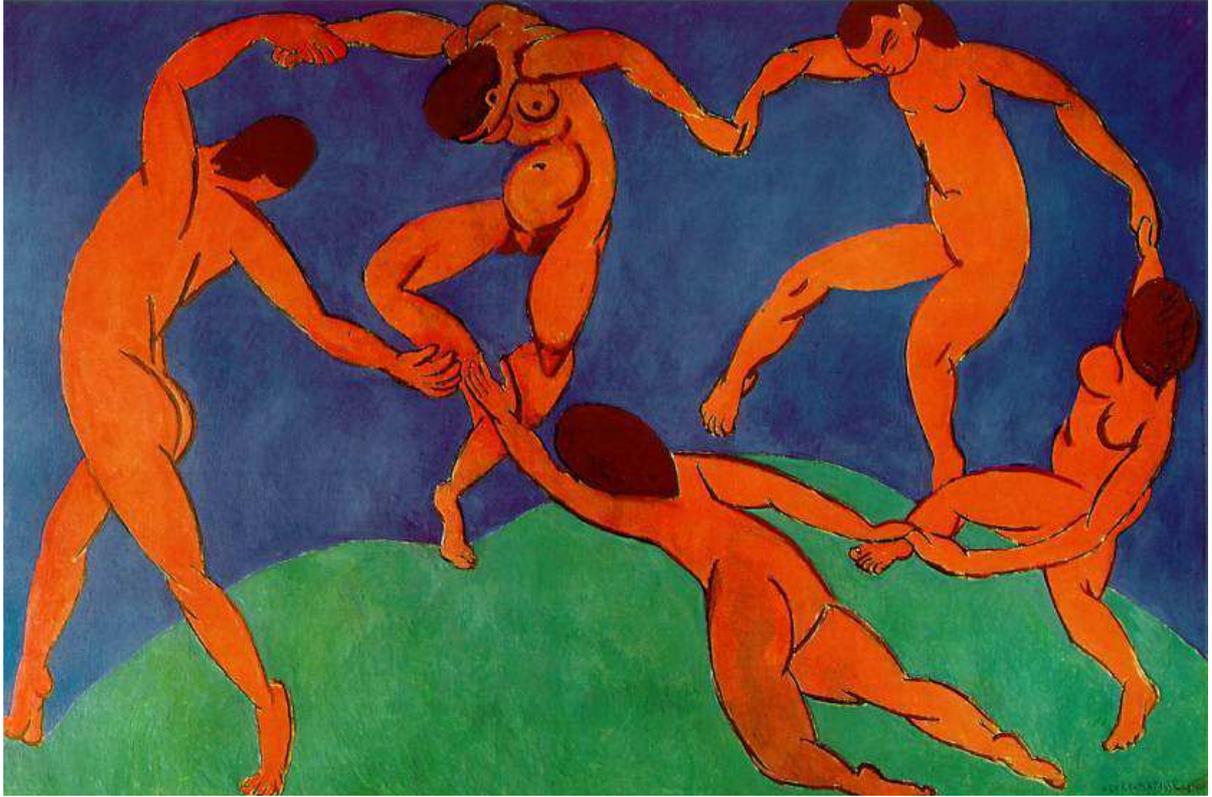


UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
INSTITUTO DE PSICOLOGIA



**A Dança da Vida:
A Experiência Estética da Biodança**

ALICE CASANOVA DOS REIS

SÃO PAULO

2012

ALICE CASANOVA DOS REIS

**A Dança da Vida:
A Experiência Estética da Biodança**

Tese apresentada ao Instituto de
Psicologia da Universidade de São Paulo
como parte dos requisitos para obtenção
do grau de Doutor em Psicologia

Área de concentração: Psicologia Social

Orientador: Prof. Dr. Arley Andriolo

Versão Corrigida

São Paulo

2012

AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE TRABALHO, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO, PARA FINS DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

Catálogo na publicação
Biblioteca Dante Moreira Leite
Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo

Reis, Alice Casanova dos.

A dança da vida: a experiência estética da Biodança / Alice Casanova dos Reis; orientador Arley Andriolo. -- São Paulo, 2012.
155 f.

Tese (Doutorado – Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Área de Concentração: Psicologia Social) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

1. Biodança 2. Dança 3. Vivência 4. Estética 5. Fenomenologia I. Título.

GV1593

Nome: REIS, A. C.

Título: A Dança da Vida: a Experiência Estética da Biodança

Tese apresentada ao Instituto de Psicologia
da Universidade de São Paulo para obtenção
do título de Doutor em Psicologia

Aprovado em:

Banca Examinadora

Prof. Dr. _____

Instituição: _____ Assinatura: _____

À minha querida mãe
que foi uma artista
da vida

AGRADECIMENTOS

À Ausília, pela acolhida amorosa que me possibilitou realizar este trabalho.

Ao grupo que gentilmente compartilhou comigo vivências, afetos, sentimentos e sentidos que me permitiram compreender a experiência da Biodança.

À Ana Baiana, por me ensinar a dançar a vida e pela disposição sempre presente em me ajudar. Seu modo de viver a Biodança me inspirou em muitos momentos deste trabalho.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Arley Andriolo, por acreditar em meu projeto e confiar em minha capacidade para desenvolvê-lo, pelos valiosos ensinamentos com que me auxiliou nesta trajetória, pelo respeito aos meus momentos de silêncio e por me estimular na construção de um pensamento crítico e enraizado no vivido.

À Capes, pelo apoio financeiro obtido através da concessão de Bolsa de Doutorado, a qual foi imprescindível para que eu pudesse realizar a presente pesquisa com dedicação integral.

Aos professores Dr. João Frayze-Pereira e Dra. Leny Sato, que foram membros em minha Banca de Qualificação e de Defesa: suas sugestões e críticas foram essenciais na construção deste trabalho.

Às professoras Dra. Ana Luisa Teixeira de Menezes e Dra. Ana Maria Borges de Sousa, cujas participações em minha Banca de Defesa contribuíram, a partir de um olhar crítico e sensível, em meu desenvolvimento como pesquisadora.

Ao Kiyoshi, por sempre me incentivar diante das dificuldades enfrentadas ao longo do percurso do doutorado e por me ensinar a buscar o prazer na própria caminhada e não somente na linha de chegada. Com você, meu amor, aprendi o verdadeiro sentido da palavra companheiro.

À Lia, amiga e colega de longa data, por me ajudar a construir este trabalho, como minha interlocutora e motivadora, tornando assim a escrita uma atividade menos solitária.

À minha mãe e ao meu pai, por me inspirarem como exemplos de superação e por me ensinarem a atravessar a distância entre o sonho e a realidade sobre a ponte da criatividade. Em vocês eu sempre encontrei apoio em todos os sentidos e aprendi o significado do amor incondicional.

Às minhas irmãs, Aline e Elisa, por se mostrarem sempre presentes para a partilha das minhas experiências. Por seus olhos eu me vejo melhor.

Às secretárias do departamento de Psicologia Social, em especial à Nalva, pelos auxílios prestados.

Eu acreditaria somente num Deus que soubesse dançar.

Friedrich Nietzsche

RESUMO

Reis, A. C. (2012). *A Dança da Vida: a Experiência Estética da Biodança*. Tese de Doutorado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.

Este trabalho tem como objetivo compreender a experiência da Biodança em uma perspectiva fenomenológica. A Biodança é um método vivencial criado pelo psicólogo chileno Rolando Toro, que visa promover os potenciais saudáveis dos sujeitos, através de encontros em grupo, mediados pela música e pela dança. A dança ali se configura como uma forma de integração do homem consigo próprio, com o outro e com a Natureza. A partir do convívio com as participantes de um grupo de Biodança e da realização de entrevistas, foram investigados os sentidos que emergem nesta atividade. Desenvolveu-se, assim, um conhecimento que parte do vivido, suspendendo ideias preconcebidas para apreender a experiência, tal como ela se mostra a partir do ponto de vista dos sujeitos. A Biodança se revelou em três aspectos principais: 1) como uma experiência de metamorfoses do corpo, que na dança se transfigura em formas nas quais o sujeito se transforma; 2) como uma experiência de expressão criativa da identidade; 3) como experiência da alteridade. Esses aspectos levaram a compreender, para além do sentido terapêutico da Biodança, um sentido estético que nela se faz essencial. Concluiu-se que a Biodança, enquanto uma atividade fundamentalmente perceptiva e criativa, possibilita uma experiência estética aos sujeitos, na qual se constituem como autores no processo de (re)criação existencial de suas vidas.

