

29



Pensamento Biocêntrico



Pensamento Biocêntrico

Revista

Pensamento Biocêntrico

Número 29

Janeiro / Junho de 2018
Semestral

ISSN 1807-8028

Pensamento Biocêntrico	Pelotas	Nº 29	p - 1-82	Jan/Jun 2018
------------------------	---------	-------	----------	--------------

CORPO EDITORIAL

Agostinho Mario Dalla Vecchia (Pelotas, Brasil), Feliciano Flores (Porto Alegre, Brasil), Geny Aparecida Cantos (Florianópolis, Brasil), Gaston Andino (Montevideo, Uruguai), Cezar Wagner, Ruth Cavalcante e Cássia Regina (Fortaleza, Brasil), Ismênia Reis (Teresina, Brasil), Stela Piperno (Carlos Paz, Argentina), Carlos Pagés (Buenos Aires, Argentina), Gabriela Mader (Colônia, Alemanha), Luis Otávio (Barcelona, Espanha) e Mônica Turco (Bolonha, Itália).

SUMÁRIO

A PESSOA, A SAÚDE E A VIDA	
Márcia Leandra Santos.....	7
BELLEZA CÓSMICA	
Osvaldo Marcón.....	37
CUESTIONES DE GÉNERO Y LAS DANZAS YIN-YANG	
Nélida Pérez	41
O MACRO E MICROSCOMO UTILIZANDO O SISTEMA BIODANZA COMO BASE REFERENCIAL	
Geny Aparecida Cantos.....	47
ESPAÇO DA ALMA: ESPAÇO BIOCÊNTRICO	
Márcia Weissheimer	69

A PESSOA, A SAÚDE E A VIDA

Márcia Leandra Santos¹

Resumo: O conceito de saúde tem sido alvo de muitas transformações ao longo da história. Compreender a saúde de um ponto de visto metafísico, empreendendo uma busca pela essência das coisas, urge-se necessário para uma visão mais ampla e global do constructo. A saúde é um conceito dinâmico, transdisciplinar, e que envolve a dimensão da pessoa em toda a sua complexidade. Este pequeno ensaio tem como objetivo olhar a tríade pessoa, saúde e vida, permeada pelo princípio biocêntrico. Este princípio coloca o seu interesse num universo compreendido como um sistema vivente de grande complexidade, onde é promovida uma cultura pró-vida. A saúde, sendo fundamental para o desenvolvimento humano, também se desenvolve na medida em que este se fortalece. Deste modo, uma cultura biocêntrica, poderá favorecer a promoção da saúde do homem, procurando fundamentalmente estilos de vida mais saudáveis e uma existência permeada pela ligação à natureza, às relações, à afetividade, às emoções. Ser-se de fato humano é necessário para que o homem se possa cumprir, realizar-se no seu potencial máximo. A saúde é um recurso necessário a esta realização. Por outro lado, o homem poderá ficar doente se esta realização não se consumir. Procurei, assim, relacionar diferentes aspetos, recorrendo a diversos autores, de várias áreas do conhecimento, como Rolando Toro, David Le Breton, Pierre Teilhard de Chardin, Arthur Jores, Friedrich Nietzsche, Carl Rogers, António Damásio, Carl Gustav Jung,

¹ Doutoranda em Saúde Pública, Mestre em Enfermagem, Enfermeira Especialista em Saúde Mental e Psiquiatria, Professora Didata de Biodanza – Lisboa, Portugal.

Humberto Maturana e Francisco Varela, entre outros. Aborda-se sob este referencial teórico o aprofundamento de uma reflexão pessoal acerca da existência, tocando no ponto fundamental, que muitas vezes passa ao lado, de que há um limite de tempo para a vida de cada ser humano, e que por isso, é um direito crucial usufruir da melhor saúde, ou se quisermos, da melhor vida possível.

Palavras-chave: Saúde Pública, Promoção da Saúde, Princípio Biocêntrico

INTRODUÇÃO:

Não poderemos pensar em saúde, sem pensar no conceito de pessoa. É através deste constructo e da forma de o abordar que pode nascer uma visão de saúde individual e de saúde coletiva. Por outro lado, a saúde é um recurso para a vida. Assim, procuramos indagar acerca da vida, e do que necessita o homem para se realizar, enquanto vive. Estes conceitos estão intimamente relacionados entre si. Olhá-los de um pouco mais de perto, sob diferentes ângulos e interrelacioná-los é o principal objetivo deste ensaio, que nasce de um questionamento muito pessoal do conceito de vida e dos paradigmas relacionados à existência. A missão da Saúde Pública é a de proteger e promover a saúde das populações e prevenir a doença, num esforço concertado de toda a sociedade para melhorar o nível de saúde e bem-estar e, também, diminuir as desigualdades, nomeadamente as desigualdades sociais em saúde (Saúde Pública Portugal, 2016). Deste modo, neste artigo, andarei sob esta tríade em busca de um vislumbre do fio de Ariadne que nos poderia levar a uma visão biocêntrica da vida e a uma existência mais salutar.

Para concretizar esta busca, este artigo é constituído por três capítulos: o primeiro acerca do conceito de pessoa, o segundo capítulo acerca do conceito de saúde, e o terceiro acerca da vida. Por fim, é apresentado o último capítulo onde surgem as principais conclusões acerca destes temas.

1. A Pessoa

Será uniforme pensar que não existe saúde sem pessoa e portanto, também não existe saúde sem vida. Ao ato inerente de pessoa, está o fato de ser, de existir. Nesta sequência, abordando a tríade alvo deste estudo, opto primeiramente, para o início deste constructo, pela abordagem ao conceito de pessoa, pois é da saúde da pessoa, e não de outro ser, que queremos clarificar.

Poderemos definir pessoa sob muitos ângulos. De uma forma mais orgânica ou relacional... Indo do pensamento simples para o pensamento complexo ou indo da objetividade para a subjetividade. Para Chardin (1970, p.167) de um ponto de vista meramente positivista, o Homem é o mais misterioso e o mais desconcertante dos objetos com que a Ciência depara. Chardin (1970, p.167), formula no seu livro O fenómeno humano, a seguinte questão: “o homem (..) é um animal como os outros, tão pouco separável, pela sua anatomia, dos Antropóides que as modernas classificações da Zoologia, regressando à posição de Lineu, o incluem com eles na mesma superfamília dos Hominóides. Ora, a julgarmos pelos resultados biológicos do seu aparecimento, não será ele precisamente algo de completamente diferente?”

Pessoa é sinónimo de ser humano. Ser humano, taxonomicamente *Homo sapiens*, é um termo que deriva do latim

"homem sábio". Ser humano, ser pessoa, gente ou homem, é a única espécie animal ainda viva de primata bípede do género Homo. Por outro lado, pessoa deriva etimologicamente da palavra latina *persona*, com o significado de máscara e personagem, e do qual emerge a palavra personalidade. A personalidade é um conceito multifacetado, complexo, que indica o conjunto de características psicológicas que determinam os padrões de pensar, sentir e agir, ou seja, a individualidade pessoal e social de uma pessoa.

A pessoa pode ser imediatamente vista na sua dimensão anatómica, na sua dimensão relativa à percepção de corpo-movimento e também na sua dimensão inerente ao discurso – o corpo discursivo, ou ainda, na sua dimensão de relação. Breton (2007, p.7), explicita que “antes de qualquer coisa, a existência é corporal.” O corpo é então o instrumento de vida e comunicação, e com ele o Homem expressa-se e relaciona-se com o mundo, permeado pelos movimentos. O movimento é uma das formas de expressão mais primária do ser humano e encontra-se presente em todas as suas ações e atividades. 1 O corpo é um canal e veículo de comunicação, emissor e

receptor. Nele, refletimos a subjetividade, dificuldades e bloqueios. Segundo Breton (2007, p.8) “emissor ou receptor, o corpo produz sentidos continuamente e assim insere o homem, de forma ativa, no interior de dado espaço social e cultural”. E, no entanto, apesar de aqui referenciarmos o conceito de corpo, este evidencia-se como um conceito multifacetado, complexo, com diferentes acepções e conceitos. Segundo Breton (2007, p.24) “o corpo não é uma natureza. Ele nem sequer existe. Nunca se viu um corpo: o que se vê são homens e mulheres. Não se vê corpos.” O corpo é então para o autor “uma falsa evidência, não é um dado inequívoco, mas o efeito de uma

elaboração social e cultural” (Breton, 2007, p.26). A representação do corpo adquire uma dimensão simbólica, que define como somos ou como estamos e nos sentimos. Somos o nosso corpo. Ele não é separado de nós.

Nietzsche em Assim Falou Zaratustra (2002), faz a abordagem ao conceito de sujeito que identifica o corpo com o si próprio, superando a dicotomia corpo e mente e incorporando o conceito de espírito:

“O corpo é uma grande razão, uma multiplicidade com um único sentido, uma guerra e uma paz, um rebanho e um pastor. Instrumento do teu corpo é também tua pequena razão, meu irmão, que tu denominas “espírito”, uma pequena ferramenta e um brinquedo de tua grande razão. “Eu”, dizes tu, e estás orgulhoso dessa palavra. Mas aquilo que é maior, em que não queres crer – teu corpo e sua grande razão não diz eu, porém faz eu. Aquilo que os sentidos sentem e o espírito conhece, não têm neles mesmos seu fim. Porém sentido e espírito te convencem de que eles são o fim de todas as coisas – tão vaidosos são eles. Ferramenta e brinquedo são sentidos e espírito: atrás deles se encontra ainda o Si Próprio. O Si Próprio procura com os olhos dos sentidos, escuta com os ouvidos do espírito. Nietzsche (2002, p. 47-48)

Jores (1967, p.63), também fazendo esta superação, refere-nos que “entre corpo e alma não existe uma conexão causal mecanicista, mas uma unidade insolúvel”. Este autor, ainda nos adianta que “o corpo é a manifestação da alma aqui neste mundo; isto é, um organismo vivo é sempre a expressão da sua interioridade, da sua alma. Corpo e alma são dois diferentes aspetos do mesmo homem unitário. Com isto cai por sua base

essa divisão das doenças em duas categorias, as de causas psíquicas e as de causas orgânicas”. (Jores, 1967, p.63). Chardin (1970, p.154) diz-nos: “No mais fundo de si mesmo, o mundo vivo é constituído por consciência revestida de carne e osso. Da Biosfera à Espécie, tudo é, pois, simplesmente uma imensa ramificação de psiquismo que se busca através das formas.” Chardin continua: “Eis a situação. E eis também o remédio: Para desenredar a estrutura de um filo pensante, já não basta a anatomia; esta tem doravante de ser acompanhada pela psicologia” (1970, p. 183). Mas, não obstante, culmina: “E eis-nos, do mesmo passo, a caminho de uma descoberta fundamental em que acabará por culminar o nosso estudo do Fenômeno humano: a Convergência do Espírito. (Chardin, 1970, p. 184).

Confluindo até ao espírito, para Neuman (2011), a pessoa é vista como um todo cujas partes estão em interação dinâmica. O modelo de Neuman considera, simultaneamente, todas as variáveis que afetam o sistema da pessoa: fisiológico, psicológico, sociocultural, de desenvolvimento e espiritual (Tomey & Aligod, 2002). Para Watson (2002), a pessoa é o organismo que experiencia e compreende, é um ser-no-mundo (espiritual-mental-físico) e é o local da existência humana, trazendo o conceito de alma ou espírito para a definição de pessoa. “A pessoa não é simplesmente um organismo ou um ser físico; a pessoa é também uma parte da natureza, um ser espiritual, nem puramente físico, nem puramente espiritual.” (Watson 2002, p.98). Nestas abordagens ao conceito de pessoa constatamos a interligação a diferentes dimensões, desde a biológica à espiritual, transcendendo a representação meramente fisiológica e objetiva, típica do modelo cartesiano. E acompanhando a contribuição do constructo de espírito e corpo, e por fim unificando-os Chardin (1970, p.175), refere-nos que “os espiritualistas têm razão ao defenderem tão energica-

mente uma certa transcendência do Homem em relação ao resto da Natureza. Os materialistas também não deixam de a ter, quando sustentam que o Homem é apenas mais um termo na série das formas animais”.

Segundo Toro (2014, p. 124), “a imagem tradicional do homem tem sido extremamente restringida, pela forte influência da concepção individualista anglo-saxónica e do solipsismo oriental. Com o contributo de pensadores como Martin Buber, Pichon-Rivière, Jean Piaget e outros, compreende-se que a identidade manifesta-se e evolui apenas em interação com “o outro””. O conceito de identidade não pode ser adscrito ao individualismo; a identidade manifesta-se e evolui somente em interação com “o outro”. O campo de interações mais intenso é formado pelos seres humanos. Também Freire (1967, p.39), nos revela o homem como o sujeito da sua própria história que se integra ao contexto na medida em que “não apenas está no mundo mas com o mundo”. Por outro lado, de acordo com Jung, o homem, como espécie, possui um inconsciente coletivo, um inconsciente global. Para Jung (1964, p.10) o inconsciente coletivo é “um mundo que é parte tão vital e real da vida de um indivíduo quanto o é o mundo consciente e "meditador" do ego. E infinitamente mais amplo e mais rico. A linguagem e as "pessoas" do inconsciente são os símbolos, e os meios de comunicação com este mundo são os sonhos.” Também podemos observar o homem na sua dimensão cósmica, como “ser cósmico”, considerando que somos essencialmente parte orgânica do universo e dependemos dos princípios de organização da vida cósmica.

Com isto, pensar o conceito de saúde sob a perspectiva da consciência transitiva crítica exige a transição do conceito orgânico, biológico, para um outro, que considere o homem

nas suas conotações de pluralidade, transcendência, criticidade, consequência e temporalidade. Também requer a visão do ser humano como um projeto em constante transformação ao longo da linha da existência e que o define como um sistema em constante crescimento, para além dos limites da infância e que lhe facilita o acesso à auto realização e expressão dos seus potenciais. Estas elaborações serão apresentados na sequência da construção do conceito de saúde e de vida.

2. A SAÚDE

Da pessoa à saúde, constatamos que a visão da pessoa nos pode encaminhar a um conceito de saúde, também ele mais anatómico, fisiológico, somático, mental, psicológico, espiritual... Haverão, quiçá, tantos conceitos de saúde como de pessoa.

O conceito de saúde tem sido alvo de muitas transformações ao longo da história. O que se entende hoje por saúde e doença foi surgindo do nada inicial, isto é, da incompreensão do homem primitivo dos fenómenos que o envolviam, as suas causas e seus efeitos (Ferreira, 1990). A saúde era vista como o desígnio dos deuses, perante o qual o homem não possuía nenhum controlo. Em 460 a.c. Hipócrates substituiu a mitologia assente no poder dos deuses pela observação clínica e relaciona a doença com a alimentação, deixando a frase memorial “que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio”. Muito posteriormente, surge a saúde como libertação da infeção, com os conceitos associados às noções de higiene, germes patogénicos e não patogénicos. Em 1948 é aprovada a Declaração Universal dos Direitos Humanos em que a saúde passa a ser considerada um dos direitos fundamentais. Nesse mesmo ano é também criada a Organização Mundi-

al de Saúde (OMS), que define a saúde como o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença, introduzindo uma visão mais global da saúde. Como Loureiro & Miranda (2016, p.32) nos explicitam, “a constituição da OMS força, assim, a integração das abordagens biomédica, tecnológica e social que se tinha mostrado, ao longo do tempo, difícil de concretizar”.

Nogueira (2016, p.10) refere-nos que a saúde é um conceito que pertence à tradição do pensamento metafísico. Para este autor, os conceitos de saúde e de enfermidade só podem ser elucidados quando se tomam por referência as respostas que foram dadas a essas duas questões fundamentais da metafísica, doutrina que procura o conhecimento da essência das coisas (Nogueira, 2016). Assim, cruzando o pensamento complexo, predispomo-nos a conhecer o todo e as suas ligações e intercepções, abordando a saúde com enfoque mais amplo (Copelli et al, 2016). Deste modo, transcendemos a abordagem cartesiana, mecanicista e causal. Para Jores (1967, p. 33) “os perigos para a medicina (...) consistem na tentação de reforçar ainda mais o pensamento causal mecanicista, pensamento que não faz justiça ao homem na sua totalidade e especialmente na sua doença” (Jores, 1967, p. 33). A este respeito, Jores explicita que “ao ocupar-se dos pacientes, há um esforço por pôr entre parênteses a pessoa, porque a medicina como ciência natural trata com objetos e não de sujeitos”. (Jores, 1967, p. 42). Enfatizamos então a importância do pensamento complexo ao nível da saúde. Este paradigma não procura eliminar ou substituir o paradigma simplificador. Neste caso, não procuraria eliminar o modelo causal e mecanicista, objetivo e fisiológico. O paradigma complexo propõe o respeito às diversas dimensões do conhecimento; considera o acaso e a desordem como partes necessárias da organização nos mais diversos sistemas; comba-

te o hipertrofiamento cognitivo, decorrente da hiperespecialização. Esta hiperespecialização levou ao crescimento das especialidades médicas, que separam o homem nos seus sistemas. Cada médico, na sua especialidade, detém muito conhecimento sobre determinada parte da pessoa, facto que se verifica excelente para o diagnóstico e tratamento de muitas patologias e evolução da medicina. Não obstante, há lugar a perguntar, recorrendo ao paradigma do pensamento complexo, qual é a especialidade médica que trata da totalidade da pessoa? Onde se encontra a medicina da pessoa? Como refere Jores, chegaríamos à “possibilidade de empreender um tratamento que já não seria de doenças, mas do homem doente” (Jores, 1967, p. 77). “Chegar à desejada meta de uma medicina da pessoa” (Jores, 1967, p. 79).

