

35

PENSAMENTO BIOCENTRICO



Pensamento
Biocêntrico

Pensamento Biocêntrico

Revista

Pensamento Biocêntrico

Número 35

2025

ISSN 1807-8028

Pensamento Biocêntrico	Pelotas	Número 35	p. 1-158	2025
---------------------------	---------	-----------	----------	------

SUMÁRIO

A CONCEPÇÃO DE ARQUÉTIPO EM C. G. JUNG	6
Terezinha Flores	
LA CONCEPCIÓN DE ARQUÉTIPO EN C. G. JUNG	8
Terezinha Flores	
APONTAMENTOS SOBRE INCONSCIENTE VITAL SEGUNDO ROLANDO TORO	10
Terezinha M. Vargas Flores	
APUNTES SOBRE INCONSCIENTE VITAL SEGÚN ROLANDO TORO	14
Terezinha M. Vargas Flores	
A EXPERIÊNCIA INTRODUTÓRIA DE BIODANÇA PARA DISCENTES DA LICENCIATURA EM DANÇA DA UESB.....	18
Lauana Vilaronga Cunha de Araújo & Marinalva Lopes Ribeiro	
UNA EXPERIENCIA INTRODUCTORIA DE BIODANZA PARA ESTUDIANTES DE DANZA DE PREGRADO EN LA UESB	29
Lauana Vilaronga Cunha de Araújo & Marinalva Lopes Ribeiro	
TECENDO IDEIAS E REFLEXÕES SOBRE BIODANÇA COMO PROMOTORA DA COMUNICAÇÃO AFETIVA	40
Annamaria Bruno Riscarolli	
TEJIENDO IDEAS Y REFLEXIONES SOBRE LA BIODANZA COMO PROMOTORA DE LA COMUNICACIÓN AFECTIVA.....	51
Annamaria Bruno Riscarolli	
INSTINTO, ARQUÉTIPO E NUMINOSO – DO PATRIARCADO À INTEGRAÇÃO DO FEMININO	63
Myrthes Gonzalez	
ISTINTO, ARCHETIPO E NUMINOSO: DAL PATRIARCATO ALL’INTEGRAZIONE DEL PRINCIPIO DEL FEMMINILE	72
Myrthes Gonzalez	
ENIGMAS	81
Silvia Eick	
COINCIDÊNCIAS ENTRE AS TEORIAS DE CARL ROGERS E ROLANDO TORO: FUNDAMENTOS HUMANISTAS E A PRÁTICA VIVENCIAL DA BIODANZA.....	87
Rosaura de Fátima Berni Couto	
COINCIDENCIAS ENTRE LAS TEORÍAS DE CARL ROGERS Y ROLANDO TORO: FUNDAMENTOS HUMANISTAS Y PRÁCTICA VIVENCIAL DE LA BIODANZA.....	90
Rosaura de Fátima Berni Couto	
BIODANZA AND A SENSE OF RESILIENCE IN TIMES OF WAR	93
Zilka Cohen Gila & Tempel Sylvie	
O PRINCÍPIO BIOCÊNTRICO – UMA VIVÊNCIA DE MAIS VIDA E AFETIVIDADE PARA AMBIÊNCIA ACADÊMICA	114
Ruth Cavalcante & Georgina Quaresma Lustosa	

EL PRINCIPIO BIOCÉNTRICO – UNA VIVENCIA DE MÁS VIDA Y AFECTIVIDAD PARA LA AMBIENCIA ACADÉMICA	118
Ruth Cavalcante & Georgina Quaresma Lustosa	
IDENTIDADE, AMOR E BIODANZA NA ESPIRAL EVOLUTIVA DO SER.....	122
Andrea Risso Teperino	
IDENTIDAD, AMOR Y BIODANZA EN LA ESPIRAL EVOLUTIVA DEL SER	140
Andrea Risso Teperino	

A CONCEPÇÃO DE ARQUÉTIPO EM C. G. JUNG

Terezinha Flores

A contribuição de Carl Gustav Jung para uma compreensão maior da dinâmica psíquica vai além dos limites individuais (consciência e inconsciente) e coletivos (inconsciente coletivo). Nas profundezas de nossa psique,

Jung também identificou os padrões básicos e dinâmicos, ou primordiais princípios organizadores, que operam no inconsciente coletivo, tanto quanto no universo em geral. Chamou-os de arquétipos e descreveu seus efeitos sobre nós, como indivíduos, e sobre a sociedade humana como um todo (Grof, 1994, p. 26).

Arquétipos são princípios organizadores universais (cósmicos) que afetam as particularidades da existência (inclusive a humana). Portanto, os arquétipos podem se manifestar em nossa psique individual. Por exemplo, através dos mitos (como o de Édipo, representando o amor do filho pela mãe; o do Minotauro, representando as forças ameaçadoras inconscientes; ou ainda o mito de Deméter, representando as forças geradoras da Natureza, etc.), os quais seriam manifestações daqueles fundamentais princípios organizadores.

Em certo sentido, os arquétipos são supraordenados a nossa psique e representam princípios governantes universais, agindo em nossas vidas. Segundo Jung, arquétipos poderosos podem influenciar não apenas nossos processos e comportamentos individuais mas, também, grandes eventos culturais e históricos. Os arquétipos são universais e podem atravessar fronteiras históricas, geográficas e culturais, ainda que possam ter diferentes nomes e mostrar variações, de uma para outra cultura (Grof, 1994, p. 192).

Os arquétipos universais de Mãe e Pai podem apresentar variações, como o Bom Pai e a Boa Mãe, ou o Pai Tirano e a Mãe Terrível. Outros exemplos de arquétipos universais seriam o do Velho Sábio, a Mulher Sábia, os Amantes, o Mártir, o Mago e o Eremita. Todos esses aparecem nas lâminas de tarô, que, com maior ou menor variação, ilustram os baralhos de quase todas as culturas (tarô egípcio, tarô de Marselha, tarô cigano, etc.).

Após quase toda uma vida estudando os arquétipos, Jung confirmou a existência de três arquétipos-chaves, em seus estudos da personalidade e do comportamento humanos: 1) a Anima, ou personificação dos aspectos femininos no inconsciente de um homem; 2) o Animus, ou a incorporação de elementos masculinos no inconsciente de uma mulher; e 3) a Sombra, a parte desconhecida, obscura e reprimida de nossa personalidade. Esses três aspectos de nossa psique são geralmente escondidos e desconhecidos por nós. Mesmo assim, exercem fortes influências em nossas escolhas, auxiliando, portanto, a modelar nosso comportamento e nossa experiência de vida, até trazermos tais aspectos à nossa consciência e conhecê-los (Grof, 1994, p. 193).

Estão, portanto, presentes em todo o “processo de individuação”, segundo Jung. “Todo arquétipo é capaz de diferenciação e desenvolvimento infinitos. É pois possível que se encontre em grau maior ou menor de desenvolvimento”, diz Jung (1957, p. 21). Há situações

em que as formas arquetípicas recaem sobre figuras exteriores (símbolos), numa projeção mais ou menos completa. O arquétipo é, então, “*idêntico às representações exteriores, mas, como fator psíquico, permanece inconsciente. Quando um conteúdo inconsciente é substituído por uma imagem projetada, tal conteúdo não pode participar da vida da consciência e nela influir*” (Jung, 1957, p. 21). Não pode, deste modo, contribuir para a formação consciente, permanece imutável em sua forma originária, mas pode ser captado em formas arcaicas, por exemplo, nos sonhos.

Em Biodança, as “vivências do primordial”, através da regressão às protovivências, são oportunidades sutis destes processos.

Referências bibliográficas:

GROF, Stanislav (com Hal Zina Benett). *A Mente Holotrópica*. Rio de Janeiro: Ed. Rocco, 1994.

JUNG, Carl Gustav. *Psicología y Alquimia*. Buenos Aires: Ed. Santiago Rueda, 1957.

LA CONCEPCIÓN DE ARQUÉTIPO EN C. G. JUNG

Terezinha Flores

La contribución de Carl Gustav Jung para una comprensión más amplia de la dinámica psíquica va más allá de los límites individuales (conciencia e inconsciente) y colectivos (inconsciente colectivo). En las profundidades de nuestra psique,

Jung también identificó los patrones básicos y dinámicos, o principios organizadores primordiales, que operan en el inconsciente colectivo, tanto como en el universo en general. Los llamó arquetipos y describió sus efectos sobre nosotros, como individuos, y sobre la sociedad humana en su conjunto (Grof, 1994, p. 26).

Los arquetipos son principios organizadores universales (cósmicos) que afectan las particularidades de la existencia (inclusive la humana). Por lo tanto, los arquetipos pueden manifestarse en nuestra psique individual. Por ejemplo, a través de los mitos (como el de Edipo, representando el amor del hijo por la madre; el del Minotauro, representando las fuerzas amenazantes inconscientes; o incluso el mito de Deméter, representando las fuerzas generadoras de la Naturaleza, etc.), los cuales serían manifestaciones de esos principios organizadores fundamentales.

En cierto sentido, los arquetipos están por encima de nuestra psique y representan principios gobernantes universales, actuando en nuestras vidas. Según Jung, los arquetipos poderosos pueden influir no solo en nuestros procesos y comportamientos individuales, sino también en grandes eventos culturales e históricos. Los arquetipos son universales y pueden atravesar fronteras históricas, geográficas y culturales, aunque puedan tener diferentes nombres y mostrar variaciones de una cultura a otra (Grof, 1994, p. 192).

Los arquetipos universales de Madre y Padre pueden presentar variaciones, como el Buen Padre y la Buena Madre, o el Padre Tirano y la Madre Terrible. Otros ejemplos de arquetipos universales serían el del Viejo Sabio, la Mujer Sabia, los Amantes, el Mártir, el Mago y el Ermitaño. Todos estos aparecen en las cartas del tarot, que, con mayor o menor variación, ilustran las barajas de casi todas las culturas (tarot egipcio, tarot de Marsella, tarot gitano, etc.).

Después de casi toda una vida estudiando los arquetipos, Jung confirmó la existencia de tres arquetipos clave en sus estudios sobre la personalidad y el comportamiento humanos: 1) la Anima, o personificación de los aspectos femeninos en el inconsciente de un hombre; 2) el Animus, o la incorporación de elementos masculinos en el inconsciente de una mujer; y 3) la Sombra, la parte desconocida, oscura y reprimida de nuestra personalidad. Estos tres aspectos de nuestra psique generalmente están ocultos y nos son desconocidos. Aun así, ejercen fuertes influencias en nuestras elecciones, ayudando, por lo tanto, a moldear nuestro comportamiento y nuestra experiencia de vida, hasta que llevemos tales aspectos a nuestra conciencia y los conozcamos (Grof, 1994, p. 193).

Están, por lo tanto, presentes en todo el “proceso de individuación”, según Jung. “Todo arquetipo es capaz de diferenciación y desarrollo infinitos. Es, pues, posible que se

encuentre en mayor o menor grado de desarrollo”, dice Jung (1957, p. 21). Hay situaciones en las que las formas arquetípicas recaen sobre figuras externas (símbolos), en una proyección más o menos completa. El arquetipo es, entonces, “idéntico a las representaciones externas, pero, como factor psíquico, permanece inconsciente. Cuando un contenido inconsciente es reemplazado por una imagen proyectada, tal contenido no puede participar de la vida de la conciencia ni influir en ella” (Jung, 1957, p. 21). Así, no puede contribuir a la formación consciente, permanece inmutable en su forma originaria, pero puede ser captado en formas arcaicas, por ejemplo, en los sueños.

En Biodanza, las “vivencias del primordial”, a través de la regresión a las protovivencias, son oportunidades sutiles de estos procesos.

Referências bibliográficas:

GROF, Stanislav (com Hal Zina Benett). *A Mente Holotrópica*. Rio de Janeiro: Ed. Rocco, 1994.

JUNG, Carl Gustav. *Psicología y Alquimia*. Buenos Aires: Ed. Santiago Rueda, 1957.

APONTAMENTOS SOBRE INCONSCIENTE VITAL SEGUNDO ROLANDO TORO

Terezinha M. Vargas Flores¹

Durante o Encontro de Formação Docente sobre Modelo Teórico da Biodança, desenvolvido por Rolando Toro no sítio Dance a Vida, nos dias 12 e 13.12.97, anotei algumas concepções do autor sobre o Inconsciente Vital. Bem entendido, estas anotações foram feitas simultaneamente à fala de Rolando e admito que possam apresentar falhas. Ainda mais, como se trata de conceitos em construção pelo próprio autor, talvez algumas concepções aqui transcritas já tenham sido redimensionadas. Aliás, esta é uma constante, em se tratando de criação de novos paradigmas na Ciência. O Inconsciente Vital é algo tão novo para os cânones científicos que necessita ser refletido por todos nós com a mais respeitosa atitude de investigação.

Rolando inicia sua palestra fazendo uma retrospectiva das principais concepções em torno do psiquismo inconsciente. Começa citando Sigmund Freud, marco preponderante em torno desta descoberta, o qual introduziu o conceito e delineou as características do *Inconsciente Pessoal*, que compreende o psiquismo inconsciente de cada um, envolvendo três instâncias: Id, Ego e Super Ego.

A partir da identificação de imagens originais, presentes na memória da espécie, e da herança simbólica, Carl Gustav Jung propôs, a seguir, o *Inconsciente Coletivo*, que reúne os conteúdos arquetípicos da humanidade, em toda a sua riqueza cultural, desde seus primórdios.

Rolando Toro Araneda, fundador da Biodança, propõe agora o conceito de *Inconsciente Vital*.

Partindo dos progressos da Biologia Celular que puseram de manifesto um “comportamento” de natureza intencional e autônomo das células e tecidos, Rolando se sente forçado a admitir a existência de um psiquismo celular. Nossas células, tecidos e órgãos apresentam comportamentos que obedecem a um “sentido” global de autoconservação. As células têm memória - um outro tipo de memória, não racional - como, por exemplo, a “memória imunológica” expressa nos processos de fagocitose. A existência, ademais, de um sistema de comunicação celular, através de uma linguagem e transporte de informação mais perfeitos que os produzidos pelo computador, permite indicar quais são os iminentes perigos para o organismo. Além disso, as células demonstram possuir preferências, afinidades e rechaços, amor e distanciamento. Este “psiquismo biológico” manifesta-se de formas muito sutis como, por exemplo: ao se aproximar um micróbio perigoso, a célula transforma sua aparência, como se vestisse uma máscara, e o agente passa ao largo, porque não a reconhece. Há uma fluidez muito grande nestes processos sutis. Tais processos são, no entanto, inconscientes, isto é, nós não tomamos consciência de que eles estão acontecendo a nível orgânico. Delineiam, pois, o Inconsciente Vital.

Enquanto Freud e Jung se mantiveram dentro de um contexto predominantemente psíquico, as investigações de Reich estendem as consequências da psicanálise para a corporeidade, especialmente em relação aos efeitos sobre os músculos e as funções viscerais. Assim, Rolando encontra respaldo na ideia reichiana de um inconsciente a nível corporal, expresso através dos anéis de tensão e conflito, para o delineamento de sua concepção de Inconsciente Vital.

¹ Mestra em Educação, Doutora em Psicologia, Licenciada em Filosofia. Facilitadora-Didata de Biodança.

Como é possível, porém, afirmar a existência de um Inconsciente Vital, uma vez que não tomamos consciência do mesmo? Segundo Lopez Ibor, “as neuroses são produto dos nossos estados de ânimo”. Estes seriam os primeiros a mudarem quando tem início uma neurose. A partir dessas ideias de Lopez Ibor, Rolando Toro considera que a manifestação externa indicadora da existência do Inconsciente Vital seja o *humor*. Se as células estão sofrendo fadiga, angústia, nós sentimos, não sabemos bem por quê, um mal-estar que se expressa em nosso humor. Rolando Toro estudou os substratos do inconsciente, tanto a partir do inconsciente pessoal, na obra de Freud; quanto do inconsciente coletivo, pela obra de Jung.

Rolando Toro considera que há uma relação muito grande e sutil entre as três instâncias inconscientes, mas declara a dificuldade externa de tornar cientificamente comprovada esta sutil relação. Ainda mais em se tratando do inconsciente dos órgãos, do inconsciente vital. Como já foi dito, tal inconsciente vital se manifesta pelos estados de humor, pelas depressões, pelo ânimo que as pessoas apresentam frente às situações cotidianas. Mas, para além destes níveis vivenciais, o inconsciente vital está aberto aos sistemas reguladores do Cosmos. Nós não participamos de um sistema fechado; o Universo nos dá pautas para a regulação do organismo.

A mais atual corrente da Epistemologia Biológica, a Teoria de Santiago (H. Maturana e A. Varela) apresenta o conceito de “autopoiesis”, isto é, auto-fazer-se, auto-organizar-se, autorregular-se. Contudo, nesta teoria dos conterrâneos de Rolando Toro, não estão contemplados os sistemas cósmicos. Rolando parte do Princípio Biocêntrico, o qual afirma que o centro de todos os processos no Universo é a Vida. Os sistemas cósmicos, portanto, geram autopoiesis, desde as instâncias mais universais. A dificuldade da Ciência é justamente penetrar nestas instâncias cósmica. Se a força da gravidade varia milésimos de unidades, já se torna impossível falar sobre a vida.

Contudo, Rolando Toro tem a coragem de abordar o Universo como um Organismo Vivo e Pulsante que está em contínuo processo de criação de condições para que haja Vida e mais Vida. Então não estamos tão sós, tão isolados, no conjunto cósmico da Totalidade. Sendo parte do Cosmos, participando desta pulsação viva e universal, tudo o que existe conspira para que se efetive a autopoiesis em todos os níveis: individuais, coletivos e universais. É por isso que Rolando não hesita em afirmar que as árvores são órgãos de nossos pulmões, pois não existiria pulmão se não existisse ar... Nota-se que há uma cadeia de relações (a “teia da Vida”, segundo F. Capra). A concepção de Homem já não é mais possível isolada dos processos ecológicos. Já não há somente uma Ecologia Humana, mas a partir de um Homem Cósmico em relação com o Universo Vivo: uma Ecologia Cósmica.

Agora poderia ser levantada a questão da relação entre o inconsciente vital e as terapias. O inconsciente vital situa-se numa zona não contemplada nas terapias tradicionais. Estas, consideram as preocupações relativas ao corporal de somenos importância. Estás de mau humor? Preocupa-te com coisas mais importantes...

Em contrapartida, a Biodança procura, na relação arquetípica com os quatro elementos, despertar processos que levam à autorregulação. O contato com a terra, com a argila, com o barro, assim como a Biodança aquática, os encontros, os abraços, aumentam a vitalidade das pessoas. Vivências relacionadas com os quatro elementos transmutam o humor, melhoram os estados de ânimo, os olhos ficam mais brilhantes, a risada fica mais fácil. A partir destas observações, Rolando criou exercícios que atuam sobre o humor. Usando músicas euforizantes como o samba, constatou que é possível despertar a alegria endógena. As pessoas manifestam sentir que as células dançam junto.

Para Rolando, pois, a via régia para o Inconsciente vital é a Vivência. Dito com outras palavras, em Biodança, através da vivência, logra-se atingir o inconsciente vital. A metodologia da Biodança, vale dizer, permite atingir o inconsciente a nível pessoal, coletivo e vital.

A partir de cursos que frequentou com Ilya Prigogine, em Milão, Rolando Toro pode fazer algumas generalizações sobre o Princípio Biocêntrico e o Inconsciente Vital.

Segundo Prigogine, a vida se gera em condições de não-equilíbrio, ou pelo menos pouco afastadas do equilíbrio, nas chamadas zonas dissipativas de entropia, junto ao caos.

Certos estados de humor e de ânimo podem ser alcançados não apenas através da meditação. Tais estados são altamente dinâmicos e podem também se dar longe do equilíbrio, em situações caóticas, como as do Amor, da paixão. Nestas situações, que todo ser humano alguma vez já vivenciou, é possível sentir a Força da vida, em toda a sua dimensão.

Então, a Teoria do Caos à Ordem, de Ilya Prigogine, pode ser generalizada para todas as situações de equilíbrio dinâmico. Rolando dá o exemplo do desenvolvimento do desenho infantil, que a princípio é completamente caótico (garatujas), depois mais determinados (com linhas de base) passando pela figura humana até atingir a profundidade, a perspectiva e complexos significados (abstração).

Da mesma forma, a vida começa neste caos e vai se ordenando até atingir a autopoiesis, a autodeterminação, a autonomia, a auto-organização, etc.

Para Rolando Toro é possível, assim, reunir a Teoria de Santiago à Teoria de Prigogine.

Os três níveis de inconsciente estão conectados, não de forma ostensiva e sim sutil. Há zonas de transição que vão do caos à ordem, zonas estas que Rolando denomina “umbrais dissipativos”.

Desta forma, o Modelo Teórico da Biodança vai se tornando mais completo, atingindo concepções como a do Homem Cósmico e a da Ecologia Cósmica. E é por isso que a Biodança cria integração, potencializando o conteúdo genético de cada um e os conteúdos simbólicos de cada cultura.

Para Rolando, a sacralidade da vida volta a ser o centro e não um instrumento de poder. Neste modelo há uma ética profunda, uma estrutura de grande beleza. Através dos ecofatores, Lopez Ibor ocupa um lugar, neste modelo, assim como Reich e Prigogine.

O Modelo Teórico da Biodança representa uma síntese em que múltiplos aspectos do ser humano são considerados.

Com relação aos “umbrais dissipativos”, por exemplo, Rolando considera a existência de um torvelinho de movimentos do Caos à Ordem. Esses movimentos são influenciados pelas forças reguladoras do Cosmos em consonância com as informações genéticas. Tais são as forças que produzem mais vida.

David Bohm (através da teoria da Ordem Implícita) entendeu estes processos como integração físico-mística.

Rolando Toro propõe uma visão aberta, ampliada, para além de um simples mundo pessoal, de relações interpessoais.

No momento, ainda é impossível demonstrar com exatidão científica todos estes processos de integração. A máxima integração que podemos experimentar é a da Vivência. Esta, a máxima integração, expressa-se por uma consciência ética, o dar-se conta eticamente das relações integradoras pessoais-coletivas e cósmicas.

A Ética é diferente de uma simples moral expressa em códigos de convivência restritos a particularidades culturais. A Ética nasce de dentro do Ser Humano com uma Consequência Superior de que há Vida no Universo. Despertar esta Ética Superior seria o objetivo maior da Biodança.



Nota Final: o que está acima exposto são apontamentos. Utilizei-me apenas de minha mão e capacidade de concentração naquilo tudo que Rolando Toro expressou no curso de

13/12/97. Tenho esperança de que a genialidade de Rolando possa passar através de nossas vivências para o nível da investigação sistemática e científica. O Terceiro Milênio terá o conhecimento ampliado do domínio da Física Quântica para o da Biologia. E a contribuição da Biodança será então decisiva.

APUNTES SOBRE INCONSCIENTE VITAL SEGÚN ROLANDO TORO

Terezinha M. Vargas Flores¹

Durante el Encuentro de Formación Docente sobre el Modelo Teórico de la Biodanza, desarrollado por Rolando Toro en el sitio Dance a Vida, los días 12 y 13.12.97, anoté algunas concepciones del autor sobre el Inconsciente Vital. Bien entendido, estas anotaciones fueron hechas simultáneamente al discurso de Rolando y admito que puedan presentar fallas. Además, como se trata de conceptos en construcción por el propio autor, tal vez algunas concepciones aquí transcritas ya hayan sido redimensionadas. Además, esto es una constante cuando se trata de la creación de nuevos paradigmas en la Ciencia. El Inconsciente Vital es algo tan nuevo para los cánones científicos que necesita ser reflexionado por todos nosotros con la actitud de investigación más respetuosa.

Rolando inicia su conferencia haciendo una retrospectiva de las principales concepciones en torno al psíquico inconsciente. Comienza citando a Sigmund Freud, un referente preponderante en torno a este descubrimiento, quien introdujo el concepto y delineó las características del Inconsciente Personal, que comprende el psíquico inconsciente de cada individuo, involucrando tres instancias: Id, Ego y Superego.

A partir de la identificación de imágenes originales, presentes en la memoria de la especie, y de la herencia simbólica, Carl Gustav Jung propuso, a continuación, el Inconsciente Colectivo, que reúne los contenidos arquetípicos de la humanidad, en toda su riqueza cultural, desde sus comienzos.

Rolando Toro Araneda, fundador de la Biodanza, propone ahora el concepto de Inconsciente Vital. Partiendo de los avances de la Biología Celular que pusieron de manifiesto un “comportamiento” de naturaleza intencional y autónoma de las células y tejidos, Rolando se siente obligado a admitir la existencia de un psiquismo celular. Nuestras células, tejidos y órganos presentan comportamientos que obedecen a un “sentido” global de autoconservación. Las células tienen memoria, otro tipo de memoria no racional, como, por ejemplo, la “memoria inmunológica” expresada en los procesos de fagocitosis. La existencia, además, de un sistema de comunicación celular, a través de un lenguaje y transporte de información más perfectos que los producidos por la computadora, permite indicar cuáles son los peligros inminentes para el organismo. Además, las células demuestran tener preferencias, afinidades y rechazos, amor y distanciamiento. Este “psiquismo biológico” se manifiesta de maneras muy sutiles como, por ejemplo: al acercarse un microbio peligroso, la célula transforma su apariencia, como si se pusiera una máscara, y el agente pasa de largo, porque no la reconoce. Hay una gran fluidez en estos procesos sutiles. Tales procesos son, sin embargo, inconscientes, es decir, no nos damos cuenta de que están ocurriendo a nivel orgánico. Delinean, pues, el Inconsciente Vital.

Mientras Freud y Jung se mantenían dentro de un contexto predominantemente psíquico, las investigaciones de Reich extienden las consecuencias del psicoanálisis a la corporeidad, especialmente en relación con los efectos sobre los músculos y las funciones viscerales. Así, Rolando encuentra respaldo en la idea reichiana de un inconsciente a nivel corporal, expresado a través de los anillos de tensión y conflicto, para el delineamiento de su concepción de Inconsciente Vital.

¿Cómo es posible, sin embargo, afirmar la existencia de un Inconsciente Vital, si no tomamos conciencia del mismo? Según Lopez Ibor, “las neurosis son producto de nuestros

¹ Maestra en Educación, Doctora en Psicología, Licenciada en Filosofía. Facilitadora-Didacta de Biodanza.

estados de ánimo”. Estos serían los primeros en cambiar cuando inicia una neurosis. A partir de estas ideas de Lopez Ibor, Rolando Toro considera que la manifestación externa que indica la existencia del Inconsciente Vital sea el humor. Si las células están sufriendo fatiga, angustia, sentimos, sin saber muy bien por qué, un malestar que se expresa en nuestro humor. Rolando Toro estudió los sustratos del inconsciente, tanto a partir del inconsciente personal, en la obra de Freud; como del inconsciente colectivo, a través de la obra de Jung.

Rolando Toro considera que existe una relación muy grande y sutil entre las tres instancias inconscientes, pero declara la dificultad externa de hacer científicamente comprobable esta sutil relación. Aún más cuando se trata del inconsciente de los órganos, del inconsciente vital. Como ya se ha dicho, dicho inconsciente vital se manifiesta a través de los estados de ánimo, de las depresiones, del ánimo que las personas presentan frente a las situaciones cotidianas. Pero, más allá de estos niveles vivenciales, el inconsciente vital está abierto a los sistemas reguladores del Cosmos. No participamos de un sistema cerrado; el Universo nos da pautas para la regulación del organismo.

La corriente más actual de la Epistemología Biológica, la Teoría de Santiago (H. Maturana y A. Varela), presenta el concepto de “autopoiesis”, es decir, auto-hacerse, autoorganizarse, autorregularse. Sin embargo, en esta teoría de los compatriotas de Rolando Toro, no están contemplados los sistemas cósmicos. Rolando parte del Principio Biocéntrico, el cual afirma que el centro de todos los procesos en el Universo es la Vida. Por lo tanto, los sistemas cósmicos generan autopoiesis, desde las instancias más universales. La dificultad de la Ciencia es precisamente penetrar en estas instancias cósmicas. Si la fuerza de la gravedad varía milésimas de unidades, ya se hace imposible hablar sobre la vida.

Sin embargo, Rolando Toro tiene el coraje de abordar el Universo como un Organismo Vivo y Palpitante que está en continuo proceso de creación de condiciones para que haya Vida y más Vida. Entonces no estamos tan solos, tan aislados, en el conjunto cósmico de la Totalidad. Siendo parte del Cosmos, participando de esta pulsación viva y universal, todo lo que existe conspira para que se efectúe la autopoiesis en todos los niveles: individuales, colectivos y universales. Es por eso que Rolando no duda en afirmar que los árboles son órganos de nuestros pulmones, pues no existiría pulmón si no existiera aire... Se nota que hay una cadena de relaciones (la "red de la Vida", según F. Capra). La concepción del Hombre ya no es posible de forma aislada de los procesos ecológicos. Ya no existe solamente una Ecología Humana, sino a partir de un Hombre Cósmico en relación con el Universo Vivo: una Ecología Cósmica.

Ahora podría plantearse la cuestión de la relación entre el inconsciente vital y las terapias. El inconsciente vital se encuentra en una zona no contemplada en las terapias tradicionales. Estas consideran que las preocupaciones relativas al cuerpo son de menor importancia. ¿Estás de mal humor? Ocúpate de cosas más importantes...

En contrapartida, la Biodanza busca, en la relación arquetípica con los cuatro elementos, despertar procesos que llevan a la autorregulación. El contacto con la tierra, con la arcilla, con el barro, así como la Biodanza acuática, los encuentros, los abrazos, aumentan la vitalidad de las personas. Vivencias relacionadas con los cuatro elementos transmutan el ánimo, mejoran los estados de ánimo, los ojos se vuelven más brillantes, la risa se vuelve más fácil. A partir de estas observaciones, Rolando creó ejercicios que actúan sobre el humor. Usando músicas eufóricas como el samba, constató que es posible despertar la alegría endógena. Las personas manifiestan sentir que las células bailan junto.

Para Rolando, pues, la vía regia hacia el Inconsciente vital es la Vivencia. Dicho de otra manera, en Biodanza, a través de la vivencia, se logra alcanzar el inconsciente vital. La metodología de la Biodanza, cabe decir, permite alcanzar el inconsciente a nivel personal, colectivo y vital.

A partir de los cursos que asistió con Ilya Prigogine, en Milán, Rolando Toro pudo hacer algunas generalizaciones sobre el Principio Biocéntrico y el Inconsciente Vital.

Según Prigogine, la vida se genera en condiciones de no equilibrio, o al menos poco alejadas del equilibrio, en las llamadas zonas disipativas de entropía, junto al caos.

Ciertos estados de humor y de ánimo pueden alcanzarse no solo a través de la meditación. Tales estados son altamente dinámicos y también pueden ocurrir lejos del equilibrio, en situaciones caóticas, como las del Amor, de la pasión. En estas situaciones, que todo ser humano alguna vez ha experimentado, es posible sentir la Fuerza de la vida, en toda su dimensión.

Entonces, la Teoría del Caos al Orden, de Ilya Prigogine, puede generalizarse a todas las situaciones de equilibrio dinámico. Rolando da el ejemplo del desarrollo del dibujo infantil, que al principio es completamente caótico (garabatos), luego más determinado (con líneas de base), pasando por la figura humana hasta alcanzar la profundidad, la perspectiva y significados complejos (abstracción).

De igual manera, la vida comienza en este caos y se va organizando hasta alcanzar la autopoiesis, la autodeterminación, la autonomía, la autoorganización, etc.

Para Rolando Toro es posible, así, reunir la Teoría de Santiago con la Teoría de Prigogine.

Los tres niveles de inconsciente están conectados, no de forma ostensible, sino sutil. Hay zonas de transición que van del caos al orden, zonas que Rolando denomina “umbrales disipativos”.

De esta manera, el Modelo Teórico de la Biodanza se va volviendo más completo, alcanzando concepciones como la del Hombre Cósmico y la de la Ecología Cósmica. Y es por eso que la Biodanza crea integración, potenciando el contenido genético de cada uno y los contenidos simbólicos de cada cultura.

Para Rolando, la sacralidad de la vida vuelve a ser el centro y no un instrumento de poder. En este modelo hay una ética profunda, una estructura de gran belleza. A través de los ecofactores, López Ibor ocupa un lugar en este modelo, así como Reich y Prigogine.

El Modelo Teórico de la Biodanza representa una síntesis en la que se consideran múltiples aspectos del ser humano.

Con respecto a los “umbrales disipativos”, por ejemplo, Rolando considera la existencia de un torbellino de movimientos del Caos al Orden. Estos movimientos son influenciados por las fuerzas reguladoras del Cosmos en consonancia con la información genética. Tales son las fuerzas que producen más vida.

David Bohm (a través de la teoría del Orden Implicado) entendió estos procesos como integración físico-mística.

Rolando Toro propone una visión abierta, ampliada, más allá de un simple mundo personal, de relaciones interpersonales.

No momento, ainda é impossível demonstrar com exatidão científica todos estes processos de integração. A máxima integração que podemos experimentar é a da Vivência. Esta, a máxima integração, expressa-se por uma consciência ética, o dar-se conta eticamente das relações integradoras pessoais-coletivas e cósmicas.

La Ética es diferente de una simple moral expresada en códigos de convivencia restringidos a particularidades culturales. La Ética nace desde el interior del Ser Humano con una Consecuencia Superior de que hay Vida en el Universo. Despertar esta Ética Superior sería el objetivo principal de la Biodanza.



Nota Final: lo que se expone arriba son apuntes. Me he valido solo de mi mano y capacidad de concentración en todo lo que Rolando Toro expresó en el curso del 13/12/97. Tengo la esperanza de que la genialidad de Rolando pueda transmitirse a través de nuestras experiencias al nivel de la investigación sistemática y científica. El Tercer Milenio tendrá el conocimiento ampliado del dominio de la Física Cuántica al de la Biología. Y la contribución de la Biodanza será entonces decisiva.

A EXPERIÊNCIA INTRODUTÓRIA DE BIODANÇA PARA DISCENTES DA LICENCIATURA EM DANÇA DA UESB¹

THE INTRODUCTORY BIODANCE EXPERIENCE FOR STUDENTS PURSUING A DEGREE IN DANCE FROM UESB

Lauana Vilaronga Cunha de Araújo²
Marinalva Lopes Ribeiro³

RESUMO: O artigo aborda a iniciação da Biodança - Sistema Rolando Toro para discentes da Licenciatura em Dança da UESB. A pesquisa esteve associada à inclusão do componente curricular Aspectos Terapêuticos da Dança no fluxograma do curso. A análise teve como objetivos: incluir o estudo básico de danças com viés terapêutico na Educação Superior em Dança; observar de que modo o grupo interagiu com a condição da dança como vivência, ou seja, como prática integrativa e autorreguladora inerente ao ser humano. Configurou-se como uma pesquisa exploratória e qualitativa, caracterizada como um estudo de caso. Os participantes manifestaram desconhecimento acerca do tema e das danças que são Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no Brasil. Houve manifestação de interesse laboral. Os benefícios terapêuticos se destacaram, com informações de melhorias no que se refere a aspectos pessoais, subjetivos e relacionais.

Palavras-chave: biodança; aspectos terapêuticos da dança; vivência; educação superior.

ABSTRACT: The article addresses the initiation of Biodanza - Rolando Toro System for students of the Degree in Dance at UESB. The research was associated with the inclusion of the curricular component Therapeutic Aspects of Dance in the course flowchart. The objectives of the analysis were: to include the basic study of dances with a therapeutic view in Dance Higher Education; observe how the group interacted with the condition of dance as an experience, that is, as an integrative and self-regulating practice inherent to the human being. It was configured as an exploratory and qualitative research, characterized as a case study. Participants expressed lack of knowledge about the topic and the dances that are Integrative and Complementary Practices in Health (Práticas Integrativas e Complementares em Saúde-PICS) in Brazil. There was an expression of labor interest. The therapeutic benefits stood out, with information about improvements regarding personal, subjective and relational aspects.

Keywords: biodance; therapeutic aspects of dance; experience; higher education.

Esta pesquisa teve como objetivo geral observar a proposição da Biodança como conteúdo para a Licenciatura em Dança da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), onde eu, Lauana Vilaronga, atuei como docente de 2011 a 2024.

¹ O artigo aborda o tema da monografia *Aspectos terapêuticos da dança: A introdução da Biodança numa licenciatura em dança na Bahia*, de Lauana Vilaronga, requisito para titulação como facilitadora de Biodança, cuja defesa pública se deu em 05/10/2024, com orientação da coautora deste artigo. Para a banca, assim como a orientação, foram convidadas profissionais que, além de serem didatas em Biodança, têm carreira como docentes universitárias: Ismênia Reis/Universidade Federal do Piauí e Elisa Gonsalves/Universidade Federal da Paraíba. O intuito foi colaborar para o fortalecimento e difusão da Biodança e do Princípio Biocêntrico no contexto universitário e na formação de professores.

² Professora Adjunta do Departamento de Educação 1 (DEDC1) da Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Doutora em Artes Cênicas. Atua com: História da Dança; danças integrativas; Biodança na formação docente. E-mail: lauanaaraujo@uneb.br

³ Orientadora. Pós-Doutora em Educação. Docente Permanente do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). E-mail: mlribeiro@uefs.br

O objeto de estudo foi a vivência em Biodança, com base na premissa da dança como parte constitutiva da vida humana. O contexto de análise foi o processo do Estágio Supervisionado da formação de facilitadora pela Escola de Biodanza da Bahia. Tendo percebido a ausência de abordagem dos aspectos terapêuticos da dança no currículo da formação em Dança na UESB, os objetivos, ao levar meu estágio para a universidade, foram: criar um ambiente para introduzir a prática da Biodança na Educação Superior em Dança; viabilizar diálogo acerca do campo laboral das danças integrativas; analisar a receptividade dos discentes em relação a um conteúdo não previsto no projeto pedagógico do curso. Em 2020, eu sugeri a inclusão do componente *Aspectos terapêuticos da dança* no currículo e tive o aval da Área de Dança. Era oportuno construir as bases para sua aplicação efetiva. O estágio⁴, então, ocorreu no componente optativo *Seminários em dança* em 2022.

A pesquisa foi exploratória, de caráter qualitativo, tendo o estágio atuado como projeto-piloto. Portanto, caracterizou-se como um estudo de caso. No processo, recorri à revisão bibliográfica e à aplicação de questionário.

Esta investigação se justificou pela importância social da dança, já que, no contexto da Educação Superior, tende-se a priorizar seus vieses cênico, técnico e pedagógico. A premissa da dança como item inerente às pessoas está fundamentada na literatura científica da Dança. O conceito de vivência em Biodança é de autoria de Rolando Toro. A abordagem institucional do caráter integrativo da dança encontrou amparo na regulação da Biodança como Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) do Sistema Único de Saúde (SUS) em 2017⁵.

Aspectos terapêuticos da Dança

Durante minha graduação, tive contato pontual com a face terapêutica da dança, pelo livro *Dança, experiência de vida* (Fux, 1983). Era leitura vista como retrógrada. Em tentativas de diálogo, ouvia-se máximas como “Dança é Arte!”, “Não formamos terapeutas”. Fui, aos poucos, tendo notícias dessa abordagem fora do contexto acadêmico. Uma vez, perguntaram se eu conhecia quem facilitasse Biodança, e eu nem sabia do que se tratava. Conforme a *International Biodanza Federation (IBFed)*,

Biodança é um sistema de integração humana, renovação orgânica, reeducação afetiva e reaprendizado das funções originárias da vida. Sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo (IBFed)⁶.

A ignorância sobre a Biodança – Sistema Rolando Toro ainda é realidade na Educação do país, embora a formação de facilitadores no mundo⁷ tenha começado no Nordeste nos anos 1980. Já estava em fase avançada do curso, quando fiz a proposta do componente curricular *Aspectos Terapêuticos da Dança* na UESB. A ementa continha referenciais de Biodança, Danças Circulares, Dançaterapia e danças no SUS. Encontrei resistência dos docentes da área e o debate foi extenso. A aprovação é um avanço na história do curso e nos diálogos sobre o tema.

Atualmente, vê-se maior aceitação de atividades de dança contendo termos como terapêutica, sagrada etc. O espaço para o diálogo é fruto de movimentos sociais que refletem

⁴ Supervisionado pelo Didata Jailson Santana, a Biodança também foi tema do Grupo de pesquisa (GP) Triskelion, sob minha coordenação.

⁵ Em 2024, a Biodança foi incluída na Classificação Brasileira de Ocupação do Ministério do Trabalho e Emprego com o título *Facilitador de Biodança/Biodanza*.

⁶ Disponível em: <https://www.biodanza.org/pt/definicao-de-biodanza/>. Acesso em: 16 jul.2024.

⁷ Há dezenas de associações de Escolas de formação no mundo. No Brasil, são 23 Escolas; 02 associações de Escolas e 01 associação nacional de facilitadores.

uma mudança paradigmática⁸. Vale ressaltar que a Universidade Federal da Paraíba outorgou o título de Doutor *Honoris Causa* à Rolando Toro em 2006, a Universidade Federal do Ceará honrou Ruth Cavalcante⁹ com o título em 2023, e ambas, além da Federal do Piauí já ofertaram Especialização em Educação Biocêntrica¹⁰.

Desde 2024, trabalho no DEDC1-UNEB, aplicando a Biodança para turmas de Pedagogia e a ideia de novidade se repete. Os resultados, porém, apontam para a satisfação vivencial e a compreensão do seu valor para o desenvolvimento humano.

Quando a dança é educação, arte, política, liturgia, diversão, comunhão ou terapia? Como uma dessas instâncias passou a ser mais relevante do que as outras? O que a historiografia nos aponta é que a dança tem significativa relevância comunitária, caráter terapêutico, potência para o autoconhecimento e a qualidade de vida. Está presente em rituais e celebrações. Integra a rotina de pessoas de todas as idades. Está vinculada à interação com a natureza. Tem potencial filosófico, criativo e reflexivo. Foi sistematizada e desdobrada em técnicas, metodologias e sistemas, a partir de experimentos empíricos e fundamentos científicos. Com as devidas peculiaridades, essa caracterização geral da dança pode ser vista em tempos e espaços diversos até a atualidade. O fluxo paradigmático da humanidade orienta ônus e bônus desse pêndulo de regramentos coletivos.

A conexão com o sagrado é recorrente na avaliação de pessoas que dançam num contexto terapêutico, sendo sagrado a condição de reverência fenomenológica da existência saudável e das qualidades de cada ser. Diz respeito ao sentido de espiritualidade, de fusão existencial, podendo acontecer em condições diversas. Não se restringe ao aspecto litúrgico que as religiões vieram a perpetuar como senso comum do termo.

A ideia perpassa aspectos fundamentais de nossa evolução, como o trânsito de dominância entre instinto e razão, a importância do coletivo na constituição das ideias de identidade e pertencimento, ou as vinculações ontológicas entre consciência e transcendência. A vivência, portanto, como condição sagrada, terapêutica e orgânica, precede a consciência e a racionalização, podendo acontecer na dança e nas circunstâncias de movimentos plenos de sentido no cotidiano coletivo, conforme se observa no Sistema Biodanza.

A palavra terapia, por sua vez, tem origem grega (*therapeia*). Constituída pelo verbo *therapeuein* (cuidar, atender, aliviar) e o sufixo *eia* (qualidade), revela a qualidade de cuidar: atentar a si mesmo; atender às demandas instintivas; conviver de modo saudável; aliviar expectativas, cobranças e desarmonias. Tal situação aponta para a complexidade da vida: o equilíbrio entre uma energia divina e um estado permanente de *autopoiese*¹¹. Neste sentido, Toro (2002) explica que, em contato com elementos da vida que nutrem e estimulam suas qualidades (ecofatores positivos), a pessoa é capaz de realizar um processo de equilíbrio, a autorregulação.

A proposta à turma de Dança da UESB

A turma se constituiu com 11 discentes de 1º e 5º semestres. Tínhamos por objetivos: identificar indícios e princípios de vivências terapêuticas da dança em pesquisas gerais sobre o tema; sistematizar os fundamentos da Biodança; considerar as práticas terapêuticas da dança como possibilidade profissional.

⁸ Tal questão é debatida em *Indícios do Sagrado Feminino em produções acadêmicas do curso de Dança da UESB* (2021).

⁹ Ela e Cezar Wagner Góis sistematizaram uma abordagem da Educação Biocêntrica, tendo Rolando Toro, Paulo Freire e Edgar Morin na sua base epistemológica.

¹⁰ O Grupo de pesquisa (GP) *Somos Bio: Biodança na Educação e na vida*, coordenado por mim na UNEB, realizou o *Panorama Educação Biocêntrica em Estados Nordestinos* (12/2024), com profissionais do Ceará, Piauí e Paraíba.

¹¹ Conceito criado por Humberto Maturana e Francisco Varela (1997).

Como eixo do trabalho pedagógico, abordamos propostas que conciliassem aspectos educativos e terapêuticos, dando ênfase à Biodança. Os encontros associaram estudos teóricos e a realização regular de sessões de Biodança.

No primeiro encontro, os convidei a uma dinâmica, visando a observação de qualidades humanas nos seus três aspectos conectivos (eu, o outro, o todo). Depois, apliquei a avaliação diagnóstica. Partilhei meu percurso de pesquisa até as danças terapêuticas. Ao considerar sua escassez na formação em dança, refleti a hipótese de que essa postura tenha sido assumida no percurso de afirmação da dança enquanto ciência no contexto acadêmico. Magali Montandon coaduna com essa análise:

Quando o movimento encontra um canal de comunicação com a música, acontece a dança e, com ela, todo o ser pulsa. [...] Ela é considerada um ato ritualístico de cada cultura étnica. No entanto, a ciência separou-a da natureza. A dança e a música ganharam o *status* de arte e se afastaram da medicina (Montandon, 2020, p. 73).

Neste processo, entretanto, a sua potencialidade fragmentou-se. Segui explicando à turma que, na verdade, a dança tem ampla abrangência social e que existiam muitas possibilidades de ações não-excludentes entre si, de modo que, não abarcar seu aspecto terapêutico se constituía uma lacuna no curso, como em tantos outros, com repercussões sociais e profissionais nada vantajosas.

Refletindo sobre a avaliação diagnóstica

A proposta da avaliação era a de que os discentes fossem estimulados ao contato com conteúdos da Biodança, porém refletindo sobre eles ainda de forma espontânea.

A **faixa etária** da turma era de 19 a 30 anos. Desses, sete discentes tinham até 23 anos e cinco tinham idade entre 24 e 30 anos. Nove pessoas demonstraram relação de curiosidade com o **próprio nome**.

Entre **situações felizes da infância** foram citadas: brincadeiras; relação com a natureza; primeiro contato com a dança; momentos afetivos; rituais. Sobre **situações felizes na fase atual**, trouxeram: saúde; amizade; relações amorosas/familiares; conquistas pessoais. A maioria manifestou felicidade por estar na universidade fazendo o curso que gostava.

Ao se depararem com **situações desafiadoras**, eles relataram: ansiedade, cansaço, medo, insegurança, coação, impotência e reações somáticas. Alguns afirmaram que, apesar disso, sentiam-se fortes e dispostos a aprender, superando-se continuamente. Duas pessoas disseram que se sentiam calmos e empáticos.

Sobre **sonhos**, a maioria relatou o desejo de um futuro estável, de qualidade e com carreiras bem-sucedidas. Citaram, ainda, onde e com quem querem morar, saúde física e mental, constituição familiar, viagem e espiritualidade.

Quanto a **autopercepção**, relataram cada critério da seguinte forma:

Vitalidade: A maioria se sentia com boa energia vital. Uma pessoa buscava preservar a vitalidade em relação à doença que lhe causava dores. Outra falou de como perde vitalidade quando não consegue tempo para si.

Prazer na vida/o que gosta de fazer: vivência das artes; comunhão com a natureza; boas companhias; partilha de afeto; dormir; jogar; comer; trabalhar; vivenciar a dança.

Criatividade/curiosidade: A maioria considerou ser muito criativa e curiosa, aberta à novas experiências.

Afetividade/cuidados/atenção: As respostas convergiram para uma disposição ao cuidado do outro. Apenas uma pessoa indicou ter bastante cuidado consigo mesma.

Vivências transcendentais, meditativas, que trazem paz e integração: oração; ouvir música; solidão; limpeza energética; tarô; ler; dançar; acender incenso; meditar; estar com grupo de amigos; jogar xadrez ou jogos eletrônicos.

Cuidados e conhecimento em relação ao próprio corpo: O grupo apontou atenção ao tema. Alguns comentaram que ainda precisavam melhorar a alimentação, ou o fato de terem abandonado tais cuidados durante a pandemia.

Relação entre pensar, sentir e agir: não agir por impulso; não ter facilidade com raciocínio rápido em algumas situações; ser saudável pensar e sentir antes de agir.

Quanto às **qualidades individuais**, uma pessoa não respondeu. As demais conseguiram expressar-se positivamente: talentosa; dedicada; companheira; autêntica; protetora; parceira; empática; criativa; otimista; tolerante; perseverante; determinada; alegre; calma; carinhosa; sincera; prestativa.

Para a questão **Ser eu mesma/o, hoje, significa**, uma pessoa não respondeu. De modo geral, as respostas refletiram uma busca pessoal: cura; liberdade; ousadia; resiliência; confiança.

Sobre as **possibilidades e interesses profissionais na dança**, eles transitaram entre ser dançarino ou professor em contextos diversos.

Ao responderem **de quais danças já participaram**, todos reportaram experiências com técnicas diversas. Quem se aproximou de uma vivência mais espontânea (dança na escola ou na igreja), comentou que ela ainda exigia do participante um processo de reprodução de movimentos.

Sobre quais **as três situações mais felizes que vivenciaram na dança**, a maioria citou experiências do âmbito profissional ou formativo em dança. As exceções foram: a liberdade de se observar e se expressar; ter sido convidada a dançar; a aceitação da própria dança; e a curiosidade em conhecer novas danças.

Indagados sobre se **conheciam, sabiam do que se tratava ou já participaram de sessões de Biodança, Dançaterapia ou Danças Circulares**, cinco pessoas responderam “não”; quatro conheciam, mas nunca participaram; três vivenciaram as Danças Circulares numa aula; uma pessoa participou de um evento acadêmico (virtual) sobre Biodança.

Sobre **conhecer as PICS/SUS**, apenas a bolsista de pesquisa respondeu “sim”. Uma disse que já ouviu falar e dez pessoas as desconheciam.

Ao serem perguntados se **sabiam que a Biodança e as Danças Circulares são PICS/SUS**, duas (uma delas, a bolsista) responderam que sim e dez responderam que não.

Todos já tiveram **vontade de dançar ao ouvir música**. Em geral, as vinculações passaram pela emoção, como neste relato: “[...] sensação de liberdade, de paz interior; [...] meu corpo simplesmente pulsa querendo se movimentar; [...] principalmente músicas que mexem com minhas emoções.”

Por fim, ao serem questionados se **já dançaram para se sentir mais felizes, para se acalmar, para relaxar, para ficar mais desperto etc.**, todos responderam positivamente, como no exemplo: “[...] como uma terapia orquestrada por mim.”

As respostas apontam para um grupo de jovens adultos com um nível de maturidade significativo. É comum que eles tenham autonomia na busca de experiências edificantes e ingressem cedo no mercado de trabalho. É corriqueiro também que essas pessoas sejam resilientes no que se refere ao seu propósito de vida, pois para assumir socialmente trabalhar com a área da dança, tendem a passar, prematuramente, por desafios de diversas ordens.

É satisfatório, porém não uma surpresa, identificar que essas pessoas já se questionavam sobre o que desejavam fazer, onde e com quem queriam morar. O senso de autonomia profissional e financeira, quando no contexto da dança, não lhes tira a relação com elementos essenciais para uma vida feliz: valorização de momentos felizes e lúdicos, de relações saudáveis, do humano e do contato com a natureza.

Tais pilares se fazem pela autorresponsabilidade e pela construção progressiva do autocuidado. Não à toa, destacaram a criatividade, a ludicidade, os afetos e os rituais nas melhores lembranças da infância. Na valorização da saúde, estava implicada uma rotina nova para muitos deles: os que precisavam morar na cidade onde estudavam (portanto, longe da família) e trilhar os primeiros passos de autonomia nos cuidados de si (onde se inclui o autossustento financeiro). Por isso também, as conquistas profissionais e materiais são muito valorizadas. Se saber de si significa cura, liberdade, ousadia, resiliência e confiança, é compreensível que sejam capazes de elencar suas qualidades.

Também é significativo identificar que as vivências da dança ultrapassavam suas nuances técnicas e profissionais. A resposta ao estímulo musical foi majoritariamente de vivências integrativas. Do mesmo modo, dançar estava entre as atividades consideradas meditativas e transcendentais, ou seja, suplantavam a condição profissional para tornar-se elemento de suas identidades.

O transcorrer do curso

A turma fazia reflexões e relacionava os conteúdos com o processo de autocuidado, além da credibilidade nas vivências como experiência potencializadora de transformações e desenvolvimento.

Ao longo das aulas, apresentei diversos aspectos da Biodança, como o princípio biocêntrico¹², o modelo teórico, aspectos metodológicos, a curva de sessão, a roda de intimidade verbal, o grupo como útero afetivo, a relação entre exercícios e músicas, a progressividade, o equilíbrio dos três centros, além de dados biográficos de Rolando Toro.

A turma se mostrou receptiva às sessões práticas. Aconteceu de recorrerem a movimentos técnicos e conhecidos ou controlarem a dança em momentos de fluidez. Apesar dessas ações previsíveis, permitiram-se ousar de forma saudável.

A primeira roda de intimidade verbal aconteceu com ampla participação. Um dos discentes iniciou me presenteando com artes de origami, acompanhadas de um recadinho: “Professora Lauana, obrigado pelo último encontro com a Biodança”. Em seguida, ele retirou uma caixa de bombons da bolsa e presenteou todo o grupo.

Outro discente comentou como, normalmente, era canal de aproximação de grupos e pessoas, mas se percebeu tenso por não conhecer parte da turma. Comentou como foi difícil olhar para as pessoas no caminhar proposto. Foi muito pertinente ele ter trazido a questão, porque outras pessoas também se manifestaram.

Um participante relatou que se sentiu inquieto por ver as pessoas fazendo movimentos que não eram confortáveis para ele. Outra pessoa comentou o quanto se sentiu bem, movimentando-se com prazer e concentrando-se muito rapidamente.

Eu apresentei o princípio da progressividade, explicando que era natural que todas aquelas circunstâncias fossem novas; que aquele era um espaço de percepção do bem-estar e limites individuais.

Apesar dessas orientações, fui surpreendida, por exemplo, com a resposta tímida do grupo à *Roda de expressão da identidade*, quando cada pessoa era convidada a dançar livremente, sendo valorizada pelos outros. Ao longo dos encontros, foi possível perceber a novidade das sensações e percepções ao se movimentarem sem uma finalidade técnica ou cênica, do mesmo modo que aspectos relacionais e de autopercepção se manifestaram de forma original.

Os relatos seguiam fluidamente a cada encontro. Pessoas partilhavam como se sentiam acolhidas e livres para dançar. Uma delas comentou sobre as mudanças em relação à sua

¹² O princípio biocêntrico considera a sacralidade da vida e se contrapõe ao princípio antropocêntrico, devolvendo o ser humano a sua condição de parte da natureza.

condição de saúde. Outra comentou que pensou em não fazer uma aula por estar sentindo cólica, mas seguiu minha indicação e se sentiu melhor ao longo da aula. Uma discente que havia integrado o grupo posteriormente me fez uma pergunta retórica ao final da sua primeira vivência, como uma confirmação pessoal de que a Biodança tinha caráter terapêutico. Era comum o grupo consentir com os relatos pessoais, reforçando o processo geral de mudanças vividas.

Um elemento significativo do Sistema Biodanza é a fala emocionada, resultado de estarmos num grupo que se cuida. A construção da intimidade e afetividade é gradual e, naquela experiência, o grupo pôde perceber a coesão que havia construído. Cabe ressaltar que a sessão de Biodança é fechada, não admitindo plateias. Essa condição é imprescindível para a percepção do ambiente de confiança e liberdade expressiva. A regularidade semanal dos encontros, assim como o respeito à progressividade vivencial, são premissas significativas na condução dos cursos.

A reintegração ontológica e vivencial da Dança pela vivência em Biodança

No último encontro, distribui o material de avaliação, que deveria ser respondida em relação à avaliação diagnóstica. Tal qual a noção de vivência na Biodança, a proposta foi um convite à reintegração da capacidade de “[...] expressar a identidade, modificar o estilo de vida e restabelecer a ordem biológica” (Toro, s/d., p. 3)

A primeira questão proposta foi: **Como você está se sentindo hoje em relação ao que escreveu na sua avaliação diagnóstica?** As respostas possibilitam a afirmação de que a Biodança provocou mudanças na subjetividade daquelas pessoas. Tomada a citação de Toro (acima), o grupo manifestou respostas contundentes de que a vivência em grupo repercutiu na vida. Concentrei as respostas em quatro segmentos integrativos, que seguem com alguns relatos:

Valorização das emoções, dos cuidados pessoais e comunhão com a cenestesia

- “Graças a Biodança, acabei me reencontrando na dança. [...] A reconexão comigo mesma foi surreal.”
- “Atualmente, vejo o corpo com um olhar mais sensível.”
- “Consegui habilitar essa ideia de sentir mais as coisas.”

