



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

RETORNO PRIMAL

BIODANZA E O AMOR COMO FENÔMENO BIOLÓGICO

Gleice Marcondes Ferreira

Monografia apresentada à Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro Rio-Barra como requisito parcial para a obtenção do título de facilitador de Biodanza.

Orientadora:

Eliana Aparecida Vieira de Almeida

Facilitadora Didata de Biodanza pela
International Biocentric Foundation

Registro IBF RJ-9717

2013

Monografia apresentada à Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro Rio-Barra e aprovada pela comissão julgadora formada pelos didatas:

Orientadora

Eliana Aparecida Vieira de Almeida

Facilitadora Didata

International Biocentric Foundation

Registro IBF RJ-9717

Hedilane Alves Coelho

Facilitadora Didata

International Biocentric Foundation

Registro IBF RJ-9513

Anna Cristina Menezes Peralva

Facilitadora Didata

International Biocentric Foundation

Registro IBF 0570

Visto e Permitido a impressão

Rio de Janeiro, de Novembro de 2013

Eliana Aparecida Vieira de Almeida

Diretora da Escola de Biodanza

Sistema Rolando Toro Rio-Barra

International Biocentric Foundation

Registro IBF RJ-9717

Ficha Catalográfica

Ferreira, Gleice Marcondes

Retorno Primal/Biodanza e o amor como fenômeno biológico/Gleice Marcondes Ferreira - Rio de Janeiro, 2013

Monografia (Especialização) – Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro Rio-Barra, 2013.

Orientadora: Eliana Aparecida Vieira de Almeida

1. Dissociações na sociedade 2. Sofrimento emocional I. Almeida, Eliana Aparecida Vieira (Orient.) II. Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro Rio-Barra. III. Título.

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho a mim mesma pela coragem e ousadia em desafiar o desconhecido, e a minha filha Valentina, por ser a maior inspiração de amor na minha vida, a quem quis deixar a maior herança que acredito, o caminho saudável dos vínculos e da confiança na entrega do fluxo vivente!

*“O amor dissolve a raiva, o amor nos livra da culpa,
o amor faz o medo desaparecer, o amor é o poder
que nos cura”.*

(Maria das Graças Marcondes)

Minha mãe

AGRADECIMENTOS

Toda minha honra e gratidão aos meus antepassados, que bravamente viveram me possibilitando nascer em uma família de tantas histórias. Meus agradecimentos sinceros aos meus amigos queridos de tantas caminhadas, quanta gratidão pelo carinho e aceitação; quantas gargalhadas compartilhamos, quantas lágrimas secamos. Que maravilha ter vocês! Agradeço a minha família Marcondes e Arrais, se não fosse por nossas vivências talvez eu não tivesse buscado meu caminho de autenticidade e cura!

Pai querido, quantas viagens, quanta coragem me pediu, quanta generosidade e paciência me mostrou, sua doação e amor nesses anos todos são registros profundos que não serão esquecidos!

Mãezinha, que delícia te chamar assim, você é uma conquista diária e eterna! Quantas vidas, quanto aprendizado. Deixo aqui meu profundo agradecimento pelo seu amor tocante, pela fé em mim e no caminho que escolhi! Cada novo encontro, e a cada novo telefonema descubro mais de ti, entendo mais sobre você sinto sua trajetória nas vísceras, afinal... é a minha história! Obrigado pelo meu sonho que alimentou e pela permissão que me deu pra trilhar minha essência com toda potência que me gerou! Eu te amo!

Pra você minha querida amiga Eliana Almeida, só tenho flores, pois todas as pedras que foram lançadas serviram de alicerce para sustentar meu caminho. Obrigado por todos os momentos que não desistiu de mim, mesmo quando nem eu mesma acreditava mais! Obrigado pelo amor, carinho e acolhimento. Obrigado por fazer da sua vida um verdadeiro almanaque de fácil acesso, porém com dialeto para raros e eu aprendi a decifrá-los. Sua integridade e ética brilham aos meus olhos e fazem brotar toda admiração e respeito que tenho por ti. Com toda sua abundância e afeto segurou minha mão todos esses 12 anos de pura sintonia contigo. Minha cara, acredite, você é muito especial!

A minha filha Valentina por ser essa doçura de criança e por acompanhar a mamãe durante todo esse processo vivencial. Por me dar a possibilidade de aprender contigo, de descobrir um amor que nunca, jamais tive notícia aqui dentro de mim!

Ao Daniel pai da Valentina que foi cúmplice de todo esse processo vivencial de transformação, com quem troquei conhecimento, amor e experiências durante alguns anos. Obrigado meu querido por embarcar nos meus sonhos, pelas noites em claro, pelas longas conversas, pelo apoio durante esse trabalho. Nos transformamos, seguimos aprendendo juntos e vinculados pela obra prima que fizemos por toda existência. Reconheço tua importância e sou profundamente grata por tudo que pode me dar!

Ao amigo Rafael Coelho que esteve ao meu lado durante a formação, na vida e compartilhou do sonho em abrir o grupo comigo em outubro de 2011. Com quem aprendi algumas lições, quanta intensidade nosso encontro e convivência meu querido! Que delícia, que saudade!

Aos meus alunos amados, que puderam confiar em mim, no meu trabalho e principalmente

nesse sistema curativo e integrativo que é a Biodanza. Amores, a cada novo olhar, a cada encontro me emocionam. Como é belo ver suas danças, suas emoções lançadas na arena do destino... e pouco a pouco vão soltando as mazelas que o medo trouxe e aprofundando as raízes na essência de si mesmo. Sem vocês, sem dúvida esse trabalho não seria possível! Eis aqui mais um ciclo que findo, dando origem ao Retorno Primal.

SUMÁRIO

Introdução	1
1. Etimologia de Primal	2
2. Definição de Biodanza	4
3. Princípio Biocêntrico	6
4. Inconsciente Vital	7
5. Definição de Vivência	9
6. Metodologia	10
7. Linhas de Vivência	12
8. Definição de Transcendência	15
9. Definição de Sexualidade	16
10. Definição de Afetividade	17
11. Afetividade e Reaproximação	19
12. Aspectos Biológicos da Afetividade	20
13. A Afetividade e a Inteligência Biocósmica	21
14. O Amor como Fenômeno Biológico - Uma síntese da Biologia do Amor de Maturana, sob a Ótica do Cuidado	22
15. O Amor como Fenômeno Biológico e a Biodanza	24
16. O Poder da Água	27
17. Além das Palavras	29
18. A Flor da Pele	31
19. O Eu e o Outro	34
Conclusão	37
A História do Amor Impossível	40
Referências Bibliográficas	42

INTRODUÇÃO

“Amor é uma das palavras mais desgastadas de nossa língua. E como fenômeno interpessoal, um dos mais desmoralizados. Abordarei o tema do amor na ótica fecunda de um dos maiores biólogos contemporâneos, o chileno Humberto Maturana”[BOFF 1999], e descrita a partir do Sistema Biodanza proposta por seu criador Rolando Toro. Em minhas reflexões concordo que o amor é contemplado como um fenômeno biológico. Ele se dá dentro do dinamismo da vida, desde as suas realizações mais primárias, de bilhões e bilhões de anos atrás, até as mais complexas no nível humano.

Conheci a Biodanza a 10 anos atrás quando ingressei no grupo regular da Eliana Almeida, minha Facilitadora e Orientadora, onde permaneço até os dias de hoje. A partir daí dei início a um processo contínuo de autoconhecimento e aos meus 27 anos tive uma gravidez desejada. Mergulhada nesse processo de ser mãe tive a oportunidade de ouvir histórias e relatos de outras mulheres que passaram por essa experiência maravilhosa de maneira impactantemente hostil, até violenta, sem nem se ter conhecimento que poderiam ter vivenciado de modo diferente. Dando sequência a essa experiência adquirida e sem tempo hábil para se recuperarem corporalmente, fisicamente, emocionalmente e psicologicamente, arrastavam suas vivências adiante reproduzindo e reforçando o padrão, acreditando que aquela era a única forma de exercerem a maternidade, uma vez que sua troca com as demais mulheres nas filas de banco, nas salas de espera dos consultórios lotados, nas praças e parques, caíam na apatia da normalidade e conformismo.

Pari minha filha Valentina em casa, e essa decisão repercutiu numa mudança no estilo de vida, me trazendo uma fé de viver, despertando-me o desejo em trabalhar com essas mulheres, de forma a inseri-las como protagonistas no seu processo de dar a luz e a reeditarem suas experiências, podendo então ressonar com o ambiente de maneira mais amorosa. Assim poderíamos garantir que seus bebês teriam mães fisiologicamente mais equilibradas e emocionalmente mais tranquilas no que tange ao trato materno infantil.

Este trabalho se trata de uma pesquisa vivencial, calcada na emoção de gerar e parir meus sonhos. E essa monografia sem dúvida é um deles! Portanto a escolha desse tema onde convivo ao Retorno Primal, a origem das células e ao amor como fenômeno biológico, vem da natureza de uma vivência pessoal aliada às experiências obtidas no grupo regular que concebi.

O grupo existe há exatos 2 anos, desde 2011, e é composto por 2 homens e 10 mulheres entre 21 e 72 anos. Com base na identidade do grupo, movimento corporal e singularidade de cada integrante pude evidenciar que o tema não era restrito a parturientes e, sim, que era bem mais abrangente do que se podia imaginar. Dessa forma, ao longo desse período a linguagem maternal e sua ambiência se manifestaram de maneiras diversas como um todo. Tivemos a honra de dançar com uma aluna que ingressou para o grupo grávida de apenas oito semanas aproximadamente, o que despertou inúmeras vivências dessa ordem. Essa aluna se despediu do grupo para dar a luz e deixou conosco a memória materna da mulher ativa e disponível! Seu estado gravídico mobilizou o grupo despertando algumas reflexões e trouxe a tona modelos de comportamentos notoriamente comprometidos e defendidos, algumas vezes exacerbadamente, o que me chamou atenção. Afinal, a maternagem é biológica, parir é consequência saudável da evolução da espécie, mas se não parimos mesmo assim nascemos de alguém. Não estamos ilesos a todo esse processo descrito acima, sendo homens ou mulheres.

É exatamente aí que está meu objetivo nesse trabalho, convidar ao Retorno Primal fazendo as pazes com seu passado e honrando seus antepassados, pois acredito que o elo perdido da humanidade antecede a simples educação tão mencionada em tempos de desescolarização.

