividade e identidade**

A afetividade é uma estrutura complexa, com duração no tempo através de recordações, participação da consciência e representação simbólica. A capacidade de aprendizagem, a memória e a percepção estão fortemente condicionadas pela afetividade. Para entendê-la é preciso relacioná-la ao conceito de Identidade. A afetividade está intrinsecamente relacionada com a identidade de cada indivíduo. A identidade compreende e compromete a unidade completa do organismo, as funções orgânicas, o humor endógeno, a percepção e o sentido ético. Ela é o conjunto de aspectos individuais que caracteriza uma pessoa. Segundo Rolando Toro, é a capacidade de experimentar-se a si mesmo como entidade única e como centro de percepção do mundo, a partir de uma iniludível e comovedora vivência corporal”. Ainda de acordo com Rolando, “a vivência fundamental da identidade surge com a sensação endógena do estar vivo. A experiência primordial da identidade e a comovedora e intensa sensação do estar vivo, gerando-se a si mesmo”. Para a Biodanza, o conceito de identidade abarca dois paradoxos. O primeiro afirma que a identidade é relacional, que se faz patente através do outro. A vivência de si se molda e se afirma na relação e na convivência. O segundo paradoxo significa que a identidade tem uma essência invariável, mas que ao mesmo tempo está sendo transformada constantemente; ela é sempre única mas muda com o tempo. Para a Biodanza, a afetividade é a expressão da identidade e isso significa que as pessoas que têm dificuldades de expressá-las ,que

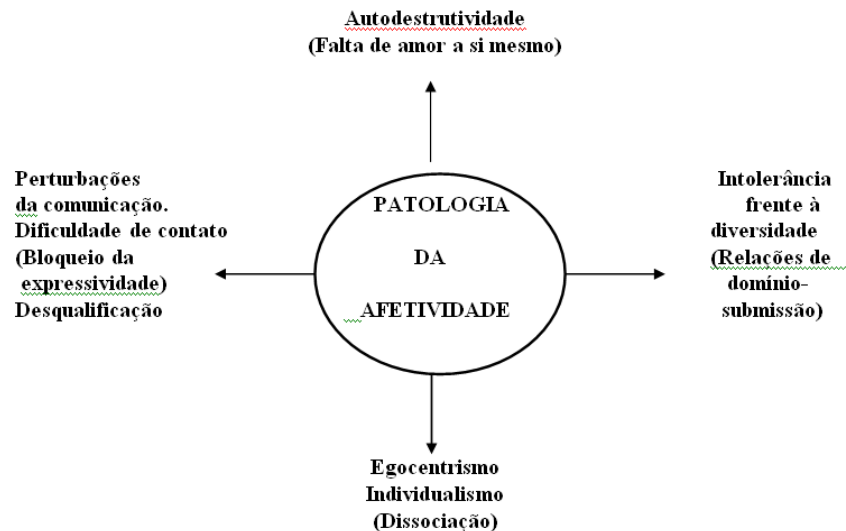
têm fraqueza na sustentação e expressão, têm grande dificuldade de sentir e expressar amor, afeto, etc.

### 2.3.4- Afetividade Saudável e Patológica

A afetividade pode ser saudável ou patológica. Para ser saudável, é preciso verificar alguns índices, quais são: capacidade de identificar-se empaticamente com as pessoas, capacidade de experimentar ternura pelo outro, capacidade de expressar-se e comunicar-se sinceramente, capacidade de dar e receber afeto, capacidade de luta pelo bem estar do outro, capacidade de auto doação, capacidade de escutar o outro, de valorizar e qualificar o outro e capacidade de vincular-se com os membros da espécie humana sem discriminação de raça ou qualquer outra forma de diversidade. Como já foi dito, a Ética também é influenciada pela afetividade. Na verdade, para a Biodanza, ela está intrinsecamente ligada à afetividade. “Ética é uma atitude interna que tem como componentes essenciais a afetividade e a consciência” (Apostila de afetividade, pg. 26). Ela surge quando estas duas se interagem” (Apostila de Afetividade, pg. 27). Na medida que se possa exercer esses índices que compõem a afetividade saudável, pode-se exercer a ética. “A consciência ética tem componentes afetivos como ternura, compaixão, empatia, senso de justiça, misericórdia” (Apostila de afetividade, pg. 27). O diagrama abaixo ilustra o que acabou de ser dito sobre Afetividade saudável:



Em contrapartida, os índices para a afetividade patológica são: auto-destrutividade /auto-opressão, egocentrismo/individualismo; intolerância frente à diversidade, perturbações na comunicação,desqualificação de si e do outro e dificuldade de contato. Vide diagrama abaixo:



A afetividade é, portanto, um potencial inato que garante a conservação da vida; é um estado evolutivo superior que não está necessariamente ligada à sensibilidade ou inteligência, porém podemos falar de inteligência afetiva e adaptação inteligente que é justamente quando se tem uma afetividade integrada e se pode manifestar todas os sentimentos e ações que dela decorrem e agir no mundo com fluidez e empatia.

### **CAPÍTULO 3: BIODANZA E VÍNCULO**

*“Biodanza é o sistema mais eficaz para liberar-se da contaminação de relações tóxicas e para restabelecer novas relações nutritivas”(Rolando Toro).*

Neste ponto, já se pode perceber que tanto a teoria de Buber como a de Bowlby dão o contorno e um melhor entendimento do que é vínculo e a importância dele para o crescimento da vida dentro do processo evolutivo do homem. Buber não só vivificou a filosofia do diálogo de Sócrates, como deu subsídios através de sua própria construção filosófica e antropológica, para que o ato de vincular-se seja legitimado como o ato de estabelecer uma relação dialógica onde um ser- o Eu- só se faz existente na presença de outro- o Tu, ratificando que é a relação de reciprocidade e feedback, gera a comunicação e o contato para a confirmação desses seres como sujeitos, seja na relação Eu- Tu e Eu- Isso. Buber eleva o encontro humano gerando relação de diálogo e reciprocidade ao patamar de ato primário e *sinequanon* para a existência vida social, antropológica e subjetiva. Ele contribui para o enfraquecimento do homem individual em detrimento do homem relacional.

Bowlby, em sua teoria bastante consistente, trouxe além da Psicologia, as explicações confirmadoras da Biologia e da Etologia sobre como é fundamental que a criança- gérmen do adulto- tenha uma base segura, a que ele chama de apego, para se desenvolver saudavelmente, em todos aspectos. Suas comparações com os animais e suas referências do homem ancestral colocam como irrefutável o ato de vincular-se como ato de sobrevivência e evolução.