Os relatos dão conta do sentimento de estar vivo, de plenitude, de felicidade e de esperança. Versam ainda sobre o despertar para a escuta do corpo, das sensações e emoções, afinal o Sistema Biodanza não pretende o processo de conscientização das vivências, mas empenha-se pela integração de quem somos. Essa foi uma turma que criou permissões pessoais e grupal para a vivência, assim como para a roda de intimidade verbal. Assim, manifestações como essas espelham uma potência do estado de presença da roda para a vida cotidiana.

Manifestação dos sonhos e projetos pessoais

- “[ser] facilitadora de Biodança”;
- “Tenho mais certeza de que é isso [a dança] que quero seguir.”
- “celebrar a vida, os amigos, a família, minhas vitórias e aprendizados.”

Aqui, seus relatos se deram a partir da garantia de enraizamento em relação a dados preciosos como: quem sou? De onde eu venho? Para onde eu vou? Com quem quero morar? Com o que quero trabalhar? Como manifestar minha identidade em tudo o que sou e faço? O espaço privilegiado das artes acrescenta elementos de poesia, estética e sensibilidade social, mas também de embates cotidianos nas esferas do confronto social e do ingresso acelerado no campo laboral.

O curso ofereceu aos estudantes a oportunidade de irem além, no nosso passado ancestral, para conhecer a dança em si, aquela que precisamos adentrar antes (se possível), para então, podermos interagir bem com técnicas, sistemas, modelos coreográficos, estrutura relacional com plateias e com conteúdos em todas as nuances de especialização da dança.

Quando se lê que uma pessoa tem certeza de que quer trabalhar com dança, após vivenciar a Biodança, podemos considerar que este profissional será mais atento ao outro ser humano, que a interação com suas turmas ou colegas de cena será mais afetuosa e respeitosa, que o sentido de serviço pela educação tem como finalidade melhorar a humanidade.

Apropriação de suas qualidades e referências de identidade

- “Estou muito mais feliz, realizado, pleno e com muito mais certeza do que eu quero.”
- “Hoje tenho mais coragem de enfrentar [situações desafiadoras]; nas aulas (vivências), foi bem divertido me desafiar.”
- “Melhorei bastante [as relações interpessoais e a tendência de ficar quieta e reservada] depois das sessões de Biodança e fico muito feliz com isso.”

Toro costumava dizer que quando encontramos o outro, começamos a conhecer a nós mesmos. O grupo foi se manifestando como continente afetivo, espaço-tempo de vulnerabilidade e confiança e de solidariedade. Constata-se a repercussão dos ecofatores positivos na deflagração de relações saudáveis e de posse da própria vida.

Consciência da dança como fator inerente ao ser humano, vivência e transcendência

- “Sempre vi a dança como algo libertador e, depois de conhecer a Biodança de verdade, isso só se concretizou mais.”
- “[...] uma dança nova e diferente do que conhecia.”

A ideia de novidade que a Biodança provocou se manifesta no âmbito da dança vivida como condição integrativa. Significa que a partir dessa oportunidade, a dança que eles manifestarão nas aulas, nos seus trabalhos criativos, nos momentos em que atuarão como docentes terá potência terapêutica.

O entrosamento entre reflexões pessoais e profissionais continuou na pergunta seguinte: **O que você aprendeu durante o semestre que soma ao seu processo de formação profissional?**

- “Com a Biodança, tive um olhar mais cuidadoso com o próximo e ter esse olhar na área da dança é fundamental para o desenvolvimento do aluno.”
- “Aprendi sobre as vivências e foi algo maravilhoso. Sempre que eu puder levar para a sala de aula, assim o farei.”
- “Ter uma visão do meu corpo e como trabalhá-lo na dança de uma forma que eu não conhecia.”
- “Que a dança não é somente uma prática para mostrar aos outros, mas também para mostrar a si mesmo.”
- “Aprendi a importância de se amar. Aprendi o que é a dança como terapia. Aprendi o que é e a importância da Biodança de Rolando Toro.”

Com base na avaliação diagnóstica, pode-se supor que o grupo já manifestava a dança em suas vidas (em família, na escola, no contexto religioso, em aulas técnicas e em produção criativas e artísticas de toda ordem). Entretanto, a maneira como a condição integrativa foi abordada com a Biodança aponta um caráter novo, revolucionário. Mas ela não é outra, senão a dança originária, que, como os potenciais genéticos, estão presentes em nós, aguardando nutrição e desenvolvimento.

A Biodança segue afinada com o instinto gregário, a conexão com o sagrado e com a busca de sentido da vida. “A dança nos leva além do simples movimento” (Bourcier, 2001, p.

7). O processo de dissociação do holismo é longo na história e a vanguarda pós-moderna desencadeou uma liberdade criativa apartada de um sentido existencial. A Biodança, em conexão com a premissa moderna, seguiu construindo uma possibilidade de renascimento para o humano na dança. “Não existe ato mais revolucionário do que ensinar um homem a enfrentar o mundo enquanto criador” (Garaudy, 1980, p. 184). Se assim for, tanto terá sido válida minha contribuição como docente-facilitadora, quanto acontecerá de cada participante repercutir essa oportunidade nos seus trabalhos.

Por fim, buscando espontaneidade na despedida, tal qual o fiz na avaliação diagnóstica, perguntei: **O que é Biodança para você? Como foi participar das aulas e das sessões abertas?**

- “Ampliou minha visão sobre a dança”
- “A Biodança é mais que apenas um conteúdo [...]”
- “Pude aprender coisas essenciais em nossas vidas, por exemplo, o valor do carinho, do amor, acolhimento, do caminhar, do abraço.”
- “Biodança para mim é a liberdade de poder se expressar.”
- “Biodança é um estudo no qual são feitas sessões (vivências) nas quais é estimulada a melhor parte de si. [...] me senti super à vontade e senti uma vibração ótima de todos. [...]”
- “A Biodança é algo libertador, que permite que eu sinta as emoções que meu corpo está precisando deixar sair. Foi muito bom [...] descobrir mais uma coisa que vou levar para o resto da vida. A Biodança me trouxe amigos, amores e afetos que nunca esquecerei.”
- “Na vivência, é possível notar um compilado de emoções positivas, uma autovalorização.”

Eliana Caminada (1999) destaca, na dança, seu caráter sensível, instintivo, reflexo de emoções e sentimentos. Ela considera que a dança está integrada ao mistério da vida e foi elaborada evolutivamente como arte pelos seres humanos por meio da consciência. Assim fizeram os discentes ao longo do processo: vivenciaram, integraram e manifestaram. A dança terapêutica possibilitou a expressão genuína das emoções num ambiente seguro, o que reverberou na coragem de ser quem se é e afirmar a força de seus próprios sonhos.

Ao ler as avaliações escritas, observei como o estado de presença e interesse foi generalizado. A Biodança se apresentou como algo novo e importante para cada participante em sentido pessoal, mas também acariciando o profissional que cada um projetava ser. Esse alinhamento foi imprescindível em relação ao propósito de inserir a Biodança na formação de professores.

Considerações finais

Na circunstância da experiência apresentada, é possível afirmar a importância de se incluir danças terapêuticas como conteúdo na formação dos licenciandos em Dança. Hoje, considero que toda formação docente pode ser beneficiada por um semestre de Biodança.

Rolando Toro realizou um trabalho imprescindível para a humanidade, mas também para a área da Dança. Ele seccionou para analisar cientificamente. E tornou a unir, provando que a dança é poesia e é ciência. Somou aos trabalhos de antropólogos, pedagogos, cientistas e historiadores da Dança. Demonstrou o que acontece quando integramos instâncias do ser na dança cósmica.

Assim, o sentido de vivência em Biodança pode ser relacionado a expressões como terapia, cerimônia, ritual, sagrado, transe, manifestação e integração, conforme o contexto da dança. Ela será vivência quando desacelerar comportamentos de valor egóico para privilegiar padrões de sincronicidade, harmonia, amorosidade e hierofania.

A força política e vanguardista das PICS validou o respaldo científico existente para se falar em terapia e integração. Em 2024, um discente dessa turma apresentou comigo *Contribuição da Biodança para um ambiente saudável e afetivo para discentes na universidade* no II Congresso Baiano de Prevenção e Pós-venção do Suicídio: Contemporaneidade e desafios na prevenção do suicídio.

Assim, esta pesquisa demonstrou que a inserção de *Aspectos terapêuticos da dança* é pertinente como conteúdo formativo na graduação em Dança da UESB e que a Biodança pode somar à formação docente e ao desenvolvimento saudável da humanidade.

Referências

ARAÚJO, Lauana Vilaronga C. *Aspectos terapêuticos da dança: a introdução da biodança numa licenciatura em dança na Bahia*. 2024. 135f. (Monografia) - Escola de Biodança da Bahia, Salvador, 2024.

ARAÚJO, Lauana Vilaronga C. Índícios do Sagrado Feminino em produções acadêmicas do curso de Dança da UESB. In: CONGRESSO DA ABRACE, 11, 2021, ONLINE. **Anais Artes Cênicas e Direitos Humanos em Tempos de Pandemia e Pós-Pandemia**, 2021. v. 21. Disponível em: <https://www.iar.unicamp.br/publionline/abrace/hosting.iar.unicamp.br/publionline/index.php/abrace/article/view/5072.html>. Acesso em: 12 dez. 2024.

BARROS, Magali Montandon. *Movimento Humano: manifestação do contínuo fluxo de vida*. Brasília: Athalaia Gráfica e Editora, 2020, 179p.

BOURCIER, Paul. *História da dança no ocidente*. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 2001.

BRASIL. *Práticas integrativas e complementares em saúde*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>. Acesso em: 23 jun. 2024.

CAMINADA, Eliana. *História da dança: Evolução cultural*. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

CRUZ, Marcos S.; ARAÚJO, Lauana Vilaronga C. Contribuição da biodança para um ambiente saudável e afetivo para discentes na universidade. In: CONGRESSO BAIANO DE PREVENÇÃO E PÓS-VENÇÃO DO SUICÍDIO, 2, 2024, online. *Anais...* Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/ii-congresso-baiano-de-prevencao-e-posvencao-do-suicidio-contemporaneidade-e-desafios-na-prevencao-do-suicidio-469069/909859-contribuicao-da-biodanca-para-um-ambiente-saudavel-e-afetivo-para-discentes-na-universidade/>. Acesso em: 25 nov. 2024.

FUX, Maria. *Dança, experiência de vida*. São Paulo: Summus editorial, 1983.

GARAUDY, Roger. *Dançar a vida*. Tradução: Antônio Guimarães Filho; Glória Mariani. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

INTERNATIONAL BODANZA FEDERATION. Definição de Biodanza. *International Biodanza Federation*, Bolonha, s/d. Disponível em: <https://www.biodanza.org/pt/definicao-de-biodanza/>. Acesso em: 10 maio 2024.

MATURANA, Humberto R.; VARELA, Francisco J. *De máquinas e seres vivos: autopoiese - a organização do vivo*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

TORO, Rolando. *Biodança*. São Paulo: Editora Olavobrás/EPB, 2002.

TORO, Rolando. *A Vivência*. International Biocentric Foundation. Curso de Formação Docente em Biodanza (Apostila).

UNA EXPERIENCIA INTRODUCTORIA DE BIODANZA PARA ESTUDIANTES DE DANZA DE PREGRADO EN LA UESB

THE INTRODUCTORY BIODANCE EXPERIENCE FOR STUDENTS PERSUING A DEGREE IN DANCE FROM UESB

Lauana Vilaronga Cunha de Araújo¹
Marinalva Lopes Ribeiro²

RESUMEN: Este artículo aborda la implementación del Sistema Biodanza - Rolando Toro para estudiantes de pregrado de Danza en la UESB. La investigación se asoció con la inclusión del componente curricular Aspectos Terapéuticos de la Danza en el plan de estudios. El análisis tuvo como objetivo: incorporar el estudio básico de danzas con enfoque terapéutico en la Educación Superior en Danza; y observar cómo el grupo interactuó con la danza como experiencia, entendida como una práctica integradora y autorreguladora inherente al ser humano. Se configuró como una investigación exploratoria y cualitativa, caracterizada como un estudio de caso. Los participantes manifestaron desconocimiento sobre el tema y sobre las danzas que constituyen Prácticas Integrativas y Complementarias de Salud (PICS) en Brasil. Se observó interés profesional. Destacaron los beneficios terapéuticos, con información sobre mejoras en aspectos personales, subjetivos y relacionales.

Palabras clave: biodanza; aspectos terapéuticos de la danza; experiencia; educación superior.

ABSTRACT: The article addresses the initiation of Biodanza - Rolando Toro System for students of the Degree in Dance at UESB. The research was associated with the inclusion of the curricular component Therapeutic Aspects of Dance in the course flowchart. The objectives of the analysis were: to include the basic study of dances with a therapeutic view in Dance Higher Education; observe how the group interacted with the condition of dance as an experience, that is, as an integrative and self-regulating practice inherent to the human being. It was configured as an exploratory and qualitative research, characterized as a case study. Participants expressed lack of knowledge about the topic and the dances that are Integrative and Complementary Practices in Health (Práticas Integrativas e Complementares em Saúde-PICS) in Brazil. There was an expression of labor interest. The therapeutic benefits stood out, with information about improvements regarding personal, subjective and relational aspects.

Keywords: biodance; therapeutic aspects of dance; experience; higher education.

Esta investigación tuvo como objetivo general observar la propuesta de Biodanza como contenido del Grado en Danza en la Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), donde yo, Lauana Vilaronga, trabajé como profesora de 2011 a 2024.

El objeto de estudio fue la experiencia en Biodanza, basada en la premisa de la danza como parte constitutiva de la vida humana. El contexto de análisis fue el proceso de prácticas supervisadas para la formación de facilitadores en la Escuela de Biodanza de Bahía. Al observar la ausencia de un enfoque en los aspectos terapéuticos de la danza en el currículo de formación dancística de la UESB, los objetivos, al realizar mis prácticas en la universidad, fueron: crear un entorno para introducir la práctica de la Biodanza en la Educación Superior en Danza; propiciar el diálogo sobre el ámbito laboral de las danzas integrativas; y analizar la

¹ Profesora adjunta del Departamento de Educación 1 (DEDC1) de la Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Doctora en Artes Escénicas. Sus áreas de especialización incluyen: Historia de la Danza; danzas integrativas; Biodanza en la formación docente. E-mail: lauanaaraujo@uneb.br

² Supervisor. Postdoctorado en Educación. Miembro permanente del profesorado del Programa de Posgrado en Educación de la Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). E-mail: mlribeiro@uefs.br

receptividad de los estudiantes a contenidos no previstos en el proyecto pedagógico del curso. En 2020, propuse incluir el componente «Aspectos terapéuticos de la danza» en el plan de estudios y recibí la aprobación del Departamento de Danza. Fue una oportunidad idónea para sentar las bases de su aplicación efectiva. Posteriormente, en 2022, realicé las prácticas en el marco del componente optativo «Seminarios de danza».

La investigación fue exploratoria y cualitativa, y la pasantía funcionó como proyecto piloto. Por lo tanto, se caracterizó como un estudio de caso. En el proceso, se utilizó una revisión bibliográfica y la aplicación de un cuestionario.

Esta investigación se justificó por la importancia social de la danza, ya que, en el ámbito de la educación superior, existe una tendencia a priorizar sus aspectos escénicos, técnicos y pedagógicos. La premisa de la danza como un elemento inherente a las personas se fundamenta en la literatura científica sobre danza. El concepto de experiencia en Biodanza es obra de Rolando Toro. El enfoque institucional del carácter integrador de la danza encontró respaldo en la regulación de la Biodanza como Práctica Integrativa y Complementaria de Salud (PICS) del Sistema Único de Salud (SUS) en 2017³.

Aspectos terapéuticos de la danza

Durante mis estudios de pregrado, tuve cierto contacto con la vertiente terapéutica de la danza a través del libro *Dança, experiência de vida* (Fux, 1983). Se consideraba una lectura anticuada. Al intentar hablar de ello, escuché afirmaciones como «¡La danza es arte!» y «No formamos terapeutas». Poco a poco, fui conociendo este enfoque fuera del ámbito académico. En una ocasión, alguien me preguntó si conocía a algún facilitador de Biodanza, y ni siquiera sabía qué era. Según la Federación Internacional de Biodanza (IBFed),

Biodança é um sistema de integração humana, renovação orgânica, reeducação afetiva e reaprendizado das funções originárias da vida. Sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo (IBFed)⁴.

El desconocimiento sobre la Biodanza – Sistema Rolando Toro persiste en el sistema educativo brasileño, a pesar de que la formación de facilitadores a nivel mundial⁵ comenzó en el Nordeste en la década de 1980. Yo ya me encontraba en una etapa avanzada del curso cuando propuse el componente curricular Aspectos Terapéuticos de la Danza en la UESB. El programa incluía referencias a la Biodanza, las Danzas Circulares, la Danza Terapia y las danzas en el Sistema Único de Salud (SUS). Encontré resistencia por parte del profesorado del área y el debate fue extenso. Su aprobación representa un avance en la historia del curso y en los diálogos sobre el tema.

Actualmente, existe una mayor aceptación de las actividades de danza que incorporan términos como terapéutico, sagrado, etc. Este espacio para el diálogo es resultado de movimientos sociales que reflejan un cambio de paradigma⁶. Cabe destacar que la Universidade Federal da Paraíba otorgó el título de Doctor Honoris Causa a Rolando Toro en 2006, y la Universidade Federal do Ceará honró a Ruth Cavalcante⁷ con el título en 2023, y

³ En 2024, la biodanza se incluyó en la Clasificación Brasileña de Ocupaciones del Ministerio de Trabajo y Empleo bajo el título de Facilitador de Biodanza.

⁴ Disponible en: <https://www.biodanza.org/pt/definicao-de-biodanza/>. Acceso en 16jul.2024.

⁵ Existen decenas de asociaciones de escuelas de formación en todo el mundo. En Brasil, hay 23 escuelas, 2 asociaciones de escuelas y 1 asociación nacional de facilitadores.

⁶ Este tema se analiza en Indicaciones de lo Sagrado Femenino en producciones académicas del curso de Danza en la UESB (2021).

⁷ Ela e Cezar Wagner Góis sistematizaram uma abordagem da Educação Biocêntrica, tendo Rolando Toro, Paulo

ambas, además de la Universidade Federal do Piauí, ya han ofrecido una Especialización en Educación Biocéntrica⁸.

Desde 2024, trabajo en DEDC1-UNEB, aplicando la Biodanza a las clases de Pedagogía, y la idea de novedad se repite. Los resultados, sin embargo, apuntan a la satisfacción experiencial y a la comprensión de su valor para el desarrollo humano.

¿Cuándo es la danza educación, arte, política, liturgia, diversión, comunión o terapia? ¿Cómo es que una de estas facetas se ha vuelto más relevante que las demás? La historiografía nos muestra que la danza tiene una importante relevancia comunitaria, un carácter terapéutico y el poder de generar autoconocimiento y mejorar la calidad de vida. Está presente en rituales y celebraciones. Se integra en la rutina de personas de todas las edades. Está vinculada a la interacción con la naturaleza. Posee un potencial filosófico, creativo y reflexivo. Se ha sistematizado y desarrollado en técnicas, metodologías y sistemas, basados en experimentos empíricos y fundamentos científicos. Con sus respectivas particularidades, esta caracterización general de la danza se observa en diferentes épocas y espacios hasta nuestros días. El flujo paradigmático de la humanidad guía las cargas y los beneficios de este péndulo de normas colectivas.

La conexión con lo sagrado es recurrente en la evaluación de las personas que bailan en un contexto terapéutico, siendo lo sagrado la condición de reverencia fenomenológica por la existencia saludable y las cualidades de cada ser. Se refiere al sentido de la espiritualidad, de la fusión existencial, y puede darse en diversas circunstancias. No se limita al aspecto litúrgico que las religiones han perpetuado como la concepción común del término.

La idea engloba aspectos fundamentales de nuestra evolución, como el cambio en la jerarquía entre instinto y razón, la importancia de lo colectivo en la constitución de las ideas de identidad y pertenencia, o los vínculos ontológicos entre conciencia y trascendencia. La experiencia, por lo tanto, como condición sagrada, terapéutica y orgánica, precede a la conciencia y la racionalización, y puede manifestarse en la danza y en situaciones de movimientos significativos en la vida cotidiana colectiva, como se observa en el Sistema Biodanza.

La palabra terapia, a su vez, tiene origen griego (therapeia). Compuesta por el verbo therapeuein (cuidar, atender, aliviar) y el sufijo eia (cualidad), revela la cualidad del cuidado: prestar atención a uno mismo; atender a las necesidades instintivas; convivir de forma saludable; aliviar expectativas, exigencias y desarmonías. Esta situación apunta a la complejidad de la vida: el equilibrio entre una energía divina y un estado permanente de autopoiesis. En este sentido, Toro (2002) explica que, en contacto con elementos de la vida que nutren y estimulan sus cualidades (ecofactores positivos), la persona es capaz de llevar a cabo un proceso de equilibrio y autorregulación.

La propuesta a la clase de Danza en UESB

La clase estaba compuesta por 11 estudiantes de los semestres 1 y 5. Nuestros objetivos fueron: identificar evidencias y principios de las experiencias de danza terapéutica en la investigación general sobre el tema; sistematizar los fundamentos de la Biodanza; y considerar las prácticas de danza terapéutica como una posibilidad profesional.

Como eje del trabajo pedagógico, abordamos propuestas que conciliaban aspectos educativos y terapéuticos, con énfasis en la Biodanza. Las sesiones combinaban estudios teóricos con la realización regular de sesiones de Biodanza.

Freire e Edgar Morin na sua base epistemológica.

⁸ O Grupo de pesquisa (GP) *Somos Bio: Biodança na Educação e na vida*, coordenado por mim na UNEB, realizou o *Panorama Educação Biocêntrica em Estados Nordestinos* (12/2024), com profissionais do Ceará, Piauí e Paraíba.

En la primera sesión, los invité a una actividad dinámica orientada a observar las cualidades humanas en sus tres aspectos conectivos: el yo, el otro y el todo. Posteriormente, apliqué la evaluación diagnóstica. Compartí mi trayectoria investigadora en danzas terapéuticas. Dada su escasez en la formación dancística, reflexioné sobre la hipótesis de que esta postura podría haberse adoptado en el proceso de consolidación de la danza como ciencia en el ámbito académico. Magali Montandon coincide con este análisis.

Quando o movimento encontra um canal de comunicação com a música, acontece a dança e, com ela, todo o ser pulsa. [...] Ela é considerada um ato ritualístico de cada cultura étnica. No entanto, a ciência separou-a da natureza. A dança e a música ganharam o *status* de arte e se afastaram da medicina (Montandon, 2020, p.73).

En este proceso, sin embargo, su potencial se fragmentó. Les expliqué a los alumnos que, de hecho, la danza tiene un amplio alcance social y que existen muchas posibilidades de acciones no excluyentes, por lo que no abarcar su aspecto terapéutico constituye una laguna en el curso, como en tantos otros, con repercusiones sociales y profesionales desventajosas.

Reflexionando sobre la evaluación diagnóstica

El objetivo de la evaluación era fomentar la interacción de los estudiantes con el contenido de Biodanza, fomentando a la vez la reflexión espontánea sobre él.

La clase tenía entre 19 y 30 años. De ellos, siete eran menores de 23 años y cinco tenían entre 24 y 30 años. Nueve personas mostraron curiosidad por su **propio nombre**.

Entre las **experiencias felices de la infancia** mencionadas se encontraban: jugar, conectar con la naturaleza, el primer contacto con la danza, los momentos afectuosos y los rituales. En cuanto a las **experiencias felices en la etapa actual** de la vida, mencionaron: la salud, la amistad, las relaciones sentimentales y familiares, y los logros personales. La mayoría expresó felicidad por estar en la universidad estudiando una carrera que les gusta.

Ante **situaciones difíciles**, manifestaron ansiedad, cansancio, miedo, inseguridad, coacción, impotencia y reacciones somáticas. Algunos indicaron que, a pesar de ello, se sentían fuertes y con ganas de aprender, superándose constantemente. Dos personas dijeron sentirse tranquilas y empáticas.

En cuanto a sus **sueños**, la mayoría expresó el deseo de un futuro estable y de calidad con carreras exitosas. También mencionaron dónde y con quién quieren vivir, su salud física y mental, la estructura familiar, los viajes y la espiritualidad.

En cuanto a la **autopercepción**, describieron cada criterio de la siguiente manera:

Vitalidad: La mayoría sentía tener buena energía vital. Una persona buscaba preservar su vitalidad debido a la enfermedad que le causaba dolor. Otra comentó cómo perdía vitalidad cuando no tenía tiempo para sí misma.

Placer en la vida/aficiones: disfrutar de las artes; estar en contacto con la naturaleza; la buena compañía; demostrar afecto; dormir; jugar; comer; trabajar; bailar.

Creatividad/Curiosidad: La mayoría se consideraba muy creativa y curiosa, abierta a nuevas experiencias.

Afecto/Cuidado/Atención: Las respuestas coincidieron en la disposición a cuidar de los demás. Solo una persona indicó cuidarse mucho.

Experiencias trascendentes y meditativas que aportan paz e integración: oración; escuchar música; soledad; limpieza energética; tarot; lectura; baile; quemar incienso; meditación; estar con un grupo de amigos; jugar al ajedrez o a videojuegos.

Cuidado y conocimiento del propio cuerpo: El grupo mostró interés en el tema. Algunos comentaron que aún necesitaban mejorar su alimentación o que habían descuidado este cuidado durante la pandemia.

Relación entre pensamiento, sentimiento y acción: no actuar impulsivamente; tener dificultades para razonar rápidamente en algunas situaciones; es saludable pensar y sentir antes de actuar.

En cuanto a las **cualidades individuales**, una persona no respondió. Las demás se expresaron positivamente: talentosa, dedicada, sociable, auténtica, protectora, compañera, empática, creativa, optimista, tolerante, perseverante, decidida, alegre, tranquila, cariñosa, sincera y servicial.

A la pregunta «**Ser yo misma hoy significa**», una persona no respondió. En general, las respuestas reflejaron una búsqueda personal: sanación, libertad, valentía, resiliencia y confianza.

En cuanto a las **posibilidades profesionales y los intereses en la danza**, estos abarcaban desde ser bailarín hasta profesor en diversos contextos.

Al preguntarles **en qué bailes habían participado**, todos mencionaron experiencias con diversas técnicas. Quienes tenían una experiencia más espontánea (bailar en la escuela o la iglesia) comentaron que, aun así, requería que el participante reprodujera los movimientos.

Al preguntarles sobre sus **tres experiencias más felices en la danza**, la mayoría mencionó experiencias profesionales o educativas. Las excepciones fueron: la libertad de observar y expresarse; ser invitado a bailar; aceptar el propio estilo de baile; y la curiosidad por descubrir nuevos bailes.

Al preguntarles si **conocían, sabían qué era o habían participado alguna vez en sesiones de Biodanza, Danza Terapia o Danza Circular**, cinco personas respondieron «no»; cuatro las conocían pero nunca habían participado; tres habían experimentado la Danza Circular en una clase; y una persona participó en un evento académico (virtual) sobre Biodanza.

En cuanto al **conocimiento de las PICS/SUS**, solo el investigador respondió «sí». Una persona dijo haber oído hablar de él y diez lo desconocían.

Cuando se les preguntó si **sabían que la Biodanza y las Danzas Circulares forman parte de las PICS/SUS**, dos (uno de ellos el becario) respondieron que sí y diez respondieron que no.

Todos hemos sentido alguna vez el **impulso de bailar al escuchar música**. Generalmente, estas conexiones se establecen a través de la emoción, como en este relato: "[...] una sensación de libertad, de paz interior; [...] mi cuerpo simplemente palpita con ganas de moverse; [...] especialmente la música que despierta mis emociones".

Finalmente, al preguntarles si **alguna vez habían bailado para sentirse más felices, calmarse, relajarse, estar más alerta, etc.**, todos respondieron afirmativamente, como en el ejemplo: "[...] como una terapia que yo misma me he propuesto".

Las respuestas revelan a un grupo de jóvenes adultos con un alto grado de madurez. Es común que tengan autonomía para buscar experiencias enriquecedoras y que se incorporen al mercado laboral a una edad temprana. También es común que sean resilientes con respecto a su propósito de vida, ya que, para integrarse socialmente en el mundo de la danza, suelen superar con facilidad diversos retos.

Resulta satisfactorio, aunque no sorprendente, constatar que estas personas ya se planteaban qué querían hacer, dónde y con quién querían vivir. La autonomía profesional y económica que alcanzan en el ámbito de la danza no les impide valorar elementos esenciales para una vida plena: los momentos felices y lúdicos, las relaciones sanas, la conexión humana y el contacto con la naturaleza.

Estos pilares se construyen a través de la autorresponsabilidad y la progresiva práctica del autocuidado. No sorprende que destacaran la creatividad, el juego, el afecto y los rituales en sus mejores recuerdos de infancia. Valorar la salud implicó una nueva rutina para muchos de ellos: aquellos que necesitaban vivir en la ciudad donde estudiaban (lejos de sus familias) y

dar los primeros pasos hacia la autonomía en el autocuidado (que incluye la autosuficiencia económica). Por esta razón, los logros profesionales y materiales también son muy valorados. Si el autoconocimiento significa sanación, libertad, audacia, resiliencia y confianza, es comprensible que puedan enumerar sus cualidades.

También es significativo identificar que las experiencias de danza trascendieron sus matices técnicos y profesionales. La respuesta al estímulo musical fue principalmente una experiencia integradora. De igual manera, la danza se encontraba entre las actividades consideradas meditativas y trascendentes; es decir, superó la condición profesional para convertirse en un elemento de su identidad.

El curso de los acontecimientos

La clase reflexionó sobre el contenido y lo relacionó con el proceso de autocuidado, así como con la credibilidad de las experiencias como vía para potenciar la transformación y el desarrollo.

A lo largo de las clases, presenté diversos aspectos de la Biodanza, como el principio biocéntrico⁹, el modelo teórico, aspectos metodológicos, la curva de la sesión, el círculo de intimidad verbal, el grupo como útero afectivo, la relación entre los ejercicios y la música, la progresividad, el equilibrio de los tres centros, así como datos biográficos sobre Rolando Toro.

La clase se mostró receptiva a las sesiones prácticas. Recurrieron a movimientos técnicos y familiares o controlaron la danza durante los momentos de fluidez. A pesar de estas acciones predecibles, se permitieron atreverse de forma sana.

El primer círculo de intimidad verbal tuvo lugar con una amplia participación. Uno de los alumnos comenzó entregándome una figura de origami, acompañada de una pequeña nota: «Profesora Lauana, gracias por la última clase de Biodanza». Después, sacó una caja de bombones de su mochila y la repartió entre todo el grupo.

Otro estudiante comentó que, normalmente, era un espacio para reunir a grupos y personas, pero se sentía tenso porque no conocía a algunos de sus compañeros. Comentó lo difícil que le resultaba mirar a la gente durante el paseo propuesto. Fue muy pertinente que planteara el tema, ya que otras personas también expresaron opiniones similares.

Un participante manifestó sentirse incómodo al ver a la gente realizar movimientos que le resultaban incómodos. Otra persona comentó lo bien que se sentía, moviéndose con placer y concentrándose con mucha rapidez. Presenté el principio de progresividad, explicando que era natural que todas esas circunstancias fueran nuevas; que este era un espacio para percibir el bienestar y los límites individuales.

A pesar de estas pautas, me sorprendió, por ejemplo, la respuesta tímida del grupo al Círculo de Expresión de la Identidad, cuando se invitó a cada persona a bailar libremente, sintiéndose valorada por los demás. A lo largo de las reuniones, fue posible percibir la novedad de las sensaciones y percepciones al moverse sin un propósito técnico o escénico, del mismo modo que los aspectos relacionales y de autopercepción se manifestaron de forma original. En cada reunión, los relatos fluían con naturalidad. La gente compartía lo acogida y libres que se sentían para bailar. Una persona comentó sobre los cambios en su salud. Otra mencionó que había pensado en faltar a una clase porque tenía calambres, pero siguió mi consejo y se sintió mejor durante la clase. Una alumna que se había unido al grupo más tarde me hizo una pregunta retórica al final de su primera experiencia, como confirmación personal de que la Biodanza tenía un carácter terapéutico. Era común que el grupo estuviera de acuerdo con los relatos personales, reforzando así el proceso general de cambio experimentado.

⁹ El principio biocéntrico considera la sacralidad de la vida y contrasta con el principio antropocéntrico, que devuelve a los seres humanos a su condición de parte de la naturaleza.

Un elemento fundamental del Sistema Biodanza es la expresión emocional, fruto de la interacción en un grupo que se preocupa por sus miembros. La construcción de la intimidad y el afecto es gradual, y en esa experiencia, el grupo pudo percibir la cohesión que había desarrollado. Es importante destacar que la sesión de Biodanza es privada, sin público presente. Esta condición es esencial para generar un ambiente de confianza y libertad de expresión. La regularidad semanal de las reuniones, así como el respeto por el progreso experiencial, son premisas fundamentales para el desarrollo de los cursos.

La reintegración ontológica y experiencial de la Danza a través de la experiencia de la Biodanza

En la última reunión, distribuí el material de evaluación, que debía responderse en relación con la evaluación diagnóstica. Al igual que la noción de experiencia en Biodanza, la propuesta era una invitación a reintegrar la capacidad de “[...] expresar a identidad, modificar o estilo de vida e restablecer a ordem biológica (Toro, s.f., p. 3)”.

La primera pregunta planteada fue: **¿Cómo se sienten hoy en relación con lo que escribieron en su evaluación diagnóstica?** Las respuestas nos permiten afirmar que Biodanza provocó cambios en la subjetividad de estas personas. Tomando como referencia la cita de Toro (arriba), el grupo expresó con fuerza que la experiencia grupal tuvo un impacto en sus vidas. Concentré las respuestas en cuatro segmentos integradores, que a continuación se presentan con algunos ejemplos:

Apreciación de las emociones, autocuidado y comunión con la cinestesia

- “Gracias a la Biodanza, terminé redescubriéndome a través de la danza. [...] La reconexión conmigo misma fue surrealista.”
- “Actualmente, veo el cuerpo con una mirada más sensible.”
- “Logré hacer realidad esta idea de sentir las cosas con mayor intensidad.”

Los testimonios describen la sensación de estar viva, de plenitud, de felicidad y de esperanza. También abordan el despertar a la escucha del cuerpo, las sensaciones y las emociones, ya que el Sistema Biodanza no busca la mera toma de conciencia de las experiencias, sino la integración de nuestro ser. Este fue un grupo que creó permisos personales y grupales para la experiencia, así como para el círculo de intimidad verbal. De esta manera, manifestaciones como estas reflejan el poder del estado de presencia en el círculo para la vida cotidiana.

Manifestación de sueños y proyectos personales.

- “[Ser] facilitadora de Biodanza”;
- “Estoy más segura que nunca de que esta [danza] es a lo que quiero dedicarme.”
- “Celebrando la vida, los amigos, la familia, mis victorias y mis aprendizajes.”

Aquí, sus relatos se basaban en la seguridad de arraigarse en relación con datos valiosos como: ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿Adónde voy? ¿Con quién quiero vivir? ¿En qué quiero trabajar? ¿Cómo puedo manifestar mi identidad en todo lo que soy y hago? El espacio privilegiado de las artes añade elementos de poesía, estética y sensibilidad social, pero también de las luchas cotidianas en los ámbitos de la confrontación social y la rápida inserción en el mercado laboral.

El curso ofreció a los estudiantes la oportunidad de profundizar, de adentrarse en nuestro pasado ancestral, de conocer la danza misma, la que necesitamos explorar primero (si es posible), para luego poder interactuar adecuadamente con técnicas, sistemas, modelos coreográficos, la estructura relacional con el público y el contenido en todos los matices de la especialización dancística. Cuando leemos que una persona está segura de querer trabajar con

la danza después de experimentar Biodanza, podemos considerar que este profesional estará más atento a otros seres humanos, que su interacción con sus compañeros de clase o de escenario será más afectuosa y respetuosa, y que su sentido de servicio a través de la educación apunta a mejorar la humanidad.

Apropiación de sus cualidades y referencias de identidad.

- “Soy mucho más feliz, me siento más realizada, plena y tengo mucha más seguridad en lo que quiero.”
- “Hoy tengo más valor para afrontar situaciones difíciles; en las clases, fue muy divertido ponerme a prueba.”
- “He mejorado muchísimo mis relaciones interpersonales y he superado mi tendencia a ser callada y reservada después de las sesiones de Biodanza, y estoy muy contenta por ello.”

Toro solía decir que al encontrarnos con el otro, empezamos a conocernos a nosotros mismos. El grupo se manifestó como un espacio afectivo, un espacio-tiempo de vulnerabilidad, confianza y solidaridad. El impacto de los ecofactores positivos en el desarrollo de relaciones sanas y en la autonomía sobre la propia vida es evidente.

Conciencia de la danza como factor inherente al ser humano, a la experiencia y a la trascendencia.

- “Siempre he visto la danza como algo liberador, y después de experimentar Biodanza de verdad, esto se ha vuelto aún más real.”
- “[...] una danza nueva, diferente a lo que conocía.”

La idea de novedad que suscitó la Biodanza se manifiesta en el contexto de la danza experimentada como una condición integradora. Esto significa que, a partir de esta oportunidad, la danza que expresen en las clases, en su trabajo creativo y en los momentos en que actúen como docentes tendrá un poder terapéutico.

La conexión entre las reflexiones personales y profesionales continuó con la siguiente pregunta: **¿Qué aprendiste durante el semestre que enriquece tu proceso de formación profesional?**

- “Con la Biodanza, desarrollé una perspectiva más compasiva hacia los demás, y tener esa perspectiva en el ámbito de la danza es fundamental para el desarrollo del estudiante.”
- “Aprendí sobre experiencias, y fue maravilloso. Siempre que pueda, lo haré en clase.”
- “Descubrí una visión de mi cuerpo y cómo trabajar con él en la danza de una manera que desconocía.”
- “Que la danza no es solo una práctica para mostrar a los demás, sino también para uno mismo.”
- “Aprendí la importancia del amor propio. Aprendí el poder terapéutico de la danza. Aprendí qué es la Biodanza de Rolando Toro y su importancia.”

A partir de la evaluación diagnóstica, se puede suponer que el grupo ya manifestaba la danza en sus vidas (en la familia, en la escuela, en el ámbito religioso, en clases técnicas y en producciones creativas y artísticas de todo tipo). Sin embargo, el enfoque integrador de la Biodanza apunta a un carácter nuevo y revolucionario. Se trata, no, de la danza original que, como el potencial genético, reside en nosotros, a la espera de ser nutrida y desarrollada.

La Biodanza se mantiene en sintonía con el instinto gregario, la conexión con lo sagrado y la búsqueda de sentido en la vida. “A dança nos leva além do simples movimento” (Bourcier, 2001, p. 7). El proceso de disociación del holismo tiene una larga historia, y la vanguardia posmoderna desató una libertad creativa desligada de un significado existencial.

La Biodanza, en conexión con esta premisa moderna, continuó construyendo una posibilidad de renacimiento para el ser humano a través de la danza. “Não existe ato mais revolucionário do que ensinar um homem a enfrentar o mundo enquanto criador” (Garaudy, 1980, p. 184). Si esto es así, entonces mi contribución como profesor-facilitador habrá sido tan valiosa como la capacidad de cada participante para reflejar esta oportunidad en su trabajo.

Finalmente, buscando la espontaneidad en la despedida, tal como lo hice en la evaluación diagnóstica, pregunté: **¿Qué es Biodanza para ti? ¿Cómo fue participar en las clases y sesiones abiertas?**

- “Amplió mi visión de la danza.”
- “La biodanza es más que solo contenido [...]”
- “Aprendí cosas esenciales para la vida, como el valor del afecto, el amor, la aceptación, caminar y abrazar.”
- “Para mí, la biodanza es la libertad de expresarme.”
- “La biodanza es un estudio en el que se realizan sesiones (experiencias) que estimulan lo mejor de uno mismo. [...] Me sentí muy cómoda y percibí una energía increíble de todos. [...]”
- “La biodanza es algo liberador que me permite sentir las emociones que mi cuerpo necesita expresar. Fue muy bueno [...] descubrir algo más que me acompañará toda la vida. La biodanza me brindó amigos, amores y afectos que jamás olvidaré.”
- “En la experiencia, se puede apreciar una acumulación de emociones positivas, una autoaceptación.”

Elia Caminada (1999) destaca el carácter sensible e instintivo de la danza, un reflejo de emociones y sentimientos. Considera que la danza está integrada en el misterio de la vida y que se ha desarrollado evolutivamente como arte por los seres humanos a través de la conciencia. Esto fue precisamente lo que hicieron los estudiantes durante todo el proceso: experimentaron, integraron y manifestaron. La danza terapéutica permitió la expresión genuina de las emociones en un entorno seguro, lo que se tradujo en la valentía de ser uno mismo y de afirmar la fuerza de los propios sueños.

Al leer las evaluaciones escritas, observé que el estado de presencia e interés era generalizado. La Biodanza se presentó como algo nuevo e importante para cada participante a nivel personal, pero también como un espacio para el desarrollo profesional que cada uno aspiraba a ser. Esta alineación fue esencial para el propósito de incluir la Biodanza en la formación docente.

Consideraciones finales

En el contexto de la experiencia presentada, se puede afirmar la importancia de incluir danzas terapéuticas como contenido en la formación de estudiantes de pregrado en Danza. Hoy en día, creo que toda formación docente puede beneficiarse de un semestre de Biodanza.

Rolando Toro realizó una labor esencial para la humanidad, pero también para el campo de la Danza. Diseccionó para analizar científicamente y reunió, demostrando que la danza es poesía y ciencia. Enriqueció el trabajo de antropólogos, pedagogos, científicos e historiadores de la Danza. Demostró lo que sucede cuando integramos instancias del ser en la danza cósmica.

Así, el significado de la experiencia en Biodanza puede relacionarse con expresiones como terapia, ceremonia, ritual, lo sagrado, trance, manifestación e integración, según el contexto de la danza. Será una experiencia que ralentiza las conductas egocéntricas para privilegiar patrones de sincronía, armonía, amor benevolente e hierofanía.

Además, la fuerza política y pionera de PICS validó el respaldo científico existente para el debate sobre la terapia y la integración. En 2024, un estudiante de esta clase me

presentó la ponencia «Contribución de la Biodanza a un entorno saludable y afectivo para los estudiantes universitarios» en el II Congresso Baiano sobre Prevenção e Posvenção do Suicídio: Contemporaneidade e desafios na prevenção do suicídio.

Esta investigación demostró que la inclusión de aspectos terapéuticos de la danza es relevante como contenido formativo en el programa de pregrado de Danza de la UESB y que la Biodanza puede contribuir a la formación docente y al desarrollo integral de la humanidad.

Referencias

ARAÚJO, Lauana Vilaronga C. *Aspectos terapêuticos da dança: a introdução da biodança numa licenciatura em dança na Bahia*. 2024. 135f. (Monografia) - Escola de Biodanza da Bahia, Salvador, 2024.

ARAÚJO, Lauana Vilaronga C. Índicios do Sagrado Feminino em produções acadêmicas do curso de Dança da UESB. In: CONGRESSO DA ABRACE, 11, 2021, ONLINE. **Anais Artes Cênicas e Direitos Humanos em Tempos de Pandemia e Pós-Pandemia**, 2021. v. 21. Disponível em: <https://www.iar.unicamp.br/publionline/abrace/hosting.iar.unicamp.br/publionline/index.php/abrace/article/view/5072.html>. Acesso em: 12 dez. 2024.

BARROS, Magali Montandon. *Movimento Humano: manifestação do contínuo fluxo de vida*. Brasília: Athalaia Gráfica e Editora, 2020, 179p.

BOURCIER, Paul. *História da dança no ocidente*. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 2001.

BRASIL. *Práticas integrativas e complementares em saúde*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>. Acesso em: 23 jun. 2024.

CAMINADA, Eliana. *História da dança: Evolução cultural*. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

CRUZ, Marcos S.; ARAUJO, Lauana Vilaronga C. Contribuição da biodança para um ambiente saudável e afetivo para discentes na universidade. In: CONGRESSO BAIANO DE PREVENÇÃO E PÓS-VENÇÃO DO SUICÍDIO, 2, 2024, online. *Anais...* Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/ii-congresso-baiano-de-prevencao-e-posvencao-do-suicidio-contemporaneidade-e-desafios-na-prevencao-do-suicidio-469069/909859-contribuicao-da-biodanca-para-um-ambiente-saudavel-e-afetivo-para-discentes-na-universidade/>. Acesso em: 25 nov. 2024.

FUX, Maria. *Dança, experiência de vida*. São Paulo: Summus editorial, 1983.

GARAUDY, Roger. *Dançar a vida*. Tradução: Antônio Guimarães Filho; Glória Mariani. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

INTERNATIONAL BIODANZA FEDERATION. Definição de Biodanza. *International Biodanza Federation*, Bolonha, s/d. Disponível em: <https://www.biodanza.org/pt/definicao-de-biodanza/>. Acesso em: 10 maio 2024.

MATURANA, Humberto R.; VARELA, Francisco J. *De máquinas e seres vivos: autopoiese - a organização do vivo*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

TORO, Rolando. *Biodança*. São Paulo: Editora Olavobrás/EPB, 2002.

TORO, Rolando. *A Vivência*. International Biocentric Foundation. Curso de Formação Docente em Biodanza (Apostila).

TECENDO IDEIAS E REFLEXÕES SOBRE BIODANÇA COMO PROMOTORA DA COMUNICAÇÃO AFETIVA

Annamaria Bruno Riscarolli¹

RESUMO: Este artigo apresenta uma reflexão sobre como a Biodança, fundamentada no Princípio Biocêntrico de Rolando Toro, pode atuar como promotora da comunicação afetiva e contribuir para uma sociedade mais solidária. Com a minha formação em Comunicação Social e a experiência como facilitadora de Biodança analiso as interseções entre esses campos, destacando o potencial educativo e terapêutico da comunicação sensível mediada pelo corpo, pelo movimento e pelo vínculo humano. A comunicação social, entendida como compartilhamento de significados e construção de conhecimento, encontra na Biodança um meio de ressignificar a expressão humana a partir da integração entre música, movimento e vivências grupais. O reencontro com essa comunicação mais autêntica surge, como contraponto a um mundo marcado pelo consumismo e pelo distanciamento afetivo. O Princípio Biocêntrico, que coloca a vida no centro das ações humanas, é apresentado como caminho para transformar práticas sociais e relacionais. Essa visão é enriquecida pelas contribuições de Rubem Alves — que enfatiza a educação dos sentidos e o prazer como motor da aprendizagem — e de Paulo Freire, que destaca o compromisso ético, a presença ativa e o diálogo como práticas libertadoras. Biodança é então compreendida como articulação entre educação e terapia, promovendo a reeducação afetiva e sensorial, resgatando memórias corporais e fortalecendo vínculos consigo, com o outro e com o mundo. O processo facilita a expressão das emoções, amplia a consciência e estimula uma postura mais solidária e respeitosa diante da vida. No relato da experiência de formação de um grupo para o estágio supervisionado, descrevi a importância do lúdico como via para facilitar a entrega, a leveza e a convivência. As brincadeiras, a música e a poesia ativam o potencial criativo e relacional dos participantes, favorecendo a inclusão, o pertencimento, a cooperação e o desenvolvimento da sensibilidade. Nos depoimentos dos alunos evidencio processos de autodescoberta, confiança, superação de bloqueios, melhora no bem-estar e abertura para novas formas de se relacionar. Além de reconhecer que o crescimento do grupo foi acompanhado por meu próprio amadurecimento como facilitadora. Nas reflexões finais, destaco que a comunicação afetiva é contínua, dinâmica e essencial para manter o estilo biocêntrico de viver, inclusive em contextos desafiadores como o distanciamento da pandemia. Mesmo sem o toque, recursos como o olhar, a voz e o silêncio podem sustentar vínculos nutritivos, ressaltando o potencial da Biodança, ao favorecer o florescimento da sensibilidade nas relações contribuindo para construção de uma “teia de felicidade”, na qual a afetividade e a reciprocidade sustentam uma transformação social baseada no respeito à vida.

Palavras-chave: afetividade, comunicação, vínculo.

Introdução

Este artigo tem como base a monografia apresentada à Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro Rio-Barra para obtenção do título de facilitadora de Biodança, em novembro de 2013, fruto da experiência no grupo formado para o estágio supervisionado em Biodança, agregada de conteúdos da minha formação em Comunicação Social.

Neste trabalho pretendo abordar como o campo de estudo da Comunicação Social relaciona-se com os princípios da Biodança que contribuem para a construção de uma

¹ Graduação em Comunicação Social habilitada em publicidade e propaganda. Arteterapeuta (UBAAT 01-159/1004) e pós graduada em Arteterapia em Educação e Saúde. Facilitadora de Biodança (RIOB- 1302). Focalizadora de Dança Circular.



sociedade que pode ser mais temperada pelo sentimento de solidariedade.

Comunicação social é uma disciplina acadêmica que estuda processos de comunicação humana (interpessoal) e comportamento (intercultural), utilizando métodos interativos para desenvolver um corpo de conhecimento perpassando desde conversas e interações do dia a dia até sistemas de comunicação social e cultural. Assim, ela se constitui com um campo vasto e dinâmico de estudo, incluindo as áreas do **jornalismo**, publicidade e propaganda, relações públicas, marketing e as implicações no setor público e privado.

Através da existência de interseções entre esses domínios, é possível correlacionar com as funções educativas e terapêuticas da comunicação afetiva apresentada pela metodologia da Biodança, a qual objetiva reeducar progressivamente o estilo de vida para o fortalecimento de vínculos capazes de contribuir para a construção de uma sociedade mais fraterna.

Início do meu processo comunicativo

Etimologicamente a palavra “comunicação” faz uma menção de colocar ideias em comum, de compartilhar informações e colocá-las em ação para a construção de conhecimentos. Lembro de quando a Biodança chegou na minha vida, com sua metodologia integrando música, movimento pleno de sentido em um processo grupal, que reacenderam em mim temas dos tempos da faculdade, retomando, então, aquele anseio em desenvolver uma comunicação direcionada a um compartilhamento interpessoal mais autêntico e comprometido à uma conscientização para ampliação de conhecimentos, capazes de beneficiar um maior número de pessoas.

Diante dessa percepção, compreendi a influência que essa comunicação afetiva exercia em minha vida e o quanto necessitava propagar essa proposta numa sociedade cada vez mais mergulhada em um consumismo excessivo.

Perguntas norteavam meu processo criativo quanto à validade de uma comunicação mais autêntica numa sociedade essencialmente consumista. O viver mais solidário e consciente pode vir a ser uma realidade mais efetiva? Há espaço para o diálogo afetivo que a Biodança convida? Muitos fios da escrita eram tecidos a partir das músicas dançadas...

*“Como se fora a brincadeira de roda... Memória!
Jogo do trabalho na dança das mãos...Macias!
O suor dos corpos, na canção da vida... Histórias!
O suor da vida no calor de irmãos... Magia!”
(Redescobrir – Gonzaguinha)*



Foto cedida pelo grupo do Projeto Social/2019

Em especial essa música foi confirmando o que meu coração, aliado à minha razão dizia: os sentimentos e pensamentos dançavam juntos, e eram continuamente despertados e integrados pelas vivências. Assim, por esse motivo, naturalmente o tema comunicação foi ganhando mais consistência e se tornou o fio condutor para o desenvolvimento da minha monografia, cuja mensagem a ser comunicada foi tecida à luz do Princípio Biocêntrico, criado por Rolando Toro Araneda.

Princípio Biocêntrico

Biodança é fundamentada no Princípio Biocêntrico como novo paradigma para as ciências humanas, que visa a referenciar a vida como o centro do desenvolvimento de todas as ações humanas. Essa sabedoria contrapõe-se aos enfoques teocêntrico e antropocêntrico, cujas abordagens, muitas vezes, encurtam a compreensão do que são a vida e o ato do viver.



Apesar de muitos anos de benevolência, a Mãe Terra tem nos informado sobre os desgastes a que vem sendo submetida. E, como um processo vivente pressupõe transformação para ocorrer evolução, é urgente a adoção de um estilo biocêntrico de vida, por ser mais coerente com a sustentação e manutenção da vida no mundo, portanto com respeito à Mãe Terra.

Cultivar e cuidar da vida para frutificar!

Aliado ao pilar biocêntrico, acrescentam-se as contribuições de Rubem Alves e Paulo Freire como fortalecedores para a instauração desse processo de transformação social, pois suas reflexões e práticas possibilitam também o olhar e o agir no mundo de uma maneira mais humana e a favor da vida.

Biodança: diálogo entre Terapia e a Educação

Biodança promove o resgate da experiência do sentir nas percepções mais interiores. Essa reaprendizagem se inicia pela reeducação dos sentidos. Assim, é possível estabelecer um paralelo com as ideias de Rubem Alves, de Paulo Freire e de Rolando Toro Araneda.

Com a inspiração de Rubem Alves (2012) em seu livro “Educação dos Sentidos e Mais”, pode-se refletir o quanto a educação influi nessas descobertas e aguça a curiosidade com o objetivo de construir escolhas mais harmoniosas.

Rubem Alves descreve as vivências que podem ser desenvolvidas na infância e reforça a ideia de sempre manter vivas essas descobertas. Visitar a criança interior que está mais conectada com seus sentidos e seus sonhos é realizar novos caminhos. Com isso, independente dos desafios que a vida nos oferece, conseguem-se possibilidades mais leves para encará-los.

Ele também destaca que a educação deve ser conduzida para uma interação entre a realidade e o prazer. O que realmente é aprendido pelo aluno fica guardado no coração, pois

traz significado para encontrar seus caminhos. São registros corporais de prazer que são acessados quando se busca pela integração da aprendizagem. Aprende-se o que se ama, pois foi estimulado com paixão, e com a mesma motivação, esse conhecimento poderá ser divulgado e compartilhado.

Com Paulo Freire, compreende-se que compartilhamento pressupõe ação no mundo, pois *“Ninguém pode estar no mundo, com o mundo e com os outros de forma neutra”* (Freire, 2004, p. 77), assim, para alcançar uma função educativa fortalecida, exige-se comprometimento de todos, sejam educadores, sejam alunos, para a criação de ações contínuas geradoras de uma conscientização e autonomia.

Relacionando-se com a reeducação afetiva proposta por Rolando Toro Araneda, que valoriza a qualificação de uma presença autêntica e sincera para o estabelecimento de vínculos saudáveis de convivência e cooperação, e fortalecida novamente com as palavras de Paulo Freire *“Enquanto presença, não posso ser uma omissão, mas um sujeito de opções”* (Freire, 2004, p. 98), ressalta-se que diante disso, professores e alunos mantêm uma relação de coparticipação em seus processos de desenvolvimento, onde toda a ação vivenciada pelos exercícios da metodologia da Biodança quer também promover uma nova maneira comprometida de viver e agir no mundo.

Através da metodologia da Biodança, o aluno progressivamente amplia suas reflexões sobre sua existência. Com a apreensão de um novo olhar, através de um processo de comunicação afetiva, são fortalecidos os vínculos de conexão consigo mesmo, com o outro e com o mundo, otimizando relações de convivência mais saudáveis e conscientes para a valorização da sacralidade da vida. Consequentemente, o ato de cuidar e proteger toda e qualquer espécie viva não fica restrito a um local ou em situações específicas, mas sim desdobra-se em ações no instante vivido *“aqui e agora”*, ou seja, nos movimentos mais simples e até sutis do cotidiano de cada um. Aqueles *“milagres”*, escondidos no dia a dia, que perpassam desde um *“bom dia”* a um desconhecido, à atenção ao sorriso puro de uma criança, ou no olhar de conexão e solidariedade com um sem-teto.

Toda vez que se faz essa conexão com a essência do que é a vida, onde o viver é uma grande aventura da existência, nasce em nós, espontaneamente, a capacidade de superar limites físicos e emocionais, e assim contribuir para que a evolução aconteça em diversos aspectos interligados em cada instante vivido, conforme afirmou há muito tempo Lavoisier: **“Na Natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma”**.

Portanto, cabe a cada um agarrar a oportunidade de descobrir qual ação expressiva está a seu alcance realizar, para reverenciar toda expressão de vida, e manter aceso esse processo relacional abundante, guardado na sacralidade da poesia em viver!

Por esse viver integral e diante da ideia de que tudo está interligado, e que os interesses da vida nem sempre se conjugam com as necessidades culturais e de consumo, como compreender os mecanismos de ação para a construção de uma sociedade mais comprometida com a vida?

No momento em que Rolando Toro Araneda denomina Biodança como a *Ars Magna*, a Arte Maior, abre-se um espaço para correlacionar os conceitos do fazer artístico que é expressão de vida. A arte torna-se uma boa companheira para mediar o entendimento dos significados do processo de desenvolvimento humano. Contudo, quando Ferreira Gullar afirma que *“A arte existe porque a vida não basta”*, esse pensamento remete a uma concepção de processo antropocêntrico, o qual separa a arte do criador, e, portanto, da vida, não sendo considerado um processo natural da vida, conforme o Princípio Biocêntrico.

É através do potencial criativo estimulado pela linha vivencial da Criatividade que o aluno-artista é convidado a ser artista e protagonista de sua vida, e tornando-a uma obra prima, trazendo a sua subjetividade como componente no processo de renovação existencial, em um mundo que não pode ser desacelerado.

Nesta relação expressiva, uma alquimia acontece, a mudança nos estados emocionais, uma vez que a arte pode funcionar como um espelho para o homem, no qual se pode reconhecer limitações, dificuldades e possibilidades, onde a vida imita a arte, ou vice-versa.