Palavras-chave: Biodança. Dança. Vivência. Experiência estética. Fenomenologia.

ABSTRACT

Reis, A. C. (2012). *Dance of Life: Aesthetics Experience of Biodanza*. Doctorate thesis, Psychology Institute, University of São Paulo, São Paulo, Brazil.

This thesis aims to understand the experience of Biodanza from the phenomenological perspective. Biodanza is a living method created by Chilean psychologist Rolando Toro, which intends to promote total health potential of individuals through group meetings with music and dance. Biodanza forms an alternative means of a person's integration with himself, with others and with Nature. My investigation evolved from shared living experience meetings with participants of a Biodanza group and interviews with the consequent investigation of the senses and meanings that emerge from the dancing. I have thus developed a certain knowledge that arose from my personal living experience, temporarily suspending preconceived ideas in order to better absorb and learn from the experience, in the same way as it reveals itself for the participants. Biodanza has shown three main aspects: 1) as an experience of body metamorphosis, during the dance the body changes with the forms that the dancer personality changes into; 2) as a form of creative expression of one's identity; 3) as an experience of alterity and otherness. These aspects extend the understanding to far beyond Biodanza therapeutic purposes, rather to an aesthetic meaning that within it proves essential. The conclusion is that Biodanza, as an activity fundamentally perceptive and creative, allowing participants to have a unique aesthetic experience in which they become authors of the process of existential (re)creation of their lives.

Keywords: Biodanza. Dance. Experience. Aesthetic experience. Phenomenology.

LISTA DE FIGURAS

Capa - "A Dança" (1909), pintada por Matisse	
Figura 1 - Rolando Toro.....	7
Figura 2 - Roda de Biodança.....	36
Figura 3 - Zakharova.....	109
Figura 4 - Isadora Duncan.....	111
Figura 5 - Vivência de Biodança.....	114
Figura 6 - Shiva.....	124

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. BIODANÇA: TECENDO ALGUNS CONCEITOS.....	5
2.1. Uma poética do encontro humano.....	5
2.2. Origem da Biodança.....	6
2.3. Dança: movimento integrativo.....	9
2.4. Vivência.....	10
2.5. As Cinco Linhas de Vivência da Biodança.....	13
2.6. Princípio Biocêntrico.....	16
2.7. Contato.....	17
3. CAMINHOS PERCORRIDOS.....	18
3.1. O olhar fenomenológico.....	18
3.2. Observação participante.....	21
3.3. Entrevista.....	22
3.4. A Sessão de Biodança.....	24
4. A BIODANÇA COMO METAMORFOSES DO CORPO.....	38
4.1. Biodança: uma dança das células.....	39
4.2. Metamorfozes do corpo em pássaro.....	41
4.3. Metamorfozes do corpo em música.....	44
4.4. Função expressiva do corpo na Biodança.....	49
4.5. Metamorfozes do corpo em flor.....	50
4.6. Metamorfozes do corpo na natureza.....	56
4.7. A Biodança como processo de criação existencial.....	60
5. A DANÇA DO EU: A EXPERIÊNCIA SUBJETIVA DA BIODANÇA.....	62
5.1. Uma experiência terapêutica.....	63
5.2. Uma experiência de aprendizagem.....	65
5.3. Uma experiência da identidade.....	68
5.4. Uma experiência do olhar.....	71
5.5. Uma experiência afetiva.....	74
5.6. Uma experiência do presente.....	78

6. A DANÇA DO NÓS: A EXPERIÊNCIA INTERSUBJETIVA NA BIODANÇA.	84
6.1. Uma experiência de comunhão.....	84
6.2. Uma experiência do amor.....	86
6.3. Uma experiência de doação.....	89
6.4. Uma experiência de convívio social.....	92
6.5. Uma experiência da alteridade.....	94
6.6. Uma experiência de transcendência.....	98
6.7. Uma experiência dialógica.....	100
6.8. Uma experiência criativa.....	102
6.9. Uma experiência de liberdade.....	104
7. A EXPERIÊNCIA ESTÉTICA DA BIODANÇA.....	106
7.1. O corpo como obra de arte.....	106
7.2. A arte de viver.....	110
7.3. Sujeitos em um devir estético.....	114
7.4. O olhar estético.....	120
7.5. A Dança da Vida.....	123
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	130
REFERÊNCIAS.....	135
ANEXOS.....	141

1. INTRODUÇÃO

Os homens dançam desde tempos imemoriais. A dança é parte da cultura, uma forma de expressão humana por meio do corpo, em cujos movimentos cintilam tanto significados socialmente compartilhados quanto sentidos próprios da vivência de cada um. Inicialmente a dança esteve ligada à magia e à religião, tendo um sentido ritualístico, como uma forma do homem primitivo simbolizar os momentos solenes de sua existência, como a guerra, a paz, a colheita, o casamento. Como forma de comunicação social por meio de uma linguagem não verbal, a dança foi agregando também outras funções sociais ao longo do tempo, podendo ser uma atividade lúdica, uma atividade artística, um trabalho, uma forma de terapia, uma experiência estética...

A dança é algo que sempre me fascinou. Tão logo aprendi a andar, me pus a dançar. Ao longo de mais de vinte anos, tive oportunidade de estudar diversos estilos de dança artística, como balé clássico, jazz, tango, dança flamenca, dança moderna e dança contemporânea. Finalmente me especializei na dança do ventre, estilo com que trabalhei por oito anos como bailarina e professora. Minha própria experiência da dança me fez perceber o seu valor como expressão da subjetividade e, durante o mestrado em psicologia, investiguei a atividade estética da dança do ventre (Reis, 2007). No entanto, ainda durante a graduação, conheci uma dança muito diferente de todas as outras: a Biodança.

A Biodança, criada pelo psicólogo chileno Rolando Toro, é um método vivencial, cujo objetivo é promover os potenciais saudáveis, a partir de encontros em grupo, mediados pela música e pela dança. Naquele meu primeiro contato, participei dos encontros regulares de um grupo de Biodança por cerca de dois anos. O que mais me impressionou naquela época foram as transformações proporcionadas pela Biodança, as quais eu podia observar em mim mesma, assim como nos outros participantes do grupo. Esta vivência pessoal com certeza mobilizou em mim o desejo de compreender melhor os sentidos dessa prática.

A Biodança é uma atividade grupal cuja procura vem crescendo cada vez mais, o que é atestado pela criação anual de novas escolas de formação de facilitadores¹ e pelo

¹ Existem hoje, cadastradas no site www.biodanza.org, 156 Escolas de Biodança espalhadas por diversos países, sendo o Brasil o país com maior número delas: 18 escolas, seguido pela Espanha com 17 e Itália com 16 escolas.

aumento no número de grupos regulares que a praticam. Em um ritmo mais lento, mas de modo contínuo, vêm crescendo também as pesquisas científicas e a produção bibliográfica sobre essa atividade, apontando-nos a constituição de uma importante área de estudos em ciências humanas, marcada pela interdisciplinaridade e pelo compromisso ético com a construção de uma sociedade mais justa e igualitária. As pesquisas sobre a temática vêm ganhando espaço atualmente nas instituições de ensino superior, sobretudo nas áreas da Psicologia e Educação e, em menor número, na área da Enfermagem. Na Psicologia, é nas vertentes da Psicologia Social e Comunitária que a Biodança vem sendo mais aplicada e investigada.