Portanto, podemos ver tanto na relação dialógica do encontro de Buber e no apego como base segura de Bowlby, definições e manifestações e a importância do vínculo e de vincular-se. E quando apontamos nossa lente para Afetividade trabalhada no Sistema Biodanza, vemos nela não só as sementes já desabrochadas desses dois aportes teóricos citados acima, assim como podemos aprofundar o entendimento e a importância do vínculo humano e também temos fortes indicações da Biodanza como um sistema com efeitos terapêuticos e pedagógicos que age através e a favor do vínculo. Vejamos como:

### 3.1- Definição

Nas palavras de Rolando Toro “Vínculo é a disposição de pura ternura e a disposição para dar e receber afeto”. Para a Biodanza, vínculo e afetividade estão intrinsecamente relacionados e até se confundem, ou seja, não se tem boa capacidade afetiva se não se faz vínculos saudáveis e não se vincula se não se tiver uma estrutura afetiva saudável. A capacidade de se vincular saudavelmente está relacionada a ter inteligência afetiva que engloba, como já foi visto, estar com identidade forte e integrada com a permissão para a sua expressão e ter os sentimentos e ações de empatia, de identificação, ressonância, solidariedade, abertura para o outro, ausência de preconceitos, altruísmo, compaixão, amizade, solidariedade, companheirismo, etc.

Para a Biodanza, a vinculação afetiva acontece em três níveis: consigo, com o outro e com a totalidade. A capacidade de conexão, de entrega, de interdependência, de intimidade, de relacionar-se, de fazer contato, de dialogar, de cuidar, de dar e receber, de sentir-se presente mesmo distante, de estar disponível, etc. se dá no indivíduo com ele próprio, de um indivíduo para com o outro e do indivíduo com a totalidade da vida. O vínculo consigo mesmo consiste em resgatar a unidade psicofísica do ser. É o aprofundamento da relação de intimidade consigo próprio, valorizando os próprios desejos e instintos, mantendo sentimentos positivos sobre si mesmo e sua vida, valorizando-a como sagrada e colocando-a no centro do movimento vital. “O sorriso e o olhar são as chaves do vínculo interior”(Apostila de Afetividade, pg. 8).

O vínculo com o outro, consiste em resgatar e restabelecer a identificação com outro ser enquanto semelhante da mesma espécie. E mesmo respeitando as diferenças singulares de cada identidade, entrar em relação com empatia, feedback, reciprocidade, amor e todos os sentimentos e ações já elencados, que caracterizam afetividade e vínculo.

O vínculo com a totalidade se dá através do restabelecimento da conexão com a espécie humana, enquanto totalidade biológica, com a natureza, incluindo o reino animal e vegetal e com o Universo como um todo. Neste nível, são vivenciados os sentimentos de pertencimento, de inclusão, de epifania, de ressonância e de unidade

com o todo. Nas palavras de RT, a certeza de que “somos um”. Quando é possível sentir-se vinculado nesses três níveis, pode-se dizer que a capacidade de vínculo é muito boa e revela a saúde afetiva do indivíduo e sua evolução como Ser.

Os componentes estruturais da afetividade se encaixam perfeitamente para o melhor entendimento e definição de vínculo. São eles a identidade, nível de consciência, nível de comunicação, ecofatores e antecedentes biográficos. Como já vimos na Afetividade, é através de como está a identidade do indivíduo que se dá seu processo de vinculação saudável ou patológica. Se ela está fortalecida e integrada, permitindo a pessoa sentir-se bem consigo mesma, com boa auto-estima e amor próprio e com a permissão de expressar-se e realizar seus potenciais, é possível então fazer o processo da vinculação saudável descrita no primeiro parágrafo, logo a cima. Porém, se a identidade está comprometida em seu núcleo e expressão, gerando sentimentos de baixa autoestima e amor próprio, autodestrutividade, auto-opressão, sentimentos de inferioridade ou superioridade, medo da diversidade, preconceitos, autodesqualificação e desqualificação do outro, etc, então a capacidade de vinculação fica bastante comprometida. Segundo Rolando Toro, “uma identidade débil gera incapacidade de amar por medo da diversidade; logo os vínculos possíveis de serem estabelecidos serão defensivos.”

Por nível de consciência entende-se a percepção do essencial, é ampliar a capacidade de ver a si e o mundo, em cima de bases afetivas. Para a Biodanza, a expansão desta permite ao indivíduo vincular-se a tudo que esta vivo. As tendências para quem tem a consciência ampliada, são a exaltação, amor infinito, compreensão, compaixão, sacralização da vida, dentre outras e, por conseguinte, as pessoas cujo nível de consciência é baixo não possuem visão de totalidade e vivem girando em torno de conflitos miseráveis e egoicos (Apostila de afetividade, pg. 8).

Para a Biodanza, capacidade de vínculo é igual à capacidade de comunicação e contato, portanto o nível de comunicação que uma pessoa possui revela o quanto ela pode ou não vincular-se. O contato afetivo está implícito numa comunicação saudável onde é possível expressar sua identidade através de toques, carícias, abraços em feedback, sorrisos, olhares, falas com qualificação da própria identidade e da do outro,

movimentos plenos de sentido. Como exemplo de comunicação de vínculo, podemos citar a comunicação essencial, de que fala Jaspers, onde “flui uma cumplicidade absoluta de viver o instante juntos; a possibilidade de conviver...”( Apostila de Afetividade , pg. 8). Aqui não cabe a desqualificação que é usar palavras e gestos que diminuem, inferiorizam, subestimam, desprestigiam e anulam a própria identidade e a do outro: “A desqualificação é um assassinato ontológico, uma punhalada no ser. Este vício impede a convivência feliz “(Apostila de Afetividade, pg. 9) .

Sobre os ecofatores e antecedentes biográficos, podemos dizer que a afetividade, assim como o vínculo e como já foi mencionado anteriormente, estão determinados por fatores biológicos, psicológicos/emocionais, culturais e ambientais. Já vimos que os instintos gregário, de guarida, de intimidade, de regularidade e comunitário estão na base biológica da afetividade e do vínculo. A busca pelo vínculo, como disse Bolwby, é uma necessidade biológica e ancestral do Homem, não só para se proteger dos predadores, mas também para buscar segurança emocional, conforto, troca afetiva, confirmação da própria existência, amor, alegria, etc.

### **3.2. A Biodanza como técnica de Vinculação**

*“A Biodanza e a Poética do Encontro Humano”(Rolando Toro)*

“ Todas as ações em Biodanza orientam-se em ressonância com o fenômeno profundo e comovedor da vinculação. Esta é uma das funções mais evoluídas do ser humano e aqui ela se desenvolve a partir da profunda conexão consigo mesmo, do vínculo com o próximo e com a Natureza ”( Maria Lucia Pessoa, 2009, pg. 26) .

