

Internacional Biocentric Foundation

Sistema Rolando Toro - Escola Rio - Barra



Monografia para obtenção do título
Facilitador de Biodanza

Título: O Cuidado na Intimidade Verbal

O facilitador e a potente dança entre o falar e o calar

Aluno: Carlos Felipe Bragança Curi

Orientadora: Eliana Almeida

Rio de Janeiro, dezembro de 2017

“ Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana seja apenas outra alma humana”.

Carl Gustav Jung

AGRADECIMENTOS

Ao Mistério por todas as oportunidades que me constituíram.

À Vida que meus pais me presentearam e aos irmãos que vieram de presente.

Aos filhos que me fizeram um ser humano melhor, muito melhor.

À amada Bebel Clark, por seus ensinamentos, seu apoio, sua força e exemplo de singularidade.

Aos amigos queridos que sustentam o fio de toda a minha vida, em especial nesse trecho da vida, ao grupo de estudos André Bocchetti, Allan Raw, Carolina Buoro, Fabiana Rosito, Larissa Lamas e Nathalia Massi. Vocês foram fundamentais.

Às didatas Eliana Almeida e Hedilaine Coelho por me ajudarem a devolver a Biodanza ao meu coração, o melhor lugar para vivê-la.

Às diretoras da Escola de Botafogo Andrea Zattar e Daniele Tavares, onde cursei a formação até a metodologia e aos colegas dessa formação.

À diretora da Escola de Biodanza _ Rio /Barra Eliana Almeida, onde concluí minha formação, e aos amigos da Turma II da Barra, que me acolheram amorosamente.

Ao querido amigo, parceiro e supervisor Filipe Freitas, por acreditar em mim e sempre me estimular a facilitar.

Para se ser feliz é preciso acreditar nessa possibilidade. Eu creio!

O que berra em teu silêncio ?
O que cala em tua fala ?
Palavras com sentido e sem tua paixão
Palavras que criam realidades para comportar tuas fantasias
Palavras necessárias que buscam parceria
Silêncios respeitosos, preciosos e acolhedores
Silêncios zelosos de teus medos e covardias
Silêncios que são só silêncios
Palavras que denunciam complexos encarnados
Palavras que constelam complexos alheios
Palavras que são corpos
Há que se ter e assim convidar à sensibilidade potente
Que se saber ouvir com inteireza e amplidão
Que se convidar a expressão para além da dimensão corporal
Que poeticamente transcenda o espírito e a esfera anímica
Fale e dignifique teu silêncio
Busque a linguagem que ligue seus universos próprios
Linguagem que permeie suas solidões e seus encontros
Escute e traga para si o universo que somos, que temos em nós
Que não se separe a mente do corpo e nem o corpo da mente
Que não se despreze a dança potente entre o falar e o calar
Um falar e ouvir que se aprenda delicadamente
Um falar e ouvir pulsantes, numa dança que tem vida
Num bailar que também é Biodanza

Carlos Felipe Bragança Curi

ÍNDICE

1) INTRODUÇÃO	6
2) ALGUNS CONCEITOS TEÓRICOS DA BIODANZA	8
3) ASPECTOS NEUROFISIOLÓGICOS	23
4) A PROPOSTA TRANSGRESSORA DA BIODANZA	26
5) DANÇANDO COM AS IDEIAS	29
6) O BAILAR DE INQUIETAÇÕES E QUESTIONAMENTOS	33
7) A DANÇA ENTRE O FALAR E O OUVIR EM NOSSO GRUPO REGULAR	38
8) MOVIMENTOS FINAIS	43

INTRODUÇÃO

O QUE PODE O ESPAÇO DE FALA EM BIODANZA?

O tema do espaço da fala, em Biodanza, sempre me fascinou. Certamente há algo de absolutamente pessoal nisso porque o falar e o ser ouvido são questões recorrentes em minha vida. Vêm desde uma criança mal ouvida, com pouco espaço para se manifestar, até o homem motivado a aprender a falar e a ouvir empaticamente, que nesse caminho de busca gritou, berrou tentando se impor, se submeteu raivoso ou abandonou a circunstância por não se sentir ouvido.

Primeiro agente deflagrador: Uma situação de desencontro entre duas alunas, durante o tempo de fala, me trouxe de volta emoções vividas ou declaradas por outros participantes, durante relatos em grupos regulares que participei ou mesmo na própria formação como facilitador.

O fato: Depois de uma exposição profundamente emocionada que extrapolou o relato, ou a tentativa de relato de vivência, a aluna Parla() passou a trazer conteúdos de alterações em sua vida, os quais ela atribuía a biodanza. Enquanto essa aluna se expressava, havia uma denúncia física de inquietude na aluna Silentia(*), embora esta já tivesse vivido seu tempo de fala. Sendo uma situação inusitada e/ou também pela minha inexperiência como facilitador, deixei que ela questionasse a extensão do tempo utilizado na fala, de Parla, e se dissesse de “saco cheio com a falação” da outra e que estava, inclusive decepcionada com a Biodanza, pois, estava lá em busca de uma “coisa” não verbal e justificava-se que já tinha a terapia dela para o “blá,blá,blá”.*

Segundo agente deflagrador: Há algum tempo, tive acesso a valiosíssima monografia de Custódio Almeida, que, com grande maestria, desenvolvia comparações sobre conceitos de vivência e trazia um questionamento, muito embasado, sobre a Biodanza como um método vivencial. Para ele, a Biodanza, como método, termina no instante em que se entra em vivência. Ou seja, o objetivo maior da Biodanza seria exatamente seu fim, a partir de se entrar em vivência, não se tem controle algum, já não há mais método. O indivíduo vai onde sua condição o permitir, e aí entram ego, consciente, inconsciente, nessa vastidão do humano. Mas, entendo eu que, se não temos controle através da metodologia, sabemos de seus efeitos e temos responsabilidade sobre o convite feito pelo método e devemos cuidado com nossos alunos.

O objetivo desse trabalho é tão somente a partilha de inquietudes, reflexões e questionamentos sem, de forma alguma, pretender propor uma forma padrão de atuar, mesmo porque, nisso, eu não creio. Deixo de antemão registrado que entendo o momento de fala, em Biodanza, melhor denominado como intimidade verbal e que, vejo esse tempo como um acontecimento, uma outra forma de vivência, resultado da síntese das falas apresentadas e da emoção que delas transborda.

Constato a intimidade verbal como um tempo de delicado manejo num sistema que se propõe não verbal, que tem a inversão epistemológica como um conceito

básico, de aprender através do corpo e que se contrapõe a outras terapias por pretender potencializar o lado são do *aluno*, através de vivências integradoras, sem contemplar elaborações psíquicas.

Entretanto, presenciei situações em que os relatos modificaram consignas ou mesmo impuseram alterações nas músicas previamente organizadas pelo facilitador, portanto, não há como duvidar da potência de conteúdos relatados e no quanto esses relatos são elaborações que interferem em suas vidas.

Entendo então, que caiba a cada facilitador, diante de situações específicas, lidar com o resultando desse encontro de vozes ou de silêncios da maneira que seu momento, e aí incluo seu preparo, sua habilidade, sua intuição e principalmente sua capacidade empática, o possibilitem.

Acredito que dançando vencemos muitas resistências, por culpas e medos que se apresentem nas projeções e descobertas das nossas sessões, mas ainda me pergunto se o nosso bailar é suficiente para sustentar esse ser humano que sai dessa aula para vivenciar seus efeitos no mundo e lidar com as incidências do mundo em si.

É desse mundo, sem padrões estabelecidos, numa crise profunda de valores e em constantes e velozes mudanças, que virão nossos alunos. É a esse material humano que vamos propor as maravilhas que o mundo da Biodanza nos proporcionou. Me pergunto como cuidar de criar pontes entre esses mundos, sem desconhecer o tamanho do precipício entre eles. Além disso, me questiono, como acolher novos medos, femininos feridos e masculinos fragilizados, gêneros fluidos, acentuação do individualismo. Enfrentamos ainda conteúdos filtrados nas mídias sociais nutridores de uma suposta convergência de pensamentos que dificulta, em muito, o impacto e a aceitação de ideias diversas, gerando resistências maiores ao novo.

Escrever sobre a intimidade verbal seria, talvez, escrever sobre a porção menos Biodanza do método, a quase não Biodanza. Ao mesmo tempo sinto, ao trazer esse tema, estar fazendo uma profissão de fé nesse sistema. Meus questionamentos sobre a utilização do espaço de fala, são também minha declaração de certeza nos efeitos da Biodanza e daí a busca de acolhimento às reações e repercussões das vivências, para além das sessões, repercussões que se dão nas vidas dos participantes.

Ao buscar uma forma de enriquecer aqueles minutos de intimidade verbal para melhor amparar nossos alunos, me deparei com alguns aspectos relacionados, especificamente à postura do facilitador, e mesmo correndo o risco de ir para além do tema proposto nesta monografia, não me esquivei de tratá-las aqui, ainda que merecessem enfoque exclusivo.

Desejo que as questões aqui suscitadas convidem, quem tiver acesso a essa monografia, a refletir sobre o além ou o aquém desse sistema genial e ao quanto o manejo com esse espaço de fala possa estar profundamente relacionado com vários aspectos, tão caros à Biodanza como as expressões do afeto, a consolidação do vínculo e o despertar para o desenvolvimento da capacidade empática.

ALGUNS CONCEITOS TEÓRICOS DA BIODANZA

Apresento trechos do livro Biodanza, do Rolando Toro Araneda, criador do sistema, seus Tomos e Apostilas do Processo de Formação de Facilitador, Monografias, além de citações de autores referenciados por Toro, os quais, tomei por base para desenvolvimento da monografia.

A inclusão dessas referências tem a intenção de lembrar alguns conceitos que, encampados por Rolando Toro, nortearam sua genialidade, e incluí também, suas várias alusões à complexidade do material humano denunciadas de várias formas no corpo e em suas expressões.

As extensas explicações de Rolando e a anexação de classificações patológicas nos seus TOMOS interpreto que, para além de sua intelectualidade, traduziram seu conhecimento sobre as diferentes ações da Biodanza, em cada pessoa.

Definição de Biodanza

Sistema de integração humana, de reeducação afetiva, de renovação orgânica e de reaprendizagem das funções originais da vida. A sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo. (Biodanza pg.33)

Toro pontua: As terapias cognitivas que trabalham em nível verbal se baseiam no percurso que vai dos significados às emoções. A meu ver, a compreensão dos significados não modifica as respostas imediatas frente à vida, não podendo influir senão no âmbito da decisão. A Biodanza, por isso, baseia-se no percurso inverso: aquele que vai das vivências aos significados.

Na Biodanza, a vivência tem prioridade metodológica, ainda que não se excluam a função cognitiva, a consciência e o pensamento simbólico: os exercícios são destinados primordialmente a induzir vivências e, só posteriormente, caberá a consciência registrar e denotar os estados internos evocados. A vivência tem um valor intrínseco e um efeito imediato de integração, razão pela qual, não é necessário que seja posteriormente analisada no nível da consciência. Na Biodanza, propõe-se uma descrição das vivências pessoais, enquanto experiências interiores, sem análise ou interpretação psicológica. (Biodanza pgs 29/30)

Ação sobre a parte saudável do indivíduo

A diversidade dos problemas e dos quadros clínicos que a Biodanza ajuda a resolver deve-se à singular característica metodológica que a distingue, a qual consiste na ação sobre a parte saudável do indivíduo.

A psicoterapia tradicional se desenvolveu a partir de um interesse sobre a sintomatologia: buscaram descrever e analisar a parte *doente* do indivíduo. A psiquiatria, exceto em alguns casos, não levou seriamente em consideração a possibilidade de curar o *doente* pela estimulação de sua parte saudável. A Biodanza, ao contrário, age exatamente nessa parte...se é possível fazer

crescer a “parte luminosa” de um *enfermo*, a “parte escura” representada pelos sintomas, tende a reduzir-se. (Biodanza pg. 37)

Um sistema de reeducação afetiva para os doentes da civilização

...do ponto de vista psicológico, a Biodanza tem o efeito de reduzir a ansiedade, já que o estresse produzido pelos conflitos emocionais tende a diminuir por meio de exercícios específicos que suscitam vivências integradoras para favorecer a auto regulação orgânica.