Querendo ir ao encontro da Medicina da Pessoa, podemos contemplar a litografia de Escher denominada Relatividade. Procuramos integrar todas as perspetivas, ver o Todo de diversos ângulos e prismas. Somos constituídos por todas as partes. Há então que considerar a união entre o orgânico e o mais global, entre as partes e o Todo. É desta forma que, talvez, consigamos a melhor saúde possível. De acordo com Santos (2013, p.73), “os resultados na recuperação da saúde se destacam a partir da concepção da pessoa como uma unidade”.

Santos (2013, p.145) fundamentando-se no paradigma de pensamento complexo, e de um prisma mais biocêntrico, diz-nos que a saúde é a “atualização das capacidades humanas, vitais, afetivas, intelectuais, de comunicação, de valores e espirituais.” Refere-nos então a saúde como uma capacidade. Também sob a perspetiva do biocentrismo, a saúde, segundo Góis e Ribeiro (2008, p.47), “demonstra a capacidade do organismo/pessoa de realizar seu potencial evolutivo em suas pos-

sibilidades e formas de manifestações nas diversas situações ambientais e sociais em que vive. (...) No ser humano, essas potencialidades e manifestações se encontram nas esferas ecológica, social, orgânica, psicológica e espiritual”.

Estes conceitos vão de encontro à definição de promoção de saúde. A promoção da saúde é definida como “o processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social, o indivíduo ou o grupo devem estar aptos a identificar e realizar as suas aspirações, a satisfazer as suas necessidades e a modificar ou adaptar-se ao meio. Assim, a saúde é entendida como um recurso para a vida e não como uma finalidade de vida” (Carta de Ottawa, 1986). A saúde é vista sob um ponto de vista positivo, como recurso e capacidade. Este constructo faz jus à origem latina do vocábulo saúde, *salutis* e que significa “salvação” ou “conservação” da vida.

Para a promoção da saúde aliamos-nos primeiramente aos seus pré-requisitos (paz, abrigo, educação, alimentação, recursos económicos, ecossistema estável, recursos sustentáveis, justiça social e equidade) (Carta de Ottawa, 1986). Com vista à promoção da saúde analisamos também os determinantes da saúde, ou seja, os fatores que influenciam positiva ou negativamente a saúde. Os determinantes de saúde podem ser classificados de diferentes formas. De acordo com a DGS (2014) podemos agrupá-los nas seguintes categorias:

- fixos ou biológicos (idade, sexo, factores genéticos);
- sociais e económicos (pobreza, emprego, posição socioeconómica,

exclusão social);

- ambientais (habitat, qualidade do ar, qualidade da água, ambiente social);
- estilos de vida (alimentação, atividade física, tabagismo, álcool, comportamento sexual);
- acesso aos serviços (educação, saúde, serviços sociais, transportes, lazer).

Segundo a DGS (2014), de entre os determinantes da saúde, os estilos de vida saudáveis ocupam um lugar de relevo pela aparente facilidade que apresentam na obtenção de mais ganhos em saúde, tendo sido implementado o Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes da Saúde Relacionados com os Estilos de Vida. Em consequência, a Promoção da Saúde não é uma responsabilidade exclusiva do sector da saúde, pois exige estilos de vida saudáveis para atingir o bem-estar.” Deste modo, assumimos uma transdisciplinaridade, no sector da promoção da saúde, que passa por todas as áreas do conhecimento, desde a biologia, filosofia, antropologia, ecologia, medicina, espiritualidade, pedagogia, sociologia...

Partindo de uma concepção biocêntrica, pensar em saúde, procurando ir além das definições clássicas, implica envolver-nos e conectar-nos com a vida e as suas oscilações: bem-estar, mal-estar, amores, zangas, irritações, caos, desordem... Tudo isto num corpo-psyque que habita um espaço social, com o qual interage em contínua e mútua modificação. A concepção de saúde evolui do “corpo máquina” da modernidade ao “ser humano como holograma vivo”, integrado ao holograma do vivente (Toro, 2012). Entendendo a saúde como atualização das capacidades humanas, vitais, afetivas, intelectuais, de comunicação, de valores e espirituais entramos num conceito

mais amplo da saúde. A medida da saúde e da sua recuperação expressa-se na capacidade de recuperar-se das crises para instaurar uma nova ordem, interna e externa, superadora da anterior. A pessoa é considerada na sua identidade mais além dos diagnósticos, revalorizando a interação sócio-afetiva como factor de recuperação. O enfoque está no ser humano, na sua totalidade, não somente na “parte saudável” nem na “parte doente”, já que se considera que os diferentes aspectos que o constituem são indivisíveis. É uma concepção em que a saúde e a doença são estados que coexistem e interagem, num equilíbrio oscilante e em permanente movimento, tal como é preconizado por Antonovsky. A saúde torna-se, assim, um espaço de convergência de várias dimensões num contínuo disfuncionalidade (doença) e funcionalidade máxima (vitalidade). A respeito deste conceitos, podemos considerar Heidgger que nos explicita que a enfermidade não é a ausência da saúde, mas é um modo de existir em que a saúde faz falta (Nogueira, 2011). O estar-saudável, o estar-bem, o encontrar-se bem não está simplesmente ausente, mas está perturbado.⁴ Como nos diz o modelo salutogénico, o homem encontra-se num estado de desequilíbrio dinâmico herero-estático (Nunes, 2006, p.12).

Aaron Antonovsky foi o grande impulsionador deste novo paradigma para a saúde, criando o modelo salutogénico. Este modelo, ao contrário do modelo patogénico, considera a saúde como vitalidade e máxima funcionalidade ao invés de se concentrar na doença ou na disfuncionalidade. Antonovsky definiu o conceito de recursos generalizados de resistência como “fenómenos que proporcionam ao indivíduo um conjunto de experiências de vida caracterizadas pela consistência, pela participação individual na obtenção dos resultados da ação, e pela possibilidade de fazer um balanço positivo/negativo da sua ação (Antonovsky, 1987, p. 28).” Os recur-

sos generalizados de resistência, facilitam a gestão dos stressores que atingem o indivíduo e articulam o sentido da sua existência, ao longo da qual esta experiência repetida de sentido dos acontecimentos conduz ao desenvolvimento do sentido de coerência (SCO) (Nunes, 2006). Este conceito constituiu uma proposta inovadora no campo da identificação das características da pessoa que são facilitadoras de uma estratégia que visam a adaptação e a resolução de problemas, bem como, a gestão do stress da vida. Desempenha, deste modo, uma ação promotora da saúde mental e da qualidade de vida, o que torna este modelo fundamental para a promoção da saúde. Para Nunes (1997), em termos de saúde pública, a prevenção das reações adversas de natureza física e mental, resultantes do stress causado pelos acontecimentos de vida, representa um passo importante na humanização e qualidade dos serviços de saúde.

3. A VIDA

Num paradigma de pensamento complexo, poderíamos conjecturar que a expressão mais saudável da pessoa se reúne no conceito de a vida. Se colocássemos os conceitos em dois extremos, de um lado teríamos a saúde/vida e do outro lado a doença/morte, pois no limite da doença se encontra a morte. Mas afinal o que é a vida? As pessoas vivem. O que é viver?

A palavra Vida deriva do latim “*vita*”, sendo um conceito muito amplo e que adota diversas definições. Vida significa a existência; um período que ocorre entre o nascimento e a morte; aquilo que faz com que um ser esteja vivo. Metafisicamente, a vida é um processo contínuo de relacionamentos. Viver é ter vida, como sinónimo de existir e processo do que está vivo e perdura. Existir, tem a sua origem do latim “*exsis-*

to-ere”, com o significado de ter existência, viver, durar, subsistir, ser (Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, 2018).

Todos os animais vivem, existem. Como a vida do homem é diferente ou é semelhante? A definição de "vida" de Francisco Varela e Humberto Maturana é a de um sistema autopoietico (Maturana & Varela, 2003). Assistimos a um fenómeno de desenvolvimento no homem que não estanca na infância, mas que se desenvolve continuamente ao longo do ciclo de vida. Assim, ocorre o desenvolvimento humano ao longo da vida, baseando-nos nos conceitos de tendência do ser humano para o crescimento, seguindo a tendência a “auto-realização”, conceituada por Rogers e a “autopoiesis”, de Maturana. Charadin (1970, p.184) também nos diz que “ao longo de cada linhagem antropológica, o Humano busca-se a si próprio e cresce”. Maslow (1970) similarmente enfatizou a motivação de um indivíduo na busca contínua pela auto-atualização. Outro conceito associado ao crescimento humano é o de individuação. A individuação, conforme descrita por Jung (1964), é um processo através do qual o ser humano evolui de um estado infantil de identificação para um estado de maior diferenciação. Esta passagem para este estado, implica uma ampliação da consciência. Através desse processo, o indivíduo desenvolve um processo de maturação psicológica e identifica-se mais com as orientações emanadas do si-mesmo ao invés do que com as condutas e valores encorajados pelo meio no qual se encontra.

Reunindo alguns destes conceitos, para Loureiro & Miranda (2016, p.47) “ao nível individual, diversas características são fundamentais para o desenvolvimento pleno das potencialidades: a autodeterminação, a autogestão ou a capacidade de formular e levar a cabo os próprios planos, o sentido de responsabilidade, a autorrealização”. Também a nível individual

emerge a capacidade da pessoa em saber lidar com o stress da sua vida. Segundo Nunes (1997), “dentro dos paradigmas patogénico e salutogénico, as suas várias teorias vieram alertar o cidadão para a possibilidade de gerir positivamente o stress da vida”. Capacitar o indivíduo é uma das principais linhas orientadoras para a promoção da saúde do presente e futuro.

Lembrando a célebre frase de Robert Louis Stevenson: Ser o que o somos e tornarmo-nos aquilo que somos capazes de ser, é o único objectivo da vida. Também recordo Jung (1964, p. 160), referindo que “cada pessoa tem que realizar algo de diferente, exclusivamente seu”.

Rogers (2010, p. 217), apresenta-nos o conceito de “vida plena”. Refere-nos algumas premissas em relação a este conceito: “a vida plena é um processo, não um estado de ser. É uma direção, não um destino. A direção representada pela “vida plena” é aquela que é selecionada pelo organismo total, quando existe liberdade psicológica para se moverem em qualquer direção.” A pessoa possui o potencial e recursos para viver eficazmente e para satisfazer as suas necessidades, o que denominou de auto-regulação organísmica. Neste processo, segundo o Rogers (2010, p. 222), há um aumento da vivência existencial, “uma tendência crescente para viver plenamente cada momento.” Para além disso, a pessoa torna-se um participante e um observador do processo em curso da experiência “organísmica”, em vez de controlá-lo (Rogers 2010, p.223). Assim, a pessoa é mais capaz de viver plenamente em e com cada um dos seus sentimentos e reações no momento presente. Assim, o homem é.

Parecendo uma tarefa tão fácil, a de Ser, Damásio (2017, p. 290) refere-nos que “ao que parece, não há tempo a perder

com a questão pouco lucrativa de, pura e simplesmente, ser”. Também nos adianta que “embora a literacia científica e técnica nunca tenha estado tão desenvolvida, o público dedica muito pouco tempo à leitura de romances ou de poesia, que continuam a ser a forma mais garantida e recompensadora de penetrar na comédia e no drama da existência, e de ter a oportunidade de refletir sobre aquilo que somos ou que podemos vir a ser” (Damásio, 2017, p. 290). Ser o que se é e o que se pode vir a ser, ora, o que se torna um foco principal. O homem, muitas vezes não é. Outrossim, parece ou faz. O homem executa, é produtivo e competitivo. Vive muitas vezes alienado nesta sociedade consumista e globalizada. Parecemos ausentes e isolados ao mundo em que vivemos, à poluição, ao ruído, ao abuso, às formas de trabalho competitivas e geradores de stress e sofrimento. Somos expostos diariamente aos mais variados tipos de tóxicos, dentro e fora de casa. Temos frequentemente formas de nutrição muito pouco saudáveis, em termos de qualidade e quantidade e somos frequentemente expostos a formas de nutrição emocional igualmente tóxicas. Temos, neste rodopio desenfreado pouco tempo para parar, para sentir, para pensar e refletir, estabelecer espaço para o crescimento pessoal. De acordo com Jung (1964, p.3), o homem contemporâneo “não consegue perceber que, apesar de toda a sua racionalização e toda a sua eficiência, continua possuído por 'forças' além do seu controle. Seus deuses e demónios absolutamente não desapareceram; têm apenas novos nomes. E conservam-no em contato íntimo com a inquietude, apreensões vagas, complicações psicológicas, uma insaciável necessidade de pílulas, álcool, fumo, alimento e, acima de tudo, com uma enorme coleção de neuroses.”

Não teremos tempo para sermos aquilo que somos? Não teremos tempo para sermos humanos? Não teremos tempo para

viver uma vida plena, como nos refere Rogers? Será que, ao pensar que estamos a viver, apenas sobrevivemos? Como vivemos e expressamos a humanidade no nosso dia-a-dia? Jores aborda-nos a missão interior do homem: “O homem concreto que não vive de acordo com a sua missão interior, fracassará na vida, não poderá consumir-se e cumprir-se a si mesmo, adoecerá, para morrer finalmente na desesperança, quando já não há outras possibilidades.” (Jores, 1967, p.3). Jung (1964, p.224) também nos refere que “Se o homem não encontrar mais qualquer sentido em sua vida, não lhe faz maior diferença dissipá-la sob um regime comunista ou capitalista. Só se ele puder usar a sua liberdade para criar algo significativo é que vai valer a pena obter esta liberdade. É por isto que encontrar o sentido profundo da vida é mais importante para um indivíduo do que tudo o mais, e é por este motivo que o processo de individuação deve ter prioridade.”

Temos vivido numa época antropocêntrica. Uma época em que o homem se coloca no centro do Universo e detém o poder sobre todas as coisas da natureza, dominando-as a elas e a si mesmo e desconectando-se da vivência, do sentimento, do corpo, dos instintos, dos potenciais biológicos. Partindo do princípio biocêntrico, para Toro (2014, p. 40), “o homem não é o centro do universo, mas a vida”. O princípio biocêntrico inspira-se no pensamento de que o universo está organizado em função da vida e nas leis universais que conservam os sistemas vivos e que tornam possível a sua evolução (Gonçalves, 2009). O princípio biocêntrico convida-nos “a reformular nossos valores culturais, sociais, econômicos, políticos, éticos e morais, a nossa conduta e a nossa forma de estar no mundo com os seres, tomando como referencial o respeito à vida”. (Gois & Ribeiro, 2008 p. 49). Assim, na visão biocêntrica, toda a vida é sagrada. A vida é a expressão máxima do divino e quando a vida não é

sagrada nem tem valor intrínseco, pode-se destruí-la, destroçar, explorar e humilhar (Toro, 2014, p.149). Já Chardin (1970, p.241) nos diz o mesmo: “o Homem, não é já o centro do Universo, como ingenuamente o julgáramos - mas, o que é muito mais belo, o Homem flecha ascendente da grande síntese biológica. O Homem constituindo, só por si, a mais nova, a mais fresca, a mais complicada, a mais matizada das Camadas sucessivas da Vida.” O princípio biocêntrico coloca a sua prioridade absoluta nas ações que permitem a conservação e evolução da vida e estimula a expressão dos instintos e o desenvolvimento afetivo.

Toro adota o conceito de “doentes da civilização” que surgiu a partir dos estudos de Jores, na área da medicina psicossomática, que contabilizou e classificou mais de duas mil doenças, sendo que cerca de mil e quinhentas doenças são “exclusivamente humanas”, tendo-as então denominado de “Doenças da Civilização”. As causas destas doenças, são descritas como tendo origem nos conflitos emocionais e no estilo de vida acelerado do nosso tempo, tais como: a carência de afeto, a dependência, a hostilidade, as condutas competitivas, o stress, a falta de autoestima, as tendências inconscientes à autodestruição, os sentimentos de culpa, a falta de prazer e a frustração. Deparamo-nos também diariamente com fatores de stress urbano como o ruído intenso, a poluição do ar, a elevada densidade populacional, a dificuldade na mobilidade do tráfego automóvel e a urgência de tempo. De acordo com Toro (2014, p.190), “a cultura realiza um vasto processo de traição à vida, em que participam, consciente ou inconscientemente, muitos intelectuais que separam as noções de corpo e alma, homem e natureza, matéria e energia, indivíduo e sociedade, sagrado e profano. A cultura dividida desqualifica a vida presente, dessacraliza-a e sabota o seu valor intrínseco para a colocar ao ser-

viço de valores anti-vida”. Como nos refere Damásio (2017, p. 297), “os seres humanos têm obrigações para com os outros seres humanos, e talvez um dia também as tenham para com outras espécies vivas e para com o planeta onde nasceram”.

