COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SALDANHA, Maria de Lourdes. Biodança - disciplina para sentir e não para pensar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

BIODANÇA- DISCIPLINA PARA SENTIR E NÃO PARA PENSAR

Maria de Lourdes Saldanha

RESUMO

Biodança é uma técnica, porque possui pautas e procedimentos precisos. Não é dança livre, nem expressão corporal, nem improvisação criativa. Terapêutica, no sentido de modificar o estilo de vida que as pessoas levam. De grupo: o grupo é imprescindível, é o meio através do qual as pessoas se comunicam e se integram. Estimula vivências corporais. Não é uma disciplina verbal, cognitiva, interpretativa. É uma disciplina para sentir e não para pensar. Consegue através do corpo, vivências de alegria, harmonia, ímpeto vital, amor, prazer, intimidade, etc. através da música, do canto, da melodia e do ritmo, produzindo efeitos de transformação pessoal, levando o indivíduo de um esquema estressante para um esquema de harmonia. Refere-se a um Modelo Teórico, que apresenta quatro elementos e se ordena num sistema de coordenadas.

Palavras-chave: Biodança. Harmonia. Música. Toro. Vivências.

Segundo Rolando Toro podemos considerar a Biodança como um sistema de desenvolvimento e integração humanas, que estimula a produção de vivências integradoras mediante exercícios de comunicação e contato. Sua ação se baseia, portanto na ativação do Sistema Límbico, sede da conduta flexível e das vivências, emoções e instintos. São, portanto, o Sistema Límbico e o Hipotálamo, as formações neurológicas correspondentes ao mundo da afetividade, das vivências e do instinto. Estas formações neurológicas são inibidas, controladas e moduladas por impulsos da córtex cerebral.

Os sistemas de educação com seus valores e ideologias a serviço da repressão dos instintos, tem produzido um fortalecimento das funções corticais em detrimento das funções hipotalâmicas. A Biodança mediante exercícios de semitranse, suspende temporariamente a função inibidora da córtex, para permitir a liberação das emoções e vivências.

O conceito de vivência foi proposto por Diltyey e definido como instante vivido¨, dando à emoção a palpitante qualidade existencial do vivido ¨aqui e agora¨.

A Biodança suscita vivências que tem valor integrador, organizados em si mesmo. Estas vivências integradoras se reforçam de acordo com as leis da aprendizagem, associando-as com situações prazerosas (reforço positivo).

Uma das descobertas de Skinner é que se estabiliza mais uma aprendizagem, reforçando o positivo que castigando o negativo.

O fenômeno de aprendizagem compromete todo o organismo e não só a parte cortical. Há três níveis de aprendizagem: cognitiva, vivencial e visceral.

Enquanto uma aprendizagem não abarcar os três níveis, as respostas serão dissociadas. Assim por exemplo: uma pessoa considera intelectualmente que tem direito de exercer livremente sua sexualidade, porém emocionalmente pode sentir susto, insegurança ou medo e visceralmente pode ter diarréia nervosa. Estes três níveis de aprendizagem estão relacionados neurologicamente e podem influir-se entre eles, mas possuem, além disto, forte autonomia.

A percepção dos significados que afetam a existência, pode influir sobre o emocional e sobre o visceral. Exemplo: O significado de uma má notícia pode produzir uma emoção de profundo sofrimento e, ao nível visceral, espasmos cardio-respiratórios podendo chegar até a morte.

As terapias cognitivas que trabalham a nível verbal com significados baseiam-se justamente na vertente que vai desde a córtex á região Límbico e Hipotalâmica, ou seja, desde os significados até as vivências.

Não obstante, a compreensão dos significados não modifica as respostas imediatas frente à vida.

Segundo Rolando Toro, em Biodança a elaboração verbal das vivências não se realiza, por considerar-se inútil e até prejudicial.

Compreender o nível cognitivo das novas vivências não adianta o processo terapêutico, apenas pode diminuir temporariamente o nível de culpa.

Assumir as vivências, com todas as suas conseqüências afetivas e corporais, é a verdadeira e profunda elaboração.

Se uma pessoa se enamora ou se erotiza, nada tem a compreender. Tem que aceitar este desejo com sinceridade e naturalidade, mesmo que tragam inquietude, medo e sofrimento.

A elaboração das vivências se faz a nível corporal. As vivências produzem trocas imediatas no aqui e agora das autorregulações neuroendócrinas.

Os desejos se carregam de profundo afeto, ternura, fraternidade.

Não participa o ¨juízo crítico¨ repressor que exerce a consciência.

