

BIODANÇA - UM SISTEMA TERAPÊUTICO

Maria Stella ORSINI
(Professora da ECA - USP)

Entre os cuidados teóricos preliminares para o estudo deste assunto, cumpre assinalar a diferença fundamental que existe entre as Psicoterapias Tradicionais e a Biodança.

As Terapias Cognitivas trabalham a nível verbal, com significados, e a palavra chave, em Psicoterapia, é **Consciência**. O percurso de sua atuação inicia-se no nível cognitivo, passando pelo córtex para atingir o hipotálamo. Em outras palavras, o caminho percorrido vai dos significados às vivências. Diferentemente dessa atuação, a Biodança trabalha essencialmente com vivências, sendo sua trajetória oposta à das Terapias Verbais, isto é, vai das vivências aos significados. A palavra chave em Biodança é **Vivência**. Do ponto de vista biológico, ao lidar basicamente com o mundo dos instintos e das emoções, o caminho trilhado pela Biodança parte do nível vivencial, passa pelo hipotálamo para atingir o córtex, permitindo uma regulação visceral. Ao estimular o cérebro das emoções — cérebro interno — a Biodança estimula o sistema regulador visceral. Em termos de estrutura cerebral a Biodança concentra sua atuação mais no arquicórtex, cérebro antigo, ou ainda, sistema límbico-hipotalâmico. Em contraposição, as Terapias Verbais estão mais concentradas no neocórtex.

Sendo a Biodança um sistema de integração corpo e mente que favorece o desenvolvimento do potencial humano — utiliza uma técnica de

BIODANÇA – UM SISTEMA TERAPÊUTICO

indução de vivências integradoras através da dança, do conto, da música e de exercícios de comunicação em grupo. Nesta perspectiva, ela trabalha com vivências e não com elaboração cognitivo-verbal, embora não exclua o mundo das operações concretas do pensamento simbólico.

Um outro cuidado teórico importante consiste num exame mais detalhado do grande valor da vivência no sentido da íntima relação que existe com a aprendizagem. Como sabemos, a aprendizagem envolve todo o organismo e não apenas a cognição. Ora, se os três níveis da aprendizagem não forem atingidos — o cognitivo, o vivencial e o visceral — o sistema está comprometido e as respostas são dissociadas.

Essas observações iniciais ressaltam os seguintes aspectos da Biodança:

1) é um sistema terapêutico mais para sentir do que para pensar. Ao pensamento cartesiano "Penso, logo existo", a Biodança propõe "Sinto, logo existo".

2) é um sistema terapêutico não interpretativo;

3) é um sistema terapêutico não verbal e sim cinestésico-vivencial;

4) é um sistema terapêutico não analítico e sim holístico.

Para que possamos compreender a noção de sistema terapêutico é necessário antes esclarecer a origem do nome Biodança e seu início histórico.

O chileno Rolando Toro Araneda — criador da Biodança — foi professor de Psicologia da Criatividade da Universidade Católica do Chile e Docente do Centro de Estudos de Antropologia Médica da Escola de Medicina da Universidade do Chile, além de ter trabalhado no Hospital Psiquiátrico de Santiago. Atualmente exerce sua profissão em São Paulo.

Sua pesquisa surgiu como decorrência de um ensaio experimental no Hospital Psiquiátrico de Santiago no ano de 1965. O objetivo era buscar diversas técnicas de desenvolvimento para "humanizar a medicina": Psicoterapias de grupo na linha de Rogers, Arte Terapia (Pintura, Teatro), Psicodrama. Sua primeira atitude foi substituir os tranqüilizantes por música e dança. Artista amador no campo da poesia, pintura e fotografia, Toro sabia que a arte, sobretudo a música e a dança, são poderosos agentes terapêuticos que ainda não tinham sido suficientemente aproveitados.