Partindo da consciencialização de uma sociedade enferma, Toro (2014) propõe quatro linhas básicas de ação para uma nova civilização, que geram mais saúde (Figura 1 – A Nova Civilização). Refere que a evolução da ciência e do pensamento complexo estão a orientar-se vista a uma integração de conceitos que permaneceram separados durante muito tempo e que deram origem a uma civilização anti-vida. Estes conceitos passam pela linha de referência pela vida, o sagrado da vida; a linha de integração ontocosmológica corpo-alma (onde se visa a união e integração dos conceitos de corpo e alma que ainda surgem muitas vezes como separados); a linha da liberdade sexual, no sentido da desvinculação à repressão grandemente impulsionada por questões religiosas; e finalmente a linha da justiça social, onde se visa a justiça como um direito de todos. A respeito desta última linha, Loureiro & Miranda (2016, p. 47) referem-nos que “a justiça social e o bem-estar para todos são por inerência, os valores coletivos que impulsionam e desenvolvem a Promoção da Saúde.”

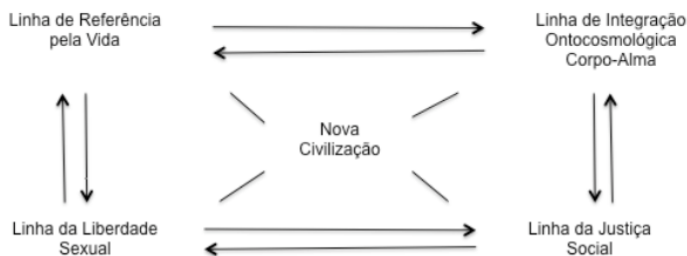


Figura 1 – A Nova Civilização (Adaptado de Toro, 2014, p.89)

Damásio (2017, p.314) elucida-nos, dizendo: “embora possa não haver cura para a vida, e enquanto aguardamos pelos resultados de mais esforços civilizacionais, poderá haver remédios a mais curto prazo. Por exemplo, podemos improvisar buscas comedidas de felicidade e de eliminação da dor para o colectivo humano. Para isso seria preciso defender a dignidade humana e a reverência pela vida humana como valores sagrados e inalienáveis”. Similarmente Loureiro & Miranda (2016, p. 10) seguem este pensamento: “a partilha de emoções, a par com os recursos cognitivos, materiais e espirituais, torna-se uma importante alavanca das potencialidades existentes se existir uma liderança com visão e ética na ação e que esteja orientada para a qualidade de vida e felicidade a que todos têm direito.” Neste continuum à abordagem de um esforço civilizacional em que há uma busca cada vez maior pela qualidade de vida e felicidade a que todos têm direito, enquanto promotores de saúde, devemos “intervir criativamente nos diversos contextos de vida, e sobretudo reconhecer os avanços e recuos ao longo desta caminhada. Deste modo a educação para a saúde pressupõe uma educação para vida.” (Calvinho & Amorim, 2015). Deixar o humano ser o que é, gerar-se a si mesmo e ter

a liberdade para poder atingir o máximo da sua potencialidade, tornar-se em quem pode vir a ser, auto-gerar-se continuamente, autopoieticamente (Maturana & Varela, 2003). Há que haver tempo para que o homem possa passar pelo caos e metamorfoses da existência. Como diz Chardin (1970, p. 244) é “impossível aceder a um meio fundamentalmente novo sem passar pelos transe interiores de uma metamorfose. Não fica a criança aterrada quando pela vez primeira abre os olhos?... Para se adaptar a linhas e a horizontes desmedidamente ampliados, o nosso espírito tem de renunciar à comodidade da estreiteza de vistas que lhe é familiar”.

Creio que ainda não estamos neste ponto de desenvolvimento da pessoa, da saúde, da vida. Creio que ainda vivemos muito alienados, presos a estilos de vida pouco saudáveis, hábitos e determinantes que não nos favorecem. Partilho do ponto de vista de Toro, no que diz respeito ao conceito de cultura anti-vida. O homem, o homem sábio, está maioritariamente reduzido a uma jaula civilizacional onde não usufrui das suas plenas capacidades e nem dispõe de tempo para se aperceber disso. Vivemos num ecossistema que está permanentemente ameaçado pela poluição. O ser humano, que antes era nómada passou a sedentário e a viver em grandes cidades depois da revolução industrial. Estas cidades, com cada vez mais concentração de pessoas, são responsáveis pela grande poluição do planeta e por um crescente isolamento social. Também nos aprisionamo-nos não ousando sentir, camuflamos emoções, aspirações, sonhos... Muito embora, seja o sonho que comanda a vida, como nos diz Fernando Pessoa. E, percorremos muitas vezes o caminho da emoção à lesão... que, por seu turno, é cada vez mais crónica. É neste sentido, que a cultura, em muitos aspetos anti-vida, faz-nos reparar e correlacionar com os determinantes da saúde sociais e económicos, ambientais, esti-

los de vida e acesso aos serviços, para além de influir também nos determinantes biológicos. As doenças crónicas não transmissíveis estão em constante crescimento, levando a que sejam adotadas mais políticas de promoção de estilos de vida saudável, como alimentação saudável, exercício físico e combate ao sedentarismo (DGS, 2014). De acordo com Loureiro & Miranda (2016, p.325) “hoje, a saúde é encarada como um bem da responsabilidade de todos, necessário a cada um e a cada nação para que possa singrar e progredir na escala do desenvolvimento humano. Para que esse progresso aconteça tem que existir a liberdade de ser, de saber, de ter condições de vida dignas e de poder fazer as próprias escolhas.”

Damásio (2012, p. 289) refere-nos que “qualquer projeto de salvação humana – qualquer projeto capaz de tornar uma vida examinada numa vida feliz – deve incluir meios para resistir à angústia causada pelo sofrimento e pela morte, meios para suprimir a tristeza e para a fazer substituir pela alegria.” Teríamos então uma cultura pró-vida, orientada pela tendência auto-atualizante e autopoietica do homem a par com o respeito pelo sagrado da vida e da existência. Esta seria uma cultura desejável, nutritiva, saudável, alegre, com uma vida plena, e orientada essencialmente pelo prazer de viver. Uma sociedade onde se respira ar limpo, onde se educa biocentricamente, onde há a cultura pelo afeto. Portanto, por estes conceitos, podemos observar sob este prisma, que onde existe saúde existe vida. Este conceito de saúde está intimamente ligado à natureza e a nós mesmos, que somos, de facto, uma extensão da natureza. Desconectarmo-nos de forma vincada de nós mesmos, do nosso corpo, dos nossos sentimentos, dos nossos semelhantes, dos vínculos, só aumentará a probabilidade de existir doença. Sublimamos então a importância da matéria, do corpo, dos instintos, das emoções para manter a saúde do homem, tal como nos

ensina Damásio. Similarmente sublinhamos a tendência do ser humano para o crescimento e auto-realização. Também estes conceitos se incluem na promoção da saúde da pessoa, pois fazem da essência do ser humano. O fenómeno humano é complexo, e depreende o conceito abrangente de vida. Assim, poderemos quicá, afirmar que não haverá promoção da saúde sem promoção da vida e, por inerência, sem a existência de uma cultura pró-vida.

CONCLUSÃO

Como breve fecho deste pequeno ensaio, enfatizo a dimensão da saúde como bem-essencial à vida. No sentido da promoção da saúde insurge, por um lado, o paradigma biocêntrico e, por outro lado, o reforço do que é inerente ao ser humano: a autopoiese, a auto-realização. Creio que enquanto agentes promotores de saúde ainda não nos focámos grandemente neste aspeto. Há outras dimensões a considerar primeiramente, tendo em conta a escala de necessidades humanas e os pré-requisitos para a saúde (Carta de Ottawa, 1986). No entanto, creio que deve haver um chamado cada vez mais maior ao potencial humano e à valorização intrínseca de cada pessoa e da vida como sagrada.

Temos tempo de vida limitada ao nascer, e portanto temos direito a viver a vida da melhor forma possível. Isto só será possível quando olharmos a vida (e não só vida humana) como sagrada. A sacralidade e o respeito pela vida direccionam-nos a uma saúde integral e a encarar a saúde também como sagrada. Isto pode-nos levar ao que arriscaríamos denominar de vida plena. Uma vida num espaço-tempo leve, verdejante, limpo, com relações humanas permeadas por valores afetivos,

éticos... Resgatar a afetividade e o sagrado da vida para a promoção da saúde torna-se emergente na sociedade desgastante e por vezes tão notoriamente vazia de sentido, quase descartável e por vezes tão pouco humana.

Enquanto humanos, creio que, na nossa maioria, ainda não nos conseguimos realizar no potencial máximo. Há alguns constrangimentos nesse caminho, para além de características intrínsecas de cada um e de fatores da cultura e sociedade. Sob um ponto de vista muito pessoal, alguns desses constrangimentos passam pelo pouco investimento no desenvolvimento humano permeado pelo autoconhecimento, promoção da capacidade reflexiva, e pela procura de um sentido para a vida. O homem sábio é, ainda, educado desde pequeno a não estimular o seu espírito crítico.

O ciclo de vida no humano está muito para além do nascer, crescer, trabalhar, reproduzir-se e finalmente morrer. Está muito para lá de factos. É demasiado limitante para o ser que atingiu as mais matizadas camadas da natureza, como nos diz Chardín. Há que educar as pessoas para uma vida mais biocêntrica, gerar mais vida dentro da própria vida e vivê-la plenamente, o que quer igualmente dizer, promover a saúde da população humana. Creio que não será uma meta utópica mas que requererá, com certeza, um empreendimento vigoroso do homem sábio para se fazer cumprir.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTONOVSKY, A. - Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass, 1987

ANTONOVSKY, A. - The structure and properties of the sense of coherence scale. In H. I. McCubbin, E.A. Thompson, A.I. Thompson; & J.E. Fromer (Ed.), Stress, coping and health in families – Sense of coherence and resiliency (21-40). Thousand Oaks: Sage Publications, 1998.

BADLEY, E. [et al.] - Changes in the use practitioner-based complementary and alternative medicine over time in Canada: Cohort and period effects. PLoS ONE. 12:5 (2017).

BRETON, D. - A Sociologia do Corpo. 2ª ed. (S. M. S. Fuhrmann, Trad.) Petrópolis: Editora vozes. (La sociologie du corps, (s.l.) (s.n.), 2007.

CALVINHO, M.; AMORIM, C. - Promoção da Saúde: da investigação à prática - (Re)pensar a educação para a saúde: Educação para a Saúde ou para a vida? Lisboa: SPPS, Editora, Lda, 2015.

CARTA DE OTTAWA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE – 1ª Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde Ottawa, Canadá, 17-21 Novembro de 1986.

CHARDIN, P. - O fenómeno humano. 3ªed. Porto: Livraria Tavares Martins, 1970.

COPELLI F.; [et al.] - O pensamento complexo e suas repercussões na gestão em enfermagem e saúde. Aquichan. 16:4 (2016) 501-512.

DICIONÁRIO PRIBERAM DA LÍNGUA PORTUGUESA, 2018. [Consult. 31 Jan. 2020]. Disponível em <https://www.priberam.pt/dlpo/>

DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE (DGS) – Sobre determinantes da saúde, 2014.

DAMÁSIO, A. - A estranha ordem das coisas: a vida, os

sentimentos e as culturas humanas. Lisboa: Temas e Debates, 2017.

DAMÁSIO, A. – Ao Encontro de Espinosa: as emoções sociais e a neurologia do sentir. Lisboa: Temas e Debates, 2012.

DECLARAÇÃO DE ALMA-ATA - Conferência internacional sobre cuidados primários de saúde. Alma-Ata. URSS, 1978.

FERREIRA, F. – Moderna Saúde Pública. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1990.

FREIRE, P. – Educação como prática da liberdade. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra, 1967.

GARAUDY, R. - Dançar a Vida. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GIL, J. - Movimento Total – O Corpo e a Dança. Lisboa: Relógio D'Água, 2001.

GÓIS, C.; RIBEIRO, K. - Biodança, Saúde e Qualidade de Vida: Uma perspectiva Integral do Organismo. Revista Pensamento Biocêntrico. 10 (2008) 43-65.

GONÇALVES, E. - Educação Biocêntrica: o presente de Rolando Toro para o pensamento pedagógico. Paraíba: Editora Universitária, 2009.

JORES, A. – La medicina en la crisis de nuestro tiempo. Berna: Verlag Hans Huber, 1967.

JUNG, C. – O Homem e os seus símbolos. 6ªed. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1964.

LOUREIRO, I.; MIRANDA, N. - Promover a saúde: dos fundamentos à acção. 2ªed. Coimbra: Edições Almedina, 2016.

MATURANA, H; VARELA, F – De máquinas y Seres Vivos:

Autopoiesis, la organización de lo vivo. 6ªed. Buenos Aires: Lumen, 2003.

MASLOW, A. - Motivation and personality. 2ed. New York: Harper & Row, 1970.

NEUMAN, B.; FAWCETT, J. - The Neuman Systems Model. 5ªed. Pearson, 2011.

NIETZSCHE, F. – Assim Falava Zaratustra. Versão para eBook: eBooksBrasil.com, 2002.

NOGUEIRA, R. - Ser e saúde [recurso eletrônico]: repensando a saúde com Heidegger / Roberto Passos Nogueira. Natal, RN: Una, 2016. 191 p. (Seminar: n.2) [Consult. 31 Out. 2019]. Disponível em:
<https://drive.google.com/file/d/0B3TILiKcQ46mcU9Dei1HZWxUWnM/view>

NOGUEIRA, R. – Extensão fenomenológica dos conceitos de saúde e enfermidade em Heidegger. Ciência & saúde coletiva. 16 (Jan. 2011).

NUNES, L. - O sentido da coerência como conceito operacionalizador do paradigma salutogénico. Apresentado no IV. Congresso Português de Sociologia, 1997.

NUNES, L. – Do paradigma patogénico ao salutogénico: Binómio Stress & Saúde e sua evolução paradigmática. 3ª ed. 2006.

REIS, A. - A Subjetividade como corporeidade: o corpo na fenomenologia de Merleau- Ponty. Vivência. 37 (2011) 37-48.

ROGERS, C. – Tornar-se Pessoa. Lisboa: Padrões Culturais Editora, 2009.

SANTOS, M. - Biodanza Clínica: Atenção à saúde e cuidado com a vida. Belo Horizonte: Maria Lúcia Pessoa (Org.), 2013.

TOMEY, A., ALIGGOD, M. - Teóricas de Enfermagem e a sua Obra: Modelos e Teorias de Enfermagem. 5.^aed. Loures: Lusociência, 2002.

TORO, R. – El Principio Biocéntrico: Nuevo Paradigma para las Ciencias Humanas, La vida como Matriz Cultural. Providencia: Editorial Cuarto Propio, 2014.

TORO, R. – La inteligencia afectiva: La unidad de la mente con el universe. Providencia: Editorial Cuarto Propio, 2012.

WATSON, JEAN - Enfermagem: ciência humana e cuidar. Uma teoria de Enfermagem. Loures: Lusociência, 2002.

BELLEZA CÓSMICA

Oswaldo Marcón

Desde el inicio me llamó la atención el énfasis en la belleza puesto por Rolando Toro en los textos sobre biodanza. Vengo de las artes visuales donde la palabra “bellas” (bellas artes) ha sido uno de los más significativos velos quitados en el transcurso de la modernidad; y tal vez por eso mi actitud fue siempre la de poner en duda cualquier cosa etiquetada como bella.

Pero me gustan las cosas bellas y me gustan mucho, solo que lo bello para mí comienza cuando las cosas y las personas abandonan el maquillaje. Lo que en realidad me molesta son los conceptos establecidos de lo que es bello. “La belleza no es cosmética: ¡es cósmica!” Imágenes de cientos de rostros de todos los encuentros de mi vida se disparan con esta frase; ¡qué bien suena para lo que me propongo decir!

En estos días de pandemia Enrique Dussel compartió por internet su curso “Estética de la liberación” para la facultad de filosofía y letras de la UNAM; allí inicia el trayecto teórico interesado en una estética de los pueblos ausentes para darle

voz a otras posiciones e invertir la eurocéntrica dominante, pero su discurso sorprende porque va más allá de lo que para mí implica el título de su curso. Dussel comparte con Mandoki la visión de una estética que excede la experiencia de lo humano, para ambos la experiencia estética se relaciona con las reacciones hacia lo viviente, hacia la presencia del Sol, del agua o de la tierra. Hay una atracción hacia la vida, hacia lo que permite afirmarla, una estética que compartimos con todos los seres vivos y que aparece afirmando la vida. Esta estética se funda en el gustar de aquello que me permite vivir. Y todo esto es independiente de la poética como poiesis, como creación de cultura civilizatoria del ser humano. Es anterior, es prioritaria y por eso resulta interesante para biodanza.