Acredito no amor, no cuidado, acredito no que podemos gerar a partir daí. Partindo da premissa e afirmativa dos autores neste trabalho citados como Michel Odent, Rolando Toro, Maturana, Leonardo Boff, Montagu e outros, o amor de fato é biológico e sua falta desorganiza todo sistema vivente afetando diretamente os ecofatores, diminuindo as possibilidades de alcançar níveis de supervivência, o amor por si mesmo, pelo outro e pelo Universo.

Para a Biodanza, o sentimento de amor poderia ser definido como a experiência suprema do contato com a vida, pois através dessa poderosa técnica pedagógica terapêutica acessamos a fonte originária dos impulsos de viver. E assim, renascemos do amor!

1. Etimologia de Primal

Primitiva, original, primeira, primordial, antiquíssimo, arcaico, inaugural, primário, princípio, original, pristina.

“O que vem na frente, ou antes, de todos, o que está no começo”. *First* em inglês tem a mesma origem, embora pareça tão diferente. Com o tempo, os sons diferentes dos idiomas germânicos levaram a essa mudança.

Cadencia Primal:

A batida do coração;

A batida do tambor (primeiro instrumento humano) em cadência.

2. Definição de Biodanza

“Biodanza é um sistema de integração Humana, renovação orgânica, reeducação afetiva e reaprendizado das funções originárias da vida. Sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo.” [TORO 2001]

Biodanza é um sistema de aceleração de processos integrativos, a nível celular, metabólico, neuroendócrino, imunológico e existencial, mediante ambiente enriquecido com músicas específicas, movimentos integradores e carícias que deflagram vivências.

Conceitos Estruturais:

❖ **Integração Humana**

Em Biodanza o processo de integração atua mediante estimulação das funções primordiais da conexão com a vida, que permite cada indivíduo integrar-se a si mesmo, a espécie e ao universo.

❖ **Renovação Orgânica**

A ação sobre a auto regulação orgânica, induzida principalmente mediante os estados especiais de transe, que ativam processos de renovação celular e regulação global das funções biológicas, diminuindo os fatores de desorganização e estresse.

❖ **Reeducação Afetiva**

Capacidade de estabelecer vínculos com outras pessoas, resgatando o amor-próprio e a empatia.

❖ **Reaprendizagem das Funções Originárias de Vida**

É aprender a viver a partir dos instintos. O instinto é uma conduta inata, hereditária, que não requer aprendizado e se manifesta mediante estímulos específicos, tendo como objetivo conservar a vida e permitir sua evolução.

Os instintos representam a natureza em nós, e sensibilizar-se a eles significa restabelecer a ligação entre natureza e cultura.

Compreender o ser humano em sua totalidade da perspectiva antropológica, postura, aspectos emocionais e tudo que diz respeito ao homem, compõe a ciência do movimento que propõe uma concepção integradora.

As atividades que envolvam o corpo em nossa civilização contemporânea convidam em sua maior parte das vezes visando estética corporal, outras somente a

saúde, mas nenhuma delas associa a práxis de modo a desenvolver seus potenciais humanos e suas relações sem excluir sensações, emoções e afetos.

A proposta da Biodanza é agrupar tudo que abarca movimento corporal e suas teorias, pois para nós, a dissociação afetivo-motora, impede a organização sistêmica, a integração visceral e, logo, as mudanças nos padrões de vida. O Sistema Biodanza estimula, mediante música, a dança e situações de encontro em grupo, as funções límbico hipotalâmicas (reguladora das emoções) e, evita portanto, a atividade inibidora do córtex (responsável pela linguagem e análise dentre outras funções) durante as vivências.

Biodanza, portanto, não é uma disciplina alternativa, mas uma extensão das Ciências Humanas.

“Penso que a humanidade não tem esperanças de sobreviver criando autômatos com identidade racional ou espertos profissionais se não cultivar a empatia, o sentido profundo de identificação com os outros seres humanos.” [TORO 1991].

3. Princípio Biocêntrico

O Princípio Biocêntrico constitui o paradigma que poderá servir de fundamento para as Ciências Humanas, pois situa o respeito pela vida como centro e ponto de partida de todas as disciplinas e comportamentos humanos, e assim restabelece o sentimento de sacralidade da vida.

Proteger a vida e permitir sua evolução é seu objetivo central, tendo como partida a vivência de um Universo organizado em função da vida. Não é um caminho biocêntrico negar seu desejo, o caminho do amor. Por isso, Rolando Toro com base na Biodanza, convida ao sistema em uma proposta efetiva de aprofundamento das relações. Convida sobre a reflexão de aspectos da sua vida, da relação com o outro e com o ambiente, como um processo contínuo e sistêmico de evolução. O conhecimento obtido a partir dessa reflexão se dá por meio da vivência. Consiste numa proposta de reformulação de nossos valores culturais, que toma como referencial o respeito pela vida e tudo àquilo que existe, como os elementos, estrelas, plantas, animais, humanos, pois são todos componentes de um sistema vivente maior. Sua abordagem epistemológica parte do vivente, pois consideramos que a vida não é simplesmente a consequência de processos atômicos e químicos.

O Princípio Biocêntrico, portanto, a partir da Biodanza surge de uma proposta anterior a cultura e se nutre dos impulsos que geram processos viventes. Esse enfoque é biocosmológico e não antrópico, cosmológico ou teológico. Sua proposta é a potencialização da vida e da expressão de seus poderes evolutivos. Biodanza é, deste ponto de vista, uma poética vivente, fundada nas leis universais que conservam e permitem a evolução desses potenciais. Todas as ações de Biodanza se orientam em ressonância com o fenômeno profundo e comovedor da vida.

Se as condições culturais e socioeconômicas são antívidas, nós nos propomos a mudar esse sistema, não com o auxílio de uma ideologia, mas restabelecendo em cada instante as condições de nutrição de vida com ética e coerência, com o que sentimos e pensamos, levando em consideração regras de civilidade social. Dessa forma a Biodanza contribui com o resgate dos potenciais vitais e sua sacralidade, pela poética do encontro, em sua mais plena expressão legítima de estética amorosa humana. A transformação social vista a partir da Biodanza, compreenderia o Princípio Biocêntrico como um caminho orgânico que servirá de fundamento para as ciências do futuro.

4. Inconsciente Vital

O Conceito de Inconsciente Vital foi proposto por Rolando Toro para referir-se a cognição celular. Existe uma forma de psiquismo dos órgãos, tecidos e células que obedece a um sentido de autoconservação. O conceito de Inconsciente Vital dá origem a fenômenos de solidariedade celular, criação de tecidos, defesa imunológica e em suma, ao acontecer exitoso do sistema vivente. Esse psiquismo coordena as funções de regulação orgânica e homeostase, além de possuir grande autonomia em relação à consciência e ao comportamento humano.

O inconsciente vital é uma forma de cognição celular que cria regularidades e tende a manter funções estáveis. Suas manifestações no cenário da consciência cotidiana podem ser observadas pelo humor endógeno e estados cenestésico de bem-estar ou mal-estar. A importância desse conceito provem da possibilidade de influir na fisiogênese de nossa existência com objetivos de saúde.

Os progressos da biologia celular inseriram como manifesto um “comportamento” autônomo de células e tecidos com mecanismos responsáveis pela comunicação inter e intracelular. Sua plasticidade em termos de estrutura da cromatina, os comportamentos citoplasmáticos responsáveis pela gênese da morfologia das células e por seu comportamento de conjunto durante o desenvolvimento embrionário e a progressão tumoral. Segundo especialistas, a aparição de alguns casos de câncer de mama, por exemplo, se produz em torno de três meses depois de uma importante perda afetiva. Observou-se a depressão do sistema imunológico e o agrave da doença.

O inconsciente vital é o psiquismo das células e órgãos, torna afirmar. Isso significa que as células, e os órgãos tem memória, sistema de defesa, afinidade e repulsa, solidariedade entre elas e uma riquíssima forma de comunicação. É um verdadeiro funcionamento integrado e é o que dá origem aos estados de humor.

Este psiquismo não trabalha com idéias nem com imagens, apenas responde a estímulos externos e principalmente, aos internos. São respostas instintivas, defesa imunitária e adaptação ao meio ambiente.

Considerando os conceitos já existentes, como o conceito de inconsciente pessoal de Freud e do inconsciente coletivo de Jung, Rolando Toro propôs o conceito de inconsciente vital.

Segundo este conceito, os estados de humor estão relacionados com a condição de equilíbrio, vitalidade e saúde do organismo. Calcada nesse conceito, a metodologia da biodanza propõe a vivência como via de acesso direta ao inconsciente vital, já que é

quase inacessível pelos métodos tradicionais da psicoterapia, pois é através do despertar de vivências revitalizantes que se torna possível influir sobre o humor endógeno.

5. Definição de Vivência

Vivência é *"uma experiência vivida com grande intensidade por um indivíduo em um lapso de tempo aqui-agora ("gênese atual")*, abarcando as funções emocionais, cenestésicas e orgânicas". [TORO 1968]

Em Biodanza se dá a maior importância à indução de vivências integradoras de alegria, paz, ternura, erotismo, transcendência, ímpeto vital, entusiasmo, etc. As vivências integradoras têm um efeito harmonizador em si mesmas, não é necessário elaborá-las em nível da consciência.

As iniciativas existenciais devem partir da vivência. Mais tarde, devem ser informadas à consciência. Se for informada de imediato, a pessoa faz sutis racionalizações e reforça seus mecanismos de defesa. Os conflitos se instalam, então, nos órgãos. As vivências integradoras possuem um valor organizador em si mesmas. Ativam e harmonizam as funções límbico-hipotalâmicas e tem sua representação fisiológica no sistema límbico, centro regulador da conduta flexível, dos instintos e emoções. O sistema límbico abarca as funções do hipocampo, amígdala cerebral, e hipotálamo. O hipotálamo regula a hipófise, que por sua vez, influi sobre o sistema endócrino.

No modelo teórico apresentado pelo criador Rolando Toro, as protovivências, são as experiências adquiridas desde a vida intrauterina até os seis meses de idade. Essas experiências são basicamente sensoriais e viscerais, o que nos possibilita através do sistema Biodanza acessar tais memórias, uma vez que o contato se estabelece no modelo arcaico de nossa estrutura cortical durante as sessões. Sendo assim, a vivência proporciona maior elaboração das protovivências a nível celular, pois as emoções são deflagradas e mobilizadoras de um organismo como um todo, ou seja, desperta emoções e organiza o corpo nos seus aspectos emocionais, psicológicos, físicos, e fisiológicos, trazendo maior integração e coerência com o que sentimos em feedback com o ambiente.