É necessário que este aluno-artista conquiste suficientes autonomia e confiança, para não seguir padrões sociais rígidos que inviabilizem sua expressão criativa nesse percurso de renovação, de inovação, adaptação e integração. Na prática, isso terá chance de acontecer, numa sociedade que reflete um estilo consumista de ser?

Comunicação Afetiva - O que o seu movimento comunica na dança da vida?

Para esse resgate relacional será necessário viabilizar um processo de desenvolvimento e aprendizagem capaz de ressignificar memórias vivenciadas nos períodos iniciais de desenvolvimento humano, os registros corporais das primeiras sensações viscerais, desde as comunicações intrauterinas, passando pelo nascimento, até os primeiros cuidados, tão essenciais para manutenção da vida.

Assim, ao nascer, somos criaturas frágeis, dependentes de cuidado e afeto. Logo depois de nascidos, desenvolvemos a nossa fisiologia e exercemos um certo controle sobre nós mesmos, mas ainda sob a supervisão de adultos. Conforme se dá o crescimento e o desenvolvimento, as relações se intensificam, pois a vida avança e a comunicação continua e precisa seguir um fluxo expressivo. E de acordo com o estilo de vida adotado, muitas vezes existem entraves para esse percurso.

Identificar, reconhecer o que o corpo sente, toca, fala, comunga abre um espaço para o respeito do que é percebido, e não mais submetido a interpretações por julgamentos ou negações. Na Biodança se reforça o encontro de caminhos saudáveis para a expressão das emoções evocadas pelas vivências. Entende-se que somos próprio o corpo, fonte de autoconhecimento, e no qual existe potencialidades para se recriar belas histórias de vida, e que ao serem comunicadas possam inspirar, animar e fortalecer, para que também outras histórias possam crescer e se desenvolver.

“Nossos corpos são fontes confiáveis de orientação, de informações que podem ser identificadas pelo toque” (Berry, 2003, p. 18).

É através de uma reeducação de percepções e sentidos que a vivência da Biodança contribui efetivamente para a formação desse novo processo de comunicação sustentado pela inteligência afetiva, onde os movimentos evocados pelas vivências num primeiro momento, ultrapassam a verbalização discursiva, justamente por conter emoções, sentimentos contrastantes ou mesmo opostos, cuja análise lógica e formal podem bloquear o fluxo de conteúdos expressivos.

Antes de se tentar formalizá-lo em palavras, deve-se escutar os movimentos internos do corpo, e perceber as sensações que falam dele, para se apreender as respostas fisiológicas que estão sinalizadas nestas descobertas. Uma vez que tudo a que se possa atribuir significações pelo mapa corporal, traz, em essência, uma expressividade que, ao ser interpretada bruscamente, julgada, pode trazer ruído ao processo comunicativo, mas se for calmamente e amorosamente lida, dentro de uma realidade, poderá trazer compreensão e mais confiança ao avanço de desenvolvimento humano.

Biodança propõe pela criatividade existencial estimular um refinamento ao processo de criação, uma renovação, pois assim como o artista faz muitos esboços de seu desenho antes de torná-lo uma obra prima, o aluno-artista de sua vida acolhe os movimentos vivenciados, e quanto mais qualitativos forem os frutos de suas interações, mais alternativas significativas ele terá para o seu viver.

As pessoas são conduzidas a um percurso de reflexão e de desapego de possíveis situações traumatizantes, que tanto impedem as relações saudáveis de vinculação afetiva. Através da ajuda do grupo e do facilitador, será possível trazer um novo olhar para iluminar as diversas fases do processo de desenvolvimento, encontrando uma maneira autêntica de expressar emoções e sentimentos conduzidos por um diálogo sincero.

Pela Biodança, se reforça o encontro de caminhos saudáveis para a expressão das emoções evocadas pelas vivências, para que progressivamente conteúdos cada vez mais complexos possam ser integrados, ampliando a capacidade de flexibilidade para uma ação mais efetiva e comprometida no mundo.

Perceber esses movimentos como etapas do processo expressivo e criativo é favorecer a passagem de uma vida submissa pela escravidão mental, para uma vida escolhida, por meio de um fluxo de vivências corporais, de contato e de carícias que progressivamente dialogam para trazer um novo olhar sobre o passado, integrando com o que é, e o que está em vias de ser para viver uma existência mais coerente.

E assim fui construindo as pontes para a titulação em Biodança...

A FORMAÇÃO DO GRUPO

É sem dúvida um trabalho árduo formar um grupo. Para isso é necessária muita motivação afetiva, fê e persistência.

Pouco a pouco o grupo foi iniciando, aumentando e totalizando 13 participantes de faixa etária diversa, moradores da Tijuca e da Barra da Tijuca.

Chegavam animados para a aula, e o processo transcorreu de forma leve e prazerosa. Foram pessoas muito participativas e incentivadoras para eu me dedicar ao máximo, pois confiaram neste meu processo inicial de trabalho com a Biodança.

Obviamente, nesse processo, vinham dúvidas e reflexões de como conjugar aspectos e necessidades tão diferentes do grupo e as minhas. E, compreendendo o quanto as expectativas, inseguranças e o comportamento, desde o sorriso, o modo de falar, atenção focada, enfim, como tudo influía nesta construção recíproca entre facilitador e grupo de alunos, e, afinal, como fazer as aulas?

É possível existir uma renovação, direcionada pela comunicação afetiva, independentemente da idade ou qualquer outra situação de vida?



Foto cedida pelo grupo do Projeto Social/2019

O método em ação... música, movimento, vivência Escolha da abordagem – o lúdico

“A Identidade se manifesta na presença do outro. O amor a si mesmo e o amor ao próximo não são sucessivos, mas simultâneos” (Toro).

Compreendendo que a Identidade (expressão genética) é expressa a partir das interações nas relações humanas, e que, enquanto poeta, Rolando Toro Araneda utiliza a poesia como linguagem para desenvolver a Biodança, faz-se a escolha da abordagem lúdica para facilitar as propostas, e da poesia para suavizar os conteúdos existenciais densos que as

peças do grupo traziam, promovendo um campo metafórico capaz de favorecer ao aluno um ambiente mais propício para a criação do “seu mundo” no aqui e agora - para que o mesmo pudesse confiar e entregar-se na consigna geradoras de vivências .

Assim, como nos diz Rubens Alves, que “Os poetas ensinam a ver” (Alves, 2012, p. 22), e como “A música nos retira dos nossos pequenos mundos e nos faz *viajar por mundos maravilhosos*” (Alves, 2012, p. 40) foram construídas as pontes para o desenvolvimento do trabalho no grupo.

Por meio das falas poéticas nas consignas, integradas pelas músicas condutoras das “brincadeiras”, os alunos dançavam expressando movimentos que há muito tempo estavam adormecidos ou escondidos no acúmulo de tarefas, na falta de tempo para o auto cuidado, no receio de libertar sua voz para ouvi-la ou mesmo naquele olhar que brilhava pelo simples convite de dançar.

Pela abordagem lúdica, puderam interagir com leveza e descontração, otimizando e ampliando suas capacidades comunicativas e expressivas. Afinal, ensinar a brincar é também aprender outro modo de viver!

A Biodança, ao utilizar-se de exercícios lúdicos, proporciona primeiro um sentido específico, o de aliviar tensões diárias, para progressivamente alcançar um sentido geral, o de resgatar a raiz afetiva da nossa espécie. Por essa razão esses exercícios põem em ação as energias das pessoas, lançando-as ao movimento do ritmo e da imaginação.

O brincar é um fenômeno que acontece dentro da criança, ele está na criança em qualquer tempo, são gestos universais. As brincadeiras propiciam movimentos de confiança e entrega, bases para a comunicação do potencial afetivo, além de despertar a alegria, ímpeto vital, prazer, aspectos relegados e esquecidos na vida cotidiana, e que são fundamentais para permitir uma aceitação recíproca para uma crescente vida social e afetiva. E assim naturalmente, trabalham-se conteúdos de coordenação perceptivo-motora, linguagem, tomada de atitude em relação espaço-tempo, pois o corpo é convidado de maneira espontânea para criar movimentos.

Diversas vezes, a interação com as pessoas pode constranger ou criar bloqueios, em função das suas próprias vivências que se iniciam na infância. A Biodança, ao trazer as brincadeiras para aula, resgata aquelas crianças para novamente brincar, ou até mesmo para aprenderem a brincar, viabilizando uma forma de ressignificar histórias de vida.

Nas aulas, observam-se momentos de desinibição, relaxamento, descontração, pelos quais as pessoas se desbloqueiam e simultaneamente descontraem e se fortalecem, para desta forma existir uma aproximação maior, objetivando uma sociabilidade, visando uma reintegração afetivo-motora. Independente de se as situações emocionais são vivenciadas pelo aluno agora, ou o foram na infância, o importante é priorizar esse momento, trazido pelos exercícios, como uma nova oportunidade para criação de memórias afetivas.

A socialização dos seus sentimentos e pensamentos, iniciada no seu grupo regular, possibilita a todos uma significação de pertencimento a um mesmo movimento humano, para uma melhor convivência de crescimento.

Dessa análise, encontra-se o grande potencial de contribuição que os jogos lúdicos favorecem, o desenvolvimento de um sentimento coletivo e cooperativo. Estimular esse potencial lúdico gera condições favoráveis à inclusão de pessoas na sociedade, pois resgata a raiz afetiva. Para incluir, não basta agrupar as pessoas, mas sim potencializar a afetividade. Ela regula as ações de nutrição capazes de incentivar a amizade, o amor, a ternura e o altruísmo, rejeitando atitudes que discriminam e estimulam preconceitos.

Colocar junto é um primeiro passo, um começo. O permanecer junto é um processo. Portanto, uma autêntica aproximação acontece quando se diminuem as “distâncias” entre as condições social, física e emocional das pessoas. Essa concepção garante o processo de crescimento para uma convivência saudável com o verdadeiro respeito à diversidade humana.

Avaliando o Caminho

Como já foi dito, não é tarefa das mais fáceis, reunir pessoas em um grupo e fomentar um sentimento de pertencimento e inclusão, bem como acompanhar um processo de desenvolvimento humano, tendo dois enfoques em permanente avaliação, o amadurecimento das pessoas e do facilitador.

Entretanto, quando se deseja realizar essa missão, descobre-se que é apaixonante, ver e acompanhar o crescimento de tantos, e ao mesmo tempo também usufruir desse amadurecimento em si mesmo.

No grupo foram abordados os seguintes temas:

- a) Definição de Biodança;
- b) Princípio Biocêntrico;
- c) Vivência;
- d) Protovivência;
- e) Integração e dissociação;
- f) Reabilitação do caminhar;
- g) Categorias do movimento;
- h) Conceitos de comunicação afetiva e feedback.

Os exercícios escolhidos trabalharam bem estes temas conduzidos pela esteira

lúdica, convidando o aluno simultaneamente, a ser participante e observador de seu processo e movimento corporal, para que progressivamente aumentasse seu nível de abertura para sentir as consignas, vivenciar e compartilhar suas impressões (resistências ou defesas) no momento de intimidade verbal, mas sempre acolhendo e respeitando a singularidade expressiva de cada aluno.

Foi percebido que, muitas vezes, é assim que as pessoas se achegam: crianças coexistindo num corpo adulto, necessitando de aconchego e limites para obterem segurança física e emocional.

E quando o inesperado acontece: acolhimento!

Neste sentido, houve uma situação neste grupo que merece relato. Por princípio, o facilitador não deveria receber feedback logo após a aula, respeitando a prioridade da vivência sobre o pensamento e a palavra, mas, em ressonância com uma aluna, foi importante acolher sua fala sobre sua história de vida, logo após à aula. Esta abertura me proporcionou construir o tema teórico da aula seguinte, que foi protovivência.

Como otimização da capacidade comunicativa afetiva, frente à essa abertura, a aluna pôde confiar no grupo e colocar para todos o mesmo relato, na aula seguinte, onde todos ficaram emocionados. Percebi que o grupo, a partir desse dia, mostrou-se com mais cumplicidade.

O florescimento relacional facilitado por uma comunicação afetiva quer promover habilidades comportamentais como: elevação da autoestima, empatia, iniciativa, curiosidade para inovar, abertura a mudanças, habilidades interpessoais para colaboração, capacidade de ampliação para a compreensão.

Para isso, o facilitador precisa ter uma escuta ativa, para a qualificação de todas as naturezas comunicativas, verbais e não verbais desde o olhar emocionado, à uma presença mais silenciosa, mas não menos comprometida e solidária na fala da pessoa que tem a palavra naquele momento. Enfim, promover uma comunicação amorosa parte de um processo artesanal de construção recíproca.

Depoimentos

“No grupo de embalo, me senti protegida.”

“Na brincadeira, tive medo porque fiquei sozinha. E aí, na roda de ciranda, me senti pertencendo.”

“A Biodança é uma forma de estimular as células que estão querendo se acomodar!”

“Me senti um cabrito ziguezagueando nesse caminhar. Soltei a criança que nunca teve voz nem vez.”

“Sempre quis fazer capoeira, desde os treze anos tinha esta vontade. Não pude nessa época, mas agora me senti muito solta, livre... Não falo muito, mas estou me sentindo muito feliz.”

“Sempre fiquei no movimento racional, me falta ritmo. O pensamento precisa ir para o corpo.”

“A Biodança me ajudou a ouvir minha mãe, ser mais paciente.”

“É difícil o contato como olhar (exercício ‘encontro de mãos e olhares’).”

“Senti mais segurança e equilíbrio no meu caminhar.”

“Não gosto muito da intimidade verbal, quero logo dançar.”

“O exercício de ‘caminhar junto com o outro’ (coordenação rítmica a dois) me fez perceber que preciso ter mais paciência com o ritmo do outro.”

“Consegui dormir melhor depois da aula. Até perdi a hora de ir à academia e não me aborreci.”

Com esses depoimentos dos participantes avalio o caminho de redescobertas percorrido por nós, aprendi muito com eles, e os guardo em meu coração com profunda gratidão. Senti muita alegria por contar com a participação do grupo na apresentação da monografia, pois sem dúvida esse movimento de presença fortaleceu meu processo de ser agente multiplicador da Biodança e da afetividade que ela emana.

Reflexões finais

Até aqui foram feitas considerações da interrelação e extensão que constitui o processo de viver. Destacou-se também a contribuição da Biodança em favorecer a construção da comunicação afetiva para melhor regular e mediar um estilo de vida mais consciente e sustentável.

Por esse estilo biocêntrico, o ser humano caminha por dentro da teia da vida na busca de encontrar espaço para adotar o amor, carinho, doçura em suas relações.

Por compreender essa extensão e as necessárias progressões, que o processo de comunicação favorece na sociedade, para se manter o estilo biocêntrico de viver.

Rolando Toro Araneda desenvolve a Biodança pela poesia. E tanto a poesia quanto a música criam espaços metafóricos capazes de permear a identidade para promover bem-estar.



Portanto, é justamente nesse momento que a Biodança traz mecanismos de ação para aguçar a escuta afetiva, as quais passam por expressões não verbais, o olhar, o silêncio, o sorriso, o timbre de voz e outros recursos narrativos.

Foto cedida pelo grupo do Projeto Social/2020

É fundamental nesse momento utilizar de regulação e progressividade, para estimular o senso do compartilhar, de manter vivos vínculos nutritivos e assim transformar o ambiente virtual, de um lugar “hostil” em um lugar de possibilidades para a manutenção do viver.

Desta forma, Comunicação Afetiva é um tema que também pressupõe constantes atualizações, justamente por ser compreendido como dinâmico, da mesma forma que é a Vida! E assim, pela sensibilidade da música se resgatam vidas que estão entrelaçadas por histórias que continuam a acreditar na felicidade.

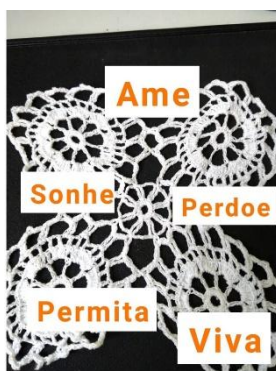
Assim, por hora, finalizo este artigo com a música de Carlinhos Brown. Ela me chegou “por acaso” no momento em que relia minha monografia, e também escutava músicas. Era como se ela estivesse pedindo para compor esse texto. Aprendi a valorizar esses estímulos que chegam de mansinho, justamente por trazerem aprendizados sensíveis, como diria Rubem Alves.

Portanto, Teia da Felicidade representa muito bem este artigo, expressando o tom desta comunicação afetiva. O tema felicidade sempre irá perpassar e inquietar nossa existência. Essa felicidade poderá ser alcançada quando compreendermos que o amor deve ser o motivador para incluir e construir vínculos, que estão interligados e precisam desenvolver relações constituídas sob os aspectos da sustentabilidade e da reciprocidade, para viabilizar uma transformação social.

Teia da Felicidade - Carlinhos Brown

Só lhe desejo a teia da felicidade
Que as coisas boas da vida lhe sejam verdades
Que os desejos deixados por conta do tempo
Se realizem todos por merecimentos

Há tantas coisas na vida e faltam lugares
Atravessando o abandono de prosperidades
Não, não há como aceitar as guerras de sempre
E ter a fome sem a paz constantemente



Te voglio benne mia principessa
Tanto calore, la tua carezza
Tanta dolcezza che volo al vento

Não me acostumo, sem você felicidade
Não me acostumo, sem você felicidade

Há muitas coisas na vida e faltam lugares
Atravessando o abandono de prosperidades
Não, não há como aceitar as guerras de sempre
E ter a fome sem a paz constantemente

Só lhe desejo a teia da felicidade
Que as coisas boas da vida lhe sejam verdades
Que os desejos deixados por conta do tempo
Se realizem todos por merecimento
Te voglio benne mia principessa
Tanto calore, la tua carezza
Tanta dolcezza che volo al vento

Não me acostumo, sem você felicità
Não me acostumo, sem você felicidade

O amor tornará
Tudo irá curar
Tudo passará
Nada acabará

Te voglio benne mia principessa
Tanto calore la tua carezza
Tanta dolcessa che volo al vento
Não me acostumo, sem você felicità
Não me acostumo, sem você felicidade

Referências Bibliográficas

- ALVES, Liane. Ouça, apenas ouça. *Vida Simples*, São Paulo, n. 130, p. 30-37, abr. 2013.
- ALVES, Rubem. *Educação dos Sentidos e Mais...* 9. ed. Campinas: Verus Editora, 2012.
- BERLO, David K. *O Processo da Comunicação*. São Paulo: Editora Fundo de Cultura, 1963.
- BERRY, Carmen Renee. *Memória Corporal*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2003.
- COELHO, Paulo. O poder da palavra. *Paulo Coelho's Blog*, 20 ago. 2011. Disponível em: <http://paulocoelhoblog.com/2011/08/20/o-poder-da-palavra/>. Acesso em: 27 set. 2013.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 29. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2004.
- LELOUP, Jean-Yves. *O Corpo e seus Símbolos*. 13. ed. Petrópolis: Vozes 2005.
- OAKLANDER, Violet. *Descobrindo Crianças*. 9. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1980.
- OSTOWER, Fayga. *A Sensibilidade do Intelecto*. 3. ed. Rio de Janeiro: Campus, 1998.
- PIGNATARI, Décio. *Informação Linguagem Comunicação*. 5. ed. São Paulo: Cultrix, 1984.
- RESTREPO, Luis Carlos. *O Direito à Ternura*. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
- ROGERS, Carl R. *Tornar-se Pessoa*. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.
- SODRÉ, Muniz. *A Comunicação do Grotesco*. 9. ed. Petrópolis: Vozes, 1983.
- SOUZA, Ana Maria Borges de. Educação biocêntrica: um caminho para superação da violência escolar. In: FLORES, Feliciano E. V. (Org.). *Educação biocêntrica: aprendizagem visceral e integração afetiva*. Porto Alegre: Evangraf, 2006. p.143-157.

TEJIENDO IDEAS Y REFLEXIONES SOBRE LA BIODANZA COMO PROMOTORA DE LA COMUNICACIÓN AFECTIVA

Annamaria Bruno Riscarolli¹

RESUMEN: Este artículo presenta una reflexión sobre cómo la Biodanza, basada en el Principio Biocéntrico de Rolando Toro, puede promover la comunicación afectiva y contribuir a una sociedad más solidaria. Con mi formación en Comunicación Social y la experiencia como facilitadora de Biodanza, analizo las intersecciones entre estos campos, destacando el potencial educativo y terapéutico de la comunicación sensible mediada por el cuerpo, el movimiento y el vínculo humano. La comunicación social, entendida como el intercambio de significados y la construcción de conocimiento, encuentra en la Biodanza un medio para resignificar la expresión humana mediante la integración de la música, el movimiento y las experiencias grupales. El redescubrimiento de esta comunicación más auténtica surge como contrapunto a un mundo marcado por el consumismo y el distanciamiento emocional. El principio biocéntrico, que sitúa la vida en el centro de las acciones humanas, se presenta como una vía para transformar las prácticas sociales y relacionales. Esta visión se enriquece con las aportaciones de Rubem Alves —quien enfatiza la educación de los sentidos y el placer como motor del aprendizaje— y Paulo Freire, quien destaca el compromiso ético, la presencia activa y el diálogo como prácticas liberadoras. La biodanza se entiende, por lo tanto, como una articulación entre educación y terapia, que promueve la reeducación afectiva y sensorial, la recuperación de memorias corporales y el fortalecimiento de los vínculos con uno mismo, con los demás y con el mundo. El proceso facilita la expresión de las emociones, amplía la conciencia y fomenta una actitud más comprensiva y respetuosa hacia la vida. En mi relato sobre la experiencia de formar un grupo para unas prácticas supervisadas, describí la importancia del juego como medio para facilitar la participación, la distensión y la convivencia. Los juegos, la música y la poesía activan el potencial creativo y relacional de los participantes, fomentando la inclusión, el sentido de pertenencia, la cooperación y el desarrollo de la sensibilidad. En los testimonios de los estudiantes, observo evidencia de procesos de autodescubrimiento, confianza, superación de obstáculos, mayor bienestar y apertura a nuevas formas de relacionarse. Además, reconozco que el crecimiento del grupo estuvo acompañado de mi propia maduración como facilitadora. En mis reflexiones finales, enfatizo que la comunicación afectiva es continua, dinámica y esencial para mantener un estilo de vida biocéntrico, incluso en contextos desafiantes como el distanciamiento social por la pandemia. Aun sin contacto físico, recursos como la mirada, la voz y el silencio pueden sostener vínculos nutritivos. Resalto el potencial de la Biodanza para fomentar el florecimiento de la sensibilidad en las relaciones, contribuyendo a la construcción de una «red de felicidad» donde el afecto y la reciprocidad sustentan una transformación social basada en el respeto por la vida.

Palabras clave: afecto, comunicación, vínculo

¹ Licenciada en Comunicación Social con especialización en publicidad y relaciones públicas. Arteterapeuta (UBAAT 01-159/1004) y posgraduada en Arteterapia en Educación y Salud. Facilitadora de Biodanza (RIOB-1302). Facilitadora de Danza Circular.

Introducción



Este artículo se basa en la monografía presentada en la Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro Rio-Barra para la obtención del título de facilitadora de Biodanza, en noviembre de 2013, fruto de la experiencia en el grupo formado para la práctica supervisada en Biodanza, enriquecida con contenidos de mi formación en Comunicación Social. En este trabajo pretendo abordar cómo el campo de estudio de la Comunicación Social se relaciona con los principios de la Biodanza que contribuyen a la construcción de una sociedad que puede estar más impregnada por el sentimiento de solidaridad.

La comunicación social es una disciplina académica que estudia los procesos de comunicación humana (interpersonal) y el comportamiento (intercultural), utilizando métodos interactivos para desarrollar un cuerpo de conocimiento que abarca desde conversaciones e interacciones cotidianas hasta sistemas de comunicación social y cultural. Así, se constituye como un campo vasto y dinámico de estudio, incluyendo las áreas del periodismo, la publicidad y propaganda, las relaciones públicas, el marketing y sus implicaciones en los sectores público y privado.

A través de la existencia de intersecciones entre estos dominios, es posible establecer una correlación con las funciones educativas y terapéuticas de la comunicación afectiva presentada por la metodología de la Biodanza, la cual tiene como objetivo reeducar progresivamente el estilo de vida para el fortalecimiento de vínculos capaces de contribuir a la construcción de una sociedad más fraterna.

Inicio de mi proceso comunicativo

Etimológicamente, la palabra “comunicación” hace referencia a poner ideas en común, a compartir informaciones y ponerlas en acción para la construcción de conocimientos. Recuerdo cuando la Biodanza llegó a mi vida, con su metodología que integra música y movimiento lleno de sentido en un proceso grupal, reavivando en mí temas de los tiempos de la universidad y retomando aquel anhelo de desarrollar una comunicación dirigida a un compartir interpersonal más auténtico y comprometido con una concientización orientada a la ampliación de conocimientos capaces de beneficiar a un mayor número de personas.

Ante esta percepción, comprendí la influencia que esa comunicación afectiva ejercía en mi vida y cuánto necesitaba difundir esta propuesta en una sociedad cada vez más sumergida en un consumismo excesivo.

Preguntas guiaban mi proceso creativo respecto a la validez de una comunicación más auténtica en una sociedad esencialmente consumista. ¿Vivir de manera más solidaria y consciente puede llegar a ser una realidad más efectiva? ¿Hay espacio para el diálogo afectivo al que invita la Biodanza? Muchos hilos de la escritura eran tejidos a partir de las músicas danzadas...

**“Como si fuera el juego de rueda... ¡Memoria!
El trabajo hecho juego en la danza de las manos... ¡Suavidades!
El sudor de los cuerpos, en la canción de la vida... ¡Historias!
El sudor de la vida en el calor de hermanos... ¡Magia!”**
(Redescubrir – Gonzaguinha)



Foto cedida por el grupo del Proyecto Social/2019

En especial, esta música fue confirmando lo que mi corazón, aliado a mi razón, decía: los sentimientos y pensamientos danzaban juntos, y eran despertados e integrados continuamente por las vivencias. Así, por este motivo, de manera natural el tema de la comunicación fue ganando más consistencia y se convirtió en el hilo conductor para el desarrollo de mi monografía, cuyo mensaje a ser comunicado fue tejido a la luz del Principio Biocéntrico, creado por Rolando Toro Araneda.

Principio Biocéntrico

La Biodanza se fundamenta en el Principio Biocéntrico como un nuevo paradigma para las ciencias humanas, que tiene como objetivo referenciar la vida como el centro del desarrollo de todas las acciones humanas. Esta sabiduría se contrapone a los enfoques teocéntrico y antropocéntrico, cuyas aproximaciones, muchas veces, reducen la comprensión de lo que son la vida y el acto de vivir.



A pesar de muchos años de benevolencia, la Madre Tierra nos ha venido informando sobre los desgastes a los que ha sido sometida. Y, como un proceso viviente presupone transformación para que ocurra la evolución, es urgente la adopción de un estilo de vida biocéntrico, por ser más coherente con la sustentación y el mantenimiento de la vida en el mundo, por lo tanto, con el respeto a la Madre Tierra

¡Cultivar y cuidar la vida para que fructifique!

Aliado al pilar biocéntrico, se suman las contribuciones de Rubem Alves y Paulo Freire como fortalecedores para la instauración de este proceso de transformación social, pues sus reflexiones y prácticas también permiten mirar y actuar en el mundo de una manera más humana y a favor de la vida.

Biodanza: diálogo entre la Terapia y la Educación

La Biodanza promueve el rescate de la experiencia de sentir en las percepciones más internas. Este reaprendizaje se inicia por la reeducación de los sentidos. Así, es posible establecer un paralelo con las ideas de Rubem Alves, Paulo Freire y Rolando Toro Araneda.

Con la inspiración de Rubem Alves (2012), en su libro *“Educação dos Sentidos e Mais”*, se puede reflexionar sobre cuánto influye la educación en esos descubrimientos y cómo despierta la curiosidad con el objetivo de construir elecciones más armoniosas.

Rubem Alves describe las vivencias que pueden desarrollarse en la infancia y refuerza la idea de mantener siempre vivas esas experiencias. Visitar al niño interior, que está más conectado con sus sentidos y sus sueños, es emprender nuevos caminos. Con ello, independientemente de los desafíos que la vida nos ofrece, es posible encontrar formas más ligeras de enfrentarlos.

Él también destaca que la educación debe dirigirse hacia una interacción entre la realidad y el placer. Lo que verdaderamente es aprendido por el alumno queda guardado en el corazón, porque trae significado para encontrar sus propios caminos. Son registros corporales de placer que se activan cuando se busca la integración del aprendizaje. Se aprende lo que se ama, pues fue estimulado con pasión, y con esa misma motivación, ese conocimiento podrá ser divulgado y compartido.

Con Paulo Freire, se comprende que compartir presupone acción en el mundo, pues “Nadie puede estar en el mundo, con el mundo y con los otros de forma neutra” (Freire, 2004, p. 77). Así, para alcanzar una función educativa fortalecida, se exige compromiso de todos — tanto educadores como alumnos — para la creación de acciones continuas generadoras de concientización y autonomía.

Relacionándose con la reeducación afectiva propuesta por Rolando Toro Araneda, que valora la cualificación de una presencia auténtica y sincera para el establecimiento de vínculos saludables de convivencia y cooperación, y fortalecida nuevamente con las palabras de Paulo Freire: “Como presencia, no puedo ser una omisión, sino un sujeto de opciones” (Freire, 2004, p. 98), se resalta que, ante esto, profesores y alumnos mantienen una relación de coparticipación en sus procesos de desarrollo, donde toda acción vivenciada por los ejercicios de la metodología de Biodanza busca también promover una nueva manera comprometida de vivir y actuar en el mundo.

A través de la metodología de Biodanza, el alumno amplía progresivamente sus reflexiones sobre su existencia. Con la adquisición de una nueva mirada, por medio de un proceso de comunicación afectiva, se fortalecen los vínculos de conexión consigo mismo, con el otro y con el mundo, optimizando relaciones de convivencia más saludables y conscientes para la valorización de la sacralidad de la vida. Consecuentemente, el acto de cuidar y proteger cualquier forma de vida no queda restringido a un lugar o a situaciones específicas, sino que se desdobra en acciones en el instante vivido “aquí y ahora”, es decir, en los movimientos más simples e incluso sutiles del cotidiano de cada uno. Aquellos “milagros” escondidos en el día a día, que van desde un “buen día” a un desconocido, la atención a la sonrisa pura de un niño, o la mirada de conexión y solidaridad con una persona sin hogar.

Cada vez que se establece esa conexión con la esencia de lo que es la vida, donde vivir es una gran aventura de la existencia, nace en nosotros, espontáneamente, la capacidad de superar límites físicos y emocionales, contribuyendo así para que la evolución ocurra en diversos aspectos interligados en cada instante vivido, conforme afirmó hace mucho tiempo Lavoisier: “En la Naturaleza nada se crea, nada se pierde, todo se transforma”.

Por lo tanto, corresponde a cada uno tomar la oportunidad de descubrir qué acción expresiva está a su alcance realizar, para reverenciar toda expresión de vida y mantener encendido ese proceso relacional abundante, guardado en la sacralidad de la poesía de vivir.

Por este vivir integral y ante la idea de que todo está interconectado, y que los intereses de la vida no siempre se conjugan con las necesidades culturales y de consumo, ¿cómo comprender los mecanismos de acción para la construcción de una sociedad más comprometida con la vida?

En el momento en que Rolando Toro Araneda denomina la Biodanza como *Ars Magna*, el Arte Mayor, se abre un espacio para correlacionar los conceptos del hacer artístico que es expresión de vida. El arte se vuelve una buena compañera para mediar la comprensión de los significados del proceso de desarrollo humano.

Sin embargo, cuando Ferreira Gullar afirma que “El arte existe porque la vida no basta”, este pensamiento remite a una concepción de proceso antropocéntrico, el cual separa el arte del creador y, por lo tanto, de la vida, no siendo considerado un proceso natural de la vida, conforme al Principio Biocéntrico.

Es a través del potencial creativo estimulado por la línea vivencial de la Creatividad que el alumno-artista es invitado a ser artista y protagonista de su vida, convirtiéndola en una obra maestra, trayendo su subjetividad como componente del proceso de renovación existencial, en un mundo que no puede desacelerarse.

En esta relación expresiva, una alquimia ocurre: la transformación de los estados emocionales, ya que el arte puede funcionar como un espejo para el ser humano, en el cual es posible reconocer limitaciones, dificultades y posibilidades, donde la vida imita al arte, o viceversa.

Es necesario que este alumno-artista conquiste suficiente autonomía y confianza para no seguir patrones sociales rígidos que obstaculicen su expresión creativa en este recorrido de renovación, innovación, adaptación e integración. En la práctica, ¿tendrá esta posibilidad de acontecer en una sociedad que refleja un estilo consumista de ser?

Comunicación Afectiva – ¿Qué comunica tu movimiento en la danza de la vida?

Para este rescate relacional será necesario viabilizar un proceso de desarrollo y aprendizaje capaz de resignificar memorias vivenciadas en los períodos iniciales del desarrollo humano, los registros corporales de las primeras sensaciones viscerales, desde las comunicaciones intrauterinas, pasando por el nacimiento, hasta los primeros cuidados, tan esenciales para la manutención de la vida.

Así, al nacer, somos criaturas frágiles, dependientes de cuidado y afecto. Poco después de nacidos, desarrollamos nuestra fisiología y ejercemos cierto control sobre nosotros mismos, pero aún bajo la supervisión de adultos. A medida que se da el crecimiento y el desarrollo, las relaciones se intensifican, pues la vida avanza y la comunicación continúa y necesita seguir un flujo expresivo. Y, de acuerdo con el estilo de vida adoptado, muchas veces existen obstáculos para ese recorrido.

Identificar y reconocer lo que el cuerpo siente, toca, habla y comparte abre un espacio para respetar lo que es percibido, y no más someterlo a interpretaciones basadas en juicios o negaciones. En la Biodanza se refuerza el encuentro de caminos saludables para la expresión de las emociones evocadas por las vivencias. Se entiende que somos el propio cuerpo, fuente de autoconocimiento, y en el cual existen potencialidades para recrear bellas historias de vida, que, al ser comunicadas, pueden inspirar, animar y fortalecer, para que también otras historias puedan crecer y desarrollarse.

“Nuestros cuerpos son fuentes confiables de orientación, informaciones que pueden ser identificadas por el toque” (Berry, 2003, p. 18).

Es a través de una reeducación de percepciones y sentidos que la vivencia de la Biodanza contribuye efectivamente a la formación de este nuevo proceso de comunicación sustentado por la inteligencia afectiva, donde los movimientos evocados por las vivencias, en un primer momento, sobrepasan la verbalización discursiva, justamente por contener emociones y sentimientos contrastantes o incluso opuestos, cuyo análisis lógico y formal puede bloquear el flujo de contenidos expresivos.

Antes de intentar formalizarlos en palabras, se debe escuchar los movimientos internos del cuerpo y percibir las sensaciones que hablan de él, para captar las respuestas fisiológicas que están señaladas en estos descubrimientos. Una vez que todo aquello a lo que se pueda atribuir significados mediante el mapa corporal trae, en esencia, una expresividad que, al ser interpretada bruscamente o juzgada, puede generar ruido en el proceso comunicativo; pero si es leída con calma y cariño, dentro de una realidad, podrá traer comprensión y más confianza para el avance del desarrollo humano.

La Biodanza propone, a través de la creatividad existencial, estimular un refinamiento del proceso de creación, una renovación, pues así como el artista realiza muchos bocetos de su dibujo antes de convertirlo en una obra maestra, el alumno-artista de su vida acoge los movimientos vivenciados, y cuanto más cualitativos sean los frutos de sus interacciones, más alternativas significativas tendrá para su vivir.

Las personas son conducidas por un recorrido de reflexión y desapego de posibles situaciones traumatizantes, que muchas veces impiden relaciones saludables de vínculo afectivo. Con la ayuda del grupo y del facilitador, será posible traer una nueva mirada para iluminar las diversas fases del proceso de desarrollo, encontrando una forma auténtica de expresar emociones y sentimientos conducidos por un diálogo sincero.

Con la Biodanza, se refuerza el encuentro de caminos saludables para la expresión de las emociones evocadas por las vivencias, de modo que progresivamente contenidos cada vez más complejos puedan ser integrados, ampliando la capacidad de flexibilidad para una acción más efectiva y comprometida en el mundo.

Percibir estos movimientos como etapas del proceso expresivo y creativo favorece la transición de una vida sometida por la esclavitud mental hacia una vida elegida, por medio de un flujo de vivencias corporales, de contacto y de caricias que progresivamente dialogan para traer una nueva mirada sobre el pasado, integrándolo con lo que es y lo que está en vías de ser, para vivir una existencia más coherente.

Y así fui construyendo los puentes para la titulación en Biodanza.

La Formación del Grupo

Sin duda, formar un grupo es un trabajo arduo. Para ello se requiere mucha motivación afectiva, fe y persistencia

Poco a poco el grupo fue iniciándose, creciendo y totalizando 13 participantes de diversas franjas de edad, residentes de Tijuca y Barra da Tijuca.

Llegaban animados a las clases, y el proceso transcurrió de forma ligera y placentera. Fueron personas muy participativas y motivadoras, que me impulsaron a dedicarme al máximo, pues confiaron en este proceso inicial de mi trabajo con la Biodanza.

Obviamente, en este proceso surgían dudas y reflexiones acerca de cómo conjugar aspectos y necesidades tan diferentes del grupo y las mías. Y, al comprender cuánto las expectativas, inseguridades y comportamientos — desde la sonrisa, la manera de hablar, la atención enfocada — influían en esa construcción recíproca entre facilitador y grupo de alumnos, surgía la pregunta: ¿cómo dar las clases?

¿Es posible que exista una renovación, guiada por la comunicación afectiva, independientemente de la edad o de cualquier otra situación de vida?



El método en acción... música, movimiento, vivencia
Elección del enfoque – lo lúdico
“La Identidad se manifiesta en la presencia del otro.
El amor a sí mismo y el amor al prójimo no son
sucesivos, sino simultáneos.” (Toro)

Foto cedida por el grupo del Proyecto Social/2019

Comprendiendo que la Identidad (expresión genética) se manifiesta a partir de las interacciones en las relaciones humanas, y que, como poeta, Rolando Toro Araneda utiliza la poesía como lenguaje para desarrollar la Biodanza, se elige el enfoque lúdico para facilitar las propuestas, y la poesía para suavizar los contenidos existenciales densos que las personas del grupo traían, promoviendo un campo metafórico capaz de ofrecer al alumno un ambiente más propicio para la creación de “su mundo” en el aquí y ahora, de modo que pudiera confiar y entregarse a la consigna generadora de vivencias.

Así, como nos dice Rubem Alves: “Los poetas enseñan a ver” (Alves, 2012, p. 22), y también: “La música nos saca de nuestros pequeños mundos y nos hace viajar por mundos maravillosos” (Alves, 2012, p. 40), fueron contruidos los puentes para el desarrollo del trabajo en el grupo.

A través de los discursos poéticos en las consignas, integrados con las músicas conductoras de los “juegos”, los alumnos danzaban expresando movimientos que hacía mucho tiempo estaban adormecidos o escondidos en el cúmulo de tareas, en la falta de tiempo para el autocuidado, en el temor de liberar su propia voz para escucharla, o incluso en aquella mirada que brillaba ante la simple invitación a danzar.

Con el enfoque lúdico, pudieron interactuar con ligereza y espontaneidad, optimizando y ampliando sus capacidades comunicativas y expresivas. Al fin y al cabo, ¡enseñar a jugar es también aprender otra manera de vivir!

La Biodanza, al utilizar ejercicios lúdicos, proporciona en un primer momento un sentido específico: aliviar las tensiones diarias; para luego alcanzar progresivamente un sentido general: rescatar la raíz afectiva de nuestra especie. Por esa razón, estos ejercicios ponen en acción las energías de las personas, lanzándolas al movimiento del ritmo y de la imaginación.

El juego es un fenómeno que ocurre dentro del niño; está en él en cualquier tiempo, son gestos universales. Los juegos propician movimientos de confianza y entrega, bases para la comunicación del potencial afectivo, además de despertar la alegría, el ímpetu vital, el placer — aspectos relegados y olvidados en la vida cotidiana — y que son fundamentales para permitir una aceptación recíproca hacia una vida social y afectiva creciente. Así, naturalmente, se trabajan contenidos de coordinación perceptivo-motora, lenguaje, toma de decisiones espacio-temporales, pues el cuerpo es invitado de manera espontánea a crear movimientos.

Muchas veces, la interacción con las personas puede generar incomodidad o bloqueos, en función de sus propias vivencias que se inician en la infancia. La Biodanza, al traer los juegos a la clase, rescata a esos niños interiores para que vuelvan a jugar, o incluso para que aprendan a jugar, posibilitando una forma de resignificar historias de vida.

En las clases se observan momentos de desinhibición, relajación y espontaneidad, mediante los cuales las personas se desbloquean y, simultáneamente, se distienden y

fortalecen, permitiendo así una mayor aproximación, con el objetivo de una sociabilidad que favorezca una reintegración afectivo-motora. Independientemente de que las situaciones emocionales sean vivenciadas por el alumno ahora o lo hayan sido en la infancia, lo importante es priorizar este momento traído por los ejercicios, como una nueva oportunidad para la creación de memorias afectivas.

La socialización de sus sentimientos y pensamientos, iniciada en su grupo regular, posibilita a todos un sentido de pertenencia a un mismo movimiento humano, para una convivencia de crecimiento más armoniosa.

De este análisis se desprende el gran potencial de contribución que los juegos lúdicos favorecen: el desarrollo de un sentimiento colectivo y cooperativo. Estimular este potencial lúdico genera condiciones favorables para la inclusión de personas en la sociedad, pues rescata la raíz afectiva. Para incluir, no basta reunir personas: es necesario potenciar la afectividad. Ella regula acciones de nutrición capaces de incentivar la amistad, el amor, la ternura y el altruismo, rechazando actitudes que discriminan o estimulan prejuicios.

Reunir es un primer paso, un comienzo. Permanecer juntos es un proceso. Por lo tanto, una auténtica aproximación ocurre cuando se disminuyen las “distancias” entre las condiciones sociales, físicas y emocionales de las personas. Esta concepción garantiza el proceso de crecimiento para una convivencia saludable con el verdadero respeto a la diversidad humana.

Evaluando el Camino

Como ya se ha dicho, no es una tarea sencilla reunir personas en un grupo y fomentar un sentimiento de pertenencia e inclusión, así como acompañar un proceso de desarrollo humano, teniendo dos enfoques en permanente evaluación: el crecimiento de las personas y el del facilitador.

Sin embargo, cuando se desea realizar esta misión, se descubre que es apasionante ver y acompañar el crecimiento de tantos, y al mismo tiempo también disfrutar de ese propio proceso de maduración.

En el grupo fueron abordados los siguientes temas:

- a) Definición de Biodanza
- b) Principio Biocéntrico
- c) Vivencia
- d) Protovivencia
- e) Integración y disociación
- f) Rehabilitación del caminar
- g) Categorías del movimiento
- h) Conceptos de comunicación afectiva y feedback

Los ejercicios escogidos trabajaron bien estos temas, conducidos por la línea lúdica, invitando al alumno simultáneamente a ser participante y observador de su proceso y movimiento corporal, para que progresivamente aumentara su nivel de apertura para sentir las consignas, vivenciar y compartir sus impresiones (resistencias o defensas) en el momento de intimidad verbal, pero siempre acogiendo y respetando la singularidad expresiva de cada alumno.

Se percibió que, muchas veces, así es como las personas se acercan: niños coexistiendo en un cuerpo adulto, necesitando de afecto y límites para obtener seguridad física y emocional.

Y cuando lo inesperado sucede, ¡acogimiento!

En este sentido, hubo una situación en este grupo que merece ser relatada. Por principio, el facilitador no debería recibir feedback justo después de la clase, respetando la

prioridad de la vivencia sobre el pensamiento y la palabra, pero, en resonancia con una alumna, fue importante acoger su relato sobre su historia de vida, inmediatamente después de la clase. Esta apertura me permitió construir el tema teórico de la clase siguiente, que fue la protovivencia.

Como optimización de la capacidad comunicativa afectiva, frente a esta apertura, la alumna pudo confiar en el grupo y compartir con todos el mismo relato en la clase siguiente, donde todos se emocionaron. Percibí que el grupo, a partir de ese día, se mostró con mayor complicidad.

El florecimiento relacional facilitado por una comunicación afectiva busca promover habilidades comportamentales como: elevación de la autoestima, empatía, iniciativa, curiosidad para innovar, apertura a cambios, habilidades interpersonales para la colaboración y capacidad de ampliación de la comprensión.

Para ello, el facilitador necesita tener una escucha activa, capaz de calificar todas las naturalezas comunicativas — verbales y no verbales — desde la mirada emocionada hasta una presencia más silenciosa, pero no menos comprometida y solidaria hacia la persona que tiene la palabra en aquel momento. En definitiva, promover una comunicación amorosa forma parte de un proceso artesanal de construcción recíproca.

Testimonios:

“En el grupo de balanceo, me sentí protegida.”

“En el juego, tuve miedo porque me quedé sola. Y luego, en la rueda de ciranda, me sentí perteneciente.”

“La Biodanza es una forma de estimular las células que están queriendo acomodarse.”

“Me sentí como un cabrito zigzagueando en ese caminar. Solté a la niña que nunca tuvo voz ni vez.”

“Siempre quise hacer capoeira, desde los trece años tenía ese deseo. No pude en aquella época, pero ahora me sentí muy suelta, libre... No hablo mucho, pero me estoy sintiendo muy feliz.”

“Siempre me quedé en el movimiento racional, me falta ritmo. El pensamiento necesita ir al cuerpo.”

“La Biodanza me ayudó a escuchar a mi madre, a ser más paciente.”

“Es difícil el contacto visual (ejercicio ‘encuentro de manos y miradas’).”

“Sentí más seguridad y equilibrio en mi caminar.”

“No me gusta mucho la intimidad verbal, quiero bailar enseguida.”

“El ejercicio de ‘caminar junto con el otro’ (coordinación rítmica a dos) me hizo percibir que necesito tener más paciencia con el ritmo del otro.”

“Pude dormir mejor después de la clase. Incluso perdí la hora de ir al gimnasio y no me molesté.”

Con estos testimonios de los participantes, evalué el camino de redescubrimientos que recorrimos juntos; aprendí mucho con ellos y los guardo en mi corazón con profunda gratitud. Sentí una gran alegría al contar con la participación del grupo en la presentación de la monografía, pues sin duda este movimiento de presencia fortaleció mi proceso de ser agente multiplicadora de la Biodanza y de la afectividad que ella emana.

Reflexiones finales

Hasta aquí se han presentado consideraciones sobre la interrelación y la amplitud que constituyen el proceso de vivir. También se destacó la contribución de la Biodanza en

favorecer la construcción de la comunicación afectiva para regular y mediar de manera más adecuada un estilo de vida más consciente y sostenible.

Con este estilo biocéntrico, el ser humano camina dentro de la trama de la vida en la búsqueda de encontrar espacio para adoptar el amor, el cariño y la dulzura en sus relaciones.

Al comprender esta amplitud y las progresiones necesarias que el proceso de comunicación favorece en la sociedad para mantener el estilo biocéntrico de vivir, se percibe su importancia fundamental.

Rolando Toro Araneda desarrolla la Biodanza a través de la poesía. Y tanto la poesía como la música crean espacios metafóricos capaces de permear la identidad para promover bienestar.



Por lo tanto, es justamente en este momento que la Biodanza aporta mecanismos de acción para agudizar la escucha afectiva, los cuales se expresan a través de recursos no verbales: la mirada, el silencio, la sonrisa, el timbre de voz y otros elementos narrativos.

Foto cedida por el grupo del Proyecto Social/2020

Es fundamental, en este momento, utilizar regulación y progresividad para estimular el sentido de compartir, mantener vivos los vínculos nutritivos y así transformar el ambiente virtual, de un lugar “hostil” en un lugar de posibilidades para la manutención del vivir.

De esta forma, la Comunicación Afectiva es un tema que también presupone constantes actualizaciones, justamente por ser comprendida como dinámica, de la misma manera que lo es la Vida. Y así, por la sensibilidad de la música, se rescatan vidas que están entrelazadas por historias que siguen creyendo en la felicidad.

De este modo, por ahora, finalizo este artículo con la música de Carlinhos Brown. Ella llegó a mí “por casualidad” en el momento en que releía mi monografía y, al mismo tiempo, escuchaba música. Era como si estuviera pidiendo participar en la composición de este texto. Aprendí a valorar esos estímulos que llegan suavemente, justamente por traer aprendizajes sensibles, como diría Rubem Alves.

Por lo tanto, *Teia da Felicidade* representa muy bien este artículo, expresando el tono de esta comunicación afectiva. El tema de la felicidad siempre atravesará e inquietará nuestra existencia. Esa felicidad podrá alcanzarse cuando comprendamos que el amor debe ser el motivador para incluir y construir vínculos que están interconectados y necesitan desarrollar relaciones basadas en los aspectos de la sostenibilidad y la reciprocidad, para hacer viable una transformación social.

Teia da Felicidade – Carlinhos Brown (Traducción al español)

Solo te deseo la red de la felicidad,
Que las cosas buenas de la vida sean verdades para ti,
Que los deseos dejados al paso del tiempo
Se realicen todos por merecimiento.
Hay tantas cosas en la vida y faltan lugares,
Atravesando el abandono de prosperidades.
No, no es posible aceptar las guerras de siempre
Y tener el hambre sin la paz constantemente.
Te voglio bene, mia principessa,



Tanto calore, la tua carezza,
Tanta dolcezza che vola al vento.
No me acostumbro, sin ti felicidad,
No me acostumbro, sin ti felicidad.
Hay muchas cosas en la vida y faltan lugares,
Atravesando el abandono de prosperidades.
No, no es posible aceptar las guerras de siempre
Y tener el hambre sin la paz constantemente.
Solo te deseo la red de la felicidad,
Que las cosas buenas de la vida sean verdades para ti,
Que los deseos dejados al paso del tempo
Se realicen todos por merecimiento.

Te voglio bene, mia principessa,
Tanto calore, la tua carezza,
Tanta dolcezza che vola al vento.
No me acostumbro, sin ti *felicità*,
No me acostumbro, sin ti felicidad.
El amor regresará,
Todo se curará,
Todo pasará,
Nada terminará.
Te voglio bene, mia principessa,
Tanto calore, la tua carezza,
Tanta dolcezza che vola al vento.
No me acostumbro, sin ti *felicità*,
No me acostumbro, sin ti felicidad.

Referencias Bibliográficas

- ALVES, Liane. Ouça, apenas ouça. *Vida Simples*, São Paulo, n. 130, p. 30-37, abr. 2013.
- ALVES, Rubem. *Educação dos Sentidos e Mais...* 9. ed. Campinas: Verus Editora, 2012.
- BERLO, David K. *O Processo da Comunicação*. São Paulo: Editora Fundo de Cultura, 1963.
- BERRY, Carmen Renee. *Memória Corporal*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2003.
- COELHO, Paulo. O poder da palavra. *Paulo Coelho's Blog*, 20 ago. 2011. Disponível em: <http://paulocoelhoblog.com/2011/08/20/o-poder-da-palavra/>. Acesso em: 27 set. 2013.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 29. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2004.
- LELOUP, Jean-Yves. *O Corpo e seus Símbolos*. 13. ed. Petrópolis: Vozes 2005.
- OAKLANDER, Violet. *Descobrimos Crianças*. 9. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1980.
- OSTOWER, Fayga. *A Sensibilidade do Intelecto*. 3. ed. Rio de Janeiro: Campus, 1998.
- PIGNATARI, Décio. *Informação Linguagem Comunicação*. 5. ed. São Paulo: Cultrix, 1984.

RESTREPO, Luis Carlos. *O Direito à Ternura*. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

ROGERS, Carl R. *Tornar-se Pessoa*. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

SODRÉ, Muniz. *A Comunicação do Grotesco*. 9. ed. Petrópolis: Vozes, 1983.

SOUZA, Ana Maria Borges de. Educação biocêntrica: um caminho para superação da violência escolar. In: FLORES, Feliciano E. V. (Org.). *Educação biocêntrica: aprendizagem visceral e integração afetiva*. Porto Alegre: Evangraf, 2006. p.143-157.

INSTINTO, ARQUÉTIPO E NUMINOSO – DO PATRIARCADO À INTEGRAÇÃO DO FEMININO

Myrthes Gonzalez

Observamos, ao longo dos séculos, a pilhagem, a redução do espaço e o esmagamento da natureza instintiva feminina. Durante longos períodos ela foi mal gerida, à semelhança da fauna silvestre e das florestas virgens. Há alguns milênios, sempre que lhe viramos as costas, ela é relegada às regiões mais pobres da psique. As terras espirituais da Mulher Selvagem, durante o curso da história, foram saqueadas ou queimadas, com seus refúgios destruídos e seus ciclos naturais transformados à força em ritmos artificiais para agradar aos outros (Estés, 1996, p. 15).

Em Biodanza partimos da compreensão de que, no desenvolvimento histórico da civilização, houve um processo gradual de repressão dos instintos. Vivemos em uma cultura predominantemente patriarcal, onde valores matrísticos¹, ligados ao cuidado com a vida, ao prazer de viver e a liberdade de ser, são desprezados.

A história da civilização coincide, não por acaso, com a história do patriarcado. Nossos atuais desafios como humanidade têm relação com a possibilidade de promover uma cultura de afeto, empatia, prazer, liberdade, solidariedade e compaixão. Todos estes valores não estão ligados somente à relação do humano com os outros humanos, mas sim, dizem respeito à nossa relação com todo o sistema vivente. Somos filhos da terra, estamos ligados como partícipes do sistema orgânico que é Gaia.

Não se trata de negar a civilização ou desprezar a evolução científica e tecnológica, mas sim, de buscar a integração com os valores ligados ao cuidado com a vida. Precisamos de uma modificação na perspectiva do que realmente importa em nossa sociedade. A repressão dos instintos é a principal fonte geradora das neuroses e demais enfermidades civilizatórias.

Carl Gustav Jung trouxe novas perspectivas sobre a relação entre o mundo simbólico arquetípico e o mundo instintivo. Inspirado em Rudolf Otto², Jung relaciona a manifestação hierofânica do arquétipo com o numinoso, o sagrado, inabarcável pela racionalidade.

Rolando Toro ressaltou a perspectiva numinosa, que vem através da vivência do arquétipo, que nos coloca em contato com o instinto, força reguladora, ligada às sensações do viver, conforme ele explicita em sua teoria sobre o inconsciente vital.

Existe um círculo que se completa quando em Biodanza vivenciamos os arquétipos. A vivência arquetípica dá acesso ao instinto e ao numinoso num mesmo instante. Essa mobilização se dá através do movimento pleno de significado que é capaz de acionar as forças orgânicas reguladoras de nosso humor endógeno, nutrindo o desejo de viver.

Os arquétipos são pontos chave para mobilizar processos de transformação individuais e sociais. O convite é que possamos reconhecer, dentro do universo arquetípico, quais os elementos simbólicos, ligados à força instintiva, que podem ser mobilizados e de que forma podemos mobilizá-los, para gerar um contato saudável e integrativo com a existência.

¹ O adjetivo matrístico vem da palavra matrística que é um conceito que se refere a uma cultura em que homens e mulheres participam de um modo de vida cooperativo e não hierárquico, baseados no respeito e cuidado com a vida.

² Rudolf Otto – Teólogo e filósofo, autor do livro O Sagrado, publicado pela primeira vez em 1917 como *Das Heilige* e que é mais conhecido pelo seu conceito do numinoso, o qual exprime uma profunda experiência emocional que ele argumentou estar no coração das religiões do mundo.

O que são os instintos?

Os instintos são pautas complexas de comportamento, herdadas geneticamente. Estão a serviço da preservação dos indivíduos e perpetuação da espécie.

Existe uma pulsação entre o comportamento instintivo e aquele que não é inato, e sim aprendido. Em espécies com sistema nervoso mais simples o comportamento inato é o predominante. Ele se manifesta sem necessidade de aprendizado, diante de determinados estímulos ambientais, mas vai se aprimorar com a experiência.

À medida em que as espécies foram evoluindo em complexidade, com cérebros maiores e grandes possibilidades de conexões neuronais, surgiu um novo tipo de conduta, não herdada, mas sim aprendida. Podemos dizer que a base instintiva inata destes comportamentos é a própria aprendizagem. Se manifestam novas práticas que envolvem uma sofisticada teia de interações de cunho comportamental, emocional e subjetivo. A curiosidade, a criatividade, a inteligência e o afeto são fatores muito importantes neste processo. Passa a ser necessário que os adultos cuidem dos filhotes e ensinem seus métodos de sobrevivência. Nessas espécies o comportamento grupal é reforçado e surgem formas variadas de comunicação entre seus membros. Aparecem hierarquias e dados de singularidade nos indivíduos.

A forma de caçar, de coletar, de se abrigar, de brincar, varia de grupo para grupo nos grandes mamíferos. São comportamentos adquiridos e perpetuados na convivência dos filhotes com os animais adultos. Se compararmos grupos da mesma espécie, em diferentes regiões, vamos perceber que existem uma infinidade de comportamentos que serão comuns a todos eles. Aí se manifesta a base instintiva, inata. Mas cada grupo terá alguns procedimentos, formas de fazer e viver exclusivas. Vamos observar nos adultos um esforço para passar aquela forma específica para os mais jovens. Esses comportamentos que são perpetuados através de gerações, envolvendo o grupo em ritualidades e tradições, o que podemos considerar uma protocultura.