“La Belleza: ley secreta de la vida” es el título de una conferencia magistral de Umberto Galimberti dictada en el Centro per l’arte contemporanea Luigi Pecci (Florencia 2017) allí el orador nos trae una frase perfecta para nuestra comprensión: “la belleza te hiere como el amor” frente a lo bello nuestro ego se encuentra sin “*scopo*”¹, sin propósito y sin todas las formas de objetivar desde la visión. Las palabras telescopio o microscopio comparten ese propósito del ego humano; otra palabra que asociamos a esta forma de ver es “mirar” que sería más un apuntar a través de una mira, observando y distanciándonos. Según Galimberti los griegos tienen otra palabra: **ὁράω** • (horáō) y con ella designan otras maneras de ver más próximas a la contemplación. Frente a lo bello nos paralizamos, no hay acción, no hay ego ni objetivación... (Sólo nos queda la fusión) y en determinado momento, para provocarnos

¹ Incluyo en el texto la palabra “scopo” que es del italiano y significa propósito porque ella resuena dentro de las posteriores palabras microscopio y telescopio, ambas vinculadas a la visión objetiva, científica y no contemplativa.

el conferencista nos dice: “lo bello se inscribe en la dimensión de lo inútil, pero en lo inútil se condensa el máximo sentido...” A nuestra mente racional le cuesta bastante entrar en este universo de contradicciones y es que aquí el aparato racional lógico no cuenta, “lo bello nace a través de una transgresión de la razón” y así los poetas nos hablan, desde ese fondo de locura que nos habita.

Rolando Toro insistía en la necesidad de una estética antropológica, con Dussel podemos afirmar la belleza gritante de un rostro no sólo por la humanidad que allí se encuentra sino por la atracción que ejerce la vida, porque gozamos de aquello que nos permite vivir. Somos seres que nos constituimos en la relación y en la presencia junto con las otras personas. La belleza se nos revela, nos arrastra desde los sentidos y en cada rostro nos deja ver la presencia de lo infinito. La belleza requiere nuestra sensibilidad pero también nos ofrece una dimensión simbólica donde lo que vemos solicita lo que está más allá. Para Dostoyevski “Dios y el diablo están luchando ahí y el campo de batalla es el corazón del ser humano”.

La pandemia puso una pausa y en esta espera nuestra sensibilidad está comprometida. Por eso escribo, para recordar y para volver con mayor intensidad; y pido aquí que como a William Turner se me amarre al mástil de esta nave para poder ver la tormenta de hiriente belleza, realidad y locura que será el reencuentro y la danza con nuestra gente, con las amigas y amigos al final de este viaje.

REFERÊNCIAS

DUSSEL, Enrique. ***Estética de la liberación***. Curso impartido para la Facultad de Filosofía y Letras, UNAM. México 2020. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=hWZVw8BIfKA>

MARTÍNEZ Gallardo, A. ***Platón, Dostoievski y por qué la belleza salvará al mundo***. Artículo https://pijamasurf.com/2017/06/platon_dostoievski_y_por_que_la_belleza_salvara_al_mundo/

GALIMBERTI, Umberto ***“La bellezza: legge segreta della vita”***. Lectio magistralis 30.09.2017 Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=xOWc5ix9sBQ>

CUESTIONES DE GÉNERO Y LAS DANZAS YIN-YANG

Néida Pérez

Las cuestiones de género llegaron a Biodanza para quedarse, en este sentido el mundo cambió muy rápido y para bien; para estar a la altura de estos cambios debemos revisar toda nuestra práctica, no solo el lenguaje de consignas o pautas para la realización de las vivencias, sino también cuestionarnos el modelo dado en algunas danzas.

También creo que hay ciertas dudas con respecto a los conceptos de yin y yang en algunos biodanzantes que podríamos aclarar.

Estos conceptos nacen de la filosofía Taoísta aproximadamente 3000 años AC. El Tao es anterior a los principios, es el vacío, el espacio, el absoluto, es la vida como potencial, como posibilidad, es el Tao de la vida.

Del basto absoluto se desprenden dos tipos de energías o fuerzas potenciales (yin-yang) que se materializan en la naturaleza, en la tierra, en el universo, en la humanidad, en todo lo existente. Formando parte constituyente de cada ente.

Son principios de una polaridad relacionada pulsantes, es decir una depende de la otra, uno “es respecto del otro”... Siempre son cambiantes, forman una polaridad alternativa, y funcionan como complementarios, como opuestos que se generan mutuamente en movimiento dinámico, siempre “en relación a”. O sea que mi energía se torna yang respecto de otra fuerza yin según la situación, no tienen frontera fija. La rueda de los ciclos de la vida, la niñez da paso a la adolescencia y ésta a la adultez y posteriormente el lento envejecimiento. Cada ciclo tiene sus principios yang-yin.

El principio yang es energía generadora de luz, de acción, fuerza creadora masculina activa, potencia necesaria para nuestra realización. Sol, día, verano, es un estado simpático-tónico, adrenérgico que invita al coraje de vivir, de comunicarse.

El principio yin es la energía pasiva, receptiva, quieta, lenta, suave y leve del principio femenino, es el movimiento interno de las emociones íntimas, es luna, noche, invierno, predispone para el recogimiento, es un estado parasimpático que invita a relajarse y dormir.

Demos algunos ejemplos: El tronco y las ramas de un árbol surgen de la fuerza yang, las hojas y las flores del principio femenino yin. El agua de una laguna tranquila emana de la energía yin, más la catarata plena de potencia es generada por el principio yang.

El problema surge en este momento de nuestra cultura en la cual la homeostasis está alterada colocándonos en un estado de estrés casi permanente, por lo tanto ni nuestro yang se expresa en toda su dimensión ni tampoco yin porque no

podemos relajarnos, ni ir más lento, dormimos tensos, no relajamos, no dejamos de pensar, tenemos pesadillas.

Es una cultura yang del afuera, del éxito, de la felicidad como imperativo, del competir constante con el tiempo apretado, cuando llegamos a casa está esperándonos toda la tecnología que sigue en la velocidad y en el ruido.

Ahora en época de pandemia es un momento propicio para parar, ir al encuentro de nuestra energía yin, nuestro adentro, dejar surgir la inspiración, la intuición, auto observación y una bondadosa reflexión sobre el actual estado de nuestra existencia para proponernos cambios sustanciales.

En el Modelo Teórico de biodanza aparece en la base el caos que es anterior a la dualidad, es la totalidad de posibilidades no organizadas, los principios de la vida cósmica, es el espacio del Tao, es sin causa y sin final, es la vida como potencial, de donde surgirá la vida materializada en las formas, los seres, elementos, objetos como combinaciones y organizaciones posibles (yin-yang).

Si bien Rolando Toro no los colocó explícitamente, podemos decir sin temor a equivocarnos que en la base del modelo aparece el potencial yang-yin con su potencial genético, es el potencial ascendente, es el caudal de vida que se desplegará a través de los años en un círculo espiralado entre los polos de la Identidad y la fusión. En el polo izquierdo estaría la energía yang, acción, determinación, presencia, potencia, elecciones de la persona, conciencia de sí, es el fuego, el tigre con su poder de vida, el coraje de ser. En el polo derecho el yin, son las aguas mansas, con el hipopótamo que busca placer, relajación, silencio, fusión, regresión, lentitud, no acción, dejar que los

acontecimientos se acomoden y aparezcan. Es tiempo de espera, de encuentros y de sincronicidades

En el desarrollo de nuestra línea de creatividad es fundamental la expresión de estos opuestos ya que el yin (reposo) alimenta a yang (acción), en uno aparecen las ideas, los sueños, la inspiración y en el otro las acciones, las concreciones en proyectos entusiasmantes.

Volviendo al modelo, arriba en el tope aparece la integración yin-yang en constante alternancia y unidos por el AMOR.

Desde que nacemos estamos caminando hacia la integración de nuestra identidad en toda su expresión y volvemos al caos informe, inmaterial para posteriormente surgir en un círculo espiralado de continuidad infinita.

La mayoría de las culturas manipularon la balanza dando al hombre características yang y a la mujer yin trayendo como consecuencias una serie de reglas morales y posturales que derivaron en comportamientos pre-determinados. Se construyó así un sentido común con relación a este tema; infinidad de “verdades” se fueron instalando y hoy debemos deconstruirlas, como la idea de un cuerpo femenino territorio del pecado. La diversidad de la experiencia sexual fue negada y censurada. Ambos Principios conviven en todas las criaturas y en todas las personas, independiente de sexo o género.

También en los campos político-económicos, jurídicos, socio-culturales, se impusieron modelos de actitudes y aptitudes que corresponden a un hombre o a una mujer. Se genera una cultura patriarcal que decide lo que debe hacer y sentir un hombre y lo que debe hacer y sentir una mujer. Los roles se

tornan fijos y estáticos, dicotómicos, anulando la posibilidad de la diversidad. En occidente la razón dicotómica niega al opuesto colocándolo como un contrario irreconciliable. Algo es bueno o malo, es bello o feo se polariza con rigidez cuando todo está en movimiento y se transforma el uno en lo otro, o sea lo bueno en malo y viceversa. Lo bondadoso está en constante danza y lucha con la maldad. Una educación Biocéntrica debería basar su pedagogía en el juego yang-yin. Sobre todo trabajar el principio femenino de la tierra, de las emociones, de las diosas mujeres. En los adolescentes trabajar las polaridades como complementarios dentro de sí y en relación a la mujer.

En biodanza es importante trabajar ambos en cada una de las personas y en todo el grupo, aclarando en las consignas la importancia del femenino y masculino desarrollado en cada uno y en todos los géneros. Podríamos pensar en reflexionar y debatir sobre algunas danzas de nuestro sistema y cómo las estamos trabajando. Las danzas de seducción, caminar masculino y caminar femenino y algunas otras parten de un modelo previamente determinado producto de la visión patriarcal. Podríamos permitir más libertad para que cada uno exprese su dualidad libremente y que cada persona evolucione según el propio proceso.

También es importante revisar y ocuparnos de ciertas cuestiones éticas con respecto a yin-yang y el rol del facilitador en clase y fuera de la clase. ¿Qué pasa con los prejuicios del facilitador?

El trabajo con los Arquetipos también sería bueno revisar ya que Afrodita es la energía sensual poderosa de la mujer, cuando te invade como potencia yang aflora tu voluptuosidad, embellece tu cuerpo, vibras en busca del placer. De ninguna manera

esta energía tiene algo que ver con la mujer sexy que vemos en los medios de comunicación masiva. Es una energía interna que te expande y provoca. Esta energía también está en el hombre, no como fuerza machista sino como cuidado y dulzura.

Lo mismo sucede con el arquetipo de la guerrera, que hoy se la ve en el cine como modelo masculino de combate con figura de mujer. Ser guerrera no es enfrentamiento como constante existencial, sino que es ser solidaria e importarse con los conflictos que vive su pueblo, empatizar con las dificultades de los otros seres humanos, no competir con otra mujer sino como compañera codo a codo, lucha junto a su pareja en la cotidianidad como un igual y genera ternura. Las dos energías (yin-yang) danzan en ella integradas por el amor.

Es necesario buscar nuevos modelos de mujer, salirnos del modelo patriarcal masculino y atreverse a crear formas diversas de ser mujer. Construir juntas, educar juntas desde una mirada biocéntrica, desde el territorio y el cuerpo, asumir nuestras polaridades, paradojas y contradicciones, formando colectivo de mujeres para la transformación socio-cultural de la humanidad.

Con amor. Nélida Pérez

O MACRO E MICROSCOMO UTILIZANDO O SISTEMA BIODANZA COMO BASE REFERENCIAL

Geny Aparecida Cantos¹

RESUMO

O objetivo deste artigo é desenvolver parte do caminho que nos faça perceber a conexão das relações do microcosmo (ponto de vista pessoal e subjetivo) com as do macrocosmo (ponto de vista coletivo e objetivo), relacionando esses conteúdos com a biodanza, que tem como base o princípio biocêntrico. O homem é o único ser que consegue perceber o microcosmo que tem dentro de si mesmo. Essa percepção nas experiências da vida de qualquer pessoa é o grande desafio que nos desloca, para novos paradigmas de nossa existência, fornecendo elementos para a compreensão do ser humano na sua relação com o ambiente, cultura e sociedade.

ABCTRAT

The purpose of this article is to develop part of the path that makes us realize the connection between the relationships of the microcosm (personal and subjective point of view) with those of the macrocosm. (collective and objective point of view) relating these contents to biodanza, which is based on the biocentric principle. Man is the only being who can perceive the microcosm he has within himself. This perception in the experiences of anyone's life is the great challenge that moves us to new parabeindigms

¹ Facilitadora didata em Biodanza. Doutora em Bioquímica. Professora aposentada da Universidade Federal de Santa Catarina.

of our existence, providing elements for the understanding of the human being in its relationship with the environment, culture and society.

INTRODUÇÃO

O estudo do macro e microcosmo é um legado que não se esgota. Nossa jornada evolutiva como seres vivos e sociais nos traz características extraordinárias na história do conhecimento humano, em suas inúmeras possibilidades de relações com a nossa sociedade. Somos todos seres sociais. Todo sistema, incluindo nosso próprio sistema biológico, compartilha as mesmas características essenciais de energia nos diversos planos da existência. Quando pensamos em uma referência de maior grandeza, imaginamos o universo passando por todas as manifestações que vão desde as galáxias até as menores grandezas como as partículas subatômicas dos átomos. As mesmas partículas que compõe o átomo são as mesmas no macro e microcosmo. O que varia é o número de partículas.

O entendimento do princípio de correspondência, que atende a necessidade de colocar como realidades paralelas, ajuda a explicar muitos paradoxos e segredos da natureza e do universo. Este artigo traz, pois, reflexões de como compreender a realidade integrando aspectos objetivos e subjetivos do macro e microcosmo. Essas reflexões trarão aspectos da biologia, física quântica e da história evolutiva dos seres humanos com aspectos das realidades concomitantes e complementares. A argumentação utilizará o sistema biodanza proposto por Rolando Toro como espaço de reflexão do conhecimento.

Os conteúdos desse artigo, sobretudo de biodanza, além da literatura citada, teve os dados recolhidos dos encontros e maratonas de biodanza nos diversos momentos do meu percurso. Assim, meu eterno agradecimento a Rolando Toro que nos presenteou com o Sistema Biodanza e também a todos outros facilitadores de biodanza, cujos ensinamentos contribuíram de forma relevante na construção deste texto.

Minha trajetória com a biodanza iniciou-se em 2002. Desde então as experiências ou vivências alteraram muitos meu estado de percepção da realidade e abriram muitos caminhos como docente da área da saúde. Neste sentido vou utilizar no plural para falar das relações comigo e com o outro, a fim de que se possa abrir um diálogo para os que buscam um olhar sobre este tema. Penso que o conhecimento se faz no coletivo, nos questionamentos, na curiosidade humana de compreender o visível e o invisível como lados de uma mesma unidade.

A PERCEPÇÃO DA TOTALIDADE DO COSMO E O PRINCÍPIO BIOCÊNTRICO

O estudo de sistemas vivos nos ensina a ter novas visões do que é ser humano. Durante mais de três bilhões de anos de evolução, os ecossistemas do planeta têm se organizado de maneiras sutis e complexas, a ponto de construir sociedades humanas sustentáveis. Saber o que é vida nos ajuda a compreender os organismos, suas estruturas, seus fenômenos, suas causas e efeitos, o que por sua vez nos ajuda a cuidar da vida e protegê-la, seja no nível individual ou coletivo.

Mas o que é vida? O que define um organismo vivo? Quais as características dos seres vivos? Essas respostas apesar de parecerem simples são complexas. A teoria dos sistemas

reúne um conjunto de elementos interdependentes, de modo a formar um todo organizado e pode ser aplicada aos seres vivos, permitindo melhor entendimento da matéria viva. Por exemplo, num pensamento analítico (que é linear) isola-se alguma coisa a fim de entendê-la. Ou seja, este se ancora em uma lógica, onde o objeto de estudo é dividido em várias partes e em seguida analisa-se cada parte separadamente. Tem haver com o mundo newtoniano. Contudo, uma ciência linear e segmentada não poderia explicar o macro e microcosmo, que é um sistema complexo.

Hoje se faz novas sínteses teóricas para a compreensão da complexidade do mundo natural, como o modelo sistêmico, que entende o ser humano como parte de um sistema integrado com o cosmo. Esse modelo tem a ver com o mundo quântico. Este modelo é de grande importância na compreensão da realidade como totalidade, onde a natureza e o universo, não são um conjunto de objetos existentes, mas sim uma teia de relações em constantes interações. Segundo Capra (1997), embora possamos discernir partes individuais em qualquer sistema, essas partes não são isoladas, sendo que a natureza do todo é sempre diferente da mera soma de suas partes. Em outras palavras, as propriedades essenciais de um organismo ou sistema vivo surgem das interações e das relações entre as partes, propriedades estas que nenhuma das partes possuem.

O duplo papel dos sistemas vivos, como partes e totalidades, ganha uma visão mais ampla, quando se considera o pensamento biocêntrico e o modelo teórico da biodanza, ambos criados por Rolando Toro. O princípio biocêntrico é a base filosófica que sustenta a biodanza. O núcleo fundamental deste princípio está no seu próprio nome: “a vida como centro”. Parte do fato inquestionável a existência da vida, para interro-

gar-se sobre a origem do cosmos. A evolução do universo seria na realidade a evolução da vida.