A *Ação terapêutica da Biodança* implica a consciência de que nosso estilo de vida pode conduzir a *determinada patologia*; nesse sentido a Biodanza pode ser considerada um sistema de reeducação afetiva para as “*doenças da civilização*”

Toro cita Arthur Jores que, por meio de suas pesquisas em antropologia médica concluiu que existem 1500 doenças especificamente humanas, e que estas são o preço que devemos pagar por viver nesta civilização. (Biodanza pg.38)

Efeitos Fisiológicos

Ao entrar nesse mérito os estudos de Rolando, citam Mac Lean, e Rof Carballo ao tecer sobre a região límbica diz que esta representa o fundo neuro dinâmico do instinto, das emoções e do “tônus vital” (eufórico, depressivo) , o qual é inibido, controlado e modulado a partir do córtex cerebral. (Biodanza pg.41)

A partir desse postulado Toro diz: Na Biodanza induz-se uma *diminuição temporária* da função inibitória do córtex cerebral, seja pela suspensão provisória da linguagem verbal (permanecendo-se em silêncio, salvo durante alguns exercícios particulares), seja pelo impedimento momentâneo da atividade visual (em exercícios com os olhos fechados) e da motricidade voluntária (em exercícios feitos com movimentos muito lentos) de modo a conseguir uma maior expressão dos impulsos límbico-hipotalâmicos. (Biodanza pg. 43)

Os exercícios de Biodanza que reforçam o senso de identidade ativam o sistema simpático, enquanto aqueles que induzem ao transe ativam o parassimpático; a prática da Biodanza, dessa forma, contribui para regular o sistema neurovegetativo.

A hipótese sobre a correlação entre os exercícios de Biodanza e o sistema psico-neuro-endócrino-imunológico é a de que as vivências induzidas possam provocar efeitos “dopaminérgicos” de bom humor, efeitos “cenestésicos” de prazer corporal e efeitos “GABA” de tranquilidade. (Biodanza pg.45).

Os Sete Poderes da Biodanza (material didático apresentado na formação):

Música, Dança Integradora, Vivência, Carícia, Transe, Expansão da Consciência e o Grupo.

Primeiro Poder: O poder da música ... o critério de seleção de músicas em Biodanza não é estético, é funcional, músicas que respeitem as pautas fisiológicas básicas (ritmo e frequência cardiorespiratória) , que reforçam os níveis de regulação homeostática (equilíbrio interno).

Rolando Toro, sabendo que a música é uma linguagem universal, acessível a todos e que sua influência vai diretamente à emoção, ao tálamo, sem passar pelos filtros do pensamento- cria uma metodologia onde a música é deflagradora de vivências e emoções.

Segundo Poder: O poder da dança integradora... Quando falamos de movimento, da dança em Biodanza, não falamos de gestos ou deslocamentos mecânicos destituídos de significado. Tocados pela música que nos comove e nos move, fazemos e criamos movimentos sustentados por nosso mundo emocional. Quando dançamos, nos engajamos totalmente: corpo, mente, espírito e coração, buscando a unidade, a integração.

...Muitas pessoas apresentam dissociação entre seu movimento corporal e o que sentem. Esses movimentos são controlados pelo córtex cerebral e por isso, vemos pessoas que insistem em falar algo diferente do que fala seu corpo.

...O movimento verdadeiro nasce do nosso peito, do nosso centro afetivo e qualquer movimento que não venha do que sentimos é dissociativo.

...Trabalhamos a integração sensório-motora, afetivo-motora, ideo-afetiva a sensibilidade cenestésica, a comunhão e outros conjuntos de exercícios que estimulam as vivências das cinco linhas: VITALIDADE, SEXUALIDADE, CRIATIVIDADE, AFETIVIDADE E TRANSCENDÊNCIA.

Todas essas danças são ecofatores(fatores naturais) de grande poder de deflagração vivencial, se potencializam reciprocamente e seu efeito é a homeostase das funções orgânicas, a regulação do sistema límbico-hipotalâmico e a elevação da qualidade de vida no sentido de plenitude e gozo de viver.

Para Nietzsche “nós não devemos acreditar em pensamentos que os músculos não saúdem também”. Metamorfoses do “eu são fenômenos musicais. São ritmos. Para ele, o homem é uma “criatura inventora de ritmos”.

Só entendemos as coisas quando as traduzimos em formas e ritmos.

Encontrar o ritmo pessoal nas várias situações de vida; é isso que os românticos chamam de “a arte da arte de viver”.

O Terceiro Poder: O poder da vivência

O Conceito de vivência adotado por Rolando Toro foi o criado por Dilthey, que o definiu como “instante vivido”. Esta definição alude a uma temporalidade “aqui e agora”; a vivência emerge no instante que se está vivendo. As vivências possuem a qualidade do originário e tem uma “força de realidade” que compromete todo o corpo. As vivências não estão sob o controle da consciência. Podem ser evocadas mas, não dirigidas pela vontade. Em certa medida está fora do tempo, da memória, da aprendizagem e do condicionamento.

A teoria da Biodanza, reescreve o conceito de vivência como a experiência vivida com grande intensidade por um indivíduo no momento presente, que envolve a cinestesia, as funções viscerais e emocionais.

A metodologia da Biodanza prevê indução de vivências de integração, pois elas implicam uma imediata e *profunda conexão do indivíduo consigo mesmo*. Durante o desenvolvimento de um curso de Biodanza, essas vivências se reforçam por serem associadas a situações prazerosas (reforçamento positivo). O fenômeno da aprendizagem envolve todo o organismo e não somente as funções corticais.

A vivência, ocorre, portanto, em três níveis: *o cognitivo, o vivencial e o visceral, que estão neurologicamente relacionados, e podem condicionar-se reciprocamente, embora possuam uma forte autonomia*. Quando um aprendizado não compreende esses três níveis, os relativos comportamentos resultam dissociados.

Assim por exemplo, uma pessoa pode, racionalmente, pensar que tem o direito de exercer livremente a sua sexualidade, enquanto emocionalmente, pode experimentar medo ou insegurança e visceralmente pode sofrer uma diarreia nervosa.

A vivência é diferente da emoção. A emoção é uma resposta a estímulos e desaparece quando esses cessam. A vivência é uma experiência que abarca a existência completa, possui efeitos profundos e duradouros, onde participa o organismo como totalidade e induz o sentimento de estar vivo, transcendendo o ego. É uma experiência no aqui e agora.

A vivência tem um poder de integração em si mesma e não necessita elaboração consciente, é um modo de cognição ao nível inconsciente.

As vivências constituem a expressão originária do que é mais íntimo de nós mesmos, anterior a toda elaboração simbólica ou racional.

Rolando Toro: “Estas considerações nos induzem a rechaçar, categoricamente, a absurda pretensão de “elaborar, interpretar e racionalizar as vivências”. Tal atitude provem de um psicologismo deformante. A inteligência cognitiva não é o instrumento apropriado para “organizar” as vivências. Pelo contrário, as vivências é que são os conteúdos nutritivos da existência- são o que deve orientar e dar sentido a existência. A consciência tem o papel de registrar e resolver os problemas com o mundo externo, mas não dirigir as vivências. As comovedoras sensações que surgem das vivências tem que assumir-se e não interpretar.”

A metodologia da Biodanza orienta para a deflagração de vivências integradoras, capazes de superar as dissociações que induz nossa cultura.

Linhas de Vivências :

De acordo com Rolando Toro, o potencial humano se expressa por cinco características principais, que ele chama Linhas de Vivência, como foi citado anteriormente e ele as caracteriza da seguinte forma:

Vitalidade

A vitalidade relaciona-se àquilo que nos impulsiona para a vida, nossa própria energia vital. Está ligada ao movimento, mas ao mesmo tempo, define nossa capacidade de um equilíbrio saudável entre atividade e descanso. A palavra-chave é auto regulação.

Sexualidade

Essa dimensão corresponde à esfera de nossa intimidade emotiva, nossa capacidade de sentir prazer em nossos movimentos, com todos os nossos sentidos. Reflete nossa paixão pela vida e por tudo que nos proporciona prazer, como uma recompensa para nossa existência.

Criatividade

Resgata a capacidade de brincar e de se renovar a cada momento, deixando nosso instinto explorar novos comportamentos, quebrando velhos padrões e ousando experimentar o novo, renovando a vida.

Afetividade

É a capacidade de se vincular, de demonstrar amor, cuidado, solidariedade, generosidade e fraternidade. A ternura, como uma expressão de nossa afetividade, representa o que está pulsando no coração de nossa identidade.

Transcendência

É nossa função humana mais sutil e está associada com todas as sensações internas de abundância, expansão e união espiritual com todas as formas de vida. Está ligada à capacidade de sentir-se parte da humanidade, da natureza e do Universo.

Segundo Toro essas linhas de vivência não se desenvolvem harmoniosamente com todo o seu potencial e exemplifica: podemos ter muita vitalidade, mas pouca criatividade (nesse caso repetindo atitudes robotizadamente) podemos ser peritos em algo específico , mas nos sentirmos desconectados do universo(caso de vazio existencial) ou podemos meditar com facilidade, mas temos dificuldade em expressar nosso amor por um parceiro ou por outro ser humano (solipsismo) .

A proposta da Biodanza é estimular a(s) linha(s) menos desenvolvidas na busca do equilíbrio.

A busca pela integração destas cinco dimensões ou Linhas de Vivência é a base da Biodanza.

O Quarto Poder: O poder da carícia

“Eu sei que tocar foi, ainda é e sempre será a verdadeira revolução”
N. Giovanni

A Biodanza é dita como a poética do encontro e conceitua a conexão com as pessoas como essencial em todo ato de reabilitação ou de cura, não existindo crescimento solitário; o ser humano é um ser relacional.

O contato com outras pessoas é o que permite o crescimento. O contato mecânico não é curativo. O contato deve alcançar a característica de carícia, dentro de um contexto afetivo, em um processo progressivo de empatia.

A pessoa aprende a amar não com instruções, mas sendo amada. A carícia é uma conexão movida por uma força afetiva sincera.

Sobre os efeitos terapêuticos e pedagógicos da carícia, atualmente existem múltiplas investigações.

Prescott crê que a privação do toque, do contato e dos movimentos corporais seja a causa básica de numerosos distúrbios emocionais que incluem comportamentos depressivos e autistas, hiperatividade, perversões sexuais, abuso de drogas, violência e agressões.

... A nossa civilização produziu uma raça de intocáveis. Pessoas solitárias e temerosas de contato e intimidade.

O Quinto Poder: o Poder do Transe

“Quando nos abandonamos e soltamos a mente, entramos no corpo; quando abandonamos nosso corpo entramos no coração; e quando nos deixamos levar pelo coração, amamos, e quando amamos entramos no reino da alma.”

Sergio Rivera

A palavra transe deriva do latim transire e significa transitar, transportar-se, passar de um estado a outro.

O transe é um estado alterado de consciência, que implica na diminuição do ego e regressão ao primordial, ao original, em certos modos a etapas perinatais.

Entrar em transe significa acionar um mecanismo psicofisiológico por meio do qual a pessoa entra num estado de extrema receptividade e se abandona às forças internas e externas, com perda parcial ou total da consciência de si.

O transe em Biodanza induz a regressão, a reparentalização e a renovação celular.

No estado de regressão se reeditam as condições do início do desenvolvimento humano. O metabolismo está mais intenso e as percepções mais despertas. Por esta razão falamos em renovação biológica, em rejuvenescimento.

Muitos adultos levam dentro de si uma criança ferida, uma criança abandonada, sem amor. A reparentalização, que quer dizer, nascer de novo, dentro de um contexto de amor e cuidado, permite a cura dessa criança ferida em cerimônias de transe e renascimento.

Existem vários tipos de transe. Em Biodanza trabalhamos os tranSES integradores, que têm efeitos reparadores, o transe que leva ao êxtase, ao sonho, ao efeito de profunda harmonia, a percepção corporal é difusa e a prepotência egóica desaparece.

Ao sair do transe se observa, frequentemente, um aumento da percepção e um estado de expansão da consciência.

O Sexto Poder: O Poder da Expansão da Consciência

“ Sem cérebro não há consciência, mas, talvez sem corpo também não”

Antônio Damásio

...Em Biodanza induzimos estados de expansão da consciência, mediante músicas, danças e cerimônias de encontro.

...Depois de viver uma experiência suprema, se descobre um novo sentido de vida, uma elevação do vínculo consigo, com o outro e com a natureza.

Ter acesso a essas experiências requer uma preparação prévia e um nível elevado de integração e maturidade.

Segundo Aldous Huxley, a percepção da realidade está normalmente diminuída pela forte inibição cortical. Quer dizer, a pessoa pensa, em lugar de perceber as formas, as cores, os aromas, os sabores...

O Sétimo Poder: O Poder do Grupo de Biodanza

O grupo de Biodanza é uma matriz de renascimento na qual cada participante encontra continente afetivo e permissão para expressar sua identidade.