E legítimo afirmar que a Biodanza é um Sistema que promove o vínculo, que tem em primeiro e último graus o vínculo como técnica e efeito de seu trabalho. Já foi possível começar a entender isso quando nos atemos anteriormente sobre a definição e método da Biodanza e principalmente sobre a Afetividade como ponto focal do trabalho e como matriz do vínculo. Vimos que este sistema traz a complexidade de objetivos, efeitos e benefícios, abrangendo a área orgânica, emocional, mental e existencial. Mas vimos que e através da Afetividade, estimulando o sentir, assim como promovendo a

reeducação afetiva e a sua integração, que a Biodanza desenrola e desenvolve seu método.

Tal afirmação de fato se legitima quando olhamos para as ações metodológicas da Biodanza. Podemos dizer que não só elas, mas assim como os efeitos, benefícios e processos evolutivos de mudanças desembocam no aumento da capacidade de se vincular. O objetivo central de uma sessão de Biodanza, como já foi marcado anteriormente, consiste na integração da identidade, mediante a expressão dos potenciais genéticos estimulados nas cinco linhas de vivenciais (Apostila Metodologia II- A sessão de Biodanza, pg. 4). E para tal, este Sistema conta essencialmente com o encontro humano, com o diálogo, a interação, a reciprocidade, o feedback e a confirmação mútua da presença, como ensinou Martin Buber.

O método trino da Biodanza Música-Movimento-Vivências integradoras fazem parte de um constructo metodológico maior, nominado de Poderes da Biodanza, que são justamente as técnicas / métodos que a Biodanza utiliza em seu processo. Esses elementos alicerçam, fundamentam e possibilitam que o trabalho se dê e trazem em seu cerne a confirmação do estímulo dos vínculos na Biodanza e dela como técnica de vinculação. São eles: a música, a dança integradora, a vivência, a carícia, o transe, a expansão de consciência e o grupo. Cada um deles, em sua peculiaridade, potencializa o praticante para entrar no processo Biodanza, começando pela música e pelo grupo, passando pelos movimentos, danças individuais, em duplas e grupo, carícias, contatos, abraços, transe/regressão e expansão de consciência, ou seja vivências integradoras. Cada parte dessa leva a soma total da Biodanza como estimuladora do vínculo consigo com o outro e com a totalidade. Mas precisamos destacar os mais relevantes para esse entendimento específico.

Ser um Sistema que é apenas praticado em grupo coloca a Biodanza como técnica que preconiza os instintos de vinculação em sua realização que são, como já vimos, o gregário, comunitário, de guarida, intimidade e regularidade. Seu poder está em proporcionar situações de encontro e comunicação. O grupo atua como um bio gerador, uma matriz de crescimento, desenvolvimento, transformação e renascimento. O trabalho acontecendo somente em grupo ativa nos participantes o pertencimento à



espécie humana e à capacidade de crescimento e evolução individual através do coletivo. “A concentração de energia convergente dentro de um grupo produz um potencial maior que a soma de suas partes...”(Apostila Metodologia V- Grupo de Biodanza, pg. 3). No grupo, o vínculo consigo, com o outro e com o todo são igualmente estimulados e trabalhados, porém é o vínculo com o todo que dá a base de sustentação e cria uma rede de proteção maior para o desenvolvimento do vínculo a nível individual e com as parcerias. E é no grupo que todos esses Poderes citados tem a sua ação. Vimos que a ferramenta metodológica da Biodanza e a vivência integradora que é construída pelos movimentos, gestos, posturas, danças, encontros, abraços, contatos e carícias, expansão de consciência através do transe e da regressão. Em Biodanza, todas as vivências levam ao vínculo porque estimulam o aprofundamento do contato, seja consigo, seja com o outro, seja com o coletivo. No sub-item seguinte, sobre o meu trabalho como Facilitadora em meu grupo regular, vamos ver alguns exercícios específicos que apontam para o estímulo do vínculo, mas cada um, dentro da soma do todo, provoca a criação e a manutenção de laços afetivos de intimidade, de segurança, de cuidado, de empatia, de solidariedade, inclusive consigo próprio.

Ou seja, a Biodanza oferece durante suas aulas um ambiente enriquecido de estímulos, que são chamados de Ecofatores Positivos, através dos quais, os objetivos e benefícios a que propõe o sistema vão se dando, inclusive e especialmente a formação de vínculos. A Biodanza incluiu uma constante fonte de estímulos emocionais positivos e de apoio, fornece sustentação nutritiva para a vida, estimula todos os sentidos, tem uma atmosfera livre de pressões indevidas e estresse, mas impregnada de um grau de prazer intenso, apresenta uma série de desafios novos, permite a interação social, promove o desenvolvimento de uma ampla gama de habilidades e interesses nas esferas física, emocional, mental, social e existencial. Estimula a confiança no outro, o cuidado consigo e com o outro. Oferece a oportunidade para avaliar o resultado dos seus esforços e para modificá-los, promove a exploração, o divertimento, a partilha, a experiência da bondade amorosa, permite ao aluno, ser um participante vivo e ativo e não um observador passivo. A Biodanza ensina que o participante deve assumir sua

vida, sua vivência, que ele pegue sua vida nas mãos, se responsabilize por sua saúde. Isso é possível através do convite ao vínculo nos três níveis que a técnica propõe.

Em seu trabalho progressivo, a Biodanza promove processos evolutivos em três níveis de mudança:

Primeira ordem - Os participantes podem observar os seguintes ganhos e benefícios: sobrevivência com qualidade de vida, aumento da comunicação, rituais de vínculo, eliminação das relações tóxicas.

Segunda ordem - Promove a auto regulação, solidariedade e capacidade de dar e receber acolhida.

Terceira ordem - Tem-se a felicidade amorosa e criativa, ação social e Eros indiferenciado/amor humanitário.

Portanto, constata-se que em todos os níveis de mudança, crescimento, ganho e benefícios gerados pela Biodanza, o vínculo afetivo está presente nas suas variadas manifestações, o que faz dessa técnica uma ferramenta profissional de grande contribuição para o desenvolvimento do homem.

### **3.3- O trabalho de vínculo com grupo regular**

Em 2012 comecei a dar aulas de Biodanza e a partir de agosto de 2013 iniciei este grupo regular, hoje com cerca de 15 alunos. A partir de março desse ano de 2014, venho focando o tema Formação e Manutenção de Vínculos afetivos saudáveis, aplicando progressivamente exercícios que contemplam os três níveis de vínculo que toda aula de Biodanza preconiza: vínculo consigo, com o outro e com a totalidade. A partir de março, fiz uma sequência de três aulas para cada nível e após o terceiro, apliquei uma aula com exercícios de integração dos três e, a partir daí, continuei até dezembro, com exercícios que valorizam a formação do vínculo no próprio grupo, especialmente, a partir de setembro, onde os exercícios reforçaram e fortaleceram a matriz grupal. Esse trabalho foi acontecendo alicerçado no cumprimento do programa para iniciantes (primeiro ano de grupo) onde a tônica deve ser a Integração Motora e afetivo Motora, assim como em exercícios de Fluidez.