Quando não estamos integrados com nosso instinto colocamos nossa vida em risco, pois a evolução não é um processo competitivo. Pelo contrário, a sociedade se organiza pela comunicação e empatia que conseguimos estabelecer em variados níveis. Por isso, Rolando afirma que, através da vivência e da intenção humana, podemos nos despedir de padecimentos mentais e ganhar níveis de saúde alterando simplesmente o modo de viver.

6. Metodologia

A metodologia da Biodanza consiste numa combinação de exercícios e músicas que estão organizados dentro de um modelo teórico. Os exercícios de Biodanza foram concebidos para nos levar a novas formas de comunicação e estimular a plena expressão da nossa identidade, aumentar o prazer e a alegria de viver, desenvolver a criatividade e induzir os processos de expansão da consciência. Os exercícios são praticados de forma individual e grupal, e estão sistematizados em cinco linhas de vivência. Para cada linha de vivência há exercícios específicos, cada qual com suas respectivas músicas, desenhado dentro de pautas que têm objetivos precisos.

Os elementos básicos da metodologia do Sistema Biodanza são:

- ❖ **Música:** As músicas foram investigadas e selecionadas segundo critérios da semântica musical, sendo usadas neste sistema somente aquelas com o poder de deflagrar emoções integradas ao movimento. Abarca toda a expressão vivente de sons naturais ou artificiais, com as qualidades de ritmo (vínculo com a natureza), **harmonia** (vínculo consigo mesmo), **melodia e tonalidade** (vínculo com o universo, à natureza);
- ❖ **Movimento:** (dança) Todo movimento vivo, orgânico e em particular os movimentos humanos surgidos da mais íntima profundidade: caminhar, saltar, abraçar, trabalhar, etc.;
- ❖ **Vivência:** Em Biodanza a prioridade é a vivência e não a elaboração cognitivo-verbal. Rolando Toro preconizou a inversão epistemologia baseada na teoria cartesiana “penso logo existo” em Biodanza “sinto logo existo”. O conceito de vivência confere à experiência vivida com grande intensidade pelo indivíduo no momento presente, que envolve a cinestesia, as funções viscerais e emocionais, pois as vivências, bem como as emoções, têm sua representação neurológica no sistema límbico.

Estes três elementos formam uma estrutura unitária, cujos componentes estão em relação dinâmica e possuem um efeito específico.

A sistematização do modelo teórico-vivencial de Biodanza permite sua aplicação em grupos para crianças, adolescentes, adultos, pessoas da terceira idade, com transtornos motores, com doenças psicossomáticas, deficientes visuais, gestantes, etc. Sendo assim, a Biodanza pode ser aplicada nas áreas da saúde, educação, organizações ou empresas.

Durante a aplicação desse trabalho utilizei recursos lúdicos, brincadeiras de diálogos rítmicos, produções com sons orgânicos e viscerais, que possibilitaram a capacidade de sentir e aproximar-se de sua criança interna pelo ritmo cardíaco dos jogos durante as vivências.

Como resposta, apostei na capacidade biológica corporal, na integração motora e afetivo motora como um âmbito de movimentos criados em coerência e expressão legítima da sua existência, sendo que com o tempo foram recuperados os movimentos livres de tensões, repressões, ousando mais liberdade e ampliando suas possibilidades para sentir o mundo.

7. Linhas de Vivencia

Depois do trabalho de campo e experimentos aplicados, Rolando observou algumas necessidades genuínas das pessoas para sua existência como: saúde, alegria de viver, prazer, amor, intimidade, amizade, ternura, inovação, expressão pessoal, sentido de vida e por aí vai. Concluiu que em cada uma delas haviam fatores genéticos biológicos próprios da espécie humana.

Isso determinou a realização de um modelo teórico com base no potencial genético da espécie. Cada indivíduo possui um potencial genético que constitui o conjunto de características únicas que denominamos “identidade”.

No momento da fecundação, quando se unem os gametas do pai e da mãe, já fica determinada a identidade biológica que se expressará através da vida. Esse programa genético é único em cada indivíduo e não se repete, exceto nos gêmeos univitelinos e na clonagem. O potencial genético determina a estrutura orgânica e os comportamentos instintivos, dos quais derivam depois funções mais complexas.

Tomando como base esse conceito, Rolando traz à luz cinco linhas de vivencia: Vitalidade, Sexualidade, Criatividade, Afetividade e Transcendência. Essas linhas diferenciadas pelo potencial humano são de base biológica. São ativadas ou inibidas pelos estímulos ambientais, que estimulam ou inibem o desenvolvimento dos potenciais humanos. A cultura cria uma forte rede de ecofatores, que atuam sobre o desenvolvimento ético-afetivo dos indivíduos.

Levamos em consideração também os ecofatores humanos que existem no ambiente, pois tem efeitos sobre cada conjunto de potencial das linhas. Os ecofatores humanos podem ser tóxicos ou nutritivos, estimulantes ou inibidores.

A Biodanza cria condições para que o conjunto de ecofatores humanos alcance elevados níveis de otimização através do afeto, da alegria partilhada, do erotismo, da expressão de emoções, etc. Cada integrante de um grupo passa a fazer parte do processo integrador, afetivo, neurológico, endócrino e imunológico do outro. Não é a toa que somos um grupo!

As diferentes linhas do potencial humano influenciam-se, aumentando reciprocamente a força de suas potencialidades e estimula especificamente estes conjuntos expressados no seu cotidiano.

Abaixo, apresento algumas possíveis definições e conceitos importantes das cinco linhas de vivência, que poderão ser abordados ao longo do trabalho.

Vitalidade

Essa linha é gerada no instinto de conservação da vida, nos múltiplos mecanismos encarregados de manter a homeostase e a regulação orgânica. Está ligada às primeiras experiências de movimento e sensações de energia, saúde e bem-estar. Em Biodanza podemos resumir em auto regulação e movimento.

Sexualidade

A sexualidade é gerada no instinto sexual que assegura a reprodução e o fluxo genético. Está relacionada com a capacidade de desfrutar da vida, do contato e da carícia. Também podemos dizer que a linha da sexualidade na Biodanza está diretamente relacionada com o pulsão de vida, com o desejo em estar e realizar-se na existência da vida, como o próprio Eros.

Criatividade

A linha da criatividade está ligada com a expressão e a liberdade de ser. Não se refere somente ao dom artístico, mas sim a autocriação existencial, como sabedoria em se recriar a partir do caos. Está relacionada com a curiosidade inata e o instinto exploratório, gregário. No ser humano a criatividade se manifesta como impulso de renovação frente à realidade a partir da expressão do que sentimos, da coragem em mostrar-se, do abandono do medo de errar, da despedida dos padrões de comportamentos habituais.

Afetividade

A afetividade é a solidariedade e coesão da espécie, a busca de proteção e segurança, a nutrição amorosa através do abraço, da carícia afetiva e terna. É poder dar, receber, e pedir amor. Por isso afirmamos que a afetividade pode ser um caminho de transformação biológica de “supervivência”, como afirmava Rolando Toro. Pelo afeto vinculamos, despertamos empatia, nos relacionamos e interagimos, pois como mamíferos precisamos absolutamente uns dos outros para garantir nossa sobrevivência.

Transcendência

Transcendência é o instinto de fusão com a totalidade, religar-se com o divino, sentimento e ações de comunhão com a natureza, com os ancestrais, ou seja, com a fonte de vida. A linha da transcendência está ligada a mudanças de estados, transições da vida humana como: nascimento, morte, ritos de passagem, além de eventos da natureza como chuvas, terremotos e etc.

8. Definição de Transcendência

“A transcendência é o instinto de fusão com a totalidade, de abandonar-se no útero cósmico. Não nos referimos ao passado, mas sim a sensação de intensa harmonia existencial e plena participação ecológica que se pode experimentar em sutis momentos da vida cotidiana.”
[TORO 2001].

Transcendência é o movimento da existência com intuito de se expressar. Não existimos sozinhos, trazemos a informação do passado, somos a atualização de todo passado presente. Quanto mais livres, mais autônomos, mais autênticos. O caminho para a transcendência é abandonar o ego e penetrar na capacidade de si, na sua identidade, sua essência. Ir além do ego, romper condicionamentos atuais, afetivos, intelectuais e culturais. Quanto mais fiel a si mesmo, mais autêntica será sua existência. Enquanto tivermos nosso ego defendido de algo, alguma coisa ou alguém, transcender se tornará uma possibilidade bem distante.

É preciso reaprender a ouvir o tempo interior. Aprender a respirar, a dormir, a ter relações sexuais satisfatórias e felizes, ter vínculos saudáveis, harmonizar-se, pois a vida não precisa ficar insuportável para que tomemos uma providência. Ter aceitação de si próprio e contentamento são passos primários no degrau da transcendência, pois transcender é ouvir a alma, ela anima nosso corpo, por isso é preciso permitir a luminosidade dela no movimento. Quando alcançamos a transcendência nos sentimos parte da totalidade, do Universo, nos dissolvemos e nos desprendemos dos níveis da mente e mergulhamos na divindade. Ao desafiar o “conforto”, transformamos, transgredimos, transmutamos, transcendemos.

9. Definição de Sexualidade

No ser humano a sexualidade está associada ao prazer, possivelmente como um recurso da natureza que assegura a continuidade da vida, pois estão indissoluvelmente ligadas.

O desejo sexual constitui uma forte motivação pra viver, dessa forma a Biodanza mostra que sexualidade não é somente uma expressão das glândulas endócrinas e da genitalidade. Não está limitada somente a função reprodutora ou ao orgasmo, exatamente porque abarca a totalidade do ser.

A sexualidade humana é um aspecto do viver relacional e corporal que surge à partir da biologia como um elemento fundamental na harmonia amorosa de convivência. Nesse contexto, as consequências fundamentais da sexualidade em biodanza, na metodologia empregada, são laços de intimidade sensual e visionária, prazer na convivência, ternura, cuidado com o outro.

Nossa existência está impregnada de sexualidade e até poderia afirmar que, a vivência de estar vivo, se nutre dessa energia difusa de erotismo. Separar nossa concepção de mundo do seu componente sexual é uma grave dissociação que afeta diretamente o inconsciente vital.