O sistema neurológico dos animais que aprendem é muito mais modelável e complexo do que aqueles que se guiam somente por comportamento inato. Desta forma, cada indivíduo vai construindo uma miríade de características próprias e únicas, resultado da interação do potencial genético com o processo de aprendizado. Vale aqui ressaltar que o aprender é um ato do viver, ou seja, uma vivência. A “modelagem” de cada indivíduo se dá por meio de experiências positivas e negativas extremamente marcantes.

No caso humano o fator aprendizagem é determinante. Somos um sistema extremamente maleável. O ambiente, que em Biodanza chamamos ecofator, é um ponto fundamental na constituição da identidade. Isso quer dizer que os comportamentos aprendidos são determinantes. Muitas das coisas que julgamos naturais são simplesmente fatores culturais que se perpetuam pela tradição.

A sexualidade é um componente essencial do comportamento instintivo. Está associada a reprodução e perpetuação da vida. Em muitas espécies também é um elemento de agregamento grupal, misturando-se ao lúdico e ao prazer de viver e conviver.

A sexualidade humana, muito mais que reprodutiva é agregadora, ligada ao desfrutar da vida, levando cada pessoa a perceber a própria corporeidade e dos demais. É o que nos traz prazer e satisfação de estar vivos e em pulsação com o ambiente, especialmente com os outros humanos. Enquanto o afeto nos faz ser empáticos e cuidadosos com as pessoas próximas, a sexualidade traz o prazer de estar juntos, de gargalhar, brincar, acariciar, partilhar a cama, a refeição, os espaços sensíveis da pele. Ou seja, é algo que permeia todas as relações, as tornando prazerosas e felizes.

A história do patriarcado não trata somente da repressão do comportamento feminino e da inferiorização da mulher. Trata antes de tudo de uma domesticação dos corpos. Dando papéis definidos numa visão binária do sexo, a partir de uma justificativa biológica.

“Desde antes de nascer, a gente é levado a acreditar que existem apenas duas possibilidades sexuais: homem ou mulher” (Lacombe, 2024, p. 9).

É esperado dos homens: “Não se deixar atravessar por emoções. Carregar o mundo nas costas. Arrumar uma mulher para constituir família. Prover. Sustentar o pênis ereto a despeito de qualquer problema. Penetrar e jamais ser penetrado” (Lacombe, 2024, p. 8).

O que se espera das mulheres:

É ser doce. É se guardar para o casamento ou, na pior das hipóteses, ficar com poucos homens até encontrar aquele para chamar de seu. É demonstrar fragilidade. É arrumar um marido, ter filhos e cuidar da casa com esmero. É se manter magra e atraente, segundo os padrões sociais hegemônicos. Não falar alto, não reclamar e não ocupar muito espaço: se sentar com as pernas fechadas, usar roupas justas e saltos altos que acabam limitando nossa mobilidade (Lacombe, 2024, p. 8).

A divisão da humanidade nestas duas categorias comportamentais, homem e mulher, não é um fator biológico ou instintivo e sim, o contrário. Trata-se de um processo de domesticação. Um domínio dos corpos, um cerceamento dos potenciais provenientes da corporeidade livre e feliz. É condição *sine qua non* para criação e manutenção de estruturas de poder.

O poder existe onde a potência dos corpos deixou de existir. Por traz do desejo de controle corporal existe um medo da potência do vínculo e uma impotência que se compensa no uso do poder com autoritarismo e violência.

O que são os arquétipos?

Desde os tempos da Antiga Grécia que se suspeita que algo na psique humana acompanha as gerações. Algumas ideias ou imagens que se manifestam a priori da experiência de vida de cada pessoa. Algo que está presente em cada um de nós, que faz sentido quando ouvimos histórias ou vemos obras de arte. Este mesmo fator faz com que coincidamos nos temas de nossos sonhos e devaneios.

Freud, em seus estudos das manifestações oníricas, observou que alguns fragmentos de sonhos eram de difícil explicação dentro da experiência de vida das pessoas analisadas. Ele chamou estes fragmentos de resíduos arcaicos e não os considerou relevantes dentro do processo terapêutico.

Estes mesmos elementos se mostraram de especial importância para Carl Gustav Jung, que buscou compreendê-los. Da percepção de que há uma série de símbolos que se manifestavam de forma semelhante em sonhos de pessoas de diversas culturas, e que, se repetiam em contos e mitos ao redor do planeta, Jung trouxe a hipótese que o inconsciente não é composto somente por memórias pessoais e sim tem algo que pertence a experiência humana.

A ideia da existência dos arquétipos levou Jung a propor uma nova divisão na estrutura do inconsciente. Para ele, o inconsciente seria composto não só por um inconsciente pessoal, resultado das experiências individuais, mas também por um inconsciente coletivo, composto pelos arquétipos e, portanto, comum a todos os seres humanos. O inconsciente coletivo estaria localizado figurativamente no nível mais profundo da mente. Pela tese junguiana, como os arquétipos existem de modo pré-consciente, eles provavelmente formam as estruturas dominantes da psique em geral (Anaz, 2023, p. 14).

Pensando em termos da teoria da Biodanza, na qual a vivência é compreendida como algo profundamente marcante, com altíssimo comprometimento fisiológico e capaz de gerar uma marca (imprinting) na estrutura emocional dos indivíduos, trago uma hipótese sobre a genealogia dos arquétipos. Vivências intensas, experimentadas coletivamente e de forma recorrente em diferentes culturas e lugares, podem estabelecer impressões profundas, pois estão alicerçadas em fatores essenciais à sobrevivência. São experiências que geraram vínculos profundos com aquilo que não pode ser plenamente explicado pela consciência racional. Sempre haverá um aspecto que escapará à linguagem, adentrando o campo do mistério, do místico, do sagrado, do numinoso.

O fator inicial é biológico, instintivo e se desdobra em uma vivência que tem pontos inabarcáveis pela racionalidade.

Para Jung “os arquétipos são imagens primordiais, universais e atemporais” (Anaz, 2023, p. 19).

Para Gilbert Durant os arquétipos são elementos que surgem como resultado da experiência orgânica humana em sua relação com as pressões do ambiente.

Entendemos, a partir da tese de Durand, que os arquétipos se situam figurativamente mais próximo de um dos extremos do trajeto antropológico, no limiar entre o encontro do mundo interno do ser humano (corpo-mente) e o mundo externo (natural e social). As imagens arquetípicas seriam assim frutos da interação das características biopsicológicas do ser humano com os elementos da natureza e da cultura (Anaz, 2023, p. 19).

Costumamos localizar o inconsciente topograficamente dentro de nós. Algo que nos pertence. Mas, quando falamos de inconsciente coletivo, não podemos mais pensar em dentro e, talvez, nem mesmo em fora. Os aspectos do inconsciente que se referem a caminhada humana, à nossa experiência arcaica do sobreviver, atravessam cada pessoa, cada território e cada cultura, em todos os tempos. Podemos dizer que estamos imersos nesse inconsciente como peixes no mar.

Essa experiência inenarrável deve se apoiar em elementos conscientes, mais simples, para ser compreendida pela racionalidade. Esses elementos se traduzem por imagens arquetípicas que vão compor histórias, mitos, sonhos e que estarão presentes nos símbolos utilizados nos rituais.

O que é o numinoso?

Em 2008, Rolando Toro nos brindou com uma nova perspectiva de sua visão sobre o inconsciente. Nos trouxe a percepção de que existem fenômenos na existência humana que transcendem a possibilidade de explicações racionais. Vivências que nos colocam em contato com o caráter hierofânico da vida, trazendo a dimensão do sagrado e do mistério. São as experiências de contato com a grandiosidade das manifestações da vida. A vivência do inabarcável que ele chamou de numinosa. Surgindo a hipótese de que um parcela do inconsciente estaria ligada ao acesso à vivência do numinoso.

Para Rolando todo o ser humano tem o potencial para viver este tipo de experiência, mas, é educado para ter uma percepção limitada, estreita de si e da realidade. Os aspectos numinosos da existência permanecem inconscientes por uma dificuldade de percepção que é gerada por um estilo de vida baseado na repressão e exploração do ser humano. Uma rede de relações perversas que tiram a dignidade de todos os envolvidos.

O termo numinoso foi trazido ao campo da psicologia a partir dos estudos das religiões e dos estados alterados de consciência descritos por Rudolf Otto.

Otto partilhou suas ideias com Jung em um dos Círculos de Eranos³. Logo Jung percebeu que os arquétipos vinham à consciência através de imagens de caráter numinoso.

O arquétipo possui numinosidade, uma carga emocional que se transfere para a consciência sempre que surge uma imagem ou uma situação arquetípica. Assim, as imagens que emergem no nível consciente somente são arquetípicas à medida que estejam carregadas de emoções positivas ou negativas (Anaz, 2023, p. 15).

A Biodanza, por ter uma metodologia vivencial, facilita aos praticantes o acesso a experiência do numinoso. Em especial através de vivências de base arquetípica. A dança vincula o arquétipo à motricidade e a fisiologia do dançarino. Desta forma o contato com o arquétipo se dá a partir do movimento carregado de emoção. Este fenômeno gera estados de íntase e êxtase que são essenciais no acesso ao numinoso.

A mobilização do arquétipo está sempre sentada sobre uma base instintiva. É justamente a mobilização do arquétipo e, de sua base instintiva, que conduz ao contato com o numinoso.

Os arquétipos do feminino

Cada cultura se caracteriza pela valorização de determinadas manifestações arquetípicas em detrimento de outras. Isso significa que alguns arquétipos então mais presentes como comportamentos e formas de sentir e pensar, pois estão autorizados e, em realidade, servem de sustentação para determinadas estruturas de poder.

Por outro lado, existem arquétipos que são negados e reprimidos na estrutura social. Estes não deixam de existir, mas passam a compor uma parte da estrutura inconsciente que Jung chamou de sombra.

Cada arquétipo está ligado ao universo dos instintos. Quando valorizamos algumas manifestações arquetípicas em detrimento de outras, estamos ao mesmo tempo modelando nossa relação com os instintos. Desta forma, quando dançamos imagens arquetípicas estamos mobilizando e integrando aspectos instintivos que estão reprimidos dentro da organização civilizatória.

A seguir vamos ver alguns destes arquétipos, ligados a potência do feminino, que foram sistematicamente reprimidos e manipulados dentro do processo histórico do patriarcado. Em cada um deles vou propor danças que nos ajudam a liberar os aspectos reprimidos e integrá-los a identidade de cada participante.

A mulher selvagem

A domesticação é o núcleo inicial do processo civilizatório. O que iniciou com o lobo, que fez surgir o cachorro, e prosseguiu com a domesticação de outras espécies animais e vegetais, se exerceu também sobre os humanos. Domesticar significa docilizar, perder a potência para adaptar-se à determinadas circunstâncias.

O humano domesticou uma infinidade de espécies. Domesticou inclusive a si mesmo.

³ Círculos de Eranos - **Eranos** é a designação dada a um encontro de pensadores dedicados inicialmente aos estudos das religiões orientais e ocidentais, filosofia e psicologia que ocorreu regularmente próximo a Ascona, na Suíça, a partir de 1933. O nome, sugerido por Rudolf Otto, é derivação da palavra grega que significa um banquete onde não existe um anfitrião a prover os convidados, mas onde todos contribuem com sua comida. Os Círculos de Eranos eram realizados na casa de Olga Froebe-Kapteyn. Ela era interessada nos estudos de simbolismo, arte e a psicologia de Jung (fonte: Wikipedia).

Tudo iniciou, aparentemente, a 10000 anos atrás quando os lobos começaram a seguir os homens e seus restos de caça (...). Lentamente os humanos fazem dos lobos ‘cachorros’ que favorecem suas estratégias como caçadores e no uso do pastoreio, os cães – docilizados por mão humana – estimulam uma ainda maior exploração animal e o aparecimento da propriedade privada de maneira extensiva e eficiente junto com o sedentarismo reterritorializante da dominação. O cão, mutação dócil e bonsai expropriado de suas potências, a partir dos lobos da Europa e da Ásia, pela mão do homem. O cão, pobre animal servil e submisso, fiel seguidor de seus Amos, escravo de humanos (Silvestri, 2016, p. 21-22).

Dentro desta perspectiva o lobo, ou a loba, tem sido utilizado como metáfora para indicar uma retomada daquilo que podemos considerar selvagem. A reconexão com aquele comportamento que resistiu ao processo de domesticação e se mantém latente, à espera do estímulo que o faça liberar.

O termo selvagem tem sido utilizado como um adjetivo pouco prezado, ligado ao incontrolável, violento e enlouquecedor. Interessante como a cultura colonialista, repressora, violenta e bélica projeta suas chagas no comportamento de povos ecologicamente integrados, que prezam o desfrutar da vida através da sexualidade e dos afetos.

Em nossa visão arquetípica vamos ver no feminino selvagem um retorno a um estado de integração e prontidão com a vida. Não por acaso os lobos são utilizados como metáfora para o retorno ao que estava antes da civilização. Retorno ao comportamento, aos vínculos, à forma fértil, criativa e livre de ser no mundo.

Todas nós temos anseio pelo que é selvagem. Existem poucos antídotos aceitos por nossa cultura para esse desejo ardente. Ensinaram-nos a ter vergonha deste tipo de aspiração. Deixamos crescer o cabelo e o usamos para esconder nossos sentimentos. No entanto, o espectro da Mulher Selvagem ainda nos espreita de dia e de noite. Não importa onde estejamos, a sombra que corre atrás de nós tem decididamente quatro patas (Estés, 1996, prefácio).

A mulher selvagem é aquela que caça, que fareja, que vive em grupos e cuida das companheiras e das crias. A que sabe perceber. A que desertou das aprovações sociais sem sentido e ousou caminhar no deserto da busca por si mesmo.

Desertar significa ir ao deserto, atirar-se, se deixar cair, precipitar-se aos devires alegres, dizer ‘não’, preferir não fazer. (...). Desertar equivale a ausência de chefes, a linha de fuga da linha de fuga, a anomalia. O deserto não é a desertificação afetiva do campo de soja germinando sementes da Monsanto que alimenta a subjetividade da metrópoles hetero-imperial (Silvestri, 2016, p. 22-23).

A mulher selvagem é o arquétipo fundamental no tecer da reintegração da identidade, pois a real profundidade do feminino está na camada abaixo da domesticação.

Vamos encontrar este arquétipo muito bem trabalhado na obra de Clarissa Pinkola Estés, *Mulheres que Correm com os Lobos*. Neste livro vamos ver os diversos aspectos do feminino selvagem. Poderia ressaltar que o conto que deixa mais evidente essa relação é o *La Loba, la que sabe*.

Na mitologia greco-romana vamos ver Artemis-Diana.

As chamadas bruxas e feiticeiras e, também personagens como Lilith, Baba Iaga, nos remetem à aspectos do selvagem e são histórias que podem ser utilizados em nossas propostas de Biodanza.

Podemos associar os aspectos arquetípicos às vivências de Biodanza na natureza, ao trabalho com os elementos, à argila sobre o corpo. Ao contato com o caos como fonte de criatividade. À liberação do movimento e da voz, à dissolução de padrões estereotipados de movimento, ao trabalho sobre os sentidos. Ao uivo.

Arquétipos de amor, autoestima e prazer

O corpo feminino sempre causou espanto, fascínio e medo. Mulheres sangram todos os meses, e não morrem. Mulheres levam bebês dentro de suas barrigas, e depois os colocam no mundo, saídos de suas entranhas. Os alimentam com o leite que verte de suas tetas. Mulheres têm muitos orgasmos. Um grande mistério e uma grande potência.

Por isso, para os povos caçadores coletores, não existia um deus e sim uma deusa, que se manifestava na forma de ser de cada mulher.

O patriarcado buscou regular esta potência feminina, dessacralizando o corpo feminino e valorizando a semente masculina. Historicamente, com a fixação na terra e o surgimento da propriedade privada, a liberdade sexual e o prazer do sexo, passaram a ser considerados perigosos. A existência feminina passou a ser regulada pela utilidade de seu corpo em gerar filhos. O corpo feminino controlado passa a ser objeto do prazer masculino, troféu e moeda de troca na construção de alianças de poder.

A gravidez foi, e ainda é, um dos principais fatos utilizados para justificar a submissão da mulher dentro de uma perspectiva patriarcal: o que é um poder – o de gerar uma pessoa – é convertido em uma fraqueza, uma obrigação, uma prisão (Lacombe, 2024, p. 36-37).

O patriarcado encontrou no domínio da sexualidade o núcleo de sua forma de se impor. Por isso a sensualidade feminina é traduzida por imagens arquetípicas que acabam por ser banalizadas na sociedade de consumo.

A expressão sensual dos corpos deixa de ser algo espontâneo, fruto da beleza de ser e da satisfação do viver, para se torna um código de valor, cuja moeda de troca é a aceitação social. A expressão dos corpos na sociedade deve seguir certos padrões de acordo com a moral vigente.

Vivemos hoje em uma sociedade obcecada pela performance e, por isso, buscamos um inalcançável padrão de beleza. Isso tudo move uma imensa indústria que se baseia na insegurança quanto a própria imagem.

Por isso, quando em Biodanza trabalhamos os arquétipos que nos ajudam a contatar com nossa expressão sensual, é muito importante ter em conta que o arquétipo não é um estereótipo.

Os estereótipos são utilizações do campo arquetípico de forma superficial e manipuladora. É importante levar isso em conta em todos os arquétipos, mas especialmente no campo da sexualidade.

Quando buscamos danças arquetípicas para trabalhar nossa expressão sensual estamos movendo vivências que dizem respeito à autoimagem e a autoestima. Nosso objetivo não é dizer às pessoas como devem se comportar, se mover ou se vestir de acordo com padrões de gênero. Nosso objetivo é ajudar aos participantes encontrarem suas possibilidades de movimentos e sentirem-se integrados em sua corporeidade, desta forma qualificando sua autoimagem e melhorando a autoestima.

Dentro destes arquétipos vamos buscar estimular uma sensibilidade a si e uma expressão segura no mundo. O amor, nesta dimensão significa, amar a capacidade de amar, desprendendo-a da necessidade de aprovação. Ver a si como fonte de amor. Um amor que se vincula às pessoas, mas que pode ser retirado, quando as relações se modificam, perdendo sentido ou se tornando violentas. No arquétipo do amor a pessoa se sente potente para amar

em ressonância com um outro, que também se sente fonte de amor. Quando isso não é possível o amor retrocede e vai aguardar outra relação em ressonância. Isso significa sair da dependência do amor do outro, para se sentir fonte de amor. Essa mudança de perspectiva é fundamental na construção da autoimagem e da autoestima.

As imagens arquetípicas que encontro muito valiosas para trabalho dentro desta perspectiva são Afrodite/Vênus, Oxum, Inanna.

As vivências que propiciam um maior contato com este arquétipo são auto acariciamentos, danças de movimentos centrais, danças de expressão sensual, danças ao centro do grupo, elasticidades integrativas, extensões harmônicas. Todo o trabalho de dissolução de couraças. O processo de integração do grupo é fundamental para que dê sustentação ao desafio da expressão sensual. Por isso, devemos trabalhar a expressão individual, mas também o acolhimento e ausência de julgamentos por parte de todos os participantes. O progressivo estimular da linha da sexualidade, integrada as demais linhas de vivência, é muito importante, gerando um ambiente acolhedor. Para esse aspecto em particular, as carícias e o Eros indiferenciado são de especial importância.

Arquétipos ligados às fases do desenvolvimento

Aqui temos os arquétipos ligados as fases da vida, ao ciclo de vida-morte-vida. Estão relacionados fortemente as quatro fases da lua: Nascente (infância e adolescência, inocência e ingenuidade), Cheia (maturidade, fertilidade), Minguante (velhice, sabedoria), Lua nova (morte e renascimento, regeneração, passagem de estágio).

São arquétipos complexos que sintetizam o aspecto cíclico da vida humana. Estão relacionados aos rituais iniciáticos que permitem a passagem e integração das experiências de vida. Cada uma destas fases pode conter elementos arquetípicos próprios que vão derivar em diferentes imagens arquetípicas, que se traduzem em personagens míticos.

Cada passagem tem suas características próprias:

Juventude – Fusão entre ingenuidade e inocência, necessidade de perder a ingenuidade para preservar a inocência.

Maturidade – Fertilidade, criatividade, integração da identidade, potência. Velhice – Sabedoria, compreensão, aceitação, visão sistêmica.

Vida/morte/vida - Desapego, transmutação, acesso ao numinoso.

É um caminho alquímico, formando um oroboros, ou seja, vamos percorrê-lo diversas vezes em nossa vida, sobre muitos aspectos existenciais, independente de nossa idade. Ele implica em uma maior aceitação e compreensão do caráter impermanente do viver.

Existem muitos mitos e contos de fada que tratam deste processo, cito alguns: Eros e Psique, Vasalisa, O Barba Azul, Perséfone e Demeter, Ísis e Osiris.

Danças relacionadas: Dança da semente, dança da lua, túnel de carícias. Danças ligadas ao crescimento, ao desapego, a rutura com estados de estagnação. Danças de fertilidade. Danças que envolvam transmutação. Danças que remetam ao renascimento.

Bibliografia

ANAZ, Sílvio. *Introdução à teoria do arquétipo*. Edição do Kindle. Academia de Cultura Pop, 2023.

ESTÉS, Clarissa Pinkola. *Mulheres que correm com os lobos*. Rio de Janeiro: Editora Rocco, 1996.

LACOMBE, Milly; LINS DE OLIVEIRA, Paola. Edição do Kindle. Planeta, 2024.

SILVESTRI, Leonor. *Manada de lobas* – Foucault para encapuchadas. Buenos Aires: Editora Queen Ludd, 2016.

ISTINTO, ARCHETIPO E NUMINOSO: DAL PATRIARCATO ALL'INTEGRAZIONE DEL PRINCIPIO DEL FEMMINILE¹

Myrthes Gonzalez

Nel corso dei secoli abbiamo assistito al saccheggio, alla riduzione dello spazio e allo schiacciamento della natura istintiva della donna. Per lunghi periodi è stata mal gestita, come la fauna selvatica e le foreste vergini. Per millenni, ogni volta che le abbiamo voltato le spalle, è stata relegata nelle regioni più povere della psiche. Nel corso della storia, le terre spirituali della Donna Selvaggia sono state saccheggiate o bruciate, i loro rifugi distrutti e i loro cicli naturali trasformati con la forza in ritmi artificiali per compiacere altri (Estés, 1996, p. 15).

In Biodanza partiamo dalla consapevolezza che, nello sviluppo storico della civiltà, c'è stato un graduale processo di repressione degli istinti. Viviamo in una cultura prevalentemente patriarcale, dove i valori matristici,² legati alla cura della vita, al piacere di vivere e alla libertà di essere, sono disprezzati.

La storia della civiltà coincide, non a caso, con la storia del patriarcato. Le nostre attuali sfide come umanità sono legate alla possibilità di promuovere una cultura dell'affetto, dell'empatia, del piacere, della libertà, della solidarietà e della compassione. Tutti questi valori non sono legati solo al rapporto tra gli esseri umani e gli altri esseri umani, ma anche al nostro rapporto con l'intero sistema vivente. Siamo figli della terra, siamo connessi come partecipanti al sistema organico che è Gaia.

Non si tratta di negare la civiltà o di disprezzare gli sviluppi scientifici e tecnologici, ma piuttosto di cercare di integrarli con valori legati alla cura della vita. Dobbiamo cambiare prospettiva su ciò che conta davvero nella nostra società. La repressione degli istinti è la principale fonte di nevrosi e di altre malattie della civiltà.

Carl Gustav Jung portò nuove prospettive sul rapporto tra il mondo simbolico archetipico e il mondo istintivo. Ispirato da Rudolf Otto³, Jung mise in relazione la manifestazione ierofanica dell'archetipo con il numinoso, il sacro, inavvicinabile dalla razionalità.

Rolando Toro ha sottolineato la prospettiva numinosa che deriva dall'esperienza dell'archetipo, che ci mette in contatto con l'istinto, la forza regolatrice legata alle sensazioni del vivere, come spiega nella sua teoria sull'inconscio vitale.

C'è un cerchio che si completa quando sperimentiamo gli archetipi in Biodanza. L'esperienza archetipica ci dà accesso all'istinto e al numinoso allo stesso tempo. Questa mobilitazione avviene attraverso un movimento carico di significato, capace di attivare le forze organiche che regolano il nostro umore endogeno, alimentando il desiderio di vivere.

Gli archetipi sono la chiave per mobilitare processi di trasformazione individuale e sociale. L'invito è quello di riconoscere, all'interno dell'universo archetipico, quali elementi simbolici, legati alla forza istintiva, possono essere mobilitati e come possiamo mobilitarli per generare un contatto sano e integrativo con l'esistenza.

¹ Traduzione dal portoghese a cura di Sandra Salmaso

² L'aggettivo matristico deriva dalla parola matristica, che è un concetto che si riferisce a una cultura in cui uomini e donne partecipano a uno stile di vita cooperativo e non gerarchico, basato sul rispetto e sulla cura della vita.

³ Rudolf Otto - Teologo e filosofo, autore del libro *Il Sacro*, pubblicato per la prima volta nel 1917 con il titolo *Das Heilige* e noto soprattutto per il suo concetto di numinoso, che esprime una profonda esperienza emotiva che, secondo lui, è alla base delle religioni del mondo

Cosa sono gli istinti?

Gli istinti sono modelli comportamentali complessi, ereditati geneticamente. Sono funzionali alla conservazione degli individui e alla perpetuazione della specie.

Esiste una pulsazione tra il comportamento istintivo e quello non innato ma appreso. Nelle specie con un sistema nervoso più semplice, il comportamento innato è predominante. Si manifesta senza bisogno di apprendimento, di fronte a determinati stimoli ambientali, ma migliorerà con l'esperienza.

Con l'evoluzione della complessità delle specie, con cervelli più grandi e maggiori possibilità di connessioni neurali, è emerso un nuovo tipo di comportamento, non ereditato, ma appreso. Potremmo dire che la base istintiva innata di questi comportamenti è l'apprendimento stesso. Emergono nuove pratiche che coinvolgono una sofisticata rete di interazioni comportamentali, emotive e soggettive. Curiosità, creatività, intelligenza e affetto sono fattori molto importanti in questo processo. Diventa necessario che gli adulti si prendano cura dei piccoli e insegnino loro i metodi di sopravvivenza. In queste specie, il comportamento di gruppo si rafforza ed emergono varie forme di comunicazione tra i suoi membri. Negli individui compaiono gerarchie ed elementi di unicità.

Il modo in cui i grandi mammiferi cacciano, si riuniscono, si proteggono e giocano varia da gruppo a gruppo. Si tratta di comportamenti che vengono acquisiti e perpetuati quando i cuccioli vivono insieme agli animali adulti. Se confrontiamo gruppi della stessa specie in regioni diverse, vedremo che ci sono una moltitudine di comportamenti comuni a tutti. È qui che si manifesta la base istintiva, innata. Ma ogni gruppo avrà delle procedure, dei modi di fare e di vivere unici. Osserviamo negli adulti lo sforzo di trasmettere questi comportamenti specifici ai più giovani. Questi comportamenti si perpetuano attraverso le generazioni, coinvolgendo il gruppo in rituali e tradizioni, cosa che possiamo considerare una protocultura.

Il sistema neurologico degli animali che apprendono è molto più modellabile e complesso di quelli che sono guidati esclusivamente da un comportamento innato. In questo modo, ogni individuo costruisce una miriade di caratteristiche uniche, risultato dell'interazione tra il potenziale genetico e il processo di apprendimento. Voglio sottolineare che l'apprendimento è un atto di vita, cioè un'esperienza. Il “modellamento” di ogni individuo avviene attraverso esperienze positive e negative estremamente marcati.

Nel caso umano, il fattore apprendimento è decisivo. Siamo un sistema estremamente malleabile. L'ambiente, che in Biodanza chiamiamo ecofattore, è un punto fondamentale nella costituzione dell'identità. Ciò significa che il comportamento appreso è un fattore determinante. Molte delle cose che riteniamo naturali sono semplicemente fattori culturali perpetuati dalla tradizione.

La sessualità è una componente essenziale del comportamento istintivo. È associata alla riproduzione e alla perpetuazione della vita. In molte specie è anche un elemento di legame di gruppo, misto a giosità e al piacere di vivere e socializzare.

La sessualità umana, molto più che riproduttiva, è aggregativa, legata al godimento della vita, che porta ciascuno a realizzare la propria corporeità e quella degli altri. È ciò che ci dà piacere e soddisfazione nell'essere vivi e in pulsazione con l'ambiente, soprattutto con gli altri esseri umani. Mentre l'affetto ci rende empatici e premurosi nei confronti di chi ci sta vicino, la sessualità porta il piacere di stare insieme, di ridere, giocare, accarezzarsi, condividere il letto, il pasto, gli spazi sensibili della pelle. In altre parole, è qualcosa che permea tutte le relazioni, rendendole piacevoli e felici.

La storia del patriarcato non riguarda solo la repressione del comportamento femminile e l'inferiorizzazione della donna. Si tratta innanzitutto dell'addomesticamento dei corpi. Dare ruoli definiti in una visione binaria del sesso, basata su una giustificazione

biologica.

“Fin da prima di nascere, siamo portati a credere che ci siano solo due possibilità sessuali: maschio o femmina” (Lacombe, 2024, p. 9).

Ci si aspetta che gli uomini: "Non lascino che le loro emozioni abbiano la meglio su di loro. Portare il mondo sulle spalle. Trovare una donna con cui creare una famiglia. Provvedere. Mantenere il pene eretto nonostante i problemi. Penetrare e non essere mai penetrati" (Lacombe, 2024, p. 8).

Cosa ci si aspetta dalle donne:

Significa essere dolci. Significa conservarsi per il matrimonio o, nel peggiore dei casi, stare con qualche uomo finché non si trova quello da chiamare proprio. Mostrare fragilità. Significa trovare marito, avere figli e occuparsi con cura della casa. Significa rimanere snella e attraente, secondo gli standard sociali egemonici. Non parlare a voce alta, non lamentarsi e non occupare troppo spazio: sedersi con le gambe chiuse, indossare abiti stretti e tacchi alti che finiscono per limitare la mobilità (Lacombe, 2024, p. 8).

La divisione dell'umanità in queste due categorie comportamentali, uomo e donna, non è un fattore biologico o istintivo, bensì il contrario. È un processo di addomesticamento. Un dominio sui corpi, una limitazione delle potenzialità che nascono dalla corporeità libera e felice. È una condizione sine qua non per la creazione e il mantenimento delle strutture di potere.

Il potere esiste dove la potenza dei corpi ha cessato di esistere. Dietro il desiderio di controllo del corpo si nasconde la paura del potere del vincolo e un'impotenza che viene compensata nell'uso del potere con l'autoritarismo e la violenza.

Cosa sono gli archetipi?

Fin dai tempi dell'antica Grecia si è sospettato che qualcosa nella psiche umana accompagni le generazioni. Alcune idee o immagini che si manifestano a priori dall'esperienza di vita di ogni persona. Qualcosa che è presente in ognuno di noi e che acquista senso quando ascoltiamo storie o vediamo opere d'arte. Questo stesso fattore ci fa coincidere nei temi dei nostri sogni e delle nostre fantasticherie.

Freud, nei suoi studi sulle manifestazioni oniriche, osservò che alcuni frammenti di sogni erano difficili da spiegare nell'ambito dell'esperienza di vita delle persone analizzate. Chiamò questi frammenti residui arcaici e non li considerò rilevanti all'interno del processo terapeutico.

Questi stessi elementi si rivelarono di particolare importanza per Carl Gustav Jung, che cercò di comprenderli. Partendo dalla percezione che esiste una serie di simboli che si manifestano in modo simile nei sogni di persone di culture diverse e che si ripetono nei racconti e nei miti di tutto il pianeta, Jung ha ipotizzato che l'inconscio non sia composto solo da ricordi personali, ma che abbia piuttosto qualcosa che appartiene all'esperienza umana.

L'idea dell'esistenza degli archetipi portò Jung a proporre una nuova suddivisione nella struttura dell'inconscio. Per lui, l'inconscio sarebbe composto non solo da un inconscio personale, frutto di esperienze individuali, ma anche da un inconscio collettivo, composto da archetipi e, quindi, comune a tutti gli esseri umani. L'inconscio collettivo sarebbe situato figurativamente al livello più profondo della mente. Secondo la tesi di Jung, poiché gli archetipi esistono in modo preconscious, probabilmente costituiscono le strutture dominanti della psiche in generale (Anaz, 2023, p. 14).

Ragionando nei termini della teoria della Biodanza, in cui l'esperienza è intesa come qualcosa di profondamente marcante, con un impegno fisiologico molto elevato e capace di generare una impronta (imprinting) nella struttura emozionale degli individui, avanzo un'ipotesi sulla genealogia degli archetipi. Le esperienze intense, vissute collettivamente e ripetutamente in culture e luoghi diversi, possono lasciare impressioni profonde, poiché si basano su fattori essenziali per la sopravvivenza. Si tratta di esperienze che hanno generato connessioni profonde con ciò che non può essere completamente spiegato dalla coscienza razionale. Ci sarà sempre un aspetto che sfugge al linguaggio, che entra nel regno del mistero, del mistico, del sacro, del numinoso.

Il fattore iniziale è biologico, istintivo e si sviluppa in un'esperienza che presenta punti che non possono essere compresi dalla razionalità.

Per Jung, *“gli archetipi sono immagini primordiali, universali e senza tempo”* (Anaz, 2023, p. 19).

Per Gilbert Durand, gli archetipi sono elementi che nascono dall'esperienza organica umana nel suo rapporto con le pressioni ambientali.

Sulla base della tesi di Durand, comprendiamo che gli archetipi si collocano figurativamente più vicino a uno degli estremi del percorso antropologico, sulla soglia tra l'incontro del mondo interno dell'essere umano (corpo-mente) e il mondo esterno (naturale e sociale). Le immagini archetipiche sarebbero quindi il risultato dell'interazione delle caratteristiche biopsicologiche dell'essere umano con gli elementi della natura e della cultura (Anaz, 2023, p. 19).

Tendiamo a collocare l'inconscio topograficamente dentro di noi. Qualcosa che ci appartiene. Ma quando parliamo di inconscio collettivo, non possiamo più pensare all'interno e, forse, nemmeno all'esterno. Gli aspetti dell'inconscio che si riferiscono al viaggio umano, alla nostra arcaica esperienza di sopravvivenza, permeano ogni persona, ogni territorio e ogni cultura, in ogni epoca. Possiamo dire che siamo immersi in questo inconscio come i pesci nel mare.

Questa esperienza indicibile deve essere supportata da elementi più semplici e consapevoli per essere compresa dalla razionalità. Questi elementi vengono tradotti in immagini archetipiche che comporranno storie, miti, sogni e che saranno presenti nei simboli utilizzati nei rituali.

Che cos'è il numinoso?

Nel 2008, Rolando Toro ci ha offerto una nuova prospettiva sulla sua visione dell'inconscio. Ci ha portato a comprendere che nell'esistenza umana esistono fenomeni che trascendono la possibilità di spiegazioni razionali. Vivencie che ci mettono in contatto con il carattere ierofante della vita, apportando la dimensione del sacro e del mistero. Sono esperienze di contatto con la grandezza delle manifestazioni della vita. La vivencia dell'insondabile che lui chiamava numinoso. Nacque l'ipotesi che una parte dell'inconscio sarebbe legata all'accesso alla vivencia del numinoso.

Per Rolando, ogni essere umano ha il potenziale per vivere questo tipo di esperienza, ma è educato ad avere una percezione limitata e ristretta di sé stesso e della realtà. Gli aspetti numinosi dell'esistenza rimangono inconsci a causa di una difficoltà di percezione generata da uno stile di vita basato sulla repressione e sullo sfruttamento degli esseri umani. Una rete di relazioni perverse che tolgono la dignità a tutti i soggetti coinvolti.

Il termine numinoso è stato introdotto nel campo della psicologia dagli studi sulle religioni e sugli stati alterati di coscienza descritti da Rudolf Otto.

Otto condivise le sue idee con Jung in uno dei circoli di Eranos.⁴ Jung si rese presto conto che gli archetipi giungevano alla coscienza attraverso immagini di un personaggio numinoso.

L'archetipo possiede una numinosità, una carica emotiva che si trasferisce alla coscienza ogni volta che si presenta un'immagine o una situazione archetipica. Pertanto, le immagini che emergono a livello cosciente sono archetipiche solo nella misura in cui sono cariche di emozioni positive o negative (Anaz, 2023, p. 15).

La Biodanza, poiché ha una metodologia vivenciale, facilita l'accesso dei praticanti all'esperienza del numinoso. Soprattutto attraverso delle vivencie con base archetipica. La danza collega l'archetipo alle capacità motorie e alla fisiologia del danzatore. In questo modo il contatto con l'archetipo avviene attraverso un movimento carico di emozione. Questo fenomeno genera stati di intensità e di estasi che sono essenziali per accedere al numinoso.

La mobilitazione dell'archetipo si basa sempre su una base istintiva. È proprio la mobilitazione dell'archetipo e della sua base istintiva che conduce al contatto con il numinoso.

Gli archetipi del principio femminile

Ogni cultura è caratterizzata dalla valorizzazione di alcune manifestazioni archetipiche a scapito di altre. Ciò significa che alcuni archetipi sono maggiormente presenti come comportamenti e modi di sentire e di pensare, poiché sono autorizzati e, in realtà, servono da supporto a determinate strutture di potere. D'altra parte, ci sono archetipi che vengono negati e repressi nella struttura sociale. Questi non cessano di esistere, ma diventano parte della struttura inconscia che Jung chiamava ombra.

Ogni archetipo è legato all'universo degli istinti. Quando diamo valore ad alcune manifestazioni archetipiche rispetto ad altre, stiamo allo stesso tempo plasmando il nostro rapporto con gli istinti. In questo modo, quando danziamo immagini archetipiche, mobilitiamo e integriamo aspetti istintivi che sono repressi all'interno dell'organizzazione civilizzatrice.

Ora esamineremo alcuni di questi archetipi, legati al potere del femminile, che sono stati sistematicamente repressi e manipolati all'interno del processo storico del patriarcato. In ognuno di essi proporrò danze che ci aiutino a liberare aspetti repressi e a integrarli nell'identità di ogni partecipante.

La Donna selvaggia

La domesticazione è il nucleo iniziale del processo di civilizzazione. Ciò che ebbe inizio con il lupo, da cui nacque il cane, e continuò con la domesticazione di altre specie animali e vegetali, toccò anche gli esseri umani. Addomesticare significa domare, perdere la capacità di adattarsi a determinate circostanze.

⁴ Circoli di Eranos - Eranos è il nome dato a un incontro di pensatori inizialmente dedicati allo studio delle religioni orientali e occidentali, della filosofia e della psicologia, che si teneva regolarmente nei pressi di Ascona, in Svizzera, a partire dal 1933. Il nome, suggerito da Rudolf Otto, deriva dalla parola greca che significa banchetto in cui non c'è un ospite che si occupi del cibo degli ospiti, ma ognuno contribuisce con il proprio cibo. I Circoli Eranos si tenevano a casa di Olga Froebe-Kapteyn. Era interessata agli studi di Jung sul simbolismo, l'arte e la psicologia (fonte: Wikipedia).

Gli esseri umani hanno addomesticato una moltitudine di specie. L'uomo ha addomesticato perfino se stesso.

Tutto ebbe inizio, a quanto pare, 10.000 anni fa, quando i lupi iniziarono a seguire gli uomini e i loro resti di caccia (...). Lentamente, gli uomini trasformarono i lupi in "cani" che favorivano le loro strategie di caccia e, nell'uso della pastorizia, i cani – addomesticati dalle mani dell'uomo – stimolarono un ulteriore sfruttamento animale e l'affermarsi della proprietà privata in modo esteso ed efficiente, insieme alla sedentarietà riterritorializzante della dominazione. Il cane, una docile mutazione e un bonsai espropriato delle sue potenzialità, dai lupi d'Europa e d'Asia, per mano dell'uomo. Il cane, un povero animale servile e sottomesso, fedele seguace dei suoi padroni, schiavo degli umani (Silvestri, 2016, p. 21-22).

Da questa prospettiva, il lupo, o la lupa, è stato/stata utilizzato/a come metafora per indicare un ritorno a ciò che potremmo considerare selvaggio. Riconnettersi con quel comportamento che ha resistito al processo di addomesticamento e che rimane latente, in attesa dello stimolo che lo libererà.

Il termine "selvaggio" è stato utilizzato come aggettivo dispregiativo, associato a ciò che è incontrollabile, violento e folle. È interessante come la cultura colonialista, repressiva, violenta e guerriera proietti le sue ferite sul comportamento dei popoli ecologicamente integrati, che apprezzano il godimento della vita attraverso la sessualità e l'affetto.

Nella nostra visione archetipica vedremo nel femminile selvaggio un ritorno a uno stato di integrazione e prontezza con la vita. Non è un caso che i lupi vengano utilizzati come metafora del ritorno a ciò che era prima della civiltà. Ritorno al comportamento, ai legami, al modo fertile, creativo e libero di stare al mondo.

Tutti aneliamo alla natura selvaggia. Nella nostra cultura, esistono pochi antidoti accettati a questo desiderio ardente. Ci hanno insegnato a vergognarci di questo tipo di desiderio. Ci lasciamo crescere i capelli e li usiamo per nascondere i nostri sentimenti. Eppure lo spettro della Donna Selvaggia ci perseguita ancora giorno e notte. Ovunque ci troviamo, l'ombra che ci insegue è decisamente a quattro zampe (Estés, 1996, prefazione).

La donna selvaggia è colei che caccia, che annusa, che vive in gruppo e si prende cura dei suoi compagni e dei suoi piccoli. Colei che sa capire. Colei che ha abbandonato le insignificanti approvazioni sociali e ha osato camminare nel deserto della ricerca di se stessa.

Disertare significa andare nel deserto, gettarsi, lasciarsi andare, precipitarsi in divenire gioiosi, dire di no, preferire non fare nulla. (...). Disertare equivale all'assenza di leader, alla linea di fuga dalla linea di fuga, all'anomalia. Il deserto non è la desertificazione affettiva del campo di soia in cui germinano i semi della Monsanto che alimentano la soggettività della metropoli etero-imperiale (Silvestri, 2016, p. 22-23).

La donna selvaggia è l'archetipo fondamentale nella tessitura della reintegrazione dell'identità, perché la vera profondità del femminile risiede nello strato sottostante la domesticazione.

Troveremo questo archetipo molto ben elaborato nell'opera di Clarissa Pinkola Estés, *Donne che corrono coi lupi*. In questo libro vedremo i diversi aspetti del femminile selvaggio. Potrei sottolineare che la storia che rende più evidente questa relazione è La Loba, la que sabe.

Nella mitologia greco-romana vedremo Artemide-Diana.

Le cosiddette streghe e maghe, così come personaggi come Lilith e Baba Yaga, ci rimandano ad aspetti della natura selvaggia e sono storie che possono essere utilizzate nelle nostre proposte di Biodanza.

Possiamo associare gli aspetti archetipici alle esperienze della Biodanza nella natura, al lavoro con gli elementi, con l'argilla sul corpo. In contatto con il caos come fonte di creatività. Alla liberazione del movimento e della voce, alla dissoluzione degli schemi stereotipati del movimento, al lavoro sui sensi. All'ululato.

Archetipi di amore, autostima e piacere

Il corpo femminile ha sempre suscitato stupore, fascino e paura. Le donne hanno perdite di sangue ogni mese e non muoiono. Le donne portano in grembo i bambini e poi li mettono al mondo quando escono dal loro utero. Li nutrono con il latte che sgorga dalle loro mammelle. Le donne hanno molti orgasmi. Un grande mistero e un grande potere.

Pertanto, per i popoli di cacciatori-raccoglitori, non esisteva un dio, bensì una dea, che si manifestava nella forma di ogni donna.

Il patriarcato ha cercato di regolamentare questo potere femminile, desacralizzando il corpo femminile e valorizzando il seme maschile. Storicamente, con l'ossessione per la terra e l'avvento della proprietà privata, la libertà sessuale e il piacere del sesso iniziarono a essere considerati pericolosi. L'esistenza femminile cominciò a essere regolata dall'utilità del suo corpo nel generare dei figli. Il corpo femminile controllato diventa oggetto di piacere maschile, trofeo e merce di scambio nella costruzione di alleanze di potere.

La gravidanza è stata, ed è tuttora, uno dei principali fatti utilizzati per giustificare la sottomissione della donna in una prospettiva patriarcale: ciò che è un potere – quello di generare una persona – si converte in una debolezza, un obbligo, una prigione (Lacombe, 2024, p. 36-37).

Il patriarcato ha trovato nell'ambito della sessualità il nucleo del suo modo di imporsi. Ecco perché la sensualità femminile si traduce in immagini archetipiche che finiscono per essere banalizzate nella società dei consumi.

L'espressione sensuale dei corpi cessa di essere qualcosa di spontaneo, frutto della bellezza dell'essere e della soddisfazione del vivere, e diventa un codice di valore, la cui moneta di scambio è l'accettazione sociale. L'espressione dei corpi nella società deve seguire determinati standard conformi alla morale vigente.

Oggi viviamo in una società ossessionata dalla performance e, pertanto, ricerchiamo uno standard di bellezza irraggiungibile. Tutto ciò alimenta un'enorme industria che si basa sull'insicurezza riguardo alla propria immagine.

Per questo motivo, quando lavoriamo con gli archetipi in Biodanza per aiutarci a entrare in contatto con la nostra espressione sensuale, è molto importante tenere presente che un archetipo non è uno stereotipo.

Gli stereotipi sono usi del campo archetipico in forma superficiale e manipolatrice.

È importante tenerne conto in tutti gli archetipi, ma soprattutto nel campo della sessualità.

Quando ci rivolgiamo alle danze archetipiche per lavorare sulla nostra espressione sensuale, ci muoviamo attraverso vivencias che riguardano l'autoimmagine e l'autostima. Il nostro obiettivo non è quello di dire alle persone come comportarsi, muoversi o vestirsi secondo gli standard di genere. Il nostro obiettivo è aiutare i partecipanti a trovare le loro possibilità di movimento e a sentirsi integrati nella loro corporeità, qualificando così la loro autoimmagine e migliorando la loro autostima.

All'interno di questi archetipi cercheremo di stimolare una sensibilità verso se stessi e un'espressione sicura nel mondo. Amore, in questa dimensione, significa amare la capacità di amare, distaccandola dal bisogno di approvazione. Vedere se stessi come fonte di amore. Un amore che si lega alle persone, ma che può essere ritirato quando le relazioni cambiano, perdono significato o diventano violente. Nell'archetipo dell'amore, la persona si sente autorizzata ad amare in risonanza con un altro, che si sente anch'esso una fonte d'amore. Quando questo non è possibile, l'amore si ritira e attende un'altra relazione in risonanza. Ciò significa passare dalla dipendenza dall'amore dell'altro al sentirsi una fonte d'amore. Questo cambiamento di prospettiva è fondamentale per costruire l'immagine di sé e l'autostima.

Le immagini archetipiche che trovo molto preziose per lavorare in questa prospettiva sono Afrodite/Venere, Oxum e Inanna.

Le vivenci che favoriscono un maggiore contatto con questo archetipo sono auto-accarezzamenti, le danze di movimenti centrali, le danze di espressione sensuale, le danze al centro del gruppo, le elasticità integrative, le estensioni armoniche. Tutto il lavoro di dissoluzione dell'armatura. Il processo di integrazione del gruppo è fondamentale per sostenere la sfida dell'espressione sensuale. Per questo dobbiamo lavorare sull'espressione individuale, ma anche sull'accettazione e sull'assenza di giudizio da parte di tutti i partecipanti. È molto importante la stimolazione progressiva della linea della sessualità, integrata con le altre linee di vivencia, creando un'atmosfera accogliente. Per questo aspetto in particolare sono di speciale importanza le carezze e l'eros indifferenziato.

Archetipi legati alla fase dello sviluppo

Qui abbiamo gli archetipi legati alle fasi della vita, al ciclo vita-morte-vita. Sono fortemente legati alle quattro fasi lunari: crescente (infanzia e adolescenza, innocenza e ingenuità), piena (maturità, fertilità), calante (vecchiaia, saggezza), luna nuova (morte e rinascita, rigenerazione, passaggio di fase).

Si tratta di archetipi complessi che sintetizzano l'aspetto ciclico della vita umana. Sono legati a rituali iniziatici che permettono di attraversare e integrare le esperienze di vita. Ognuna di queste fasi può contenere elementi archetipici propri che daranno luogo a immagini archetipiche diverse, tradotte in personaggi mitici.

Ogni passaggio ha le sue caratteristiche:

Gioventù - Fusione di ingenuità e innocenza, necessità di perdere l'ingenuità per conservare l'innocenza.

Maturità - Fertilità, creatività, integrazione dell'identità, potere. Vecchiaia - Saggezza, comprensione, accettazione, visione sistemica.

Vita/morte/vita - Distacco, trasmutazione, accesso al numinoso.

È un percorso alchemico, che forma un oroboros, il che significa che lo percorreremo più volte nella nostra vita, su molti aspetti esistenziali, indipendentemente dalla nostra età. Implica una maggiore accettazione e comprensione della natura impermanente del vivere.

Ci sono molti miti e fiabe che trattano di questo processo: Eros e Psiche, Vasalisa, Il Barbablù, Persefone e Demetra, Iside e Osiride.

Danze correlate: Danza del seme, danza della luna, tunnel delle carezze. Danze legate alla crescita, al distacco, alla rottura degli stati di stagnazione. Danze della fertilità. Danze di trasmutazione. Danze che fanno riferimento alla rinascita.

Bibliografia

ANAZ, Sílvia. *Introdução à teoria do arquétipo*. Edição do Kindle. Academia de Cultura Pop, 2023.

ESTÉS, Clarissa Pinkola. *Mulheres que correm com os lobos*. Rio de Janeiro: Editora Rocco, 1996.

LACOMBE, Milly; LINS DE OLIVEIRA, Paola. Edição do Kindle. Planeta, 2024.

SILVESTRI, Leonor. *Manada de lobas – Foucault para encapuchadas*. Buenos Aires: Editora Queen Ludd, 2016.

ENIGMAS

Silvia Eick¹

Sempre me senti atraída e instigada pelos três Enigmas Existenciais propostos por Rolando Toro Araneda, criador da Biodanza.

Rolando Toro dizia que existem três perguntas que formam o núcleo emocional da nossa existência. E esse núcleo emocional é construído a partir das respostas que damos a três grandes Enigmas Existenciais. São três perguntas que, segundo Toro, devemos fazer a nós mesmos pelo menos duas vezes ao ano, para saber que rumo está tomando a nossa vida. Se estamos realmente conduzindo nossa vida para um espaço de saúde, prazer, amor, felicidade e abundância.

Estas perguntas são: Vivo onde quero viver? Vivo com quem quero viver? Faço o que quero fazer?

São perguntas que parecem pueris, simples, mas que têm repercussões profundas nas escolhas de vida, na forma como se vive a vida, como decide viver, como escolhe viver.

Tenho consciência de que nem sempre podemos fazer a escolha que bate forte no nosso coração, mas se eu tiver clareza sobre qual é a minha resposta, se eu tiver clareza sobre qual é essa escolha, posso seguir um caminho que, talvez neste primeiro momento, não me leve à resposta definitiva, mas sei que é um caminho que tenho de percorrer momentaneamente para chegar à resposta que me satisfará.

Eventualmente, todos chegaremos a uma solução. Mas o mais importante aqui é que essas respostas são o resultado das nossas escolhas.

Este é um processo de auto-responsabilidade, ou seja, cada pessoa é responsável pela forma como vive atualmente. Porque é muito fácil colocar a responsabilidade nas mãos de outra pessoa, nas mãos de um marido desagradável, nas mãos de pais que não souberam dar o amor que se precisava, ou nas mãos de um governo que não facilita para que se tenha o emprego dos sonhos.

Mas, para além de tudo isso, que é uma realidade, há a minha posição: o que eu escolho.

E toda escolha tem um preço. Não um preço no sentido de castigo, mas o universo é feito de trocas: sempre que dou algo, eu recebo. Ou para eu receber, preciso abrir mão de certas coisas. Se a minha mão estiver cheia de alguma coisa, não há espaço para receber mais. Por isso preciso abrir mão, para estar disponível para receber algo novo.

O convite também é para estar disponível para a troca, ou seja, eu abro a minha mão para certas coisas para poder receber outras.

Esse processo de desapego nem sempre é fácil, mas é um processo que faz parte da vida, e é um processo necessário para a nossa evolução, para o nosso caminho.

ONDE VIVER

Começemos pelo primeiro enigma, que é: onde viver. E Rolando Toro tem um belo poema relacionado com isso. O poema intitula-se:

"Procura o lugar que te ama"

Não te acostumes a viver na cidade.

Procura o lugar que te ama.

¹ Professora de Biodanza formada em 1983 por Rolando Toro Araneda; diretora da Escola de Biodanza SRT Solar de Porto Alegre; artista plástica. Autora do livro ENIGMAS, ed. 2021. Contato: sileick@icloud.com

Recebe a oferta do sol e da sombra,
a pedra secreta que espera por ti.
Procura a árvore que te dá a sua presença verde
a sua torção e a sua força.
Neste pequeno espaço sem limites
entrega-te.
Regressa ao holograma dourado
fora do tempo.
Inventa, ali, tua liberdade.

Porque esta é a proposta de onde viver. Temos que encontrar o lugar que nos chama, o lugar com o qual ressoamos profundamente. E todos os lugares são bons, porque cada pessoa sentir-se-á ligada a um tipo de lugar diferente.

Por exemplo: praia, montanha ou cidade. Viver perto do mar é ótimo: o céu, o horizonte sem limites, a possibilidade de receber ar fresco. E essa necessidade de espaço aberto pode ressoar profundamente em mim e é exactamente disso que estou necessitando. Escolher as montanhas é ótimo: o ar fresco da mata, ver a vida renovar-se, o ciclo das estações, as folhas e as árvores mudando de cor. A montanha é também uma possibilidade, e essa possibilidade é ótima para algumas pessoas, mesmo que outras não se sintam de forma alguma ligadas ou chamadas pela montanha ou pela floresta.

Ou posso escolher viver na cidade: essa diversidade cultural, esses estímulos que tenho para estar com pessoas diferentes, para ir a um espectáculo de teatro, para participar de um evento cultural, para ver essa efervescência de vida, também é excelente.

O que quero dizer com isto é que não há um lugar que seja bom para todos. Cada pessoa tem de encontrar aquele lugar de profunda ressonância ecológica, ou seja, onde a vida ecoa em mim. E é neste sentido que falamos de ecologia.

Onde é que a vida ressoa em mim?

Onde é que eu sinto a minha vida pulsar mais intensamente? Nas beira do mar? Na floresta? Na cidade?

E dentro de cada escolha, existem novas escolhas! Por exemplo: escolho a floresta, e também aqui tenho mais opções. Posso escolher deitar-me na relva, apreciando as flores. Posso escolher deitar-me e olhar para o céu vendo as formas das nuvens, cada uma com algo para me dizer, com um sinal. Ou posso escolher tomar banho numa cascata, por exemplo. Desta forma, escolho várias situações que acabarão por me conduzir à segunda questão existencial.

COM QUEM VIVER

A segunda questão existencial, o segundo Enigma proposto por Rolando Toro, é “com quem viver” ou, como diz Toro: “O outro traz notícias de mim”. Eu conheço-me na relação, conheço-me através do outro. Temos aqui um poema de Rolando Toro intitulado “Manifesto”.

Somos a memória do mundo.
Só devemos recordar o que está nas nossas células.
Os frutos do Verão, o amor voluptuoso.
A capacidade de nos colocarmos no lugar do outro.
O contato. A coragem de inovar.
O abraço, a despedida e o encontro.
O mar na nossa pele.
A música da vida.

Biodanza nos devolve a memória ancestral,
a possibilidade absoluta do amor.

Neste segundo Enigma, com quem viver, temos novamente três opções. Vejamos: viver com alguém, acompanhado; ou a opção pode ser viver em comunidade; ou a opção pode ser viver sozinho.

Todas as opções são válidas. Posso escolher viver com alguém e não há problema, construímos juntos. Rolando Toro disse que o casal ecológico é uma relação em que um reforça as potencialidades do outro, é um reforço recíproco da vida, em que nos encorajamos mutuamente e melhoramos a nossa expressão de ser.

Agora, eu posso não ter vontade de viver com outra pessoa, mas gosto de viver em comunidade. A comunidade é a minha família, por isso posso criar uma família com a minha comunidade. Viver em comunidade, ou estar com pessoas que reforçam as minhas potencialidades, é uma opção.

E outra opção pode ser viver sozinho. Viver sozinho permite-me ter o espaço necessário para o meu desenvolvimento e, de vez em quando, quando sinto necessidade, estar com outra pessoa. Viver sozinho não significa viver isolado do mundo, nem significa viver isolado dos outros. Mas, neste momento da minha vida, tenho a necessidade de estar comigo e não com os outros.

Qualquer uma destas opções é boa, e depende do momento existencial de cada pessoa.

Por isso, dependendo da escolha que faço, ela me levará a uma resposta. Digamos que quero viver com outra pessoa, e aí posso escolher viver com um homem, viver com duas mulheres, viver com dois homens. Há muitas possibilidades de estar com outra pessoa.

Ou, se optar por viver sozinho: a possibilidade de exercer a minha profissão, seguindo a carreira que escolhi; a possibilidade de estar em casa, sozinho, dando a mim mesmo pequenos prazeres; ou a possibilidade de desfrutar de momentos de paz na companhia da natureza, por exemplo.