Percebi, desde o começo do trabalho até hoje, uma evolução nos alunos com relação a sua capacidade de criar e manter vínculos, assim como também em mim, tanto na relação com os alunos, como na minha vida pessoal. Percebi também o aumento da auto-estima, auto-valorização, amor próprio e, por conseguinte, do fortalecimento e da expressão da identidade. E essa evolução individual com relação a auto-estima e à identidade está intrinsecamente ligada ao foco do trabalho no Vínculo, ou seja, contribuiu, para a melhoria nas relações de vínculo, visto que, como já foi dito anteriormente, vínculo e identidade são fortemente relacionados e interdependentes. Quando digo que percebi evolução no grupo em relação ao vínculo, trata-se das observações feitas durante as aulas, dos relatos feitos pelos alunos durante o feedback e nas entrevistas individuais, assim como através dos programas sociais e através de um grupo no "Whats up" criado pelos próprios alunos. Mesmo ainda existindo dificuldades de vinculação, principalmente em relação ao outro, as parcerias, há uma evolução manifestada nas relações dos alunos comigo, entre eles próprios e nas suas relações fora do grupo.

A maioria dos alunos chegou no grupo com dificuldades em se vincular e/ou manter relações de vínculo, manifestando sensações de solidão, baixa auto-estima e auto-valor e de comportamento de isolamento social e dificuldades de interação e contato, o que era mostrado durante as aulas, com resistências diversas, como olhar o outro, abraçar, beijar, acariciar, etc. Afirmando que quase todos manifestaram dificuldades em algum ou alguns níveis de vínculo, como não conseguir ficar bem sozinho consigo e manter uma relação de auto-prazer e auto-nutrição, assim como com dificuldades nas relações interpessoais, como fazer e manter amigos, ter uma parceria amorosa e se relacionar saudavelmente com familiares. Praticamente todos os alunos manifestaram, em algum momento do seu processo, resistências em continuar a frequentar as aulas, faltando seguidamente e/ou indo, mas manifestando com pouca vontade, principalmente pela dificuldade em fazer as vivências com o outro, ou seja, em se relacionar e se vincular aos colegas/amigos do próprio grupo. Alguns expressaram a dificuldade em sentir e perceber suas emoções durante as vivências, mostrando forte dificuldade de vínculo consigo mesmo, assim como dificuldades em se entregar e

confiar nos amigos do grupo e alguns manifestando algum tipo de sentimento de intolerância e não afinidade por algum colega de grupo.

A partir de setembro, quando aprofundei o foco no estímulo do vínculo entre os integrantes do grupo, foi quando constatei que as resistências diminuíram e a matriz grupal se fortaleceu e, com isso, aumentou o movimento de interação entre eles dentro e fora do grupo. Foi nítido o aumento do nível de afetividade, com trocas espontâneas de carinho e cuidados uns com os outros como, por exemplo, beijos, abraços, preocupações com a vida pessoal do amigo, etc. Os próprios alunos relataram que sentiram que estão mais integrados e vinculados, manifestando que sentem a falta daquele que não vai à aula e alguns puderam relatar que levam cada um no seu coração para casa, depois da sessão. O vínculo consigo também melhorou bastante. Ouvi relatos de alguns sobre o aumento do bem estar e do desfrutar de sua própria companhia, realizando atividades que gerem prazer e que estejam coerentes com os próprios desejos. Alguns relataram que de fato se sentem mais felizes consigo mesmos.

O programa que desenvolvi a partir de março enfatizou os exercícios de estímulo dos três níveis de vínculo progressivamente e sequencialmente que são: consigo, com o outro e com a totalidade. Para trabalhar o vínculo consigo, lancei mão de exercícios como Posição geratriz de intimidade, Posição geratriz de Valor, Posição geratriz de embalar a vida, Dança do Cavalo, Dança de conexão e expressão da própria força, Dança Yin, Dança Yang, Auto acariciamento de mãos, rosto e corpo, os Segmentares e a integração motora dos três centros, exercícios de Fluidez série 1 e a dança livre de fluidez, Dança da semente, dentre outros. As aulas que contemplaram a ênfase nesse nível de vínculo, estimularam o empoderamento, a capacidade de nutri-se a si próprio, o auto conhecimento e a conexão com o próprio sentir; o reforço da consciência de si e de sua identidade. Em feedback e nas entrevistas, os alunos se perceberam com mais prazer de estar consigo e relataram a diminuição das dependências.

Para trabalhar o vínculo com o outro com a alteridade, escolhi algumas vivências que pudessem estreitar a comunicação e contato entre eles, permitindo um aprofundamento e alargamento na troca afetiva. Apliquei exercícios como Coordenação

rítmica, Sincronização rítmica, Cerimônia do abraço, Encontros de mãos e olhares, Eutonia a dois e a três, Dança de oposição harmônica, Segmentares compartilhados, Leque chinês e brincadeira do olhar, o Lúdico O cachorro e seu dono, Espelho em duplas, Dança do anjo, batismo de luz, Caminhar confiando, Abraço de coração a coração, Minuto de eternidade, os Acariciamentos de mãos, rosto, cabelos e costas, Posição geratriz de Dar e dar-se, Pedir e Receber, Dançar para o outro, Ajudar o outro a crescer etc. Nessa sequência de aulas, a comunicação afetiva foi aprofundada e os alunos foram convidados a reforçar sua identidade junto da troca e interação com o outro. Os participantes do grupo relataram uma maior disponibilidade para se abrir para o mundo do outro e interagir a partir da afetividade e da empatia.

Em relação ao vínculo com a totalidade, apliquei exercícios que estimularam o instinto gregário e de pertencimento da espécie, a transcendência e a dissolução do ego no todo tais como: Ninho ecológico, Mandala estelar, Roda de olhares, Roda de compressão e descompressão de mãos, Roda de coração a coração, Roda Ciranda, Roda de embalo, Roda de eutonia, Roda de nomes, Roda para expressar sua identidade no centro, Posição geratriz de conexão com o infinito, de Conexão céu e terra, de iluminação, Encontro de mãos e olhares formando uma teia afetiva, dentre outros. Após essa sequência de exercícios, alguns alunos puderam experimentar sensações de maior ligação com o todo, como sensação de maior pertencimento e maior empatia.