Os sentimentos começam a sedimentar-se em forma orgânica, sem intervenção de decisões mentais.

Nosso organismo não toma ¨decisões¨ - expressa Fritz Perls, ele se guia pelas ¨preferências¨. Esta postulação obriga a escutar as necessidades profundas do corpo e a compreender que o corpo é sábio, nobre e gentil.

A repressão de nossa vivência pela parte¨fascista e policial¨, que temos introjetados é, justamente, nosso patologia.

Lopes Ibor assinalou a existência de uma correlação estrita entre ¨estilos de viver¨ e ¨estilos de adoecer¨.

Fazendo a fenomenologia do estilo de vida de um indivíduo, pode-se obter um diagnóstico e um prognóstico de sua patologia.

Esta visão psicoantropológica da medicina poderia resumir-se no postulado seguinte: ¨Diga-me como vives e te direi que doença terás¨. Assim por exemplo, não é difícil prognosticar uma cardiopatia para o indivíduo que vive apressado, ou uma úlcera gástrica para o competitivo, em busca do êxito.

A Biodança pretende em sua primeira etapa, restaurar uma atitude de vida mais serena e inocente, de modo que o praticante recupere seu equilíbrio neurofisiológico básico, reaprenda seu tempo interior, reabilite sua digestão e sua respiração, adquira movimentos mais relaxados, aprenda a dormir e descubra como ter relações sexuais felizes.

É muito importante na Biodança, a partir da tomada de consciência das patologias que nossos estilos de vida encobrem.

Ludwig Binswanger, um dos criadores da psicanálise existencial abordou com grande visão as chamadas ¨doenças da existência¨.

O indivíduo desvinculado está gravemente enfermo, afirmou.

O homem não só possui determinados órgãos doentes: toda a sua existência é um padecimento, se não puder abrir-se à conexão consigo mesmo, se não puder vincular-se com o outro e com o universo.

Em Biodança a função de conexão com a vida se treina em três níveis.

Conexão consigo mesmo: na posição geratriz de intimidade, de abraço a si mesmo, esta´-se em íntimo recolhimento e na profunda felicidade de ser o continente de sua própria identidade.

Conexão com o outro: quando duas pessoas se aproximam, se olham nos olhos, sorriem ou se abraçam, se estabelece entre elas um campo de ressonâncias, que desencadeia sempre algum tipo de resposta física profunda. A aproximação de outra pessoa, produz uma troca de tônus muscular (Ajuriaguerra) e se produzem modificações na taxa hormonal que entra na corrente sanguínea, nos processos enzimáticos, nos níveis de vigilância, na percepção.

Este primeiro momento se denomina em Biodança, ¨sintonização¨ e tem uma relação com muitos conceitos abordados pela psicologia moderna. Por exemplo: ¨empatia¨ (Lip), ¨Diálogo Psicotônico¨ (Ajuriaguerra), ¨Eutonia¨(Gerda Alexander) ¨Afinidade¨(R.Toro)

É importante estabelecer que a finalidade última do encontro é a fusão: quer dizer ; entrar em transe com o outro e fundir duas identidades numa só.

Conexão com a Espécie: quando as identidades separadas formam uma identidade maior, surge o terceiro estado, a presença de uma energia nova à conexão a vida em trindade

As mãos unidas em uma roda de comunicação, pertencem a um nível de comunicação em trindade. Uma vivência de conexão com o anônimo, um sentimento de fluir em uma totalidade cósmica.

É um estado de transe, a fusão na totalidade, no princípio e no fim, de onde a vida se renova e se retro alimenta.

Considero o toque e o contato corporal, as caricias um dos aspectos mais importantes em Biodança, pois o ser humano precisa ser tocado, acariciado durante toda a sua existência. As carícias são importantes não só na pele, mas também tem influência no funcionamento interno do organismo.

Segundo Rolando Toro: ¨corpo que não é acariciado, é corpo que morre¨.

REFERÊNCIAS

TORO, Rolando. **Apostila.** Associação Paulista de Biodança, 1980

LENZA, Bernadete. **Apostila Curso de Vivências em Biodança**, 1979/83

TORO, Rolando. **Apostilas do Curso de Formação de Docentes em Biodança,**1980/81

Maria de Lourdes Saldanha/RS – CRP – 07/00321 – Psicóloga, Especialista em Psicanálise de Adultos Maduros, Adolescentes e Crianças, Especialista em Terapia Cognitiva Comportamental, Psicanálise de Vínculos, Curso de Formação de Docentes em Biodança (Adultos e Crianças).
E-mail: delusaldanha@terra.com.br