Uma “arte de viver”

Algumas observações acerca dessa díade dança-música merecem ser feitas. Modernamente a dança não é considerada apenas como uma arte, mas se vincula àquilo que sempre foi desde sua criação pelos povos da antiguidade: uma “arte de viver”. Esta visão corresponde ao objetivo primordial da Biodança. Numa perspectiva semelhante àquela que adotamos aqui, Maurice Béjart, no prefácio da obra de Roger Garaudy “Dançar a Vida”, discorre sobre a solidão do homem moderno no seio de uma civilização dilacerante. Para este artista, o homem não sofre apenas de solidão, mas também, e principalmente, de uma divisão profunda de seu ser. Argumenta que dissociamos a educação do corpo da educação do espírito e ambas desse centro que alguns chamam de coração e outros de intuição. E, com a lucidez de um verdadeiro educador, escreve:

“Dançar é tão importante para uma criança quanto falar, contar ou aprender geografia. É essencial para a criança, que nasce dançando, não desaprender essa linguagem pela influência de uma educação repressiva e frustrante.”

(Garaudy, 1980, pp. 8-10)

A dançarina argentina, Maria Fux, nos ajuda a perceber a importância de experienciar o próprio corpo:

“Que maravilha seria se soubéssemos comunicar-nos com o nosso corpo, estimulados pelo desejo de expressar-nos com a música ou sem ela, mas fazendo do corpo um instrumento de comunicação entre o que queremos fazer, entre o que podemos fazer e entre o que vamos descarregando para podermos nos expressar.” (Fux, 1983, p. 67)

Da mesma forma que a dança, a música deve ser vivida na totalidade. A percepção musical, não é só um ato auditivo. Escuta-se música com todo o corpo, ou melhor, com todos os tecidos corporais. Seus efeitos envolvem não apenas o “psiquismo” e as emoções, mas também influi nos limiares de resposta hipotalâmica, no equilíbrio neurovegetativo e na homeostase. A ação da música nos seres vivos é indiscutível e as pesquisas que analisam a relação entre música e organismo corroboram que, ao lado das modificações psicológicas, as pessoas experimentam, por intermédio do sistema nervoso vegetativo, fenômenos físicos. Assim, a música exerce uma repercussão sobre as funções orgânicas. (Carvalho

Ribas, 1957, p. 181). Ademais, os estudos realizados em musicoterapia demonstraram que o som, a música e o movimento podem produzir efeitos regressivos e abrir canais de comunicação, com o intuito de recuperar o paciente para a sociedade. (Benenson, 1981, p. 13). Do ponto de vista terapêutico, a única maneira de abordar o autismo é com música e carícia. Em resumo, percebemos a música não só do ponto de vista cognitivo, mas também com nossa sensibilidade, emoções, instintos. É, portanto, uma experiência de totalidade.

O ritmo está nos seres humanos

Essas breves incursões pelo mundo da dança e da música visaram dar relevo às pesquisas iniciais de Toro. Verificou ele que certas músicas conduziam facilmente a estados de transe. Nestes casos, as alucinações e delírios se acentuavam, podendo durar vários dias. Os doentes que tinham uma identidade mal integrada, se dissociavam mais ainda quando realizavam certos tipos de movimentos. Passou a selecionar músicas e danças que pudessem reforçar a identidade. Propôs também exercícios de contato para dar limite corporal. O resultado foi significativo: em muitos doentes houve diminuição das alucinações e, por outro lado, aumentou a comunicação. Como foi exatamente a música suave e os movimentos lentos que pioravam o quadro patológico dos enfermos, Toro resolveu agir de maneira diferente: introduziu a dança rítmica. Sabemos que é o ritmo que nos vincula mais profundamente com a natureza. O ritmo está nos seres humanos e é necessário descobrir o corpo como origem musical: o ritmo está na respiração, na circulação de nosso sangue, nos atos de amor, na gestação, no crescimento físico e mental, no caminhar, na voz, no grito, no choro, na risada, no bater palmas, no sapatear, no castanholar, enfim, em toda movimentação do corpo. O ritmo está no Universo: desde tempos remotos o homem percebeu que o Universo estava regido por padrões rítmicos. No homem primitivo, a percepção da totalidade era algo natural. A sucessão dos dias e das noites, as fases da lua, o nascer e o ocaso do sol, o ritmo das quatro estações, o vaivém do mar, a melodia do vento, etc. (Toro, 1986, pp. 21-22). Nesse contexto, podemos compreender a importância do ritmo e enfatizar que é ele quem dá estrutura e estabilidade a um sistema. Quando se perde o ritmo, o sistema se transforma em caos.