Após um programa de cerca de três ou quatro aulas para cada um desses três níveis de vínculo, desenvolvi uma aula onde os alunos pudessem sentir a integração dos três níveis e por conseguinte, a integração entre os três centros também: sentir, pensar e agir. Apliquei exercícios como os segmentares de pescoço, peito e braço e quadril, sequencialmente. Posteriormente, a integração motora dos três centros e a Posição geratriz dos três vínculos, onde os alunos vivenciam o vínculo com sua intimidade, a abertura para o outro e para a totalidade. E, a partir dessa aula, continuei nos meses de junho, julho e agosto, dando relevância ao estímulo e reforço do vínculo durante as aulas, mas tendo como fundamento e base, exercícios de integração motora e afetivo motora, para a trabalhar a coordenação, o equilíbrio, o sincronismo, a

homeostase orgânica e a comunicação afetiva. E a partir de setembro, senti que era preciso aprofundar e reforçar o vínculo entre os próprios alunos do grupo, para estimular o aumento da confiança e entrega entre eles, para que pudessem, com a matriz grupal forte, aprofundarem na capacidade vinculativa que já vínhamos estimulando. Sendo assim, apliquei exercícios de fortalecimentos dos laços entre eles, como Caminhar em cardume, Canto do nome do companheiro em roda, Trenzinho, Espelho em roda, Escultura de encaixe em duplas, Dança individual e em dupla no centro da roda, Ninho da espécie, Mandala, carícias de rosto em roda desmanchando as marcas de tristeza do rosto do companheiro, Encontro de mãos e olhares formando uma rede afetiva, Rodas de ciranda, olhares, de coração a coração, de beijos, de embalo e abraço coletivo com e sem carícias suaves, dentre outros. Praticamente todos os alunos deram o feedback que sentiram o aumento do vínculo entre eles, fazendo manifestações claras que são um grupo e que estão vinculados. Com essas aulas, percebi claramente a matriz grupal se fortalecendo, com a permanência de alguns que manifestavam resistência em continuar, assim como a chegada e permanência de novos alunos. Notei o aumento considerável da troca afetiva entre eles, da amizade, companheirismo, ajuda mútua e da alegria em compartilhar momentos juntos. Hoje, um ano e quatro meses depois, me sinto muito feliz com o resultado do meu trabalho com este grupo, especialmente com o foco no estímulo do Vínculos. Percebo que já temos uma base sólida como grupo terapêutico de crescimento e desenvolvimento baseado na Biodanza e que estamos vinculados por esse compromisso de crescer, desenvolver e evoluir através do pertencimento, do dar e receber, da atenção, do sorriso, das lágrimas, do afeto, do carinho, do querer ampliar o amor a nós, ao outros e ao mundo.

### **3.4- Depoimentos dos alunos**

Apresento a seguir alguns depoimentos de alunos deste grupo iniciado em agosto de 2013. Alguns chegaram sem nenhuma experiência prévia em Biodanza e outros já com alguns anos de prática em outros grupos. O tempo de prática de cada um a que me refiro em sua apresentação é marcado do momento em que chegou no grupo, até a data de entrega deste trabalho e não o tempo que alguns mencionam em seu relato, no ato da escrita deste. Nem todo o grupo expressou seu depoimento por

escrito, mas os que assim fizeram já nos dão substrato para vermos alguns resultados, benefícios e ganhos da prática da Biodanza em suas vida e do trabalho desenvolvido para o estímulo, formação, fortalecimento e manutenção dos vínculos afetivos.

**1) D, mulher, 37 anos, cerca de quatro meses de Biodanza**

“Nunca participei de outro grupo e pratico Biodanza há apenas um mês, mas parece uma eternidade. Encaixou com um período de mudanças intensas que outras praticas já me proporcionavam, especialmente Tantra Yoga e Meditação. Biodanza tem me ajudado a viver de maneira mais leve, com mais prazer, “dançando a vida conforme a música”. Estou com mais energia, animada, solta, com vontade de ficar mais com os amigos, brincando com as crianças de uma forma mais livre e divertida e em qualquer lugar. Sinto-me com mais disposição e sorrindo mais, mesmo em situações que pareciam difíceis. Especialmente, estou me conhecendo melhor, trabalhando a integração sentir/pensar/agir, sem deixar a mente dominar ou devanear sozinha. Sinto uma sensação física muito prazerosa quando estou no infinito presente, aqui e agora, observando a totalidade.

Vínculo pra mim é mais que estar junto com afeto; é se integrar totalmente ao outro, mantendo a nossa integridade. E sintonia e amor universal. Acho que melhorou muito minha capacidade de fazer e manter vínculos. Me sinto mais próxima das pessoas, mais integrada, completa e segura. Cada vez mais tenho sentido a unidade com tudo que existe e essa experiência tem sido indescritível.”

**2) J. A, homem, 69 anos, cerca de sete anos de Biodanza**

“Desde de 2008 pratico Biodanza. Participei de quatro Minotauros e de muitas maratonas para formação de facilitadores. Todas estas diferentes vivências me abriram um novo mundo. Mas aquela frase do Rolando “segundo o Principio Biocêntrico, o universo existe porque existe vida e não o contrário” foi muito forte, pois era contra a todos os meus pensamentos e crenças que desenvolvi como Biólogo Molecular. A compreensão desse conceito mudou toda a minha vida e isto reforçou ainda mais meus

questionamentos sobre a Biologia Clássica e me ajudou a aprofundar no caminho da Nova Biologia, agora com mais força e background. Desde de 2008 até 2014, com algumas pausas, participei do grupo que Eliana dirige, na Barra. Como fui avançando neste novo mundo, ela inteligente e amorosamente, me conduziu a vivenciar a Biodanza. Ultimamente, me abriu a porta do SE que, junto com a Biodanza, vão consolidando esta nova visão de vida e suas interações. Em 2014, já morando no Leblon, entrei no grupo da minha querida companheira Cláudia. Ela, em minha primeira aula na Barra, me mostrou o carinho e me deu confiança para iniciar este novo caminho de minha vida. Agora como Facilitadora, continua mostrando o caminho, sempre com carinho e confiança.

Sobre Vínculo, encontrei esta resposta no Google e estou totalmente de acordo e se ajusta muito ao meu pensamento sobre vínculo afetivo e Biodanza: “Vínculo afetivo é a ligação a um objeto (pessoa ou coisa) pela emoção, carinho e pelo amor. É formado pela apreciação do objeto, por suas qualidades e características ou pela sensação de necessidade de proteção de a quem se vincula.” A Biodanza significou uma mudança enorme na minha vida. Minha capacidade de fazer vínculos afetivos, eu diria que acordou. É uma porta enorme que se abriu e estou reconhecendo esses novos vínculos afetivos tanto comigo mesmo, com o outro e com o todo. A Biodanza, além de me mostrar um mundo novo, está me ensinando a conviver”.