No âmbito internacional, há um grupo de pesquisadores vinculado à *International Biocentric Foundation* (IBF)², atuante na Universidade Aberta Interamericana de Buenos Aires (Argentina) e na Universidade de Leipzig (Alemanha). No Brasil, há o grupo *A Teia da Vida* (CNPq)³, que publica seus trabalhos, sobretudo, na revista *Pensamento Biocêntrico*. Também contribuem com o periódico autores, acadêmicos ou não, de todo o Brasil e alguns estrangeiros, divulgando aspectos teóricos da Biodança, assim como relatos de pesquisa e de experiência prática. Boa parte dos colaboradores são facilitadores de Biodança, de modo que mesmo os trabalhos teóricos se constituem como uma reflexão ancorada sobre a *práxis*. A revista já congrega um total de 15 edições desde sua fundação em 2004.

As pesquisas de pós-graduação ainda são incipientes, embora se perceba um interesse por temáticas voltadas à Biodança na última década. Existem hoje dois cursos de especialização *lato sensu* em Educação Biocêntrica, um na Universidade Estadual do Ceará (que já formou sete turmas) e outro na Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC (RS). Quanto às pesquisas desenvolvidas em pós-graduações *stricto sensu*, existem somente duas teses sobre Biodança. Uma foi desenvolvida na área da Psicologia (Petrini, 2002), investigando as relações interpessoais em um grupo na Universidade da Terceira Idade, no qual a Biodança foi compreendida como um veículo de reeducação afetiva, facilitando a realização do humano. A outra tese (D'Alencar, 2005), na Enfermagem, versa sobre o significado da Biodança para idosos do grupo de Biodança do SESC de Fortaleza, concluindo que ela promove o cuidado solidário e a saúde dos idosos.

² Criada por Rolando Toro, a IBF é uma instituição que coordena metodologicamente todas as escolas de formação de Biodança no mundo.

³ Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico, órgão financiador de pesquisas acadêmicas.

Entre as dissertações, há quatro na área da Educação e três na Psicologia. Entre as primeiras, os estudos de Rotenberg (1999) e de Dias (2003) investigam a Biodança como um sistema de desenvolvimento do educador em direção à vida. Na mesma direção segue Silveira (2000), que demonstrou, a partir da realização de oficinas de Biodança com setecentos professores da educação infantil em São Paulo, que ela é uma forma de inserir a arte na escola, visando promover sentido à vida. Já a pesquisa de Pasinato (2007), mostra como a criatividade contribui para qualificar as relações entre as crianças na escola, a partir da promoção de atividades mediadas pela Biodança.

Na Psicologia, além da tese de Petrini (2002), encontramos três dissertações. Na Psicologia Social, Honda (2002) analisa a Biodança como um sistema para o fomento de bons encontros, ou seja, de relações sociais que intensificam a potência de ação dos sujeitos. Na Psicologia Comunitária, Ribeiro (2008) e Castro (2009) pesquisam a inserção da Biodança no Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim (MSNCBJ), no Ceará.

De um modo geral, observa-se que estas pesquisas sinalizam alguns aspectos pelos quais a Biodança pode ser compreendida como uma metodologia propulsora da realização humana, entre os quais: a reeducação afetiva; o cuidado solidário; a promoção da saúde; o desenvolvimento da criatividade; e o fortalecimento de uma identidade positiva. No mundo atual, em que as relações sociais se esvaziam progressivamente a partir de uma cultura individualista e do paradigma prático-utilitário, a Biodança apresenta uma experiência alternativa, baseada em uma cultura do sentimento e no desenvolvimento de relações sociais pautadas na reciprocidade.

Minha pesquisa nasceu então de um questionamento acerca da especificidade dessa experiência que, segundo mostram os estudos já realizados, provoca transformações nos sujeitos e em suas relações interpessoais. Algumas das perguntas levantadas inicialmente por mim foram: que transformações são essas? De que modo elas se concretizam no contexto da Biodança? Qual o papel da dança neste processo? Como as relações sociais ali se configuram? De que modo os participantes percebem o próprio corpo e o outro nessa atividade?

A partir de minha experiência pregressa, levantei a hipótese de que no cerne da prática grupal da Biodança havia uma relação com a questão da criatividade, ou seja, com a capacidade humana de transcender o dado a partir da vivência de perceber e criar novos sentidos. Mas, se essa relação de fato existia, como ela se dava? E que experiência ela proporcionaria aos sujeitos? Procurei investigar esta problemática, a

partir dos sentidos atribuídos à Biodança pelos integrantes de um grupo selecionado, que pratica esta atividade regularmente.

Uma pista inicial que procurei seguir neste percurso foi a da sensibilidade, pois sabia que esse era um aspecto bastante presente na Biodança, no modo como ali as pessoas se expressam e interagem. O sensível remete-nos ao âmbito da percepção e traz em si a possibilidade de um sentido estético, que eu cogitei a princípio, mas que coloquei em suspenso para deixar que falassem os próprios significados trazidos pelas entrevistadas. E eles me reconduziram à questão estética, que permeou minha pesquisa como um todo, embora aqui ela apareça como tema específico de reflexão no capítulo final, onde demonstro a tese de que a Biodança proporciona uma experiência estética aos seus praticantes. Este conhecimento, que parte do vivido, é o fruto de uma semente que carreguei em meu próprio corpo e que, hoje, entrego a você, caro leitor, com o sincero desejo de que possa dele desfrutar.

Em síntese, o trabalho aqui apresentado se estrutura da seguinte maneira:

No capítulo **Biodança: tecendo alguns conceitos**, apresento uma visão geral sobre a Biodança, como foi criada, qual a visão de mundo e de homem perpassa sua prática e alguns aspectos teórico-metodológicos que nela são fundamentais.

No capítulo **Caminhos Percorridos**, trago a perspectiva fenomenológica que norteou este trabalho, esclarecendo os procedimentos com que me aproximei do fenômeno investigado. Ao final, procuro dar uma imagem do campo, convidando o leitor a entrar em uma sessão de Biodança, pela via de minha descrição daquela experiência.

No capítulo **A Biodança como metamorfoses do corpo**, abordo como se dá a experiência do corpo mediada pela Biodança.

No capítulo **A dança do eu: a experiência subjetiva da Biodança**, foco a (re)constituição da identidade na Biodança, a partir das transformações subjetivas decorrentes desta prática.

No capítulo **A dança do nós: a experiência intersubjetiva na Biodança**, abordo a experiência grupal e aspectos intersubjetivos que permeiam a Biodança.

No capítulo **A experiência estética da Biodança**, apresento um ensaio reflexivo sobre o sentido estético e ontológico da experiência investigada.

2. BIODANÇA: TECENDO ALGUNS CONCEITOS

A palavra divide. A dança é união.
União do homem com seu próximo.
União do indivíduo com a realidade
cósmica.

Maurice Béjart

2.1. Uma poética do encontro humano

Biodança, cujo nome original vem do espanhol *Biodanza*⁴, etimologicamente significa “a dança da vida” (união do prefixo grego bio = vida + dança). É um sistema desenvolvido a partir da década de 1960 pelo psicólogo chileno Rolando Toro (1924-2010), e que hoje está difundido em países da América, Europa, África e Ásia⁵. Segundo a definição de seu próprio criador:

A Biodanza é um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de reaprendizagem das funções originais da vida. A sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo. (Toro, 2002, p. 33, grifo do autor).

A Biodança é uma atividade que se realiza sempre em grupo e onde a dança é um meio de desenvolvimento interpessoal. O grupo é coordenado por um facilitador, uma pessoa que realizou um curso de formação de professor de Biodança, com duração média de três anos, o qual foi planejado por Rolando Toro e é oferecido por diversas Escolas de Biodança hoje existentes no mundo. O facilitador é quem propõe as vivências ao grupo, exercícios elaborados por Toro que utilizam o movimento como uma forma de expressão e relação humana para a promoção da saúde, da consciência ética e da alegria de viver.