A linha da Sexualidade em Biodanza não está localizada nas genitais, mas sim numa sensação corporal relacionada com profundas necessidades internas, elementos de angústia, estados de humor endógeno e desejos de fusão com a espécie e com a natureza. A força secreta de nossas motivações existenciais é a sexualidade, pois dela evoca-se a pulsão de vida, o impulso de amar e a saúde dos desejos existenciais.

10. Definição de Afetividade

“A afetividade é a expressão da identidade.” [TORO 2012].

“A afetividade é a solidariedade e a coesão da espécie, é a busca de proteção e segurança, é a nutrição amorosa através do abraço, da carícia afetiva e terna. É poder dar, receber e pedir amor. Por isso afirmamos que é uma profunda transformação biológica de sobrevivência.”

[TORO 2012].

A afetividade é um estado evolutivo superior que não depende necessariamente ser aliada da sensibilidade nem da inteligência. É um sentimento de amor a humanidade, expresso em ações. Está ligado ao processo evolutivo da espécie.

Indivíduos com identidade afetiva fraca ou superficial são incapazes de amar, tem medo da diversidade e seus vínculos com outras pessoas são defensivos. As formas patológicas da afetividade se expressam pela destrutividade, discriminação social, racismo, injustiça e impulsos autodestrutivos, venham de onde vier.

Uma forma pouco conhecida que Rolando Toro já citava sobre a patologia da afetividade é o relativismo ético, que consiste em justificar ações infames com argumentos inteligentes e cheios de razão. Quantas pessoas assim não esbarram por nós no trabalho, nos grupos sociais e porque não dizer também na família?!

Pessoas inteligentes e sensíveis podem alcançar níveis inconcebíveis de violência, afirmava Rolando, pois a afetividade bloqueada faz o caminho da autodestruição; já a afetividade integrada garante o potencial de vida. Inteligência, sensibilidade, gentileza, não são sinônimos de afeto! O afeto por ser percebido por ações de qualificação, amorosas, que não necessitam ser racionalizadas e organizadas para sua expressão. O cuidado, a confiança, a receptividade, favorecem a expressão afetiva e rechaça, consideravelmente de modo natural, ações tóxicas e pessoas cruéis, perversas, do cenário da sua vida.

A chave para trabalhar com a afetividade no desenvolvimento desse grupo foi a conexão através do contato pele a pele, remetendo em consignas o vínculo mãe e bebê, onde o essencial é estar juntos. E dentro da dinâmica desse encontro, a carícia ocupa um papel relevante, como o contato mais básico e primordial.

Essa linha tem uma relação especial com a essência da identidade humana. Aqui, o conceito excede o “eu e você” e se transforma em “nós”, sendo extensivo o vínculo com os outros. Por esse motivo, não existe aulas individuais de Biodanza, porque o importante

é trabalhar o vínculo em grupo sem discriminações, repressões ou rejeições, sejam elas de que ordem for, ou então não passaríamos de um discurso infundado.

Muitas abordagens utilizam em seu vocabulário a palavra “afeto” referindo-se àquilo que afeta. Em Biodanza exploramos o conceito de maneira mais ampla, incluindo vinculação e empatia que nos permite colocar-se no lugar do outro.

Uma das premissas da afetividade em Biodanza está baseada no respeito do tempo e do espaço que necessita o outro, para não sentir-se invadido e nem violentado. Muitas vezes se esconde em uma resistência ao de alguém desconhecido, porém, no âmbito da Biodanza, com o cuidado e o respeito, avançamos progressivamente sobre limites teóricos, mentais e fantasiosos, arraigados na mente e expressados pelo corpo até que naturalmente essas coraças sejam dissolvidas.

Por fim, poderia afirmar que a grande dificuldade do mundo é a convivência que está enraizada na incapacidade de amar, como afirma Humberto Maturana “*é a impossibilidade de aceitar o outro como legítimo outro na convivência com um*”.

11. Renovação Biológica e Reapressão

Há uma conexão direta entre a semente e o fruto, entre o programa genético, o organismo e o ato de maturação. O segredo da renovação da vida está nessa coerência com a origem. Geralmente a possibilidade de renovação biológica e existencial está bloqueada por estruturas culturais que reforçam a rigidez do ego.

O transe regressivo de renascimento, por exemplo, exige alguma humildade do indivíduo, abandonar o ego, pois pode voltar à qualidade de semente o que vou explicar-lhes no seguinte paragrafo. Voltando ao estado de semente representação do estado embrionário que precede o renascimento existencial e transcendente damos a oportunidade de reapressão para renovar biologicamente nosso organismo e a partir da vivencia alcançar novos níveis afetivos.

Alcançar o todo através de si mesmo requer desidentificar-se, sair do tempo histórico e entrar no tempo da eternidade, do cosmos. Não conseguimos renovar-se biologicamente em níveis mentais somente. Diminuir as funções corticais e atender o chamado do corpo é o caminho mais breve para retroceder, no sentido de retornar ao primordial, ao que é preciso. E esse lugar é singular a cada indivíduo.

A reapressão é resumidamente retroceder em algo ou algum lugar para que possa continuar caminhando, porém mais integrado, mais autentico, real, visceral, presente! Evolução não significa progresso, mas transformação, desenvolvimento e sucessão de manifestações.

Podemos expandir nossa escala de consciência quando ousamos experimentar o êxtase e o íntase. É através da transcendência e da afetividade que conseguimos alcançar esses estados e transmutar nossa dissociação em energia amorosa.

Nas cerimônias de regressão a música tem um papel importantíssimo na dissolução do ego, facilitando a entrega no útero formado pelo grupo. A música vai penetrando lentamente pela rigidez e os espaços do corpo se expandem plenos daquela vibração, em doce e confiante abandono. Muitos exercícios realizados em Biodanza preparam o organismo do aluno para esse processo de regressão que o protege das enfermidades. Regredindo a terra, como ao seio materno, reedita a experiência fetal pulsando com a vida cósmica em plena e suave voluptuosidade. Depois de renascido é tocado pela graça que o devolve a sua visão interior. A grande aliança entre o pai, à mãe e o filho se restabelece e este renascimento deixa de ser um evento isolado e sim uma variável e integradora vivencia no seu processo de vida.

12. Aspectos Biológicos da Afetividade

A gênese biológica da linha afetividade se relaciona com o instinto de solidariedade intra-espécie, impulsos gregários, tendências altruístas e rituais de vínculo. Em etologia se descreve, abundantemente, o instinto de mamada, formação de cardumes e bando de aves. O homem é o único animal capaz de organizar-se para destruir encarniçadamente a sua própria espécie.

A biologia celular revela também a existência de verdadeiras comunidades celulares que integram ações bioquímicas de cooperação celular. Quando os organismos vivos não querem, as células são capazes de alterar seu comportamento bioquímico em benefício da comunidade celular. `Princípios de afinidade e rejeição em benefício da unidade biológica. Partindo dessa afirmativa poderíamos dizer que os indivíduos são as células de um organismo maior que é a espécie. Assim um indivíduo dissociado da espécie representa uma enfermidade dentro desse todo.

Os impulsos biológicos de cooperação, integração e solidariedade culminam num ser humano com sentimentos altruístas que constituem a gênese do amor. A afetividade tem uma completa representação neurológica córtico-diencefálica.

“A desqualificação é um assassinato ontológico e uma apunhalada ao ser vivo. Esse vicio impede a convivência feliz.” [TORO 2012].

13. A Afetividade e a Inteligência Biocósmica

A afetividade determina a evolução completa do ser humano, desde a etapa da vida intrauterina até a maturidade. Capacidade de aprendizagem, memória e percepção, estão fortemente condicionadas pela afetividade. As motivações existenciais desenham nossa trajetória pela vida, pois são de natureza afetiva.

A estrutura seletiva, preferências e juízo estético também estão diretamente influenciadas pela afetividade segundo Rolando Toro. Assim como a consciência ética não é uma manifestação intelectual e nem de funções lógicas, tem suas raízes na forma de estruturar emocionalmente o mundo e a relação com os outros seres humanos. Não é fácil realmente pra nós humanos compreender que os frutos da inteligência procedem do amor. A aprendizagem, a linguagem, a literatura, a poesia e a arte em geral sugere uma gênese afetiva em sua estrutura neurológica, ou seja, antecede o aprendizado pelo modelo de pai, mãe, família e sociedade. O estudo da estrutura afetiva constitui a mais urgente e necessária investigação em nossa sociedade, cuja patologia afetiva é ostensiva. O gênio da espécie não é a inteligência, porque se não fosse à afetividade orientada não existiria a tolerância, a compaixão, a amizade e o amor.

A inteligência tem sua base estruturada na afetividade, pois todo processo de adaptação inteligente ao meio ambiente e a construção de mundo se organiza em torno das experiências primárias da relação afetiva modelo. Rolando chamava legitimamente de “Inteligência afetiva”. A expansão da afetividade é a intensa liberação de afeto num estado de amor infinito de amor pela vida, pela natureza e pelas pessoas. Devolver a afetividade, mediante ao poder da Biodanza é trabalhar com a música e a dança na raiz mais nutritiva da vida.

14. Amor Como Fenômeno Biológico

Uma síntese da biologia do amor de Maturana, sob a ótica do cuidado [BOFF 2013].

“Na natureza se verificam dois tipos de acoplamentos dos seres com seu meio, um necessário e outro espontâneo”. O primeiro, o necessário, faz com que todos os seres estejam interconectados uns aos outros e acoplados aos respectivos ecossistemas como garantia para a sobrevivência. Mas há um outro acoplamento que se realiza espontaneamente.

Os seres interagem sem razões de sobrevivência, por puro prazer, no fluir de seu viver. Trata-se de encaixes dinâmicos e recíprocos entre os seres vivos e os sistemas orgânicos. Não há justificativas para eles. Acontecem porque acontecem. É um evento original da vida em sua pura gratuidade. Ele tende a expandir-se e a ganhar formas mais complexas. Uma destas formas é a humana. Ela é mais que simplesmente espontânea como nos demais seres vivos; é feita projeto da liberdade que acolhe conscientemente o outro e cria condições para que o amor se instaure como o mais alto valor da vida. Nessa deriva surge o amor ampliado que é a socialização. O amor é o fundamento do fenômeno social e não uma consequência dele. Em outras palavras, é o amor que dá origem à sociedade; a sociedade existe porque existe o amor e não ao contrário, como convencionalmente se acredita.