### **3) P, 51 anos, mulher, cerca de 4 meses de Biodanza**

“ Fiz uma aula experimental há 15 anos atrás e tinha achado esquisito; não voltei. Agora, depois de fazer 50 anos, a ficha caiu. É tipo agora ou nunca. Quero melhorar minha vida. Estou em um momento de libertação e crescimento. Conheci amigas novas e, por conseguinte, conheci a Cláudia e gostei muito dela. Marquei terapia e fui fazer aula experimental e fiquei!! Há três meses faço parte deste grupo e cada dia é um dia de perdas de preconceitos... Me sinto mais leve e comprometida a cada dia.

Vínculo pra mim é estar junto com o outro, ter alguma afinidade e comprometimento. Antes da Bio nem sempre eu tinha esse comprometimento. Com a



Biodanza me sinto comprometida com o grupo. Quando falto me sinto mal. Estou resgatando novamente o caminhar junto. Com o todo, me sinto mais leve, ampliando minha visão, deixando a pequenez de fora. Quero muito melhorar o vínculo porque está me fazendo muito bem.

**4) P, 50 anos, mulher, cerca de 4 meses de Biodanza**

“Depois que comecei a Biodanza, tem sido um exercício de sair do meu casulo e dar meu tempo pra pessoas que não conheço e que depois senti como se fossem da minha tribo. Pessoas que, como eu, se sentem cansadas, sozinhas, mas com vontade de viver. Muitas vezes sinto que tenho tão pouco pra dar e que preciso muito receber e no grupo com sua orientação percebo que ainda tenho muito pra dar e que tem pessoas que querem me sustentar. Percebo na teoria da Biodanza os ensinamentos de Cristo sobre o amor, cuidado com o próximo e com a criação. Ainda não estou convivendo com mais intimidade com as pessoas do grupo, mas já sinto muito carinho por várias pessoas. Depois de tudo isso, percebo que minha vontade de sair por aí fazendo amigos melhorou.”

**5) C, 22 anos, mulher, cerca de quatro meses de Biodanza**

“Tenho 22 anos e este é meu primeiro grupo de Biodanza. Tenho pouco tempo, três meses apenas, mas já sinto algumas leves mudanças em como me relaciono com os outros e com meus problemas. Sinto uma fluidez maior no movimento corporal e um vínculo de amizade com o grupo. Vínculo é estar junto, fazer parte e ao mesmo tempo ter consciência do próprio eu. Apesar de pouco tempo, sinto uma leve melhora em estar junto, estar comigo e estar frente ao todo. Sempre foi algo que encontrei dificuldade e a Biodanza trabalha isso de forma leve. Sinto que preciso melhorar minha capacidade de me vincular sim; essa é uma dificuldade pessoal minha e acredito que da sociedade atual. Temos medo de criar vínculos e por isso é importante trabalhar esse lado. As

peessoas estão cada vez mais sozinhas e incapazes de conviver com os outros e consigo mesmos.

**6) L, mulher, 22 anos, cerca de três meses de Biodanza**

Para mim, vínculo é estar próximo das pessoas que amo e deixarem elas saberem disso e ter dentro de mim que elas me amam e estarão ali sempre pra mim. É não se sentir só mesmo quando se está só e saber que há compreensão e amor e não só cobrança. Minha capacidade de manter vínculos ainda é muito recente e ainda não consigo mensurar os resultados da Biodanza, pratico há um mês. Em relação ao vínculo comigo mesma, sinto que pela primeira vez em muito tempo, consigo ter mais contato em níveis de consciência mais profundos, mesmo que seja por alguns segundos e em poucas horas do meu dia. O vínculo com o outro é muito difícil ainda, pois em cada momento, cada um é um universo diferente, mas durante a Biodanza, sinto um amor enorme e vontade de abraçar as pessoas, só porque aquilo grita dentro de mim. E com o todo, e quando olho ao redor e sinto amor não por ninguém específico, mas porque o mundo pode ser bonito. Não sei se preciso melhorar minha vida de me vincular mas, definitivamente, preciso me vincular mais comigo mesma e com meu comprometimento eterno de compaixão e solidariedade.

**7) A, mulher, 34 anos, 1 ano e 4 meses de Biodanza**

“Um dos primeiros benefícios que a Biodanza me trouxe foi a alegria de viver, o prazer de viver e ter gosto por estar viva. Comecei a praticar atividades que me davam prazer, como patinar, dançar e cantar. Normalmente eu dormia muito nos finais de semana mas, com a Biodanza, tenho empolgação para sair, dançar, ver gente, me exercitar fisicamente. Outro benefício: comecei a sentir carinho e cuidado por pessoas desconhecidas e, com isso, pude ampliar esse carinho e cuidado, agora despertados em mim, a mim mesma. Pensei: se sou capaz de sentir carinho e cuidado por desconhecidos, posso sentir isso por mim também. Então passei a direcionar mais carinho e cuidado na minha vida, me alimentando melhor, me cuidando melhor. Passei a enxergar o outro como uma vida, onde existe um coração que pulsa ali dentro daquele corpo. Consigo abrandar minha agressividade diante de situações que

despertam defesa. Tenho me sentido cada vez mais saudável e sinto dificuldade em tolerar situações tóxicas, pessoas tóxicas. Tenho mais consciência de meus sentimentos e desejos e, assim, consigo agir mais de acordo com meus sentimentos e desejos. Meu respeito por mim mesma aumentou.

**8) C, mulher, 41 anos, oito anos de Biodanza, com interrupções no processo**

“A Biodanza pra mim foi uma verdadeira pedagogia do viver, um reaprendizado das relações humanas. Hoje, permito-me mostrar minhas fragilidades, pedir ajuda, falar do que vem do meu coração e escutar. Sou eternamente agradecida a essa prática pelo que me proporcionou um aprendizado sobre mim e sobre o outro. Sempre amei dançar, mas aprender a viver melhor através da dança é o ponto alto para mim. Quando penso que pra fazer Biodanza não tem idade, sinto um enorme conforto emocional de saber que poderei praticar até ficar bem velhinha.

Vínculo afetivo pra mim é saber que somos interdependentes, que vivemos numa teia de sustentação mútua. Investir e manter relacionamentos não é apenas conquistá-los, é também alimentar a relação com pequenos gestos de atenção. O vínculo comigo mesma passa por fazer valer o meu desejo, direito conquistado com a ajuda das aulas. Com o outro, passa por ter desenvolvido muito mais a empatia e emoção em relação ao momento existencial de cada um. E com o todo, passa pela sensação de voltar a minha própria humanidade e naturalidade ao ver e tratar tudo que é vivo. Sinto mais conexão e respeito por tudo que é vivo.