A Biodanza não é um sistema individualista, nem de construção verbal. Seu poder está na indução recíproca de vivências entre os participantes do grupo. Constitui um campo de interações muito intenso.

As situações de encontro têm poder de mudar profundamente atitudes e formas de relacionamento humano.

À medida que o grupo se integra vai se criando um sentimento de solidariedade cada vez maior, que é um ambiente propício para o desenvolvimento do encontro humano autêntico.

A relação com o outro é simultânea à descoberta da própria identidade. A nossa identidade é permeável a música e à presença do outro.

O grupo, durante os exercícios regressivos, onde ocorre diminuição da atividade cortical, se transforma num útero onde o indivíduo revive as sensações de calor, segurança, harmonia e nutrição. Sem essas qualidades o grupo não pode funcionar como uma matriz de renascimento.

O sistema Biodanza é um processo de crescimento pessoal que requer um compromisso profundo com a própria vontade de evoluir, portanto, precisa se comprometer consigo, com o facilitador que confia e com o grupo escolhido.

O Espaço Grupal (compilações do TOMO a partir da pág. 599)

Nos primeiros momentos de vida de um grupo, a coesão entre os indivíduos é mínima, se pode falar apenas de um agrupamento de indivíduos. A medida que as sensações transcorrem e se estabelecem progressivamente as relações inter-humanas, o grupo começa a integrar-se, quer dizer, se transforma em uma entidade supra-individual.

Cada indivíduo apresenta relações ambivalentes frente ao grupo: ele teme, o odeia e o ama ao mesmo tempo, ao entrar no grupo expõe sua identidade a uma série de riscos, simplesmente por enfrentar identidades diferentes. Fenômenos de intensa projeção se dão através do grupo, até o ponto que, poderíamos dizer que os demais passam a representar as qualidades reprimidas inconscientes.

Assim, dentro do grupo se projetam o medo de amar, o desejo de contato, os impulsos agressivos, o temor da rejeição, etc... Ao mesmo tempo, se produzem sentimentos de empatia e calor à distância. É natural portanto, que nas sessões surjam componentes angustiantes e, ao mesmo tempo, de atração e afinidade, ativando distintos mecanismos de defesa. Se o grupo serve para a projeção de nosso conteúdo inconsciente reprimido, os mecanismos de defesa que normalmente utilizamos vão se revelar como em um negativo de um filme.

Ao passo que o grupo se integra para formar um organismo supra-individual, vai se criando um sentimento de solidariedade cada vez maior e ao mesmo tempo, uma sensação de perigo pela angústia da separação.

Rolando Toro cita Max Pagés, segundo o qual, a angústia dentro do grupo se produz pela dialética amor-separação.

A sessão do grupo de Biodanza é um caldo de cultura para o desenvolvimento do encontro humano autêntico. Ocasionalmente, o encontro autêntico não se produzirá, devido à resistência ativa não confessada ou aos mecanismos de defesa frente a angústia da possibilidade amor-separação. No entanto, na maioria dos casos, o encontro humano alcançará níveis médio ou profundos de autenticidade. Quando o encontro autêntico se produz, se iniciam realmente modificações da identidade.

Os bloqueios, que perturbam o encontro humano, tendem a desaparecer porque o encontro é um fluxo e refluxo desde a identidade ao impulso de desaparecer na fusão com o outro. É, ao mesmo tempo, o ato mais generoso e o mais temerário. Ao voltar à própria identidade se está livre e só, para o que, se necessita coragem de viver. Ao buscar o outro, na esperança paradisíaca de fusão, se abandona por um ato de escolha, à clemente ou destrutiva resposta do outro.

Em muitas terapias se usa o grupo fechado, até tal ponto em que se um integrante novo quer entrar, fazem uma reunião para discutir sua participação. Sob o ponto de vista da Biodanza isto é uma monstruosidade. A Biodanza se aproxima mais da filosofia de William Schutz (Autor de Todos Somos Um). Não existe discriminação entre pessoas com maior ou menos inteligência, mais ou menos idade, mais ou menos dinheiro, tipo de religião ou ideologia.

A sensação de menos valia diante de “estranhos” representa a outra cara do mesmo fenômeno de competitividade e hierarquização da civilização doente.

Integração do Grupo

Nos exercícios para aumentar a vivência de identidade, cada membro do grupo está, de certo modo, solitário. O grupo, neste caso, é um grupo de indivíduos ilhados, psiquicamente distanciados. Cada indivíduo utiliza o grupo como sua contraparte, isso significa, uma referência para cristalizar a separação, a distância e em alguns casos a oposição.

Durante os exercícios em que se baixa a identidade de cada um, o grupo se transforma em um só corpo vivente, em uma massa humana que se move lentamente, em um transe coletivo. É o chamado “ Grupo Compacto”, no qual, se perde a identidade em graus variados. Se o grupo compacto se entrega(com olhos fechados e em estado de relaxamento) a um coro monótono e suave, se alcança a coesão total do grupo em uma unidade sem identidades ilhadas.

Características do Grupo de Biodanza

- Fluidez e densidade de grupo;
 - Níveis de cristalização de microgrupos segregados ou rejeitadores;
 - Atração e repulsão homossexual;
 - Ensimesmamento e angústia provocada pelo ciúme dos casais;
 - Motivação estritamente genital;
 - Microgrupos auto reprimidos (culpabilidade);
 - Pessoas ilhadas ou flutuantes;
 - Pessoas com escasso controle sensitivo-motor, com uma identidade muito alta;
- A proporção desses microgrupos determina a rigidez e agressividade do grupo.

É importante que o facilitador esteja atento para determinar a estrutura de seu grupo e da importância de que estas situações de resistência não fiquem crônicas. É de grande importância o relato de vivências para superação das crises.

Índice frequente de preocupação nos microgrupos:

- Temor da liberação expandida dos impulsos
- Temor da liberação de conteúdo bissexual

- Temor de perda do controle racional e ingresso a um circuito mágico
- Temos de perda da identidade e queda na psicose

A ausência de um membro provoca vivência de abandono e morte nos outros. Provoca desagregação e sofrimento no corpo do grupo...

Regulação dos Níveis de Culpabilidade nos Grupos de Biodanza

O contato corporal durante exercícios de Biodanza em especial, no “Grupo Compacto”, pode criar estados diversos de culpabilidade neurótica. O aluno que experimenta esses sentimentos pode ter reações diversas:

- Abandonar a sessão;
- Consultar um psicanalista
- Fazer comentários negativos contra o método
- Realizar pequenos atos expiatórios para descarregar a culpa
- Estabelecer suas dúvidas com o professor de Biodanza

Os sentimentos de culpa podem, eventualmente, estender-se a vários membros do grupo. O facilitador do grupo se apercebe da diligente presença de culpabilidade pelos protestos esboçados pelos membros.

Em tais casos, o facilitador deve informar ao grupo sobre as regras do “grupo compacto”, atribuindo as queixas e erros naturais, próprios dos alunos principiantes. Deve insistir nos aspectos teóricos do contato, em especial com relação a importância que têm as vivências e o valor do toque e das carícias na evolução da identidade.

Resistência

A Biodanza induz a uma potente mobilização de conteúdos inconscientes em nível estrutural. No entanto, o aluno não percebe, durante a sessão, os dinamismos que se estão deflagrando, mais tarde se dá conta de que algo muito profundo está acontecendo com ele e experimenta medo. Racionaliza, assim, uma explicação para suspender as sessões.

Por isso, é necessário que as sessões sejam extremamente progressivas. Devem realizar-se somente exercícios de categoria “A” durante o primeiro tempo. Cada sessão deve conter exercícios das 5 linhas de vivência. É importante que essas vivências sejam nitidamente induzidas, de modo que o processo de integração se produza pela ressonância intrínseca que existe entre elas. A sessão de Biodanza representa uma contravenção frontal aos valores estabelecidos, coisa que não se sucede com outros tipos de terapias, em que a transgressão se exerce simbolicamente ou verbalmente.

É necessário, portanto, dar um tempo razoável de acomodação a sua nova realidade interna... TOMO pág. 607

Psicopatologia da Dissociação (TOMO pág. 584)

A despeito de frisar a atuação da Biodanza sobre a parte sã do indivíduo, Rolando Toro inclui em seus tomos descrições de patologias, fisiopatologias e classificações. Algumas, que esclarecem dificuldades de integração, incluem aqui.

Conceito de Dissociação

Dissociação é a separação das partes dentro de uma totalidade, do ponto de vista Gestáltico é a perda de relação entre a parte e o todo.

As dissociações do organismo representam, portanto, os diversos níveis de desintegração da unidade intra-orgânica. É um transtorno grave, uma enfermidade dentro do sistema. Não se deve confundir dissociação com a diferenciação funcional de uma parte.

Dissociação é sinônimo de enfermidade. Integração é equivalente a saúde. A dissociação se expressa como separação (“tanatos”), e pode ser detectada objetivamente no corpo, enquanto que, a integração se expressa como união íntima (“eros”). As dissociações podem ser: Corporais, Orgânicas, Psicomotoras, Existenciais.

Existem formas de dissociação psíquica que se projetam na conduta motora. Muitas pessoas pensam, sentem e atuam de forma dissociada. Por exemplo, desejam comer e rejeitam o alimento; desejam amor e rejeitam as carícias e os contatos. Podemos considerar que toda forma de dissociação no ser humano, seja dentro de seu organismo ou a respeito do meio cósmico ou social, é a expressão de uma patologia. De modo inverso: todo processo patológico parte de uma dissociação.

O estudo das dissociações do esquema corporal e dos movimentos constitui uma preocupação fundamental dentro do modelo teórico da Biodanza. Estas dissociações se fazem evidentes ao iniciar-se o treinamento. Uma meditação mais profunda do mecanismo das dissociações, nos conduziu a estabelecer quatro grandes formas de dissociação existencial:

- 1- Dissociação Psico-Somática
- 2- Dissociação entre Vida e Obra
- 3- Dissociação entre Indivíduo e Espécie
- 4- Dissociação entre Indivíduo e Natureza

Estas quatro formas de dissociação podem ser reconhecidas por diversos sinais motores e psicológicos. Através das dissociações é possível fazer as prescrições terapêuticas da Biodanza.

A integração da sensibilidade e do movimento constitui um dos aspectos mais importantes do processo geral de integração. Nas danças expressivas, assim como nas carícias, se utiliza a integração sensitivo-motora.

Os exercícios de sinergismo, fluidez, elasticidade integrativa, de equilíbrio e harmonia, desenvolvem a integração motora.

Wilhelm Reich, pai da orgonoterapia, estabeleceu a relação entre os estados de repressão emocional e a tensão em certos grupos musculares.

Estados permanentes de repressão produzem tensão crônica da musculatura, dando origem a “courageiras caracteriológicas”.

A energia emocional não expressa ficaria, por assim dizer, acumulada nos músculos e também nos órgãos.

Reich estabeleceu a existência de 7 anéis de tensão: Ocular, Oral, Cervical, Peitoral, Diafragmático, Abdominal e Pelviano

Embora Rolando considera-se correto o pensamento de Reich, destaca que pelo princípio da totalidade, existem relações complexas nos circuitos de projeção dos distintos grupos musculares, e frisa que na Biodanza os exercícios para dissolver as tensões abarcam, no mínimo, três anéis.

MÉTODO PARA CONDUÇÃO DO RELATO DE VIVÊNCIA EM BIODANZA

Conceitos transcritos da apostila da Didata Maria Lúcia Pessoa Santos

O relato de vivência é uma cerimônia de entrega íntima ao grupo.

O professor deve criar um clima de cerimônia, onde as pessoas sentadas em círculo possam ver umas às outras sem esforço. Solicitar que fale uma de cada vez, favorecendo a escuta, sem interrupção da fala do colega.

“Faço a introdução do que é Relato de Vivências e quais são seus objetivos na primeira vez que vou ouvi-los e que vamos praticar a atividade. E de em quando relembro isso ao grupo. Posso, por exemplo, deixar um cartãozinho no centro da roda com indicações: Fale das sensações, sentimentos e emoções experimentadas na aula passada. Ou a pergunta: Como me senti no encontro passado? Ainda: O que aprendi com a vivência anterior? “

Os alunos devem fazer um breve relatório das vivências experimentadas durante a sessão anterior.

Compreendemos que cada pessoa vai falar de sua experiência, dos seus sentimentos e impressões. Prefiro que o aluno fale na primeira pessoa, assumindo assim suas palavras.

Rolando Toro diz: “ Sem teoria a Biodanza não existe e necessitamos de grandeza de visão para desenvolvê-la continuamente.