Consoante às minhas escolhas, chego ao terceiro Enigma.

O QUE FAZER

O terceiro Enigma proposto por Rolando Toro é: o que fazer. E costumamos relacionar este terceiro Enigma com a nossa profissão, com o que escolhemos realizar na nossa existência como contributo para o mundo, porque a profissão que cada um de nós exerce, a profissão escolhida, é um dom que a se tem, e esse dom é posto à disposição do mundo, dos outros.

"O que fazer" está intimamente ligado ao poema de Rolando Toro intitulado "Gênese".

E Deus criou o mundo em sete dias.
No primeiro dia, criou o amor
e, docemente, a vida tremeu no olho do caos.
No segundo dia criou o vento
e as sementes do amor espalharam-se pela Terra.
No terceiro dia criou o mar,
as suas algas, os seus peixes e o canto das baleias.
No quarto dia criou a música
e em cada criatura pôs uma canção diferente.
No quinto dia criou o homem e a mulher
e deu-lhes o conhecimento da orgia e o cuidado das crianças.
No sexto dia criou os cogumelos mágicos
e colocou-os na boca dos homens.

No sétimo dia criou a dança
celebrando as suas obras.

O que Toro ensina com este poema é que as possibilidades do mundo são infinitas. Na criação do mundo, todos os dias foi criado algo de grandioso, e nós podemos nos ligar a algumas dessas grandes expressões da existência, colocando aí o nosso dom, fazendo aí aquilo que é a nossa missão nessa existência.

E isso está normalmente relacionado com a profissão que escolhemos. Ou seja, se a profissão que escolhi ressoa em mim, se tem ressonância ecológica. Há esse eco que dá vida à minha vida.

Não uma profissão frustrante, algo que não seria uma profissão, mas um trabalho. Um trabalho frustrante que me custa fazer todos os dias. A minha profissão é o que faço por opção e com alegria.

Por exemplo, podemos escolher ser: cozinheiros, escritores ou músicos.

Digamos que escolhi ser escritor. E aqui posso escolher dedicar-me a textos antigos, ou posso escolher escrever, ou posso escolher algo mais tecnológico, como dedicar-me ao trabalho no computador.

Portanto, estas escolhas oferecem novas possibilidades, que me levarão a outros caminhos. Assumo que cheguei onde cheguei porque é o resultado das minhas escolhas, e ninguém é responsável pela minha vida a não ser eu. Sem negar o contexto em que vivi, o contexto social, familiar, político. Tudo tem uma influência na minha vida, e uma influência relativa nas minhas escolhas.

Agora, se eu fizer escolhas ecológicas, escolhas que ressoam em mim, sou absolutamente responsável pelo resultado. Não há certo ou errado, não há bom ou mau, e sim o que há são experiências na vida. Experiências com as quais eu aprendo e experiências que me trazem elementos para que eu possa fazer novas escolhas, e essas novas escolhas levarão a resultados diferentes.

Porque podemos sempre nos reinventar. Talvez seja este o grande segredo e a grande beleza da vida.

O DESAFIO

O grande desafio é.... como decifrar estes três Enigmas.

"Os três Grandes Enigmas propostos por Rolando Toro dizem respeito ao estilo de vida, dizem respeito a reconhecer o que há de mais verdadeiro em cada indivíduo e ter a coragem de construir seu projeto existencial em ressonância coerente".

Biodanza é uma maneira de abordar estas questões existenciais de forma vivencial, porque quando as respondemos intelectualmente, infelizmente às vezes não somos honestos conosco.

Em Biodanza também sabemos que a vivência não mente, e que no momento em que estamos dançando, quando estamos em vivência, quando estamos profundamente no aqui-e-agora, movendo-nos de acordo com a verdade interior, isso é a verdade. Aqui não há mentira. Então podemos nos aproximar muito mais, e de forma muito mais real, da resposta a estes Enigmas.

Sabemos também que no contexto da Biodanza trabalhamos com o Princípio Biocêntrico. E Rolando Toro diz que "O Princípio Biocêntrico guia todas as respostas. O Princípio Biocêntrico é a chave para decifrar os Enigmas".

O que é o Princípio Biocêntrico: é a nossa ligação profunda com a vida, essa vontade de viver. É saber que a vida tem uma sabedoria intrínseca que vai além do intelecto, que são as células que anseiam por essa ligação à vida, para manter a vida de uma forma saudável,

abundante, amorosa e feliz. Mas precisamos de estar preparados para isso, para abrir-nos a essa possibilidade.

Abra a sua mente e seu coração à imaginação, à aventura, às surpresas da vida. Você não tem o controle sobre os resultados, mas tem múltiplas possibilidades. É um jogo infinito, que nunca termina, porque a vida é movimento e cada um faz as escolhas dependendo de fatores conscientes ou inconscientes. Existem inúmeros caminhos. Experimente novas possibilidades.

Termino este artigo com as palavras de Rolando Toro Araneda.

O NÚCLEO EMOCIONAL DA EXISTÊNCIA

Rolando Toro Araneda

(Teoria da Biodança, Coletânea de textos, ed. ALAB, 1991)

Que a estrutura da existência tenha motivações inconscientes, não é estritamente verdadeiro. Que seja necessário dar pautas conscientes para nossa existência, é ainda menos verdadeiro. Que nossa existência seja o resultado e um conjunto de decisões é, finalmente, inteiramente falso. Nossa proposta é que a existência é o desenvolvimento de um projeto, e que o núcleo propulsor deste projeto é de natureza emocional. Esses núcleo é algo muito mais complexo do que o que comumente se denomina “motivações instintivas”.

A estrutura da existência tem suas bases na resposta que parte da nossa própria identidade à três grandes Enigmas: Onde quero viver? Com quem quero viver? O que quero fazer?

A existência plena é a resposta favorável que, com nossos mínimos atos, damos a estas perguntas.

A existência doentia é a resposta que nos separa dia a dia do caminho que, emocionalmente, foi atacado em nosso coração.

A pessoa saudável escuta sua emoção e percorre este caminho até o final. O doente se perde em um labirinto construído por suas próprias decisões.

A insatisfação, o mau humor, o sentimento de frustração, de fracasso, a frequente sensação de vazio e sem sentido, as respostas neuróticas e outras formas mais graves de patologia, como as condutas psicopáticas, surgem da desconexão com esse núcleo essencial da identidade, podendo o fenômeno resumir-se no que seria a tríplice traição contra si mesmo.

O primeiro núcleo, sobre o “onde viver”, é a resposta à nostalgia profunda de um paraíso ecológico, que indubitavelmente existe, mas que deve ser conquistado. É nossa necessidade de útero, regaço, ninho, que conduz o Homem a uma espécie de eterno retorno em busca de suas origens. O sentimento de caverna está vinculado à idéia de útero. Mircea Eliade encontrou alguns equivalentes entre útero, guarida, casa. Esse lugar é diferente para cada um. É a terra prometida.

O segundo componente desse núcleo afetivo da existência, “com quem viver”, reclama uma longa peregrinação em busca de uma comunicação essencial, autêntica, encantadora, com outras pessoas. Um submergir-se na espécie, no eros indiferenciado, até descobrir a alma gêmea, essa ressonância única, perfeita, essa intimidade que produz a companhia. O drama existencial não radica em não encontrar o companheiro, mas em não poder reconhecê-lo.

A terceira força que impulsiona nossa existência está, como as anteriores, vinculada à essência de nossa identidade. O que quero fazer? De entre todas as infinitas opções, qual é a minha verdadeira profissão? Qual é minha vocação?

Vocação provém de voz, chamado divino, é o que nasce da essência de nossa identidade. alguns requerem ensaio múltiplos trabalhos, realizar tarefas difíceis ou abandonar-se na vacuidade criadora, até encontrar o ofício de sua mais formosa potencialidade. Que pessoas desorientadas dentro do labirinto de nossa civilização, alienadas, não caminham por essas rotas interiores, andam como os mortos, guiados pelas lamentações? Lembrem a arrepiante “Décima Elegia” de Rainer Maria Rilke.

Os três componentes afetivos do núcleo existencial estão profundamente ligados. Onde viver. Com quem viver. O que fazer.

O destino do Homem, o desdobramento de sua semente existencial, não está fatalmente determinado.

O projeto se configura e se realiza na fidelidade a essas emoções fundamentais, e está formado por movimentos sensíveis na raiz da nostalgia.

COINCIDÊNCIAS ENTRE AS TEORIAS DE CARL ROGERS E ROLANDO TORO: FUNDAMENTOS HUMANISTAS E A PRÁTICA VIVENCIAL DA BIODANZA

Rosaura de Fátima Berni Couto¹

Resumo: O presente artigo analisa as aproximações conceituais e filosóficas entre a teoria humanista de Carl Rogers e o Sistema Biodanza, criado por Rolando Toro Araneda. Ambos os autores partem de uma visão positiva e não-patologizante do ser humano, enfatizando o potencial de crescimento, a autenticidade e a experiência vivida no aqui e agora. Destacam-se, como pontos de convergência, a ênfase na escuta empática, o papel do facilitador, a valorização do corpo e da afetividade, e a compreensão da vida como processo de integração e autorregulação. As coincidências entre Rogers e Toro revelam a Biodanza como uma expressão corporal e vivencial dos princípios centrais da Psicologia Humanista.

Palavras-chave: Carl Rogers; Rolando Toro; Biodanza; psicologia humanista; escuta empática; facilitador.

1. Introdução

A Psicologia Humanista, desenvolvida a partir da década de 1950, propôs uma visão inovadora do ser humano: um ser em constante crescimento, dotado de potencialidades criativas e de uma tendência inata à autorrealização. Entre seus expoentes, Carl Rogers destacou-se por desenvolver a Abordagem Centrada na Pessoa, fundamentada na empatia, autenticidade e aceitação incondicional como condições básicas para o desenvolvimento pessoal.

De forma paralela, o psicólogo e antropólogo chileno Rolando Toro Araneda criou a Biodanza, um sistema de integração humana que utiliza o movimento, a música e o encontro afetivo para promover a vivência plena da vida. Embora tenham origens distintas — uma na psicoterapia e outra nas práticas corporais —, Rogers e Toro compartilham princípios convergentes quanto à natureza humana, ao papel da relação e à confiança na autorregulação vital.

2. Fundamentos teóricos de Carl Rogers

Carl Rogers (1902–1987) foi um dos fundadores da Psicologia Humanista. Sua teoria baseia-se na crença de que o ser humano possui uma tendência atualizante, isto é, uma força interna que o impulsiona a desenvolver suas potencialidades e buscar a realização pessoal. Para que esse crescimento ocorra, são necessárias três condições básicas no contexto terapêutico ou relacional: congruência, empatia e consideração positiva incondicional.

Essas condições criam um clima facilitador que estimula o indivíduo a entrar em contato com sua própria experiência e a reorganizar-se de modo autêntico. Rogers descreve a pessoa plenamente funcional como aquela que vive o momento presente, aberta à experiência e confiante em seus próprios sentimentos e direções internas.

¹ Facilitadora didata em Biodanza reg. PEL 0505, IBF, Chile, 2005; Educadora Biocêntrica e Coordenadora Cursos Educação Biocêntrica a partir de 2011; Coordenadora e produtora de eventos de Ação Social em Biodanza e Educação Biocêntrica de 2009 a 2017 (Brasil e Argentina); Coordenadora ONG Moradia e Cidadania (2009/2014) Professora Yoga Kundalini Research Institute/ The Aquarian Teacher SP (220 hs) 2021; Psicóloga, IMED/POA 2022 CRP-07/38975.

3. Fundamentos de Rolando Toro e a Biodanza

Rolando Toro (1924–2010), ao desenvolver a Biodanza, propôs um sistema de integração humana, renovação orgânica e reaprendizagem das funções originárias da vida, fundado no Princípio Biocêntrico, segundo o qual a vida é o centro e o valor supremo. A Biodanza utiliza vivências — experiências corporais intensas, afetivas e musicais — para estimular os potenciais humanos: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência.

Toro defende que o desenvolvimento humano se dá pela vivência sentida no aqui e agora, em um ambiente afetivo e de confiança, sem julgamentos nem interpretações. Assim como Rogers, ele se opõe às abordagens que fragmentam o ser humano ou o reduzem à patologia.

4. Coincidências conceituais entre Rogers e Toro

Ambos acreditam que o ser humano possui uma força natural de autorregulação e crescimento. Em Rogers, isso se manifesta na tendência atualizante; em Toro, no Princípio Biocêntrico, que reconhece a vida como impulso organizador fundamental. Nos dois casos, o papel do terapeuta ou do facilitador é não interferir, mas favorecer as condições para que a vida se manifeste.

Rogers enfatiza o campo fenomenal, a experiência subjetiva vivida no momento presente.

Toro denomina vivência o estado de imersão existencial no aqui e agora. Em ambos, a transformação não se dá pela análise racional, mas pela experiência direta, seja através da palavra ou do corpo e movimento.

Para Rogers, a congruência é a harmonia entre sentir, pensar e agir. Toro traduz essa congruência na integração psicofísica: a coerência entre emoção e gesto, entre o sentir e o mover-se. Ambos propõem a inteireza do ser humano, rompendo a cisão corpo–mente e valorizando a expressão autêntica.

Rogers coloca a relação terapêutica no centro do processo de mudança: é o encontro autêntico que cura. Toro também concebe a Biodanza como uma pedagogia do encontro afetivo, onde o contato humano, o olhar e o toque são caminhos de integração e vínculo.

Embora Rogers não formule um princípio biocêntrico explícito, sua visão humanista também reconhece a vida como valor central. Toro amplia essa noção, propondo uma visão cosmobiológica da vida como matriz sagrada. Ambos partilham o respeito radical pela vida e a confiança em seus processos de autorregulação.

5. A escuta empática e o papel do facilitador

A escuta empática é um dos pilares da abordagem centrada na pessoa. Trata-se de compreender o outro “como se” estivéssemos em seu lugar, mas sem perder a própria

autenticidade. Essa escuta é não-julgadora, não-interpretativa e não-patologizante. O terapeuta confia que, em um clima de empatia e aceitação, o cliente encontrará seus próprios caminhos de crescimento.

Na Biodanza, o conceito de escuta também está presente, mas em nível afetivo e corporal. O facilitador exerce uma escuta silenciosa das expressões corporais, dos gestos, da emoção e da energia do grupo. Trata-se de uma escuta empática e acolhedora, livre de julgamentos, que busca compreender o movimento da vida em cada participante.

O termo “facilitador”, amplamente utilizado em Biodanza, foi cunhado por Carl Rogers para descrever o profissional que “facilita” o crescimento do outro, criando condições

favoráveis à autorregulação e ao florescimento pessoal. Rolando Toro adotou essa mesma terminologia para designar o condutor de grupos de Biodanza, reforçando a ideia de que ninguém conduz nem interpreta o outro, mas cria um campo de confiança, empatia e vida compartilhada.

6. Diferenças e complementações

Apesar das convergências, há diferenças de enfoque: Rogers trabalha no campo terapêutico e verbal, enquanto Toro atua no campo vivencial e corporal. Rogers centra-se na relação interpessoal e Toro na expressão biocorporal como via de integração. Toro amplia a dimensão espiritual e biocêntrica da vida, enquanto Rogers mantém-se numa psicologia existencial e fenomenológica. Essas diferenças, contudo, não se opõem, mas se complementam, mostrando que a Biodanza pode ser compreendida como uma manifestação corporal e coletiva dos princípios da Psicologia Humanista.

7. Conclusão

As teorias de Carl Rogers e Rolando Toro revelam uma profunda afinidade quanto à concepção do ser humano e às condições que promovem seu desenvolvimento. Ambos confiam na sabedoria da vida, na autorregulação e na tendência de crescimento. A escuta empática, a aceitação sem julgamentos, o encontro humano autêntico e o papel do facilitador como presença acolhedora constituem eixos comuns que aproximam a Abordagem Centrada na Pessoa da Biodanza. Em suma, a Biodanza pode ser vista como uma corporificação da Psicologia Humanista, onde os princípios rogerianos ganham expressão através do corpo, do movimento e da música — caminhos que conduzem à integração, à vitalidade e à plenitude do ser.

Referências

CAVALCANTE, Ruth *et al.* *Educação biocêntrica: ciência, arte, mística, amor e transformação*. Sobral: Edições Universidade Estadual Vale do Acaraú, 2015.

ROGERS, Carl. *Terapia centrada no cliente*. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

ROGERS, Carl. *Tornar-se pessoa*. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

SANTOS, Rejane; SPODE, Eni. *Reeducação afetiva*. Porto Alegre: Imagens da Terra Editora, 2006.

TORO, Rolando. *Biodanza*. São Paulo: Olavobrás/Escola Paulista de Biodanza, 2002.

COINCIDENCIAS ENTRE LAS TEORÍAS DE CARL ROGERS Y ROLANDO TORO: FUNDAMENTOS HUMANISTAS Y PRÁCTICA VIVENCIAL DE LA BIODANZA

Rosaura de Fátima Berni Couto¹

Resumen: Este artículo examina las aproximaciones conceptuales y filosóficas entre la teoría humanista de Carl Rogers y el Sistema Biodanza, creado por Rolando Toro Araneda. Ambos autores parten de una visión positiva y no patologizante del ser humano, destacando su potencial de desarrollo, la autenticidad y la experiencia vivida en el presente. Se evidencian coincidencias teóricas como la escucha empática, el papel del facilitador, la centralidad del cuerpo y de la afectividad, y la comprensión de la vida como proceso integrador y autorregulado. Dichas convergencias permiten identificar la Biodanza como una expresión vivencial y corporal de los principios fundamentales de la Psicología Humanista.

Palabras clave: Carl Rogers; Rolando Toro; Biodanza; psicología humanista; escucha empática; facilitador.

1. Introducción

La Psicología Humanista, desarrollada a mediados del siglo XX, introdujo una perspectiva innovadora del ser humano al concebirlo como un organismo en permanente desarrollo, dotado de potencialidades creativas y de una tendencia innata hacia la autorrealización. Entre sus principales representantes se encuentra Carl Rogers, quien formuló el Enfoque Centrado en la Persona, basado en la empatía, la autenticidad y la aceptación incondicional como condiciones fundamentales para la promoción del crecimiento personal.

Paralelamente, el psicólogo y antropólogo chileno Rolando Toro Araneda creó el Sistema Biodanza, concebido como un modelo de integración humana que utiliza el movimiento, la música y el encuentro afectivo para potenciar la experiencia plena de vivir. Aunque surgidos en campos distintos —la psicoterapia y las prácticas corporales—, ambos enfoques comparten premisas sobre la naturaleza humana, el papel de la relación y la confianza en los procesos de autorregulación vital.

2. Fundamentos teóricos de Carl Rogers

Carl Rogers (1902–1987) figura entre los principales fundadores de la Psicología Humanista. La base de su pensamiento es la noción de tendencia actualizante, entendida como la capacidad inherente del individuo para desarrollar sus potencialidades y orientar su existencia hacia el crecimiento. Para que tal proceso ocurra, Rogers establece tres condiciones esenciales en el contexto terapéutico y relacional: congruencia, empatía y consideración positiva incondicional.

Estas condiciones favorecen un clima facilitador que posibilita el contacto genuino con la propia experiencia, promoviendo la reorganización personal de manera auténtica. Rogers

denomina “persona plenamente funcional” a aquel individuo abierto a la experiencia, capaz de vivir el presente con confianza en sus sentimientos, percepciones y decisiones.

¹ Facilitadora didata em Biodanza reg. PEL 0505, IBF, Chile, 2005; Educadora Biocêntrica e Coordenadora Cursos Educação Biocêntrica a partir de 2011; Coordenadora e produtora de eventos de Ação Social em Biodanza e Educação Biocêntrica de 2009 a 2017 (Brasil e Argentina); Coordenadora ONG Moradia e Cidadania (2009/2014) Professora Yoga Kundalini Research Institute/ The Aquarian Teacher SP (220 hs) 2021; Psicóloga, IMED/POA 2022 CRP-07/38975.

3. Fundamentos de Rolando Toro y la Biodanza

Rolando Toro (1924–2010), creador de la Biodanza, propone un sistema de integración humana, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, sustentado en el Principio Biocéntrico, el cual reconoce la vida como valor supremo. La Biodanza se estructura a partir de vivencias —experiencias corporales intensas, emocionales y musicales— orientadas a estimular cinco potenciales humanos: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

Toro concibe el desarrollo humano como producto de la vivencia sentida en el aquí y ahora, generada en un ambiente afectivo y de confianza, libre de juicios y de interpretaciones. En consonancia con Rogers, se opone a modelos teóricos que fragmentan al ser humano o lo reducen a categorías patológicas.

4. Coincidencias conceptuales entre Rogers y Toro

Ambos autores comparten la premisa de que el ser humano posee una capacidad natural de autorregulación y crecimiento. En Rogers, dicha capacidad se expresa como tendencia actualizante; en Toro, como Principio Biocéntrico, entendido como impulso organizador de la vida. En ambos enfoques, el terapeuta o facilitador no interviene de forma directiva, sino que genera condiciones propicias para que dicho impulso vital se actualice.

Rogers enfatiza el campo fenomenológico como la experiencia subjetiva vivida en el presente, mientras que Toro designa como vivencia el estado de inmersión existencial en el aquí y ahora. En ambos casos, la transformación no emerge de la interpretación racional, sino de la experiencia directa —por medio de la palabra o del movimiento corporal.

Para Rogers, la congruencia representa la armonía entre lo que se siente, se piensa y se expresa. Toro traduce este concepto en la integración psicofísica, entendida como coherencia entre emoción y gesto. Ambos superan la dicotomía cuerpo–mente y reivindican la expresión auténtica de la subjetividad.

Asimismo, Rogers sitúa la relación terapéutica como centro del proceso de cambio, defendiendo el encuentro como experiencia transformadora. Toro coincide al definir la Biodanza como una pedagogía del encuentro afectivo, donde la mirada, el contacto y el vínculo operativo constituyen vías fundamentales para la integración humana.

Aunque Rogers no explicita un principio biocéntrico, su visión humanista también coloca la vida como núcleo de valor. Toro amplía esta comprensión al proponer una concepción cosmobiológica que reconoce la vida como matriz sagrada. En ambos autores predomina un respeto radical a los procesos vitales.

5. La escucha empática y el papel del facilitador

La escucha empática constituye uno de los ejes del Enfoque Centrado en la Persona. Se trata de comprender el mundo del otro “como si” se estuviera en su lugar, manteniendo la propia autenticidad. Esta escucha se caracteriza por su ausencia de juicios, interpretaciones y diagnósticos patologizantes. El terapeuta confía en la capacidad del individuo para orientarse hacia su propio crecimiento.

En la Biodanza, la escucha también ocupa un lugar central, aunque expresada de manera corporal y afectiva. El facilitador ejerce una escucha silenciosa, atenta a los gestos, ritmos, emociones y dinámicas del grupo. Tal escucha es empática, acogedora y no directiva, orientada a percibir el movimiento de la vida en cada participante.

El término “facilitador”, ampliamente utilizado en la Biodanza, fue introducido por Rogers y posteriormente adoptado por Toro, reforzando la idea de que el profesional no dirige ni interpreta, sino que crea condiciones de confianza, empatía y co-creación vivencial.

6. Diferencias y complementariedades

Si bien existen convergencias significativas, los enfoques se distinguen por sus campos de acción: Rogers opera en el ámbito terapéutico y verbal, mientras que Toro lo hace en el vivencial y corporal. Rogers se centra en la relación interpersonal, en tanto que Toro privilegia la expresión biocorporal como vía integradora. Además, Toro incorpora de manera más explícita dimensiones espirituales y biocéntricas de la vida, mientras que Rogers se mantiene dentro de una perspectiva fenomenológica y existencial.

Estas diferencias no se excluyen, sino que se complementan, posibilitando la comprensión de la Biodanza como una manifestación corporal, estética y colectiva de los principios de la Psicología Humanista.

7. Conclusión

Las teorías de Carl Rogers y Rolando Toro evidencian una profunda convergencia respecto a la concepción del ser humano y a las condiciones que favorecen su desarrollo. Ambos comparten la confianza en la autorregulación vital y en la tendencia al crecimiento, al igual que la defensa de un encuentro humano auténtico, sustentado en la escucha empática y en la aceptación sin juicios. El papel del facilitador, concebido como presencia acogedora, es esencial para la emergencia de la experiencia integradora.

En este sentido, la Biodanza puede considerarse una corporificación de la Psicología Humanista, en la cual los principios rogerianos se expresan mediante el movimiento, la música y la vivencia afectiva, promoviendo caminos de integración, vitalidad y plenitud existencial.

Referencias

CAVALCANTE, Ruth *et al.* *Educação biocêntrica: ciência, arte, mística, amor e transformação*. Sobral: Edições Universidade Estadual Vale do Acaraú, 2015.

ROGERS, Carl. *Terapia centrada no cliente*. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

ROGERS, Carl. *Tornar-se pessoa*. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

SANTOS, Rejane; SPODE, Eni. *Reeducação afetiva*. Porto Alegre: Imagens da Terra Editora, 2006.

TORO, Rolando. *Biodanza*. São Paulo: Olavobrás/Escola Paulista de Biodanza, 2002.

BIODANZA AND A SENSE OF RESILIENCE IN TIMES OF WAR

Zilka Cohen Gila
Tempel Sylvie

Biodanza and a sense of resilience in times of war. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.10.054>

Abstract: Emergency and crisis events can impair daily functioning. In crisis situations, individuals react with different intensity and in different ways. The research question in this study was: What are the mechanisms of action in biodanza that lead to the increase of resilience, affectivity, vitality, and morale in times of war? One hundred and twelve dancers participated in this mixed-method study, their biodanza experience ranging from one to over 15 years. The data were collected in Israel in 2023 during the Iron Swords war. The findings show that dancers felt that dancing during the war was good for them, especially the non-verbal human encounter during the dance. The participants mentioned the human encounter as a factor of resilience, as an inclusive, comforting, uplifting, supportive, and empathetic experience. The dance made possible regulation and physiological and emotional balance; had a positive effect on mental wellbeing; increased vitality; and aroused affection through exercises that created a sensation of healing, emotional support, resilience, and security. A difference was found in the level of resilience between seasoned dancers and those who have been practicing biodanza for less than three years.

Keywords: biodanza, vivencia, identity, interaction, wellbeing, dance, body work, affectivity, coping processes, crisis, biocentric core

Background

War affects many aspects and processes, and creates challenges for everyone, albeit in different ways for different individuals and populations. Given the great importance of developing resilience and deepening the sense of self-efficacy during war, amidst a complex, unstable, and changing reality, a large-scale study was conducted in Israel in 2023 during the Iron Swords war to examine the mechanisms of action in biodanza that lead to the increase of resilience, affectivity, vitality, and morale in time of war.

Times of war and crisis

Emergencies and crises, and the trauma that may arise during or after such events, can impair daily functioning. People react with different intensity and in different ways in crisis situations (Battersby et al., 2011; Bosschaart et al., 2015; Honsinger & Brown, 2019; Statman-Weil, 2015; Sugiyama et al., 2020). Some may experience physical symptoms, such as stomach aches or headaches, sensitivity to sharp sounds (like fireworks, slamming doors, engine noises, or sirens); excessive irritability and restlessness; desire to be alone; cognitive symptoms like obsessive preoccupation with events or avoiding talking about the situation; difficulty in performing routine actions; anxiety and the processing of problematic scenarios in one's head; socio-emotional symptoms, such as mood swings, difficulty parsing social situations and regulating emotions, outbursts of anger, stress, a sense of loss and concentration, difficulty expressing thoughts and feelings, difficulty listening to others, avoiding eye contact, avoiding meeting people and social activities (Battersby et al., 2011; Bosschaart et al., 2015; Honsinger & Brown, 2019; Statman-Weil, 2015; Sugiyama et al., 2020).

According to Lazarus (Lazarus, 2000; Lazarus & Folkman, 1988), in the encounter between the person and the environment, the person may perceive the situation as “positive” or as “stressful.” This cognitive process is affected by three factors: (a) the characteristics of the situation and the extent to which the situation is familiar or vague; (b) social norms, requirements, values, and customs; and (c) factors related to one's personality.

Resilience

The concept of resilience refers to a person's resistance, that is, ability to handle, recover from, rehabilitate, and adapt in an optimal way to crises, difficult situations, and challenging life experiences. It includes the ability to moderate or reduce the severity of the mental distress that may develop in response to difficult events and risk factors, such as war, feelings of insecurity, pressure, fear, anxiety, helplessness, uncertainty, lack of control, and ambiguity, which diminish self-efficacy and affect the sense of resistance and determination. Thus, resilience refers to the process of conscious mental coping, and it has physical, mental, emotional, and social aspects.

Researchers point to “protective factors” that may contribute to personal resilience: optimism, ability to effectively solve problems, faith, sense of meaning, self-efficacy, self-awareness, flexibility, self-regulation and impulse control, empathy, close relationships, personal strengths, and more. Resilience presupposes identifying and relying on personal strengths to face challenges and difficulties, and to cultivate self-leadership and stimulate coping using one's internal resources (Steinberg et al., 2004; Sugiyama et al., 2020; Winders et al., 2020).

Biodanza

Biodanza (Stueck, 2011; Stueck & Villegas, 2012; Toro, 2010) means the dance of life (bio = life, danza = movement, dance). The creator of biodanza, Rolando Toro Araneda (1924-2010), was a scientist, anthropologist, teacher, educator, poet, and intellectual who found that the integration of movement, music, and encounter creates a feeling of affectivity, connection, closeness, understanding, and attentiveness, and it is likely to enable an optimal communication process. The mechanisms of action in biodanza are vivencia, music, movement, caressing, cholinergic regression and transcendentalism, awareness expansion, and the group. When dancing, the connection between the people is made with movement rather than words.

The main mechanism of action in biodanza is vivencia. Vivencia originates from the root *vivir* (“to live” in Spanish) (Stueck & Villegas, 2012; Toro, 2010), referring to an intense experiential happening in movement-music-encounter, which is likely to evoke emotional and kinesthetic responses in people. The five lines of vivencia are vitality, creativity, affectivity, sexuality and pleasure, and transcendence.

Vivencia is divided into several parts, described here using the biodanza terminology:

- Get-together and brief sharing.
- Phase 1. Beginning, opening circle, group integration. Walking and dancing for motor and affectivity-motor integration.
- Phase 2. Adrenergic, rhythmic integration; walking; physiological or synergistic integration; rhythmic motor integration, games, jumping, dancing; accepting the body, opening up to new movements, and opening movements that have been closed.
- Phase 3. Transition, gradual slowing down (bridge). Reduction in sympathetic activation and transition to parasympathetic, segmental expansion and flow.

- Phase 4. Cholinergic. Accepting the body, opening up to new movements and opening movements that have been closed. Parasympathetic activity.
- Phase 5. Final activation, gradual ascent (bridge) from the parasympathetic phase, activation dances, and ending circle.

Movement and encounters. According to the American Dance Therapy Association (ADTA), the use of movement and dance is a process that promotes emotional, physical, social, and cognitive integration of the dancer. Movement and dance enable personal growth through interrelationships between body and mind. A person's body, posture, and movement expression reflect feelings and mental, interpersonal, and cultural patterns. The body and the mind maintain a system of mutual relations between them; they constitute a complex. Because the body and the mind have a mutual relationship, a change in movement may affect the mind. The movement may be an expression of the dancer's conscious and unconscious. Movement and dance may lead to human development in various fields (Bradt et al., 2015; Conceicao et al., 2016; Karkou & Meekums, 2017; Loman & Sossin, 2009; Koch et al., 2019; Meekums et al., 2015 ; Neto et al., 2014; Ren & Xia, 2013):

- Patterns of dealing with emotions and difficulties
- Internal communication patterns within oneself and communication with others
- Identifying emotional conflicts anchored in the body
- Integration between body and mind
- Regulation of the expression of feelings and emotions
- Communicative-social skills

A natural, authentic movement allows people to peek into the world of their soul. Natural movement refers to movement that arises from oneself, from personal feelings and impulses. People who are in a state of mindfulness of everything that occurs are aware of their sensations, feelings, and thoughts.

Expanding awareness. The state of expanded awareness is one of intensive perception. Expanded awareness refers to the process that begins with the perception of reality, followed by physiological arousal (bodily sensations), and interpretation and labeling of reality. Individuals can interpret their perceived reality in different ways. We often see how people who have experienced something together interpret their experience differently. The interpretation that a person adopts is subjective and creates that reality” (Zilka, 2018, 2023a, 2023b).

The biocentric core of biodanza

The biocentric core is a central element in biodanza. It places life, communication, affectivity, the joy of life, and the sanctity of life in the center (Stueck, 2021; Zilka, 2022). The human figure proposed by the biocentric core is a “man of relationships.” Every expression, every movement, every dance is a living language. The methodology is the vivencia, making it possible to express the potential of vitality, creativity, affectivity, and transcendence. Stueck (2021) conducted a large-scale study during the COVID epidemic, formulating six biocentered areas of action to protect the mental wellbeing of individuals and their relationship with others:

1. Maintaining affective communication
2. Maintaining a lively corporeality
3. Making contact with one's own identity and inner oriented self-reflection together with others
4. Constructing life meaning and expressing life potentials
5. Expanding consciousness and perceiving the whole

6. Developing ecological awareness and of sustainable biocentric lifestyles and attitudes Stueck (2011) found that biodanza affords a space for emotional training, behavioral organization and management, regulation of emotions and behavior, reduction of angry feelings, and arousal of optimism. Biodanza helps the development of social and emotional skills and the acquisition of emotional skills (Jeong et al., 2005; Stueck et al., 2009; Stueck & Tofts, 2016; Stueck & Villegas, 2013). Researchers (Stueck et al., 2013) have pointed out the psychological and physiological effects resulting from experiencing biodanza and a short-term positive effect on the ability to regulate behavior. Researchers (Giannelli et al., 2016; Stueck & Tofts, 2016; Stueck & Villegas, 2013) have found that biodanza helped improve psychological aspects, such as higher optimism, relaxation, self-efficacy, arousal of feelings of love and empathy, reduction of anxiety and tension, and reinforced sense of wellbeing. The human encounter in biodanza—the group— is the center that generates life. The concentration of the energy that accumulates within the group in biodanza creates a space where the group can reflect and project emotions, desires, and feelings with high intensity.

The purpose of the present study was to examine what are the mechanisms of action in biodanza that lead to an increase of resilience, affection, vitality, and morale in time of war.

Method

This is a mixed-method study. The questionnaire contained both closed and open questions. It was anonymous and no identifying data were collected. The link to the questionnaire was sent to dancers, and the completed questionnaires formed the database of this study. The data were collected in Israel in 2023 during the Iron Swords war.

Sample

One hundred and twelve dancers participated in the sample, of whom 85 were women (76%). The respondents' seniority in biodanza ranged from one year to over 15 years, average = 7 and SD = 5.

Research tools

1. Demographic questionnaire that included 10 items such as: age and seniority at biodanza.
2. Closed questionnaires on resilience and coping based on the questionnaire of Steinberg, Brymer, Decker, and Pynoos (2004); the vitality questionnaire of Bostic, Rubio, and Hood (2000); the sense of belonging vs. alienation questionnaire by Sabatier and Berry (2010); and the motivation questionnaire of Pintrich, Smith, Garcia, and McKeachie (1991).

Respondents were asked to rate their agreement with each statement on a scale ranging from 1 (Not at all) to 5 (Very much).

The closed questionnaire was structured to include the following topics:

1. Biodanza questionnaire during war (BIO). The instruction was to indicate the degree of acceptance of biodanza in wartime. The questionnaire contained six statements listed in Table 1 in the Findings section.
2. Resilience questionnaire. The instruction was to indicate the degree of agreement with statements regarding the ability to recover, “get back to oneself” when dealing with stress or after a difficult event. The questionnaire contained six statements: “I tend to come back to myself quickly after difficult events;” “I have difficulty living

through stressful events;” “It doesn't take me long to recover from a stressful event;” “It's hard for me to recover quickly when bad things happen;” “I usually overcome difficult times without difficulty;” “It takes me a long time to recover from crises.”

3. Coping processes in normal times questionnaire before and during the war. A self-report questionnaire about feelings and emotions in time of war and during the pre-war period. Participants were instructed to indicate the frequency, with which they experienced the 15 statements listed in Table 3 in the Findings section. Responses were provided on a scale ranging from 1 (Never) to 5 (Very often). The statements are divided into three categories: emotional aspects, social aspects, and social-emotional aspects in the context of biodanza.

Open questions

Respondents were asked to engage in reflective writing and express everything they found appropriate, referring to the movement-music-encounters and vivencia lines, at the physical- organic and social-emotional levels (emotional integration).

Respondents were asked to address the expansion of awareness, with emphasis on affectivity, significant interactions with others, and achieving greater emotional clarity. Open and general questions were formulated to encourage sharing of experiences, feelings, and challenges. The collected data were processed and mapped by identified dominant categories. The data analysis made it possible to hear the dancers' voices relating their thoughts and emotions.

Statistical analysis

Continuous variables are reported by means and standard deviations and categorical variables by frequencies and proportions. We calculated Pearson correlation coefficients between the Resilience scale score and years of training for the six items of BIO questionnaire. We conducted a univariate analysis using two-sample t-tests to test for the association of gender and role-in- biodanza and the resilience scale score and the the six items of BIO questionnaire. We used paired t-tests to compare items and the measures of the coping questionnaire before and after the start of the war. On two measures of the coping questionnaire, the change from to after the start of the war was significant: biodanza-coping and feeling-coping. To explore what study variables affect each of two the gaps, we used three methods: (a) identifying the most affecting variables using the random forest machine learning model; (b) exploring how the variables interact in predicting the gap using a regression tree; and (c) traditional linear regression models.

The potential predictors were: sex, role-in-biodanza (teacher or student), six BIO questionnaire items, the before-war coping subscales of the resilience questionnaire (biodanza, feelings, social attachment).

We used the variable importance plot produced by the random forest algorithm (implemented in the R package Random Forest version 4.7, Breiman (2001)) to identify the strongest predictors of each gap. We used ten-fold cross-validation repeated three times to determine the optimal mtry value (number of variables to randomly sample as candidates at each split). We used the smallest value of the RMSE goodness of fit index to select the optimal mtry value. The variable importance plot reflects the contribution of each variable to predicting the outcome measure, and the used importance statistic is the total decrease in node impurities from splitting the variable, averaged over all the trees measured by RMSE.

We explored the interactions between potential predictors in predicting the outcomes by conducting a regression tree analysis (Hothorn et al., 2006) using the R package partykit

(Hothorn et al., 2006), with random forest variable selection (Strobl 2009) and Monte Carlo simulation for multiple-testing adjustment (Strasser & Weber, 1999).

We used a stepwise method to build the final linear regression model and evaluate the effect of predictors on the outcome measures. The variables for inclusion in the model were based on the lower Akaike Information Criterion (AIC). All analyses were conducted using the R Foundation for Statistical Computing version (4.3.1).

Findings

In this section, the findings are presented in the following order: the breakdown of the BIO questionnaire, the relationship between resilience and seniority and the BIO questionnaire, coping processes in time of war compared to normal times, qualitative findings from the open questions, resilience factors, risk factors, physiological aspects, and freeing of movement. We found no differences between genders or the different ages.

Breakdown of the BIO questionnaire

Tables 1 summarizes the breakdown of the agreement with each statement in the biodanza questionnaire by percentage. The degree of agreement with the statement is rated from 1 (Do not agree at all) to 5 (Totally agree). In each table, column ">3" indicates the percentage of the sample that identified with the statement to a large or a very large extent.

Table 1 shows that the statement that received the lowest degree of agreement is "To what extent did the situation make you feel weakened during this period?" Only 34% of the participants agreed with it to a large extent or higher; 76% or more agreed to a large extent that "biodanza helped you during the war," and 78% agreed that the encounter in biodanza with people during the Iron Swords war affected them to a large extent.

Table 1: Agreement patterns in answers to the BIO questionnaire

Statement	Percentage of agreement					
	>3	1	2	3	4	5
BIO1. To what extent did the encounter with people in biodanza during the Iron Swords war affect you?	79	2	2	17	42	37
BIO2. To what extent did your attitude toward biodanza change during the Iron Swords war?	43	14	15	28	31	12
BIO3. To what extent did the situation make you feel weakened during this period?	34	13	31	22	20	14
BIO4. To what extent did biodanza help you during the war?	76	2	6	16	49	27
BIO5. To what extent did you feel that you surrendered yourself in <i>Phase 4. Cholinergic</i> during the war?	54	6	19	20	3 4	2 0
BIO6. To what extent did you feel vitality in <i>vivencias</i> during the war?	63	2	8	28	4 4	1 9

Correlation between resilience and seniority, and the BIO questionnaire

The resilience score can range from a minimum of 6 (not feeling resilient at all) to 30 (feeling quite resilient). Participants in our sample indicated a minimum score of 6 and a maximum score of 29, with a mean =20, STD=4. Table 2 shows Pearson's correlations between the resilience questionnaire and years in biodanza and the biodanza in time of war (BIO) questionnaire. The only significant correlation is a negative one ($r=-0.61$) between resilience and the extent to which the situation made respondents feel weakened during this

period. People with higher resilience tended to be less weakened. Those who were less resilient felt weakened.

Table 2: Pearson's correlation coefficients between resilience and years in biodanza, and the BIO questionnaire

	BIO1	BIO2	BIO3	BIO4	BIO5	BIO6
Resilience	0.04	0.13	-0.61*	-0.09	0.02	0.18
Years in biodanza	0.13	0.02	-0.08	-0.14	0.17	-0.08

*p<0.001

Coping processes in time of war compared to normal times

A comparison of questions about coping before and after the war is shown in Table 3. In questions 13, 14, and 15, there is a significant difference in average scores between the two periods. Pre-war averages are higher for all these questions, indicating that more time was devoted to biodanza before the war (13,14), and biodanza had a greater effect on functioning before the war (15). The average score on the biodanza questionnaire was also higher before the war (Mbefore=3.93) than after (Mafter=3.74, p=0.003).

The average scores were significantly higher before the war for all questions related to feelings and emotions. Scores on the social connection questionnaire did not differ statistically between the pre- and post-war periods, however.

Table 3: Processes of coping during time of war and normal times

	After (N=112)	Before (N=112)	Before - After* (N=112)	p value
2. I derive satisfaction from being able to dance biodanza	4.01 (0.86)	4.14 (0.78)	0.13 (0.81)	0.083
3. I feel connected to others in biodanza	3.99 (0.92)	4.00 (0.85)	0.01 (0.73)	0.897
4. I feel refreshed after I dance in biodanza	4.12 (0.76)	4.20 (0.76)	0.07 (0.86)	0.379
5. Biodanza strengthens me	4.15 (0.83)	4.07 (0.78)	-0.05 (0.74)	0.518
13. That you devote time to biodanza during this period compared to a normal period	3.27 (1.07)	3.93 (0.83)	0.69 (1.25)	< 0.001
14. That you devote time to other dancers: are interested in their wellbeing, help and emotional support [questions 13 & 14 are formulated differently from the rest]	2.93 (1.12)	3.21 (0.97)	0.25 (1.21)	0.034
15. Biodanza has had a Positive effect on my performance	3.68 (1.04)	3.94 (0.89)	0.28 (1.08)	0.007
Total biodanza	3.74 (0.69)	3.93 (0.69)	0.19 (0.67)	0.003
1. I am happy	2.86 (0.88)	3.73 (0.77)	0.84 (0.95)	< 0.001
5. I am productive	3.43 (0.99)	4.00 (0.89)	0.57 (0.98)	< 0.001
6. I don't feel lonely	3.21 (1.14)	4.12 (0.84)	0.86 (1.05)	< 0.001
7. I don't feel	3.42 (1.15)	4.09 (0.80)	0.71 (0.96)	< 0.001

"on edge"about different things				
Total feelings	3.23 (0.77)	3.99 (0.64)	0.75 (0.67)	< 0.001
9. I feel connected to thepeople around me	3.85 (0.86)	3.82 (0.92)	-0.01 (0.80)	0.905
10. Nobody really knows me	3.78 (1.03)	3.85 (1.04)	0.02 (0.72)	0.787
11. I can find the companyof others whenever I want	3.47 (1.06)	3.47 (1.07)	0.07 (0.67)	0.309
12. People are around mebut not with me	3.84 (0.99)	3.70 (1.03)	-0.13 (0.84)	0.113
Total social attachment	3.72 (0.74)	3.73 (0.77)	0.03 (0.47)	0.52

*A high positive difference indicates a higher decrease in score after the war Which factor affects the gap between the scores before and during the war?

The change (the gap) between the scores on the questionnaire before and during the war was calculated by subtracting the scores during the war from the corresponding scores before the war, so that the larger the gap, the higher the scores were before the war. A positive gap in the questionnaire scores indicates that the feelings/attitudes before the war were higher, that is, there has been a drop in scores during the war; a negative gap indicates that the feelings/attitudes before the war were lower and there has been an increase in scores during the war.

In the BIO questionnaire and in "feelings and emotions" there is a clear gap between the scores before and during the war. We checked how the rest of the data we collected correlated with the size of this gap.

Table 4: Descriptive statistics of the predictors and response variables

Variable	Mea n	STD	Min	25t h Pct l	Med	75t h Pct l	Max
Resilience	20.23	4.25	6.00	18.00	20.00	23.50	29.00
Bio1	4.10	0.91	1.00	4.00	4.00	5.00	5.00
Bio2	3.15	1.23	1.00	2.00	3.00	4.00	5.00
Bio3	2.93	1.27	1.00	2.00	3.00	4.00	5.00
Bio4	3.93	0.93	1.00	4.00	4.00	5.00	5.00
Bio5	3.44	1.18	1.00	2.00	4.00	4.00	5.00
Bio6	3.69	0.94	1.00	3.00	4.00	4.00	5.00
Before biodanza	3.93	0.69	2.14	3.43	4.00	4.43	5.00
Before feelings	3.99	0.64	2.00	3.63	4.00	4.50	5.00
Before social attachment	3.73	0.77	1.50	3.25	3.75	4.00	5.00
Delta biodanza	0.19	0.67	-2.00	-0.14	0.14	0.43	2.14
Delta feelings	0.75	0.67	-0.50	0.25	0.75	1.25	2.92
Delta social attachment	0.03	0.47	-1.25	-0.25	0.00	0.25	1.33

The gap in the BIO questionnaire

The predictors of the gap in the biodanza questionnaire during war appear in Figure 1, in order of importance. The most important predictors, according to the random forest algorithm, are: BIO questionnaire score before the war and the question "To what extent did biodanza help you during the war?" (BIO4). The regression tree shows that 15 participants displayed a negative gap (their scores were higher during the war). These participants were characterized by a relatively low average score of the biodanza questionnaire before the war (<3.1).

Participants who experienced a drop in scores during the war were characterized by a relatively high pre-war biodanza score (≥ 4.1) and by the fact that they had experience in biodanza and were biodanza facilitators (Figure 2). The results of the linear regression analysis (Table 5) show that high values of the BIO questionnaire before the war, fewer years of dancing biodanza, and a low score on the question "To what extent did biodanza help you during the war?" (BIO4) were related to a greater drop in scores on the "during the war" questionnaire.

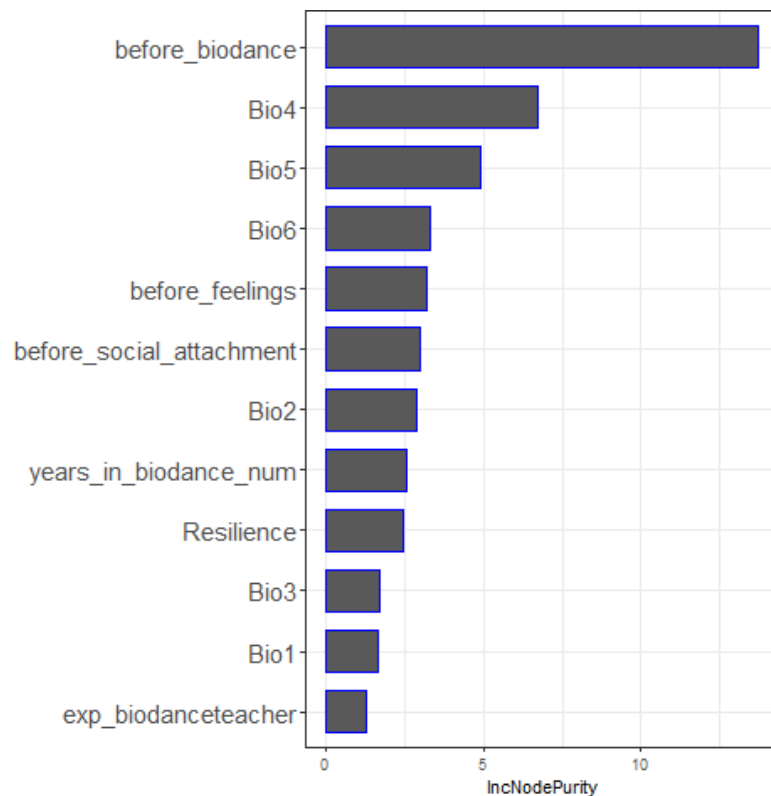


Figure 1. Order of importance in predicting biodanza-related change

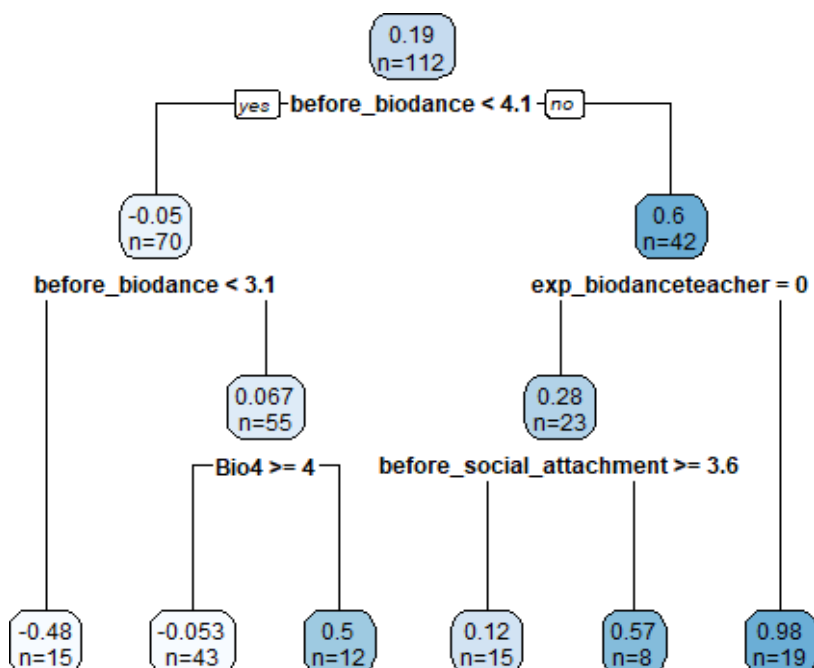


Figure 2. Regression tree for predicting biodanza-related change (before-after)

Table 5. Result of stepwise linear regression for predicting biodanza-related change (before-after)

<i>Predictors</i>	<i>Estimates</i>	<i>SE</i>	<i>T(103)</i>	<i>p</i>
(Intercept)	-0.08	0.47	-0.16	0.874
Years in biodanza	-0.03	0.01	-2.90	0.005
BIO3	-0.07	0.05	-1.40	0.164
BIO4	-0.34	0.06	-6.10	<0.001
BIO5	0.06	0.04	1.42	0.158
BIO6	-0.20	0.06	-3.51	0.001
Resilience	-0.02	0.01	-1.67	0.098
Before biodanza	0.61	0.08	7.99	<0.001
Before feelings	0.15	0.10	1.53	0.129

Feelings and emotions questionnaire

The predictors of the gap in the feelings and emotions questionnaire appear in Figure 3 in order of importance. The most important predictors, according to the random forest algorithm, are: BIO questionnaire score before the war, feelings questionnaire score before the war, and social belonging score before the war. The regression tree shows that the smallest drop in scores was observed in participants whose pre-war feelings questionnaire average was relatively low (<3.1) or those whose score was relatively high (≥ 3.1), whose resilience score was relatively high (≥ 19), and whose social belonging score was relatively high (≥ 4.6). Participants who experienced a large drop were characterized by a relatively high pre-war feelings score (≥ 3.1), relatively low resilience score (<19), and relatively high pre-war biodanza scores (≥ 4.2) (Figure 4). Results of the linear regression analysis (Table 4) show that a large drop in scores after the war was related to a high score on question BIO3, "To what extent did the situation make you feel weakened during this period?" and on the feelings and emotions questionnaire pre-war, and low scores on question BIO6, "To what extent did you feel vitality in vivencias during the war," and on the resilience questionnaire. Biodanza helped experienced dancers in time of war, therefore the gap between the scores before and during the war was smaller. Seniority greatly influenced resilience: the greater the seniority in biodanza, the smaller the gap between pre-war and time of war scores, and conversely, for those with less seniority in biodanza, the gap between pre-war and time of war scores was greater.

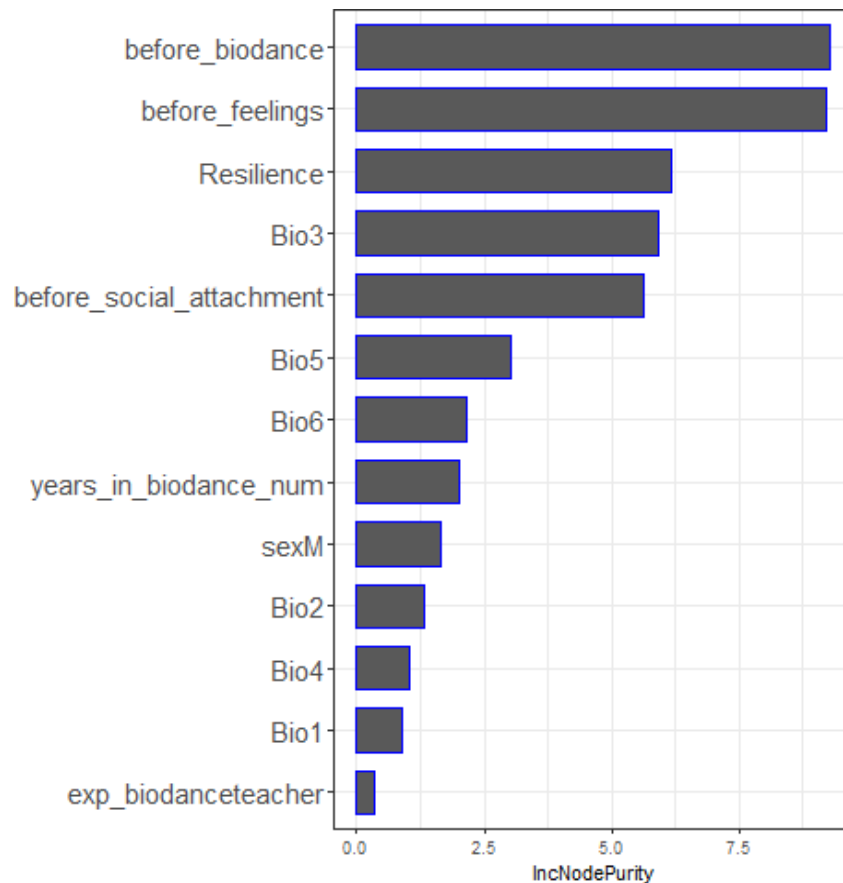


Figure 3: Order of importance in predicting change in feelings

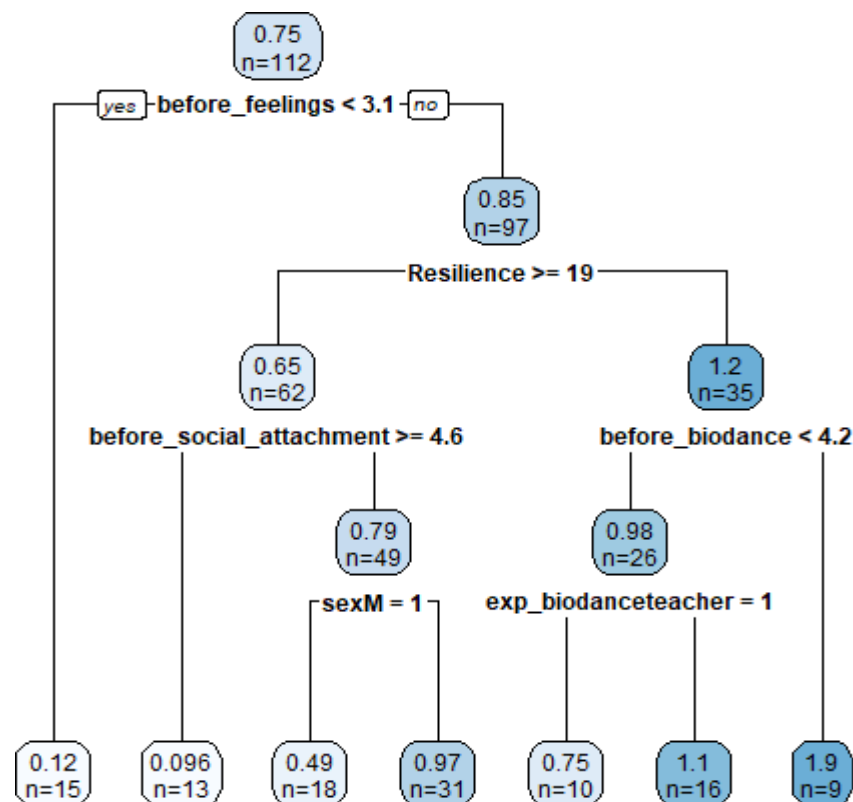


Figure 4. Regression tree for predicting change in feelings (before-after)

Table 6. Result of stepwise linear regression for predicting change in feelings (before-after)

<i>Predictors</i>	<i>Estimates</i>	<i>SE</i>	<i>T(107)</i>	<i>p</i>
(Intercept)	-1.28	0.52	-2.48	0.015
BIO3	0.23	0.05	4.50	<0.001
BIO6	-0.18	0.06	-3.13	0.002
Resilience	-0.03	0.02	-2.05	0.043
Before feelings	0.67	0.09	7.36	<0.001

<0.001

Qualitative findings

Resilience factors that emerged from the data are presented first, followed by the risk factors revealed by the data and by the physiological aspects, relaxation of movement, and relaxation of contracted muscles.