Apesar da dança ser um exercício físico, que por si mesmo traz benefícios aos praticantes, a Biodança não é um esporte, ela não é um trabalho corporal que visa ao alcance de uma determinada *performance* física e tampouco envolve competição.

⁴ Nesta tese utilizarei a palavra em português, mantendo sua grafia em espanhol quando assim aparecer em citações de Toro (2002) ou de textos que divulgam esta prática e suas ideias na Internet.

⁵ Esta e outras informações sobre a Biodança e sua história estão disponíveis no site oficial da *International Biocentric Foundation* (www.biodanza.org).

Também não é uma aula de dança tradicional, em que um professor ensina passos específicos de dança aos alunos, pois não há uma técnica determinada de movimentos, como no balé clássico, por exemplo. É uma dança que permite a expressão pessoal de cada um, independente de modelos prévios, não havendo o compromisso com o público, presente nos estilos de dança socialmente reconhecidos como arte, em que habitualmente uma coreografia é criada e ensaiada para ser a ele apresentada e cujo sentido último é o espetáculo. Embora não haja uma preocupação rígida com a forma, uma vez que as pessoas improvisam e dançam livremente, também não se trata de dançar apenas com finalidade lúdica, como uma simples forma de divertimento, pois o propósito da Biodança vai além disso.

A Biodança foi concebida como um sistema que utiliza a dança como um modo de promover a expressão dos potenciais saudáveis do ser humano. Sua proposta consiste “...na realização de exercícios específicos, inspirados no significado primordial da dança, estruturados a partir dos gestos naturais do ser humano e destinados a ativar a potencialidade afetiva que nos conecta a nós mesmos, ao semelhante e ao universo.” (Toro, 2002, p.14). Este significado original da dança como integração é encontrado pelo autor a partir de estudos antropológicos, em que constata o papel da dança nos povos primitivos como uma importante modalidade de comunicação, uma manifestação da experiência de vida por meio do movimento.

A Biodança é realizada em encontros semanais, mediados pela música, pela dança e pela relação com o(s) outro(s). Nesses encontros, são propostas vivências pelo facilitador, visando à integração humana. A vivência é a unidade metodológica fundamental da Biodança e pode ser compreendida como uma intensa experiência de viver o aqui e agora (Toro, 2002). Este conceito será mais bem explicado no decorrer deste capítulo. Concebida como uma “poética do encontro humano”⁶, a Biodança concebe a pessoa enquanto unidade e em sua ligação intrínseca com o outro.

2.2. Origem da Biodança

A Biodança, “conjunção de arte, ciência e amor” (Toro, 2002, p.9), nasceu a partir de uma experiência pessoal de Toro, conforme é relatado no livro *Biodanza*, texto

⁶ Esta definição aparece no site: <http://www.biodanzabrasil.com.br>

base de sua teoria. Rolando Mario Toro Arañeda nasceu em Concepción, Chile, em 19 de abril de 1924 e lá morreu, em 2010⁷. Formou-se inicialmente como professor de ensino básico no ano de 1943, atuando nesta área nas cidades de Valparaíso, Talcahuano, Pucuro e Santiago, entre 1944 e 1957. Em 1964, Rolando Toro se forma pela Escola de Psicologia do Instituto Pedagógico da Universidade do Chile, cidade onde viveu durante os primeiros anos de seu trabalho como professor universitário.

E a Biodança nasceu nestes primeiros anos, entre 1968 e 1973, quando Rolando Toro assumiu como docente na Cátedra de Psicologia da Arte e Expressão, no Instituto de Estética, da Pontifícia Universidade Católica do Chile e também como professor do Centro de Antropologia Médica, da Escola de Medicina da Universidade do Chile. A Biodança teve suas primeiras experiências ao ser aplicada por Rolando Toro no Hospital Psiquiátrico do Chile e no Instituto de Estética em que ele atuava como docente. As pesquisas realizadas durante este período permitiram-lhe estruturar um modelo teórico que possibilitava ao psicólogo um novo horizonte de trabalho.



Figura 1. Rolando Toro (fonte: <http://biodanzaqui.blogspot.com>)

Em 1970, foi criada no Departamento de Estética da Universidade Católica do Chile a primeira disciplina de *Psicodanza*. Em 1976, a denominação inicial foi substituída por Biodança, modificação na qual o fundador inspirou-se no conceito de

⁷ Estas e outras informações biográficas sobre o fundador da Biodança foram extraídas do site www.biodanza.org.br

“dançar a vida”, proposto pelo filósofo Roger Garaudy (1980), uma vez que o termo Psicodança:

...apresentava o grave defeito de comportar uma cisão. O prefixo “psico”, de fato, deriva do grego *psyché*, que significa “alma”; logo Psicodança seria “dança da alma”. O termo continha implicitamente a cisão platônica entre corpo e alma. Era preciso restabelecer o conceito original de dança em sua mais ampla acepção: como movimento de vida, que não poderia, porém, ser associada ao balé clássico ou outra forma de dança estruturada, como também não poderia ser associada a uma forma particular de psicoterapia. (Toro, 2002, p.37).

A Biodança, portanto, origina-se de uma visão do humano como totalidade integrada e da dança como modo de existir. Há na história deste movimento certa nostalgia com a origem: “Querida encontrar a fonte do ‘Amor Original’” (p.9), revela Toro (2002). Ao mesmo tempo, há uma oposição ao paradigma que culminou com a Segunda Guerra Mundial (1939-1945), fato que para o autor evidencia uma crise da cultura ocidental. Segundo analisam Viotti (2006), Berghahn (2007) e Schmitz (2008), a Biodança nasce contrapondo-se ao paradigma da razão instrumental e trazendo no bojo de sua proposta um paradigma centrado na vida e no sensível como modo legítimo de apreensão da realidade. Para Toro (2002), a Biodança era um modo novo de ver e viver a vida:

A base conceitual da Biodanza provém de uma meditação sobre a vida; do desejo de renascermos de nossos gestos despedaçados, de nossa vazia e estéril estrutura de repressão; provém, com certeza, da nostalgia do amor... A Biodanza é por isso uma ampla transgressão dos valores culturais contemporâneos, das imposições de alienação da sociedade de consumo e das ideologias totalitárias. Propõe-se restaurar no ser humano o vínculo original com a espécie como totalidade biológica, e com o universo como totalidade cósmica. (p.13).

Toro foi nomeado professor emérito da Universidade Aberta Interamericana de Buenos Aires, Argentina. Até sua morte, foi presidente da *International Biocentric Foundation* (IBF), entidade que coordena a atividade do Sistema Biodanza no mundo. Também foi poeta e pintor. Residiu a maior parte de sua vida no Chile, mas também morou na Argentina, Brasil e Itália, além de viajar pela Europa, América, África e Ásia, difundindo seu trabalho na “procura de um novo modo de viver, despertando nossa sensibilidade adormecida” (Toro, 2002, p. 13).

2.3. Dança: movimento integrativo

Toro, ao examinar a história e a antropologia da dança, constata que esta é um primeiro conhecimento do mundo, antecedente à palavra, dando-se através do movimento. Para o autor, o movimento tem bases inatas e a dança em seu sentido original é movimento de vida, sendo sua função primordial a integração. Ele compreende que a dança é:

...um modo de ser-no-mundo que representa uma via privilegiada de acesso à nossa identidade original, e, também, a expressão da unidade orgânica do homem com o universo. Esta noção da dança como “movimento integrativo” é muito antiga e revela, através da história, numerosas expressões culturais como a dança primitiva, as danças órficas, a cerimônia tântrica ou as danças giratórias do sufismo. (Toro, 2002, p.13-14).