As informações sobre o funcionamento da Biodanza, seus fundamentos, efeitos sobre o organismo devem ser passados ao aluno na parte verbal da aula. Rolando prioriza os exercícios e danças como fontes de mudanças e recomenda a teoria como ponto de reflexão e aquisição de conhecimentos desse estilo de vida que propõe. Portanto, nos primeiros seis meses - etapa de iniciação - o professor informa mais, daí, a justificativa de três aulas teóricas e uma dedicada ao relato. Nos cursos de aprofundamento eu faço o processo inverso; escuto mais para certificar-me de como os conteúdos são recebidos e qual a compreensão

deles. Faço relato orientado ou direcionado a aspectos que necessito investigar. Por exemplo, efeito ou impressões sobre determinado exercício, conceito ou pré-conceitos, bem como facilidades e dificuldades encontradas em determinado exercício.

O aluno deve descrever o que sentiu e não fazer comentários racionais ou interpretativos. Também não se permitem críticas. A descrição das vivências é uma forma de pôr em palavras, estados interiores. É um desafio de expressão.

Quando uma pessoa expressa é comum, logo em seguida, alguém, mobilizado pela fala do outro se expressar. Limitamos a ouvir. Caso o colega interfira com interpretações ou conselhos, retorno à indicação de falar na primeira pessoa, falar da sua experiência e no máximo, dizer o que lhe acontece em situação semelhante.

É muito importante que o aluno se sinta ouvido e compreendido pelo grupo. Essa é uma forma de receber continente por parte do grupo.

O facilitador precisa saber “o que” e “do que” a pessoa está falando; se não ficou claro para ele, pode perguntar simplesmente se dirigindo ao aluno: - por favor, não compreendi o que você disse, pode repetir?

Noutras vezes a fala do aluno desperta polêmica, cabe ao facilitador por limite e reconduzir para o relato.

A escuta é uma forma do aluno receber continente do grupo, não deve ser avaliado ou julgado ou criticado.

O relato de vivência não é apenas uma descrição do fenômeno; é, na realidade, um modo de conexão profunda consigo mesmo e com os demais membros do grupo. Uma entrega generosa e autêntica de sua intimidade, um ato de confiança.

É importante que a pessoa encontre espaço para expressar-se com sinceridade e naturalidade o que viveu nas aulas e a repercussão das vivências em sua vida. Aqui, posturas, impressões, sentimentos e pensamentos podem ser revisitados e reavaliados.

O sigilo deve ser enfatizado, nenhum membro do grupo está autorizado a comentar sobre o que ouviu do colega.

Acontecimentos e falas mobilizam pessoas. Cada um deve ter assegurado seu direito de falar de si, sem ser julgado. “Se a fala de um mobiliza os demais eu deixo um tempo para que cada pessoa se expresse”. A tônica é a mesma, falar de si, na primeira pessoa. Mesmo frente ao ocorrido com outro deve falar do que aconteceu consigo mesmo. Exemplo: Uma pessoa faltou à aula. Informe ao grupo o motivo - sua mãe havia falecido e ela não queria dançar naquele dia. A notícia desencadeou, nos demais participantes, contato com suas próprias perdas e a parte verbal girou em torno desse tema.

Uma vez que trabalhamos com o encontro, somos tocados uns pelos outros. O facilitador deve desenvolver a habilidade de conduzir o processo, quer ele seja deflagrado pela música, pelo movimento ou pela palavra.

O relato de vivência não deve ser feito nunca ao final da sessão vivencial, mas na aula seguinte. É importante não ativar o córtex (área de linguagem) para conservar os efeitos neuro-químicos da sessão vivencial.

Passamos dois terços da aula fazendo exercícios para ativar o centro das emoções, o sistema límbico-hipotalâmico. Falar ativa novamente o córtex, por isso, o relato deve ser feito no início da sessão seguinte, no caso do grupo regular.

No caso de maratonas o relato é feito no início do último período de aula.

Costumo também apresentar as etapas do processo evolutivo onde falo da integração existencial e dos recursos para alcançá-la.

No livro do Projeto Minotauro, (Ed. Vozes, 1998) Rolando faz a indicação para observarmos a expressão do participante nos aspectos somáticos, emocionais, expressivos e simbólicos (pág. 107). A leitura corporal desses aspectos feita pelo facilitador é de grande utilidade na condução do processo. O relato é um ótimo recurso para o autoconhecimento e auto desenvolvimento, se bem conduzido. O facilitador nem sempre precisa dizer alguma coisa, ou emitir opinião, pode limitar-se a ouvir.

Instruções para observação do corpo ou identificar na fala:

- 1- Aspectos Somáticos: Alterações neuro-vegetativas tais como: suor frio, alteração do ritmo respiratório e cardíaco, alteração de temperatura. O participante pode relatar sobre as consequências viscerais posteriores a sessão, tais como: auto regulação, maior equilíbrio entre atividade e repouso, maior capacidade para descansar, revitalização, renovação orgânica, aumento da energia para a ação. Regulação do sono e do apetite, potência orgástica, entre outras.
1. Aspectos Emocionais: Durante a sessão: medo, alegria, incômodo, tristeza, raiva, entusiasmo, etc. Depois da sessão: maior consciência dos estados emocionais, dos desejos e necessidades, também, maior disposição para assumir-se como está e buscar as transformações que deseja.
2. Aspectos Simbólicos: Surgimento de imagens durante alguns exercícios e danças, por exemplo: lembranças de eventos felizes ou traumáticos. Mais atenção aos sonhos e lembranças deles associadas a situações vividas e aos processos de expansão da percepção sobre si mesmo e ao entorno.
3. Aspectos Expressivos: Choro, emissão de sons, tremores, expressão facial de erotismo, euforia, desespero, raiva, iluminação do rosto. Desaparecimento das tensões faciais, olhos mais abertos e vivos. Coragem de ser, inovar e expressar. Relato de aumento dos níveis de expressão afetiva, comportamentos assertivos e melhora na saúde relacional, em geral.

A prioridade dada a vivência corporal/emocional tem o sentido de se buscar inibir a função repressora do córtex cerebral (racionalidade/cognição) sobre a região límbico-hipotalâmica (emoções/sentimentos), permitindo dessa forma uma expressão visceral e regulação orgânica. Isso também é parte da aprendizagem, em uma cultura anti-transe, que prioriza constantemente o intercâmbio cognitivo.

O uso da linguagem verbal em Biodanza se caracteriza por dar ênfase a qualificação favorável, com uma linguagem que busca celebrar o melhor em cada um, realçando méritos e virtudes. Isto é também uma aprendizagem pois, como temos visto, nossas sociedades treinam para a desqualificação e agressão em todos os níveis.

Incluo a seguir citações de alguns autores sobre a expressão verbal e a relação do “relato de vivência” com o Sistema Biodanza ou com o grupo em si.

Elena Aguila escreveu: A partir do corpo, ir às palavras e voltar ao corpo, a experiência in corporada, no corpo narrada, o corpo historiado, a palavra feita de carne, o corpo feito de palavras, o corpo (texto) sagrado, o cenário/cultura. Partir do corpo, ir aos símbolos, voltar ao corpo, ir às metáforas.

Carrasco pontuou: O relato de vivência não é apenas uma descrição do fenômeno; é, na realidade, um modo de conexão profunda consigo mesmo e com os demais membros do grupo. Uma entrega generosa e autêntica de sua intimidade, um ato de confiança. Uma narrativa é uma história que alguém conta. São histórias que se constroem para explicar, dar coerência a nós mesmos/mesmas e a nossos mundos. A linguagem é ação. Propomos a autoconsciência como possibilidade de estar conscientes de habitar uma rede de significações que nós mesmos temos tecido e da qual não podemos “escapar”. Esclarecemos nosso ponto de vista. Ver claramente, de onde estamos falando, esclarecer nossos princípios e preferências como produções linguísticas, como opções éticas. Não esquecermos de que sempre estamos falando, atuando, habitando a cultura desde a linguagem e que nestes gestos, estamos também re desenhando, re construindo, re inventando, re imaginando a cultura como possibilidade vital humana. Ao falar, saber que estou interpretando com essas palavras que não são neutras e nem inocentes.

Rafael Echeverria, autor de Ontologia da Linguagem, afirma que a dimensão linguística prevalece sobre as dimensões do corpo/emoção, na hora de interpretar. Por outra parte, o domínio do corpo/emoção como linguagem é uma dimensão menos interpretada academicamente, durante a evolução da cultura ocidental.

Reuno elementos então, para afirmar a importância da postura do facilitador como fator de encorajamento das expressões de seus alunos e a habilidade que este deve ter em manejar as falas e as repercussões das mesmas no aluno que se expressa, bem como no grupo.

O espaço de fala merece a condição de sacralidade mediante respeito, silêncio e diligente cuidado.

ASPECTOS NEUROFISIOLÓGICOS

Nesta sessão apresento conceitos de vários pensadores importantes que estudam ou estudaram o comportamento humano e citações de didatas reconhecidos, no cenário atual da Biodanza.

Meu interesse nestas citações vem do quanto cada uma delas complexifica a expressão desde o estabelecimento do que seja conteúdo até as linguagens criadas para as traduções destes conteúdos.

A finalidade da Biodanza é induzir vivências através da música, do movimento e do encontro, capazes de modificar o organismo e a existência humana. O princípio biocêntrico é um novo paradigma para as ciências humanas que propõe orientar todos os empreendimentos sociais e educacionais para a potencialização da vida e da expressão de seus poderes evolutivos, restabelecendo as condições de nutrição da vida, promovendo o direito ao gozo de viver, ao amor, ao contato corporal e a plenitude. (rolando Toro)

As coisas não tem nome, nós os damos. O processo de dar-lhes nomes as constitui nas coisas que são para nós. (Rafael Echeverría)

Se o cérebro fosse suficiente simples para que pudéssemos dizer como funciona, não seríamos capazes de formular a pergunta. (Francisco Varela)

Os seres humanos somos seres morais, fazemos juízos, criamos valores e conferimos sentido a nossa existência. Este é o domínio da ética. Uma ética fundada no respeito mútuo é pré-condição da própria linguagem e de toda forma de convivência social, da qual a mesma linguagem emerge. Ser humanos implica relações comunitárias corporais amorosas que nos possibilitem a aproximação e a colaboração indispensáveis para criar a linguagem, para criar a cultura como abertura de possibilidades, expansão da imaginação e geração de sentidos. (Humberto Maturana)

No domínio da linguagem o respeito mútuo é o processo de aceitação do outro como um ser diferente de mim, legítimo em sua forma e de ser autônomo em sua capacidade de atuar. Implica a aceitação da diferença, da legitimidade e da autonomia da outra pessoa em nossa convivência comum. implica a disposição de conceder ao outro um espaço de plena e recíproca legitimidade para a prossecução de suas inquietudes. O desafio da humanidade é a convivência. Tudo se resume a capacidade de empatia, de se pôr no lugar do outro, estar na sua pele por um instante, para descobrirmos a melhor maneira de estar juntos sem causar dano. (Raul Terrén)

Há alterações de expressão genética através de estímulos do meio. Frente a ambientes enriquecidos que incluam movimento, conexão, aprendizagem em artes, rituais, literatura, música, dança, interações sociais, novidades há trocas na expressão genética e neurogenesis. (Cecilia Toro)

A genômica psicossocial se propõe a estudar as chamadas por Jung de experiências do numinoso, experiências do fascinante, da novidade, do extraordinário. O extraordinário, está aqui entre nós. Como estas experiências estão influenciando, modulando nossa expressão dos genes? O fluxo seria da experiência para os genes, isso permite a neurogênese, a formações de novos neurônios e de conexões entre eles. (Rolando Toro)

Estamos diante de um campo científico que agora faz perguntas que são inversas das que se faziam antes. Agora a pergunta é a seguinte: Como a experiência pode influenciar a expressão dos genes? Antes, em genética, a pergunta era: Como os genes nos determinam? Agora se propõe que é através da experiência que alguns genes se expressam e outros se reprimem. Esta visão foi proposta em 1993 com o nome de genômica psicossocial que é o nome do fluxo que se dá desde a experiência até os genes. Gittith Sánchez (Educação e desenvolvimento cerebral- Neurociências e Biodanza).