**9) R, homem, 75, cerca de cinco anos de Biodanza**

“Sempre repetia que a Biodanza é um caminho sem volta. Por uma série de circunstâncias pessoais, tive que abandonar o grupo regular. Há quatro meses retornei às aulas e fui muito bem recebido num novo grupo realmente muito afetivo e que trabalha a vinculação de uma maneira integral. Fico na expectativa que chegue quinta-feira e posso dizer que esse grupo me nutre bastante. É como se eu fosse um aparelho celular que precisa de carga e isso é feito nas quintas à noite. Agora estou no caminho certo e posso dizer com mais convicção, sem volta.”

**10) N, mulher, 53 anos, cerca de cinco meses de Biodanza**

“Os benéficos da Biodanza para mim são:

- Auto conhecimento;
- Melhora da qualidade de relacionamento com os filhos;
- Cura de uma gastrite crônica que tinha desde os 17 anos;
- Emagrecimento;
- Mais amigos;
- Mais tranquilidade;
- Mais felicidade.

No caso da Biodanza, vínculo é relacionamento afetivo prazeroso. Tenho certeza de que fiquei mais afetiva comigo, com o outro e com o todo. Acho que gostaria de fortalecer mais esses vínculos; fortalecer a intensidade, porque serei mais feliz.”

**11) R, h, 58 anos, cerca de cinco anos de Biodanza**

“Tenho 58 anos, tendo sido iniciado em Biodanza em 2000. Durante este período, entre idas e vindas, devo ter uns cinco anos de vivências que me transformaram numa pessoa mais apropriada de seus sentimentos, que me tornaram uma pessoa melhor, mais equilibrada e consciente, no entanto, me expressar com clareza sobre como, de que forma e quanto mudei, é difícil, mas certamente mudanças aconteceram. Os efeitos benéficos da Biodanza são extremamente claros, principalmente neste momento de retorno, quando me sinto mais fortalecido e seguro, quanto mais mergulho nas vivências.

Não tenho dificuldades de estabelecer vínculos com o outro e com o todo; neste ponto acho que o benefício maior é o estabelecimento de vínculos comigo. Aprendi na Biodanza os prazeres de olhar pra dentro, de lembrar que existo, de reconhecer e respeitar meus limites e fraquezas. Ao mesmo tempo, constato de forma clara que limites podem ser transpostos, bem como as fraquezas superadas, na medida que aprofundamos nas diversas possibilidades que a dança oferece.”

### **12) H, mulher, 55 anos, 11 anos de Biodanza**

“Um vínculo (do latim vinculum) é uma união, relação ou ligação de uma pessoa ou coisa com outra. Por conseguinte, duas pessoas ou objetos vinculados estão unidos, encadeados ou atados, seja física ou simbolicamente. A noção de vínculo, sinônimo de laço, costuma usar-se para fazer referência a uma espécie de cadeia invisível ou de ligação moral ou afetiva que existe na relação de proximidade entre duas pessoas. Pesquisei rapidamente no Google sobre o significado da palavra vínculo e entre tantas definições encontradas, agradou-me a a cima citada. Vínculo pra mim, além de laço e cadeia invisível que une, significa estar atendida, conectada, envolvida, comprometida comigo, com o outro e com todos. Estar presente a cada instante, interagindo com respeito e sobretudo amor. Estar vinculado às pessoas, aos seres vivos da espécie animal, vegetal e mineral é o mesmo que estar vivo em vida. Não concebo a vida sem que haja como premissa o relacionamento saudável, pois minha identidade se fortalece na presença do outro. Seja na percepção da minha singularidade, como na alegria de fluir em grupo.

Firmar vínculos nunca foi uma dificuldade para mim. Gosto de me relacionar de forma afetiva, gosto de cuidar e ser cuidada. Sou uma boa ouvinte e cada vez mais aprendo a falar de mim. No meu entendimento, a delicadeza para tocar e trocar intimidade é um ponto favorável para formar os laços que constituem o vínculo. Sim, sou vinculada comigo mesma. Este vínculo se dá de uma forma coerente. Considero uma conquista que vem se realizando ao longo dos sabores e dissabores que a escola da vida me proporciona e que contribuem para minha maturidade emocional. Neste ponto, fico contente em sinalizar o quanto os trabalhos terapêuticos dos quais participei, incluindo e enaltecendo a Biodanza, me ajudaram e continuam me ajudando na

percepção do ganho que tenho ao respeitar meus limites, sem deixar de ter coragem para ousar em direção aos meus desejos. Vinculada ao todo, sou amante da natureza, do planeta Terra e de todo o cosmo. Sinto-me pertencente ao todo, sou uma célula do Universo, criadora e criatura da minha existência.

A Biodanza entrou na minha vida de uma forma curiosa e, diria, radical. Meu primeiro contato foi através de um encontro extremamente possante, onde a Biodanza foi-me apresentada como um mergulho no terreno da beleza, da música, da dança e da arte. Foi paixão a primeira vista. Tive a chance de me iniciar, fazendo parte de um grupo terapêutico coordenado por uma facilitadora que, além de excelente didata na área da Biodanza, lançava mão de seus conhecimentos como psicanalista e arteterapeuta. Abro parênteses para contar que tenho pendurado no meu quarto uma aquarela pintada por mim após uma vivência onde trabalhávamos o sentimento da raiva. Acho lindo ver a sensação de raiva que me invadiu pós vivência, estar retratada em arte através de sublimes traços negros e azuis. O que sei é que reconheci de pronto naquela sala de aula e na proposta apresentada pelo trabalho de Biodanza um porto seguro e extremamente acolhedor e desde o início o meu sentimento foi de entrega. Com alguns intervalos de afastamentos devido a questões variadas, completei 11 anos de contato com a Biodanza e tenho desfrutado dos benefícios adquiridos ao longo desses anos. Passei por vários grupos e em cada um deles criei vínculos, tendo aprofundado alguns e criado amigos de quilate Máximo. Com certeza, cada companheiro dos grupos por onde andei, tem o meu respeito e meu carinho especial, assim como os facilitadores que tive o prazer de conhecer e que sempre atuaram com seriedade, competência, leveza, demonstrando o comprometimento em disseminar os ensinamentos do mestre Rolando Toro.