Resilience factors

To the questions whether the participants had someone to turn to when they needed help and whom they turned to, everyone responded that they had someone to turn to and they did not feel that they were alone or lonely.

The human encounter. All participants mentioned that the non-verbal human encounter during the dance was a resilience factor. Ninety-eight participants mentioned human encounter as inclusive, comforting, uplifting; 97 used the words “together” and “unity;” 91 mentioned the words “support,” “inclusion,” and “empathy.”

Raising morale, affection, and vitality during war. All participants connected affection and vitality with raising morale in time of war. Eighty-nine mentioned human connectedness as raising morale, 78 positive eco-factors, 98 affectivity, 60 light and love, 96 sense of belonging, 62 sense of normality, and 90 regulation. A hundred participants stated that they felt they needed affection and 79 mentioned comfort.

Seventy-five mentioned eye contact, 94 hugs, and 99 dancing together with others. Biodanza returned them to normality (62) and optimism (91).

Emotional support and a sense of resilience. Ninety participants indicated that they experienced a sense of mutual compassion, 89 mentioned humanity, 87 tenderness, 78 gentleness, 77 acceptance, 98 human connectedness, 81 self-efficacy, 67 hope, and 91 optimism.

Sample quotes

To be together, part of a supportive family, to have an experience of unifying humanity, goodness and light in the face of darkness and despair.

A human encounter with kind and embracing eyes. With the help of the human encounter, the music and the movement charged me with new powers each time. I felt that I was not alone but part of a community. My mood was wonderfully uplifted by vivencia. Vivencia changed my oppressed general condition, the feelings of helplessness and sadness that surrounded me. It charged me with new powers. The embrace, the power, the command, the quiet, the sense of belonging.

Affectivity brings tenderness, gentleness, security into life, and strengthens the sense of identity. Thanks to affectivity, I manage to move beyond the difficult and shaky

experiences and become stable, at a time when things are shaking and falling apart. The encounter with good people that is full of love increases the positive energy and happiness.

Biodanza affords a space that connects us to our humanity in many ways. This connection to my own humanity and meeting other people, companions on the same journey, friends who connect with their humanity, who bring it to the encounter with me—it's like an island of sanity that reminds me of the hope for life, that life is at the center.

To be greeted with smiles and hugs. The music, the movement, and the loving touch are very empowering. I can come to a meeting tired and leave it with an inner feeling of vitality.

With the help of its seven strengths, biodanza returns harmony, balance, inner connectedness, and connection to the good in the world, to a sense of belonging, joy, and hope, and further strengthens the sense of togetherness. The idea that it's okay to dance despite the difficult events. Dealing with a difficult mental state through movement and dance without words and without apologies.

It's very hard to be happy and cheer up these days, it's hard to do it through the head, so biodanza makes it possible through the body, and it affects everything else, and it helps cope.

Biodanza allows the release of stressful situations, brings inner peace, relaxation, music, movement. Dancing relaxes the body to raise vitality and brings about togetherness and unconditional love.

Thanks to experiencing the surroundings as an extended family, I can bring myself, my strengths and weaknesses, and focus on the good. The meeting itself bestows legitimacy on the feeling of vitality, and its impact goes beyond the boundaries of the meeting. It raises the level of vitality, wraps us in love, infuses us with energy, raises the level of positive hormones in the body, helps express the body and joy. Moments of transcendence, joy, comforting embrace, the encounter with the group, the feeling of togetherness, caring, dancing together gave me back my energy.

An encounter with myself in a space that supports and contains emotions.

The ability to dance and cry together, the embrace of the group. Togetherness heals. It's okay to dance. The vivencias allowed me to release pain and other pent-up feelings that I was not able to release.

Biodanza drew me into maintaining a routine and kept me from plunging into uncertainty and fear. Trust in the members of the group allowed me to continue the journey of life together with them despite the difficult situation. Mutual help within the group, coherence. The group as a caring, helping, cooperating body, as a helping factor. The group projects hope, messages of authentic optimism. At biodanza I feel seen, they see that I am hurt and sensitive to the entire situation. I felt resilience, a reawakening of my forces and those of the group to cope, the awakening of our inner resources.

Biodanza awakened in me a sense of belonging, cohesion, and resilience. Capability, my ability to experience, to provide coping tools. When under pressure, we reduce tasks, goals, little by little, until we have additional resources.

Risk factors in wartime

Risk factors, in the context of biodanza and of the vivencia space, were mainly found in relation to dancers with less than three years of experience in biodanza. Seventy-five respondents mentioned feeling emotional and social conflicts during the war. Yet only a part of statements were mentioned in the context of biodanza and the vivencia space; most of them related to the general context of the wartime.

Seventy-three respondents mentioned feelings of fear and threat, sadness, anxiety, freeze, dissipation of mind, distress, and difficulties. Seventy respondents noted increased physiological arousal and overreaction or underreaction to stimuli, complaints about

headaches, stomach aches, and body aches. Seventy-two respondents mentioned difficulties in expressing emotions, rapid mood swings, changes in the ability to interpret or respond to social situations, difficulties in regulating emotions, difficulties with non-verbal communication and eye contact, and with listening and concentration.

Sample quotes

Dealing with deep sadness, grief, despair, fear, helplessness, worry. Alarms, mental stress, fatigue, exhaustion, body aches, uncertainty, low energy, difficulty in facing the pain of others, depressed mood, fear of sirens in the middle of a vivencia and in the middle of the trip to biodanza and back home. Feeling guilty for dancing, feeling embarrassed to be happy, lack of motivation to stir or leave the house.

A conflict of how much to be connected to what is happening, compared to protecting myself. I have to be particular at all times about what suits me and how much.

Low energy and concerns, sadness, pain, anxieties and fears, emotional confusion. It was difficult for me to return to vitality; I wanted to experience mourning. Others wanted to go back to normal, it was difficult for me. I lost optimism.

A feeling of being overwhelmed. The head is very busy with what is going on. Feelings of fear and sadness. My confidence was shaken. It's hard to get back to deriving joy from life without feeling guilty. Biodanza does me good while there is so much suffering around me. Lots of guilt about it while I'm dancing.

In times of war everything is heavy, sad, painful, and difficult. The level of functioning deteriorates, as do the level of joy and the desire to meet people, while the burden increases. Am I allowed to feel invigorated and happy when there is so much sadness and bereavement around me? Biodanza seeks to work with the brighter parts. Unlike in normal days, I feel right now that reaching toward this light is very difficult for me. During vivencias I participated in I felt this dissonance. Access to the bright part is more challenging in wartime.

I suddenly have no patience to dance or participate in certain dances. I have difficulty letting go of the hard feelings I have in these tough days. There is much more stress these days, the ability to let go and be free diminishes. The range of emotions is very wide, the emotional confusion is difficult, challenging. It takes time to get into the vivencia mode, to surrender, to integrate into unified human texture.

Feelings of pain, sadness, terror, fear, and helplessness arise wartime, causing low energy and bad thoughts. Vivencia integrates these feelings within the soul with the strong and vital sides. There is now more crying in the vivencias and greater need for hugs and comforting.

At first, I was debating whether to come to vivencias because I felt that I was under stress and that I didn't have the strength to meet others. I came, and suddenly, dancing in pairs, synchronized in a pair, I felt that I was part of a process of healing, of thawing the places that had been frozen inside me since the outbreak of the war.

Physiological aspects, relaxation of movement and of contracted muscles

All the respondents indicated exercises that brought about the relaxation of movement and of contracted muscles. Ninety-eight respondents mentioned exercises that helped them loosen up their body to feel less constricted. Eighty-six mentioned exercises that helped them feel more vitality and 95 used the word "to release," "to be freed." Seventy-one mentioned "generative positions" as movements that brought about changes in the body, feeling, and emotions; some used the words "kinesthetic awakening," a sense of balance within the chaos,

and some even wrote “balance between harmony and chaos.” Eighty-nine respondents mentioned the earth element and earth exercises that helped them self-regulate during a turbulent period; ninety-eight mentioned synchronization exercises, 78 exercises of opening arms, chest, breathing, and exhalation, and 71 exercises in small groups and in pairs.

Sample quotes

Slow walking, landing together, touching the ground, crawling like a baby, rolling, spreading on the ground to connect to it. The kneading exercise, like kneading dough, resulted in a feeling of relaxing the contractions, self-kneading, kneading in pairs.

Circles of the earth element gave me back the connection to existence, the security in existence.

Light exercises such as jumping, skipping. Active exercises to wake up the power. Self-rocking. Rocking circles with movement of the pelvis. Eutony exercises evoked in me and the group a feeling of empathy, compassion, solidarity.

Self-drumming exercises, drumming on others. I felt that the distress that held me was melting. Movement of flow with drumming. Release of the protective armor, relaxation of movement and of stopped energy and internal contraction.

To open the chest; to release the tears; not to shy away from the expression of feelings and from feeling; not to be afraid to feel, touch, look, hug; music and movement together and separately. Strengthening the ability to flow and connect to internal and external power sources.

The shaking of the body, breathing, familiar movements that give confidence. Movement, getting out of stasis, releasing movement and with it the trapped emotions. Recharging the energy by vitality and joy. The liberating movement and breathing that calm and lower the level of anxiety, tension, and fear.

Movement of joints and displacement in space. A rhythm that increases the vital tone and the motor impulse. Melodic rhythm for releasing contractions in different points of the body, neck, jaw, chest-shoulders, chest-arms, hips, diaphragm, the integration of body axes. Walking with determination, walking that elevates self-presence. Slow walking to release tension in the joints.

I felt that exercises of flow to the sounds of drums opened in me a channel of reconciliation and healing, of self-regulation after a period when I felt a strong shake-up in my body and mind.

In the exercises of opening the arms, the chest, breathing in and exhaling, I felt that I had opened up again, that I had air to breathe.

Because of the war I was really super-alert, exercises of going back inside helped me lower the level of outward alertness and move inward.

Discussion

The purpose of the study was to examine the mechanisms of action in biodanza that lead to the increase of resilience, affectivity, vitality, and morale in time of war. In general, we found that dancers felt that dancing during the war was good for them, especially the non-verbal human encounter in *vivencias*. All the participants mentioned the human encounter in *vivencia* as a factor of resilience, as an inclusive, comforting, uplifting, supportive, and empathetic experience. Many stated that they experienced a change for the better as a result of participating in biodanza, raising morale, affectivity, and vitality. Respondents connected between affection and vitality and raising morale during war. Many used words such as “light and love,” “a sense of belonging,” “comfort,” “hugs,” “dancing together with others,”

“biodanza restored normalcy and optimism.” Participants experienced emotional support and a sense of resilience, mutual compassion, humanity, tenderness, gentleness, acceptance, and human connectedness. The vivencia aroused vitality and affectivity through exercises that resulted in a sensation of healing, emotional support, resilience, and security.

A difference was found in the level of resilience between seasoned dancers and those who have been in biodanza for less than three years.

Maintaining mental wellbeing

Examining the research findings related to the protection of mental wellbeing formulated by Stueck (2021), we found that biodanza in wartime addressed the biocentric areas of action:

(1) Maintaining affectionate communication. We found that the affectionate human encounter was a factor of resilience – hugs, eye contact, caresses, rocking. Many mentioned eutony practices as exercises that evoked empathy, solidarity, and compassion, and helped them deal with the sudden and intense shock and with the feelings of pressure (Table 1 and qualitative findings).

(2) Maintenance of alert physicality. The respondents indicated exercises that increased life energy, vitality, and determination to choose life; movements to liberate and relax the body; and exercises related to the earth element, which evoked in them a feeling of awakening vital energy, rootedness, vitality, and affectivity. Walking slowly and connecting with the ground while walking. Hugs, self-drumming on the body and drumming on others, gently, to stimulate the body that was frozen and in contraction. Exercises of body and mind integration, combining exercises of the body axes, alternating the left and the right, body stability, as well as joint movement and displacement in space. Synergistic walking helped in times of crisis and stress. Choosing music that evoked an urge to act, to move in space, light and gentle segmental movements, exercises in pairs and small groups to increase vital tone and motor drive. Many respondents mentioned generative positions as movements that restore the physiological and emotional balance (Table 3 and qualitative findings).

(3) Internal communication and self-efficacy, and communication with others. Many respondents mentioned exercises that strengthened the sense of personal and collective identity. Some stated that they told themselves not to push themselves, not to force movements that do not come naturally, easily, illustrating the sense of control and self-regulation that arose during the vivencias (Table 3 and qualitative findings).

(4) The meaning of life and expression of life potential. Many participants mentioned a sense of autonomy, the desire to connect with what was meaningful to them, to check what was right for them. Many mentioned a sense of belonging and self-efficacy, a feeling of elevated morale, of vitality. They had the feeling that there was someone who saw them at a time when they felt hurt, uncertain, in shock and pain (Table 3 and qualitative findings).

(5) Expanding consciousness. Many respondents wrote that biodanza returned them to a certain extent to routine and optimism. They claimed to have felt emboldened to defend their point of view. Many stated that they felt a connection to the force that drives them. Transitions between exercises, movements, and the phases of the vivencia may trigger emotional change. The qualitative findings showed that during the transitions, respondents felt the emotional changes they experienced during the exercises. They felt that they and others expressed their feelings with facial expressions, laughter, and smiles. A feeling arose in them that they had the strength to cope and hold on to hope (Table 3 and qualitative findings).

(6)Biocentric lifestyle. Many respondents mentioned aspects such as participation, involvement, connecting to identity, circles of affinity and belonging, creating a space that provided a sense of resilience and strengthened the sense of self-worth (Table 3 and qualitative findings).

Biodanza in time of war

The findings (Table 1) indicate that dancers thought that biodanza in time of war was good for them, especially the human encounter during the *vivencia* (78%). This finding was reinforced by the qualitative findings: all the participants noted the human encounter in biodanza as a factor of resilience, as a comforting, uplifting, supportive experience, inclusive and empathetic. Seventy- six percent (Table 1) indicated that biodanza helped them in time of war, which was reinforced by the qualitative findings: many indicated that there was a change for the better following participation in biodanza, their morale was reinforced, as were affectivity and vitality. The respondents connected between affectivity and vitality on one hand and raising morale during war on the other. Many used words such as “light and love,” “a sense of belonging,” “comfort,” “hugs,” “dancing together with others,” and “biodanza restored normalcy and optimism.” They perceived that there was emotional support and a sense of resilience, mutual compassion, humanity, tenderness, gentleness, acceptance and human connection, which stimulated the need to take care of personal mental wellbeing. Seventy-eight participants wrote that they trusted the group, saw the cohesion of the group, and felt that the group was a helping and unifying factor.

These findings are consistent with those from previous studies on personal and mutual compassion, calmness, sense of security, cohesion, sense of self-efficacy and hope in times of crisis (Hobfoll et al., 2007; Paryente, 2021; Stueck, 2021; Winders, 2020).

Coping processes in time of war compared to normal times

The findings (Table 3) show that the average total score related to biodanza in the coping questionnaire was higher before the war than during the war ($M_{\text{before}}=3.93$, $M_{\text{after}}=3.74$, $p=0.003$): (dancers devoted more time to biodanza, and biodanza affected their functioning more before the war. The gap between the time before and during the war was especially large in the area of feelings and emotions. The war affected all the respondents in the study, some more than others, some respondents having higher resilience scores than others.

To understand which study variables affect the gap, we used three statistical methods:

(a) identifying the most influential variables in predicting the gap using the random forest machine learning model; (b) exploring how the variables interact in predicting the gap through a regression tree; and (c) applying traditional linear regression models. The results of these models are presented in Tables 3-4 and Figures 1-4. The findings of the study indicate that the outstanding factor affecting resilience was seniority in biodanza. The higher the seniority, the higher the degree of resilience.

Veteran dancers showed a smaller gap between the pre-war and wartime questionnaires. Seniority greatly influenced resilience: for those who had less seniority in biodanza, the gap between the before and wartime questionnaires was wider. Thus, over time, biodanza increased the level of resilience during a crisis, maintaining self-regulation in a turbulent period and a sense of security in existence.

Resilience

The findings of the study (Tables 2, 3, 4 and qualitative findings) showed that biodanza helped the dancers mitigate the severity of the mental distress and upheaval they experienced as a result of the war in the physical, mental, emotional, and social spheres. Biodanza stimulated resilience factors such as optimism, a sense of meaning, self-efficacy, self-awareness, flexibility, self-regulation and impulse control, empathy, personal strengths, and especially aspects of belonging, cohesion, caring, and security in the human encounter. Thus, it led to a reduction of risk factors, such as the lack of balance and self-regulation, feelings of pressure, fear, anxiety, a sense of want, uncertainty, lack of control, and ambiguity. The findings indicate that biodanza helped the dancers move from a state of stagnation to one of liberating the body and a change in mental wellbeing.

Many respondents indicated various symptoms that affected their sense of wellbeing, such as stomach aches or headaches, body aches, feelings of contraction in different parts of the body, over-irritability, frenzy, increased anxiety and thinking about difficult scenarios, mood swings, difficulty in deciphering social situations and in regulating emotions, stress, difficulty concentrating, expressing thoughts and feelings or listening, and avoiding eye contact.

The sense of self-efficacy, resilience, and determination was damaged. Similar findings were found in previous studies (Battersby et al., 2011; Bosschaart et al., 2015; Honsinger & Brown, 2019; Statman-Weil, 2015; Sugiyama et al., 2020). The researchers suggest increasing the use of words expressing closeness to allow a sense of inclusion, attention, and caring, and creating a relaxing, comforting space. They also recommend legitimizing all feelings, including fear, and cultivating the feeling of mutual trust. The findings show that the respondents found in the vivencia space a source for increasing resilience and the ability to deal with the difficult situation.

Conclusion

Biodanza dancers who participated in this study stated that the factor that helped increase resilience, affectivity, vitality, and morale in wartime was the human encounter during the vivencia, as an inclusive, comforting, uplifting, supportive, and empathetic experience. The respondents felt emotional support, mutual compassion, humanity, tenderness, gentleness, acceptance, and human connection. The vivencia resulted in increased vitality, arousing affectivity through exercises that brought about healing, emotional support, resilience and a sense of security.

In times of war and crisis, it is desirable to provide a safe space as much as possible; to speak simply and clearly because stress is liable to affect people's patience, their mood, and their ability to follow what others say; pay attention to others and to oneself in the vivencia space; show understanding and support; relieve the tension and anxiety; offer exercises to relax the contracted muscles, earth exercises, exercises to open the arms and chest, breathing, and exhalation.

Research contribution

Elements of the present research may help increase resilience, affectivity, vitality, and morale in times of war and crisis through the practice of biodanza. Despite the difficult feelings that people experience during war, emergencies, and crises, individuals' desire for isolation, difficulty in performing routine actions, feelings of anxiety, scripted thinking, and social-emotional hardships and symptoms, the human encounter in the vivencia space acts as

a factor of resilience. Dancing stimulates regulation as well as physiological and emotional balance, and has a positive effect on a person's mental wellbeing.

Limitations of the study

The study was conducted during the war with biodanza dancers only. The research variables were not tested in routine times, however, and there was no control group of subjects who were not biodanza dancers. It is recommended that follow-up studies examine the research variables both in routine times and against a control group.

References

- American Dance Therapy Association (ADTA). <https://www.adta.org/dmtcb> Battersby, S.E., Mitchell, J.T., & Cutter, S.L. (2011). Development of an online hazards atlas to improve disaster awareness. *International Research in Geographical and Environmental Education*, 20(4), 297–308. 10.1080/10382046.2011.619807
- Berry J.W., & Sabatier. C. (2010). Acculturation, discrimination, and adaptation among second generation immigrant youth in Montreal and Paris. *Int. J. Intercult. Relat*, 34, 191–207. 10.1016/j.ijintrel.2009.11.007
- Bosschaart, A., Kuiper, W., & van der Schee, J. (2015). Students' mental models with respect to flood risk in the Netherlands. *International Research in Geographical and Environmental Education*, 24 (2), 131–147. 10.1080/10382046.2014.993171
- Bostic, T.J., Rubio, D.M., & Hood, M. (2000). A validation of the subjective vitality scale using structural equation modeling. *Social Indicators Research*, 52(3), 313-324. <https://doi.org/10.1023/A:1007136110218>
- Bradt, J., Shim, M., & Goodill, S.W. (2015). *Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients*. Cochrane Database of Systematic Reviews. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007103.pub3>
- Breiman, L. (2001), Random Forests. *Machine Learning* 45(1), 5-32. doi.org/10.1023/A:1010933404324
- Conceicao, L.S.R.C., Neto, M.G., Soares do Amaral, M.A., Martins-Filho, P.R.S., & Carvalho, V.O. (2016). Effect of dance therapy on blood pressure and exercise capacity of individuals with hypertension: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Cardiology*, 220, 553-557. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2016.06.182>.
- Giannelli, M.T., Giannino P., & Mingarelli, A. (2016). Health effects derived from an annual course of Biodanza: an empirical study. *Franco Angeli*, 1, 84-107. <https://www.biodanzaassociation.uk/wp-content/uploads/2016/10/Health-effects-of-1-year-course-of-Biodanza.pdf>
- Hobfoll, S.E., Watson, P., Bell, C.C., Bryant, R.A., Brymer, M.J., Friedman, M.J., ... & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283-315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
- Honsinger, C., & Brown, M.H. (2019). Preparing trauma-sensitive teachers: Strategies for teacher educators. *Teacher Educators' Journal*, 12, 129-152. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1209431>
- Hothorn, T., Hornik, K., Van De Wiel, M.A., & Zeileis, A. (2006). A lego system for conditional inference. *The American Statistician*, 60(3), 257-263. <https://doi.org/10.1198/000313006X118430>

- Hothorn, T., Hornik, K., & Zeileis, A. (2006). Unbiased recursive partitioning: A conditional inference framework. *Journal of Computational and Graphical statistics*, 15(3), 651-674. <https://doi.org/10.1198/106186006X133933>
- Jeong , Y.J., Hong , S.C., Lee , M.S., Park , M.C., Kim , Y.K., & Suh, C.M. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience*, 115, 1711-1720. doi.org/10.1080/00207450590958574
- Karkou, V., & Meekums, B. (2017). *Dance movement therapy for demetia*. Cochrane Systematic Reviews. <https://doi:10.1002/14651858.CD011022.pub2>
- Koch, S., Riege, R., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Frontiers in Psychology*, 10(1806), 1-28. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Lazarus, R.S. (2000). Toward better research on coping. *American Psychologist*, 55(6), 665-673. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665>
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1988). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Loman, S., & Sossin, K. M. (2009). Applying the Kestenberg Movement Profile in dance/movement therapy. S. Chaiklin & H. Wengrower. (Eds.) *The art and science of dance/movement therapy: Life is dance*. (pp. 237-249). Taylor & Francis.
- Meekums, B., Karkou, V., & Nelson, E.A. (2015). *Dance movement therapy for depression*. Cochrane Database of Systematic Reviews. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009895.pub2>
- Neto, M. G., Menezes, M. A., & Carvalho, V. O. (2014). Dance therapy in patients with chronic heart failure: A systematic review and a meta-analysis. *Clinical Rehabilitation*, 1-8. <https://doi.org/10.1177/0269215514534089>
- Paryente, B. (2021). Parenting experiences under ongoing life-threatening conditions of missile attacks. *Journal of Child and Family Studies*, 30(7), 1685-1696. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01974-8>
- Pintrich, P., Smith, D., Garcia, T. & McKeachie, W. (1991). *A manual for the use of the motivated strategies for learning questionnaire (MSLQ)*. National Center for Research to Improve Post-secondary Teaching and Learning. <https://eric.ed.gov/?id=ED338122>
- Ren, J., & Xia, J. (2013). *Dance therapy for schizophrenia*. Cochrane Database of Systematic Reviews. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006868.pub3>
- Statman-Weil, K. (2015). Creating trauma-sensitive classrooms. *Young Children*, 70(2), 72-79. <https://www.jstor.org/stable/ycyoungchildren.70.2.72>
- Stueck, M. (2011). The concept of systemrelated stress reduction (SYSRED) in educational fields. *Problems of Education in the 21st Century*, 29, 119–134. http://www.scientiasocialis.lt/pec/node/files/pdf/vol29/119-134.Stueck_Vol.29.pdf
- Stueck, M. (2021). The pandemic management theory. COVID-19 and biocentric development. *Health Psychology Report*, 9(2), 101-128. <https://doi.org/10.5114/hpr.2021.103123>
- Stueck, M., & Tofts, P.S. (2016). Biodanza Effects on Stress Reduction and Well-Being – A Review of Study Quality and Outcome. *Signum Temporis*, 8(1), 57–66. DOI 10.1515/sigtem-2016-0018
- Stueck, M., Villegas, A. (2012). Biodanza as a health-promoting intervention for teachers. *Biopsychological Basics of Life: BIONet*, 1, 33-39
- Stueck, M., Villegas, A. (2013). Effects of an evidencebased dance program (Tanzpro-Biodanza®) for kindergarten children aged four to six on immunoglobuline a, testosterone and heart rate. *Problems of education in the 21st century*, 56 . <https://www.biodanzaassociation.uk/rolando/wp-content/uploads/2015/12/Biodanza-early->

- years-457-1420056211.pdf
- Stueck, M., Villegas, A., Bauer, K., Terren, R., Toro, V., Sack, U. (2009). Psycho-Immunological Process Evaluation of Biodanza. *In Signum Temporis. Pedagogy & Psychology*, 2(1). <http://www.biodanza.com.au/wp-content/uploads/2014/10/Biodanza-with-Teachers-Psycho-Immunological-Process-Evaluation-of-Biodanza.pdf>
- Stueck, M., Villegas, A., Schoenichen, C., Bauer, K., Tofts, P., & Sack, U. (2013). Effects of an evidence based dance program (Tanzpro-Biodanza) for kindergarten children aged four to six on immunoglobulin a, testosterone, and heart rate. *Problems of Education in the 21st century*, 56, 128-143. <https://www.biodanzaassociation.uk/rolando/wp-content/uploads/2015/12/Biodanza-early-years-457-1420056211.pdf>
- Stueck, M., & Villegas, A., Lahn, F., Bauer, K., Tofts, P.S., & Sack, U. (2016). Biodanza for kindergarten children (TANZPRO-Biodanza): reporting on changes of cortisol levels and emotion recognition. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 11(1), 75-89. doi.org/10.1080/17432979.2015.1124923
- Strobl, C., Malley, J., & Tutz, G. (2009). An introduction to recursive partitioning: rationale, application, and characteristics of classification and regression trees, bagging, and random forests. *Psychological methods*, 14(4), 323. <https://doi.org/10.1037/a0016973>
- Strasser, H., & Weber, C. (1999). On the asymptotic theory of permutation statistics. <https://research.wu.ac.at/en/publications/on-the-asymptotic-theory-of-permutation-statistics-3>
- Sugiyama, C., Niikawa, Y., Ono, H., Ito, D., Sato, T., Inoue, Y., & Koseki, S. (2020). School-Based Intervention Program Based on Cognitive Behavioral Therapy for Japanese Students Affected by the Hiroshima Heavy Rain Disaster of July 2018. *Japanese Psychological Research*, 62(2), 151–158. <https://10.1111/jpr.12282>
- Steinberg, A.M., Brymer, M.J., Decker, K.B., & Pynoos, R.S. (2004). The University of California at Los Angeles post-traumatic stress disorder reaction index. *Current psychiatry reports*, 6(2), 96-100. <https://doi.org/10.1007/s11920-004-0048-2>
- Toro, R. (2010). *The Biodanza System* (The dance of life). Hannover: Verlag Tinto.
- Winders, S. J., Murphy, O., Looney, K., & O'Reilly, G. (2020). Self-compassion, trauma, and posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Clinical psychology & psychotherapy*, 27(3), 300-329. <https://doi.org/10.1002/cpp.2429>
- Zilka, C.G. (2018). Working with immigrant children and adolescents at risk: Mentors' use of The Elements Way. *Psychology Research*, 8(7), 308-321. doi:10.17265/2159-5542/2018.07.003
- Zilka, C.G. (2023a). Biodanza and the implementation of the principle of biocentric education in kindergartens. *Review of European Studies*, 14(4). 10.5539/res.v14n4p26
- Zilka, C.G. (2023b). Social-Emotional aspects of the Biodanza space in kindergarten. *International Education Studies*, 16(2). 10.5539/ies.v16n2p90

O PRINCÍPIO BIOCÊNTRICO – UMA VIVÊNCIA DE MAIS VIDA E AFETIVIDADE PARA AMBIÊNCIA ACADÊMICA¹

Ruth Cavalcante²
Georgina Quaresma Lustosa³

A educação é do tamanho da vida! Não há começo. Não há fim. Só há travessia. E, se queremos descobrir a verdade da educação, Ela terá que ser descoberta no meio da travessia (Neidson Rodrigues, 1996, p. 27).

Estamos vivendo o processo da travessia. Travessia é caminhar, é superar fronteiras. Estamos dançando a dança cósmica da vida. Estamos caminhando. Estamos superando conceitos preestabelecidos como verdades absolutas. Superação, no sentido dialético, não é fazer desaparecer o existente, mas progredir qualitativamente, conservando o que há de verdadeiro no já existente, convidando a uma reflexão dialética segundo as exigências históricas.

Travessia é nascer, é superar, são posturas, são vivências que implicam dialogar. Dialogar com o tempo, dialogar com o existir, dialogar com a construção das mulheres e homens através de suas histórias de vida.

O primeiro sentimento que me ocorreu na tessitura deste texto foi convidar a reflexões, embora de forma preliminar, de como pode ser concebida a cultura biocêntrica nos espaços acadêmicos. Quais métodos e vivências biocêntricas podem ser utilizados nos espaços universitários? Os espaços da formação universitária, não são diferentes dos espaços das escolas básicas, em relação a importância da construção de vínculos afetivos entre os sujeitos presentes no processo de formação.

A ambiência acadêmica, assim como qualquer outro espaço de formação, é recheada de atitudes hostis e práticas assediadoras, contribuindo para o adoecimento emocional tão presente na vida dos docentes, discentes, equipe pedagógica e de todos os sujeitos envolvidos no processo. Qual seria a importância da cultura Educação Biocêntrica numa ambiência acadêmica de desencanto, adoecimento e de agressividade crescentes? Compreendemos que nós, professores e enquanto formadores biocêntricos, devemos fazer do conhecimento, da educação e de nossas ações o mais potente dos afetos, exercendo no nosso trabalho um papel de promotores de mais vida.

É importante pontuar que a cultura biocêntrica pode ser expressada de várias formas, inicialmente, com a Biodança, sua primeira forma de expressão e sequencialmente, com a Educação Biocêntrica. Rolando Toro aponta, na sua obra, a contribuição da Biodança no enfrentamento das questões educacionais. Comentando que “a educação que desenvolve a consciência cósmica e o amor ecológico, é a educação que promove uma permanente criação de vida consciente e amorosa (1996, p. 5).

A Biodança propõe, portanto, a integração biocêntrica da cultura e sua operacionalização através da educação. A Biodança fundamenta-se filosoficamente no Princípio Biocêntrico. E conforme Góis, o Princípio Biocêntrico é “a vivência na qual o universo aparece como um fabuloso sistema vivente” (Góis, 1995, p. 41).

Como já mencionado, a Educação Biocêntrica é uma proposta pedagógica que se originou do Sistema Biodança, ou melhor da Biodança aplicada à educação, tendo como referencial a vida, o Princípio Biocêntrico. E os princípios da Educação Biocêntrica nos levam

¹ Texto apresentado na mesa com o mesmo título no XXIV ENEB- Encontro Nordeste de Biodança-2025-São Luís- MA

² Dra. Honoris Causa –UFC- Pós-Graduada em Educação Biocêntrica

³ Doutora em Educação - Univerdade de Coimbra – Portugal - Pós-Graduação em Educação Biocêntrica

à compreensão que o maior objetivo de uma instituição escolar, além do ensino, pesquisa e extensão é GERAR VIDAS é fazer as pessoas felizes. Olhando assim, podemos ver e sentir a ESPERANÇA nos espaços de formação. E como diz Rubem Alves, “Quando temos esperança, o futuro se apossa de nossos corpos. E dançamos”⁴.

Na mesma linha vem Paulo Freire pontuando que “há uma relação entre a alegria necessária à atividade educativa e a esperança. Ensinar exige alegria e esperança” (Freire, 2024, p. 70). A esperança que Freire se refere é a esperança de que professor e alunos juntos possam aprender, ensinar, inquietar-se, produzir e juntos igualmente resistir aos obstáculos que impeçam à alegria e o prazer de aprender e ensinar.

No contexto da implantação do Curso de pós-graduação em Educação Biocêntrica na Universidade Federal do Piauí. Tivemos de responder muitas questões no decorrer da tramitação do processo, como por exemplo: que abordagem de ensino é essa? Como se caracteriza o processo de ensino aprendizagem na abordagem biocêntrica? Qual a metodologia utilizada e o que tem de novo nessa abordagem? E muito mais...

Compreendemos que a dificuldade maior para estabelecer uma visão global e sistematizada da Educação Biocêntrica nos espaços acadêmicos, está no próprio caráter embrionário deste novo olhar educacional. Temos alguns anos de pesquisas em busca da construção de um corpo teórico que sustente esta prática pedagógica, já em curso na vida e na prática educativa de muitos educadores e pesquisadores no Brasil e no mundo.

Pensamos e sentimos que refletir a educação de forma ampliada e permanente é um grande desafio, é pensar a educação do tamanho da vida. É pensar a educação para um mundo melhor. É pensar a educação com sentido de vida, colocando e considerando a vida como referencial maior no processo formativo.

Seguir neste caminhar significa, antes de tudo, problematizar a ideia de educação que estamos construindo. Será que realmente estamos facilitando processos educativos geradores de vida? Será que estamos desenvolvendo uma ética da ternura, uma ética da vida? Será que estamos criando uma ética da beleza e do encantamento, face a crise global que ameaça a desintegração biológica e social? Será que estamos facilitando uma educação que tenha função de promotora da vida, da paz, da sustentabilidade e do amor?

Necessitamos de olhares inquietos e problematizadores que abram caminhos para novos pensares e novas práticas nas escolas, universidades e organizações. É importante registrar que já tem muitos caminhantes nesta trilha. Entretanto, esses olhares, essas inquietações se deparam com o pensamento antropocêntrico, que dá primazia à razão e põe o ser humano no centro do universo como ser superior em detrimento dos demais seres vivos. A Educação Biocêntrica é um convite para seguirmos caminhos de rompimento com a concepção antropocêntrica da educação que tem se firmado em todo o contexto histórico da modernidade.

Não deixamos de reconhecer as contribuições do pensamento antropocêntrico, e com elas, refletirmos outro jeito de caminhar em busca de uma educação referencialmente mais ampliada, permanente e viva. Como nos fala Ruth Cavalcante (2015, p. 16) “buscamos uma educação que não separa o pensamento da vida natural e instintiva, da vivência, do sentimento e da ação”. É esta a educação que buscamos, uma educação que não separa a cognição das emoções, dos fracassos, das dores, das alegrias, enfim, uma educação que enxerga o ser humano em todas as suas dimensões, em sua inteireza de ser.

Aqui, sentimos a necessidade de focar um pouco sobre a implantação do Curso de Pós-graduação Lato Sensu ofertado e realizado pelo Centro de Educação a Distância da Universidade Federal do Piauí, por meio de convênio com a Secretaria de Educação Básica do

⁴ Este texto de Rubem Alves não foi datado em um livro ou artigo específico nas pesquisas, sendo uma reflexão sobre a força da esperança no futuro e na imaginação. Foi publicado originalmente em um blog pessoal no dia 20 de março de 2011

Ministério da Educação. Este curso implantado no ano de 2023, com o término da primeira turma em 2024. Neste momento, estamos com a segunda turma. O objetivo central deste Curso é proporcionar fundamentação teórica e prática/vivencial, pautadas no princípio Biocêntrico, que dê aos profissionais uma visão global do universo e das questões sociais dentro de um pensar e sentir científico/humanizado e de ações que favoreçam um sentido evolucionário da vida.

A implantação do Curso de pós-graduação em Educação Biocêntrica nos espaços acadêmicos se faz necessária e oportuna. Temos o sentimento de que a nossa educação vem perdendo, cada vez mais, a sua orientação para compreender as emoções humanas, para compreender a vida dos seres vivos em sua dimensão maior. Como pontua Gadotti (2003) a educação precisa ser dotada de função biófila. Uma função de promotora da vida, do bem viver, que educa para a paz, a sustentabilidade e o amor. Ainda conforme Gadotti (2003, p. 55), “a educação é ao mesmo tempo ciência e arte”. Morin completa dizendo, “as artes introduzem-nos na dimensão estética da existência, ensina-nos, esteticamente, a ver melhor o mundo” (Morin, 2002, p. 48). Assim, o novo profissional da educação precisa dominar a arte de reencantar, de despertar nas pessoas a capacidade de engajar-se na mudança do cuidar, do acolher e da amorosidade.

Seguindo nesta trilha, o sonho, o desejo de todos nós, educadores biocêntricos, é ampliar a rede de cursos de pós-graduação nos espaços das universidades brasileiras. Sentimos a necessidade de contribuir com uma formação viva, permanente, afetiva que possa proporcionar aos profissionais da educação e de outras áreas, melhorar suas capacidades de construção de relacionamentos saudáveis e afetivos, promovendo ambientes seguros, respeitosos sem violência, sem assédios de nenhuma natureza.

A proposta da Educação Biocêntrica integra-se às tendências pedagógicas evolucionárias e emergentes dos pensadores que constituem suas bases epistemológicas como: Rolando Toro, Paulo Freire, Edgar Morin, Ruth Cavalcante, César Wagner e outros pensadores que têm como objetivos de pesquisas e de comportamento frente ao mundo, um caso de amor com a vida, com as pessoas, com a alegria de ensinar e o prazer de aprender.

O princípio da Educação Biocêntrica propõe estabelecer um diálogo profundo com a ciência, a filosofia, a arte, a poesia, a música, a mística, enfim, um diálogo com todas as formas de apreensão da realidade, na tentativa de superação do racionalismo reducionista que tantos malefícios têm causado ao mundo ocidental.

Quando pensamos a educação com sentido amplo do mundo, da vida, das pessoas e das coisas, não identificamos separação entre cabeça e coração ou entre o cognitivo e o emocional. Conforme (Day (2004, p. 79) “a simbiose e a síntese destes aspectos constituintes da vida humana formam um todo que dá sentido à inteireza do ser humano”. Assim, entendemos que não existe um corpo que faz separado do cérebro que pensa. Pensamos e agimos com o corpo inteiro, com toda a nossa inteireza humana.

A educação que promove e capacita o ser humano para viver numa sociedade pluralista em permanente processo de transformação, implica, além das dimensões cognitiva e instrumental, também a intuição, a criatividade, a paixão, a responsabilidade social, juntamente com os componentes éticos, afetivos, físicos e espirituais.

Neste sentido, a concepção biocêntrica de educação deve proporcionar instrumentos e condições que proporcionem aos sujeitos do processo de aprendizagem-desenvolvimento a “construírem mundos onde caibam todos” (ASSMANN, 2007, p. 216). E com o espírito cheio de disponibilidade para aprender a construir mundos, que no pensar de Assmann, “caibam todos”, e cada um com o seu jeito de ser e estar no mundo, vamos aos caminhos que nos levam a construir a difícil e sedutora arte de tecer fios da vida humana.

Referências

- CAVALCANTE, Ruth; GÓIS, Cezar Wagner de Lima. *Educação Biocêntrica: ciência, arte, mística, amor e transformação*. Fortaleza: Expressão Gráfica e Editora, 2015.
- DAY, Christopher. *A paixão pelo ensino*. Porto: Porto Editora, 2004.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2024.
- GADOTTI, Moacir. *Boniteza de um sonho: ensinar-e-aprender com sentido*. São Paulo: Editora e Livraria Instituto Paulo Freire, 2011.
- GÓIS, Cézar Wagner de Lima. *Vivência: caminho à identidade*. Fortaleza: Viver, 1995.
- LUSTOSA, Georgina Quaresma. *Educador Biocêntrico: quem é este sujeito?* 2. ed. Teresina: Editora CEAD, 2025.
- MORIN, Edgar. *A cabaça bem-feita: repensar a reforma, reformar o pensamento*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.
- TORO, Rolando. Biodança e educação. *Cadernos Biodança*, Escola Gaúcha de Biodança, n. 4, 1996.

EL PRINCIPIO BIOCÉNTRICO – UNA VIVENCIA DE MÁS VIDA Y AFECTIVIDAD PARA LA AMBIENCIA ACADÉMICA¹

Ruth Cavalcante²
Georgina Quaresma Lustosa³

A ¡La educación tiene el tamaño de la vida! No hay comienzo. No hay fin. Solo hay travesía. Y, si queremos descubrir la verdad de la educación, tendrá que ser descubierta en medio de la travesía (Neidson Rodrigues, 1996, p. 27).

Estamos Estamos viviendo el proceso de la travesía. Travesía es caminar, es superar fronteras. Estamos danzando la danza cósmica de la vida. Estamos caminando. Estamos superando conceptos preestablecidos como verdades absolutas. La superación, en el sentido dialéctico, no consiste en hacer desaparecer lo existente, sino en progresar cualitativamente, conservando lo que hay de verdadero en lo ya existente, invitando a una reflexión dialéctica conforme a las exigencias históricas.

Travesía es nacer, es superar; son posturas, son vivencias que implican dialogar. Dialogar con el tiempo, dialogar con el existir, dialogar con la construcción de mujeres y hombres a través de sus historias de vida.

El primer sentimiento que me surgió al tejer este texto fue invitar a reflexionar, aunque de forma preliminar, sobre cómo puede concebirse la cultura biocéntrica en los espacios académicos. ¿Qué métodos y vivencias biocéntricas pueden utilizarse en los espacios universitarios? Los espacios de formación universitaria no son diferentes de los espacios de las escuelas básicas en lo que respecta a la importancia de la construcción de vínculos afectivos entre los sujetos presentes en el proceso formativo.

A La ambiencia académica, así como cualquier otro espacio de formación, está colmada de actitudes hostiles y prácticas de acoso, contribuyendo al deterioro emocional tan presente en la vida de docentes, discentes, equipos pedagógicos y todos los sujetos involucrados en el proceso.

¿Cuál sería la importancia de la cultura de la Educación Biocéntrica en una ambiencia académica marcada por el desencanto, el desgaste y la creciente agresividad? Comprendemos que nosotros, como profesores y formadores biocéntricos, debemos hacer del conocimiento, de la educación y de nuestras acciones el más potente de los afectos, ejerciendo en nuestro trabajo un papel de promotores de más vida.

Es importante señalar que la cultura biocéntrica puede expresarse de diversas formas, inicialmente con la Biodanza, su primera forma de expresión, y posteriormente con la Educación Biocéntrica. Rolando Toro señala, en su obra, la contribución de la Biodanza al enfrentamiento de las cuestiones educativas, comentando que “la educación que desarrolla la conciencia cósmica y el amor ecológico, es la educación que promueve una creación permanente de vida consciente y amorosa” (1996, p. 5).

La Biodanza propone, por tanto, la integración biocéntrica de la cultura y su operacionalización a través de la educación. La Biodanza se fundamenta filosóficamente en el Principio Biocéntrico. Y, conforme a Góis, el Principio Biocéntrico es “la vivencia en la cual el universo aparece como un fabuloso sistema viviente” (Góis, 1995, p. 41).

¹ Texto presentado en la mesa con el mismo título en el XXIV ENEB- Encuentro Nordestino de Biodanza-2025- São Luís- MA.

² Dra. Honoris Causa –UFC- Posgraduada en Educación Biocéntrica

³ Doctora en Educación - Univerdad de Coimbra – Portugal – Posgrado en Educación Biocéntrica

Como ya se mencionó, la Educación Biocéntrica es una propuesta pedagógica que se originó del Sistema Biodanza, o mejor dicho, de la Biodanza aplicada a la educación, teniendo como referente la vida, el Principio Biocéntrico. Y los principios de la Educación Biocéntrica nos llevan a comprender que el mayor objetivo de una institución escolar, además de la enseñanza, investigación y extensión, es GENERAR VIDAS, es hacer felices a las personas. Mirándolo así, podemos ver y sentir la ESPERANZA en los espacios de formación. Y como dice Rubem Alves, “Cuando tenemos esperanza, el futuro se apodera de nuestros cuerpos. Y danzamos”⁴

En esa misma línea, Paulo Freire afirma que “hay una relación entre la alegría necesaria para la actividad educativa y la esperanza. Enseñar exige alegría y esperanza” (Freire, 2024, p. 70). La esperanza a la que Freire se refiere es la esperanza de que profesores y estudiantes juntos puedan aprender, enseñar, inquietarse, producir y, de igual forma, resistir a los obstáculos que impidan la alegría y el placer de aprender y enseñar.

En el contexto de la implementación del Curso de posgrado en Educación Biocéntrica en la Universidad Federal de Piauí, tuvimos que responder a muchas cuestiones durante la tramitación del proceso, como por ejemplo: ¿qué enfoque de enseñanza es este? ¿Cómo se caracteriza el proceso de enseñanza-aprendizaje en el enfoque biocéntrico? ¿Cuál es la metodología utilizada y qué tiene de nuevo este enfoque? Y muchas más...

Comprendemos que la mayor dificultad para establecer una visión global y sistematizada de la Educación Biocéntrica en los espacios académicos radica en el carácter embrionario de esta nueva mirada educativa. Contamos con algunos años de investigación en busca de la construcción de un cuerpo teórico que sustente esta práctica pedagógica, ya presente en la vida y la práctica educativa de muchos educadores e investigadores en Brasil y en el mundo.

Pensamos y sentimos que reflexionar sobre la educación de forma ampliada y permanente es un gran desafío; es pensar la educación del tamaño de la vida. Es pensar la educación para un mundo mejor. Es pensar la educación con sentido de vida, colocando y considerando la vida como referencia mayor en el proceso formativo.

Seguir este camino significa, antes que nada, problematizar la idea de educación que estamos construyendo. ¿Será que realmente estamos facilitando procesos educativos generadores de vida? ¿Será que estamos desarrollando una ética de la ternura, una ética de la vida? ¿Será que estamos creando una ética de la belleza y del encantamiento, ante la crisis global que amenaza la desintegración biológica y social? ¿Será que estamos facilitando una educación que cumpla una función de promover la vida, la paz, la sostenibilidad y el amor?

Necesitamos miradas inquietas y problematizadoras que abran caminos para nuevos pensamientos y nuevas prácticas en las escuelas, universidades y organizaciones. Es importante registrar que ya hay muchos caminantes en esta senda. Sin embargo, esas miradas, esas inquietudes se encuentran con el pensamiento antropocéntrico, que privilegia la razón y coloca al ser humano en el centro del universo como ser superior, en detrimento de los demás seres vivos. La Educación Biocéntrica es una invitación a seguir caminos de ruptura con la concepción antropocéntrica de la educación que ha marcado todo el contexto histórico de la modernidad.

No dejamos de reconocer las contribuciones del pensamiento antropocéntrico, y con ellas, reflexionamos sobre otra manera de caminar en busca de una educación referencialmente más amplia, permanente y viva. Como nos dice Ruth Cavalcante (2015, p. 16), “buscamos una educación que no separa el pensamiento de la vida natural e instintiva, de la vivencia, del sentimiento y de la acción”. Esta es la educación que buscamos: una

⁴ Este texto de Rubem Alves no fue fechado en un libro o artículo específico en las investigaciones, siendo una reflexión sobre la fuerza de la esperanza en el futuro y en la imaginación. Fue publicado originalmente en un blog personal el día 20 de marzo de 2011

educación que no separa la cognición de las emociones, de los fracasos, de los dolores, de las alegrías; en fin, una educación que ve al ser humano en todas sus dimensiones, en su integridad de ser.

Aquí sentimos la necesidad de enfocarnos un poco en la implementación del Curso de Posgrado Lato Sensu ofrecido y realizado por el Centro de Educación a Distancia de la Universidad Federal de Piauí, mediante convenio con la Secretaría de Educación Básica del Ministerio de Educación. Este curso fue implementado en 2023, concluyendo su primera cohorte en 2024. Actualmente, estamos con la segunda cohorte. El objetivo central de este curso es proporcionar fundamentación teórica y práctica/vivencial, basadas en el Principio Biocéntrico, que brinde a los profesionales una visión global del universo y de las cuestiones sociales dentro de un pensar y sentir científico/humanizado, así como acciones que favorezcan un sentido evolutivo de la vida.

La implementación del curso de posgrado en Educación Biocéntrica en los espacios académicos es necesaria y oportuna. Tenemos el sentimiento de que nuestra educación viene perdiendo, cada vez más, su orientación hacia la comprensión de las emociones humanas, hacia la comprensión de la vida de los seres vivos en su dimensión más amplia. Como señala Gadotti (2003), la educación necesita estar dotada de una función biófila: una función de promover la vida, el buen vivir, que eduque para la paz, la sostenibilidad y el amor. Aún según Gadotti (2003, p. 55), “la educación es al mismo tiempo ciencia y arte”. Morin complementa afirmando que “las artes nos introducen en la dimensión estética de la existencia, enseñándonos, estéticamente, a ver mejor el mundo” (Morin, 2002, p. 48). Así, el nuevo profesional de la educación necesita dominar el arte de reencantar, de despertar en las personas la capacidad de comprometerse con el cambio del cuidar, del acoger y de la amorosidad.

Siguiendo en esta senda, el sueño, el deseo de todos nosotros, educadores biocéntricos, es ampliar la red de cursos de posgrado en los espacios universitarios brasileños. Sentimos la necesidad de contribuir con una formación viva, permanente y afectiva que pueda mejorar la capacidad de los profesionales de la educación y de otras áreas para construir relaciones saludables y afectivas, promoviendo ambientes seguros, respetuosos, sin violencia y sin acosos de ninguna naturaleza.

La propuesta de la Educación Biocéntrica se integra a las tendencias pedagógicas evolucionarias y emergentes de pensadores que constituyen sus bases epistemológicas, como Rolando Toro, Paulo Freire, Edgar Morin, Ruth Cavalcante, César Wagner y otros pensadores que, en sus pesquisas y actitudes frente al mundo, mantienen un verdadero caso de amor con la vida, con las personas, con la alegría de enseñar y el placer de aprender.

El principio de la Educación Biocéntrica propone establecer un diálogo profundo con la ciencia, la filosofía, el arte, la poesía, la música, la mística; en fin, un diálogo con todas las formas de aprehensión de la realidad, en un intento de superar el racionalismo reduccionista que tantos daños ha causado al mundo occidental.

Cuando pensamos la educación en el sentido amplio del mundo, de la vida, de las personas y de las cosas, no identificamos separación entre cabeza y corazón o entre lo cognitivo y lo emocional. Según Day (2004, p. 79), “la simbiosis y la síntesis de estos aspectos constituyentes de la vida humana forman un todo que da sentido a la integridad del ser humano”. Así entendemos que no existe un cuerpo que actúa separado del cerebro que piensa. Pensamos y actuamos con el cuerpo entero, con toda nuestra integridad humana.

La educación que promueve y capacita al ser humano para vivir en una sociedad pluralista en permanente transformación implica, además de las dimensiones cognitiva e instrumental, también la intuición, la creatividad, la pasión, la responsabilidad social, junto con los componentes éticos, afectivos, físicos y espirituales.

En este sentido, la concepción biocéntrica de educación debe proporcionar instrumentos y condiciones que permitan a los sujetos del proceso de aprendizaje-desarrollo “construir mundos donde quepan todos” (Assmann, 2007, p. 216). Y con el espíritu lleno de disponibilidad para aprender a construir mundos que, en el pensar de Assmann, “quepan todos”, y cada uno con su manera de ser y estar en el mundo, avanzamos hacia los caminos que nos llevan a construir el difícil y seductor arte de tejer los hilos de la vida humana.

Referencias

CAVALCANTE, Ruth; GÓIS, Cezar Wagner de Lima. *Educação Biocêntrica: ciência, arte, mística, amor e transformação*. Fortaleza: Expressão Gráfica e Editora, 2015.

DAY, Christopher. *A paixão pelo ensino*. Porto: Porto Editora, 2004.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2024.

GADOTTI, Moacir. *Boniteza de um sonho: ensinar-e-aprender com sentido*. São Paulo: Editora e Livraria Instituto Paulo Freire, 2011.

GÓIS, Cezar Wagner de Lima. *Vivência: caminho à identidade*. Fortaleza: Viver, 1995.

LUSTOSA, Georgina Quaresma. *Educador Biocêntrico: quem é este sujeito?* 2. ed. Teresina: Editora CEAD, 2025.

MORIN, Edgar. *A cabeça bem-feita: repensar a reforma, reformar o pensamento*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.

TORO, Rolando. Biodança e educação. *Cadernos Biodança*, Escola Gaúcha de Biodança, n. 4, 1996.

IDENTIDADE, AMOR E BODANZA NA ESPIRAL EVOLUTIVA DO SER

Andrea Risso Teperino

Resumo:

O artigo apresenta uma análise aprofundada da identidade humana e de seu desenvolvimento a partir de uma perspectiva biopsicossocial, filosófica e existencial, articulada com o sistema Biodanza criado por Rolando Toro. Partindo do desequilíbrio entre o avanço tecnológico e o desenvolvimento afetivo-instintivo contemporâneo, o estudo discute a dissociação entre corpo, emoção e consciência, examinando como a cultura moderna inibe a expressão vital e compromete a integração psicobiológica. A partir de contribuições de autores como Reich, Jung, Buber, Levinas, Lipton e Lorenz, explora-se a constituição da identidade como um processo dinâmico, multidimensional e relacional, profundamente influenciado pela experiência corporal, pelas memórias afetivas iniciais, pelos vínculos e pela linguagem simbólica do inconsciente. Analisa-se o papel da música e da dança como mediadores privilegiados da transformação identitária dentro da Biodanza, capazes de induzir experiências emocionais integrativas, reorganizar funções vitais, favorecer a regressão reparadora e ampliar a consciência relacional. O amor é proposto como força organizadora e evolutiva da vida, constituindo o eixo de coesão afetiva e expansão da identidade. O modelo da espiral evolutiva do ser, presente no sistema Biodanza, é apresentado como uma metáfora integradora dos processos de autoconsciência, regressão, potencial genético e integração, apontando para um caminho de desenvolvimento humano que articula biologia, afetividade, criatividade e transcendência. O estudo conclui que a Biodanza oferece uma metodologia experiencial capaz de favorecer a reorganização da identidade, transformar padrões afetivos, estimular a inteligência afetiva e promover estados de plenitude e integração.

Palavras-chave: Biodanza; identidade; amor; integração; desenvolvimento humano.

Introdução

Este artigo é baseado na monografia de Andrea Risso Teperino, “Identidade e Amor: A espiral evolutiva do ser”¹, apresentada como requisito para qualificação como facilitadora de Biodanza pela Escola de Formação de Facilitadores de Biodanza Rolando Toro (FRATER, POA/Brasil).

Este trabalho propõe a importância da pesquisa sobre identidade a partir de uma perspectiva biopsicossocial, abrangendo os diferentes aspectos que a compõem de forma holística e observando as características de seu desenvolvimento evolutivo, desde suas origens ligadas a toda a vida no planeta, até a expressão das diferentes potencialidades em relação ao meio ambiente. Ao mesmo tempo, analisa a presença do amor como qualidade evolutiva no desenvolvimento da identidade.

Igualmente, examina analiticamente a lacuna entre o rápido progresso tecnológico da humanidade e seu desenvolvimento emocional, instintivo e espiritual. Esse desequilíbrio produziu uma reorganização disfuncional entre as dimensões instintivas, afetiva e espiritual manifestadas como contradições internas (pensar-sentir-fazer), num processo contínuo de desumanização que afeta a qualidade de vida e coloca a espécie em risco de autodestruição. Tudo isso acontece em atitudes sociais marcadas pelo medo, a ira e a resistência pela diferença. A competência, o individualismo e o estresse atual corrói a identidade, restringindo a capacidade de amar.

¹ Tradução realizada pelo Doutor em Educação do Uruguai, Edilson Teixeira (edilson.uy@interbraslinguas.com)

Nesse contexto, Toro constata que a desconexão humana ocorre simultaneamente em três níveis: consigo mesmo, com os outros e com o todo. Em seu “Projeto Minotauro”, Toro (1988) introduz uma metáfora fundamental: o Minotauro representa a base instintiva da identidade, cujo desenvolvimento é obstruído por medos culturais, medos aprendidos, não instintivos. Esses medos surgem de experiências traumáticas, normas repressivas e prescrições sociais, gerando bloqueios psicológicos, físicos e emocionais. Diferentemente do medo natural, que opera como um mecanismo adaptativo e mobiliza a ação, os medos culturais têm um efeito paralisante e produzem sentimentos de inadequação que comprometem a plena expressão do ser. Assim, a Biodanza surge como sistema que visa restaurar a unidade do ser humano através da reconexão com a alegria, a sacralidade da existência e o amor como força organizadora.