Se aceitamos como válida a afirmação de que a pessoa se transforma, de uma maneira ou de outra, segundo o espaço relacional em que vive, quer dizer que o indivíduo aprende a fazer as distinções e correlações próprias desse espaço relacional. Neste processo é o corpo o que se transforma, dessa forma, as destrezas que o sujeito adquire físicas ou psíquicas, ele adquire em sua corporalidade, transforma seu viver em todas as dimensões, incluindo a espiritual. O sistema nervoso funciona distinguindo configurações. E que configurações o indivíduo distingue? As que ele vive no seu espaço relacional em que convive como ser humano. (Humberto Maturana)

Rolando, nos anos de 1960, devido as suas investigações experimentais, muito antes de poder ser respaldado pela neurociência, se aproximava lucidamente da plasticidade neuronal, hoje respaldada pela ciência. Ele é citado assim: "Nossa hipótese é que os efeitos induzidos pelas vivências ativam circuitos neurológicos, endócrinos e imunológicos. Sendo o organismo humano um holograma vivo, em permanentes transformação, as relações entre emoções, sistema nervoso, sistema endócrino e sistema imunológico, são de extrema complexidade.

Para Rolando Toro a integração adaptativa é o processo em que os potenciais genéticos, altamente diferenciados, se expressam e se organizam em sistemas cada vez mais complexos, criando uma rede de interações. Podemos considerar os potenciais genéticos como altamente determinados e com grande estabilidade potencial, entretanto, sua expressão depende das condições desencadeadas pelos ecofatores e por cofatores.

Os ecofatores são fatores que estimulam ou inibem o desenvolvimento dos potenciais humanos, que determinam a expressão do potencial genético. A cultura cria uma rede de ecofatores que atuam sobre o desenvolvimento ético-afetivo dos indivíduos. A Biodanza cria condições para que o conjunto de ecofatores humanos alcance altos níveis de otimização através do afeto, da alegria compartilhada, do erotismo, e das expressões de emoções, etc. Cada integrante de um grupo de Biodanza faz parte do processo integrador, afetivo, neurológico, endócrino e imunológico dos demais integrantes do grupo.

Os cofatores são componentes químicos que intervêm nas estruturas orgânicas. Podem ser aportados pelo meio ou pelo organismo (certos oligoelementos, vitaminas, sais minerais, hormônios e neurotransmissores).

Um dos mecanismos biológicos da Biodanza consiste na ativação, mediante vivências específicas e estimulação emocional, de hormônios sexuais, suprarrenais, tirotróficos, etc. que atuam como cofatores da expressão genética. Biodanza cria a possibilidade de ativar a secreção, pelo organismo, de acetilcolina, noradrenalina, dopamina, endorfinas e outros, facilitando a expressão genética. Certos exercícios e situações de grupo (cofatores humanos) ativam emoções de afeto ergotrópico, gonadotrópico, etc. que modificam profundamente a atuação dos cofatores.

A Interdependência das Expressões

Segundo Humberto Maturana, não há dúvida de que a agressão, o ódio, a confrontação e a competição também se dão no âmbito do humano, mas não podem ter dado origem ao humano porque são emoções que separam e não deixam espaço para a coexistência para as coordenações de ações que constituem a linguagem. A humanidade surge na história dos primatas bípedes, a que pertencemos, ao agregar-se o conversar a um modo de viver em pequenos grupos que incluem a colheita, o compartilhar de alimentos, a colaboração dos machos na criação dos filhos, a carícia em convivência social e a sexualidade em um espaço de convivência que só pode existir e manter-se no amor.

Maturana denomina “conversar” como o entrelaçamento entre o falar e o emocionar que ocorre no viver humano na linguagem. A partir desta interpretação toda ação humana ocorre no conversar e todas as atividades humanas se dão como distintos sistemas de conversações. Por isso argumenta que as culturas são redes de conversações e que, por isso, as distintas culturas- como distintos modos de convivência humana- são distintas redes de conversações e que uma cultura se transforma em outra quando muda a rede de conversações que a constitui e define.

Também é interessante observar qual é a linguagem que elegemos para dar conta de nossas vivências, muitas vezes aparentemente inenarráveis.

A PROPOSTA TRANSGRESSORA DA BIODANZA

A mudança cultural proposta pela Biodanza, passa pela mudança de nossa relação com o nosso próprio corpo e no diálogo corporal com os outros.

Registros corporais estabelecidos nas primeiras relações infantis, de dominação ou submissão, ou por outro lado relações de carinho ou de respeito mútuo incorporam padrões que, de tão repetidos, passamos a considerá-lo inevitável ou o normal.

Os elementos dominadores vêm servindo e ainda servem como poderosos meios para manter súditos sensualmente obedientes, dispostos a aceitar o controle e a autoridade impostos. As práticas autoritárias na infância e parte do sistema religioso, são eficazes formas de acostumar o corpo ao domínio e à submissão.

Apresento agora fragmentos dos pensamentos de vários autores, além de Rolando Toro, que situam a abrangência da proposta transgressora que o sistema Biodanza faz em seus vários aspectos.

A meu ver essas citações embasam e justificam meus questionamentos sobre o manejo da linguagem verbal, no espaço de fala, como fator de cuidado, comunicação e de transição entre culturas.

Segundo Riane Eisler, em seu livro o Prazer Sagrado, através de nossas relações íntimas, as que incluem contato físico direto, os hábitos se arraigam em nosso corpo e em nossos padrões neurais e musculares. Além disso, esses hábitos se reforçam diariamente, graças a essas relações. São dinâmicas psicossociais interativas que tradicionalmente tem envolvido a família e demais instituições sociais em um processo vitalício de socialização desenhado para ensinar a considerar como inevitável a realidade dominadora. Esta socialização não só opera em nível intelectual e emocional, mas sobretudo no corpo.

Rolando Toro escreveu: A patologia de nossa cultura insiste, através de seus meios de comunicação e suas instituições, no desenvolvimento de atitudes de segregação, rechaço, agressão e abandono de outras pessoas.

Os paradigmas corporais são nossos hábitos corporais internalizados, muitas vezes tornados invisíveis, vividos como naturais. Crescemos incorporando paradigmas corporais específicos. A hipótese é que a expansão dos paradigmas corporais(no movimento, na expressão e na expansão de possibilidades) facilita, promove a expansão de paradigmas existenciais(simbólicos, linguísticos), diversifica e enriquece nossas possibilidades existenciais. Assim como no corpo, é também na existência. No corpo habita nossa existência, habitam nossas possibilidades, assim como habitam na linguagem.

Carmem Carrasco em sua monografia Biodanza, Corpos e Linguagem escreve, poeticamente: “Transcender aos próprios paradigmas corporais e existenciais é uma possibilidade que a Biodanza outorga às pessoas que a praticam com regularidade. Transcender ao paradigma de si mesmo. Transcender os paradigmas traz liberdade expressiva e existencial. Bio baile dos paradigmas

corporais. Ginástica Simbólica. Mover-se no corpo dos paradigmas. A Biodanza permite atuar a partir da linguagem corpo/emocional na performance do vínculo humano em particular e da existência em geral. Interpreto o corpo, e com ele as emoções como território, cenário e campo de possibilidades, chaves dos processos de aprendizagem e de transformações de nossas vidas e comunidades. A proposta é voltar ao corpo. Porque em nossas interações humanas o campo das conversações não cognitivas é muito amplo e merece muita atenção, não só por curiosidade intelectual, mas também, por uma questão de sobrevivência da espécie e do planeta. Voltar ao corpo como linguagem desde uma interpretação que enriquece e amplia nossas possibilidades de convivência e evolução. Os grupos de Biodanza, oferecem um oportunidade extraordinária de renovação da linguagem corporal.”

Segundo Rolando Toro, durante as sessões de Biodanza a pessoa é valorizada, respeitada, querida e aceita. Experimenta seu corpo como fonte de prazer e ao mesmo tempo como potencialidade capaz de se expressar criativamente.

Riane Eisler chama a atenção para o fato de que, o prazer, está a tal ponto desprestigiado na escala de valores convencionais que, para muitos, é sinônimo de pecado, superficialidade ou materialismo. Ela chama atenção sobre o fato de que, em sociedades patriarcais, como a nossa, através da erotização do domínio e da violência se tende a associar prazer com egoísmo e insensibilidade, com dominar e ser dominado, com sadismo e masoquismo, com ferir e ser ferido. O paradoxo é tal que se associa prazer com dor.

Aquilo que se busca através da Biodanza é uma outra concepção de prazer, não um prazer hedonista ou egoísta como o da busca desesperada de diversão como escape da dor, característica das sociedades dominadoras. Pelo contrário, citando Eisler, é um prazer conectado com a fascinação ante o milagre da vida e da natureza, o prazer extático dos estágios alterados de consciência e gozo profundo das relações de cuidado mútuo, criatividade e amor.

Aprender a desfrutar todos os pequenos e grandes prazeres que brindem a vida é a mais importante das reaprendizagens. O prazer da dança, no sentido da Biodanza, é o primeiro caminho, aprender a escutar a música, em estado de transe, é o segundo, tomar consciência dos prazeres cotidianos é o terceiro e desenvolver todas as possibilidades de erotismo é o quarto.

O erótico é um recurso dentro de cada pessoa, poderosa energia criativa para as mudanças e trocas, fonte de poder e conhecimento, íntima relação com a vida e a plenitude. O compartilhar do prazer-corporal, emocional, espiritual ou intelectual- é compartilhar a carga elétrica do erótico, cria uma ponte entre as pessoas, que pode ser a base para entender melhor aquilo que não divide e diminuir a ameaça que provoca a diferença... Da mesma forma que meu corpo se abre à música, assim também, tudo o que sinto pode se abrir à uma experiência eroticamente plena, seja esta bailar, construir uma estante, escrever um poema ou examinar uma ideia. O conhecimento de minha capacidade de gozo exige que viva sabendo que tal satisfação seja possível...
Audre Lorde

Ainda em Carmem Carrasco: “Em Biodanza o êxtase é um estado de inspiração deliberadamente induzido que conecta com elementos ancestrais da espécie. As vivências induzidas pela Biodanza, que hoje recebem o respaldo das neurociências, favorecem a plasticidade neural que facilita a expansão da consciência e a abertura a imaginários simbólicos sepultados por milênios que, uma ou outra hora, insistem em reaparecer.

É fato que nossa cultura tem sido patriarcal por vários milênios e dessa forma a linguagem que habitamos tem muito de violenta e inadequada. A Biodanza propõe um salto evolutivo também nessa dimensão, os símbolos e as gamas de significações requerem uma transformação.

Vale saber que artifícios culturais e interpretações dominantes aprisionam a linguagem verbal, o emprego das palavras, os conceitos cunhados, validados e reproduzidos, assim como as imagens associadas, os gestos, a corporeidade e os diversos símbolos adotados. É base da proposta da Biodanza transcender esses códigos culturais, hegemonicamente estabelecidos, através das vivências e das reinterpretações desses códigos num sentido biocêntrico. Criação cotidiana de um imaginário simbólico que transcenda a normalidade da vida preestabelecida no código cultural, e isso significa vivenciar e promover tramas de significações subversivas à ordem patriarcal. “

Afirma Rolando Toro que o próximo salto evolutivo da espécie será - ou seria desejável que fosse- a massificação da expansão da consciência... salto orientado até uma integração intra-espécies e o restabelecimento dos circuitos ecológicos. A capacidade humana de imaginar novas realidades nos coloca como coparticipantes de nossa evolução. A proposição de Rolando Toro é de transformação, a partir da Biodanza, alterando lentamente, nossas linguagens corporais, emocionais e verbais e incorporando essas mudanças no corpo. Dessa forma, alterando também nossos registros de mundo, alterando significações, criando novas culturas e assim, gerando nova forma estar na vida.

DANÇANDO COM AS IDEIAS

O que propõe a Biodanza é uma revolução de costumes.

O que propõe a Biodanza é uma nova forma de ver o vital em nós.

O que propõe a Biodanza é uma vida com prazeres, e saber fazê-los possíveis.

O que propõe a Biodanza é dançando resgatar o viver como uma arte.

O que propõe a Biodanza é viver o afeto como meio e também como fim, amor.

O que propõe a Biodanza é resgatarmos o sagrado em nós, vida e luz.

O que proponho apresentar são reflexões baseadas nessa breve história de seis anos na Biodanza que agora, escrever esse trabalho me oportuniza compartilhar. Antes de mais nada, quero deixar registrado com muita clareza que acredito e dou testemunho pessoal de grandes transformações de vida que vi e vivi através da Biodanza e que acredito no seu método, em todos os aspectos. Além disso, não discorro sobre nada que não seja a libertadora expressão de minhas ideias.

Estamos falando de rompimento de paradigmas de todas as ordens, estamos falando de entrar em vivência, estamos falando de novas formas de relação, então, estamos falando de mudar culturas.

Ser quem se é, sem ter vergonha moral de não ser quem não se é. É isso que a prática biocêntrica nos propõe, algo absolutamente desafiador, especialmente no mundo atual onde a imagem se faz passar como a “única” face da verdade.