Estudando os efeitos de cada exercício e das músicas, Toro chegou ao desenho mais simples do modelo teórico. Traçando uma linha horizontal, temos o "continuum" Identidade-Regressão. Para os seguidores

deste sistema, Identidade é a percepção e consciência de si mesmo e do mundo. É nossa essência. É corporal, flui através do nosso organismo. Não é por acaso que identificamos as pessoas quando queremos descrever suas características físicas (Cédula de Identidade). No corporal, um aspecto extremamente relevante é o movimento. Daí sua conexão com a dança. (Toro, 1984, p. 23). E, na medida em que o conceito de Identidade só é possível em relação ao de Regressão, cabe-nos, então, indagar o que a Biodança entende por esse termo. Fundamentalmente Regressão é retorno ao primordial e à origem. Trata-se de um trânsito ao indiferenciado. Quando diminui a Identidade, a pessoa entra em um estado diferente em que desaparece a atividade cortical, perdendo até a noção do próprio corpo. Quando a Regressão é sadia, o transe é integrador, nutrindo e satisfazendo as necessidades psicológicas e corporais, permitindo também o desenvolvimento de um sistema homeostático estável, regulando as funções automáticas vegetativas e possibilitando a renovação de células e tecidos. (Toro, 1984, p. 23).

A partir desse "continuum", Toro passou a propor movimentos corporais de acordo com os efeitos que produzem no organismo e com as mudanças que desejava conseguir. Como podemos notar, a Biodança não é dança livre. Os exercícios estão sistematizados em função de um modelo teórico operatório. Tomemos a ajuda de um exemplo: os exercícios que reforçam a Identidade ativam o sistema simpático. Os exercícios que induzem o transe ativam o parassimpático. A música de ritmo alegre e euforizante tem ação estimulante sobre o simpático, aumentando o ritmo cardíaco e elevando a pressão arterial. Assim, para os pacientes cardíacos são indicados os exercícios que reforçam a Identidade. Em contrapartida, para os pacientes hipertensos recomenda-se a estimulação parassimpática. Neste caso, a música lenta e suave, os exercícios de semi-transe, os exercícios harmonizadores são os indicados.

Para encerrar este tópico é preciso enfatizar o que Toro considera importante nesse "continuum" pulsante:

"Com o tempo cheguei a convicção de que os estados de Identidade e Transe são absolutamente complementares e abarcam a totalidade da experiência humana... Posteriormente estes dois estados foram modulados com exercícios de contato e comunicação. O Modelo Teórico foi se aperfeiçoando com novas experiências para poder ser aplicado em outras áreas: crianças, adolescentes, velhos, grupos familiares, etc."

(Toro, 1984, p. 43)

A origem do nome "Biodança"

O aspecto mais candente da proposta de Toro é a explicação esclarecedora que dá para a origem do nome Biodança. Em 1970 foi convidado pela Universidade Católica do Chile para criar a primeira cátedra de "Psicodança". Com o tempo, foi reformulando sua proposta e constatou que a Psicodança deveria ficar restringida à área exclusivamente clínica, pois focaliza uma parcela do conhecimento do homem (o psíquico). O termo "Bios" é proposto como genérico e o "Psique" como específico. Quando Toro propõe Biodança, não a considera como um método restrito à Psicoterapia, mas como algo mais abrangente, isto é, **um sistema terapêutico**. O conceito Bios (vida) descreve, como prefixo, o significado da disciplina: "um sistema de desenvolvimento e integração da vida humana". Assim surgiu a Biodança, a Dança da Vida. Todavia, apenas a compreensão cognitiva do termo é incompleta e precária. É de extrema importância a vivência. Somente assim é que se torna possível alcançar seu verdadeiro significado.