Se falta o amor (o fundamento) destrói-se o social. Se, não obstante, o social persistir, ganha a forma de agregação forçada, de dominação e de violência de uns contra os outros, coagidos a encaixar-se. Por isso sempre que se destrói o encaixe e a congruência entre os seres, destrói-se o amor e, com isso, a sociabilidade. O amor é sempre uma abertura ao outro e uma convivência e comunhão com o outro.

Não foi a luta pela sobrevivência do mais forte que garantiu a persistência da vida e dos indivíduos até os dias de hoje, mas a cooperação e a coexistência entre eles. Os homínídeos, de milhões de anos atrás, passaram a ser humanos na medida em que mais e mais partilhavam entre si os resultados da coleta e da caça e compartilhavam seus afetos. A própria linguagem que caracteriza o ser humano surgiu no interior deste dinamismo de amor e de partilha.

A competição enfatiza Maturana, é antissocial, hoje e outrora, porque implica a negação do outro, a recusa da partilha e do amor. A sociedade moderna neoliberal, especialmente o mercado, se assenta na competição. Por isso é excludente, inumana e faz tan-

tas vítimas. Essa lógica impede que seja portadora de felicidade e de futuro para a humanidade e para a Terra.

Como se caracteriza o amor humano? Responde Maturana: "o que é especialmente humano no amor não é o amor, mas o que fazemos no amor enquanto humanos...; é a nossa maneira particular de viver juntos como seres sociais na linguagem...; sem amor nós não somos seres sociais".

O amor é um fenômeno cósmico e biológico. Ao chegar ao nível humano, ele se revela como a grande força de agregação, de simpatia, de solidariedade. As pessoas se unem e recriam pela linguagem amorosa o sentimento de benquerença e de pertença a um mesmo destino e a uma mesma caminhada histórica.

Sem o cuidado essencial, o encaixe do amor não ocorre, não se conserva, não se expande nem permite o consorciamento entre os seres. "Sem o cuidado não há atmosfera que propicie o florescimento daquilo que verdadeiramente humaniza: o sentimento profundo, a vontade de partilha e a busca do amor."

15. O Amor como Fenômeno Biológico e a Biodanza

Numa sessão de Biodanza o contato se transforma em carícia e tem um papel central de profundo valor educativo e terapêutico. Quando uma pessoa se sente acariciada e desejada por outra, reforça um sentimento de amor e autoestima. Em especial a carícia ativa, mobiliza, transforma e reforça nossa identidade.

Transformar a nossa pele em algo capaz de projetar e irradiar a nossa identidade é de importância vital, é biológico e organiza todo sistema vivente envolvido!

Por isso, a maior parte de nossas doenças, tanto psíquicas quanto somáticas, surge como resultado de diferentes interferências em nossa biologia no domínio do amor em distintos momentos de nossas vidas. Do ponto de vista biológico, o amor é a emoção que constitui o domínio de ações no qual o outro é aceito como é no presente sem expectativas em relação ao futuro. O desenvolvimento biológico sadio requer uma vida pautada no amor e mútua aceitação.

Um cérebro que possui um sistema especializado em detectar carícias interpreta a falta de toques e carinhos como sinal gritante da ausência de alguém que cuide dele, e aciona uma resposta generalizada de estresse com liberação de hormônios glicocorticoides. Em consequência entramos num estado de alerta ativando nosso sistema simpático e só saímos dele quando nos sentimos seguros, pois o cérebro e o corpo saem do modo desenvolvimento/crescimento e entram num modo sobrevivência. Armazenando reservas e dele só saem quando o mesmo detecta carinhos que indiquem que alguém começa a se ocupar do bebê.

Mas quero enfatizar que a proposta do Retorno Primal e o amor como fenômeno biológico que propus nesse estudo prático aplicado não é um retorno ao passado a fim de que encontremos o culpado. Mas sim para que possamos compreender melhor nossa trajetória de vida, liberar pai e mãe da culpa e assumir as rédeas da nossa existência como protagonista de todo processo vivencial. Naturalmente insights vão surgir, memórias serão acessadas, afinal não podemos ignorar a história da nossa família, nossa história.

Antes culpava-se a mãe por todos os problemas infantis que a medicina não compreendia como esquizofrenia ou o autismo. Porém, mães e pais estão juntos no momento da concepção e durante a gravidez, mesmo que apenas a mulher esteja carregando a criança. Tudo que o pai faz afeta profundamente a mãe, que por sua vez, afeta o desenvolvimento do filho. Quem de nós sendo homens ou mulheres, tendo

vivenciado a maternidade, paternidade ou não, não passou por esse lugarzinho? Todos inevitavelmente passaram pelo ventre de suas mães e foram concebidos por ambos. Esse, ainda é o elo que nos remete aos antepassados, a origem de tudo. O modo convencional como se fazem os bebês e a extensão disso ao nascerem por via vaginal.

A maioria dos obstetras ainda desconhece a importância desses fatores no desenvolvimento de um bebê. Aprendem na faculdade que o desenvolvimento fetal é mecanicamente controlado pelos genes, sem maiores contribuições por parte da mãe. Por isso preocupam-se apenas com alguns aspectos básicos como: se ela se alimenta bem, se toma vitaminas, se faz exercícios com frequência e etc. O único aspecto levado em consideração nesses casos é a provisão de nutrientes para o feto geneticamente programado que vai nascer naquele dia e naquela hora agendada.

Preocupante, tudo isso influi diretamente em nossa sociedade, a ocitocina hormônio considerado o pilar durante o trabalho de parto e parto tem sido substituído por sintéticos. Esse mesmo hormônio é responsável pela empatia, pelo apaixonamento, pelo orgasmo, mais conhecido como o hormônio do amor.

Levando em consideração o modo como nascemos, não podemos ignorar suas interferências na civilização. O que será da sociedade se todas as mulheres passarem a não produzir mais o hormônio do amor? O que sobraria para nós? Se não pudermos mais acessar nossos recursos endógenos nos renderíamos à indústria farmacêutica e viveríamos a mercê de medicamentos e manipulações do sistema. Sem falar que a convivência social seria uma verdadeira tragédia! O desencontro é constante, a falta de comunicação é absurda, a comunicação que se estabelece hoje é virtual, tecnológica, estereotipada e superficial em sua maioria. Na era do plástico onde tudo se torna descartável, o humano, nosso semelhante também entrou nessa levada.

A biodanza milagrosamente nos traz a possibilidade de reconexão com a raça pelo resgate do olhar, pelo reaprendizado do sentir-se vivo, resgata a sacralidade do outro, o respeito pelo Criador e pelas Criaturas.

Ao ler toda essa pulsão que faço ao longo do trabalho sobre gestação, parto, e primeiras experiências de vida extrauterina você deve estar se perguntando: Afinal, esse estudo foi desenvolvido em gestantes ou adultos de um grupo regular de biodanza?

E eu vos respondo que foi desenvolvido com um grupo regular de biodanza, porém ninguém, absolutamente ninguém escapa de mãe e pai. Todos temos histórias de como nascemos, como fomos gerados, se fomos desejados ou inesperados. A falta de colo, a

chegada do irmão mais novo, tudo isso influi diretamente em nossas vidas muito mais do que gostaríamos ou poderíamos imaginar. Afinal é exatamente nessa fase da vida que aprendemos conceitos básicos de sobrevivência e expressão da nossa identidade. Nesse momento ainda somos reféns da família sem muito recurso para escolher se gostaríamos de pertencer aquele cenário, contribuir para uma melhora ou simplesmente seguir por aí. E deixar toda essa trajetória a margem de um trabalho terapêutico penso ser um tremendo desperdício no que tange a cura e o avanço para uma existência plena de sentido!

“A essência do ser humano está no coração; isto é o que muitos pensadores como Michel Maffesoli, Daniel Goleman, Adela Cortina e eu mesmo afirmamos há anos. Reside na inteligência cordial e na razão sensível. Não se trata de abdicar da razão analítica e calculista, mas de completá-la e alargá-la para que nossa capacidade de compreender seja mais ampla e fecunda. Dando centralidade a estas outras formas de exercício da racionalidade, criamos espaço para que emergam o cuidado, o amor, a compaixão e o respeito, valores sem os quais não salvaremos o sistema da vida ameaçado.”

[BOFF 2013]

16. O Poder da Água

“A vida sem amor, não é vida. O amor é a água da vida. Beba-o com o coração e com a alma”.
[LIPTON,2007]

Quando uma criança está doente em sua maior parte das vezes seu remédio é a mãe. Não somente por sua relação simbiótica, mas pelo seu poder curativo. Sempre acreditei nisso, mas depois que a neurociência nos trouxe a luz alguns estudos e evidências científicas que não vem ao caso agora, me tranquilizei em afirmar por estar amparada por algo maior que minha intuição segundo a cultura.

Afinal somos feitos do seu material genético, juntamente com o paterno. Mas foi dentro do seu útero que crescemos nos desenvolvemos. Foi na cadência das batidas do seu coração que embalamos nossos movimentos. Foi pelo amor que nos deu que fomos alimentados e protegidos nos primeiros meses de vida, ou então poderíamos não ter sobrevivido sem esse amor afirma Winnicott.

Simbolicamente a água é o símbolo da mãe para todos, faz parte do nosso inconsciente coletivo, nas nossas memórias primitivas! Existem estudiosos que afirmam que éramos seres aquáticos e a evolução da espécie nos tornou bípedes e terrestres.

Somos atraídos pelo poder das águas nos rios, lagos, mares, ondas, nascentes, córregos, fontes. Nos banhamos diariamente, precisamos ingerir seu líquido em quantidade razoável para garantir nosso estado de equilíbrio e saúde, afinal a maior parte do corpo humano é constituída de água. Quando fomos concebidos, nosso estado inicial era líquido. O útero receptivo tem sua forma redonda, adaptativa, fluida e quente, com textura macia. E lá o embrião inicia seu processo de maturação, ainda sem ossos e mergulhados em mais água somos alimentados pelo líquido amniótico e seguimos avançando nosso estado evolutivo fluindo até o nascimento.

Protegidos e seguros, num devir pulsante e polirrítmico, o embrião cresce desenvolvendo seus próprios ritmos corporais em dueto com os da mãe, que o contém e alimenta em seu útero: ritmo cardíaco, respiração, movimentos e vibrações da voz materna. O que justifica a relação simbiótica materna-infantil saudável.

A água tem um poder erótico poderoso, e diante desse estudo é de fundamental importância apresentá-los a vocês. Rolando já dizia que o erotismo integra, então intui esse caminho para auxiliar a dissolução do grupo. Não é a toa que casais em lua de mel buscam praias maravilhosas, banheiras convidativas, banhos acompanhados, enfim.