Toro (2002) diz que o homem existe porque o universo existe e o universo existe porque existe a vida e que foi a vida que guiou a construção do universo. O princípio biocêntrico se inspira nas leis universais que conservam os seres vivos e os tornam possível sua evolução. Desta forma, podemos perceber o universo como um gigantesco holograma vivo, um fabuloso sistema vivo. Somos feitos pelo cosmo.

É na totalidade integrada que é possível perceber a manifestação de sintonia entre microcosmo e o macrocosmo. A metodologia da Biodanza prevê a indução de vivências de integração, onde o eu não basta, pois reconhecemos o outro como membro da tribo, numa dança de autonomia. em que cada um é integrante do todo. Há um investimento na relação humana, na amizade verdadeira, numa vida mais afetiva, onde usamos a palavra “NÓS” ao invés de: “EU”. Isso se revela numa mudança de visão de nós mesmos, sobre o significado da vida e sobre o mundo, onde o social funciona como mediador do indivíduo no mundo. As riquezas das interações são fundamentais também na expressão plena do ser, na nossa ação social e na nossa condição de viver harmonicamente na natureza. E é no compromisso com o outro e no reconhecimento do outro que criamos a realidade que vivemos e passamos a ter sonhos coletivamente humanos.

Sendo assim, os princípios de nosso modo de vida deveriam ser os princípios da vida cósmica. O Princípio Biocêntrico proposto por Rolando Toro só poderá ser vivenciado a partir do desenvolvimento de nossa inteligência afetiva, colocando nossos potenciais a serviço do amor, onde todos são beneficia-

dos. O mundo vivenciado ajuda o ser humano a sentir seu tamanho diante do cosmo e faz ao mesmo tempo referenciar e celebrar vida. Dá-se em qualquer circunstância que a vida se faz presente.

Então podemos nos conectar e nos beneficiar desta energia cósmica de vida, onde vida gera mais vida, pondo nossa inteligência a serviço da abundância, do amor e da alegria de viver. Guedes (2012) diz que precisamos sincronizar nossos movimentos com o outro e fluir em uma comunidade mais amorosa. Necessitamos de uma retomada de consciência onde cada setor da sociedade (família, comércio, religiões, empresas, política, polícia, escolas e hospitais) reflita sobre esta palavra “Unidade”. Percebe-se, pois que é necessário restaurar no ser humano, o vínculo original com a espécie como totalidade biológica e com totalidade cósmica.

Por outro lado, o mundo que vivenciamos não é um ser que existe fora de nós. Cada pessoa é seu próprio Universo. Olhar para dentro de nós como seres únicos, dentro de um sistema vigente maior, depende, pois da forma como comportamos conosco mesmo, com o outro e com o ambiente. Para construirmos uma sociedade geradora de valores que tem como ponto de partida a própria vida, precisamos estabelecer um contrato simbiótico de cuidado com natureza e com o outro. Só assim poderemos restaurar o vínculo original com a espécie como totalidade biológica e nos integrar ao cosmo.

A visão biocêntrica se revela, pois numa conceituação multidimensional do homem, na interação entre homem e o meio ambiente e reforça a integridade do homem, sendo pois um ponto de partida para estruturar novas percepções e novas ciências do futuro.

O Princípio Biocêntrico propõe a potencialização da vida e da expressão de seus poderes evolutivos. Biodanza é, deste ponto de vista, uma poética do vivente, fundada nas leis universais que conservam e permitem a evolução da vida. Todas as ações de Biodanza se orientam em ressonância com o fenômeno profundo e comovedor da vida.

(Rolando Toro).

MATERIA E ENERGIA EM UMA REDE DE INTERAÇÕES

Vimos que a unidade entre o mundo e a natureza do ser se revela na relação integrada das partes com o todo. O Universo corresponde ao conjunto de toda a matéria e energia existente desde o microcosmo ao macrocosmo. Toda matéria no Universo, todos os seres vivos e tudo têm ao nosso redor (o que acreditamos que é realidade) é formado por átomos.

O átomo pode ser comparado ao sistema planetário, pois é constituído de um núcleo (“ou sol”) que contem prótons e nêutrons e ao redor do mesmo estão os elétrons (“planetários”) que giram, ou “dançam” em órbitas. A natureza contém muitos átomos e estes se catalogam a mercê do número de elétrons que vai desde o 1 ao 96. Cada elemento é atraído por aquele que possui o número complementar de elétrons. Ou seja, para se estabilizarem os átomos interagem entre si, formando diferentes moléculas e estas interagem entre si formando diferentes estruturas, levando sempre ao novo aspecto. Os átomos de hidrogênio complementam-se com os átomos de carbono constituindo uma ponte universal de vida e matéria. A combinação dos átomos de hidrogênio com átomos de várias substâncias já existentes na Terra dão lugar a todas as formas de vida conhecidas.

Para a transformação da matéria é necessário mover-se, e para tal há necessidade de energia. Então a energia é necessária para toda criação. Pela primeira lei da termodinâmica (da conservação da energia) a energia não pode ser criada ou destruída, de forma que a quantidade de energia total permanece “constante”. Em termos de fenômenos químicos o átomo não é destruído, eles se rearranjam, formando novas substâncias, modificando a matéria. A inércia interromperia o fluxo e deteria o processo de evolução, pois toda a natureza é formada por sistemas de fluxo que mudam e evoluem com o tempo para se tornarem melhores.

Na perspectiva de Rolando Toro, o Universo é um grande sistema vivo e nele interagem incontáveis subsistemas, cada um com seu nível de troca de energia, de forma que podemos dizer que o mundo é um imenso holograma que se move e que somos poeira de uma grande imensidão. Somos feitos de átomos de energia e isso nos remete da relação existente entre macro e microcosmo, o todo e suas partes. Em outras palavras, a parte não tem sentido exceto em relação ao todo. O cosmo seria uma espécie de ser imenso.

Percebe-se, pois que matéria e energia estão intrinsecamente ligadas e correlacionadas, sendo que o Macrocosmo e Microcosmo, ou as dimensões do grande e do pequeno são entrelaçadas pelo mesmo fator de energia. Estamos totalmente conectados a uma estrutura cósmica maior. O átomo viajante em sua evolução nos transformou em filhos do cosmo.

Segundo Rolando Toro as relações entre matéria e energia são estados de integração da vida. A energia da vida é uma só, comum nos animais, plantas e homens. Estamos contidos num caldo cósmico de vida. A energia da vida circula em nós e

na natureza como um fluxo. O cosmo não é uma entidade abstrata, pois todos nós estamos implicados nessa realidade (Guedes, 2012). Somos uma parte da luz do Universo que se funde no todo. Somos um processo em permanente transformação, onde a existência faz e refaz, com diferentes formas e configurações, dando sentido e significado a si e ao mundo.

Nosso corpo é feito de energia em movimento, que faz união entre as partes. Mas praticamente todo nosso corpo é formado por espaços vazios. Isto porque no interior do átomo, o que mais existe é espaço vazio. Somente um 0.00001% é matéria, sendo que o núcleo possui algo em torno de 99,94% de toda a massa. Em outras palavras, pode-se dizer que em um nível subatômico substâncias aparentemente sólidas contêm um enorme espaço vazio e isso nos leva a entender que nossa vida é composta, sobretudo de campos energéticos. Ou seja, tudo que a gente toca nada mais é do que um espaço vazio. Quase todo universo é formado de puro vazio. O vazio não é algo morto, é abundante energia.

A matéria e o vazio fazem parte da mesma realidade e tem imensas implicações quanto a nossa maneira de ver o Universo. Muitas vezes bloqueamos esse fluxo, mas estamos vinculados por uma inteligência telepática. A teoria do vazio nos mostra que podemos canalizar essa infinita energia em nossas vidas e nos conectar a este campo de potencialidades. A biodanza, nos leva a reconhecer a infinita abundância que temos dentro de nós mesmos. Estamos conectados a uma fonte infinita de abundância, cuja natureza é o amor. É necessário abrir-se para corrente da vida, mesmo porque toda existência é uma expressão de vida.

“Vi os átomos dos elementos e, do meu corpo, enquanto parte de uma dança de Energia Cósmica, cujo ritmo senti e cujo som ouvi”.

Físico Nuclear Fritjof Capra

REALIDADE QUÂNTICA

A física newtoniana se conduz por diálogo do mundo real com os fatos do cotidiano. Ela ampara-se em idéias mecanicistas e deterministas, onde o macro e microcosmo têm um comportamento lógico e compreensível do que existe no universo. No mundo da física quântica a matéria se desfaz e esta é expressa sob formas abstratas. A teoria quântica se concentra no papel das forças de energia invisíveis que formam coletivamente em campos integrados e interdependentes. De certo modo ela traz algumas reflexões que nos ajudam iluminar o significado e o propósito da vida e a essência do ser, oferecendo uma compreensão nova de vários aspectos de nossa experiência.

A palavra “quântica” vem do latim “quantum” que significa quantidade de pequenos pacotes de energia. Tem haver com o movimento dos elétrons que são campos de energia. Quando eles se movem para uma órbita mais elevada eles realizam um salto quântico e absorvem um pacote (fóton) de energia. Ao retornarem às suas posições liberam a energia recebida em forma de radiação eletromagnética. Fótons são, pois, pacotes de onda que transportam quantidades fixas de energia, que ocasiona a emissão de luz. Esse fenômeno quântico do elétron ocorre em qualquer estrutura molecular, inclusive nos próprios átomos do nosso corpo.

Um segundo aspecto que emerge da realidade quântica é o papel do observador nos fenômenos físicos. Quando o elétron salta de uma órbita para outra ele não pode ser encontrado. Ele desaparece e só aparece quando o observamos, sendo que as partículas não observadas estão em estado de onda. Ou seja, a matéria é energia em movimento, saltando de uma órbita a outra, que interage constantemente com o olhar do observador. Há um ponto concreto no espaço e no tempo, em que todas as possibilidades do elétron colapsam em um acontecimento físico. Daí o fato da Física Quântica ser também conhecida como a ciência das possibilidades.

Podemos dizer então que a onda quântica é uma onda de possibilidades que se materializa em partículas quando observadas. A vida é um campo aberto de infinitas possibilidades. Existe uma realidade física que é materializada o tempo todo, que se inicia no microcosmo por meio dos efeitos quânticos. Somos capazes de influenciar o aparecimento de um elétron criando novas possibilidades. Quando nos colocamos, por exemplo, sob um novo ponto de vista, criamos novas possibilidades que irão interferir direta ou indiretamente nos eventos que surgirão em nosso caminho. A sabedoria do elétron nos ensina a sair da zona de conforto e estar aberto para novas idéias.

A ciência tem demonstrado campos ordenadores invisíveis que controlam todos os sistemas. Esses campos produzem a forma e o comportamento, sem precisar da energia convencional, superando qualquer barreira de tempo e espaço. Sempre que um indivíduo, de uma mesma espécie, aprende ou descobre novo hábito, se essa atitude for repetida por muito tempo, imporá uma ressonância mórfica que influenciará indivíduos da mesma espécie. Em outras palavras, quando uma pessoa dá um passo quântico leva outros juntos. E o caso de um conjunto

de macacos numa ilha deserta que passaram a lavar as batatas antes de comer. Ilhas distantes, também passaram a fazê-lo. Alguma consciência deve estar dirigindo isso tudo. Assim a nossa transformação é a transformação da humanidade. É o cristo cósmico.

Adotando a metáfora quântica, em biodanza pode-se dizer que realizamos um "salto quântico" qualitativo, quando nosso aspecto onda (sentimento gregário) é vivenciado por meio de encontros afetivos e nossa característica partícula (individualidade) é vivenciada por meio da conexão conosco mesmo. A vivência é essencialmente uma experiência de unidade, pois não há dissociação entre matéria e energia, entre corpo e mente. As vivências estimulam o salto para complementaridade, com formação de vínculos de amizade e solidariedade, onde juntos podemos nos transformar nas experiências que escolhemos ter no mundo. Podemos realizar um salto quântico na co-criação de um mundo melhor e transcender nessa ação. Entender o salto quântico pode ser a chave para o entendimento do próprio Universo

O que se deseja é que cada um possa sentir-se responsável por aquilo que se constrói e que se possa viver com potência e coragem celebrando a vida, que tem o principal troféu o prazer de existir. Reconhecendo que somos frutos das nossas escolhas, poderemos nos libertar daquilo que nos faz mal. Poderemos viver em harmonia com as nossas experiências de vida e com as ressonâncias que produzimos e que foram produzidas em nós. Esse novo olhar, tendo a vida como centralidade, promove mudanças nas ações, gerando um novo estilo de vida, com acentuadas transformações no modo de viver e conviver com outro, e também no modo de habitar a Terra.

Quando nossas emoções têm coerência com o pensamento podemos atrair a realidade que desejamos. Nossos pensamentos e sentimentos produzem ondas eletromagnéticas que por sua vez influencia cada átomo do nosso mundo. Somos protagonistas da nossa própria história, numa rede de interações. Neste sentido, há uma reflexão em torno das motivações, das transformações e da vinculação na dança da vida. Aristóteles já dizia: *Conheça ti mesmo*. Sendo o homem um ser de relação e estando inserido no mundo, precisamos ser coerentes com o nosso sentir, pensar para depois atuar em coerência.

A biodança é um sistema de integração, onde por meio da música, do movimento e situações de encontro em grupo nos leva a um equilíbrio das funções orgânicas e psíquica e conseqüentemente uma coerência em nossas ações. Esse é o movimento da vivência que acontece no aqui e agora e que nos coloca em sintonia com o que sentimos, pensamos e queremos agir. Onde estamos é onde a vida acontece. A eternidade só existe no momento presente, sendo este eterno. O tempo flui na velocidade que estamos vivos, nem no passado, nem no futuro, e sim neste momento presente. Tanto o passado como o futuro é composto de infinitas possibilidades, mas isso não corresponde à realidade. Entretanto podemos escolher nossa próxima realidade escolhendo o próximo passo. Para a física quântica tanto ondas como partículas são igualmente fundamentais, pois é onde a realidade é percebida num determinado tempo, no tempo presente.

Segundo Rolando Toro o universo existe porque nós damos conta de sua existência. É onde o mistério quântico se revela. A matéria seria, pois a energia vivida. Somos seres puros de energia e isso nos movimenta. Somos um holograma cósmico que tem as possibilidades do universo. O corpo é

sagrado por ser veículo da vida e toda vida é sagrada e toda. A existência é uma expressão de vida. Somos, pois peregrinos cósmicos que se mantêm em movimento.

“Nós somos ao mesmo tempo a mensagem, a criatura e o criador”.

Rolando Toro

COMPONENTES GENÉTICOS DA MATÉRIA VIVA

Todos organismos vivos são formados de átomos, cuja quantidade, varia de acordo com a espécie, a idade e o tecido analisado. Pode-se dizer que os elementos mais importantes para a vida humana são: oxigênio, carbono, nitrogênio, cálcio, fósforo, sódio, potássio, cloro, magnésio, ferro e iodo. No entanto, há outros elementos com participação nas etapas enzimáticas ou com alguma função específica. Esses elementos interligados formam as moléculas.

As principais moléculas são os lipídeos, as proteínas, os carboidratos e ácidos nucleicos (DNA e RNA). Temos 100 trilhões de células com 46 cromossomos que são feitos basicamente de DNA e proteínas. Essas biomoléculas determinam características estruturais e arranjos específicos dentro da célula. Quando reunidas, e devidamente organizadas, interagem de forma a conferir as características dos seres vivos, perpetuando as espécies. São os genes contidos no DNA que trazem as informações necessárias para a síntese de proteínas e as proteínas traduzem as informações herdadas. As mutações na molécula de DNA levam o surgimento de novas características em um

organismo, as quais são transmitidas aos descendentes. Esse é um dos fatores que causam a evolução dos seres vivos.

Contudo a forma dos organismos vivos depende não só do DNA, mas do ambiente interior e exterior. Bruce H.Lipton (2007), em seu livro *biologia das crenças*, mostra como as células ajustam dinamicamente seus genes interferindo no ambiente e vice-versa. Ele explica ainda como todas as células do corpo são influenciadas pelo pensamento e pelo ambiente em que vivemos, provocando alterações na estrutura do DNA. Não somos determinados exclusivamente pelos nossos genes. Temos uma natureza humana desenhada pelo DNA e compartilhamos um substrato biológico comum que faz a interação entre genes e ambiente.

Essas abordagens sugerem que os estímulos de energia que recebemos do ambiente podem determinar a nossa qualidade de vida. Maturana fala que viver é conhecer. Conhecendo o ambiente a pessoa vai se adaptando e se modificando. Por outro lado, nossas crenças, nossos pensamentos, têm o poder de bloquear-nos e evitar que acessemos os campos infinitos de energia, interferindo no mundo que vivemos. Somos mestres de nossas vidas e não vítimas dos nossos genes.

Rolando diz que é impossível mudar o mundo sem mudar a nós mesmos. Podemos emitir padrões de energia que nos favoreçam. Em biodanza aprendemos a preservar a vida, em favorecê-la, em conduzi-la ao seu valor mais alto. No encontro com o outro vivenciamos momentos intensos de alegria, amor e satisfação que estimulam nosso desejo de viver, abrindo caminhos que estimulam nosso crescimento pessoal. Integrarmos um universo vivo e dinâmico que permite a potencialização da vida e expressão de seus poderes evolutivos.