O objetivo procura desenvolver uma compreensão da origem e evolução da identidade, integrando aspectos biológicos, filosóficos, psicológicos e sociais, a fim de aprofundar a metodologia da Biodanza, que se centra na identidade humana e no seu desenvolvimento. Isso exige explorar os aspectos da música e da dança, vias privilegiadas que induzem vivências e transformam a identidade.

Nesse sentido, as contribuições teóricas foram articuladas com base em uma revisão cuidadosa da extensa pesquisa de Toro (1988, 1991, 1999, 2007, 2014) e de suas fontes epistemológicas mais significativas, como Jung (1914-1930), Reich (1998, 2010), Buber (1956), Dilthey (1994) e Levinas (2002). Da mesma forma, foram consideradas contribuições conceituais de autores mais recentes em diferentes campos relacionados ao tema, incluindo Lorenz (1971), McTaggart (2011), Han (2012), Lipton (2014) e Gonzalez (2018).

Para alcançar os objetivos propostos, foram consideradas as seguintes questões orientadoras: O que é identidade e que fatores podem afetá-la? Por que o amor faz parte do processo ontológico do ser e da Biodanza? Quais são as características teóricas e operacionais únicas da Biodanza que nos permitem tentar otimizar o desenvolvimento evolutivo da identidade?

1. Identidade

Toro destacou que formular o conceito de identidade é um desafio complexo, que pode ser compreendido a partir da perspectiva proposta por Morin (1990): uma rede de múltiplas dimensões inter-relacionadas, impossível de apreender analisando seus elementos separadamente ou focando apenas no todo. Sua compreensão exige uma abordagem integrativa. Portanto, a identidade é uma Gestalt entendida como um processo dinâmico que articula dimensões biológicas, psicológicas, filosóficas e sociais, e cuja evolução depende da interação com seu ambiente e seus vínculos afetivos.

Toro se baseia na convergência de múltiplas fontes: biologia, psicologia, antropologia, fenomenologia, neurologia, etc. Ele adota as ideias-chave de pensadores como Dilthey (1927), que propôs que a compreensão humana surge da vivência; Jung (1964), com seu estudo do inconsciente coletivo; Campbell (2016) e a potência organizadora do mito; Buber (1970) e a ética relacional do “Eu-Tu”; (Prigogine & Stengers, 1984) e os sistemas dinâmicos abertos que geram processos não lineares e auto-organizáveis, sensíveis à interação.

1.1. A identidade como uma dinâmica vital e existencial

Segundo Toro, identidade é “a capacidade de se experienciar como uma entidade única e como o centro da percepção do mundo, com base numa vivência corporal inescapável e comovente” (1980-1999); a identidade estrutura-se na experiência como sensação visceral de estar vivo. Esta definição coloca o núcleo da identidade essencialmente na experiência vivida.

Ontologicamente, a identidade não é um estado, nem uma estrutura fixa, mas uma capacidade em constante transformação, situada entre a permanência do núcleo essencial que garante o sentido de si e a mudança gerada pela experiência. Isso se alinha com a afirmação de Heráclito sobre o fluxo contínuo da realidade, onde “não é possível entrar duas vezes no mesmo rio”. Toro descreve esse paradoxo como um princípio fundamental do desenvolvimento humano: “Estou mudando, mas continuo o mesmo”. Nessa perspectiva, a identidade é um sistema aberto.

1.2. Bases fisiológicas e afetivas da identidade

A identidade tem raízes na biologia humana. Ela se origina no DNA e inicia seu desenvolvimento no momento da concepção. Pesquisas recentes mostram que a organização neurobiológica, afetiva e comportamental do indivíduo é condicionada pelo ambiente intrauterino. Lipton (2014) explica que os estados emocionais da mãe geram um padrão emocional basal no feto. Assim, progressivamente, a nutrição, o estresse, os vínculos primários e as experiências são integrados em circuitos neuroquímicos que influenciam a capacidade adaptativa. Os primeiros seis anos são cruciais visto que o cérebro infantil opera em frequências delta e teta, associadas a estados hipnóticos altamente sugestionáveis.

Vivências de aprovação, rejeição ou medo são armazenadas no inconsciente como programas de resposta automática. Jung (1964) descreveu esses conteúdos como “mitos pessoais” que estruturam a interpretação da realidade e guiam o comportamento, frequentemente sem intervenção consciente.

O inconsciente processa informação milhões de vezes mais rápido do que a mente consciente (Lipton, 2014). Esse funcionamento possibilita respostas coordenadas e imediatas, essenciais para a sobrevivência. Contudo, também perpetua padrões disfuncionais decorrentes de experiências iniciais.

1.3. A linguagem simbólica do inconsciente

Freud introduziu a importância das pulsões e dos conflitos psíquicos, enquanto Jung ampliou a perspectiva para incluir o inconsciente coletivo e os arquétipos, os padrões simbólicos que se repetem em mitos, sonhos e histórias de diferentes culturas. Estes constituem os veículos de comunicação entre as profundezas da existência humana e a camada superficial da consciência racional individual. De acordo com sua psicologia analítica, o processo de individuação é o caminho de integração entre o consciente e o inconsciente, a sombra, que o próprio Jung trilhou (Jung, 1964).

Ele entende que os mitos coletivos e pessoais funcionam como cenários psicodinâmicos que orientam o comportamento. Lemos (2012) acrescenta que os mitos operam como estruturas psíquicas, cenários relacionais e sistemas de valores inconscientes.

A função primordial do mito dentro de uma cultura é reconciliar os seres humanos com a vida, ajudando-os a navegar por suas etapas e a transcender seus mistérios. Quando símbolos, mitos e rituais são removidos da experiência transcendente da vida, o resultado é um ser humano dissociado que perde o sentido da existência.

Toro compreende a necessidade de incorporar o corpo na transformação de símbolos inconscientes. Inclui diversos gestos arquetípicos nas propostas vivenciais como nas danças dos quatro animais, dos quatro elementos ou nas posições geratrizes dele e outros instrutores. Ele autorizou a criação do Tarô da Biodanza (Eick, 2004), que derivou na pesquisa geradora das danças dos Arcanos (Vasques, 2010), ambas assessorados por Simoni.

1.4. A unidade funcional corpo-mente

Reich (1998) observou os mecanismos pelos quais o funcionamento psicológico do indivíduo se relaciona com a corporeidade, e vice-versa. Lemos (Montevidéu, 2012) explicou que: “conflitos internos que geram dor ou medo continuam a ser corporificados em tensões musculares, articulares e/ou viscerais; nossa história é registrada externamente como topologia e internamente como funcionamento”.

Segundo Reich, o corpo é um canal para a expressão da energia vital e perante a restrição na expressão dos instintos gera uma resposta adaptativa que pode surgir tanto falta de tom muscular onde essa energia se dissipa, quanto uma obstrução momentânea do seu fluxo. Quando as emoções e a sexualidade são sistematicamente reprimidas, aquelas vivências não processadas causam uma quebra no fluxo da energia por compressão de certos anéis de tensão, conformando uma “armadura muscular” que limita a capacidade de sentir prazer, espontaneidade e conexão profunda. Fazer contato entre essas emoções e sua representação simbólica libera a energia aprisionada e reestabelece a unidade.

Esses aspectos foram incorporados por Toro, especialmente em suas propostas de carícias, movimentos segmentares, fluidez e carícias, bem como em danças que intensificam a presença corporal para o enraizamento.

A pesquisa relaciona as contribuições da entrevista pessoal com o Dr. Vignone, psicoterapeuta neo-reichiano, e dos conceitos compartilhados por Lemos em Montevidéu, em 2012. Também traça um paralelo com a abordagem de Reich, quem procurava dismantelar a armadura para conectar com a essência, e Toro, quem propõe sua dissolução progressiva por meio da presença amorosa do grupo (de fora para dentro) e por meio de propostas que estimulam o potencial (de dentro para fora) para exaltar a parte saudável do ser.

1.5. O desenvolvimento da identidade em relação

Buber (2001) descreve que o desenvolvimento da identidade é indissociável da presença do outro. Assim, Toro (1980/1999) define o indivíduo “como o ser único e seus atributos”, qualidades que só se manifesta plenamente perante a alteridade. Além disso, ao afirmar que “quando estou contigo, tomo consciência de mim mesmo”, apontando para o segundo paradoxo da identidade, parte de Levinas (2002).

O vínculo precoce é um fator decisivo. Spitz (1945) demonstrou que a ausência de afeto materno, carência básica, pode produzir sérios danos psicofisiológicos, mesmo na presença de cuidados físicos adequados. A nutrição afetiva (carícias, contato visual, sorrisos, toque) é indispensável para organizar a percepção de si mesmo e do ambiente.

Gesell (1925) estudou a autopercepção corporal nos primeiros meses de vida, mostrando que o processo de diferenciação do próprio corpo em relação ao da mãe envolve uma crise de separação que constitui um marco da identidade. Piaget (1952), por sua vez, demonstra que a estruturação cognitiva do self progride em conjunto com o desenvolvimento sensorio-motor e emocional, sendo a exploração do ambiente um fator indispensável para a construção do self.

Em estágios posteriores, o processo de individuação exige um equilíbrio entre identificação (o impulso de fundir a própria identidade com a do outro) e diferenciação (a reafirmação da singularidade de cada um). A adolescência, em particular, constitui uma fase de expansão da identidade, onde, influenciada pelos hormônios, novas relações, contextos culturais e formas de expressão pessoal são exploradas. Esse desafio pode ser descrito como uma jornada rumo à conquista do paraíso, na qual a identidade se desdobra por meio da intensidade de novas experiências.

1.6. A influência da cultura na identidade

As pesquisas de Nisbett (2003) demonstram que as culturas ocidentais tendem a focar a atenção em objetos centrais (“ver a árvore”), enquanto as culturas orientais priorizam a percepção contextual das relações (“ver a floresta”). Essas diferenças moldam maneiras distintas de construir significado e, conseqüentemente, maneiras distintas de se constituir como sujeito. McTaggart (2011), através de seu livro “The Bond”, demonstra que as capacidades perceptivas do indivíduo são moldadas desde o nascimento com base em habilidades aprendidas, que, naturalmente, influenciam a formação da identidade social, da empatia e da abertura à alteridade.

Por outro lado, Louv (2005) alerta que a ligação com a natureza é fundamental para o desenvolvimento emocional e da identidade, enquanto na cultura contemporânea é possível observar um fenômeno que ele denominou “síndrome do déficit de natureza”.

1.7. O vínculo Eu-Tu como uma matriz de identidade

Buber (2001) argumenta que a relação Eu-Tu molda o espaço intermediário onde a subjetividade emerge. Nessa perspectiva, o outro não é um objeto, mas um cocriador do vínculo. Andino (2018) observa que, em muitas culturas ancestrais, a relação Eu-Tu é o fundamento da identidade, e não a percepção do eu como separado do ambiente. Conceitos como sawubona (“nós te vemos”) ou ubuntu (“eu sou porque você é”) expressam essa compreensão holística.

McTaggart (2011) demonstra, com base em pesquisas sobre o campo relacional, que a identidade se expande quando o indivíduo se abre para a alteridade, reduzindo a experiência sujeito-objeto e possibilitando um espaço de interconexão. Bohm (1996) propõe a conversa profunda (indaba) como um método para acessar à “mente comum” que transcende as percepções individuais.

1.8. Reaprendizagem e neuroplasticidade

Pesquisas em neurociência (Goddard, 1967; Carson, 2010) mostram que a neuroplasticidade permite modificar alguns padrões condutais por meio de novas experiências significativas, priorizando caminhos sinápticos estimulados.

A aprendizagem sensorial, emocional e motora, facilitada por ambientes de exploração seguros, expande a percepção e reorganiza os padrões cognitivos e afetivos. Nesse sentido, Panksepp (1998) demonstrou que o sistema de busca é ativado pela curiosidade e pela exploração, gerando hormônios que promovem vitalidade e bem-estar. E, Snyder (2009) descreveu que o aumento da percepção envolve a suspensão da predominância analítica do neocórtex e a abertura a um fluxo mais amplo de informações sensoriais, uma condição que a Biodanza busca promover.

1.9. O papel da Biodanza no desenvolvimento da identidade

A Biodanza incorpora e integra os diferentes aspectos da identidade: biológico, onde o indivíduo possui um potencial genético e epigenético único; psicológico, alimentado por impulsos, memórias, mitos pessoais e arquétipos; existencial, como autoconsciência e autopercepção no mundo; relacional, onde o outro é uma condição de existência e revelação da identidade; transcendente, ligado à experiência de pertencer a um todo vivo.

Partindo dessa qualidade multidimensional e dinâmica da identidade, a Biodanza facilita abordagens para a reorganização experiencial que permitem a reimpressão de padrões

comportamentais, perceptivos e relacionais. Através da música, veículo direto para as emoções, e da dança, movimento expressivo e transformador, promove-se a integração afetiva, a expansão da identidade e a reconexão com a própria vitalidade.

Na Biodanza, o encontro primordial Eu-Tu é recriado, os rituais de aproximação são restabelecidos e a inocência perceptiva da criança é recuperada, permitindo-lhe explorar o mundo priorizando a comunicação não verbal para se tornar sensível à reciprocidade do vínculo. O vínculo se transforma em um espaço de plena presença, ternura e cocriação, e a percepção se expande para abranger a relação entre os participantes. A Biodanza favorece, assim, o processo evolutivo da identidade, permitindo uma profunda reorganização do eu em relação a si mesmo, ao outro e ao todo.

2. Biodanza, modelo operacional teórico da identidade

Este capítulo aprofunda-se no modelo teórico-operacional que tem como identidade central e processo de desenvolvimento existencial, bem como nas características do sistema Biodanza, capaz de fomentar o surgimento, o fortalecimento e a integração da identidade através da música, como um caminho privilegiado para a emoção, e da dança, como uma expressão corporal da identidade.

2.1. Conceitos para um modelo teórico operacional

Em termos operacionais, o modelo teórico da Biodanza propõe conceitos inovadores, muitos deles criados especificamente por Toro para articular teoria e prática (com base em sua extensa experimentação científica), dentro de um sistema que acelera processos voltados à integração humana. Entre eles, podemos citar: experiência vivida, movimento significativo, prolepse musical, música orgânica, música como caminho real para a identidade, mediunidade musical, transe integrativo, transstasis, linhas de experiência vivida para o desenvolvimento do potencial humano, o princípio biocêntrico, o inconsciente cósmico e o inconsciente numinoso, transcendência, intasis e êxtase.

2.2. A metodologia fenomenológica e experiencial do sistema Biodanza

Para Toro, a experiência vivida é “a experiência intensa do aqui e agora, com forte implicação de sensações corporais” e seu conteúdo afetivo, constituindo a unidade central da transformação da identidade. Em oposição às formas racionalistas ou discursivas de acesso ao conhecimento, a experiência vivida envolve a totalidade do ser; é imediata, emocional e corporal.

Na perspectiva fenomenológica de Maurice Merleau-Ponty, a experiência vivida é entendida como a maneira pela qual o corpo encontra o mundo e lhe atribui significado (Merleau-Ponty, 1945). Na Biodanza, o corpo não é um objeto de análise, mas um sujeito da experiência: é o corpo que sente, percebe, cria significado e transforma a identidade. A experiência vivida, portanto, é um ato integrativo que modula a percepção, a emoção, a memória, o movimento, a imaginação simbólica e o contato humano; e cuja natureza não é analisada para evitar o reforço de barreiras psicofísicas. Por essa razão, Toro não menciona conceitos como ego, personalidade ou caráter; ele concentra sua atenção nas dimensões da identidade e em sua integração.

2.3. A música como ativadora do conteúdo semântico

O modelo teórico da Biodanza considera a música como um vetor fundamental de indução emocional. Certos tipos de música têm a capacidade de conectar os seres humanos com suas dimensões arcaicas, afetivas e transcendentais. A música selecionada, em consonância com a abordagem experiencial correspondente, atua diretamente sobre a sensibilidade, mobilizando emoções profundas que fomentam a expressão da identidade e a reorganização afetiva.

A música pode ativar ritmos internos, regular o tônus neurovegetativo, facilitar processos de regressão reparadora e abrir espaços para a expansão criativa, entre outros efeitos detalhados.

Entre os precedentes históricos, constatamos que a música sempre foi um veículo para harmonizar a identidade. Nossa pesquisa explora como Pitágoras (filósofo religioso e geômetra), por meio de certos ritmos e melodias, “ordenou os traços e paixões do ser para atrair harmonia às faculdades da alma”. Para os pitagóricos, o doente não podia ser exposto diretamente ao silêncio; ele precisava ser ordenado por meio da música, que funcionava como um reflexo intermediário da ordem cósmica.

Toro, baseado em suas experiências com doentes mentais, estava determinado a despertar a musicalidade nos seres humanos e encontrou os fundamentos para gerar seu sistema operacional, baseado nos efeitos da música sobre os sistemas nervosos simpático e parassimpático. Ele observou que, sob as condições adequadas, a identidade do indivíduo é permeável à música a ponto de alcançar a mediunidade musical, porque ela se torna seu veículo expressivo.

A música orgânica escolhida para a Biodanza ajuda a superar barreiras defensivas e contém qualidades como ritmo, melodia, prolepse musical, tom e harmonia.

2.4. A dança como expressão e modificação da identidade

Enquanto a música abre as portas para a conexão emocional, a dança é um canal que nos permite expressar emoções e transformar a identidade, pois, para Toro, a dança é a metáfora encarnada da vida. De uma perspectiva evolutiva e antropológica, a dança tem sido historicamente um meio de coesão grupal, celebração, realização de ritos de passagem ou uma forma de conexão mística. A Biodanza ressignifica a dança como um ato existencial, orientado para a autenticidade do movimento que dá sentido ao cotidiano. Na filosofia contemporânea, há um apelo por um “tempo atemporal” para dançar a partir de um lugar de sensibilidade e criatividade, escapando assim de uma sociedade individualista, automatizada e estressante (Han, 2012). Essa dança, que não busca o entretenimento social do indivíduo nem uma performance estética, surge da ligação entre emoção e ação. Ela integra pensamento, emoções e fisicalidade, manifestando assim as qualidades históricas do desenvolvimento da identidade no momento presente.

Na Biodanza, isso ocorre graças à inversão epistemológica e à presença do amor na formação do grupo como uma matriz de renascimento que liberta o dançarino de julgamentos introjetados, produzindo uma mudança em sua percepção estética do outro e, portanto, de si mesmo.

2.5. Um modelo teórico-operacional de identidade e integração

A Biodanza busca reconectar as partes do ser humano moderno no caminho para alcançar graus sucessivos de integração com o cosmos, passando de um nível de homeostase para outro. Cada pequeno salto qualitativo que regenera fraturas na delicada conformação

psicobiológica do ser, trata-se de uma mudança interior sutil, porém substancial, chamada transstasis (Lanús, 2020). Isso permite alcançar um novo nível de integração que se manifesta na expressão da identidade.

A identidade é encontrada no eixo horizontal como uma autoconsciência intensificada (enraizamento, “é a experiência do eu como centro de percepção do mundo e recipiente divino do universo”) e regressão (retorno a estados latentes, ao primordial, reforço da homeostase) nas extremidades do referido eixo, porque são dois estados de consciência, opostos e complementares.

Ao reduzir o estado de vigília (superestimulado na cultura atual) que nos permite agir no ambiente, a consciência se percebe como mais semelhante aos outros, descobrindo sua essência comum. À medida que a consciência transita de um estado para outro, ela passa por diferentes graus de profundidade experiencial e carrega consigo as informações necessárias para a integração. A identidade também se encontra no eixo vertical que constitui o desenvolvimento ontológico do ser, o desdobramento de suas potencialidades durante o curso da diferenciação evolutiva.

Este modelo teórico inclui uma visão ontocosmológica científica da vida e do ser humano. A vida emerge como um projeto vigoroso que supera o caos em fermentação (anábase). Essa energia vital é proposta por Toro (1991) como uma forma de consciência a partir da qual a matéria se organiza e interage. Ele denominou essa inteligência da vida, encontrada em nossas células (psique celular), de inconsciente vital, e a incorpora como um estrato mais profundo e amplo da consciência, seguindo o inconsciente coletivo de C.G. Jung e o inconsciente pessoal de Freud. Ela se manifesta em todas as doenças psicossomáticas.

Cria-se também o conceito de inconsciente cósmico, uma vez que toda a matéria no universo se combina ou reage seguindo padrões regulares de funcionamento e organização que agora podemos identificar como processos cognitivos. Toro chega mesmo a propor o inconsciente numinoso, como a conexão com o sagrado. Todas essas esferas do inconsciente são subsistemas integrados entre si. Os seres humanos são parte integrante da vida e do universo; portanto, podem reconectar-se para perceber que sua existência é uma manifestação sublime da matéria organizada em torno da vida. A Biodanza busca a ativação e a integração dessas esferas do inconsciente e do potencial genético.

O potencial genético que trazemos ao nascer, um presente de um longo processo evolutivo que nos liga filogeneticamente a todos os seres vivos, é o ponto de partida de todo ser humano. Mas para que esse potencial se expresse, gerando proteínas que estruturam a vida, são necessários cofatores como vitaminas, minerais, neurotransmissores, hormônios e enzimas, entre outros. Esses cofatores podem ser fornecidos pelo ambiente (alimentação) ou produzidos pelo corpo. Poderíamos dizer que: “As práticas de Biodanza organizadas segundo linhas de expressão produzem diferentes grupos de cofatores específicos” que geram um ambiente interno enriquecido, facilitando a renovação orgânica (Toro, 1991).

Os diversos canais de manifestação energética se apresentam, desde o princípio, altamente diferenciados dentro da estrutura instintiva. Toro propõe a hipótese de que esses potenciais inatos se manifestam através da rede do que ele denominou as cinco linhas da experiência: Vitalidade, Sexualidade, Afetividade, Criatividade e Transcendência.

No modelo teórico da Biodanza, cada uma representa uma área do ser humano a ser expressa, uma riqueza de qualidades individuais a serem manifestadas nas diferentes fases da vida; e elas se inter-relacionam de diferentes maneiras ao longo da existência. Na interseção dessas linhas residem as características, habilidades e potencial únicos de cada ser vivo.

A expressão do potencial se manifesta no encontro com fatores ambientais (pessoas, situações, todos os tipos de estímulos ambientais). Estes podem ser positivos ou negativos, dependendo de conseguirem ou não desencadear uma característica que se expressa, independentemente de essa qualidade ser benéfica ou não, nessa relação com o contexto.

Ao mesmo tempo, os seres humanos são a espécie com maior potencial para intervir em seu ambiente. A transmutação de energia promovida pela Biodanza ocorre através do crescimento e da retroalimentação recíproca das cinco linhas utilizadas no encontro do potencial genético com os ecofatores do ambiente durante o processo existencial.

O método de Toro para avaliar o crescimento baseia-se na observação das mudanças de primeira, segunda e terceira ordem descritas na Coletânea de textos (Capítulo 3, Volume I, Mudanças e Homeostase, p. 170), para cada linha de experiência, com níveis progressivamente mais elevados de integração e desenvolvimento de capacidades. Mas, os processos evolutivos podem alternar-se com processos involutivos, onde tudo é decomposto para retornar à origem (catábese); o fim de um ciclo e o início de outro.

2.6. Mecanismos de ação na Biodanza

Os caminhos da transformação exigem um certo fluxo de energia que nos permita atravessar o caos da desconstrução sem desmoronar, ajudando-nos a sustentar a intensidade da revelação daquilo que não podemos ver, armazenado no inconsciente e no corpo, até alcançarmos um novo nível de integração. A presença amorosa do outro é indispensável porque nos permite ser e experienciar.

A possibilidade de criar um sistema que reunisse seres humanos para um processo de transformação, com suas diversas memórias, neuroses, culturas, semelhanças e diferenças, através do milagre da interação humana em grupo, exigiu certos mecanismos que permitissem a autogestão e relações harmoniosas entre todos. Por tanto, a Biodanza possui três princípios fundamentais que norteiam esse processo: autorregulação, progressividade e feedback ou reciprocidade. É obra de um verdadeiro mestre que compreendia os processos humanos.

3. O amor: a força integradora e evolutiva do ser

Toro, em suas pesquisas, aborda todas as emoções humanas como poucos, constatando que aqueles que melhor as compreenderam e descreveram foram os grandes gênios da literatura, poetas e romancistas, que deram verdadeiros testemunhos dessas experiências.

As emoções não são geradas individualmente; o ódio pode estar ligado ao desespero, o abatimento à dor, a surpresa pode ser combinada com o pânico, o desejo pode ser matizado pela timidez; cada resposta emocional é uma rede que possui sua própria estrutura, intensidade, nuances e significados; y com sua particular implicação neuroendócrina.

Até mesmo uma única emoção pode ter qualidades muito diferentes. A alegria eufórica que sentimos em uma festa é completamente diferente da alegria íntima que nos faz chorar de felicidade. Toro destaca-se no estudo dos instintos e da afetividade, tendo desenvolvido uma escala que traça a evolução dos instintos em direção à complexidade dos sentimentos humanos.

3.1. Uma análise dos instintos

Para Reich (1945/1972), o impulso vital primordial do ser natural é expansivo; é o desejo de se abrir ao mundo em busca de sua expressão erótico-afetiva, que pode ser bloqueada por mecanismos de defesa. Reich descobriu que os instintos se originam de pulsações orgânicas dentro da célula e que têm a função de organizá-las para a conexão e interação com o ambiente, modulando assim o comportamento de cada espécie viva.

Para Toro, é ingenuidade pensar que os instintos são selvagens e simples; eles abrangem uma gama de comportamentos e possuem uma estrutura somática complexa; são

muito mais do que um simples reflexo incondicionado (arco reflexo), constituem a herança da inteligência cósmica cuja lógica é a continuidade e a evolução da vida (Toro, 1991).

Parece que Toro concorda com Reich em que a força dos instintos é a base da identidade individual e da espécie, e em que a cultura permite ou obstrui sua expressão, muitas vezes desorganizando-a e/ou pervertendo-a, que leva a patologias individuais e sociais. Os instintos possuem qualidades complementares, por exemplo instinto de nidificação/torna versus instinto migratório/exploratório. Eles também contêm qualidades complementares autorreguladoras, como o instinto de amamentação, equilibrado pelo reflexo de saciedade.

Nosso estudo demonstra como o sistema social atual permite a estimulação de desequilíbrios na autorregulação dessas funções corporais vitais, visando lucrar com o comportamento humano ou controlá-lo e, conseqüentemente, a própria vida. Por essa razão, a Biodanza oferece uma contribuição inestimável, proporcionando oportunidades para restaurar os mecanismos e canais de expressão naturais.

3.2. Dos instintos aos sentimentos

Os impulsos vitais, originados nas profundezas do funcionamento celular, assumem a forma de instintos em nossa psique coletiva. para nos guiar pela vida sem experiência prévia. Segundo Toro (1991), esses instintos, organizados em linhas de expressão, geram um conjunto de sensações e emoções chamadas protoexperiências durante nossas primeiras interações com o ambiente. Estas evoluem para experiências e sentimentos diferenciados. Essas experiências moldam e enriquecem nossa identidade, com a participação dinâmica da memória e do córtex à medida que nos desenvolvemos na Terra.

A Biodanza permite reconectar sentimentos e emoções com a base instintiva, revivendo situações emocionais e reimprimindo novas experiências em um contexto afetivo saudável para gerar uma nova sedimentação de sentimentos.

Inteligência emocional não é um termo apropriado, visto que a emoção tem origem instintiva (Toro, 1991), sendo organizada e rapidamente interpretada pelo córtex. Contudo, o conceito de inteligência refere-se a um processo cognitivo mais complexo na elaboração e consolidação das emoções para sua expressão: o sentimento. A inteligência é afetiva. “O sentimento é o elemento integrador por excelência” (Lostorto, 2015). Compartilhamos com outros seres vivos um conjunto de emoções básicas e seus padrões de resposta adaptativos, totalmente ligados aos instintos, mas desenvolvemos estados emocionais complexos a partir da consciência da vida, em um alto nível de evolução cortical, dentro de uma interação social complexa.

Portanto, a Biodanza não é um método de gestão de emoções, mas sim uma proposta experiencial de profunda conexão emocional e reaprendizagem afetiva; uma jornada fluida da experiência para a consciência e da consciência para a experiência.

3.3. Eros e Tânatos

Reich (2010) observa que a intensidade da fusão amorosa, alimentada pelo amor (sentimentos) e pelo encontro erótico (sensações), permite uma profunda liberação energética, produzindo um estado de integração e transcendência. Em contrapartida, a libido é desviada para a destrutividade (Eros → Tânatos), gerando violência, doenças e desorganização afetiva. De uma perspectiva hormonal, o comportamento induzido pelo estresse (raiva, medo, depressão) é antagônico às funções sexuais, inibindo-as.

Portanto, o estilo de vida atual e a ausência de uma sexualidade plena impedem a expressão do impulso de fusão, pervertendo o instinto, o que altera a identidade e fomenta a violência. A Biodanza é um sistema criado para acomodar a intensidade do amor e da energia

erótica dentro da estrutura da reconexão das emoções e da consciência. O amor e a energia erótica são a própria expressão da vida.

Por outro lado, estudos etológicos mostram que a agressão surge dos instintos de sobrevivência e de luta/fuga, permitindo a criação de um espaço de convivência, mas a violência é a perversão disso, estimulada pela rejeição social da diversidade. Lorenz (1971) distingue entre agressão natural como mecanismo adaptativo e violência como patologia cultural. Nas espécies animais, a evolução dos instintos territoriais é equilibrada por mecanismos inibitórios proporcionados pelos rituais de acasalamento e pelos cuidados parentais (as raízes do amor). Contudo, nos seres humanos, esses mecanismos não evoluíram na mesma proporção que o desenvolvimento tecnológico, o que facilitou atividades destrutivas em larga escala. O próprio Lorenz sugere uma educação sensível que fortaleça a empatia e o amor (Eros) dentro da identidade como inibidores naturais da violência.

Assim sendo, os instintos são voltados para a sobrevivência, a criatividade e a conexão. Dessa perspectiva, o amor é a evolução do instinto humano. A Biodanza, por meio da reaprendizagem das funções vitais originais (instintos), busca transformar nossa cultura agonística baseada no medo e na violência.

3.4. O amor como fundamento da vida

O amor nasce do nosso instinto gregário e da nossa natureza mamífera. É o cuidado e a informação que recebemos da nossa família. É a origem, o fundamento e a força motriz da vida em todas as suas formas. O afeto, a apreciação, a validação, o contato e as carícias que recebemos, ou a falta deles, moldaram-nos, e são essas sensações e imagens que permanecem impressas como uma memória reflexiva, um mapa do nosso funcionamento, uma matriz existencial da vida.

A vida é a jornada que nos leva a redescobrir o amor. Cada conexão que vivenciamos é amor, à sua maneira, para a qual nos abrimos ou fechamos através da atração ou da rejeição. Da perspectiva única de cada presença emocional, nesta realidade criada em conjunto, o amor assume diferentes formas, cores e intensidades. Talvez a magia do amor resida nessa força que nos une, nos nutre e nos transforma, imprimindo uma nova memória onde a informação se torna conhecimento vivido. Mas o amor, possui uma característica inconfundível: ambas as partes se enriquecem, elevando suas capacidades e criando um estado de plenitude mútua, como se essa interação gerasse energia do nada.

O amor se manifesta no encontro, o “eu-tu”, e reorganiza a identidade. Assim, para Maturana (1973/2002), amar significa “considerar o outro como um outro legítimo”, respeitando sua identidade e singularidade, incorporando a ética relacional; para Lipps (1894-1914), o amor é empatia: reconhecer-se nas emoções do outro; para Levinas (2002), amar é “acolher o outro” no próprio espaço pessoal, aceitando sua alteridade, pois este perde sua singularidade no momento em que se tenta defini-lo. Ele chega a propor que o carinho surge como um gesto paradigmático que explora e reconhece sem se apropriar. Mas, para López Ibor, a experiência do amor se estabelece no corpo, permeando o pensamento, o afeto e a sexualidade. Cada um deles representa um aspecto relacional do Eu-Tu que envolve franqueza, presença, intensidade e inefabilidade.

Toro descreve o amor indiferenciado, a disposição para com a humanidade, como expresso por meio da compaixão, empatia, gentileza e misericórdia; enquanto o amor diferenciado, o vínculo particular, envolve intensidade emocional, êxtase, ciúme, vulnerabilidade e profunda devoção. Ambas as qualidades são partes essenciais da organização afetiva do ser, ativando o potencial e gerando estados de plenitude, condicionando o ser em termos de: “estrutura seletiva, juízo estético, consciência ética,

motivação existencial, autoestima e autoimagem” (Toro, 1991). Portanto, se me permitem uma observação, quando quiserem conhecer alguém, perguntem-lhe o que é o amor.

3.5. O amor como eixo da liberdade, da identidade e da felicidade

À primeira vista, a liberdade parece ser a possibilidade de expressar a própria identidade livre de qualquer condicionamento. Mas, para Toro (1991), um pesquisador da área biológica, não herdamos ações ou funções isoladas em nossos genes, mas sim sequências comportamentais estruturadas, pois a vida precisa alcançar formas e relações coerentes para existir. Portanto, a libertação e a independência completas são uma “quimera antibiológica”. Assim, a força estruturante do amor torna-se evidente.

Viver em absoluta liberdade, longe de fomentar a identidade, na verdade a desestabiliza, visto que a ausência de amor é uma situação biologicamente insuportável, capaz de ativar programas autodestrutivos. A busca pelo amor a partir de uma perspectiva individualista (eu sou eu, você é você) ou possessiva, mais cedo ou mais tarde, congela o afeto. Toro explica que, “ao contrário do que poderíamos pensar sobre a liberdade, é a aceitação alegre de um nível máximo de condicionamento em relação ao ser amado que reforça a identidade”.

A partir dessa interação, o processo de abertura ao amor requer, inicialmente, o ímpeto da liberdade para romper com todo condicionamento que limita sua expressão, a fim de entrar no desenvolvimento livre, criativo e transcendente de estabelecer um novo condicionamento dinâmico. No amor, há uma fusão de identidades e uma circulação da vida (eu sou você, você é eu) em interdependência e com liberdade. Toro explica que: “a liberdade de amar é a liberdade para a fusão amorosa, onde o amor e a sexualidade, paradoxalmente, reforçam a identidade e a tornam vulnerável”.

Na Biodanza, essa abertura é fomentada por meio de experiências afetivas e eróticas integrativas, onde o indivíduo se entrega ao movimento, ao contato e à presença do outro. O amor não é apenas sentido: é vivido, expresso, corporificado e transformado em vínculo. Segundo Gonzalez (2018), a presença do amor gera “momentos estruturantes” que moldam a identidade, e isso ocorre durante as relações com os cuidadores primários, ou em situações que criam um quadro de reconhecimento, apreciação, prazer e cuidado. Dentro de uma civilização que suporta sofrimentos inimagináveis, a Biodanza propõe um caminho alternativo, do sofrimento à plenitude: movimento-felicidade, movimento-amor.

3.6. Amor, criatividade e evolução

A pesquisa busca desvendar a estreita relação entre amor, criatividade e evolução. González (2018) destaca que a estabilidade emocional excessiva pode ser percebida como monótona e sufocante, acabando por causar uma sensação de vazio existencial semelhante à falta de afeto. A interação entre vazio e estrutura, caos e ordem, experiência e assimilação, gera habilidades e permite a transmutação da identidade. Todas as formas de transe criativo podem levar a estados de abertura e sensibilidade, servindo como caminhos para o inconsciente.

Psiquiatras como Jung, Nice da Silveira e outros investigaram esses transe criativos como manifestações organizadoras da identidade. Toro desenvolveu sua condição artística por meio da pintura e da poesia, o que pode ter auxiliado no desenvolvimento da Biodanza e em sua própria evolução existencial. Isso porque o processo criativo oferece a possibilidade de entrar em contato com o alicerce emocional subjacente, o inconsciente pessoal profundo e até mesmo com o inconsciente coletivo.

E, nesse processo, um ciclo de feedback é ativado, permitindo a concentração de energia e o foco da atenção, como um campo de fermentação que dá origem a novas qualidades. Segundo Toro (1991), a poesia é a linguagem usada de forma profunda, com valor semântico, capaz de ordenar os aspectos inefáveis da experiência e gerar processos de transmutação; é “um misterioso biogerador cósmico”. Ele descreveu a existência como uma embriologia poética, viu o ser humano como um animal poético, como um poema inacabado devido à condição complexa e dinâmica da identidade humana, e introduziu a expressão poética nas experiências da Biodanza.

A Biodanza não é simplesmente um sistema para expressar emoções, pois isso pode reforçar a dissociação, mas sim um meio de transmutar emoções dentro da estrutura do amor e da criatividade, cuja protoexperiência é a expressão.

Além disso, considerando o amor como um potencial biológico para a evolução, Lima Gois, durante sua formação em Metodologia V (Montevideu, 2016), enfatizou que: “a sinergia das interações afetivas dentro de um grupo humano implode espontaneamente novos aspectos que não existiam em nenhum de seus membros”, características que cada indivíduo incorporará e que pertencem ao grupo como um todo. Isso, recorrentemente, impulsiona um movimento de expansão. Nos seres humanos e em todo o universo, a integração constitui o sistema; e são as interações nutritivas entre as partes que geram o fenômeno da autopoiese, um processo descrito por Maturana e Varela (1973). Os seres humanos, biológica e existencialmente, estão continuamente se criando e se recriando.

Portanto, a integração dessas novas qualidades no indivíduo e no grupo gera níveis mais elevados de energia e reorganiza as interações que giram em torno de seu centro de convecção, como uma espiral evolutiva.

4. O caminho evolutivo do ser em Biodanza

O modelo teórico da Biodanza revela a espiral evolutiva do ser. Os quatro pontos cardeais “representam nossa jornada no caminho da evolução e na expressão da identidade” (Eick, 2018). A autoconsciência intensificada gera uma força centrípeta que concentra a experiência da identidade, enquanto a regressão atua como uma força centrífuga para a dissolução na totalidade de todos os seres vivos. O potencial genético é a semente que pulsa para sua expressão no ambiente, e a Integração é a reorganização dinâmica das qualidades que surgem da interação. Essa espiral, que se desdobra como uma hélice no espaço, está simbolicamente presente em múltiplas culturas e também é um padrão estrutural observável no cérebro, em furacões, galáxias e no DNA, oferecendo um modelo de transformação contínua: estabilidade dinâmica aberta à mudança.

4.1. A espiral evolutiva do ser

O DNA revela a evolução de espécies filogeneticamente relacionadas e constitui a marca distintiva da vida no planeta. Ele codifica o “projeto teleonômico” de cada indivíduo, que, nos termos de Jacques Monod, é a tendência de preservar e reproduzir a vida em sua singularidade. Ao mesmo tempo, sua estrutura permite diferentes expressões de seu potencial e gera indivíduos únicos dentro de cada espécie (diferenciação). Mecanismos epigenéticos permitem que fatores internos e externos, interagindo com o ambiente, modulem a expressão gênica, gerando adaptações, perdas e reorganizações qualitativas.

Além disso, o DNA possui seus próprios mecanismos de modificação, a mutação genética, que Monod interpretou como um produto do acaso. Toro afirma, em consonância com Einstein, que a evolução não pode ser unicamente o resultado de erros nos mecanismos que preservam a informação, mas sim que a mutação genética expressa um “propósito

evolutivo intrínseco” e é um fenômeno integrado à inteligência da vida, visível apenas para aqueles que desenvolvem uma percepção de seus próprios processos existenciais como integrados ao cosmos. “A vida tende a criar mais vida a partir de um impulso organizador que ordena o caos em um processo antientrópico orientado para a otimização”, como em uma jornada de aprimoramento contínuo (Toro, 1991).

Mas nem toda mudança implica melhoria. Francisco Ayala observa que “a evolução de uma espécie pode levar à sua extinção”. Incapazes de se nutrir do ambiente, os seres vivos buscam involuir em direção a uma homeostase que sustente a vida, à custa de suas qualidades.

A espécie humana atinge níveis extremamente elevados de adaptação e diferenciação, sendo capaz de selecionar, a partir de eventos ambientais, aqueles que a integram ou a fazem evoluir, alcançando assim uma autonomia excepcional, que pode levar a altos níveis de autoconsciência, autoafirmação e autotranscendência. Seu processo evolutivo é multidimensional, labiríntico e reticular, criando verdadeiras redes de opções expressivas (Toro, 1991).

Os potenciais genéticos desenvolvem-se com plasticidade, a ponto de alguns poderem ser obstruídos e outros poderem ser expressos em todo o seu esplendor. Isso cria enormes diferenças entre um ser humano e outro, em cada uma de suas características. Toro (1991) considera a espécie humana como uma “raça geneticamente aberta” com potenciais latentes ilimitados, capaz de gerar um nível de diversidade intraespecífica maior do que o existente entre diferentes espécies, especialmente em estruturas intelectuais. Ele a concebe como um vórtice de consciência do qual podem emergir linhas evolutivas que expressam qualidades totalmente diferentes, onde tudo pode acontecer: a graça do talento, a ética, a inteligência e a estupidez, a beleza e a monstruosidade, a bondade e o mal.

Assim, no caso dos seres humanos, não é tão simples quanto expressar potencial em relação às condições ambientais e evoluir; “é como se a espécie humana, como tal, estivesse constantemente ganhando e perdendo identidade”. Devemos considerar se, em vez de ser limitada por uma estrutura interna rígida dentro de um ambiente maleável (o paradigma anterior), a humanidade está, na verdade, inserida em um ambiente rígido, com uma estrutura incrivelmente complexa, porém notavelmente aberta à expressão e à evolução.

A identidade humana é um grande mistério, constituída pelos mesmos elementos que o universo. Seus genes contêm a informação combinada resultante da história evolutiva da vida. Nela residem as estrelas e os seres vivos, as bactérias e as flores, o sapo e a serpente, o peixe, o pássaro e o mamífero; contudo, permanece um enigma, aquele poema inacabado de que Heidegger falou, porque “chegamos tarde demais para os deuses e cedo demais para o ser”.

A identidade humana é incompleta; é o elo perdido que Lorenz (1971) explicou: “Somos o elo perdido, há muito procurado, entre o animal e o verdadeiramente humano”. A espécie humana é como a lâmpada de Aladim, à espera de ser esfregada.

4.2. O Minotauro do labirinto humano

A dissociação entre nossos impulsos vitais e nossa expressão de vida permeia praticamente todas as culturas dos últimos milênios e não encontra solução no desenvolvimento do conhecimento tecnológico. Ela reside entre “pensamento e ação, entre emoção e expressão, entre percepção e habilidades motoras, entre amor e desejo sexual, entre sentimento e ação, entre o indivíduo e a espécie, e, como síntese final, observamos a trágica dissociação entre o homem e a natureza” (Toro, 1988).

Toro reinterpreta a mitologia helênica do Minotauro, propondo uma jornada ao labirinto para fazer amizade com ele, pois simboliza nosso núcleo instintivo, e assim recuperar a inocência perdida, resgatando o Minotauro ferido pela civilização. Trata-se de resgatar a autorregulação e a expressão saudável de nossa animalidade, quase tão maltratada e

domesticada quanto a vida animal do planeta. Trata-se de retornar às nossas origens primordiais e renascer das profundezas perturbadas da cultura como animais cheios de força, graça e harmonia, para resgatar a sacralidade da vida.

Isso não implica excluir a aprendizagem como forma de desenvolver instintos, por exemplo, jogos que treinam habilidades de luta ou fuga, ou o aprendizado de habilidades de comunicação intraespecífica, mas sim desaprender os padrões de comportamento anti-vida desta “civilização atual” para evitar o desenvolvimento de uma identidade fragmentada. Isso impede a intimidade e a união amorosa.

4.4. Transcendência e integração

A transcendência consiste em reconectar as partes para restaurar a qualidade holística da identidade. Quando a integração ocorre, há uma mudança na percepção, alterando o foco a partir do qual a realidade é observada e sentida, permitindo o acesso a novas formas dentro de um mundo infinito.

A transcendência também é uma mudança na forma como percebemos nossos limites pessoais. “Trata-se de ir além de nós mesmos, de experimentar que somos capazes de muito mais do que podemos imaginar” (Lemos, 2012). Mas isso requer um processo de revisitar o limite e retornar às fronteiras estabelecidas, ultrapassando-as quantas vezes forem necessárias até que uma nova capacidade seja integrada e o limite deixe de existir. Transcender os próprios limites parece difícil, mas simplesmente requer coragem e a persistência em um processo de reaprendizagem (que tem uma base bioquímica no corpo). Já fizemos isso; inúmeras vezes ao longo de nossas vidas aprendemos e desenvolvemos novas habilidades que pareciam impossíveis: andar, andar de bicicleta, realizar um cálculo matemático e assim por diante. Essas são novas capacidades com registro cerebral, unidades maiores de interconexões neuronais e habilidades que podemos adquirir, motivados por amor, desejo ou sobrevivência.

É simplesmente uma questão de continuar praticando. O potencial ou as novas faculdades emergem e a transposição é alcançada, permitindo o acesso a níveis mais elevados de integração. Toro reconhece que o aspecto mais reprimido dos seres humanos é a sua grandeza, esplendor e sacralidade. Lemos (2012) afirmou que “precisamos sentir mais para alcançar uma forma sutil de inteligência: a intuição, essa inteligência sensível que sabe o que é melhor a cada instante”. A presença sensível ocorre quando a tensão psicológica e a ansiedade diminuem, desacelerando o fluxo de pensamentos que nos distraem. A transcendência também é o contato com o maravilhoso.

Toro descreve duas experiências de plenitude: “intassis”, as profundezas do ser, o Deus interior, e “êxtase”, uma sensação de unidade cósmica (Signorelli, 2020). A transcendência é uma das experiências da Biodanza orientadas para a integração e expansão da identidade, e é o processo pelo qual, devido ao desenvolvimento e à interação de todas as linhagens, ocorre a transstase evolutiva, gerando maiores estados de plenitude e harmonia (coerência na diversidade).

Toro propõe um processo de criatividade existencial semelhante ao observado na obra de Beethoven, expandindo sua capacidade através da alquimia interna. Isso envolve uma abordagem progressiva dos limites, da autorregulação e da reorganização da identidade em estruturas mais complexas, partindo do transe integrativo, da música, do toque, do encontro e do movimento cordial e vinculante, gerando “a diáde mística da harmonia-amor”, fundamento de uma estética antropológica centrada na vida.

5. Conclusões

Este estudo é uma jornada à essência da consciência humana como resposta a questões existenciais. Tomar consciência de que os seres humanos estão conectados a todos os seres vivos na espiral da vida, e que seus genes carregam a informação necessária para continuar essa jornada evolutiva natural, que deve ser respeitada, é algo importante e maravilhoso.

Toro estudou as bases biológicas da vida e seus princípios, fazendo um paralelo existencial, para desenvolver um sistema de otimização do processo evolutivo, e uma ecologia dos instintos para restaurar os mecanismos de autorregulação e de reconexão com todos os seres vivos. O desdobramento dos impulsos vitais nos seres humanos adquire grande riqueza e complexidade, moldando emoções e sentimentos, como a manifestação mais refinada.

As experiências iniciais assumem a forma de mitos internos na psique, condicionando a presença, a resposta adaptativa e a visão de mundo. Isso constitui uma diferença evolutiva e um desafio para o progresso humano. A estrutura emocional particular que limita os seres humanos constitui sua experiência de vida e seus recursos de sobrevivência aprendidos. O inconsciente é um campo energético que pode guiar o ser em sua trajetória evolutiva ascendente e, para esse fim, Toro observa e desenvolve novas esferas dentro dele.

O inconsciente de Freud é a esfera pessoal, o inconsciente coletivo de Jung é a esfera relacionada à comunidade humana (com o outro/outros), o inconsciente vital de Toro nos conecta com o psicossomático, o inconsciente cósmico nos insere em nossas raízes evolutivas universais e o inconsciente numinoso restaura nossa sacralidade perdida, colocando-nos como cocriadores através da energia do amor. A Biodanza propõe a reconexão com a força cósmica numinosa que se encontra na imanência do ser, da mesma qualidade que a energia do universo, mas limitada ao ser para fins evolutivos.

O amor é o incrível milagre que gera um tropismo integrador, manifestando-se na riqueza das inter-relações. O amor sustenta a vida, dá origem a novas características e desperta o potencial. É parte integrante da identidade humana e um potencial a ser desvendado. A vida é a jornada que nos leva a redescobrir o amor.

A identidade é complexa e profunda, abrangendo diversos aspectos inter-relacionados holisticamente, gera paradoxos intrincados pela sua natureza dinâmica: é a mesma, mas está em constante transformação; revela-se apenas na presença do outro; perdemos e ganhamos identidade por mecanismos de identificação e diferenciação; possui múltiplas dimensões; está codificada no inconsciente em linguagem simbólica. Se expressa na forma corporal; parte dela permanece imperceptível, mas se revela na dança significativa; o amor e a sexualidade a tornam vulnerável e a fortalecem. É uma capacidade a ser desenvolvida, que deriva do potencial genético, manifestando-se na sensação de estar vivo e convidando o indivíduo a se experimentar como uma entidade única, enquanto descobre e integra o outro e o todo. Em seus níveis ou esferas sucessivas, carrega consigo qualidades pessoais, medos e a história evolutiva da vida.

A metodologia Biodanza permite uma reaprendizagem das funções instintivas, afetivas e transcendentais como capital humano para a sobrevivência e a evolução, reimprimindo experiências que desenvolvem a inteligência afetiva através da valorização e renovação da conexão com os outros, a diversidade humana e a natureza. Aproveita a oportunidade para intervir no desenvolvimento singular dos seres humanos, com seu potencial praticamente ilimitado. Diante da vastidão dos altos graus de diferenciação evolutiva, Toro toma a busca pela ressonância com os outros como guia para o desenvolvimento de mecanismos inibitórios contra a agressão que se manifesta como violência, decorrente das dissociações identitárias fomentadas pelo estilo de vida.

Também, no processo dinâmico de interação da identidade, de dentro para fora e de fora para dentro, nada tem maior impacto no cérebro do que a música. Ela ocupa os espaços

que normalmente usamos para o pensamento reflexivo e a linguagem, transmite conteúdo semântico que desperta emoções, afetando todo o corpo. Desenvolve funções de coesão social e harmoniza as características da identidade, facilitando a integração sensório-motora, sensitivo-motora e afetivo-motora. É a via ótima de acesso à identidade.

A Biodanza é transmutação através do movimento. Assim como as emoções vividas modificam o movimento humano, o movimento emocionado dentro da estrutura operacional da Biodanza pode modificar uma estrutura emocional fossilizada. É uma via de mão dupla que Toro encontrou para facilitar a jornada flutuante, da vivência para a consciência e da consciência para a vivência, como um círculo virtuoso de experimentação, vivência, integração e expansão da consciência. Isto permite escalar nos ciclos da espiral evolutiva num movimento que nos leva do sofrimento à plenitude.

Como os seres humanos são a espécie que mais influenciam seu ambiente com a maior capacidade de aprendizagem, Toro desenvolveu um sistema capaz de gerar, num bom número de indivíduos, as qualidades necessárias para estimular a sua evolução e alterar o rumo das coisas. É preciso ser visto e amado, de um espaço para vivenciar e desenvolver, onde a contenção do grupo possa recriar condições essenciais para a vida (maternagem), com o amor, matriz existencial, onde identidade e afetividade possam ser estruturadas saudavelmente uma sobre a outra, otimizando a espiral evolutiva do ser (como fitas do DNA enroladas).

Conforme pesquisamos, podemos concluir que a Biodanza foi criada em torno da espiral evolutiva do ser, oferecendo a oportunidade de estimular o progresso biológico-existencial da humanidade como espécie, que manifestará as qualidades do novo ser.

Na trama infinita e misteriosa do universo, somos uma singularidade vivente, por isso Toro nos convida magistralmente a nos conectar com a força vital que habita em nós, a manifestá-la desde a superabundância, com todo o nosso potencial.

Referências Bibliográficas

ANDINO, Gaston. *Biodanza: vivendo e dançando a vida*. Montevideu: MC Edições, 2018.

BUBER, Martin. *Eu e tu*. Buenos Aires: Editorial Galatea, 1956.

CAMPBELL, Joseph. *O poder do mito*. Madrid: Capitán Swing Publishing House, 2016.

DE LIMA GOIS, César. *Apuntes durante la formación, Metodología V, el grupo*. Mdeo., 2016.

DILTHEY, Guilherme. *Uma introdução às ciências humanas*. México: Fundo de Cultura Económica, 1994.

EICK, Silvia. *Tarô da Biodança*. Tubarão: Copiart Gráfica, 2004.

FREUD, Sigmund. *O ego e o id*. Buenos Aires: Amorrortu Editores, 1923.

GONZALEZ, Myrthes. *Momentos estruturantes*. 2. ed. São Paulo: Imprensa Livro, 2018.

HAN, Byung-Chul. *A sociedade do burnout*. Barcelona: Herder, 2012.

LANÚS, Universidade. *Nossos pensamentos americanos do século XXI*. Lanús: Universidade Lanús, 2002.

LEMOS, Sanclair. *Anotações durante o treinamento em Transcendence*. Montevideu: EUBRT, 2012.

LEMOS, Sanclair. *Anotações durante o treinamento em Antecedentes Míticos e Filosóficos na Biodanza*. Montevideu: EUBRT, 2013.

LEVINAS, Emmanuel. *Totalidade e infinito: ensaio sobre a exterioridade*. Salamanca: Edições Sígueme, 2002.

LIPTON, Bruce. *O efeito lua de mel*. Madri: La Esfera de los Libros, 2014.

LORENZ, Konrad. *Sobre agressão: o suposto mal*. México: Siglo XXI Editores, 1971.

LOUV, Richard. *A última criança na floresta*. Algonquin Books, EUA, 2005.

MCTAGGART, Lynne. *The Bond*. Argentina: Editora Sirio, [s.d.]. Terceira parte, caps. 9-10.

MORIN, Edgar. *Introdução ao pensamento complexo*. Barcelona: Gedisa, 1990.

REICH, Wilhelm. *Análise de caráter*. Buenos Aires: Paidós, 1998.

REICH, Wilhelm. *A função do orgasmo*. Barcelona: Paidós, 2010.

SIGORELLI, Silvia. *O inconsciente numinoso*. Conferência, 19 abr. 2020.

SIMONI, André Luís Soares. *Educação biocêntrica: um paradigma de convivência afetiva – relato de experiência*. Repositório Universitário da Ânima (RUNA), Santa Catarina, 2020. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/26317>. Acesso em: 4 dez. 2025.

TORO, Rolando. *Coleção de textos*. Vols. I–III. ALAB, 1991.

TORO, Rolando. *Identidade e integração. Música na Biodanza, Metodologias I e V, Aspectos Biológicos, Aspectos Psicológicos, Antecedentes Míticos e Filosóficos*. Notas de Formação de Professores, 1980-1999.

TORO, Rolando. *Projeto Minotauro: abordagem terapêutica do Sistema Biodança*. Petrópolis: Vozes, 1988.

VASQUES, Andréia. *Monografía de titulación: El gran viaje, una experiencia de Biodanza y Tarot*. 2010.

VIGNONE, Carlos. *Entrevista pessoal sobre identidade, segundo W. Reich*. Montevideu, set. 2023.

IDENTIDAD, AMOR Y BIODANZA EN LA ESPIRAL EVOLUTIVA DEL SER

Andrea Risso Teperino

Resumen:

Este artículo presenta un análisis profundo de la identidad humana y su desarrollo desde una perspectiva biopsicosocial, filosófica y existencial, articulada con el sistema de Biodanza creado por Rolando Toro. Partiendo del desequilibrio entre el avance tecnológico y el desarrollo afectivo-instintivo contemporáneo, el estudio aborda la disociación entre cuerpo, emoción y consciencia, examinando cómo la cultura moderna inhibe la expresión vital y compromete la integración psicobiológica. A partir de las contribuciones de autores como Reich, Jung, Buber, Levinas, Lipton y Lorenz, explora la constitución de la identidad como un proceso dinámico, multidimensional y relacional, profundamente influenciado por la experiencia corporal, las memorias afectivas tempranas, los vínculos y el lenguaje simbólico del inconsciente. Este estudio analiza el papel de la música y la danza como mediadores privilegiados de la transformación de la identidad dentro de la Biodanza, capaces de inducir experiencias emocionales integradoras, reorganizar las funciones vitales, favorecer la regresión reparadora y expandir la conciencia relacional. El amor se propone como una fuerza organizadora y evolutiva en la vida, constituyendo el eje de la cohesión afectiva y la expansión de la identidad. El modelo espiral evolutivo del ser, presente en el sistema Biodanza, se presenta como una metáfora integradora de los procesos de autoconciencia, regresión, potencial genético e integración, señalando un camino de desarrollo humano que articula biología, afectividad, creatividad y trascendencia. El estudio concluye que la Biodanza ofrece una metodología experiencial capaz de favorecer la reorganización de la identidad, transformar patrones afectivos, estimular la inteligencia afectiva y promover estados de plenitud e integración.

Palabras clave: Biodanza; identidad; amor; integración; desarrollo humano.

Introducción

El presente artículo está basado en la monografía realizada por Andrea Risso Teperino “Identidad y Amor: La espiral evolutiva del ser” presentada como requisito para titularse como facilitadora de Biodanza por la Escuela de Formación de Facilitadores de Biodanza Rolando Toro (FRATER, POA/Brasil).