Quanta libertação e ao mesmo tempo, quanto antagonismo num mundo que quer desconhecer sua singularidade ao ponto de querer gerar e normatizar seus desejos, criando necessidades gerais e repetindo ditames, acentuações de perigos e motivações de medos que retiram potência, conceituando patologias e diagnosticando para poder medicar.

Vivemos numa sociedade que se reconhece adoecida e cuja ética do certo e errado, ou na verdade, a moral judaico-cristã, não abarca suas pluralidades. A humanidade está desafiada a criar uma nova ética para um novo tempo. Isso não vai acontecer sem a inclusão do corpo, na ideia do saber de si mesmo e se auto responsabilizar eticamente.

Observem o que diz Eric Neumann psicólogo e filósofo: “(...) com a massificação moderna e o crescimento da espécie humana, o acúmulo de conteúdos reprimidos no coletivo massificado ameaça dissolver a velha ética judaico-cristã, e as correntes niilistas e materialistas, que nascem como sequela dessa crise, tendem a eliminar até o grau de responsabilidade ética individual”. Ou seja, para esses grupos, já que a ética coletiva caduca, o indivíduo estaria dispensado de sua responsabilidade ética individual.

Ainda Neumann faz um alerta para o que ele considera um equívoco: a igualdade entre os homens, no sentido da constituição da personalidade. Ele afirma: “Existe igualdade na estrutura profunda, no inconsciente coletivo, mas na estrutura psíquica está presente uma acentuada desigualdade”.

Uma nova ética deve considerar não só a posição do consciente, mas também a posição do inconsciente. Deve levar em conta a atuação sobre o coletivo que o comportamento individual ético provoca. Isso vai ao encontro do que Rolando propunha desde sempre, bailando a vida.

O valor normativo dos conceitos coletivos vive uma grave crise. Quando uma crise de valor surge no coletivo, o indivíduo não tem mais a proteção do que é comum. Ele faz sintomas por não ter respostas e soluções generalizantes. Precisa então, viver o conflito, que é onde os valores coletivos servem de referência. Viver sua individualidade, sofrer e experimentar a solução individual no evento do seu destino pessoal.

Ao mesmo tempo que as soluções individuais atuais, numa grande oportunidade, terão influência sobre a geração de uma nova ética, também trazem a solidão que pode levar ao solipsismo, a atitudes de radicalismos retrógrados ou a sectarismos de toda ordem. Quando nossas sombras, surgem como ameaças a uma suposta estabilidade, mais comum tem sido projetar e identificar no outro ou nos pequenos grupos o espectro do mal e combater fora o que dentro de nós tanto nos ameaça.

As várias evidências dessa crise de valores bem como de movimentos retrógrados de defesa de valores arcaicos se repetem no mundo todo. Desde a corrupção brasileira, as crises econômicas que aqui vivemos, até a eleição de líderes reacionários como Donald Trump, o crescimento do partido radical de Le Pen, na França, ou do nacionalista Sebastian Kurz na Áustria, ou a proposição de candidaturas tais quais como a de Bolsonaro no Brasil; conflitos sem fim e ameaças terroristas e de novas guerras de escalada atômica. Estes são flashes do mundo atual.

A Biodanza foi criada numa época quando frutificavam as propostas de contracultura, de resistência a valores conservadores, já iniciada nos anos 1960. Era época de revoluções no mundo da política, das artes, do comportamento. Período algo semelhante com o que hoje vivemos e ao mesmo tempo bastante distinto. Nos anos 1970, ganharam força movimentos já iniciados na década anterior, com os hippies, marcados por questionamentos da ordem geral, dos valores então estabelecidos. Uma revolução de costumes que contrapunha a sociedade estabelecida com os jovens irrequietos de então. Ganhavam força posições radicais sobre a liberdade sexual e discussões sobre a legalização do aborto e o surgimento de métodos contraceptivos. O corpo e a forma de viver como tabus a serem quebrados. Corpo e sexo eram tabus e sempre o serão.

Hoje, o sexo é discutido nas escolas, falar de sexo não é mais pecado, como era considerado nos anos de 1960; assuntos como liberdade de gênero, violência

contra a mulher, aborto, masturbação, relações abertas, poliamor são enredos de telenovelas, programas jornalísticos e documentários.

O tabu do sexo passou a ser viver a sexualidade sem rótulos ou normatizações. Aqui mora um desafio de atualização, não apenas para o participante, mas para a própria Biodanza, que vai precisar se rever para melhor acolher a multiplicidade das escolhas de gênero, cada vez menos caracterizadas, para não correremos o risco de sermos excludentes.

O corpo ainda é tabu no coletivo, porque a percepção dele é individual.

As formas de ver o corpo vêm sendo atualizadas. A Biodanza tem elementos para atualização constante, herdados do espírito investigativo e do entusiasmo pela vida do seu criador. Nesse sentido, sempre será mais efetiva, abrangente e atual quanto mais se reaproximar de sua ideia geracional, a integração das linhas de vivência, dando a cada uma delas importância igual. Segundo Rolando, a proposta da Biodanza é estimular aquilo que nos falta para buscar equilíbrio.

Quanto de libertação há em reeducar afetivamente nosso corpo a se autorregular, ao invés de usarmos toda a sorte de drogas, lícitas ou não, e desconhecer nossos limites. Quanta contra-cultura em buscarmos uma vida de prazeres reconhecidos pelo nosso corpo, nas coisas mais rotineiras, ao invés das anestésias e dos enganos de satisfações da mente, do gozo pelo gozo, dissociadas do corpo. Poderia algo ser mais libertador do que criar sua própria vida, criar, sem culpa, uma forma muito singular de estar na vida? Fazer a revolução de viver segundo seus afetos, reincluir seus instintos no dia a dia? Quanta transgressão seria romper com o maior dos tabus, o do sagrado em nós. A civilização temendo os demônios de dentro, criou os demônios de fora, e para contrapor-se a eles criou também um Deus de fora e dessa forma, nos fez esquecer de viver o Deus que mora em cada um de nós.

Um dos princípios mais caros para a Biodanza é ser um sistema potencializador de vida. Que trabalha reforçando a positividade, a parte luminosa da vida como forma de ajudar o indivíduo a lidar com os aspectos chamados sombrios de si mesmo. Isso, porém, não isenta seus facilitadores, ao contrário, os onera, de reconhecerem as ilhas em que acontecem as sessões de Biodanza, cercadas de mundo por todos os lados.

O que estamos propondo em nossas consignas, os conceitos teóricos que apresentamos, os paradigmas corporais que propomos que sejam rompidos, os níveis de entrega, as reparentalizações, uma visão biocêntrica, uma nova semântica, a quem propomos? Quem são estas pessoas que chegam a Biodanza e, o que é definitivo, por que tantos não ficam, apesar de se dizerem muito felizes com a experiência?

O trecho que se segue foi extraído diretamente do Tomo(pág. 600)“...Até que ponto as pessoas estão ligadas em uma sessão de Biodanza? Há um elo profundo ou superficial? De que maneira se vinculam uns com os outros? Por atração sexual, por afeto fraterno, por curiosidade ou por afinidades de papéis? Até onde há compromisso profundo entre as pessoas? O que acontecerá com elas fora do grupo? É a união um efeito transitório induzido pela situação de grupo

ou há realmente um fenômeno de criação afetiva de fundo permanente?... Ocasionalmente, o encontro autêntico não se produzirá, devido à resistência ativa não confessada ou dos mecanismos de defesa frente a angústia da possibilidade amor-separação. No entanto, na maioria dos casos, o encontro humano alcançará níveis médio ou profundos de autenticidade. Quando o encontro autêntico se produz, se iniciam realmente modificações da identidade.”

Essas questões devem ser permanentemente integradas pelo facilitador, não para normatizar as relações ou influenciar os vínculos, sabê-las, no entanto, é não estar à mercê delas.

O ser humano que adentra uma sessão de Biodanza, veio do “mundo” e para lá vai voltar. Traz em seu universo pessoal, muito daquilo que o nosso sistema propõe transformar, afinal, estamos propondo a transformação do mundo a partir de cada um. Então, estamos propondo a transformação desse ser humano e dessa forma, será nesse universo pessoal, que simboliza o todo, que encontraremos todas as dissociações, couraças e desintegrações descritas nos Tomos ou encampadas por Rolando. Será nesse pequeno universo, de cada ser que ali se proponha a biodançar que estaremos convidando para inversões paradigmáticas e a novos registros afetivos. Será nesse ser humano que geraremos sustos e surpresas ao reviverem suas crianças, seus desejos, suas necessidades de afeto e que muitas vezes se verão frente a vazios existenciais. Nesse contexto de singularidades, o mais experiente facilitador estará, sempre, diante do novo, do desconhecido, porque essa manifestação é do outro.

A Biodanza propõe que dancemos as dificuldades e que nesse fluxo e refluxo as dificuldades se dissolvam. Entendo ser necessário que a intimidade verbal seja parte desse fluxo de uma forma cada vez mais determinante, como uma ponte entre a experiência vivida nas sessões e que, se deseja, sejam integradas como vivências, e a relação do aluno consigo mesmo e com o mundo ao término das sessões.

As escolas de Biodanza deveriam ser o centro, por excelência, de uma cultura de vida e ter como objetivo central a educação biocêntrica. O reaprender a viver deveria ser percebido, claramente, em sua dinâmica pedagógica. Tenho convicção de que esse princípio, mais do que qualquer técnica, seria de fundamental importância para instrumentalizar o facilitador a lidar com seus alunos na plenitude de sua potência afetiva.

O BAILAR DE INQUIETAÇÕES E QUESTIONAMENTOS

Alguns dos desafios do facilitador e/ou conclusões inclusivas e nada conclusivas.

A vivência para mim, em concordância com o trabalho do Custódio Almeida, é o objetivo maior e o limite metodológico da Biodanza. Essa, como método, termina quando se entra em vivência. Fico com a imagem poética das estrelas que, ao metabolizarem, geram seu próprio fim numa explosão de luz.

O objetivo desse trabalho passa ao largo da controvérsia sobre a possibilidade de se descrever uma vivência. Nesse trabalho incluí visões diversas sobre esse tema. Não pretendo entrar no mérito se a linguagem contempla a vivência em si, e se podemos narrar o que foi vivido ou não.

Aprecio a ideia de que buscar a linguagem para expressar a vivência seja, em si, uma outra forma de vivência. O facilitador André Bocchetti, em recente monografia apresentada “A Biodanza como acontecimento: o Furor educativo do encontro com uma prática”, fala da dinâmica entre experimentação-explicitação como um disparador de novas sensações.

Novas sensações até possivelmente disparadas pelas vivências, mas mesmo que se atenha a todas as circunstâncias vividas, não serão relatos da vivência porque seja em que tempo for, já estarão impregnadas de todos os aspectos psicológicos antecedentes ou posteriores à sessão de Biodanza.

Meu interesse maior nesse trabalho é propor uma reflexão às pessoas envolvidas com a prática da Biodanza, especialmente àquelas que lutam para a criação e sustentação de grupos regulares, sobre a utilização do tempo de intimidade verbal como uma possibilidade de cuidado, de suporte ao aluno em seus processos e de um posicionamento ético e responsável dos facilitadores diante dos efeitos da Biodanza. Isso como pressuposto para uma vinculação mais potente do aluno ao grupo e maior suporte diante dos desafios de integração dos princípios propostos.

Muitas vezes ouvi, de forma jocosa, a repetição da frase: “A Biodanza funciona com, sem ou apesar do facilitador”. Algo abominável traduz essa sentença. Ela se propõe a enaltecer o sistema, porém, em detrimento do facilitador. De certa forma, desvincula o facilitador da responsabilidade ética sobre os efeitos da profissão que escolheu e para a qual se preparou durante três anos e meio, além das supervisões, monografias e sustentações de grupos regulares.

Utilizando os princípios de Martin Buber, autor tão caro a Toro, o facilitador é o Eu da Biodanza, diante das possibilidades Tu/Isso com seus alunos e entre esses. A Biodanza não existe sem suas sessões e estas não seriam possíveis sem todo o empenho e instrumentalização de seus facilitadores. Se o facilitador é posto como um Isso, não há possibilidades dele ver cada aluno como um Tu, restringimos essa relação, onde muitas possibilidades repousam, em um Isso para Isso, um terreno infértil.

O facilitador está diante do grupo como representante do sistema Biodanza, ele é então o sistema, suas posturas e atitudes são determinantes para a forma como a Biodanza será vista e vivida, ou não, por nossos alunos e também pela sociedade em si. Isso estaria incluído no espaço em que “cala”.