A Biodança consiste em exercícios específicos que, ativando nossa potencialidade afetiva, realizam este significado primordial da dança como conexão. Em síntese, ao falar da dança como movimento integrativo, pretende-se enfatizar que ao dançar o ser humano conecta-se consigo próprio, com seus semelhantes e com a Natureza. Esta concepção de dança distancia-se da dança acadêmica europeia, aproximando-se das formas mais espontâneas de dança. Na diferenciação que faz o autor, a dança acadêmica ou formalizada, da qual o balé clássico se constitui como ícone, difundiu uma visão de dança como espetáculo.

Segundo Siqueira (2006), o espetáculo de dança se "distingue das manifestações expressivas espontâneas por seu caráter de organização. A organização na dança cênica evidencia o aprendizado de técnicas que sustentam o lugar do espetáculo na vida em sociedade" (p.71). Mas que lugar seria esse? Para a autora, o espetáculo é uma forma de representação artística e de comunicação que reflete o contexto histórico e social em que ocorre.

A ideia da dança como arte de representação também embasa o modo como a antropóloga Hanna (1999) compreende esta atividade. A autora descreve diferentes estilos de dança presentes nas culturas oriental e ocidental, enfocando a dança como um meio para representar (ou transgredir) os papéis sexuais dominantes em uma sociedade. Ela conceitua a dança como:

...um comportamento humano propositado, a partir da perspectiva do dançarino (habitualmente partilhada pela sociedade a que ele ou ela pertence), intencionalmente rítmico e com seqüências culturalmente padronizadas de movimentos não-verbais do corpo

que não os das atividades motoras ordinárias, ou seja, motilidade que tenha valor intrínseco e estético. (Hanna, 1999, p.82).

A concepção de dança como forma de representação vincula-se à ideia clássica da arte como *mimesis*. A dança seria então um modo de refletir a realidade através de narrativas inscritas no(s) corpo(s) do(s) bailarino(s), que assim se tornam intérpretes ou personagens de uma determinada história. Contudo, para Garaudy (1980) o gesto do dançarino não é descritivo (como a mímica), mas projetivo, induzindo a uma experiência irredutível à palavra:

Se pudéssemos dizer uma certa coisa, não precisaríamos dançá-la. Entre a mímica e a dança, existe a mesma diferença que entre o conceito, que resume o que já existe e o mito, que excede o que existe para sugerir um possível. A dança não conta uma história.Como o mito, a dança é um indicador de transcendência. (p.23).

Nesse ponto de vista, não poderíamos dizer então que a dança não representa, mas apresenta um mundo? Este parece ser o sentido primordial da dança apontado por Toro (2002), ao concebê-la como modo de ser-no-mundo, que expressa o movimento da vida e a integração do homem ao universo. Essa função expressiva permite aproximar a Biodança do que Câmara (2005) propõe como estética da expressão, ao analisar a concepção de arte presente na obra de Merleau-Ponty. Diz o autor que, para o filósofo: "...a arte, toda a arte, jamais é objetiva - porque é expressão, porque é expressão transfiguradora dos dados da percepção, porque já esta impõe ao real a coerência dum, não só lícito, mas necessário poder de 'deformação', metamorfoseando-o" (Câmara, 2005, p.49). A Biodança, conforme pude investigar, não representa, mas apresenta um mundo, cujo lugar não é o palco, mas a vida, pois nela a dança acontece em vivência.

2.4. Vivência

A vivência é a base da metodologia da Biodança. Ao introduzir o conceito de vivência, Toro cita o filósofo alemão Wilhelm Dilthey⁸, que define o termo como “algo revelado no complexo psíquico dado na experiência interna de um modo de existir a realidade para um indivíduo” (Dilthey, 1949, citado por Toro, 2002, p. 29). O autor

⁸ Dilthey, W. (1949). *Introduzione alle scienze dello spirito: ricerca di un fondamento alle scienze della società e della storia*. Turim: Paravia.

considera que o conceito de vivência influenciou a fenomenologia de Merleau-Ponty e a ontologia de Martin Heidegger, autores que cita em diversos momentos.

Na teoria da Biodança, Toro (2002) redefiniu o conceito de vivência como: “a experiência vivida com grande intensidade por um indivíduo no momento presente, que envolve a cenestesia, as funções viscerais e emocionais. A vivência confere à experiência subjetiva a palpante qualidade existencial de viver o ‘aqui e agora’” (p. 30). O método da Biodança consiste basicamente na indução de vivências integradoras, através da realização de exercícios estruturados para o desenvolvimento humano, nos quais a dança tem como função primordial a conexão com a vida.

A vivência se constitui como a "experiência original de nós mesmos, da nossa identidade, anterior a qualquer elaboração simbólica ou racional" (Toro, 2002, p.30), São outras características da vivência, descritas por Toro (2002): 1) ela precede a consciência: o sentido da vivência se dá de modo imediato ao sujeito, ou pode ser por ele refletido em um segundo momento; 2) é espontânea, não está sob o controle da consciência, mas é um ato de entrega; 3) é subjetiva, manifestando-se a partir da identidade, portanto, as vivências de cada pessoa são únicas; 4) temporalidade, pois a vivência é passageira, dando-se no momento presente; 5) qualidade ontológica, ligada ao ser e à percepção de estar vivo; 6) dimensão cenestésica, pois ela é acompanhada de sensações que envolvem todo o organismo e com frequência origina emoções; 7) sendo um ponto de junção da unidade psicossomática.

Ao examinarmos as características da vivência e especialmente a sua dimensão ontológica, fica mais clara a contribuição do pensamento fenomenológico à teoria da Biodança. Tal contribuição nos parece significativa a partir do paralelo que Toro (2002) estabelece entre o conceito de vivência e a concepção de consciência que, segundo Merleau-Ponty (2006), opera na percepção. Assim, para o idealizador da Biodança:

A vivência é uma experiência inevitável que comunica um conteúdo preciso de sensações e de percepções, e que anula a distância entre aquilo que se sente e a observação do próprio sentir. Esta experiência implica uma forma de consciência que, segundo Merleau-Ponty, tem legitimidade científica. (Toro, 2002, p. 32).

Acredito que este paralelo se sustenta na relação que é possível traçar entre a vivência e a noção fenomenológica de corpo vivido, uma vez que para Merleau-Ponty (2005): “É a vida perceptiva do meu corpo ...que realiza a abertura primeira ao mundo” (p.46), ou seja, a relação original do homem com o mundo não é mediada pelo

pensamento, mas pela percepção. Nesta perspectiva, a percepção se constituiria a partir da experiência do corpo próprio como uma forma de consciência pré-reflexiva, superando-se a noção dicotômica de consciência como uma instância oposta ou separada do corpo. A vivência então corresponderia a esta consciência não-tética, dando-se a partir da corporeidade. Há, pois, uma relação de similaridade entre o conceito de vivência tal como o concebe Toro e a experiência do corpo próprio, tal como Merleau-Ponty (2006) a compreende:

Assim, a experiência do corpo próprio opõe-se ao movimento reflexivo que destaca o objeto do sujeito e o sujeito do objeto, e que nos dá apenas o pensamento do corpo ou o corpo em ideia, e não a experiência do corpo ou o corpo em realidade. (p. 269).

Segundo Coelho Júnior & Carmo (1991) e Dentz (2008), há em Merleau-Ponty um projeto filosófico de enraizamento da consciência no corpo, o qual se desenvolve a partir da sua noção de percepção. A percepção é para o filósofo uma forma de consciência originária, pré-objetiva, um modo de estar naquilo que é percebido por intermédio do corpo. Então, conclui ele que, “se percebemos com nosso corpo, o corpo é um eu natural e como que o sujeito da percepção” (Merleau-Ponty, 2006, p. 278). No contexto investigado, no qual as relações entre os sujeitos são mediadas pela dança, pelo gesto, pelo olhar, propõe-se através da vivência justamente experimentar essa outra forma de consciência, baseada na percepção, no sentir e anterior à reflexão intelectual. O sentir, segundo nos descreve Merleau-Ponty (2006):

...investe a qualidade de um valor vital; primeiramente a apreende em sua significação para nós, para esta massa pesada que é nosso corpo, e daí provém que ele sempre comporte uma referência ao corpo. ...O sentir é esta comunicação vital com o mundo que o torna presente para nós como lugar familiar de nossa vida. (p.84).