Outra citação erótica pelo poder da água que poderia citar é a imagem da sereia, fluida, linda, charmosa e sensual encantando homens e pescadores. Quem nunca ouviu essas lendas folclóricas que nos seduzem?

A água ajuda a pôr de lado as barreiras que separam artificialmente as diferentes doenças, isso também nos ajuda a entender a unidade entre os poderes eróticos e curativos da água. A água tem profundo poder terapêutico na medida em que é um catalisador da nossa necessidade de sobrevivência.

A necessidade de sobreviver e o processo de cura são partes e parcelas da mesma coisa. Do mesmo modo a necessidade de sobreviver como um indivíduo não pode ser dissociada da necessidade de sobreviver como espécie. Em outras palavras, não pode ser dissociada de Eros, do amor. Vi nesse caminho uma possibilidade de reintegração consigo mesmo e com a natureza. O retorno ao primordial pelos elementos terra e água como pilares do desenvolvimento desse trabalho me possibilitou colher aprendizado, experiências e vínculos profundos de confiança.

A água é um símbolo feminino, água e sexualidade não podem ser dissociadas e como o grupo é predominantemente feminino, porém com uma energia yang muito poderosa, investi na integração dos polos Yin Yang, para o renascimento, conscientização e nova adaptação ao meio ambiente.

Acredito que o amor ultrapassa a racionalidade e transcende o estritamente banalizado amor de par, pois abrange todos os aspectos da nossa criação e procriação. O contato com o prazer e o relaxamento proporcionado pela água são tão eficientes em trabalhos de parto, porque não ousar esses mesmos níveis numa sessão de Biodanza uma vez que podemos fazer uso desse recurso sem mais pudores?!

O médico e obstetra francês Michel Odent com quem tive a oportunidade de ser aluna e aprender durante a formação de Educadora Perinatal, afirma que se tentássemos compreender de fato a importância da água nas nossas vidas, então compreenderíamos viver melhor e salvaríamos o planeta e a nós mesmos da destruição!

17. Além das Palavras

Na Biodanza, ressonância é comunicação não verbal, à qual alguns autores se referem com diferentes nomes. Wilhem Reich chama de “identificação vegetativa”, Jay Stattman de transferência orgânica” Stanley Keleman de ressonância somática e para Rolando Toro apenas empatia.

Uma unidade primitiva, de origem legítima e autêntica que se dá no aqui e agora da vivência. A ressonância pode ser percebida e vivida de várias formas, por meio da respiração, do gesto, do encontro ou da dança.

É possível compreender diálogos ou padrões de respiração como funções de vínculo social que podem propiciar o contato. O simples modo de como respiramos constitui conexões entre o presente e denunciam as primeiras impressões da vida extrauterina, atravessar pontes em direção ao outro facilita a percepção de tais estados (ativos e regressivos). Pude observar de perto essa experiência a cada encontro com os alunos e em mim mesma.

Uma mãe que não ressoa com seu bebê não se comunica, pais que não ressoam com seus filhos não os compreendem, professores que não ressoam com seus alunos não os entende, casais, que não ressoam não tem prazer na convivência, governos que não ressoam com o povo não governam bem, e por fim terapeuta que não ressoa com o grupo, que não pode amá-los não facilita seu processo de transformação.

Pensando na Biodanza como um sistema de reeducação afetiva e renovação orgânica a nível celular, pude observar que sua comunicação traz em si conteúdo e define espaços e possibilidades anteriores as ações voluntárias que temos em modo consciente. Antecede a linguagem, o pensamento elaborado e a organização de expressão de tudo isso. Está em algo mais protegido, mais primitivo, na vida intrauterina, e porque não dizer ainda em fase embrionária. A nós, caberá a conscientização que permita lidar com possibilidades de transformação (*re-imprint*, reeditar tais experiências e informações que já se alojaram em nosso corpo ao longo de nossa existência).

O fato de os bebês serem capazes de fazer imitações desde o nascimento, pode nos fazer pensar que a ressonância motora está na origem da imitação humana não como reflexo como afirmam algumas pesquisas neonatais, mas como uma manifestação intencional e seletiva de ações que ficam registradas por toda eternidade no inconsciente

coletivo, proposto por Jung. Nas células como já afirmava Rolando Toro trazendo o inconsciente vital.

A ciência nos trouxe a luz estudos de neuroimagem que mostram crianças bem pequenas olhando sem objetivo pra alguém e nesse momento regiões implicadas na ressonância motora (sistema límbico) se ativam. Em contrapartida se observam com a intenção de imitar áreas do córtex frontal especializadas em funções executivas se ativam. Dessa forma, se confirma o mencionado acima, a imitação não se reduz simplesmente a um fenômeno de ressonância, mas implica a consciência de si mesmo, essa experiência nos permite direcionar quando os outros são similares a nós.

No sistema de ressonância motora pude pensar em algo que chamei de “efeito camaleão”, que nos mantém vinculados socialmente em nossos grupos e subgrupos. Observei o comportamento do grupo ao longo desses dois anos de prática – com seu jeito de ser, pensar, vestir-se – produzindo movimento ressonante que os mantém magneticamente unidos e semelhantes. A empatia corporal favoreceu uma relação de segurança e encorajamento que possibilitou uma expressão espontânea da sua identidade.

Já se sabe que a criança faz um espelhamento da face da mãe 36 horas depois do nascimento afirma psiquiatra americano Daniel Stern. O ritmo, a intensidade e a interação não verbal marcam a relação. E assim, com esse registro seguimos nossa existência reproduzindo e buscando no modo inconsciente relações que ofereçam essas semelhanças sejam elas boas ou não.

Na Biodanza podemos reeditar tais experiências pelas vivências integradoras. Pois durante as vivências em grupo nos reconectamos com a aceitação do semelhante. As escolhas de par, trio ou pequenos grupos em sua maior parte não são feitas por afinidade. Assim podemos trabalhar o amor indiferenciado e a dissolução das escolhas estéticas. Com o tempo vamos dando espaço para o desejo em visitar estados alterados de consciência, entrega e confiança em si, no outro e no Universo! Acredito que esses aspectos são de fundamental importância para o Sistema Biodanza.

18. A Flor da Pele

A pele é o maior órgão do corpo humano, só o cérebro tem mais funções. É vital para a vida humana, é responsável pelo tato, considerado o mais delicado dos sentidos. Pela respiração e pela respiração faz a mediação das sensações e as transmite ao sistema nervoso, protege os órgãos internos, regula a temperatura e ainda funciona como barreira contra bactérias.

Do ponto de vista psicológico faz a contenção e estabelece limites entre o mundo externo e o Universo interno age como um sistema de abrigo a nossa individualidade. Ao mesmo tempo em que nos protege, é a fachada que nos expõe.

Acredito que não seria exagero dizer que a pele tem um papel ecológico, nos referindo à construção de autoimagem e da autoconfiança. A Biodanza propõe que suas funções sensoriais permitem a compreensão de si mesmo e o encontro com o outro já que o órgão em si é claramente envolvido por questões emocionais.

Pessoas que não tiveram suas necessidades de estimulação cutâneas apropriadamente supridas na infância podem apresentar tendência a regredir em momentos emocionais críticos, apresentando problemas relacionados à pele. Ameaças ou perdas, por exemplo, podem ser indicadores de que tais estados se anunciam.

No grupo tive a oportunidade de trabalhar com um caso claro e explícito dessa deficiência, onde após uma perda significativa, o aluno desenvolveu um câncer de pele e problemas da derme que o acompanharam durante algum tempo. Após ser submetido a tratamento médico antes de ingressar a prática regular de Biodanza se deu a cura da doença, mas sabemos que o sintoma ainda fica presente em seus registros celulares. Por fim com sua regularidade no grupo os aparecimentos de problemas relacionados à pele desapareceram de modo saudável e sem uso de medicamentos. Em dois anos de grupo se apresentou uma única vez e por fé e crença no trabalho desenvolvido sua confiança no grupo seu corpo pode expressar e encontrar seu equilíbrio novamente se dando a homeostase naturalmente.

A derme tem estreita relação com o sistema nervoso central: capta sensações, evidencia conflitos psíquicos e estabelece limites entre o mundo interno e o universo externo, refletindo aspectos psicológicos e fisiológicos.

Quando experiências estressantes que parecem excessivas para o psiquismo aniquilam as defesas do organismo, surge uma espécie de falha no mecanismo de enfrentamento psicológico, que pode ativar medidas emergenciais, transmitidas

neurologicamente, que alertam o equilíbrio biológico, provocando o desenvolvimento da doença.

Porém é possível também lançar um olhar entendendo-a como um mecanismo de defesa, uma tentativa da psique de estabelecer um equilíbrio entre instâncias conscientes e inconscientes entre o “fora e o dentro”. Autorregulação!

O bebê faz as discriminações adequadas de maneira muito semelhante à do adulto quando infere o caráter de uma pessoa a partir da qualidade de uma perto de mão, no cumprimento. No mínimo os que não foram dessensibilizados em sua capacidade de fazer interferências dessa maneira são capazes de tirar conclusões com alto grau de precisão. Todos os bebês nascem sem sombra de dúvida com esse sentido cenestésico e todas as evidências que dispomos no grupo são propensas a colaborar com a noção de que assim como aprendemos a falar, por falarem conosco, e falaremos do modo como nos falaram também aprendemos a responder a estimulação amorosa ou semelhante de nossas primeiras experiências de vida. Isso poderia comprometer ou facilitar nossa escuta corporal em feedback com o ambiente para autorregular nossos sentidos de forma que possamos reagir instintivamente mediante estímulo dado.

É bastante provável que uma parte do modo como o indivíduo se coloca corporalmente, posiciona sua cabeça e ombros, movimenta seus membros e tronco, esteja relacionada às suas primeiras experiências condicionadoras. Por isso o convite para a integração motora dentro do grupo regular é potencializadora. Resgatar nosso estado original fisiológico, desfazendo as traves do corpo para sentir tudo aquilo que tivemos que dar conta. Poderia fazer uma analogia à engenharia da construção de uma casa. A base da casa para suportar tudo que virá depois é de suma importância, assim como não é possível acessar memórias arcaicas, primitivas, arraigadas e impregnadas no corpo, sem acessá-lo.