Creio ser possível, agora, compreender que, por seu aspecto abrangente, a Biodança transcende os limites da terapia. A sistematicidade e a coerência do modelo teórico permitem a variedade de suas aplicações: sua ação profilática é extremamente eficaz, procurando impedir que as doenças se produzam; sua ação na reabilitação tem sido extraordinária, sobretudo com mutilados cirúrgicos e com idosos; é de valor inestimável sua ação no campo clínico, uma vez que não propõe apenas mudanças parciais de conduta ou de certas respostas adaptativas, mas uma mudança do estilo de vida; tanto no campo da educação quanto no da criatividade — potencialização criativa, recreação e lazer — não deveria ser privilégio de alguns, mas sim ministrada como uma disciplina que possibilita as condições para que cada ser humano possa expressar seu potencial. Por essa via podemos perceber que, discordando das psicoterapias tradicionais que se desenvolveram a partir dos sintomas, descrevendo e analisando a parte doente, a Biodança trabalha com a parte saudável da pessoa. Embora oprimida, existe em cada ser humano uma grande necessidade de amor; ademais, é preciso reativar seus esboços de criatividade, seus restos de entusiasmo, suas ocultas capacidades expressivas, sua beleza interior, tudo reprimido pela cultura. (Toro, 1984, p. 151). Em outras palavras, ao trabalhar com a parte sã, a parte doente começa a desaparecer por um mecanismo natural. Ora, isso é pensar sistemicamente.

Embora muito sumária, nossa exposição tentará, de um lado, discorrer sobre as linhas básicas de vivência humana e, por outro lado, articular essas linhas com os grupos de vivência.

Como já assinalamos no início deste trabalho, a Biodança, por ser um sistema de desenvolvimento e integração do ser humano, estimula a produção de vivências integradoras mediante exercícios de comunicação e contato. O termo "vivência", introduzido por Dilthey, significa a qualidade existencial da emoção no instante vivido aqui, agora.

Vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência

Em Biodança, as vivências são concebidas dentro de cinco linhas básicas: Vitalidade, Sexualidade, Criatividade, Afetividade e Transcendência.

Cabe-nos, então, indagar o que significam essas linhas. Antes, porém, cumpre assinalar que a participação nos grupos de vivência permite que a pessoa eleve seu nível geral de saúde, mediante os seguintes mecanismos:

1) Auto-regulação: desenvolve a atitude para incorporar fatores integradores e rejeitar fatores tóxicos;

2) Esquema de harmonia: ocorrendo a aprendizagem, reforço e facilitação de vivências positivas, se produz a contraface do esquema de "stress", isto é, o esquema de harmonia;

3) Integração corporal: havendo fluidez, equilíbrio, elasticidade e eutonia, há integração da personalidade a nível sensitivo-motor, afetivo-motor, sensório-motor e ideomotor.

Isto posto, concluímos com uma análise das linhas de vivência.

1) **Vitalidade:** Do ponto de vista sistêmico, a vitalidade é resultante de múltiplos fatores que se integram para manter a estabilidade funcional, permitir sua expressão genética e conservar, apesar das mudanças ambientais, a harmonia do sistema. (Toro, 1986, p. 4). Assim, subjaz ao conceito de vitalidade, a noção de ímpeto vital, da energia que o indivíduo tem para enfrentar o mundo, o potencial de equilíbrio, homeostase e harmonia biológica.

2) **Sexualidade:** É a capacidade de sentir desejo sexual e prazer. Quando há um intenso desejo sexual, todo o organismo fica envolvido: ativação das glândulas sexuais, aceleração do ritmo do coração e da respiração e motivação para realizar ações com o objetivo de conseguir satisfação. Quando Toro afirma que os exercícios que estimulam o eros indiferenciado são os que mobilizam o instinto e geram o desejo, apresenta a defesa da Biodança como um método mais eficiente do que os métodos

convencionais (Psicanálise, Análise Transacional, Técnicas de Master e Johnson, Rolfing, Técnicas de Helen Singer, de Alex Comfort) para tratar de casos de impotência e frigidez. (Toro, 1986, p. 4).

3) **Criatividade:** Talvez um dos enfoques mais extraordinários deste sistema terapêutico seja a maneira como aborda a criatividade. A grandeza do ser humano está na sua existência. Quando o indivíduo está separado de sua própria obra, cada um dos seus movimentos está dissociado de sua emoção. A concepção biológica da criatividade propõe que se favoreça a expressão dos impulsos naturais criativos. Assim, a Biodança procura diminuir a auto-repressão do impulso criador e facilitar, através da música, do canto, da dança e de exercícios de encontro em grupo, a expressão natural da criatividade. A ênfase é posta na qualidade criativa do encontro humano. Toro cita Newman, para quem a característica essencial do indivíduo criador é a superabundância de sua imaginação. Esta abundância de potenciais profundos existe em todas as pessoas. O artista é apenas aquele que tem a coragem de expressar suas potencialidades. (Toro, 1986, p. 8). Sob esse prisma, um outro estudioso do assunto, Rollo May, afirma, que toda profissão exige coragem criativa e são os artistas aqueles que vivem o que imaginam. Símbolos apenas sonhados pela maioria dos seres humanos são expressos graficamente pelos artistas. Contudo, apreciar uma música, ou uma pintura, também é um ato de criatividade. (May, 1982, pp. 19-20). Em suma, a criatividade aqui é encarada como um elemento de renovação que deve se aplicar a própria vida: criar-se a si mesmo e colocar criatividade em cada ato.