A vivência, portanto, é uma experiência originária que nos remete ao sensível como modo primordial de relação ao mundo e percepção de si mesmo, proporcionando um conhecimento pré-reflexivo, pois é anterior ao pensamento que separa sujeito e objeto. A vivência é fundamentalmente uma experiência de unidade, por isso é integradora, nela não há dissociação entre mente e corpo, há um corpo que por meio do movimento funda um saber original sobre a realidade e sobre si próprio, saber que bebe na fonte: a vida.

2.5. As Cinco Linhas de Vivência da Biodança

No desenvolvimento do sistema Biodança, Toro (2002) definiu cinco linhas de vivência, que podem ser consideradas caminhos para a realização humana plena. O autor, estudando vários grupos ao longo de anos de trabalho com a Biodança, procurou investigar as principais aspirações humanas. Utilizando o método fenomenológico, o autor as descreveu, reunindo-as em cinco linhas de vivência: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência. Cada uma delas representa um modo de expressão das potencialidades genéticas. Não podemos esquecer que a teoria da Biodança nasce a partir de um pensamento transdisciplinar, sendo atravessada não somente pela Psicologia, Antropologia e Filosofia, mas também pela Biologia.

Um dos conceitos muito referidos na teoria da Biodança é a *autopoiesi* (Maturana & Varela, 1985), que significa a capacidade de autoconstrução e autorregulação presente nos organismos vivos. Assim, as linhas de vivências, que são eixos para o desenvolvimento dos potenciais genéticos, seriam a expressão da capacidade autopoietica do ser humano. No contexto da Biodança, essa capacidade é potencializada a partir do reaprendizado das funções originais da vida, o qual “consiste na sensibilização dos instintos básicos, que constituem uma expressão da programação biológica” (Toro, 2002, p.35). Estaríamos diante de uma forma de determinismo biológico? Não, porque com isso a própria prática da Biodança não faria sentido, já que seu objetivo é intervir no sentido de facilitar esse processo, reconhecendo as linhas de vivência como possibilidades que se atualizam de um modo particular na existência de cada um, pois somos "um poema inacabado" (Toro, 2002, p.80).

Na Biodança, a linha de vivência da **vitalidade** se expressa pela saúde, pelo ímpeto vital e pela alegria de viver. A vitalidade é existencial, constituindo-se como expressão geral do ser-no-mundo e incluindo, entre outros aspectos, a motivação para a ação e o humor endógeno. A vitalidade relaciona-se à manutenção da homeostase e “compreende os instintos de conservação, de fome, de sede, assim como as respostas de luta, de fuga, e as funções de regulação da atividade e do repouso” (Toro, 2002, p.85). Podem-se citar como indicadores da vitalidade: a resistência ao esforço; a vitalidade do movimento; a estabilidade neurovegetativa; a potência dos instintos e o estado nutricional. Algumas características externas que podem dar uma impressão geral de vitalidade, ajudando-nos a reconhecê-la são: a harmonia e vigor dos gestos; o brilho e a

intensidade do olhar; a agilidade dos movimentos; o som e a expressão da voz e a facilidade para rir.

A linha da **sexualidade** compreende a relação com o prazer sexual e também com o prazer em geral. Está na sua base o instinto sexual e a função do orgasmo, assim como o desejo, a busca do prazer e a sensualidade. O desejo sexual mobiliza o organismo inteiro (ativa as glândulas sexuais, acelera a respiração e a pulsação cardíaca), induzindo a ações com a finalidade de satisfazê-lo. Já a sensualidade não visa necessariamente ao estímulo genital, constituindo-se como a sensibilidade aos estímulos de prazer de diversos tipos, por exemplo: sentir prazer pelos alimentos, por um banho de mar, pela chuva, pelas carícias e beijos. Embora tenha uma base biológica, a sexualidade humana, ao contrário da animal, apresenta-se entrelaçada na cultura e permeada por diversos significados, como pontua Góis (2002):

Tanto a sensualidade como a genitalidade ganham refinamentos estéticos, afetivos e lúdicos, onde não só a reprodução e a perpetuação da espécie estão em jogo, senão o prazer e toda uma possibilidade de amar e ser amado, assim como a continuidade do mundo cultural e a presença do ser no mundo. (p.89).

A sexualidade humana se expressa assim de muitas e diferentes maneiras, estando em sua base a capacidade para o prazer. Ela se manifesta, segundo Toro (2002), na receptividade ao contato corporal, ausência de culpabilidade, capacidade de *feedback*, sedução, expressão do desejo, sensibilização corporal, calor erótico, sensibilidade às carícias, etc. Encontrar o caminho do prazer, sendo o prazer sexual uma forma do prazer mais geral de viver, é o objetivo dos exercícios de Biodança desenvolvidos na linha da sexualidade.

A linha da **criatividade** baseia-se no instinto exploratório e nos impulsos de inovação presentes nos organismos vivos. Segundo Toro (2002), a criação é uma extensão natural do processo de vida. O autor discorda da concepção elitista que separa os criadores das pessoas comuns, encarando isso como algo que, ao dissociar o homem de sua obra, promove a cisão entre o que sentimos e o que fazemos, consolidando sistemas culturais de alienação, entre os quais situa o trabalho institucionalizado. Toro (2002) especifica ainda que a Biodança pretende resgatar nossa criatividade reprimida, mas sua proposta para a atividade criadora "...não deriva da psicoterapia, segundo os sistemas da arte-terapia, da dançaterapia ou da musicoterapia" (p.89), pois para ele a

atividade criadora não é ferramenta para trabalhar com "doenças", e sim a expressão dos impulsos criadores naturais.

A linha de vivência da **afetividade** diz respeito à relação com o outro, mediada por nossas emoções e afetos. A origem biológica desta linha veicula-se “ao instinto de solidariedade dentro da espécie, à capacidade de empatia (identificar-se com o outro), aos impulsos gregários, às tendências altruístas e aos ritos socializantes” (Toro, 2002, p.89). São esses impulsos de cooperação e integração que estariam na gênese do amor, conforme explica o autor. Desde esta base, a afetividade evolui para "...transformar-se em expressão humana de carinho, ternura, amizade, intimidade com o outro, proteção e solidariedade. É a fonte da ética, o caminho pelo qual o ser humano pode construir coletivamente uma sociedade democrática e amorosa - de cidadãos" (Góis, 2002, p.91-92).

A afetividade implica necessariamente a percepção do outro e esta pode ser mediada tanto pela identificação e por sentimentos amorosos, impulsionando a compreensão, cooperação e proteção, quanto por sentimentos aversivos, mobilizando a rejeição e agressão do outro. Para Toro (2002), os impulsos destrutivos são formas patológicas da afetividade, que se expressam, por exemplo, na discriminação social, no racismo e na injustiça. Na Biodança, procura-se que a afetividade encontre como forma de expressão privilegiada o amor, que o autor compreende em sua dupla dimensão: a do " 'amor diferenciado', dirigido a uma só pessoa, e a do 'amor indiferenciado', dirigido à humanidade" (p.89).

A quinta linha de vivência é a **transcendência**, que se relaciona à experiência de ligação com a totalidade, expressando-se através da capacidade do eu "de ir mais além da autopercepção, para identificar-se com a unidade da natureza e a essência da pessoa" (Toro, 2002, p.91). A vivência de transcendência se expressa na harmonização com a natureza ou na união com o próximo, a partir de uma sensação de ligação íntima, de conexão, por meio da qual o homem se percebe não como um ser isolado, mas como parte de um todo maior. Essa experiência culminaria, segundo o autor, na identificação com o universo. Góis (2002) explica que "a transcendência é a categoria reveladora da identidade totalizada, assim como a imanência é a categoria da identidade diferenciada" (p.88).