Dentro do proposto nenhum modelo catártico foi adotado para expressão e acesso de sentimentos, emoções. Quando avançamos para integração afetivo motora, ou seja, aprender a mover-se a partir do que sente, nosso corpo já estaria mais receptivo e menos defendido dos estímulos. E mesmo quando defendidos, não estaríamos mais às escuras, pois o processo de integração em biodanza proposto pelas vivências integradoras nos facilita a comunicação intelectual e afetiva, afim de que possamos elaborar no nível da consciência nossas emoções e sentimentos. Não para entendê-los, mas sim para identificar os padrões e nos deixar alerta em situações que possamos reproduzi-los. Dar limites a si mesmo com disciplina também é terapêutico. Não existem milagres e nem um

despertador que nos avisa sobre o momento de parar. É nosso corpo e nossa consciente em ressonância com o trabalho terapêutico desenvolvido que nos guia diante do medo do desconhecido.

Através da homeostase pelo sistema simpático e parassimpático diminuimos o estresse, a ansiedade no sistema nervoso favorecendo a capacidade e recuperação na melhoria da saúde, pois os sintomas estão presentes em flashbacks recorrentes de eventos traumáticos nos pesadelos, distúrbios alimentares, fadiga e retraimento social.

A maneira pouco saudável de lidar com o evento inclui reprimir ou negar o problema, ou simplesmente desejar que o problema vá embora, criando fantasias a respeito de um estado mais agradável. Em vez de lidar com a questão, as pessoas, estão constantemente preocupadas em se afastar dela. O problema não vai embora, e apesar da mente ir para outro lugar, o corpo manifesta a reação.

Outra maneira pouco saudável de lidar com o evento é culpar os outros e ficar insensível. A culpa é uma forma de ódio por si mesmo, já que a insensibilidade ocorre quando perdemos a capacidade de ter consciência dos sentimentos em decorrência de um extremo trauma psicológico como o abuso, seja ele de ordem moral, emocional, psicológica ou física.

19. O Eu e o Outro

A pele tem estreita ligação com o sistema nervoso central, pois ambos são derivados do mesmo tecido embrionário. Assim é possível perceber o porquê de essa área do corpo ser tão sensível as percepções, sensações e emoções e estar em maior contato com os desejos, necessidades, medos e conflitos dos quais a própria pessoa nem sempre tem muita clareza. Considerada como um espelho do funcionamento do organismo reflete nosso estado psicológico e fisiológico.

Através de vivências regressivas com base na afetividade e sexualidade, pude observar o despertar de associações primárias, inspirando as mesmas atitudes observada em crianças pequenas com mães que as apoiam. Com a prática regular e o passar dos meses, seguimos de modo amoroso e progressivo desfazendo as couraças, notoriamente o grupo estava especialmente receptivo ao contato do mundo, menos temerosos e mais dispostos a correr riscos. Eu me senti feliz em perceber que havia podido alcançar esses níveis de confiança e entrega em mim mesma, podendo levá-los através da vivência em lugares antes jamais visitados. No entanto, o encontro com o companheiro no grupo não foi à única fonte de conforto maternal, conseguimos iniciar a construção que ainda segue sedimentando aos poucos uma matriz de renascimento, tendo como base a confiança e o desejo de cura da sua enfermidade social. Assim se deu início aos encontros fora do grupo regular e iniciativas de busca por ocupar-se de hábitos mais saudáveis, investir seu tempo em saúde buscando uma integração além da sala de biodanza. A vida começa a florescer e traz questionamentos, dúvidas e muitas possibilidades. Possibilidades assustadoras de ser feliz, de compromisso com a vida, consigo mesmo e com o planeta! Absolutamente assustador quando assumimos esse poder, e tomamos consciência de que somos parte do todo.

Estudos da neurociência já comprovaram de modo evidente que esse contato pode ser reeditado ao longo da sua existência. Se sua experiência materna infantil não foi nenhum modelo de sucesso, podemos reparentalizar a nível celular e trazer a luz da consciência num modo mais elaborado para entendimento posterior de todo seu processo evolutivo.

Numa breve passagem dos meus estudo pelas compulsões pude evidenciar que as mesmas seja por repetição de hábitos padronizados como praticas excessivas de sexo, alimentação demasiada, uso de entorpecentes e mais, neste dado momento da execução ou uso ocupam no cérebro uma área de satisfação que preenche todo “vazio” que existia em suma podemos afirmar que as compulsões e o opio ocupam a mesma área cerebral.

Esta mesma área é a área responsável pela liberação de hormônios e neurotransmissores como ocitocina, dopamina, endorfina e cortisol também além de outros. Essa área naturalmente quando não há interferências externas é ocupada por continência materna e sua falta, ausência ou sentimentos parecidos liberam cortisol o hormônio do estresse ao invés da ocitocina o hormônio do prazer e dos vínculos sociais.

Poderia traduzir o termo “continência materna” da seguinte maneira: experiências vividas na relação materno infantil, pois é um fenômeno biológico humano que envolve a mãe, não como mulher, mas como um adulto numa relação de cuidado. Nessas condições, mulheres e homens estão em condições de igualdade biologicamente dotados! Cuidado, conter, acolher, amparar, mimar, colo. O nível de continência materna não pode ser avaliado por quem deu, mas sim por quem recebeu. Sua intenção e qualidade tem forte impacto sobre a emoção da criança e pode impactar diretamente nos níveis de afetividade nas relações sociais e com o ambiente, afim de que possa encontrar outra forma no mundo de reparar sua “falta”.

Trouxe a luz esse estudo para ilustrar que o toque com intenção, o abraço, o olhar atento, o cuidado, o desejo, a escolha, a aceitação incondicional sem mais poréns despertam os mesmos sintomas maternos, alteram nossa fisiologia, nosso humor endógeno e aumenta nossa vontade de explorar o mundo.

Desde o momento que estamos no útero de nossas mães já existimos. Não podemos ignorar o que vivemos desde então. Toda informação sobre a vida intrauterina é riquíssima para construção de nossa história. A cada mês que avançamos na idade gestacional damos o nome de crise, e assim seguimos até o nascimento. Nesse momento, ao nascer é também um momento de crise (crise no sentido de transição). Se tivemos uma experiência de nascer bem, de sermos recebidos com amor e respeito acima de tudo nossa transição provavelmente será parecida. Se nascemos sob forte impacto independente das condições de nascimento e além de tudo não fomos bem recebidos nossa transição será parecida também com forte tendência a se repetir ao longo da vida, em ambas as experiências.

A cada momento de transição que tivermos buscaremos na memória, seja ela consciente, inconsciente ou celular algum registro de momentos semelhantes para que possamos dar uma resposta ao estímulo oferecido. E assim repetimos e redramatizamos padrões e traumas pela vida, em nossas relações de maneira involuntária. Às vezes nos damos conta da repetição, mas não conseguimos frear, pois está tão arraigado em nós, impregnado nas vísceras, afinal trazemos isso nas células, em nosso material genético.

Por isso a Biodanza, vai além das propostas terapêuticas que conheço mundo a fora, pois em sua construção pedagógica terapêutica convida a reeducação afetiva, ao encontro com seus potenciais primários, inatos, a sua parte sã. A Biodanza convida a renovação celular orgânica a cada olhar inteiro, querendo ver e deixando ser visto. Te convida a despir-se do pudor moral e do saber teórico para vivenciar a prática do amor, a misturar-se com os demais, ensina a entregar-se ao caos e não temê-lo, pois é vivo, é vida e toda mudança é bem-vinda. Só não muda quem já morreu, e ainda assim arrisco dizer que talvez seu processo evolutivo continue em outro lugar, mas aqui, até onde pude evidenciar cessa na morte do corpo físico.

Eu não conheci até hoje nada mais poderoso e transgressor do que mergulhar no desconhecido do seu interior e imergir com uma identidade repleta de desejos e impregnado de vida em cada célula!

Conclusão

Só consegui concluir esse projeto após gestá-lo verdadeiramente com minhas emoções. O que poderia considerar um parto, o parto de mais um sonho, o retorno primal da minha essência e as pazes com uma identidade mais plástica, adaptativa. Ironia do destino ou não ele nasceu três dias depois do meu aniversário de 31 anos.

Após toda essa experiência pude evidenciar que a vida é algo sagrado. E que senti-la é nosso caminho de origem biológica, porém reconheço também que a indústria, a cultura, o sistema nos distanciou tanto do instinto que hoje em dia essa palavrinha é quase um palavrão.

Nós seres humanos modernos do mundo ocidental, vivemos numa cultura que desvaloriza as emoções em favor da razão e da racionalidade. Em consequência, tornamo-nos culturalmente limitados para os fundamentos biológicos da condição humana. Valorizar a razão e a racionalidade como expressões básicas da existência humana é positivo, mas desvalorizar as emoções que também são expressões fundamentais dessa mesma existência, não é!

O corpo renegado e deixado à margem pelos preconceitos e por uma sociedade febril, não nos dá o poder de investir e confiar naquilo que sentimos. Assim a maioria se rende aos apelos quase impostos e modelos fadados ao fracasso, repetindo invariavelmente padrões que adoecem a si próprio e ao planeta conseqüentemente. Em decorrência disso, a geração coca-cola, cesariana e o homem tecnológico, digital desconectou-se das raízes e rendeu-se as facilidades do fast food, da descartabilidade do outro, estruturando o ego com sentimento de exagerada importância pessoal. Resultando numa terrível sensação de abandono e inferioridade. O que faz com que fiquem cada vez mais reféns buscando saciar suas fomes básicas fora de si, fora da vida, desvinculado com a natureza e com a saúde. Essa é uma questão que antecede a educação e ou orientação, pois ambas se dão apenas quando existe a compreensão. O modelo dado à criança é o maior responsável por sua conduta ao longo do desenvolvimento. Muito mais forte o que ela vê do que os ensinamentos que ela ouve.

Para ser amada, a criança teve que atender a estereótipos de conduta. Um amor compensatório. Um rigor que afasta o ser humano de sua individualidade soterrando sua vocação, seus instintos, suas habilidades e até mesmo imperfeições para que seja aceita no núcleo que nasceu. Impregnado de conceitos e muitas vezes violações de ordem moral e emocional que deixam marcas, registros muitas vezes inacessíveis numa terapia

onde ignoramos as manifestações do corpo. O pior efeito dessa repressão, considerada não somente familiar, mas social, é a distancia que se criou dos sentimentos.

Devido a essa limitação diante do mundo dos sentimentos, das emoções, gerada em nós por nossa cultura, temos sido, geralmente incapazes de perceber como nossas emoções, fisiologia e anatomia se entrelaçam necessariamente como um aspecto normal e espontâneo de nossa ontogenia (história de vida individual) com afirmava Rolando desde a concepção até a morte.