Há sim responsabilidade do facilitador sobre a função que se propôs a exercer. A mesma que repousa sobre o exercício de qualquer profissão e além disso um compromisso ético estrito no seu dia a dia.

Reparem nesta frase, presente no TOMO e atribuída a Rolando Toro: “A Biodanza induz a uma potente mobilização de conteúdos inconscientes em nível estrutural. No entanto, o aluno não percebe, durante a sessão, os dinamismos que se estão deflagrando, mais tarde se dá conta de que algo muito profundo está acontecendo com ele e experimenta medo. Racionaliza, assim, uma explicação para suspender as sessões.”

Segue-se a esta citação, a recomendação que se dê progressividade às aulas e se distribua os exercícios entre as linhas de vivência, porém os Tomos incluem capítulo sobre resistência dos alunos e grupos de alunos, além de elementos de culpabilidade e de questionamento do facilitador. Ou seja, a teoria do sistema inclui a possibilidade de resistência ao sistema.

É importante considerarmos que entre uma sessão e outra dá-se normalmente uma semana, tempo em que a racionalização diante de resistências internas e os conflitos pode ganhar proporções abissais dependendo dos grupos e culturas a que pertençam os nossos alunos. Existe aqui um espaço para o desamparo do aluno diante de seus grupos sociais, nos quais, de um modo geral, os princípios biocêntricos são desconhecidos.

Me provoca o pensar em como podemos aprender a lidar com as dificuldades que todo aluno terá se entrar em vivência, se for comprometido com o grupo e com seu facilitador e, especialmente, com sua busca de autoconhecimento e integração.

Ouvimos alunos empolgadíssimos com suas primeiras experiências/vivências darem declarações fascinados e desaparecerem das sessões sem se despedirem. Ouvimos também alunos repetirem as mesmas declarações durante anos sem, claramente, fazerem processos, a não ser que se considere que não ir embora já seja, em si, fazer processo.

Gostaria de considerar como, buscando uma dinâmica no espaço de fala, poderíamos melhor acompanhar esses processos individuais, sem transformar nossa intimidade verbal em terapia de grupo, e ao mesmo tempo elevando este espaço à condição de real intimidade. Precisamos falar sobre isso.

Em conversas informais, sem qualquer critério investigativo, entre amigos que deixaram a Biodanza ou antigos praticantes, ouvi frases do tipo: “estava vivendo um início de depressão e isso não foi visto”, “me empolguei demais e depois vi que era tudo muito ‘fake’, desculpe pois sei que você gosta daquilo”, “a Biodanza desfaz uns nós mas cria outros maiores”, “parece uma festa onde todo mundo é obrigado a ser feliz”.

Fico com indagações se essas pessoas foram devidamente apresentadas à Biodanza, se foram alertadas sobre reflexos de seus movimentos em suas vidas e se nas teorias apresentadas estavam incluídos efeitos possíveis. Isso estaria incluído no espaço em que “fala”.

Cito agora uma outra frase mântica da Biodanza, ou seja, repetida à exaustão, como se guardasse uma profunda explicação do método, a fatídica “Biodanza é terapêutica sem ser terapia”. Isso é possível ou é tradução de medo? Algo terapêutico sem ser terapia, que se propõe a modificar padrões de comportamento e romper com culturas de medo?

Consta do Tomo uma expressão importante ao tratarmos dessa questão terapia/terapêutica, reportada nessa monografia na página 18, ao tratar das dissociações “(...)Estas quatro formas de dissociação podem ser reconhecidas por diversos sinais motores e psicológicos. Através das dissociações é possível fazer as prescrições terapêuticas da Biodanza.” Algo paradoxal, uma “não terapia” que prescreve!

A maravilhosa proposição da inversão epistemológica, fica, nessa visão da Biodanza, como “não terapia”, como algo menor. Ela não seria terapia porque não é a primazia do mental? Ela não seria terapia porque privilegia o processo através das vivências corporais? Ou estaríamos diante de um dilema ético, ao não assumirmos ser o facilitador também um terapeuta?

Outra noção repetida por facilitadores é de que a Biodanza não enche salas porque é para poucos mesmo, será isso verdade? E que o aluno que “fica” é o que faz contato com o sistema na hora certa e no momento certo, e fora o caráter aleatório dessas afirmações, quais seriam esses “certos”? É isso mesmo ou estamos falhando em ser mais inclusivos ou em lidar com as resistências?

Ao criar o sistema Biodanza, Rolando Toro se valeu de toda a sua genialidade e embora não o tenha conhecido pessoalmente, o que lamento profundamente, tenho relatos de sua grande habilidade no manejo das resistências, nos toques sutis e não tão sutis, mas sempre oportunos, ao lidar com os participantes. Considerando que, salvo potencialmente, não tenhamos sua genialidade, precisamos cuidar de forma mais sistemática dos processos vivenciais e das radicalizações de vivências de nossos alunos.

Outro registro importante é o de que, envolvido na divulgação de suas ideias, Rolando não teve ao seu encargo a manutenção de grupos regulares.

Toda a complexidade humana incluída por Toro nos seus Tomos, com conhecimento de causa e respaldado por sua vasta cultura, já seriam suficientes para nos considerarmos eternos aprendizes da natureza humana e também para nos enchemos de responsabilidade no trato com esses seres que adentram nossas salas sem, na maioria das vezes, fazerem uma mínima ideia do quanto aquela ambiência e circunstância podem interferir em suas vidas.

Outro aspecto de reflexão se dá quando Jung é citado pelo criador da Biodanza: “as grandes decisões da vida humana estão, geralmente, mais relacionadas com os instintos e outros misteriosos fatores inconscientes do que com a vontade

consciente e a sensatez bem intencionada”. No mesmo capítulo do livro escrito por Jung “A Natureza da Psique”, onde são tratados os determinantes do comportamento humano, o autor explica que o que chamamos simplesmente de instinto seria um dado já psiquificado de origem extrapsíquica, ou seja, o fator determinante imediato seria o que resulta da interação do instinto com a situação do momento. Assim, voltamos ao ponto das individualidades no trato com as repercussões das vivências, as psiquificações são interações individuais.

Entendo que o cuidado com o espaço de fala não se dê somente naquele breve tempo. Há mais coisas depositadas no espaço em que cala do que no que fala e aqui não me refiro aos inconscientes do facilitador ou do aluno, mas sim em aspectos bem concretos do exercício da facilitação.

A postura do facilitador é fundamental, desde a confiança que pode gerar para a entrega do participante, à coerência entre as propostas da Biodanza e a forma de ser de seu representante/facilitador, até a empática importância dada à expressão de cada aluno. O facilitador que se apresenta como um postulador da integração das linhas de vivência, ainda que, como todo humano, terá que viver seus processos e sintomas, deveria ser ele o primeiro a buscar uma relação desprovida de toda a carga de ego imaturo e infantil. Não há como propor mudanças de paradigmas se repetimos em nossa postura de vida as mesmas condições individualistas e personalistas que apresentamos como caminhos do adoecimento da civilização. Mesmo que alguns possam se deixar iludir pelas evocações corporais ou pelos apelos imediatos, seus corpos, num breve tempo, se verão distantes das propostas de integração. A Biodanza precisa cuidar para não repetir, em sua prática, o reinante imediatismo do gozo em detrimento do prazer.

Há um alerta na metodologia que diz que o aluno fará uma transferência inicial com o facilitador e, fortuitamente, com o passar das sessões, essa transferência se diluirá com cada membro de grupo. Isso sinaliza a fragilidade deste vínculo inicial.

No restrito tempo do espaço de fala, podemos nos valer do poder da escuta cuidadosa. Leonardo Boff diz: “O cuidado e a ternura são as categorias mais esquecidas da modernidade. São relegados como femininos, algo que não conta, que não é produtivo. (...) Sem cuidado e sem ternura a vida não floresce, não vive.”

Seria a negação da Biodanza contrariarmos sua leveza e seu pressuposto de encontrar a criança divina que mora em nossos corações, na poética do encontro. Portanto, mais trabalhosa é nossa missão de estabelecermos seriedade sem cairmos na sisudez ou em processos analíticos concernentes a outras terapias.

Roberto Crema, contemporâneo dos primeiros passos da Biodanza no Brasil e que teve oportunidade de participar de sua prática, ao ser questionado sobre a Biodanza na integração de opostos, cita Jean Yves Leloup no livro “O Espírito na Saúde”: “Um instrumento justo, nas mãos de uma pessoa não justa, terá consequências não justas”.

E completa: “Como qualquer instrumento terapêutico, depende da orientação, depende da visão e depende do coração de seu facilitador.”

O indivíduo que vive o processo de ser reeducado afetivamente, reorganizado em suas funções e que fez novos contatos com os valores fundamentais da vida, vai rever suas relações afetivas de todas as ordens, sua relação com o trabalho e seus objetos de interesse. Se a Biodanza obtiver sucesso com esse indivíduo, ele vai passar por muitos momentos de desidentificação com elementos que sustentaram sua vida até então, portanto, isto requer primoroso cuidado. Não será restringindo suas relações aos guetos de biodançantes que vamos realmente ajudá-lo a vencer essas etapas de reencontro consigo mesmo. A restrição das relações aos encontros biodançantes, a meu ver, não ajuda o indivíduo e nem a divulgação dos valores da Biodanza.

A pessoa necessitará de reforço no seu caminhar na vida, precisará partilhar seus processos vividos fora dos settings de Biodanza, com seu facilitador e grupo, como nas coordenações rítmicas, e ouvir seus companheiros de grupos e com eles buscar a sincronização que reforça o vínculo. Vai precisar trazer suas questões externas para vê-las expostas aos olhos da Biodanza, em verdade, aos olhos de seu facilitador e, desta forma, se sentir respaldado nas incompreensões, as quais estará exposto, e nas lutas internas que travará. Jung diz que ao tentarmos qualquer mudança enfrentamos nosso ego, que quer sempre definição e acomodação, enfrentamos os efeitos compensatórios fisiológicos e seus hormônios, e enfrentamos as resistências das relações sociais. Não é pouco, e pode passar a ser impossível sem o cuidado devido dos facilitadores.

Ao buscar concluir minhas reflexões sobre este tema, ainda sem querer normatizar atuações, proponho que a potencialização da vida seja apresentada à Biodanza enquanto instituição, através de um espaço de reflexão coletiva sobre seus rumos, na valorização de seus facilitadores e de suas formações contínuas, associando a isso maior responsabilização de suas atuações.

Rolando Toro diz: “Sem teoria a Biodanza não existe e necessitamos de grandeza de visão para desenvolvê-la continuamente.”

Rolando partiu para as estrelas, as instituições que sustentam a Biodanza vivem as doenças inerentes ao momento do mundo e também das humanidades menores que solapam todas as instituições de dentro para fora. Desejo que, assim como nossos alunos não sejam abandonados em seus processos, os facilitadores conscientes e responsáveis sejam protagonistas de seus destinos.

A DANÇA ENTRE O FALAR E OUVIR NO NOSSO GRUPO

Apresento aqui as respostas às perguntas que formulei ao grupo regular que co-facilito com Filipe Freitas, há 8 meses, no Espaço Mova na Glória, Rio de Janeiro, com 1 ano de existência.

- 1) Você acha que o tempo de fala, antes das vivências, é importante para você? Se acha que sim, por quê?
- 2) Você se sente contemplado quando fala?
- 3) Você se lembra de já ter usado, para si, algo que ouviu do relato de outra pessoa?
- 4) Qual desses nomes você acha que representa melhor esse espaço falado na Biodanza?
 feedback
 espaço de fala
 intimidade verbal

Respostas de alguns dos participantes:

S, faixa etária 50 anos

- 1) Sim. Pois sinto que é uma pausa, um momento de transição, para nos acalmarmos do mundo de fora e nos prepararmos para um mundo interno. Chegar e entrar direto para as vivências acho que não seria tão proveitoso.
- 2) Sim. É o momento onde sempre temos pessoas queridas, que estão felizes por nos ouvir, caso desejemos falar.
- 3) Os relatos ali geralmente levam a uma reflexão. Provavelmente, se ainda não usei, posso a qualquer momento usá-lo.
- 4) Feedback

C, faixa etária 60 anos

- 1) Muito importante. Faz-me refletir sobre as conquistas minhas e de todos, sobre o processo em geral e sobre a vivência anterior, especialmente. E ainda sobre tanto o que há de ser trabalhado em mim.
- 2) Totalmente.
- 3) Com certeza. Uma vez de forma marcante e algumas outras vezes de modo mais suave.
- 4) Não gosto muito de nenhum dos três nomes; mas também agora não me ocorre outro. O que mais me agrada é o “espaço de fala”.