2.6. Princípio Biocêntrico

O princípio biocêntrico pressupõe que a vida está no centro da existência de todos os seres, sendo o próprio universo compreendido como um sistema vivo. Neste sentido, "o universo existe porque existe a vida, e não o contrário" (Toro, 2002, p.51). O processo de integração na Biodança consiste justamente em estimular a função primordial de conexão com a vida. Partindo deste princípio, Góis (2006) analisa a Biodança como uma *práxis* que instaura uma cultura biocêntrica em oposição ao paradigma antropocêntrico, uma cultura comprometida com a transformação social, a partir de uma nova sensibilidade frente à vida. Segundo ele, na visão biocêntrica o universo aparece como um espaço de matéria visível, que se organiza no sentido da vida, aumentando de complexidade através de sua própria diversidade.

Pelo princípio biocêntrico, a Biodança tem como referência primeira a vida, o que se reflete em sua metodologia vivencial. Na vivência, pela comovente sensação de estar vivo, o homem conecta-se com sua natureza e com um saber primordial que existe em seu próprio corpo, cujos instintos o guiam à autorregulação da vida (homeostase). Na opinião de Toro (2002), embora no processo civilizatório os instintos tenham sido frequentemente associados à animalidade, buscando-se reprimi-los ou modificá-los de diversos modos a partir da aprendizagem de modelos socioculturais, eles na verdade constituem uma força poderosa e uma manifestação natural a ser integrada pelo sujeito: "Os instintos representam a natureza em nós, e sensibilizar-se a eles significa restabelecer a ligação entre natureza e cultura... considero que seja necessário ver as manifestações instintivas de uma perspectiva de exaltação da vida" (p. 36). É na ligação entre natureza e cultura, na pulsação entre ambas, que a vida humana encontra caminho para se realizar:

O sentir-se vivo é o alicerce, é o que vincula, nutre, fortalece e revela o homo sapiens moderno. É a expressão natural, espontânea e cultural da vida como singularidade, como auto-poiesis particular da auto-poiesis cósmica. Do sentir-se vivo é que surge a percepção do si-mesmo, de um sentimento de vida, o qual vem da Biologia em direção a Psicologia, da transformação do animal em espírito enraizado, ou corporeidade vivida. É a mudança do selvagem em linguagem e sua volta a um lugar anterior e fonte de sua aparição em um mundo natural e espontâneo - a vida animal. Ao voltar à fonte animal, à Natureza, conecta-se a uma verdadeira conspiração pelo ato de viver. Por isso, o Mestre é a Natureza em nós. (Góis, 2006, p.94-95).

O princípio biocêntrico está implícito no próprio conceito de Biodança: a dança da vida, sendo a vida compreendida em uma visão cosmológica: "O universo como

totalidade pode ser concebido como um organismo criador da vida; dentro deste universo a vida se expressa segundo uma infinidade de formas” (Toro, 2002, p.51). Nesta concepção, o universo é um sistema vivo com o qual cada ser, como parte desta totalidade maior, está em sintonia. Buscar vivenciar essa ressonância é um dos objetivos da Biodança, tendo sempre a valorização da vida como prioridade.

2.7. Contato

Na Biodança entende-se que o contato possui uma função terapêutica, pois ele produz efeitos emocionais em nosso corpo, além de facilitar a integração da identidade e melhorar a autoestima (Toro, 2002). O contato sela uma forma de relação com o outro que é fundamentalmente sensível, envolvendo nossa percepção e nossa afetividade. Seja por meio do toque, da carícia, do abraço ou de um simples olhar, o contato nos abre para o outro.

O contato é uma forma de percebermos o outro, assim como a nós mesmos: “A relação com nosso corpo é condicionada pelo contato com o outro: vivemos a nossa corporeidade quando acariciamos e somos acariciados” (Toro, 2002, p.147). O contato é uma verdadeira necessidade humana, não somente por sua importância na formação da imagem corporal do sujeito, mas também porque nossa saúde pode ser abalada na sua falta.

É na relação com o outro que me reconheço como um eu, ou seja, a percepção de mim mesmo se faz através da percepção do outro. Este reconhecimento é para Toro (2002) uma das funções do contato na Biodança, pois, quando se expressa na forma de carícia, o contato “ativa, mobiliza, transforma e fortalece nossa identidade” (p.147). Não se trata aqui do contato em si mesmo, mecânico, pois este não é terapêutico, mas do contato que acontece dentro de um “processo progressivo de comunicação afetiva e empatia” (p.147). Assim, a Biodança, uma "pedagogia do contato" (Toro, 2002, p.148), procura sensibilizar as pessoas para o contato que se realiza enquanto conexão afetiva com o outro.

3. CAMINHOS PERCORRIDOS

Bem atrás do pensamento tenho um fundo musical. Mas ainda mais atrás há um coração batendo. Assim o mais profundo pensamento é um coração batendo.

Clarice Lispector

3.1. O olhar fenomenológico

A construção de uma pesquisa científica começa não somente na escolha do objeto, mas também do método com o qual se pretende desenvolvê-la. Na base de todo método encontramos um determinado modo de olhar a realidade e de buscar sua compreensão, organizando-a em uma rede articulada de conceitos. Assim, a escolha da perspectiva teórico-metodológica deve ser coerente com o campo pesquisado. Para estudar a experiência da Biodança, baseei-me em uma abordagem fenomenológica, método que tem se mostrado adequado, "Sempre que se queira dar destaque à experiência de vida das pessoas" (Moreira, 2004, p.60). Além disso, na própria teoria da Biodança desenvolvida por Toro (2002) encontramos referências à fenomenologia, em especial Merleau-Ponty e sua *Fenomenologia da Percepção*, uma de minhas principais fontes neste trabalho, ao lado de Dufrenne (1982, 2008) e Maffesoli (2005, 2007), todos autores que compartilham de visões fenomenológicas.

A fenomenologia nasce como filosofia no início do século XX. Ela tem como precursor Franz Brentano, através da sua análise sobre a intencionalidade da consciência humana, compreendendo que toda consciência é sempre consciência de alguma coisa. Considera-se como seu fundador Edmund Husserl, que sistematizou a fenomenologia como o estudo das essências, definindo-a como um retorno às coisas mesmas. Trata-se de uma filosofia que se opõe ao pensamento do século XIX, superando a separação entre sujeito e objeto, ao propor o exame da realidade como fenômeno, ou seja, como aquilo que aparece à consciência, dando-se sempre como objeto intencional.

Entre os principais filósofos que a partir daí desenvolveram a fenomenologia estão Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, Maurice Merleau-Ponty, entre outros. Na psicologia, o pensamento fenomenológico influenciou o desenvolvimento de algumas

abordagens, como a Psicologia Existencial. Contudo, a maior contribuição da fenomenologia à Psicologia não está tanto nas suas teorias, mas especialmente no método, que resgata a experiência, ou o mundo vivido, como a base para a construção do conhecimento.

Merleau-Ponty (2006) parte da definição clássica da fenomenologia como o estudo das essências, enraizando-as no mundo da experiência: “Mas a fenomenologia é também uma filosofia que repõe as essências na existência, e não pensa que se possa compreender o homem e o mundo de outra maneira senão a partir de sua ‘facticidade’” (p.1). A partir de seus atos, o homem protagoniza fatos, constituindo o mundo e a si mesmo em uma base concreta. Para compreendê-los, o procedimento proposto pela fenomenologia merleau-pontyana “É a tentativa de uma descrição direta de nossa experiência tal como ela é” (p.1). A descrição se constitui como uma via alternativa ao método clássico da ciência, criticado por Merleau-Ponty (2006):

Trata-se de descrever, não de explicar nem de analisar. Essa primeira ordem que Husserl dava à fenomenologia iniciante de ser uma ‘psicologia descritiva’ ou de retornar ‘às coisas mesmas’ é antes de tudo a desaprovação da ciência... A ciência não tem e não terá jamais o mesmo sentido de ser que o mundo percebido, pela simples razão de que ela é uma determinação ou uma explicação dele. (p.3).