Nossas moléculas orgânicas são formadas pelos mesmos átomos que constituem o restante da matéria do universo. Ao que parece o universo levou os átomos a um nível cósmico, capacitando-os a se ligarem transformando-os em seres planetários que evoluíram em sua esfera. Pela genética, somos um resumo de toda a humanidade que nos precedeu e o resultado de uma evolução biológica nos tornou seres únicos.

Acredito que as células podem nos ensinar muito não apenas sobre os mecanismos da vida, mas também como viver de maneira mais rica e completa.

Bruce Lipton

OS POTENCIAIS GENÉTICOS

O conjunto completo de genes herdados por um indivíduo a partir de seus progenitores chama-se genótipo e esses determinam os potenciais hereditários e limitações de um indivíduo desde a fase embrionária até a fase adulta. O genótipo é a identidade genética do indivíduo. Cada indivíduo possui o conjunto de características únicas, sendo que ninguém é igual a ninguém. Normalmente o estudo do genótipo é acompanhado do estudo do fenótipo que é o resultado da expressão dos genes. O fenótipo é a manifestação observável de uma característica (Griffiths et. al., 2009). Os componentes genéticos e ambientais, bem como a interação entre ambos firmam um “acordo mútuo” para a continuidade da vida, para preservar a espécie e garantir sua evolução.

Partindo desse pressuposto e reconhecendo que somos seres pluridimensionais e de essência divina, Rolando Toro nos leva ao despertar da nova era. Ele diz que os seres humanos estão desconectados da matriz cósmica, marcada sobretudo pela ausência do afeto e pelo desrespeito a sacralidade da vida. Assumindo que a identidade é o que cada pessoa é essencialmente diante de qualquer outro sistema de realidade, podemos dizer que pessoas com identidade frágil têm dificuldades de expressar sentimento de amor, temem a diversidade, a entrega e o vínculo com o outro e agem defensivamente.

Nessa perspectiva, Rolando abre um novo portal de possibilidades ao considerar um princípio de correspondência entre a expressão das potencialidades genéticas e as principais inspirações humanas. Nossos potenciais podem ser obstruídos ou estimulados. Nesse sentido, o desenvolvimento evolutivo se realiza à medida que os potenciais genéticos encontram oportunidade de se expressar na existência.

Na biodanza não se focaliza nos problemas das pessoas e sim nos seus potenciais. A partir de danças e exercícios destinados primordialmente a induzir vivências, cria-se uma rede de interações que facilita a nossa expressão no mundo, nos auxiliando a superar todas as formas de incoerências existências. As vivências estão organizadas em cinco grandes conjuntos expressivos do potencial humano: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência.

Vitalidade

A linha de vivência da vitalidade nos leva a ter disposição, alegria e ousadia para mergulhar frente ao desconhecido, na determinação para traçar nosso próprio caminho, transfor-

mando nossos próprios estados internos. Compreendem os instintos de conservação, de fome, de sede, respostas de luta e fuga. O ímpeto vital nos dá autonomia para ação e para o descanso, levando a uma harmonia biológica. O instinto associado à vitalidade é o de conservação.

Sexualidade

A vivência de sexualidade nos leva o movimento sincronizado com o desejo, com as emoções, com o prazer de viver o momento presente, com a capacidade de desejar buscar e desfrutar das coisas boas da vida. Trata-se de aprender a “dançar a vida, num movimento orgânico e prazeroso. Envolve o prazer sexual, cuja finalidade biológica é a reprodução”.

Criatividade

Os átomos estão em constantes transformações. Eles se combinam criando moléculas orgânicas. A natureza é um eterno ato criativo, sendo que o poder criativo é exercido ao longo de todo curso da história cósmica. Rolando Toro diz que precisamos criar novas pautas internas para viver. Vivências de criatividade nos levam a experimentar diferentes movimentos, novos e inusitados espaços imaginários, novos modos de objetivação e de subjetivação, os quais contribuirão para nosso processo de realização pessoal e um novo nível de percepção da realidade.

Afetividade

Tudo que nos afeta compõe o universo afetivo e isso inclui entre outros sentimentos o amor, rejeição, ressentimento.

O caminho da sabedoria é o amor e este é a certeza e o atrator da vida. Sem amor, sem vínculo com nossos semelhantes, não há humanidade. Essa aliança de amor com a vida se inicia na fusão do espermatozóide com o óvulo, no estágio embrionário. É a reciprocidade amorosa entre os átomos que formam as moléculas. É onde sagrado se revela. A linha da afetividade nos leva a ter um amor indiscriminado pelos seres humanos e pela vida em geral. O amor resgata nossa identidade e esta se estabelece e se fortalece na relação com o outro. Esse instinto o gregário compreende a capacidade de vínculo à espécie. Percebe-se, pois que nossa identidade brota como fruto da diversidade. Toro diz que a capacidade afetiva de estabelecer conexões com a vida está relacionada à identidade pessoal e com a identidade do universo.

Transcendência

A vivência fundamental da Identidade surge com a sensação endógena de estar vivo, e expande nossa consciência, abrindo um canal de comunicação com a Consciência Cósmica. Há um pulsar de renovação que nos leva nos êxtase e nos funde com a totalidade. O mundo existe como pulsação e o tempo é uma pulsação onde tudo flui na existência. O universo existe como flutuação quântica. Na transcendência há uma expansão da nossa consciência, da nossa intimidade e isso nos integra com a vida. É a experiência suprema. Desperta em nós uma atitude ecológica que nos vincula e nos harmoniza com a natureza e com o Universo em sua totalidade.

Quando me encontro com o outro, começo a ter notícias de mim “““.

Rolando Toro

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O texto aqui apresentado é um convite para que possamos mergulhar nesse ser imenso, que é o universo, identificando-se e aprendendo com ele. Ressalta-se que pelas próprias características do tema, este trabalho pode abrir espaço para novos saberes e reflexões considerando a dinâmica da vida, o indivíduo em sua totalidade e as entre as realidades em paralelo do macro e microcosmo.

Considero que os componentes que envolvem o macro e microcosmos, em conjunto com a biodanza, nos possibilita uma melhor compreensão de que estamos todos em conexão e que estamos submetidos às mesmas leis de organização e funcionamento. A macro-evolução provavelmente se desenvolveu em saltos quânticos permitindo novas formas de vida, sendo simplesmente uma grande quantidade de micro-evoluções. O homem é uma expressão do universo, do cosmo, sendo uma imagem diminuta do mundo. Somos uma gota do oceano, mas também somos uma entidade divina integrada ao cosmo.

Com base nas possibilidades oferecidas podemos escolher criativamente a nossa realidade e nos evoluir. Precisamos nos veicular a vida com a sabedoria cósmica, criando e atraindo o melhor para nós e para a humanidade. Podemos caminhar para uma unificação mais profunda e abrangente no âmbito do macro e microcosmo, pois somos a expressão de uma possibilidade quântica, um mistério insondável e admirável.

Para tal, devemos redescobrir que somos parte do universo, seres que manifestam o maravilhoso fenômeno da vida, que é sagrada em toda sua plenitude. Mas isto não se consegue apenas com intenções ou propostas intelectuais. Há muito tempo nossa cultura vem priorizando o conhecimento, a racionalidade

dade, a intelectualização, mas a essência das coisas e dos seres vivos está na emanção da divindade que cada um possui. Temos uma tarefa cósmica de enriquecer o mundo. Para compreendermos melhor essa dimensão é preciso mergulhar na construção de um ser amoroso que se movimenta no mundo, formando vínculos rumo a totalidade e integração. A vida se revela como resultado de múltiplos encontros.

A biodanza essencialmente rompe com a visão de um mundo linear e desintegrativo, permitindo a compreensão de um mundo biocêntrico. Ela estimula os potenciais genéticos de cada participante, de forma a melhorar a comunicação à auto-estima da pessoa e também a aceitação do outro com todas as suas diferenças, harmonizando o indivíduo com seu semelhante e na sintonia com o ambiente. As vivências nos proporcionam sentimentos como alegria, coragem de viver e a percepção intensa e apaixonada de estar vivo aqui e agora.

Acreditar e desenvolver o nosso potencial é tornar-se tudo porque o universo é tudo. Tornamo-nos reis, deuses, herdeiros do universo. O deus que habita em mim habita em nós e habita em tudo. E esses deuses se relacionam, se comunicam, formando uma unidade com a natureza e com toda humanidade. O que acontece no macrocosmo acontece no microcosmo. Nós somos espelhos do que acontece em nossos átomos, mas também do que acontece com as estrelas, planetas e galáxias. Alinhando-se às forças cósmicas, seremos capazes de criar a realidade em que vivemos, pois trazemos conosco um universo abundante e perfeito em sua criação.

REFERÊNCIAS

CAPRA F. Teia da vida. Uma nova compreensão científica dos sistemas vivos. São Paulo, Cultrix, 1997.

GRIFFITHS A. J. F., WESSLER, S. R., LEWONTIN, R. C., CARROLL, S. B. Introdução à genética. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

GUEDES R.F. Principio biocentrico. A contribuição do pensamento de Rolando Toro para o campo da educação. Dissertação de mestrado. Universidade Federal da Paraíba, 2012.

MATURANA H A ontologia da realidade. Ed. UFMG, Belo Horizonte, 1997.

SCHRÖDINGER E. O que é a vida? O aspecto físico da célula viva. Ed. UNESP, São Paulo, SP, 1997.

TORO R. Biodanza. São Paulo: Editora Olavobrás / EPB, 2002.

ESPAÇO DA ALMA: ESPAÇO BIOCÊNTRICO¹

Márcia Weissheimer²

Palavras chaves: Biodanza, Educação Biocêntrica, saúde do trabalhador, praticas integrativas complementares de saúde-PICS, trabalho

*Eu vou te contar uma história, agora, atenção!
Que começa aqui no meio da palma da tua mão.
Bem no meio tem uma linha ligada ao coração.
Quem sabia dessa história antes mesmoda canção?
Dá tua mão... **Uma história** -Palavra Cantada*

1. Introdução Espaço da Alma: Espaço Biocêntrico

A proposta inicial desta monografia foi o relato do Espaço da Alma: Espaço Biocêntrico desenvolvido junto à equipe de enfermagem em um hospital.

¹ Monografia apresentada para titulação de facilitador em Biodanza. Escola de Biodanza Rolando Toro de Pelotas-setembro 2013

² Enfermeira Especialista e Saude mental com experiência na área de centro cirúrgico.

Defino Espaço da Alma: Espaço biocêntrico como um espaço de nutrição, de compartilhar outros saberes e uso de práticas integrativas complementares de saúde junto aos trabalhadores de um hospital, incluindo a biodanza.

O seu nome surgiu em um momento de intuição, espaço de contato com a vida em sua plenitude. Tem como objetivo cuidar de quem cuida, compartilhar outras abordagens de cuidado consigo e com o outro. Entregar-se de corpo e alma é entregar-se com tudo, segundo Aurélio. Cada vez mais há o aprimoramento em tecnologias avançadas para cuidar dos outros, mas muitos são incapazes de cuidar de si.

O mergulho na execução da monografia permitiu um reconhecimento da influência da biodanza na minha vida e acesso profundo e emocionante na trajetória vivida.

Após revisão das referências bibliográficas e nadar nas águas do meu ser, apenas consegui desencadear o processo quando a expressão poética teve espaço através das músicas que estavam no ar dos meus pensamentos, das poesias e o relato dos sonhos.

Reverencio a minha jornada e abro as portas deste processo de mergulho com intuito de parir, afetivamente, através da biodanza. Aprendendo a utilizar a educação biocêntrico no dia-a-dia e, com isso, resgatando a alegria de viver, a coragem de ser e a capacidade de amar.

Aprendendo o a cuidar de mim eu cuido melhor do outro.

*Cuida a quien te cuida. Cuida de mis sueños. Cuida de mi vida. Cuida a quiere. **Cuidame** - Guerra P.-Drexler J.*

2. Biodanza, o referencial.

Quando eu vim para esse mundo. Eu não atinava
em nada ...

Hoje eu sou, sempre igual não desejo o mal amo o
natural ... - **Modinha para Gabriela** -Gal Costa

Esta música reflete o meu desejo intenso de integrar o
que eu falo com o que eu expresso e com o que sinto.

ROLANDO TORO, criador da biodanza,
Concebe o universo como um gigantesco holograma
vivo, que surge de uma proposta anterior à cultura, e
que nutre dos impulsos que geram processos viven-
tes. Ele se propõe a potencializar a vida e a sua ex-
pressão. Se as condições culturais são contrárias à
vida nos propomos a mudar este sistema não com a
ajuda de uma ideologia, mas restabelecendo condi-
ções de nutrição da vida.

Foi nesta proposta de nutrição de vida é que eu mergu-
lhei; inicialmente bebi muita água e depois, aos poucos, aprendi
a nadar.

As minhas primeiras percepções foram de grandes desa-
fios e grandes conquistas. A leitura sempre me trouxe possibi-
lidades infinitas de iluminar os caminhos do aqui e agora, de
atenuar a angústia que sentia quando a minha palavra era dife-
rente da minha ação e do meu sentir. Constatei que a formação

universitária não preparava para a vida, não respondia os porquês e não ensinava sobre as relações interpessoais. O conhecimento e a racionalidade, por si só, não provocavam mudanças, precisava aguardar o outro bater a minha porta, que oferecessem outras escolhas, para eu ser mais feliz.

Começar de novo e contar comigo vai valer a pena
ter amanhecido, ter me rebelado,

ter me machucado, ter sobrevivido...Ter me conhecido,
ter virado o barco, ter me socorrido vai valer a pena já ter te esquecido. **Começar de novo-**
Ivan Lins

Meu pensamento sempre busca uma fórmula objetiva e resolutiva, o que muitas vezes foi difícil de encontrar. A busca de algo que integrasse o que pensava, com o que sentia e com que eu agia sempre norteou o caminho. Em um momento de estudo na biblioteca, durante a minha especialização, encontrei um relato de biodanza, que me deixou encantada, pois se propunha a integrar o movimento, a emoção e o pensar.

Dois anos após, durante a elaboração de um trabalho científico, uma colega referiu, mais de uma vez, ao louco do seu marido. Quando perguntei por que ela o chamava assim, ela respondeu: - Ele faz biodanza! Fiquei felicíssima com esta resposta, pois há muito tempo a procurava e não encontrava nada em nenhuma livraria (isto em meados de 1987). Por fim, após falar com ele e discorrer do que já havia lido e do que eu pensava, ele me escutou atentamente e me deu dois contatos de facilitadores de Porto Alegre.

Combinar os meus plantões no hospital com a iniciação de biodanza e ter a coragem de ir às aulas foi o segundo de

muitos desafios. Alguns percalços surgiram como, por exemplo, testando se eu realmente queria ou não descobrir. Fiz três iniciações de Biodanza: a primeira com Bernadete Lenza, a segunda com Ione Martinez e a terceira foi Myrthes Gonzalez. O encontro com muitas pessoas iniciantes no grupo direcionou a minha escolha para o grupo regular. “Não estava sozinha no pedaço”, que alívio.

Segundo Rolando Toro:

Biodanza é um sistema de integração afetiva, renovação orgânica e de reaprendizagem das funções originais da vida. A sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, canto, movimento e de situações de encontro em grupo. O prefixo bio significa vida e dança significa movimento natural, ligado às emoções e pleno de significado. Biodanza é a dança da vida.

Entre os muitos desafios, o grande desejo de expressar livremente o que eu sentia através de uma fala emocionada, foi um deles. Mãos, ora quentes, ora frias, revelavam uma sensibilidade vivida. Aquele ano, uma grande porta que se abriu na minha vida: onde o grupo de biodanza surgiu e foi um esteio seguro.

O grupo de biodanza é considerado a matriz de renascimento onde as pessoas podem se mostrar e ser o que são. GONZALEZ M.

A partir daí, comecei a fazer muitos novos caminhos na minha vida, no meu trabalho, na minha família, sentindo muito mais alegria, diversão e leveza. Fiz minha primeira viagem sozinha. Fui para o congresso nordestino de Biodanza. Para

minha surpresa, ao chegar à sala de embarque encontrei muita gente da biodanza. Nós nunca estamos sós quando caminhamos sobre os nossos pés.

A busca do autoconhecimento com a metodologia da biodanza foi essencial. O conteúdo teórico é um caminho de autodescoberta e de encanto consigo mesmo e com os outros. Isto me impulsionou para ir atrás de coisas de que eu gostava. Sua- vizou muito as arestas do meu ser, permitiu a expressão da leveza e da intensidade da força.

Esta liga, vivida pela carícia, pelo olhar, pelo contato com o outro, pelo abraço, expressa muito mais que a linguagem habitual. Aproxima as pessoas e também, por vezes, afasta-as. Como falar de biodanza sem falar de si, de suas relações consigo, com os outros e com o todo? Esta liga, conexão que incendeia, acolhe, nutre, ama, brinca, expressa, sustenta, é a base do alicerce do meu existir.