4) **Afetividade:** Quem consultar um dicionário, notará que este substantivo é definido — do ponto de vista psicológico — como o “conjunto de fenômenos psíquicos que se manifestam sob a forma de emoções, sentimentos e paixões, acompanhados sempre da impressão de dor ou prazer, de satisfação ou insatisfação, de agrado ou desagrado, de alegria ou tristeza. Por sua vez, **afeto** possui quatro sentidos principais: 1) afeição, simpatia, amizade, amor; 2) sentimento, paixão; 3) objeto de afeição; 4) (Psicol.) o elemento básico da afetividade. Vale a pena observar também que, entre as inúmeras definições que existem para o substantivo **amor**, o dicionário registra: 1) sentimento que predispõe alguém a desejar o bem de outrem, ou de alguma coisa; 2) sentimento de dedicação absoluta de um ser a outro ser ou a uma coisa; 3) afeição, amizade, carinho, simpatia, ternura. (Buarque de Holanda Ferreira, 1986, pp. 55 e 107). Muitos estudos têm sido feitos sobre esse tema permanente da humanidade, desde Sócrates quando declarou que o amor é um grande espírito e que, por sua natureza, participa do divino e humano, até a introdução do termo **Eros**

pela psicanálise. Para alguns estudiosos, afeto é um sentimento amoroso mais espreado, não tendo um alvo determinado, podendo ser colocado em múltiplos objetos, enquanto que o amor concentra-se num único objeto. (Colasanti, 1985, p. 18). Outros fundamentam sua teoria sobre o amor como resposta ao problema da existência humana. (Fromm, 1961, pp. 25-50). Escrevendo sobre esse tema, Toro demonstra que a afetividade é o amor indiscriminado pelos seres humanos. Vai mais além: afirma que, por ter um útero afetivo, cada pessoa pode dar continente aos seus semelhantes. (Toro, 1986, p. 21). Procurando fazer com que o amor seja o denominador comum das relações humanas, a Biodança busca reforçar as emoções positivas e não as negativas como ódio, angústia, medo. À guisa de ilustração mencionamos algumas das emoções positivas que a Biodança reforça: alegria, afeto fraternal, segurança em si próprio, bondade, plenitude, serenidade, altruísmo. Finalizando, gostaríamos de lembrar uma das frases mais repetidas por Toro em seus cursos: todo o amor, o máximo de carícia, ternura, doçura, aconchego, sorriso que se possa dar ao próximo, ainda é pouco nesta época marcada pela violência, competição e carência de contato. Somente assim a Biodança estará cumprindo seu objetivo fundamental que é conectar o ser humano com a vida, para que ele possa desfrutá-la na sua máxima plenitude.

5) **Transcendência:** É vista pelos seguidores deste sistema como a profunda emoção de estar vivo. Há, portanto, amor e respeito pela vida em todas as suas manifestações, considerando tudo que se refere à vida, e tudo o que é próprio a seu crescimento, como algo sagrado. Assim, o supremo objetivo da vida é o pleno crescimento de si próprio e dos semelhantes. O que alguns chamam de Experiência Mística, Toro denomina de Experiência de Totalidade ou Experiência Suprema, pois nunca se é tão "parte" da Totalidade como durante a experiência mística. Um dos instrumentos básicos em Biodança é trabalhar com o processo de regressão. Para tanto, emprega-se cerimônias de transe. Isso permite o acesso à Consciência Cósmica, onde há dois polos pulsantes: "Íntase" e "Êxtase". Por "íntase" Toro entende a súbita ampliação da consciência unida à vivência emotiva de **estar vivo**; esta vivência é acompanhada de um extraordinário sentimento de beleza e plenitude. O estado de "êxtase" manifesta-se como um processo de identificação com todas as criaturas, com tudo que vive e com a totalidade. (Toro, 1986, pp. 14-15). Resta, para concluir este tópico, o estudo fenomenológico desta experiência, uma vez que apresenta características extremamente significativas: a) **entrada no eterno-presente:** a pessoa não está interessada no seu passado e futuro, mas no "aqui e agora". Consiste, portanto, em estar plenamente presente onde estiver; b) **ex-**