Além disso, devido essa limitação cultural, temos sido particularmente incapazes de perceber que o amor como emoção que especifica o domínio dos comportamentos que constituem o outro como legítimo na convivência é a emoção que fundamenta as relações sociais no que tange o comportamento social no âmbito comportamental em aceitação mútua.

Acredito também, que por causa dessa limitação cultural que temos sido incapazes de perceber que o amor participa na geração das consciências individuais e sociais da criança durante seu desenvolvimento.

Compreendo que o caminho da humanidade é universal. É o mesmo para todos, o bem e o amor. Porém, a forma de caminhar é essencialmente individual e particular. Todavia, a ausência de autonomia pode nos levar a condição de mendigos do amor ou vítimas do destino. Às vezes precisamos de muita coragem para abandonar estruturas que construímos durante a vida e seguir os sinais que nos indicam novos caminhos. Eu diria que se libertar do ego para seguir adiante é um parto psicológico! E essa foi uma das sacadas do mestre Rolando quando introduz a proposta do Sistema Biodanza num grupo e não sozinhos. Pois no grupo, temos a oportunidade da diversidade, o que nos traz inúmeras possibilidades de acessar informações além de ser um facilitador no processo do outro. Enquanto sozinhos poderíamos reforçar os padrões e nos aprisionar no medo paralítico ou na fantasia mental.

Precisamos do outro, como mamíferos temos instinto gregário e nos afastar no momento onde precisamos de ajuda considero a maior desconexão da raça. O feedback que se estabelecem nas relações são de suma importância para avançarmos na proposta do autoconhecimento. A batalha que travamos em nosso entorno quando ousamos retornar a biologia humana é assustadora e denuncia a desconexão com a vida. Alimentar-se de sol, de hábitos saudáveis, de relações nutritivas, de comida viva, de desejos biológicos é quase inaceitável! Ainda vejo muita gente infeliz trabalhando para o

sistema acreditando que dessa forma está proporcionando segurança pra si e sua família. Quando na verdade a única maneira que temos de garanti-la é respeitando seus instintos mais arraigados e primitivos! Desconstruindo o medo do outro e desfazendo as traves da emoção para que sintam o momento presente e que não fiquem presos as experiências, ensinamentos ou jargões familiares é o convite semanal que a Biodanza apresenta. E com toda sua maestria nos auxilia nesse processo de reeducação afetiva, assumindo com franqueza e objetividade o profundo valor educativo e terapêutico da carícia.

Resgatar o instinto maternal empondera homens e mulheres a serem menos temerosos a vida, mais amantes, podendo dar e receber sem migalhas. Ou então permaneceremos em nossas histórias, na miséria afetiva, pela superfície da troca, sem espaço para o amor e mais, fazendo o outro de muleta ou acreditando que ele é a solução dos nossos problemas. Isso é fundamentalmente uma tragédia.

A necessidade de contato e a busca pela mãe antecede a fome em qualquer mamífero e inclusive nos humanos. Nos resta o desafio de digerirmos esse conhecimento e não ir em busca de mais na era onde tudo ser torna obsoleta da noite para o dia. Aprender a acessar o corpo e seus instintos, sua sabedoria humana, natural e arquetípica é o que apresentei pelo Retorno Primal.

O ser humano não pode perder o contato com suas raízes impunemente. E foi participando ativamente de cenas de nascimento humano e animal que pude compreender essa regrinha fundamental de momentos sagrados! Minha profunda gratidão às mulheres que me concederam o privilégio e a confiança em participar desses momentos com tanta intimidade e entrega! Concluo, trazendo a luz o conceito deste trabalho e minha contribuição ao Sistema Biodanza e a humanidade, o Retorno Primal, a nostalgia de voltar as origens renova a força do projeto vital.

A História do Amor Possível

Relatos e Depoimentos

“Nunca havia parado pra pensar sobre as mudanças que a biodanza proporcionou em minha vida, mas me surpreendo quando acontecem os fatos e percebo que algo sério mudou. Hoje me vejo estabelecendo amizades, resgatando pessoas, conquistando minha tão importante LIBERDADE... Meu corpo também mudou, precisava de cremes para ter relação sexual e hoje meu corpo responde aos estímulos mesmo não tendo os órgãos responsáveis como útero, ovário e trompas. Aprendi que o NÃO pode ser construtivo e prazeroso, por conta disso, venho construindo um novo relacionamento comigo mesma onde a conquista não é o mais importante e sim a verdade sobre mim, meus amigos, meus amores e minha família.”

(Professora, 54 anos).

“A biodanza me ajudou a fazer escolhas nutritivas em minha vida. Aprendi que é importantíssimo encontrar o prazer de ficar consigo mesmo e que assim podemos ser feliz, podemos nos aconchegar e nos acariciar sem depender de alguém. E depois que aprendi essa lição não me senti mais sozinha, estava rodeada de amigos e cheia de si. Hoje eu sei o que é bom e o que é ruim pra mim, sei diferenciar. Estou muito feliz com meu progresso. A biodanza é minha família!”

(Técnica em Saúde Bucal, 28 anos).

“A biodanza tem me proporcionado momentos de contato intenso comigo. Muitas vezes me vejo transitando por questões profundas e reflexões por pontos de vista ainda muito engessados. Consigo ver a minha história marcada no meu corpo, e também, padrões. Alguns alterados e outros reforçados por atitudes repetitivas de defesa. Gosto de olhar, crescer e caminhar. Por isso quero cada vez mais me abrir para as vivências e me entregar ao meu processo.”

(Arquiteta, 40 anos).

“A biodanza pra mim representa liberdade, me sinto pronta para viver meus desejos, para os desafios. Estou me respeitando mais, aprendendo cada dia um pouco mais sobre mim e o outro. Estou mais afetiva, mais feminina, mais desejosa. O meu sentimento é sempre de emoção e gratidão por ter a biodanza e meu grupo em minha vida. O caminho é difícil, me colocou em contato com o que eu precisava melhorar a cada dia, a cada aula, e pra isso precisei de coragem. Hoje me sinto orgulhosa, sinto que estou buscando meu caminho de cura!”

(Psicóloga, 40 anos).

“Durante a prática da biodanza pude vivenciar mais de mim, meus medos e potenciais. Me sentir tem sido muito bom, libertador, difícil e surpreendente. Meu corpo responde as minhas mudanças nas minhas praticas diárias. No meu grupo me sinto protegido e acolhido, tem sido o melhor prazer que tenho sentido em minha vida.”

(Acompanhante Terapêutico, 25 anos).

“A biodanza chegou na minha vida num momento oportuno, difícil, mas, sobretudo, muito importante. A partir das dificuldades e da vontade de supera-las, pude me encontrar e sentir o que precisava. É isso que a mágica da biodanza vem fazendo em mim conhecimento e transformação. Percebi que tenho conseguido me acalmar, dormir melhor e identificar alguns padrões. Estou apaixonada pela biodanza!”

(Estudante de Ciências Sociais, 21 anos).

“O toque, a carícia, o afeto, me libertou, me alimenta para a importância do prazer em viver! Me ajudou muito a ouvir o que sinto, a escuta para as minhas necessidades, do meu corpo. Talvez esse fator seja o mais impressionante de todo esse processo e o mais difícil de acessar. Estou muito feliz e vinculada com esse trabalho, muito interessada nessa busca, feliz com esse grupo e com toda sua diversidade. A riqueza dessa poderosa técnica que me proporciona sentir e evoluir.”

(Administradora de Marketing, 39 anos).

“Senti meus vazios, meus medos e não neguei vivencia-los. Percebi um por um e ainda estou em contato com eles. Consigo perceber minha limitações e minhas possibilidades, já não me culpo tanto por isso. Hoje vejo que a biodanza me ajuda a conhecer tudo isso e o que fazer com isso também. Me respeitar e me conhecer mais foram aspectos muito marcantes pra mim nesse trabalho. Aos poucos me amo mais, e é tão bom essa emoção que não consigo explicar muito, mas acredite ou não, EU SINTO!”

(Professora, 46 anos).

Referências Bibliográficas

BALASKAS, Janete. Gravidez Natural. São Paulo: Editora Manole, 1999

BOFF, Leonardo, Graça e Experiencia Humana, Editora Vozes - São Paulo - 7ª edição – 2012

_____, Saber Cuidar: A Ética do Humano - Compaixão pela Terra, 1999.

_____, Ensinaamentos dos Antigos Maias para uma Civilização em Crise, <http://www.economus.com.br/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?inford=1954&sid=250>, verificado em 9 de outubro de 2013

CAVALCANTE, Ruth. Abraçando a Educação Biocêntrica, Cadernos de Biodança, n 5, Porto Alegre, escola gaúcha de Biodanza, (1997)

GÓIS, Cezar Wagner de Lima, Biodança-Identidade e vivência 2 edição em brasileiro, Fortaleza, 2002

LOWEN, Alexandre. Prazer: uma abordagem criativa da vida. São Paulo, Summus, 1984

MATURANA, Humberto, Varela, Francisco, Arvore do Conhecimento - Bases biológicas da compreensão Humana, Editora Palas Athena - São Paulo - 2010 - 8ª edição

MONTAGU, Flashes. Tocar: O significado humano da pele 2ª edição. São Paulo: Editora Sumus, 1986

ODENT, Michel. Água e Sexualidade. São Paulo: Edições Siciliano, 1991

ODENT, Michel. A Gênese do Homem Ecológico. São Paulo: Tao Editora, 1981

OLIVEIRA, Wanderley. Escutando Sentimentos. Belo Horizonte: Editora Dufaux, 2006

POKLADÉK, Danuta. Um homem chamado Maurice Merleau-Ponty. São Paulo: Vetor Editora, 2005

SPODE Schleder. Reeducação afetiva. Porto Alegre: Imagens da Terra, 2006.

TORO Rolando, Teoria da Biodanza. Coletânea de textos. Fortaleza: Editora ALAB, 1991.

_____, Inteligência Afetiva. Chile: Editorial Cuarto Proprio, 2012

_____, Biodanza. São Paulo: Editora Olavobras/EPB. 2002

TORO, Veronica, TERREN, Raul. Biodanza Poética do Encontro. Buenos Aires: Editora Lumen, 2008

WINNICOTT, D., Conversando com os pais, Martins Fontes, São Paulo, 1999.