R, faixa etária 50 anos

- 1) Sim. Muito importante. Mas, como as dinâmicas resgatam muito do saudável através do silêncio e do trabalho com o corpo, estou atento para o que já cometi com excessos de falas e procurando falar só se realmente eu estiver tocado. Muito atento também para não usar o espaço de fala como suprimento da minha carência por atenção. O espaço de fala é importante, mas se usado em excesso pode comprometer os benefícios das dinâmicas. Também penso que, se em

algun momento, inconscientemente, fugir do tema da Biodanza e for muito longe para minhas questões pessoais, sentiria confortável que o facilitador, sutilmente, me aterrassse no foco das vivências de Biodanza. É claro que posso falar um pouco do momento da minha vida fora do espaço de Biodanza, mas sem perder o foco na aula. Assim penso, em minha limitação.

- 2) Sim, muitíssimo contemplado.
- 3) Muitas vezes saio pensando e refletindo sobre os relatos dos colegas. Muitas vezes me permitem novas compreensões sobre a aula e os benefícios que obtenho. Serve como avivamento e recordação das sensações das aulas anteriores.
- 4) Escuta consciente.

L, faixa etária 40 anos

- 1) Sim. É o momento de aterrarmos, entrarmos no campo do trabalho, compartilharmos experiências pertinentes às vivências, integrarmos conteúdos diversos, etc. Considero profícuo e importante.
- 2) Sim, me sinto contemplada com minha fala e em muitos casos, com as falas dos colegas. Esse momento de troca se mostra muito rico, quando fui dentro da proposta do trabalho.
- 3) Sim. Muitas vezes.
- 4) Feedback

O, faixa etária 50 anos

- 1) Sim. É o momento de tomada de consciência do resultado do processo experienciado na vivência passada, que me empodera para um novo mergulho interno.
- 2) Sim, muito.
- 3) Sim. Muitos relatos se encaixam perfeitamente no meu processo.
- 4) Espaço de fala e escuta.

S, faixa etária 50 anos

- 1) Sim, pois acredito que a coragem da entrega de quem fala e a qualidade do acolhimento dos Moventes (é como denominamos os biodançantes do Mova), neste momento, influenciam no grau de entrega e intimidade na hora da dança. Além disso, a escuta do que o outro vivenciou ajuda a elucidar alguma questão própria ou a vislumbrar leituras sobre questões diversas.
- 2) Sim. Percebo que todos ficam muito atentos às falas uns dos outros.
- 3) Sim. Algumas vezes conscientemente. Porém, acredito que há falas que me alcançam naquele momento, sem que eu as alcance, sem que consiga realizar ou integrar algum conteúdo de forma clara, mas com certeza sinto que em algum nível, que não o mental, algo permanece reverberando.
- 4) Intimidade verbal.

R, faixa etária 40 anos

- 1) Sim, ele não só funciona como um momento de fala, é um de partilha, de acolhimento e assentamento. Momento de me conectar comigo e com o grupo.
- 2) Contemplada quando falo não seria bem a expressão que usaria, porque parece que isso acontece só vez por outra, quando na verdade poderia fazer isso sempre. Contemplo esse momento onde tem um espaço para fala e também para ouvir o outro.
- 3) Sim, muitas vezes a fala do outro reverbera em mim, dando um significado para as minhas sensações, para o que eu experimentei/senti.
- 4) Espaço de fala e acolhimento.

JP faixa etária 20 anos

- 1) Acho que o tempo de fala é de extrema importância. Não aproveito muito deste momento, mas reconheço sua importância, seja pela minha própria experiência quando falei - quando pude perceber que o ato de falar e de me expor de certa maneira, me deixou mais envolvido com a vivência daquele dia -, seja pelos benefícios de ouvir os outros colegas falarem e se exporem - mesmo calado, sinto que ganho muito com este momento de trocas. Sigo no desafio de participar mais ativamente deste momento de fala para potencializar minha experiência na Biodanza.
- 2) Falei poucas vezes e o falar e me expor ainda se apresentam como desafio. Quando falei me senti contemplado sim, bem acolhido pelo grupo e por vocês facilitadores.
- 3) Sempre ouço muita coisa que se relaciona com a minha experiência e me reconheço na fala das outras pessoas, assim, posso afirmar já ter usado sim coisas que ouvi, mas não sei especificar nesse momento.
- 4) Feedback.

FMN faixa etária 30 anos

- 1) Sim, é importante. Acho que ajuda a sintonizar o grupo. Além disso, acho que as falas dos participantes são como espelhos, você acaba se reconhecendo em algumas das falas. Isso te ajuda a entender um pouco dos processos que ocorrem com você ou os que já passaram. Sendo assim, acho que ajuda a desenvolver a empatia uns com os outros.
- 2) Eu me sinto contemplado quando falo. Me sinto contemplado também quando escuto as falas dos outros.
- 3) Como descrevi anteriormente, algumas falas me tocam bastante, outras nem tanto, embora eu esteja atento e apoiando as falas. Acredito que as falas que tocam de forma mais intensa estejam relacionadas a processos que estão em curso em mim, cujas

matrizes são semelhantes. Dessa forma, o relato dos outros participantes ajuda na percepção dos processos que estão em curso em você, aqueles que estão mais presentes. Isso já ocorreu algumas vezes comigo. No caso das falas que não tocam tanto, acredito que os processos entre quem fala e a mim, que estão ocorrendo no momento, possuem matrizes diferentes, e portanto, tocam menos.

4) Espaço de fala.

I V faixa etária 40 anos

- 1) Por um lado bom...por outro nem tanto. O lado bom é que acaba sendo uma forma do grupo sintonizar novamente, depois de uma semana sem contato físico, e de se conhecer através de outra forma de contato. É um momento para falar o que não dá para expressar com o corpo durante as vivências. Por outro lado, tem sido um pouco frustrante, pois eu tenho tido muita dificuldade de lembrar como foi a última vivência e falar sobre as impressões que ela deixou. As vivências são tão ricas! Fico querendo compartilhar tantas coisas...mas depois de uma semana- depois de tantas coisas que acontecem em uma semana- a memória apaga. Talvez se o facilitador, durante a respiração inicial de olhos fechados, lembrasse algumas das propostas...talvez as lembranças e impressões voltassem com mais riqueza.
- 2) Sim, me sinto contemplada, mas sempre fico com a sensação de que tinha mais para falar. Sempre. Como as vivências são muito ricas e intensas, o tempo é escasso para mim e gosto de ouvir as outras pessoas também.
- 3) Sim. Muitas vezes. Os relatos, em geral, são ricos e contribuem com perspectivas diferentes das minhas.
- 4) Espaço de Fala.

C, faixa etária 30 anos

- 1) Para mim é muito importante, por vários motivos. Eu sinto que só falando já vai me ajudando a dar uma organizada, consigo me escutar e refletir. Também sinto que é muito importante para criar uma intimidade em relação ao grupo.
- 2) Me sinto contemplada sim, mas às vezes gostaria que a fala fosse só uma escuta da partilha dos participantes, sem a necessidade de devolver essa fala com uma sugestão, nem observação. Só escutar e acolher a cada ser.
- 3) Sim, em muitas oportunidades o relato tem sido um espelho onde consigo me encontrar.
- 4) Intimidade Verbal.

DSV, faixa etária 30 anos

- 1) É muito importante, pois ao falar de forma honesta e sincera o que eu sinto, exercito a minha capacidade de exposição e vulnerabilidade diante do grupo, o que, para mim, é muito desafiador. É um processo de auto aceitação e conscientização das minhas limitações quando as torno públicas ao grupo, através da minha fala, me dando oportunidade de fazer as pazes com elas, e uma vez aceitando-as, trabalhar para superá-las. E ao ouvir, eu consigo sair do foco somente em mim o tempo todo e criar conexões com outras pessoas.
- 2) Sim, na maioria das vezes, apesar da intenção do espaço não ser aprofundar nas questões colocadas, pois tomaria tempo, fugindo ao propósito. Às vezes, fica uma sensação de falta de um espaço exclusivo para uma “intimidade verbal”. Logicamente em um outro trabalho diferente da Biodanza.
- 3) Sim, principalmente nos dias em que me coloco na fala e o que falei reverbera em alguém, que fala de volta como sente em si o que foi colocado por mim.
- 4) Intimidade Verbal.

V B faixa etária 60 anos

- 1) É muito importante por ser um tempo para refletir sobre as vivências. Muitas vezes, nesse espaço, me dou conta do que não tinha percebido ao longo das vivências. Não gosto quando colegas saem do foco.
- 2) Sim, apesar de, na maioria das vezes, não encontrar as palavras para objetivamente colocar meu sentimento sobre cada segundo de ricas sensações no grupo. Momento para perceber o quanto sou crítica e presa a necessidade de perfeição.
- 3) Sim, isso sempre acontece. A cada encontro uma descoberta.
- 4) () Reflexão de si.

MOVIMENTOS FINAIS

Acredito plenamente na capacidade da Biodanza, como um sistema vivo e saudável, de valorizar o que tem valor para sua sobrevivência e, na plenitude de sua força, saber, a seu tempo, expurgar o que dela retira vida ou capacidade de crescer saudavelmente.

Tudo aquilo que se contrapõe a sistemas estabelecidos enfrenta resistências e pode sofrer com estigmatizações ou preconceitos que partem, como a palavra diz, de pessoas que formaram juízo, sem conhecer o método. Porém, sabemos que as queixas e críticas mais contundentes que recebemos partem de pessoas que já estiveram em nossas sessões, que viveram nos paraísos da Biodanza e também desceram aos umbrais de medo e desencontro com as diferenças de contato, que descobrimos, entre nossa pele física e a pele psíquica que nossas personas constroem para enfrentarmos o desafio de viver.

Essas pessoas possivelmente não receberam o cuidado suficiente para se sentirem amparadas ou não receberam informações para terem clareza de que sua escolha, de não enfrentamento, era pessoal e não uma deficiência do método. Temos que saber o que é responsabilidade do facilitador e, por conseguinte da Biodanza nesse desencontro.

Assim, como cada aluno precisa de nosso acolhimento e ternura, a Biodanza como sistema também precisa. Esse cuidado deveria partir de cada um de nós, facilitadores, que corporificamos o método e das escolas geradoras desses corpos, quando preservamos a estrutura metodológica, quando mantemos coerência entre o que propomos e o que vivemos, quando cuidamos das imagens que divulgamos ou dos conceitos que reforçamos ou associamos à Biodanza.

Outro aspecto importante e que requer cuidado e interfere tanto na imagem de seriedade do Sistema quanto no desenvolvimento da confiança e entrega do aluno é o limite entre o erótico e o sexual. Esta é uma linha tênue que, observo, temos que possuir grande maestria para enxergar. Uma delimitação sempre delicada por se entrelaçar em vários níveis e que, muitas vezes, pelo apelo físico do gozo imediato, podemos nos perder na identificação mais ampla do que gera prazer. A postura do facilitador nesse aspecto é fundamental para atrair toda sorte de pessoas e mantê-las no grupo a despeito de suas preferências, fluidez ou condições físicas ou psicológicas com a sexualidade.

Desejo que a Biodanza cresça com saúde em cada uma de suas salas/células, que seus facilitadores participem de grupos regulares e que entrem em vivências, que se defrontem com o que seus alunos vivem e estejam sempre atentos ao acolhimento.

Roda Final, meu manifesto: Por uma Biodanza menos egóica, espetaculosa e festiva. Por uma Biodanza mais afetiva e acolhedora na celebração da vida e na inclusão das diferenças.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Tomos I e II
- 2) Biodanza, Rolando Toro, ed, Olavobrás
- 3) A Natureza da Psique 8/2 A dinâmica do Inconsciente, C. G.Jung
- 4) Eu e Tu, Martin Buber, ed. Centauro
- 5) Biodanza, Vida e Plenitude, metodologia e aplicabilidade
Maria Lucia Pessoa Santos, Belo Horizonte, 2009 edição da autora
- 6) A Árvore do Conhecimento Francisco Varela e Humberto Maturana,
- 7) Amar e Brincar , Gerda Verdenzoller e Humberto Maturana
- 8) O Espírito na Saúde, Lise Mary A. Lima, ed.Vozes
- 9) Monografia: Método Vivencial, Reflexões para uma crítica Epistemológica
Custódio Almeida, setembro de 1994
- 10) Monografia: Cuerpos e Lenguajes, Carmem D. Carrasco, outubro de 2006
- 11) Monografia A Biodanza como acontecimento: o Furor educativo do encontro com uma prática, André Bocchetti, setembro 2017
- 12) Apostilas do curso de formação em facilitador