A Biodanza me facilita a ser uma pessoa saudável? A resposta sem sombra de dúvida é sim, fortalecendo em mim o que tenho de melhor, que é a vontade incomensurável de ser feliz e a percepção que através do amor somos capazes de construir o justo, o singelo, o belo. E quanto às dificuldades de criar vínculos, elas inexistem para mim? Óbvio que não. Acho fácil me relacionar com o conhecido, criar vínculo afetivo com pessoas por quais nutro afinidades e me são agradáveis. Difícil e

administrar e aceitar sem julgamentos as diferenças alheias. A Biodanza vem me ajudando nesse sentido, através das vivências que estimulam o compartilhamento de carícias, danças, caminhadas e voos, com um ou mais companheiros de grupo, de forma indiscriminada. Muitas vezes escolho e/ou sou escolhida para compartilhar vivência com pessoas que gosto muito e outras vezes nem tanto. Sem falar nos exercícios de olhos fechados onde a confiança passa a ser requisito fundamental e carimbo favorável para a formação de vínculos profundos. A minha atual deficiência auditiva que me leva ao uso de próteses auriculares, tem sido um grande desafio sensorial para mim. Estar vinculada ao grupo tem me facilitado lidar com essa questão e tantas outras, ao me expor nesse microcosmos. Permito-me ser a H. inteira, da criança a mulher adulta. Levo esse aprendizado extra muros e dessa maneira amplio as possibilidades de um bom convívio nos meus círculos de relacionamentos gerais, seja na área profissional, social ou na intimidade familiar.

Minha experiência no grupo da Cláudia tem sido encantadora e inovadora. Cheguei recentemente ao grupo e fui acolhida por todos. O trabalho de construção e reforço de vínculos é consistente. Enfim, só tenho a agradecer aos grupos e a todos os facilitadores com quem convivi pelo bonito processo de crescimento alcançado através de minha caminhada por essa rota. Feliz de quem tem oportunidade de experimentar e escolher a Biodanza como uma ferramenta auxiliar no desenvolvimento de uma vida saudável. Um viva amoroso ao idealizador do Sistema! Salve Rolando Toro! Obrigada querida Cláudia Borges, atual facilitadora, pela oportunidade de dar esse depoimento e desta forma perceber o quanto gosto de Biodanzar a vida. Deixo aqui pra você meu carinho e admiração pela pessoa linda que você é. Delicioso e enriquecedor estar às quintas dançando no nosso grupo. “

## CONCLUSÃO

Parece que, mesmo com a fragilidade dos laços humanos nos dias de hoje e com a ambivalência de querer se vincular mas não querer/poder estar comprometido, é de fato da natureza humana a busca, o entrelace, a manutenção dos vínculos afetivos para sua sobrevivência física e emocional. Vimos com Bowlby que tanto os animais como os homens buscam segurança e proteção ao lançar mão de figuras de apego; pessoas com quem não só garantem sua sobrevivência física mas que através da relação afetiva contribuem de forma fundamental para o seu crescimento. Vimos com Buber que é através do outro que digo quem sou; que é através da reciprocidade e do feedback que confirmo minha presença no mundo. Vimos com Rolando Toro, que as relações de vínculo nos impulsionam para ampliar nossa capacidade afetiva, saindo das relações meramente utilitárias e tendo a possibilidade de se relacionar com empatia, identificação, reciprocidade, ressonância, através da identidade saudável e integrada. Rolando Toro ampliou o vínculo do Eu-Tu para além da fronteira da alteridade de parceria, para a grandeza do vínculo através do indiferenciado. A Biodanza traz o grande diferencial de afirmar e trabalhar em sua técnica, a formação e manutenção dos vínculos saudáveis a partir e através do amor indiferenciado, do amor infinito que qualifica e potencializa o vínculo consigo e com o outro. Para RT a premissa não é amo a mim mesmo e assim posso amar você; e amo a vida e tudo que é vivo e por isso amo a mim e a você.

A Biodanza revê e critica o paradigma do antropocentrismo que coloca o homem no centro do mundo, valorizando suas necessidades egoicas e consumistas e empobrecendo a relação com a sacralidade da vida e das relações que a possibilitam. Por isso cria o princípio biocêntrico que é sentido e vivenciado no decorrer da prática progressiva da Biodanza, fazendo com que todas as relações sejam vínculos saudáveis e sagrados. Ele possibilita que possamos nos relacionar para além da dependência e do apego, porque estas duas condições não permitem a expressão da nossa própria identidade e a do outro. Com a Biodanza, fica claro que vínculo não é apego, dependência e manipulação, pois a base do vínculo é o amor que preconiza a liberdade



do ser, a expansão dos potenciais inatos, a empatia e a solidariedade como foco; o querer comprometer-se consigo e com o outro e a saber que se é pertencente ao todo, ao movimento de vida que cria vida. A evolução da espécie humana começa e termina no seu pertencimento pelo amor e para o amor.

É uma honra fazer parte dessa egrégora, dessa família, dessa técnica científica e poderosa, que nos vincula desde a vida biológica até a cósmica. É uma alegria, como Facilitadora, acompanhar e dinamizar o desenvolvimento do homem, o despertar da vida dentro da vida, de ver que a Biodanza, através do estímulo permanente aos vínculos afetivos saudáveis, nos faz verdadeiramente humanos, integrados com nossa parte animal, integrados visceralmente com nosso ser divino. A Biodanza nos devolve a dança evolutiva de nossa humanidade sagrada.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUMAN, Zygmunt- Amor Líquido: Sobre a fragilidade do laços humanos. Editora Zahar, 2009

BOWLBY, John- Apego: A natureza do Vínculo, volume 1 da trilogia Apego e perda. Editora Martins Fontes, 1984

BUBER, Martin- Eu e Tu. Tradução do alemão, introdução e notas Newton Aquiles Von Zuber. Centauro Editora, 1974

DE WALL, Franz- A era da empatia: Lições da natureza para uma sociedade mais gentil. Editora Companhia das letras, 2009

LEVINE, Amir e HELLER, Rachael S. F.- Apegados: Um guia prático e agradável para estabelecer relacionamentos românticos compensadores. Editora Novo Conceito, 2010

SUA SANTIDADE, Dalai Lama e CUTLER, Howard C.- A arte da felicidade: Um manual para a vida. Editora Martins fontes, 2002

SANTOS, Maria Lucia Pessoa- Biodança: Vida e plenitude- Metodologia e aplicabilidade. Edição da Autora, 2009

TORO, Rolando- Afetividade. Apostila do Curso de Formação para Professores de Biodança, Escola Modelo de Biodança Rolando Toro

\_\_\_\_\_. Biodança. Editora Olavobras/Escola paulista de Biodança, 2005

\_\_\_\_\_. Definição e Modelo Teórico. Apostila do curso de Formação para Professores de Biodança, Escola Modelo de Biodança Sistema Rolando Toro

\_\_\_\_\_. O inconsciente Vital e Princípio Biocêntrico. Apostila do Curso de Formação para Professores de Biodança, Escola Modelo de Biodança Rolando Toro

\_\_\_\_\_. Metodologia II- A sessão de Biodança. Apostila do curso para Professores de Biodança, Escola Modelo de Biodança Sistema Rolando Toro

\_\_\_\_\_ . Teoria da Biodanza – Coletânea de Textos, Tomo Volume 1