Princípio biocêntrico é um ponto de partida que estabelece um modo de sentir e de pensar que tem como referência imediata a vida. O universo existe porque existe a vida, estabelecendo a noção de sacralidade da vida. Toda a metodologia orienta-se para a conexão com a vida, recuperando o sentimento de socialização da vida e gozo de viver.

Nossa existência nasce da linfa milenar, do útero cósmico que se nutre e respira com o amor dos elementos. TORO R.

Aprendi muito, no dia-a-dia, do grupo regular e na escola de biodanza. O ambiente nutritivo é construído por cada um de nós e preservado por todos. O espaço de confiança, de entrega e de abandono é no aqui e agora. Ir além do meu horizon-

te inclui estar aberta a outras percepções, a uma escuta interna e ao respeito à visão do outro. Tudo isto, exercido plenamente nos almoços comunitários, na convivência das maratonas e durante as suas viagens.

Vivência é a experiência vivida com grande intensidade por um indivíduo em um lapso de tempo aqui e agora, integrando as funções emocionais, sinestésicas e orgânicas. As vivências integradoras usadas na biodanza têm o efeito harmonizador em si mesmo, pois ativam e harmonizam as funções límbico-hipotalâmicas. É capaz de expressar a identidade, modificar o estilo de vida e restabelecer a ordem biológica. TORO R.

As cinco linhas de vivências da biodanza são: vitalidade, criatividade, afetividade, sexualidade e transcendência.

Todas as cinco linhas de vivência fazem parte da minha história. Ao longo do caminho, constatei que este caminho não era só meu, pois, quando caminhava, levava meio mundo, junto a mim e que a minha busca pessoal ressoava onde eu estava, seja na família, no trabalho e nas minhas relações pessoais. Passo a passo, fui integrando este olhar biocêntrico em todas as esferas e, por vezes, rompendo barreiras.

Estou contigo para ser curada. Estás comigo para ser curada.

Estamos juntos para ser amor. **Autor desconhecido**

É na linha da transcendência que se encontra o meu tendão de Aquiles. É ele que me move e com ele eu me movo.

Transcendência é a capacidade de sentir-se parte de um todo, parte de unidades que se expandem e se organizam em sistemas cada vez mais amplos. Capacidade de incluir em si unidades maiores e, dentro dessa diversidade, permanecer como uma unidade.

Ampliar a percepção e a compreensão das coisas e nossa penetração vivencial para percebermos que a vida é mais ampla, complexa e maravilhosa do que estamos acostumados e talvez preparados para perceber e sentir. LEMOS S.

Quando cuidamos de nós podemos cuidar melhor do outro. O processo de autoconhecimento é de conexão consigo, com o outro e com o universo tem um jeito próprio, ora emocionado, ora gargalhando e ora dançando. Ao revelar o que sinto, num ambiente enriquecido, muitas vezes sou beneficiada, pois o que sinto, também, outros o sentem.

Biodanza é a arte suprema que nos conduz à saúde como expressão da ordem cósmica que nos convida para a grande dança cósmica, seus recursos são também universais: ritmo e harmonia musical, movimento orgânico e encontro amoroso. TORO R.

Rolando Toro muitas vezes enfatizava “Este caminho tem coração? Se tem agarra com entusiasmo e vai, pois, o auto-conhecimento virá junto com as relações de encontro”.

Eu tenho andado tão sozinho. Que nem vejo à minha frente nada que me dê prazer. Eu queria ter na vida simplesmente um lugar de mato verde pra plantar e pra colher. Ter uma casinha branca de varanda Um quintal e uma janela para ver o sol nascer - **Casinha Branca** -Peninha

Ambientes enriquecidos são capazes de estabelecer novos circuitos sinápticos e estabelecer novos caminhos de regeneração celular. Na biodanza ambiente enriquecido é acionado pela carícia e pela repetição de vivências pois favorece a contextualização do vivido, no aqui e agora. Refletindo a parte luminosa de cada pessoa e não a sua sombra. ACUNA C.

Optar por uma vida plena de sentido é ter liberdade para escolher como estamos vivendo e que somos as possibilidades que a vida oferece. Somos nós mesmos que damos forma a nossa vida. Somos nós que podemos decidir sobre nós mesmos e nosso futuro. A tarefa de cada um é escolher o melhor para nós. FRANKL V.

A afetividade é uma das funções psicológicas mais perturbadas e reprimidas dentro do mundo relacional, social, educacional e político atual. TORO R.

3. Educação Biocêntrica

A Educação biocêntrica é parte de um novo paradigma das ciências humanas que trabalha o desabrochar da inteligência afetiva, proporcionando o fortalecimento de vínculos com base de compromisso com a vida, capaz de construir um mundo solidário, de paz e de compaixão. TORO R.

Rute Cavalcante nos diz que é na visão biocêntrica (integral, holística, global) que o conhecimento decorre dos aspectos inseparáveis e simultâneos que envolvem os aspectos físicos, biológicos, mentais, psicológicos, espirituais, culturais e sociais.

Com o desenrolar da formação da escola de facilitadores, a participação na rede de integração e cidadania (RINACI) com crianças e educadores, em situação de vulnerabilidade social, objetivou o exercício da prática. Esta metodologia necessita, cada vez mais, de espaço de prática para o aluno em formação.

Segundo Flores F., a palavra educação vem de *educere* que é o processo de possibilitar e incentivar o ser humano a expressar as suas potencialidades.

Os precursores da educação biocêntrica vão se encaixando pelo cultivo da afetividade; pela construção coletiva de inclusão; pelo de reconhecimento de si e do grupo; pela sensibilidade profunda com o que está acontecendo e sua influência no outro.

Pitta A. no seu livro “Hospital: dor e morte com ofício”, já constata que o processo de trabalho exige do trabalhador respostas individuais e coletivas ao lidar cotidianamente com a doença e a morte.

O estímulo a práticas saudáveis e a um estímulo prazeroso de viver através da biodanza restaura quadros de ansiedade e estresse. A vida acontece no momento presente e requer de cada um de nós a maior atenção. GOIS C.W.

Ao participar da comissão organizadora da semana de enfermagem de 2007, propus ao grupo a inclusão de um espaço de bem-estar ao trabalhador de saúde; um espaço para nutrir este trabalhador muitas vezes fragilizados, através das práticas integrativas e complementares de saúde, e também, a inclusão de outras abordagens.

Alguns receios da comissão organizadora logo foram superados com a sugestão de deixar para os participantes a escolha de onde querem estar, numa conferência, numa capacitação ou numa prática integrativa complementar de saúde disponível no espaço da Alma: espaço biocêntrico a partir deste ano.

A base da educação biocêntrica no Espaço da Alma se desenvolveu pelo fomento de um sonho meu, pela construção coletiva e multiprofissional, integração de muitos saberes, participação voluntária de terapeutas (a maioria da própria instituição) que se dispôs a oferecer a prática àquele que cuida cotidianamente. A comunicação se desenvolve como uma forma de rede, sincronizada, através de uma percepção ampliada do grupo, aptos a desencadear tudo o que precisa acontecer, desde o preparo do ambiente até a sua sustentação amorosa. Respeitamos e nos posicionamos contra o fluxo, dando espaço para a

escuta, a afetividade, diferentemente do ritmo ordinário do hospital. Quando nos posicionamos assim, tudo passa a fazer sentido, passamos a reconhecer o papel de cada um.

Fabíola Felix, no seu relato de experiência, propôs o uso da liderança biocêntrica para trabalhadores de saúde, possibilitando um novo paradigma nas organizações, assim como a percepção de seus sentimentos e olhar o outro na sua parte sã através da pedagogia do encontro.

A infraestrutura necessária é imensa, pois envolve a comunicação com os terapeutas, liberação de salas, preparo do ambiente, processo de avaliação, sendo por fim tão importante quanto é a divulgação e sensibilização do cuidador ou sua permissão para receber.

Conectar com a vida, como nos diz Rolando Toro, pois, muitas vezes, estamos num ritmo acelerado, coletivo que nos distancia de nós mesmos.

As práticas complementares integrativas de saúde disponibilizadas foram: biodanza, energização, Reiki, massagem, terapia floral, meditação, reflexologia podal, imposição de mãos, hipnose psicoterapêutica, yoga, dança circular, mandala, arte terapia, auriculoterapia, cromoterapia e relaxamento.

A fluidez conduz ao processo de transformação onde apenas sinto o gozo de viver, de dar e de alegria.
LEMOS S.

Habitualmente o profissional de saúde é excelente para cuidar do outro, mas péssimo para cuidar de si. Quando cuidamos de

nós mesmos, podemos cuidar melhor dos outros, pois somos mais flexíveis e mais humanos.

O hospital é um centro de referência em assistência de saúde, de alto desempenho da equipe multiprofissional e avançada tecnologia, entretanto, muitas vezes, é palco de tensão, de lutas de poder, de disputa de espaço, de contato com a vida e a morte, de uma desumanização atroz.

Aos poucos, foi necessário criar uma avaliação com perguntas fechadas e abertas que medissem o nível de expectativa dos participantes, o seu aproveitamento, e principalmente a sua avaliação do seu bem-estar antes e depois da prática complementar e integrativa de saúde.

Se eu quiser falar com Deus tenho que ficar a sós,
tenho que apagar a luz, tenho que calar a voz

Tenho que encontrar a paz, folgar os nós ... dos desejos, dos receios... ter mãos vazias.. me aventurar, subir aos céus sem cordas para segurar -.**Se eu quiser falar com Deus-** Gilberto Gil

Nestes últimos sete anos, tivemos uma média de 206 participantes no Espaço da Alma: espaço biocêntrico desenvolvidos no hospital.

Compartilho alguns depoimentos previamente autorizados:

Hoje não estou para o trabalho e não estou para minha casa, estou exclusivamente para mim.

Excelente. Sempre cuidamos dos outros e muito pouco de nós.

É um canal para as pessoas ter acesso às terapias, as práticas e possam vivenciar essa experiência.

Deveria ter um espaço permanente para esses atendimentos, isso seria favorecer o bem estar psíquico dos colaboradores.

A experiência foi muito boa, uma aceitação num espaço que a meu ver antes não tinha alma nem sentimentos.

Senti-me chamada a fazer a minha parte, e com as colegas todas acender e manter aceso mais um ponto de luz.

Excelente oportunidade para os cuidadores, espaço em que esses são cuidados.

Esse espaço deveria ser frequente, pois vivemos em um ambiente muito tenso, de dor e sofrimento.

Quero destacar a importância de teu trabalho na história de nossa instituição hospitalar, bem como na história da comunidade. Além disto, cabe considerar a visão que estás tendo, para onde estás indo com este projeto. Isto é um grande sonho teu, e, para que um projeto se torne realidade, basta que uma só pessoa acredite. E tu estás acreditando totalmente.

É essencial estar bem para cuidar bem.

É de suma importância manter o corpo e a mente em sintonia e relaxados para que possamos exercer nossas atividades que exigem bastante do nosso corpo e da nossa mente.

Poeticamente Rolando Toro declama assim;

Temos que enlouquecer de amor; temos que nos abandonar; temos que permitir que nos amem. Temos que unir as mãos em uma cadeia de amor através da qual passe realmente a vida. Este é o sentido da roda, o rito da vida, o ato primordial. Unir os olhares e fundir os corpos em um grupo compacto, em busca da sua origem.

4. História da minha vida

Debulhar o trigo. Recolher cada bago do trigo. Forjar no trigo o milagre do pão. E se faltar de pão, afagar a terra . Conhecer os desejos da terra.

O cio da terra- Chico Buarque- Milton Nascimento

Das muitas lembranças resgatadas no desenvolver desta monografia, fica a trilha do caminho percorrido, as lembranças estruturantes da infância; dentre elas: acordar o meu pai pela manhã, aprender a andar de bicicleta, andar sobre o muro, subir nas árvores, subir no telhado, subir na torre da igreja e aventurar-me com meus primos no galinheiro da minha avó.

Sou enfermeira, especialista em saúde mental, com experiência na área de centro cirúrgico. A busca do conhecimento, a competência técnica, alta tecnologia e do ato seguro, não garante a vida.

Das lembranças estruturantes do trabalho tenho: incluir imagens de referência infantil, na sala de recuperação e na sala de preparo prévio à cirurgia; a conquista de um espaço para a equipe multiprofissional do centro cirúrgico poder desenvolver a expressão plástica da emoção através do uso de tinta com pincel e com os dedos; desencadear fóruns de construção coletiva com a equipe de enfermagem para resgatar a qualificação profissional; criar coletivamente um texto de “Diga não à violência em centro cirúrgico”; e, por fim, estratégias para lidar com a vida e a morte, nossas dificuldades de relação interpessoal e nossa capacidade superação.

Das lembranças estruturantes da minha vida tenho a paixão pelo que faço, rever as escolhas; escutar-se, a amizade, a família, o desfrutar da vida, o processo de aprender a resolver conflitos, dar limites, cuidar amorosamente e superar-me, quando fiz o Caminho de Compostela. Preencher meu quarto de afirmações positivas, a maioria da Loïuse Hay, dar voz ao coração, desapegar, perdoar, aceitar e buscar o prazer de viver.

5. Práticas Integrativas Complementares de Saúde -PICs

Cada vez nos sentimos desassistidos pelo sistema de saúde vigente.

As práticas integrativas complementares de saúde surgiram no SUS, a partir de 2006, pela crescente demanda da população brasileira e também como resultado das Conferências Nacionais de Saúde e das recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS). Têm como objetivo integrar o sistema saúde da alta complexidade com as Práticas Integrativas e

Complementares de Saúde. Com esta perspectiva, é que, pouco a pouco, as instituições de saúde vêm integrando na sua prática clínica. O desenvolvimento com o paciente internado exige previamente um projeto de pesquisa aceito pela instituição que comprova resultados. O uso das práticas integrativas para equipe de funcionários da instituição ou para a população em geral não necessita o projeto de pesquisa prévio. Com isso, o Ministério Público montou um Edital de Chamamento Público para Fortalecimento de Serviços de PICs. (Portaria Nº971/GM/MS, de 3 de maio de 2006)

A biodanza é uma das práticas integrativas complementares de saúde já utilizada, em alguns trabalhos nas unidades básicas de saúde pelo Brasil.

No hospital inicialmente nos propomos a compartilhar e nutrir com outras maneiras de cuidar. Desenvolvemos no decorrer destes anos:

Biodanza,
Massagem, reflexologia podal, bambuterapia,
Reiki, Radiônica, Energização, Imposição de mãos,
Dança circular, Yoga , Terapia Floral
Meditação, Hipnose Psicoterapêutica
Relaxamento, Alongamento
Mandala, Arteterapia
Cromoterapia, auriculoterapia,

O processo de desenvolvimento do Espaço da Alma para o trabalhador da instituição serviu de suporte para o surgimento do Núcleo interdisciplinar de saúde e espiritualidade e o desencadear de muitas oficinas de Espiritualidade e Saúde onde re aprendemos sobre escuta, inclusão e cuidado.

A opção da prática integrativa de saúde, cada vez mais, é entendida com uma necessidade que se busca, na dor, no conflito, no dia-a-dia, para a busca da expressão do amor. A meta é a inclusão da prática integrativa de saúde para o trabalhador.

6. Jornada da Minha Alma, Poesias e Sonhos

*Esse seu olhar. Quando encontra o meu fala de umas coisas. Doce é sonhar... Mas a ilusão, quando se desfaz dói no coração ... o que dizem os seus olhos - **Esse seu olhar** -Tom Jobim*

Poesias

Segundo Rolando Toro, entre pensar e poetizar há um abismo que só podem atravessar certas pessoas que já passaram por ele. A percepção poética surge em um estado de graça, num momento de encontro com o maravilhoso, o sagrado e o profano. Na poética do encontro humano, há uma zona do ser em que a poesia e a dança se encontram. A dança, capaz de gerar vida pode também expressar significados universais. Fazer da nossa vivência uma dança é na realidade “Ser Poesia”.

O ponto de partida de uma aventura poética é a vivência de contato sutil, quando é possível que a e-

xistência do outro se manifesta com fenômeno único e irrepetível no universo. MATUK E.

A poesia nos ensina a qualidade poética da vida, como nos sentimos diante dos fatos da realidade. A vida é viver poeticamente na paixão e no entusiasmo. MORIN E

A poética do encontro humano abre espaço à manifestação desta linguagem, da fala emocionada, intuitiva e vibrante. Eufóricas como crianças ficamos com as poesias construídas e, mais ainda, surpresos com esta possibilidade de expressar uma parte de nós mais silenciosa.

Ao longo desta caminhada, textos e poesias foram importantes para mim. Em outros, foram a música que levava a sonhar. Trago a luz, aquilo que me iluminou.

Minha pequeninha

Eu estou aqui

Te procuro tantos lugares e de tantas maneiras e em tantas pessoas

Te perdi por tanto tempo

Me desculpe minha querida

Te amo, amo, cada pedaço desse lindo corpo, desse coração, do teu jeitinho que é só seu

Minha querida quero andar de braços dados contigo

Quero viver contigo, sorrir e amar contigo ao meu lado para sempre.