perícia da unidade do Universo: abandona-se a idéia do indivíduo separado, isolado, uma vez que tudo está em relação. Há como um pacto prévio em tudo. Assim, por exemplo, nosso pulmão tem um pacto com o ar, a abelha com a flor, o filho com a mãe, etc. Enfim, estamos em intensa relação com o Cosmos; c) **sentimento de vinculação essencial com toda a existência:** o contato que se estabelece com as pessoas, animais, plantas, sol, água, etc., é essencial e não formal. O místico, por exemplo, "sente" a pedra; d) **morte-renascimento:** é a consciência clara da fugacidade da vida, que pode morrer a qualquer momento, mas que a todo instante está renascendo; e) **desapego diante das opções de nossa cultura:** é a disposição de abandonar todas as formas e ter, a fim de plenamente ser. "Segurança, sentido de identidade e confiança com base na fé do que se é, na necessidade de relacionamento, interesse, amor, solidariedade com todo o mundo circunjacente, em vez do desejo de ter, possuir, controlar o mundo e assim tornar-se escravo das coisas possuídas." (Fromm, 1980, p. 167); f) **ampliação e riqueza da percepção** (sons, formas, cores): Para a maior parte das pessoas, o mundo, no dia a dia, se apresenta sombrio e monótono. Entretanto, numa experiência de transcendência, tudo o que é visto é intensamente iluminado, as cores tornam-se mais brilhantes, os sons mais nítidos, as formas mais resplandecentes.

Concluimos frisando que a mudança de estilo de vida, proposta pela Biodança, contribui para o desenvolvimento de uma sociedade mais humana, mais justa e mais fraterna. E, sobretudo, conforme prega a Organização Mundial de Saúde, "que cada pessoa se transforme em agente de saúde".

BIBLIOGRAFIA

- BENENZON, R. O. (1981) – **Manual de Musicoterapia**. Buenos Aires: Paidós.
- BUARQUE de Holanda Ferreira, A. (1986) – **Novo Dicionário da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- CARVALHAL Ribas, J. (1957) – **Música e Medicina**. São Paulo: Edigraf
- COLASANTI, M. (1985) – **E por falar em amor**. Rio de Janeiro: Rocco
- FROMM, E. (1961) – **A Arte de Amar**. Traduzido do inglês, Belo Horizonte: Itatiaia
- (1980) – **Ter o Ser?** Traduzido do inglês, Rio de Janeiro: Zahar

FUX, M. (1983) – **Dança, Experiência de Vida**. Traduzido do espanhol, São Paulo: Summus

GARAUDY, R. (1980) – **Dançar a Vida**. Traduzido do francês, Rio de Janeiro: Nova Fronteira

MAY, R. (1982) – **A Coragem de Criar**. Traduzido do inglês, Rio de Janeiro: Nova Fronteira

TORO, R. A. (1984) – **Biodanza**. Buenos Aires: Asociación de Biodanza de Buenos Aires (Textos mimeografados)

————— (1986) – Curso de Formación Docente, Maratona nº 10: **Índices de Vitalidad**. (Texto mimeografado)

————— (1986) – Curso de Formación Docente, Maratona nº 11: **Sexualidad**. (Texto mimeografado)

————— (1986) – Curso de Formación Docente, Maratona nº 12: **Creatividad**. (Texto mimeografado)

————— (1986) – Curso de Formación Docente, Maratona nº 13: **Afectividad**. (Texto mimeografado)

————— (1986) – Curso de Formación Docente, Maratona nº 14: **Transcendencia**. (Texto mimeografado)

————— (1986) – Curso de Formación Docente, Maratona nº 17: **Música**. (Texto mimeografado)