Su trabajo propone la importancia de la pesquisa sobre la identidad desde la perspectiva bio-psico-social abarcando los diferentes aspectos que la componen de manera holística y observando las características de su desarrollo evolutivo, desde sus orígenes ligados a toda la vida en el planeta, hacia la expresión de las diferentes potencialidades en relación al entorno. Así como la presencia del amor como cualidad evolutiva en el desarrollo de la identidad.

Igualmente, se examina el desfase existente entre el acelerado progreso tecnológico de la humanidad y su desenvolvimiento emocional, instintivo y espiritual. Este desequilibrio ha producido una reorganización disfuncional entre las dimensiones instintiva, afectiva y espiritual manifestadas como contradicciones internas (sentir-pensar-hacer), en un proceso sostenido de deshumanización que afecta la calidad de vida y sitúa a la especie frente a riesgos de autodestrucción. Todo ello acontece en actitudes sociales signadas por el miedo, la ira y la resistencia a lo diferente. La competencia, el individualismo y el estrés actual, erosionan la identidad, restringiendo la capacidad de amar.

En este marco, Rolando Toro encuentra que la desconexión humana ocurre

simultáneamente en tres niveles: consigo mismo, con el otro y con la totalidad. En su “Proyecto Minotauro”, Toro (1988) introduce una metáfora fundamental: el Minotauro representa la base instintiva de la identidad obstruida en su desenvolvimiento por los miedos culturales, temores aprendidos, no instintivos. Estos miedos surgen de experiencias traumáticas y prescripciones sociales, generando bloqueos psicológicos, físicos y emocionales. A diferencia del miedo natural, que opera como mecanismo adaptativo y moviliza a la acción, los miedos culturales paralizan y causan sensaciones de incapacidad, comprometiendo la expresión plena del ser. Ante ello, Biodanza es un sistema orientado a recuperar la unidad del ser humano a través de la reconexión con la alegría y la sacralidad de la existencia y el amor, como fuerza organizadora.

El objetivo busca desarrollar una comprensión sobre el origen y la evolución de la identidad, integrando aspectos biológicos, filosóficos, psicológicos y sociales, para ahondar en la metodología del sistema Biodanza que tiene como eje a la identidad del ser humano y su desarrollo. Ello requirió profundizar en los aspectos de la música y en la danza, vías privilegiadas que inducen vivencias y la transforman.

En este sentido, se articularon aportes teóricos a partir de una revisión atenta de la vasta investigación de Toro (1988, 1991, 1999, 2007, 2014) y de sus fuentes epistemológicas más significativas, tales como Jung (1914-1930), Reich (1998, 2010), Buber (1956), Dilthey (1994) y Levinas (2002). Asimismo, se pusieron en relación contribuciones conceptuales de autores más actuales de diferentes ámbitos vinculados a la temática, incluyendo Lorenz (1971), McTaggart (2011), Han (2012), Lipton (2014) y Gonzalez (2018).

Para alcanzar los propósitos planteados, se atendieron a las siguientes preguntas orientadoras: ¿Qué es la Identidad y qué factores podrían afectarla? ¿Por qué el amor es parte del proceso ontológico del ser y del sistema Biodanza? ¿Cuáles son las peculiares características teórico-operativas de Biodanza que permiten intentar optimizar el desarrollo evolutivo de la identidad?

2. Identidad

Rolando Toro señaló que formular el concepto de identidad constituye un desafío complejo, que se entiende desde la perspectiva propuesta por Edgard Morin: un entramado de múltiples dimensiones interrelacionadas, imposible de comprender analizando por separado sus elementos o atendiendo únicamente al conjunto. Su comprensión exige un abordaje integrativo. Por ende, la identidad es una Gestalt entendida como un proceso dinámico que articula dimensiones biológicas, psicológicas, filosóficas y sociales, y cuya evolución depende de la interacción con el entorno y los vínculos afectivos.

Toro se nutre de la convergencia entre múltiples fuentes: biología, psicología, antropología, fenomenología, neurología, etc. Toma las ideas fuerza de pensadores como Dilthey (1927), quien planteó que toda comprensión humana surge de la vivencia; Jung (1964), con su estudio del inconsciente colectivo; Campbell (2016) y la potencia organizadora del mito; Buber (1970) y la ética relacional del Yo-Tú; (Prigogine & Stengers, 1984) y los sistemas dinámicos abiertos que generan procesos no lineales y autoorganizativos, sensibles a la interacción.

1.1 La identidad como dinámica vital y existencial

Según Toro la identidad es: “la capacidad de experimentarse a sí mismo como entidad única y como centro de percepción del mundo a partir de una ineludible y conmovedora vivencia corporal” (1980-1999); la identidad se estructura como sensación visceral de estar vivo. Esta definición sitúa el núcleo de la identidad esencialmente en la experiencia vivida.

Ontológicamente, la identidad no es un estado, ni una estructura fija, sino una capacidad en transformación constante, comprendida entre la permanencia del núcleo esencial que garantiza la sensación de mismidad y el cambio generado por la experiencia. Esto condice con la afirmación de Heráclito sobre el fluir continuo de la realidad, donde “no es posible entrar dos veces al mismo río”. Toro describe esta paradoja como un principio elemental del proceso evolutivo: “estoy cambiando, pero sigo siendo el mismo”. Desde esta perspectiva, la identidad es un sistema abierto.

1.2 Bases fisiológicas y afectivas de la identidad

La identidad tiene sus raíces en la biología humana. Se origina en el ADN y comienza su desarrollo en el momento de la concepción. Investigaciones recientes muestran que ya, desde el ambiente intrauterino, se condiciona la organización neurobiológica, afectiva y conductual del individuo. Lipton (2014), explica que los estados emocionales de la madre generan un patrón emocional basal en el feto.

Progresivamente, nutrición, estrés, vínculos primarios y experiencias se integran en circuitos neuroquímicos que influyen en la capacidad adaptativa.

Los primeros seis años son cruciales ya que el cerebro infantil opera en frecuencias delta y theta asociadas a estados hipnóticos de alta sugestionabilidad. Las vivencias de aprobación, rechazo o miedo se almacenan en el inconsciente como programas de respuesta automática. Jung (1964) describía estos contenidos como “mitos personales” que estructuran la interpretación de la realidad y guían la conducta, muchas veces sin intervención de la consciencia.

El inconsciente procesa información millones de veces más rápido que la mente consciente (Lipton, 2014). Este funcionamiento posibilita respuestas coordinadas e inmediatas, esenciales para la supervivencia. No obstante, también perpetúa patrones disfuncionales derivados de las experiencias tempranas.

1.3 El lenguaje simbólico del inconsciente

Freud introduce la importancia de las pulsiones y de los conflictos psíquicos, mientras que Jung amplía la mirada hacia el inconsciente colectivo y los arquetipos, los patrones simbólicos que se repiten en mitos, sueños y relatos de distintas culturas. Ellos constituyen los vehículos de comunicación entre las profundidades de la existencia humana y la superficial capa de conciencia racional individual. De acuerdo con su psicología analítica, el proceso de individuación es el camino de integración entre consciente e inconsciente -la sombra- que el propio Jung emprende (Jung, 1964). Él entiende que los mitos colectivos y personales funcionan como escenarios psicodinámicos que orientan la conducta.

Sanclair Lemos (2013) agrega que los mitos operan como estructuras psíquicas, escenarios relacionales y sistemas de valores inconscientes. La función primordial del mito dentro de una cultura, es reconciliar al ser humano con la vida, ayudándolo a atravesar las etapas de la misma y a traspasar sus misterios. Cuando los símbolos, mitos y rituales son quitados de la experiencia trascendente de la vida, resulta en un ser humano disociado que pierde el significado de la existencia.

Toro comprende la necesidad de incorporar al cuerpo en la transformación de los símbolos del inconsciente. Incluye varios gestos arquetípicos en las propuestas vivenciales, como las danzas de los cuatro animales, de los cuatro elementos o en las posiciones generatrices creadas por él y otros didactas. Incluso autoriza la creación del Tarot de Biodanza (Eick, 2004) que trajo como consecuencia la investigación generadora de las danzas de los arcanos (Vazquez, 2018), ambos asesorados por Simoni.

1.4 La unidad funcional cuerpo-mente

Reich (1998) observó los mecanismos a partir de los cuales el funcionamiento psicológico del ser está relacionado con la corporeidad, y viceversa. Sanclair Lemos (Mdeo. 2012) explicaba que: “los conflictos internos que generaron dolor o miedo continúan corporificados en tensiones musculares, articulares y/o viscerales; nuestra historia queda grabada afuera como topología y adentro como funcionamiento”.

Según Reich, el cuerpo es un canal de expresión de la energía vital y ante la restricción en la expresión de los instintos genera una respuesta adaptativa que puede presentarse tanto como una falta de tono muscular (y la energía se disipa), como una obstrucción momentánea de su circulación. Cuando las emociones y la sexualidad han sido reprimidas sistemáticamente, aquellas vivencias no procesadas, producen una fractura en el flujo de la energía por compresión de ciertos anillos de tensión conformando una “coraza muscular”, que limita la capacidad de sentir placer, espontaneidad y conexión profunda. Hacer contacto entre aquellas emociones y su representación simbólica libera la energía atrapada y restablece la unidad.

Estos aspectos fueron incorporados por Toro especialmente en las propuestas de movimientos segmentarios, fluidez y caricias así como en las danzas que intensifican la presencia corporal para enraizar.

La monografía relaciona los aportes surgidos de la entrevista personal con el Dr. Carlos Vignone, psicoterapeuta neoreichiano contemporáneo y los conceptos de Sanclair Lemos (Mdeo. 2012), además de realizar un paralelismo entre el enfoque de Reich, quien intenta deshacer esa coraza para contactar con la esencia, y Toro quien propone su progresiva disolución desde la presencia amorosa del grupo (de afuera hacia adentro) y desde propuestas que estimulan potenciales (de adentro hacia afuera) para exaltar la parte sana del ser.

1.5 El desarrollo de la identidad relacional

Buber (2001) describe que el desarrollo de la identidad es indisociable de la presencia del otro. Toro (1980/1999) define al individuo “como el único y sus atributos”, cualidades que se solo se manifiestan plenamente ante la alteridad. Entonces, partiendo también del desarrollo de Levinas (2002), señala la segunda paradoja de la identidad: “cuando estoy contigo, tengo noticias de mí”.

Los vínculos tempranos constituyen un factor decisivo. Spitz (1945) demostró que la ausencia de afecto materno, llamada falta básica, produce graves daños psicofisiológicos, incluso en presencia de condiciones adecuadas de cuidado físico.

La nutrición afectiva (caricias, mirada, sonrisa, contacto) es indispensable para organizar la percepción de sí y del entorno.

Gesell (1925) estudió la autopercepción corporal en los primeros meses de vida, mostrando que el proceso de diferenciación del propio cuerpo respecto al de la madre implica una crisis de separación que constituye un hito identitario. Piaget (1952), por su parte, demuestra que la estructuración cognitiva del yo avanza conjuntamente al desarrollo sensorio-motriz y emocional, siendo la exploración del entorno un factor indispensable para la construcción del yo.

En etapas posteriores, el proceso de individualización requiere un equilibrio entre identificación (impulso de fusión de la identidad con el otro) y diferenciación (reafirmación de la singularidad). La adolescencia, en particular, constituye una etapa de expansión identitaria, donde desde la influencia hormonal, se exploran nuevas relaciones, escenarios culturales y expresiones personales. Este desafío puede describirse como un viaje hacia la

conquista del paraíso, en el cual la identidad se despliega desde la intensidad de nuevas experiencias.

1.6 La influencia de la cultura en la Identidad

Investigaciones de Nisbett (2003) demuestran que las culturas occidentales tienden a focalizar la atención en objetos centrales (“ver el árbol”), mientras que culturas orientales priorizan la percepción contextual de las relaciones (“ver el bosque”). Estas diferencias configuran modos distintos de construir significado y, por consiguiente, de constituirse como sujeto.

McTaggart (2011), a través de su libro “el vínculo” demuestra que las capacidades perceptivas del ser se moldean desde el nacimiento a partir de aptitudes aprendidas, que por supuesto influyen en la conformación de la identidad social, la empatía y la apertura a la alteridad.

Por otra parte Louv (2005) advierte que la conexión con la naturaleza es fundamental para el desarrollo emocional e identitario, pudiéndose observar actualmente un fenómeno que denominó “síndrome de déficit de naturaleza”.

1.7 El vínculo yo-tú como matriz identitaria

Buber (2001) sostiene que la relación yo-tú configura el espacio intermedio donde emerge la subjetividad. Desde esta perspectiva, el otro no es un objeto sino un ser co-creador del vínculo. Andino (2018) observa que en muchas culturas ancestrales la relación yo-tú es el principio de la identidad, y no la percepción del yo separado del entorno. Conceptos como sawubona (“te vemos”) o ubuntu (“yo soy porque tú eres”) expresan esta comprensión holística.

McTaggart (2011) demuestra, a partir de investigaciones sobre el campo relacional, que la identidad se amplía cuando el individuo se abre a la otredad, reduciendo la experiencia sujeto-objeto y habilitando un espacio de interconexión.

Bohm (1996) propone la conversación profunda (indaba) como método para acceder a una “mente común” que trasciende las percepciones individuales.

1.8 Reaprendizaje y neuroplasticidad

Investigaciones en neurociencia (Goddard, 1967; Carson, 2010) muestran que la neuroplasticidad permite modificar ciertos patrones conductuales mediante experiencias significativas, priorizando los caminos sinápticos estimulados.

El aprendizaje sensorial, emocional y motor, facilitado por entornos de exploración segura, amplía la percepción y reorganiza patrones cognitivos y afectivos. En esta línea, Panksepp (1998) demostró que el sistema de búsqueda se activa ante la curiosidad y la exploración, generando hormonas que favorecen la vitalidad y el bienestar. Y Snyder (2009) describió que el aumento de percepción implica suspender el predominio analítico del neo córtex y abrirse a un flujo más amplio de información sensorial, condición que Biodanza busca propiciar.

1.9 La intervención de Biodanza en el desarrollo de la identidad

Biodanza incorpora e integra los diferentes aspectos de la identidad: biológico, donde el individuo posee un potencial genético único; psicológico, alimentado por impulsos, memorias, mitos personales y arquetipos; existencial, como autoconsciencia y autopercepción

en el mundo; relacional, donde el otro es una condición de existencia y revelación de la identidad; y trascendente, ligado a la experiencia de pertenecer a una totalidad viviente.

Desde esta cualidad multidimensional y dinámica de la identidad, Biodanza facilita propuestas que permiten reimprimir patrones conductuales, perceptivos y relacionales, promoviendo la integración afectiva, la expansión identitaria y la reconexión con la propia vitalidad. En ella se reedita el encuentro primordial yo-tú, se restablecen rituales de aproximación y se recupera la inocencia perceptiva del niño que explora el mundo priorizando la comunicación no verbal para sensibilizarse a la reciprocidad del vínculo. El vínculo se transforma en espacio de presencia plena, ternura y co-creación, y se amplía la percepción hacia la relación entre las partes.

Biodanza favorece así, el proceso evolutivo de la identidad, permitiendo una reorganización profunda del ser, consigo mismo, con el otro y con la totalidad.

2. Biodanza, modelo teórico operativo de identidad

Este capítulo profundiza en el modelo teórico-operativo que tiene como núcleo a la identidad y su proceso de desenvolvimiento, así como en las características del sistema, capaces de propiciar la emergencia, el fortalecimiento y la integración de la identidad a partir de la música, como vía privilegiada hacia la emoción, y la danza, como expresión encarnada de la identidad.

2.1 Conceptos para un modelo teórico operativo

En términos operativos, el modelo teórico de Biodanza propone conceptos innovadores, muchos de ellos creados especialmente por Rolando Toro para articular teoría y práctica (desde su larga experimentación científica), en un sistema de aceleración de procesos con el objetivo de la integración humana. Ellos son, por ejemplo: vivencia, movimiento pleno de sentido, prolepsis musical, música orgánica, la música como vía regia de acceso a la identidad, mediumnidad musical, trance integrador, transtasis, líneas de vivencia para el desenvolvimiento de potenciales humanos, principio biocéntrico, inconsciente cósmico e inconsciente numinoso, transcendencia, íntasis y éxtasis.

2.2 La metodología fenomenológica y vivencial del sistema Biodanza

Para Toro, la vivencia es “la experiencia intensa del aquí-ahora, con fuerte implicancia de las sensaciones corporales” y de su contenido afectivo, conformando la unidad central de la transformación identitaria. En oposición a las formas racionalistas o discursivas de acceso al conocimiento, la vivencia convoca la totalidad del ser, es inmediata, emocional y corporal.

Desde la fenomenología de Maurice Merleau-Ponty, la vivencia se comprende como el modo en que el cuerpo se encuentra y significa el mundo (Merleau-Ponty, 1945). En Biodanza, el cuerpo no es objeto de análisis sino sujeto de experiencia: es el cuerpo el que siente, percibe, crea significado y transforma la identidad. La vivencia, por tanto, es un acto integrador que modula percepción, emoción, memoria, movimiento, imaginación simbólica y contacto humano; y cuya cualidad no es analizada para evitar el reforzamiento de las barreras psicofísicas. Por esta razón, Toro no menciona conceptos como ego, personalidad o carácter, centra su atención en las dimensiones de la identidad y su integración.

2.3 La música como activadora de contenidos semánticos

El modelo teórico de Biodanza considera la música como un vector fundamental de inducción emocional. Ciertas músicas poseen la capacidad de conectar al ser humano con sus dimensiones arcaicas, afectivas y trascendentes. La música seleccionada, coherente con la propuesta vivencial correspondiente, actúa directamente sobre la sensibilidad, movilizand o emociones profundas que favorecen la expresión de la identidad y la reorganización afectiva.

La música puede activar ritmos internos, regular el tono neurovegetativo, facilitar procesos de regresión reparadora y abrir espacios de expansión creativa, entre otros efectos detallados.

Entre los antecedentes históricos encontramos que la música ha sido siempre un vehículo para la armonización de la identidad. La monografía desarrolla la forma en que Pitágoras (filósofo y geómetra religioso) a través de ciertos ritmos y melodías, “ordenaba los rasgos y las pasiones del ser para atraer la armonía en las facultades del alma”. Para los pitagóricos, el enfermo no podía ser expuesto directamente al silencio, necesitaba ordenarse por medio de la música que operaba como un reflejo intermediario del orden cósmico.

Toro, desde sus experiencias con los enfermos mentales estaba decidido a despertar la musicalidad del ser y encontró las bases para generar su sistema operativo, a partir de los efectos de la música a nivel simpático y parasimpático. Observó que la identidad en las condiciones adecuadas es permeable a la música al punto de lograr la mediumnidad musical porque ella se transforma en su vehículo expresivo.

La música orgánica elegida para Biodanza ayuda a traspasar las barreras defensivas y contiene cualidades como ritmo, melodía, prolepsis musical, tono y armonía.

2.4 La danza como expresión y modificación de la identidad

Mientras la música abre la puerta a la conexión afectiva, la danza es un canal que permite expresar emociones y transformar la identidad porque para Toro, la danza es la metáfora encarnada del vivir. Desde una perspectiva evolutiva y antropológica, la danza ha sido históricamente, un medio para la cohesión grupal, la celebración, la realización de rituales de pasaje o una forma de conexión mística. Biodanza re-significa la danza como un acto existencial, orientado a la autenticidad del movimiento que otorga sentido a la vida en lo cotidiano. En la filosofía actual, se reclama un “tiempo sin tiempo” para danzar desde la sensibilidad y la creatividad y así, salir de la sociedad individualista, automatizada y estresante (Han, 2012). Esta danza, que no busca el entretenimiento social del individuo ni una performance estética, surge del vínculo entre emoción y acción. Ella integra pensamiento, emociones y corporalidad manifestando así, las cualidades históricas del desarrollo de la identidad pero en el momento presente.

En Biodanza, esto ocurre gracias a la inversión epistemológica y a la presencia del amor en la conformación del grupo como matriz de renacimiento que libera de juicios introyectados al danzará n produciendo un cambio en su percepción estética del otro y por lo tanto, de sí mismo.

2.5 Un modelo teórico-operativo de identidad e integración

Biodanza intenta religar las partes del ser humano moderno en el camino de lograr sucesivos grados de integración con el cosmos, pasando de un nivel de homeostasis a otro. Cada pequeño salto cualitativo que regenera fracturas en la delicada conformación psicobiológica del ser, es un sutil pero sustancial cambio interior denominado transtasis (Lanús,

2020). Esto permite alcanzar un nuevo nivel de integración manifestado en la expresión de la identidad.

La identidad se encuentra en el eje horizontal como conciencia intensificada de sí (enraizar, “es la vivencia del sí mismo como centro de percepción del mundo y continente divino del universo”) y regresión (regreso a los estados latentes, a lo primordial, refuerzo de la homeostasis) en los extremos de dicho eje, porque son dos estados de conciencia, opuestos y complementarios.

Al disminuir el estado de vigilia (sobrestimulado en la cultura actual) que permite actuar en el entorno, la conciencia se percibe más semejante al prójimo descubriendo su esencia común. Al transitar de un estado al otro, la conciencia pasa por diferentes grados de profundidad vivencial y lleva consigo la información que necesita integrar.

La identidad también se encuentra en el eje vertical que constituye el desarrollo ontológico del ser, el despliegue de sus potencialidades durante el transcurso de la diferenciación evolutiva.

Este modelo teórico incluye una visión ontocosmológica científica de la vida y del ser humano. La vida surge como un proyecto fuerza que vence el caos fermental (anabasis).

Esta energía vital, es propuesta por Toro (1991) como una forma de conciencia a partir de la cual, la materia se organiza e interactúa. A esta inteligencia de la vida que se encuentra en nuestras células (psiquismo celular), la llamó inconsciente vital, y la incorpora como un estrato más profundo y más amplio de la conciencia luego del inconsciente colectivo de C. G. Jung y del inconsciente personal de S. Freud. Ella se pone de manifiesto en cada enfermedad psicosomática.

También crea el concepto de inconsciente cósmico, ya que toda la materia en el universo se combina o reacciona siguiendo pautas regulares de funcionamiento y organización que actualmente podemos identificar como procesos de cognición. Rolando Toro llega incluso a proponer el inconsciente numinoso, como la conexión con lo sagrado. Todas estas esferas del inconsciente son subsistemas integrados unos dentro de otro. El ser humano es parte coherente de la vida y del universo; por tanto puede reconectarse para percibir que su existencia es una sublime manifestación de la materia organizada en torno a la vida. Biodanza busca la activación e integración de estas esferas del inconsciente y de los potenciales genéticos.

Los potenciales genéticos que traemos al nacer como regalo de un largo proceso evolutivo que nos une filogenéticamente a todos los seres vivos, son el punto de partida de cada ser humano. Pero para que ellos puedan expresarse generando proteínas que estructuran la vida, son necesarios cofactores tales como vitaminas, minerales, neurotransmisores, hormonas, enzimas, entre otros. Estos cofactores pueden ser aportados por el entorno (nutrición) o fabricados por el organismo. Podríamos decir que: “las propuestas de Biodanza organizadas según las líneas de expresión son productoras de diferentes grupos de cofactores específicos” que generan un ambiente interno enriquecido, facilitando una renovación orgánica (Toro, 1991).

Los distintos canales de manifestación de la energía aparecen, ya desde el comienzo, altamente diferenciados en la estructura instintiva. Toro propone la hipótesis de que estos potenciales innatos se manifiestan a través de la trama de lo que llamó las cinco líneas de vivencia: Vitalidad, Sexualidad, Afectividad, Creatividad y Trascendencia.

En el modelo teórico de Biodanza, cada una representa un área del ser humano a expresar, una riqueza de cualidad individual a manifestar en las distintas etapas de la vida; y ellas se interrelacionan de diferente manera durante la existencia. En el entrecruzamiento de estas líneas, se encuentran las características peculiares, habilidades y potencialidades de cada ser vivo.

La expresión de las potencialidades se manifiesta en el encuentro con los ecofactores del entorno (personas, situaciones, todo tipo de estímulos del ambiente). Estos pueden ser positivos o negativos según si logran provocar o inhibir una característica que se expresa, independientemente si esta cualidad es beneficiosa o no, en dicha relación con el contexto.

A la vez, el ser humano es la especie con mayor posibilidad de intervenir en su entorno. La transmutación de energía que propicia Biodanza se produce por el crecimiento y la recíproca retroalimentación de las cinco líneas desplegadas en el encuentro del potencial genético con los ecofactores del entorno durante el proceso existencial.

La manera de evaluar el crecimiento que propone Rolando Toro está basada en la observación de los cambios de primer, segundo y tercer orden descritos en las Coletáneas de textos (Cap. 3, Tomo I, Mudanzas y homeostasis, P. 170), para cada línea de vivencia, con cada vez mayores niveles de integración y desarrollo de capacidades.

Pero los procesos evolutivos pueden presentarse de manera alternada con procesos involutivos, donde todo se desestructura para volver al origen (catabasis); el final de un ciclo y el principio de otro.

2.6 Mecanismos de acción en Biodanza

Los caminos de transformación requieren de cierto caudal de energía que permita atravesar el caos de la desestructuración sin colapsar, que nos ayude a sostener la intensidad de revelar lo que no podemos ver, guardado en el inconsciente psíquico-corporal, hasta alcanzar un nuevo nivel de integración. La presencia amorosa del otro es indispensable porque permite ser y experimentar. La posibilidad de crear un sistema que permitiera reunir a los seres humanos para un proceso de transformación, con sus diferentes memorias, neurosis, culturas, similitudes y diferencias, desde el milagro de la interacción humana en la grupalidad, requería de ciertos mecanismos que permitieran la autogestión y las relaciones armoniosas entre todos.

Y Biodanza cuenta con tres principios claves que guían este proceso: autorregulación, progresividad y feedback o reciprocidad. Ellos son obra de un maestro con todas las letras que comprendió los procesos humanos.

3. Amor: la fuerza integradora y evolutiva del ser

Rolando Toro abarca como pocos en su investigación, a todas las emociones humanas encontrando que quienes mejor las han comprendido y descrito son los grandes genios literarios, poetas y novelistas, dando verdaderos testimonios de dichas vivencias.

Las emociones no se generan de manera individual, el odio puede ir unido a la desesperación, el abatimiento con el dolor, la sorpresa puede ir combinada con pánico, el deseo puede estar teñido de timidez, toda respuesta emocional es una trama con estructura, intensidad, matices y significaciones propias; y con su particular implicancia neuroendocrina.

Incluso una misma emoción puede tener cualidades muy diferentes. La alegría eufórica que sentimos en una fiesta es completamente diferente a la alegría íntima que nos arranca lágrimas de felicidad. Toro, se destaca al estudiar los instintos y la afectividad desarrollando la escala de desenvolvimiento de los instintos hacia la complejidad de los sentimientos humanos.

3.1 Una mirada sobre los instintos

Reich (1945/1972) y su fe en el instinto vivo. Para él, el impulso vital primario del ser natural es expansivo, es el deseo de abrirse al mundo en busca de su expresión erótico-

afectiva que puede bloquearse por los mecanismos de defensa. Reich encuentra que los instintos provienen de las pulsaciones orgánicas en el interior de la célula, y que tienen la función de organizarlas para la conexión e interacción con el entorno, modulando así, la conducta de cada especie viviente.

Para Toro, es ingenuo pensar que los instintos son salvajes y sencillos, ellos abarcan una gama de comportamientos y poseen una estructura somática compleja, son mucho más que un simple reflejo incondicionado (arco reflejo), constituyen la herencia de la inteligencia cósmica cuya lógica es la continuidad y evolución de la vida (Toro, 1991).

Creo que Toro coincide con Reich en que la fuerza de los instintos es la base de la identidad individual y de la especie, y que la cultura permite u obstruye su expresión, muchas veces desorganizándola y/o pervirtiéndola, lo que deriva en patologías individuales y sociales.

Los instintos poseen cualidades complementarias unos de otros, por ejemplo: instinto de nido/guarida vs. instinto migratorio/exploratorio. O también, ellos ya contienen cualidades complementarias autorreguladas como por ejemplo, el instinto de succión mamaria que se compensa con el reflejo de saciedad.

La monografía muestra como el sistema social actual permite que se estimule el desequilibrio en la autorregulación de estas funciones vitales del organismo con el fin de lucrar o dominar la conducta humana y por lo tanto, la vida. Por esto Biodanza realiza un aporte invaluable al propiciar oportunidades de reestablecer los mecanismos y canales naturales de expresión.

3.2 De los instintos a los sentimientos

Creo que, los impulsos vitales, provenientes de lo profundo del funcionamiento celular, toman forma de instintos en nuestro psiquismo de especie para conducirnos por la vida sin experiencia previa. Según Toro (1991), estos instintos que se organizan en líneas de expresión, durante las primeras interacciones con el entorno van generando un cúmulo de sensaciones y emociones llamados protovivencias. Estas evolucionan en vivencias diferenciadas y sentimientos, con la participación dinámica de la memoria y el córtex. Dichas experiencias conforman y enriquecen la identidad, a medida que nos desenvolvemos en la tierra.

Biodanza permite re-ligar sentimientos y emociones con la base instintiva reviviendo situaciones emocionales y reimprimiendo nuevas experiencias en un contexto afectivo saludable para generar una nueva sedimentación de sentimientos.

Según Toro, inteligencia emocional no es un término feliz ya que la emoción es de origen instintivo (Toro, 1991), organizada e interpretada rápidamente por el córtex. Pero el concepto inteligencia refiere a un proceso cognitivo más complejo en la elaboración y sedimentación de las emociones para su expresión: el sentimiento. La inteligencia es afectiva. “El sentimiento es el elemento integrador por excelencia” (Lostorto, 2015). Compartimos con los seres vivos un conjunto de emociones básicas y sus patrones de respuesta adaptativa plenamente ligadas a los instintos, pero desarrollamos complejos estados emocionales a partir de la consciencia de estar vivos, en un alto grado de evolución cortical, dentro de una complicada interacción social.

Por esto, Biodanza no es un método de manejo de las emociones, sino una propuesta vivencial, de profunda conexión emocional y re-aprendizaje afectivo; un viaje fluctuante de la vivencia a la conciencia y de la conciencia a la vivencia.

3.3 Eros y Tanatos

W. Reich (2010) observa que la intensidad de la fusión amorosa alimentada por el amor (sentimientos) y el encuentro erótico (sensaciones) permite una descarga energética profunda produciendo un estado de integración y trascendencia. De lo contrario, la libido se desvía hacia la destructividad (Eros → Tanatos), generando violencia, enfermedad y desorganización afectiva. Desde el punto de vista hormonal, el comportamiento producido por el estrés (rabia-miedo-depresión), es antagonista de las funciones sexuales, inhibiéndolas. Por lo tanto, el estilo de vida actual y la ausencia de una sexualidad plena impiden la expresión del impulso de fusión pervirtiendo el instinto, lo que modifica la identidad y fomenta la violencia. Biodanza es un sistema creado para dar cabida a la intensidad del amor y de la energía erótica en el marco de la reconexión emociones-consciencia. El Amor y la energía erótica, son la expresión misma de la vida.

Por otra parte, de los estudios etológicos se desprende que la agresividad surge de los instintos de supervivencia y de lucha/ fuga, permitiendo concretar un espacio vital, pero la violencia es la perversión de esto, estimulada por el rechazo social a la diversidad.

Konrad Lorenz (1971), aporta la distinción entre agresividad natural como mecanismo adaptativo y violencia como patología cultural. En las especies animales, la evolución de los instintos territoriales está en equilibrio con sus mecanismos inhibitorios dados por los rituales de apareamiento y cuidado de la descendencia (las raíces del amor). Pero en la especie humana estos mecanismos no evolucionaron proporcionalmente al desarrollo tecnológico que facilitó elementos destructivos a gran escala. El propio Lorenz, sugiere una educación sensible que fortalezca la empatía y el amor (Eros) en la identidad como inhibidores naturales de la violencia. Los instintos están orientados a la supervivencia, la creatividad y la fusión. Desde esta perspectiva, el amor es la evolución de la naturaleza instintiva humana.

Biodanza, desde el reaprendizaje de las funciones originarias de vida (instintos), busca dar vuelta a nuestra cultura agonista, basada en el miedo y la violencia.

3.4 El amor como fundamento de la vida

El amor proviene del instinto gregario y de la condición de mamíferos. Es cuidado e información que recibimos de la familia. Es el origen, el cimiento y el impulso de la vida en todas sus formas. El afecto, la valoración, la calificación, el contacto y las caricias recibidas, o la ausencia de ellos, nos han gestado, y son esas sensaciones e imágenes las que quedan impregnadas como memoria refleja, como un mapa de funcionamiento, como una matriz existencial de la vida.

Y la vida es el viaje que nos lleva a redescubrir el amor. Cada vínculo que experimentamos es amor, a su manera, al que nos abrimos o nos reservamos por atracción o rechazo. Desde la singular perspectiva de cada presencia emocional, en esta realidad conjuntamente creada, el amor adquiere formas, colores e intensidades diferentes. Probablemente la magia del amor tiene que ver con aquella fuerza que nos acerca, nos nutre y nos modifica, imprimiendo una nueva memoria donde la información se transforma en conocimiento vivido. Pero el amor a mi modo de ver tiene una característica inconfundible: ambas partes se enriquecen elevando sus capacidades y provocando un estado de plenitud mutua como si esa interacción generara energía de la nada.

El amor se manifiesta en el encuentro, el “yo-tú”, y reorganiza la identidad. Para Maturana, amar significa “considerar al otro como legítimo otro”, respetando su identidad y singularidad (Maturana, 1973/2002), encarnando la ética relacional.

Para Theodor Lipps (1894-1914), el amor es empatía: reconocerse en las emociones del otro.

Para Levinas (2002), amar es “hospedar al otro” en el espacio personal aceptando su alteridad, pues pierde su singularidad en el momento en que se intenta definirlo. Incluso propone la caricia aparece como gesto paradigmático que explora y reconoce sin apropiarse.

Pero para López Ibor, la experiencia amorosa se instala en la corporalidad, impregnando pensamiento, afecto y sexualidad. Cada uno de ellos representa un aspecto relacional del yo-tú que implica franqueza, presencia, intensidad e inefabilidad.

Toro describe que el amor indiferenciado, la disposición hacia la humanidad, se expresa como compasión, empatía, dulzura y misericordia; mientras que el amor diferenciado, el vínculo particular, involucra intensidad emocional, éxtasis, celos, vulnerabilidad y entrega profunda. Ambas cualidades son parte esencial de la organización afectiva del ser que activa potenciales y genera estados de plenitud condicionando al ser en: “la estructura selectiva, el juicio estético, la conciencia ética, la motivación existencial, la autoestima y la autoimagen” (Toro, 1991). Así que, si me permites una observación, cuando quieras conocer al otro, pregúntale qué es el amor.

3.5 El amor como eje de libertad, identidad y felicidad

La humanidad recurrentemente ha buscado mayores grados de libertad, para expresarse. Pareciera que libertad es la posibilidad de expresar la identidad libre de todo condicionamiento. Pero para Toro (1991), investigador biólogo, en nuestros genes, no heredamos acciones o funciones aisladas, sino secuencias conductuales estructuradas, porque la vida necesita alcanzar formas y relaciones coherentes para existir. Por lo tanto, la completa liberación e independencia es una “quimera anti biológica”. Así, la fuerza estructuradora del amor se hace patente.

Vivir absolutamente libres, lejos de favorecer la identidad, la desorganiza, pues la carencia del amor es una situación biológicamente insoportable capaz de activar programas de autodestrucción. La búsqueda del amor desde el individualismo (yo soy yo, tú eres tu) o desde la posesión, tarde o temprano congela la afectividad. Toro explica que, “contra todo lo que podamos pensar acerca de la libertad, ella es la aceptación gozosa de un condicionamiento máximo respecto al ser amado que refuerza la identidad”. Desde esta interacción, el proceso de abrirse al amor requiere inicialmente del empuje de la libertad para liberarse de todo condicionamiento que limite su expresión, para entrar en el desarrollo libre, creativo y trascendente de establecer un nuevo y dinámico condicionamiento. En el amor hay fusión de identidades y circulación de vida (yo soy tu, tú eres yo) en interdependencia y con libertad.

Y Toro explica que: “la libertad para amar es la libertad para la fusión amorosa, donde el amor y la sexualidad paradójicamente, refuerzan la identidad y la vuelven vulnerable”.

En Biodanza, esta apertura se favorece a través de vivencias afectivas y eróticas integradoras, donde el ser se entrega al movimiento, al contacto y a la presencia del otro. El amor no solo se siente: se vive, se expresa, se encarna y se transforma en vínculo. Según M. Gonzalez (2018) la presencia del amor genera “momentos estructurantes” que le dan forma a la identidad y esto ocurre durante la relación con los vínculos primarios, o en situaciones que generan un marco de reconocimiento, calificación, disfrute y cuidado. Dentro de una civilización que sobrelleva cantidades de sufrimiento inimaginables, Biodanza propone el otro sentido de ese camino, del sufrimiento a la plenitud: el movimiento-felicidad, el movimiento-amor.

3.6 Amor, creatividad y evolución

La pesquisa busca develar la estrecha relación entre amor, creatividad y evolución. González señala que la excesiva estabilidad afectiva puede percibirse como monótona y

asfixiante y termina provocando una sensación de vacío existencial similar a la carencia de afecto.

La pulsación de vacío y estructura, de caos y orden, de experiencia y asimilación, hace aflorar capacidades y permite la transmutación de la identidad. Todas las formas de trance creativo pueden llevar a estados de apertura y sensibilidad, como vías de acceso al inconsciente.

Psiquiatras como Jung, Nice da Silveira y otros, investigaron estos trances creativos como manifestaciones organizadoras la identidad. Toro desarrolló su condición artística en la pintura y la poesía y creo que eso lo ayudó en el desarrollo del sistema Biodanza y en su propia evolución existencial. Porque el proceso creativo brinda la posibilidad de hacer contacto con el fondo emocional subyacente, el inconsciente personal profundo e incluso con el inconsciente colectivo.

Y en el transcurso se habilita un ciclo de retroalimentación que permite concentrar energía y focalizar la atención, como un campo fermental que origina nuevas cualidades. Según Toro (1991), la poesía es el lenguaje utilizado de manera profunda con valor semántico que puede ordenar lo inefable de la vivencia y generar procesos de transmutación, es “un misterioso biogenerador cósmico”. Él describía la existencia como una embriología poética, veía al ser humano como un animal poético, como un poema inacabado por la condición compleja y dinámica de la identidad humana e introduce la expresión poética dentro de las propuestas de Biodanza.

Biodanza, no es un simple sistema para expresar emociones porque eso puede reforzar la disociación, sino un medio para transmutar emociones en el marco del amor y la creatividad, cuya protovivencia es la expresión.

Por otra parte, observando al amor como potencial biológico de evolución, César W. de Lima Gois, durante la formación en Metodología V (Mdeo. 2016), destaca que: “la sinergia de las interacciones afectivas en un grupo humano hace implosionar espontáneamente dentro de sí, aspectos nuevos que no existían en ninguno de sus integrantes”, características que cada individualidad va a incorporar y que pertenecen a la totalidad grupal. Esto, recurrentemente, van impulsando un movimiento de expansión. Porque en el ser humano y en todo el universo, la integración hace al sistema; y son las interacciones nutritivas entre las partes, las que generan el fenómeno de la autopoyesis, proceso descrito por Maturana y Varela (1973). El ser humano, biológica y existencialmente, está continuamente creándose y recreándose a sí mismo.

Creo que la integración de esas nuevas cualidades en el ser y en el grupo, genera mayores niveles de energía y reorganiza las interacciones que giran sobre su centro de convección como una espiral evolutiva.

4. El camino evolutivo del ser en Biodanza

El modelo teórico de Biodanza revela la espiral evolutiva del ser. Los cuatro puntos cardinales “representan nuestra jornada en el camino de la evolución y en la expresión de la identidad” (Eick, 2018). La conciencia intensificada de sí, genera una fuerza centrípeta que concentra la vivencia de identidad mientras que la regresión, actúa como una fuerza centrífuga para la disolución en la totalidad de todo lo viviente. El potencial genético es la semilla que pulsa por su expresión en el entorno y la Integración es la dinámica reorganización de las cualidades surgidas por la interacción. Esta espiral, que se despliega como una hélice en el espacio está presente simbólicamente en múltiples culturas y es también un patrón estructural observable en el cerebro, los huracanes, las galaxias y el ADN, ofreciendo un modelo de transformación continua: estabilidad dinámica abierta al cambio.

4.1 La espiral evolutiva del ser

El ADN muestra la evolución de las especies emparentadas filogenéticamente y constituye el sello de identidad de la vida en el planeta. Codifica el “proyecto teleonómico” de cada individuo, que en términos de Jacques Monod, es la tendencia a conservar y reproducir la vida en su singularidad. Al mismo tiempo, su estructura permite diferentes expresiones de sus potenciales y genera individuos únicos dentro de cada especie (diferenciación). Los mecanismos epigenéticos permiten que factores internos y externos en diálogo con el ambiente, modulen la expresión génica generando adaptaciones, pérdidas y reorganizaciones cualitativas.

Además, el ADN, cuenta con mecanismos propios de modificación, la mutación genética, que Monod interpretó como producto del azar. Rolando Toro afirma, en sintonía con Einstein, que la evolución no puede ser solo el error de los mecanismos que conservan la información, sino que la mutación genética expresa un “sentido evolutivo intrínseco” y es un fenómeno integrado a la inteligencia de la vida que solo puede ser visible para quien desarrolla una percepción de sus propios procesos existenciales integrados al cosmos. “La vida tiende a crear más vida desde un impulso organizador que ordena el caos en un proceso anti entrópico orientado hacia la optimización” como en un itinerario de mejora continua (Toro, 1991). Pero no todo cambio implica mejoramiento, Francisco Ayala observa que “la evolución de una especie puede conducirla a su extinción”. Al no poder nutrirse del entorno los seres vivos buscan involucionar hacia una homeostasis que sostenga la vida, a costa de sus cualidades.

La especie humana logra altísimos grados de adaptación y diferenciación y es capaz de seleccionar de los sucesos del ambiente, aquellos que lo integran o lo hacen evolucionar, consiguiendo así, una autonomía excepcional, que puede desembocar en altos niveles de autoconciencia, auto asertividad y auto trascendencia. Su proceso evolutivo es multidimensional, laberíntico y reticular, creando verdaderas redes de opciones de expresión (Toro, 1991).

Los potenciales genéticos se desenvuelven con plasticidad al punto que algunos pueden ser obstruidos y otros pueden ser expresados en todo su esplendor. Esto crea enormes diferencias entre un ser humano y otro, en cada una de sus características. Toro observa a la especie humana como una “raza genéticamente abierta” con potenciales latentes ilimitados, capaz de generar un nivel de diversidad intraespecie mayor que la existente entre especies diferentes, especialmente en las estructuras intelectuales (Toro, 1991). Lo concibe como un vórtice de consciencia desde el cual pueden surgir líneas evolutivas que expresen cualidades totalmente diferentes, donde todo puede suceder, la gracia del talento, la ética, la inteligencia y la estupidez, la belleza y la monstruosidad, la bondad y la maldad.

Entonces, en el caso del ser humano, no resulta tan simple como expresar potenciales en relación con las condiciones del medio ambiente y evolucionar, “es como si la especie humana como tal, estuviera permanente ganando y perdiendo identidad”. Habría que plantearse si en vez de estar limitados por una estructura interna firme dentro de un ambiente maleable (paradigma anterior), en realidad, la humanidad se encuentra dentro de un ambiente rígido, con una increíble estructura, sensiblemente abierta a la expresión y evolución.

La identidad humana es un gran misterio, esta constituida por los mismos elementos del universo, en sus genes está combinada la información resultante de la historia evolutiva de la vida. Dentro de ella yacen las estrellas y los seres vivos, la bacteria y la flor, la rana y la serpiente, el pez, el pájaro y el mamífero; pero es una incógnita, ese poema inconcluso que expresaba Heidegger, porque “llegamos demasiado tarde para los dioses y demasiado temprano para el ser”.

La identidad humana está incompleta, tal como explicaba Lorenz (1971): “nosotros somos el eslabón perdido tanto tiempo buscado, entre el animal y el hombre auténticamente humano”. La especie humana es una lámpara de Aladino esperando ser frotada.

4.2 El Minotauro del laberinto humano

La disociación entre nuestros impulsos vitales y nuestra expresión de vida atraviesa prácticamente todas las culturas de los últimos milenios y no encuentra, en el desarrollo del conocimiento tecnológico, una salida. Se encuentra entre “el pensamiento y la acción, entre la emoción y la expresión, entre la percepción y la motricidad, entre el amor y el deseo sexual, entre el sentimiento y la acción, entre el individuo y la especie, y como síntesis final, constatamos la trágica disociación entre el hombre y la naturaleza” (Toro, 1988).

Toro reinterpreta la mitología helénica del Minotauro, y propone ir al interior del laberinto para amigarse con él, porque simboliza la base instintiva, y así, recuperar la inocencia perdida, rescatar al minotauro herido de civilización. Recuperar la autorregulación y la saludable expresión de nuestra animalidad casi tan maltratada y domesticada como la vida animal del planeta. Regresar a los orígenes primordiales y renacer desde el fondo perturbado de la cultura como animales plenos de fuerza, gracia y armonía para recuperar la sacralidad de la vida.

Esto no implica en absoluto excluir el aprendizaje como forma de desarrollar los instintos, por ejemplo, los juegos que adiestran las habilidades de lucha y fuga, o el aprendizaje de las habilidades de comunicación intraespecie, sino de desaprender los patrones de comportamiento anti vida de esta “civilización actual” para no desenvolver la identidad fragmentada que impide la intimidad y la fusión amorosa.

4.4 Trascendencia e integración

Trascendencia es religar las partes para devolverle a la identidad su cualidad holística. Cuando acontece la integración, ocurre un cambio de percepción que cambia el foco desde el cual se observa y se siente la realidad, pudiendo ingresar a las nuevas formas de un mundo infinito.

Trascendencia también es un cambio en la apreciación de los límites personales, “se trata de ir más allá de nosotros mismos, es la vivencia de que somos capaces de mucho más de lo que podemos imaginar” (Lemos, 2012). Pero esto requiere un proceso de visitar el límite y volver a lo establecido pulsando tantas veces como sea necesario hasta integrar una nueva capacidad, y el límite ya no está allí. Trascender el propio límite parece difícil pero simplemente requiere de coraje y de sostener un proceso de re-aprendizaje (que tiene un sustrato bioquímico en el organismo). Es que ya lo hicimos; muchísimas veces durante la vida aprendimos y desarrollamos nuevas habilidades que parecían imposibles, caminar, andar en bicicleta, realizar un cálculo matemático, y así podríamos seguir, nuevas capacidades con registro cerebral, unidades mayores de interconexiones neuronales y destrezas que podemos alcanzar, motivados por el amor el deseo o la supervivencia. Solo se trata de seguir haciéndolo. Los potenciales o nuevas facultades van apareciendo y se logra la transtasis, accediendo a mayores niveles de integración. Toro reconoce que el aspecto más reprimido del ser humano es su grandeza, esplendor y sacralidad. Lemos decía que “necesitamos sentir más para lograr una sutil forma de inteligencia: la intuición, esa inteligencia sensitiva que sabe lo que es mejor, a cada momento”. La presencia sensible ocurre cuando baja la tensión psicológica y la ansiedad, desacelerando el movimiento distractor del pensar. Trascendencia es asimismo, el contacto con lo maravilloso.

Toro, describe dos vivencias de plenitud: “íntasis”, lo profundo de sí mismo, el Dios interior, y “éxtasis”, sensación de unidad cósmica (Signorelli, 2020). Trascendencia es una la línea de vivencia de Biodanza orientada a la integración y expansión de la identidad, y es el proceso por el cual, debido al desarrollo y la interacción de todas las líneas, se produce la transtasis evolutiva generando mayores estados de plenitud y armonía (coherencia en la diversidad).

Toro propone un proceso de creatividad existencial similar al que observó a través de la obra de Beethoven ampliando su capacidad por alquimia interna. Aproximación progresiva a los límites, autorregulación y reorganización de la identidad en estructuras más complejas, a partir del trance integrador, la música, la caricia, el encuentro y el movimiento cordial y vinculante, generando “la díada mística armonía–amor”, fundamento de una estética antropológica centrada en la vida.

5. Conclusiones

Esta monografía es un viaje a la esencia y a la consciencia humana como respuesta a las preguntas existenciales del ser. Tomar conciencia de que el ser humano se encuentra conectado con todo lo viviente en la espiral de la vida y que en los genes lleva la información necesaria para continuar ese viaje evolutivo natural, que hay que respetar, es importante y a la vez, maravilloso. Toro estudió las bases biológicas de la vida y sus principios estableciendo un paralelismo existencial para desarrollar un sistema que permite la optimización del proceso evolutivo. Su propuesta de realizar una ecología de los instintos para reestablecer sus mecanismos autorregulados nos reparentaliza con todos los seres vivos. El desenvolvimiento de los impulsos vitales, en el ser humano, adquiere una gran riqueza y complejidad conformando emociones y sentimientos que son su manifestación más refinada.

Las vivencias tempranas toman forma de mitos internos en el psiquismo, condicionando la presencia, la respuesta adaptativa y la visión del mundo. Esto constituye un diferencial evolutivo y a la vez un desafío para el progreso del ser humano. La particular estructura emocional que limita al ser humano, al mismo tiempo constituye su experiencia de vida y por lo tanto, sus recursos aprendidos de supervivencia. El inconsciente en sus diferentes planos, es un campo energético que puede guiar al ser en su camino evolutivo ascendente, y para esto, Toro observa y desarrolla nuevas esferas del mismo. El inconsciente de Freud es la esfera personal, el inconsciente colectivo de Jung es la esfera relacionada a la comunidad humana (con el otro/los otros), el inconsciente vital de Rolando Toro nos conecta con lo psicosomático, el inconsciente cósmico nos inserta en nuestras raíces evolutivas universales y el inconsciente numinoso nos devuelve nuestra sacralidad perdida colocándonos como co-creadores desde la energía del amor. Biodanza propone la reconexión con la fuerza cósmica numinosa que se encuentra en la inmanencia del ser, de igual calidad que la energía del universo pero acotada dentro del ser con fines evolutivos.

El amor, es el increíble milagro generador de un tropismo integrador que se manifiesta en función de la riqueza en las interrelaciones. El amor sostiene la vida, hace surgir nuevas características y despierta potenciales. Es parte integral de la identidad humana y un potencial a desplegar. La vida es el viaje que nos lleva a redescubrir el amor.

La identidad es compleja y profunda, abarca diversos aspectos interrelacionados holísticamente. Engendra intrincadas paradojas desde su condición dinámica: es la misma pero está continuamente cambiando; solo se revela ante la presencia del otro; perdemos y ganamos identidad a través de mecanismos de identificación/diferenciación; posee varias dimensiones; se encuentra encriptada en el inconsciente en lenguaje simbólico. Se expresa en la topología corporal; parte de ella permanece oculta pero se revela en la danza plena de sentido; el amor y la sexualidad la vuelven vulnerable a la vez que la refuerzan. Es una

capacidad a ser desarrollada que parte del potencial genético, se manifiesta en la sensación de estar vivo e invita al ser a experimentarse a sí mismo como entidad única pero descubriendo e integrando al otro y a la totalidad. En sus sucesivos niveles o esferas, lleva consigo las cualidades personales, los miedos y la historia evolutiva de la vida.

La metodología de Biodanza permite un reaprendizaje de las funciones instintivas, afectivas y trascendentes, como capital humano de supervivencia y evolución, reimprimiendo experiencias que desarrollan la inteligencia afectiva desde la apreciación y renovación del vínculo con el otro, la diversidad humana y la naturaleza. Biodanza toma la oportunidad de intervenir en el peculiar desenvolvimiento del ser humano con potencialidades prácticamente ilimitadas. Ante el abismo de los altos grados en su diferenciación evolutiva, Toro toma la búsqueda de la resonancia con el otro como un faro que guía el desarrollo de mecanismos inhibitorios de la agresividad derivada en violencia, debido a las disociaciones identitarias propiciadas por el estilo de vida.

Y en el proceso de interacción dinámica de la identidad, de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro, nada tiene más impacto sobre el cerebro que la música, ocupa los espacios que habitualmente utilizamos para el pensamiento reflexivo y el lenguaje, transmite contenidos semánticos que despiertan emociones afectando a toda la corporeidad, desarrolla funciones de cohesión social y armoniza las características de la identidad facilitando la integración sensorio-motora, sensitivo-motora y afectivo-motora. Es la vía regia de acceso a la identidad.

Biodanza es transmutación a través del movimiento. Así como las emociones vividas modifican el movimiento humano, el movimiento emocionado en el marco operativo de Biodanza puede modificar la estructura emocional anquilosada. Es una vía de doble sentido que Rolando Toro toma, para facilitar el viaje fluctuante de la vivencia a la conciencia y de la conciencia a la vivencia, como un círculo virtuoso de experimentación, vivencia, integración, amplitud de conciencia, lo que permite trepar por los bucles de la espiral evolutiva en un movimiento que nos lleve del sufrimiento a la plenitud.

Dado que el ser humano es la especie que más puede influir en su medioambiente y la que posee mayor capacidad de aprendizaje, Toro desarrolló un sistema capaz de generar, en un buen número de individuos, las cualidades necesarias para estimular su evolución y alterar el rumbo actual.

El ser humano necesita ser visto, ser amado, y un espacio para experimentar y desarrollarse donde la contención del grupo pueda recrear las condiciones esenciales para la vida (maternaje), con el amor como matriz existencial, donde la identidad y la afectividad puedan estructurarse saludablemente una sobre la otra optimizando la espiral evolutiva del ser (como hebras ADN enroscadas).

Según lo estudiado podemos concluir que el sistema Biodanza ha sido creado en torno a la espiral evolutiva del ser, ofreciendo la oportunidad de estimular el progreso biológico-existencial de la humanidad como especie, que manifestará las cualidades del nuevo ser.

En la trama infinita y misteriosa del universo, somos una singularidad viviente, por eso, Toro nos invita, magistralmente, a hacer contacto con la corriente de vida que nos habita, para manifestarla desde la súper abundancia, con todo nuestro potencial.

Referencias Bibliográficas

ANDINO, Gaston. *Biodanza: vivendo e dançando a vida*. Montevideu: MC Edições, 2018.

BUBER, Martin. *Eu e tu*. Buenos Aires: Editorial Galatea, 1956.

CAMPBELL, Joseph. *O poder do mito*. Madrid: Capitán Swing Publishing House, 2016.

DE LIMA GOIS, César. *Apuntes durante la formación, Metodología V, el grupo*. Mdeo., 2016.

DILTHEY, Guilherme. *Uma introdução às ciências humanas*. México: Fundo de Cultura Económica, 1994.

EICK, Silvia. *Tarô da Biodança*. Tubarão: Copiart Gráfica, 2004.

FREUD, Sigmund. *O ego e o id*. Buenos Aires: Amorrortu Editores, 1923.

GONZALEZ, Myrthes. *Momentos estruturantes*. 2. ed. São Paulo: Imprensa Livro, 2018.

HAN, Byung-Chul. *A sociedade do burnout*. Barcelona: Herder, 2012.

LANÚS, Universidade. *Nossos pensamentos americanos do século XXI*. Lanús: Universidade Lanús, 2002.

LEMO, Sanclair. *Anotações durante o treinamento em Transcendence*. Montevideu: EUBRT, 2012.

LEMO, Sanclair. *Anotações durante o treinamento em Antecedentes Míticos e Filosóficos na Biodança*. Montevideu: EUBRT, 2013.

LEVINAS, Emmanuel. *Totalidade e infinito: ensaio sobre a exterioridade*. Salamanca: Edições Sígueme, 2002.

LIPTON, Bruce. *O efeito lua de mel*. Madri: La Esfera de los Libros, 2014.

LORENZ, Konrad. *Sobre agressão: o suposto mal*. México: Siglo XXI Editores, 1971.

LOUV, Richard. *A última criança na floresta*. Algonquin Books, EUA, 2005.

MCTAGGART, Lynne. *The Bond*. Argentina: Editora Sirio, [s.d.]. Terceira parte, caps. 9-10.

MORIN, Edgar. *Introdução ao pensamento complexo*. Barcelona: Gedisa, 1990.

REICH, Wilhelm. *Análise de caráter*. Buenos Aires: Paidós, 1998.

REICH, Wilhelm. *A função do orgasmo*. Barcelona: Paidós, 2010.

SIGORELLI, Silvia. *O inconsciente numinoso*. Conferência, 19 abr. 2020.

SIMONI, André Luís Soares. *Educação biocêntrica: um paradigma de convivência afetiva – relato de experiência*. Repositório Universitário da Ânima (RUNA), Santa Catarina, 2020. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/26317>. Acesso em: 4 dez. 2025.

TORO, Rolando. *Coleção de textos*. Vols. I–III. ALAB, 1991.

TORO, Rolando. *Identidade e integração. Música na Biodanza, Metodologias I e V, Aspectos Biológicos, Aspectos Psicológicos, Antecedentes Míticos e Filosóficos*. Notas de Formação de Professores, 1980-1999.

TORO, Rolando. *Projeto Minotauro: abordagem terapêutica do Sistema Biodança*. Petrópolis: Vozes, 1988.

VASQUES, Andréia. *Monografía de titulación: El gran viaje, una experiencia de Biodanza y Tarot*. 2010.

VIGNONE, Carlos. *Entrevista pessoal sobre identidade, segundo W. Reich*. Montevideu, set. 2023.