Preciso de ti. -1993

Eu Sou

*Eu sou a máscara que te protege
Eu sou A cor, a vida, a garra que te nutre
Eu sou o sem formas
Tua imensidão, tua neblina
Tua clareza, tua escuridão
O nebuloso
Teu prazer e tua raiva
Teu cumprimento e tua omissão
Tua ternura, teu perdão
Eu sou tudo e nada sou daquilo que penso ser.
Mas sou, e como sou
Sou Márcia- 1/5/96*

Quem Somos Nós

*Somos tal como uma flor de lótus única na sua beleza,
florescendo sobre a água e enraizando profundamente no lodo.
Quando somos lodo estamos atrás de uma touca,
atrás de uma máscara e muitas vezes atrás de outro profissional.
Quando somos raízes, estamos num lugar restrito,
fechado em contato com a vida e morte,*

com sangue e fluidos, tensos e agressivos, a sombra, o inconsciente coletivo.

Quando somos flor somos: luz, perfume, paz, serenidade, presença, coração e sentimento.

Quem somos nós? Somos uma centelha, uma equipe, uma unidade.

Somos o amor incondicional -14/07/1996

Eu sou

A luz que move o meu ser,

O movimento das minhas células

O ritmo do meu coração

O som que palpita a minha alma

A risada das minhas entranhas

O calor da vida

O colo que alimenta todas as águas

A bênção do universo

A parte do todo. Eu sou o todo

Eu sou o sopro da vida o coração que bate a ressonância da terra -19 -05-07

“No importa de donde vengo. No importa a donde vo. Solo importa el paso que estoy dando”

Autor desconhecido do Caminho de Santiago- 2011

Por isso uma força me leva a cantar. Por isso uma força me leva A CAMINHAR (acrécimo da Walda Melo)

Por isso essa força estranha no ar. Por isso é que eu canto, não posso PARAR .Por isso é que canto, não posso PARARÉ o sol, é o tempo, é a estrada, é o Pé, é o chão. É a coisa mais certa de todas as coisas, vale um caminho sob o sol, vale uma roda de amigos - Força estranha – letra modificada - Caetano Veloso

Sonhos

A linguagem da diversidade é a percepção do sentido de vida expressa pela criança, adolescente, jovem e pelo idoso. A biografia das forças internas e sua passagem sucessiva são cheia de significado na sua existência. Tudo está pleno de sentido no holograma cósmico. TORO. R

A aplicação de mitos e arquétipos com os instrumentos metodológicos da biodanza possuem um grande energia de transformação. TORO. R

Von Franz M. L. relata que Jung C. G. descobriu que os sonhos procuram regular e equilibrar as nossas energias físicas e mentais. Eles podem revelar a causa básica da desarmonia interior e da angústia emocional com também indicam o potencial latente no indivíduo. Apresentam soluções criativas para os problemas diários e ideias inspirada para o potencial criativo da vida.

A coisa mais saudável que o ser humano pode fazer é prestar atenção aos sonhos. JUNG G.

Quando sonhamos com a nossa identidade, devemos pensar que temos partículas que nasceram no despertar do universo. Somos todos filhos do cosmos, mas nos transformamos em através de nosso conhecimento e de nossa cultura. MORIN E.

O contato com os mitos e arquétipos na biodanza, através da vivência, permite a sua expressão através de sonhos.

Demonstra que se usarmos a via onírica a razão e a imaginação se articulam, se interpenetram e se tornam complementares. BACHELARD G.

Roberto Crema descreve que os sonhos atuam, sustentam e complementam o corpo físico e onírico.

Introduzi esta referência para compartilhar esta linguagem que é mil vezes ampliada, com a biodanza. Alguns sonhos registrei, outros me assustei e muitos não entendi. Dar vazão a esta porta faz com que eu integre esta linguagem desconhecida para mim. Não busco aqui um processo de interpretação. Entre tantos sonhos ativados com a biodanza, trago três deste caminho misterioso e nebuloso.

05/03 /2005

Estou no armazém, está tudo vazio. A porta de acesso para o corredor é bem frágil, olho e vejo que há pessoas dentro. São crianças. Verifico a porta de entrada e tento trancá-la, querem entrar, me sinto roubada, escondo a bolsa e valores. Mesmo assim, elas entram, tenho medo, minha Irmã surge, grito para não entrar. Acordo.

Fevereiro/13

Estou no mar, há um caminho como uma passarela, quero ver uma baleia. Pergunto a um rapaz e ele diz que estou no caminho. Estou no mar aberto caminhando sobre as águas e vejo uma baleia abaixo de nossos pés, ela é enorme. Ela sai e joga água, quando isso acontece ela me leva com uma onda. Tenho medo, mas não olho para baixo ela me joga em direção às ondas. Acordo

4/5/2013

A casa antiga do pai da minha cunhada em Porto Alegre foi demolida com um muro verde alto e bonito. Ha um pátio imenso e no fundo uma casa pequena que sua irmã fez, num bairro nobre de Porto Alegre. Vamos fazer uma aula de biodanza e o lugar tem estacionamento. Os vizinhos e o padre (há uma igreja próxima) concordam com o uso da música. Para chegar a casa, ora uso o carro e ora caminho por túneis divertidos e escorregadios. A sala tem um piso de madeira, é imensa, o céu azul, a via láctea está belíssima e muito perto (estamos num lugar muito alto). Ao focar mais nas inúmeras estrelas que estão tão pertinho, vejo o que nunca vi, milhares de espaçonaves quase invisíveis. Há uma mulher que nos conduz na casa e nos mostra onde será o espaço

da aula. A aula começa e um colega demonstra uma música com ela. Fazemos dança em pares e acariciamento de rosto. Acordo

7- Considerações finais

O processo de construção desta monografia Espaço da Alma: espaço biocêntrico é parir a si mesmo, é deixar sair os seus amores e seus horrores, é a expressão afetiva no meu sentir, no meu gesto e na minha fala. É o nascimento de um sonho que se sonha junto.

O espaço da alma: espaço biocêntrico está inserido na memória de cada participante como um momento de cuidar-se.

A música orgânica, o movimento, a consigna, o facilitador e as situações de encontro em grupo conduzidas através da biodanza nos ensinam muitos caminhos para o amor.

Agradeço profundamente à vida por ter me dado tanto, aos meus mestres pela sua presença, a minha família; alegria que encontrei no meu coração, a música que deu voz à palavra e aos meus amigos biodanceiros.

Agradeço a minha orientadora Nilza Quadros que me conduziu amorosamente neste processo de vir a ser e concretizar este trabalho; ao mestre visionário Rolando Toro, criador da biodanza; a Myrthes Gonzalez pela sua garra, amizade, poesia e coerência.

Dedico esta monografia aos terapeutas e parceiros do espaço da Alma e a todas as pessoas que têm coragem de segurar as rédeas da vida nas mãos e que vão à busca dos seus sonhos;

Y DALE ALEGRÍA A MI CORAZÓN

Y dale alegría, alegría a mi corazón. Es lo único que te pido al menos hoy

Y dale alegría, alegría a mi corazón. Afuera se irán la pena y el dolor

Y dale alegría, alegría a mi corazón -VICTOR PAEZ



8- Bibliografia Consultada

Acuña T.C. Neurogenese, Plasticidad neuronal y expresión génica diferencial en adultos en ambientes enriquecidos. Revista Pensamento biocêntrico n.Pelotas.2010

Andino G. Um olhar biocêntrico sobre o brincar. Revista Pensamento biocêntrico n6. Pelotas, 2009.

Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de práticas Integrativas e Complementares no SUS.Secretaria de atenção à saúde 4. Caderno Rolando toro. instituto Paulo Freire-n1.ceara,2004.

Cavalcante R.A educação biocêntrica dialogando no círculo de cultura. Revista Pensamento biocêntrico n10. Pelotas.2008

Crema R. saúde e Plenitude um caminho para ser. ed. Summus,1995

Felix. F.M.F.. Liderança Biocêntrica: uma nova forma de caminhar: relato de experiência. Revista Pensamento biocêntrico n 10. Pelotas, 2008.

Ferguson M.A. Conspiração aquariana. ed. Record,1980

Flores F. Educação biocêntrica por uma educação centrada na vida. Revista Pensamento biocêntrico n2. Pelotas,2011.

González e Guimarães M. Caminhos da transformação. Revista Pensamento biocêntrico n10. Pelotas. 2008

Góis C. W. Biodança, saúde e qualidade de vida: uma perspectiva integral do organismo, Fortaleza, 2002.

- Gonzáles M. os sete poderes da biodanza. Revista Pensamento biocêntrico n5. Pelotas, 2005
- Lemos S. As linhas de vivencia. Revista Pensamento biocentrico n3. Pelotas, 2005
- Leloup J.Y. Amar apesar de tudo. Ed versus.Campinas.SP.2002
Link: <http://www.vagalume.com.br>
- Morim E. Os sete saberes necessários à educação do futuro. Revista Pensamento biocêntrico n 10. Pelotas.2008
- Pitta A. Hospital dor e morte como ofício. Ed Hucitec.SP.1991
- Regina C. Educação biocêntrica- Vivenciando o desenvolvimento organizacional. Fortaleza. Banco do nordeste. 2003
- Rossi A.M. Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectiva atual da saúde ocupacional, ET all. 2010
- Rossi A.M. Ambiente e forma de superar e prevenir o stress de trabalho, 2010.
- Silva. C. ET hall. Terapia comunitária, resgate de autoestima, massoterapia, Reiki e biodanza no auxílio da dor e do sofrimento. Ceara,2009
- Siqueira M. Bases teóricas de bem estar subjetivo, bem estar psicológico e bem estar no trabalho, 2008.
- Terren R,Toro V Biodanza:poética do encontro. Ed Buenos Aires. Lumen, 2008
- Toro R. Biodanza. São Paulo Ed Olavovras. EPB,2002
- Teoria de Biodanza Volume III Ed ALAB
- Von Franz M-L O caminho dos sonhos Ed Cultrix. São Paulo,2002

Weissheimer M. repensando o dia a dia da enfermagem no centro cirúrgico do HCPA.

Temas da atualidade em Centro cirúrgico, 2000.

SEMANA DE ENFERMAGEM

9, 10 e 11 de maio de 2007
 Anfiteatro Carlos César de Albuquerque



**ENTRADA
FRANCA**



Espaço da Alma



TERAPIAS COMPLEMENTARES

> **Palestra: UMA VISÃO QUÂNTICA DA SAÚDE**, com Prof. Mauro Pozzatti, Diretor da Uniqua Saúde, Coordenador do Grupo Guimarães do Coração, Professor da UFRGS na área de saúde, responsável pelo curso Psicologia Transpessoal.
 Dia 09/05 - das 9h30 às 11h - Hospital de Clínicas, sala 160

> **Filme comentado: QUEM SOMOS NÓS**, com Elgo Schwinn Eng., empresário, tradutor e debatedor de diversos filmes Satsang, membro do Grupo Guimarães do Coração.
 Dia 09/05 - 14h às 17h - Anfiteatro da Escola de Enfermagem da UFRGS

NÃO PERCA!

ATIVIDADES

- Reiki
- Energização
- Massagem
- Terapia floral
- Relaxamento
- Biodança
- Yoga e Xamanismo

INSCRIÇÕES

Agende-se:
 de 02 a 11/05/07,
 das 8h às 12h e das 13h às 18h.

Fones: 21018596
 (Camilla ou Janice)
 ou 22018337













**1º ENCONTRO
INTERDISCIPLINAR
SOBRE DOR**

Atenção à pessoa com câncer

ESPAÇO DA ALMA
CONCOMITANTE AO EVENTO!

Terapias Complementares

LOCAL:
sala 039
Escola Técnica de Enfermagem
(subsolo)

QUANDO:
25 e 26 de junho
das 9h às 17h

meditação
yoga
reflexologia podal
herais
biolanza
hipnose psicoterapêutica
plantoterapia
acupuntura

EXPERIMENTE!

21ª Semana de Enfermagem

do Hospital de Clínicas de Porto Alegre e da Escola de Enfermagem da UFRGS

Entrada Franca *"Compreender e construir redes de saúde"*

Espaço da Alma

Práticas Integrativas de Saúde

Realizado pela HCPA
 Assessoria: Enft. Maria Tereza Schwan

0800-8145 - Conferência: Um novo olhar na qualidade do cuidado - Prof. Elietti Loda - USP
 8h45 - 10h - Intervalo

10h - 12h - Mesa redonda: Espaço, rede e Saúde: compartilhando experiências -
 Prof. Elietti Loda, Prof. Tereza Schwan, Prof. Maria Goretti, Tereza Aguiar, Tereza Maria Chiribito

Especialmente para Você no dia 12 de maio!

Risk - ETE - sábado - 14h às 17h

Energização-ETE - sábado - 14h, 16h, 18h

Meditação - 10h, 16h, 18h

Higiene psicodermatológica - ETE 14h de 17h

Reflexologia plantar - ETE - sábado - 14h às 17h

Massagem - ETE-sábado - 14h às 17h

Terapia Floral - ETE-sábado - 17h às 19h

ETL - Escola Técnica de Enfermagem

Exercício Clínico: Autismo - 10h às 13h

Oficina de Arteterapia - 10h, 14h às 17h

Oficina da Memória - 9h, 14h às 17h

Biodança - 11h - 14h às 18h

Relaxamento - 432 - 14h, 15h, 16h

Alongamento - 432 - 14h, 15h, 16h

Yoga antigo - Às 17h - 14h, 15h, 16h

Apoio

Endosul

Promoção



HOSPITAL DE CLÍNICAS
 DE PORTO ALEGRE

22ª Semana de Enfermagem

do Hospital de Clínicas de Porto Alegre e da Escola de Enfermagem da UFRGS
09 a 12 de maio de 2011

Entrada Franca

**Educação e Trabalho:
Desafios Contemporâneos**

Espaço da Alma

Práticas Integrativas de Saúde

Auditório Baldi

8h30 - 9h15 - **Espiritualidade e Saúde** - Enlª Marta Góes
9h15 - 10:00 - **Experiência da Unidade 1ª de maio do Hospital Divina Providência nas práticas integrativas de saúde** - Nut. Janete Serafin e Enlª Karine Rodrigues
10h00 - 10h15 - Intervalo
10h15 - 12h - **Intervenção Terapêutica Relaxamento, Imagens Mentais e Espiritualidade (RIME) no cotidiano do trabalho em saúde**
Profª Drª Ana Catarina de Araújo Elias - Professora Titular - UNIP

Especialmente para Você no dia 09 de maio!

Biodanza®
Hipnose psicoterapêutica
Terapia Floral
Yoga

Dança Circular
Energização
Reflexologia podal
Reiki
Massagem
Meditação

14:00 às 20:00
SEDE (Escola Técnica Enfermagem)
Salas 732 - 1124
Salas nas unidades a confirmar

Promoção



HOSPITAL DE CLÍNICAS

23ª Semana de Enfermagem

Hospital de Clínica de Porto Alegre - Escola de Enfermagem da UFRGS

9 a 11 de maio de 2012 - Anfitrião Carlos César de Albuquerque

"40 anos de Enfermagem na HCPA: trajetória e desafios"



Espaço da Alma 2012

Especialmente para você
funcionário da HCPA
no dia 8 de maio!

Práticas Integrativas de Saúde das 14h às 20h

Oficina de Arteterapia - Sala 630	Reiki - 4 Sul
Biodanza - Sala 532	5 Norte
Yoga ardito - Sala 722	6 Norte
Meditação/MBE - 10 Sul	7 Sul
Imposição de mãos - Sala 722 (18h às 20h)	9 Norte
Hipnose Psicoterapêutica - SEDE	9 Sul
Reflexologia Podal - 3 Sul	Cromoterapia - 8 Norte
Auriculoterapia - 10 Sul	Mossagem - Sala 632
7 Norte	Sala 932
Rodônica/Reiki - SEDE	Terapia Floral - 6 Sul
	SEDE

Entrada

Franca







24^a

14 a 16
de maio de
2013

Semana de Enfermagem

Hospital de Clínicas de Porto Alegre - Escola de Enfermagem da UFRGS
Local: Anfiteatro Carlos César de Albuquerque - HCPA

*Segurança: para quem cuida e
para quem é cuidado*

Espaço da Alma

Práticas Integrativas de Saúde



Promoção

14 de
maio de
2013

Entrada franca

- Reiki - Serviço de Educação em Enfermagem (subsolo) e sala 732, das 8h às 12h
- Massagem - Sede e sala 532, das 8h às 12h
- Meditação - sala 630, das 8h às 10h
- Imposição de mãos - sala 732, das 18h às 20h
- Hipnose psicoterapêutica - Sede, das 8h30 às 11h30
- Radiônica - 6º Norte, 8h às 12h



HOSPITAL DE CLÍNICAS
de Porto Alegre



Neise
Núcleo de Educação em Enfermagem de Saúde
e Especialidade de HCPA



MIC

Agência

Assessoria de Comunicação Social - HCPA

Informações:

www.hcpa.ufrgs.br

eventos@hcpa.ufrgs.br

Fone: (51) 3359.8090/Fax: (51) 3359.8503

V ENCONTRO DE AÇÃO SOCIAL E BIODANÇA

II ENCONTRO DE EDUCAÇÃO BIOCÊNTRICA DO SUL



19 a 22 de setembro de 2013

Gravatal/SC