A ciência separa o que no plano da experiência é vivido simultaneamente, ela imprime um distanciamento entre o sujeito pensante e o objeto pensado, enquanto que, na verdade, somos sujeitos vivos em um mundo percebido de maneira não reflexiva, mas vivencial. Quando tentamos analisar uma experiência, é um paradoxo, porque, ao quisermos adentrá-la pela explicação, acabamos nos afastando para refletir sobre ela. Este olhar distanciado, com o qual “A ciência manipula as coisas e renuncia a habitá-las” (Merleau-Ponty, 2004, p.13) difere do olhar fenomenológico, a partir do qual procurei entrar em contato com meu contexto de pesquisa pela via do sensível, norteando-me pelas palavras do filósofo:

É preciso que o pensamento de ciência - pensamento de sobrevôo, pensamento do objeto em geral - torne a se colocar num “há” prévio, na paisagem, no solo do mundo sensível e do mundo trabalhado tais como são em nossa vida, por nosso corpo, não esse corpo possível que é lícito afirmar ser uma máquina de informação, mas esse corpo atual que chamo meu, a sentinela que se posta silenciosamente sob minhas palavras e sob meus atos. (Merleau-Ponty, 2004, p.14).

Na verdade, a fenomenologia é uma proposta de retorno ao mundo sensível: “Retornar às coisas mesmas é retornar a este mundo anterior ao conhecimento do qual o

conhecimento sempre *fala*, e em relação ao qual toda determinação científica é abstrata, significativa e dependente, como a geografia em relação à paisagem” (Merleau-Ponty, 2006, p.4, grifo do autor). O mapa representa a paisagem, mas não é a paisagem tal como eu a vejo quando estou diante dela. Conhecer apoia-se no perceber, mas às vezes o conhecimento apoia-se somente em modelos aproximativos que visam representar a realidade, perdendo-a de vista.

A fenomenologia propõe justamente ir até os fenômenos e perceber como eles se mostram, independente da mediação de modelos explicativos estabelecidos *a priori*. Como compreende Merleau-Ponty (2006): "O mundo fenomenológico não é a explicitação de um ser prévio, mas a fundação do ser" (p.19). Neste sentido, na realização desta pesquisa procurei me despir de ideias prévias sobre a Biodança, um exercício nada fácil, mas necessário para que os sentidos dessa experiência não fossem por mim pressupostos, mas pudessem emergir do próprio fenômeno.

No método fenomenológico, buscamos sair do universo cartesiano das representações que um eu penso pode ter sobre os objetos e reconhecer o valor ontológico e epistemológico da experiência. Isso é válido sobretudo no caso da pesquisa em Psicologia, pois nela não nos voltamos a um objeto, mas a outros sujeitos, exigindo-nos assim um outro olhar para pensá-los, uma vez que "no pensamento objetivo não há lugar para outrem e para uma pluralidade de consciências" (Merleau-Ponty, 2006, p.468). Maffesoli (2007), que também se baseia em uma perspectiva fenomenológica, defende, em seu livro *O ritmo da vida*, a necessidade de elaborarmos um "pensamento da pele" (p.120), que pressupõe ao investigador estar implicado naquilo de que ele fala. Em sintonia com estas prerrogativas metodológicas, procurei trazer a experiência vivida por participantes de um grupo de Biodança (descrito na sequência deste capítulo) como o eixo principal de reflexão neste trabalho.

No espaço-tempo da experiência não há uma clara separação entre o sujeito e o mundo percebido, pois sou um ser-no-mundo e a verdade não é um *a priori* situado idealmente no meu pensamento e que encontraria seu equivalente no mundo, mas ela emerge exatamente do meu encontro com o mundo e com o outro. Segundo Merleau-Ponty (2006): "O mundo está ali antes de qualquer análise que eu possa fazer dele ...O real deve ser descrito, não construído ou constituído" (p.5). Portanto, minha tese se desenvolve em um caminho que parte da descrição da Biodança, tal como a percebi durante minha participação no grupo investigado, rumo à compreensão dos sentidos desta experiência para os sujeitos, a partir de entrevistas com eles realizadas, para

somente então apresentar uma reflexão sobre sua essência. Essa não está dada *a priori*, mas nasce do meu encontro com eles, revelando assim um sentido relacional, que emerge como o outro em mim.

3.2. Observação participante

Observar é um dos modos mais frequentemente usados pelo ser humano para conhecer as pessoas, as coisas, acontecimentos, etc. No caso de um estudo científico, a observação não consiste apenas em olhar, mas em examinar atentamente a realidade em questão, tendo em vista certos objetivos. É uma observação planejada sistematicamente, na qual o pesquisador busca acercar-se de seu objeto de estudo, mobilizando seus sentidos a fim de obter alguma informação sobre ele.

A observação participante é uma técnica originalmente desenvolvida pela Antropologia nas pesquisas etnográficas do início do século XIX e que hoje se ampliou para as pesquisas qualitativas, sendo muito utilizada na área das ciências humanas. A observação participante “consiste na inserção do pesquisador no interior do grupo observado, tornando-se parte dele, interagindo por longos períodos com os sujeitos, buscando partilhar o seu cotidiano para sentir o que significa estar naquela situação” (Queiroz, Vall, Souza, & Vieira, 2007, p.278). Escolhi esse procedimento, porque, se comparado a outras formas de observação, a participante possui a vantagem de proporcionar um olhar situado sobre o objeto, na medida em que nos permite não apenas observar um contexto, mas também vivenciá-lo.

O grupo de Biodança que pesquisei era de Caxias do Sul – RS e se reunia toda quinta-feira, das 14h às 16h30min, em um amplo salão de um clube social da cidade. Era um grupo composto apenas por mulheres, em sua maioria senhoras. Minha inserção no grupo foi bastante tranquila. Em uma primeira visita, apenas conversei com sua facilitadora, que aqui chamarei de Laura. Apresentei-me a ela e expus meu interesse em pesquisar o grupo, explicando que isto envolveria a minha participação nele, com o intuito de observar e vivenciar aquela realidade, bem como a realização de entrevistas com as pessoas que dele participavam. Laura, que também realizava trabalhos como terapeuta holística, ficou entusiasmada com a ideia de uma pesquisa em Psicologia sobre a Biodança, por considerar que a mesma ainda é pouco conhecida e estudada no

meio acadêmico. Ela me convidou a retornar no próximo encontro e me apresentar ao grupo.

No encontro seguinte, após ser anunciada por Laura como uma visitante que tinha uma proposta a apresentar, cumprimentei-lhes, identifiquei-me e explicitiei minha intenção de pesquisar o grupo, participando dos encontros e posteriormente entrevistando cada participante, quando então eu gostaria de escutar os relatos sobre a experiência pessoal delas com a Biodança. A ideia foi acolhida por todas e, após obter a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo A), pude iniciar o trabalho de campo, que se desenvolveu ao longo de seis meses, no ano de 2009.

Fui acolhida pelo grupo com muito carinho e tornei-me paulatinamente parte dele. Participava ativamente de todas as etapas da aula, mas procurando não me perder completamente nas vivências, uma vez que necessitava não somente experimentar aquele contexto, mas ao mesmo tempo observá-lo, observar as pessoas, como reagiam às propostas da facilitadora, o que acontecia comigo, com elas, como se expressavam durante as vivências, os seus movimentos, olhares, gestos, palavras... As informações coletadas foram registradas em um diário de campo, fornecendo dados importantes e que me ajudaram na tarefa da redução fenomenológica, procedimento que consiste em “restituir o vivido e descrevê-lo o mais adequadamente possível” (Andriolo, 2007, p.255). No diário eu tinha sempre à mão uma imagem da Biodança que me remetia com mais segurança ao campo, do que se confiasse apenas em minha memória.

3.3. Entrevista

A entrevista é o principal procedimento investigativo nas pesquisas qualitativas (Amatuzzi, 2003). É uma técnica que proporciona ao pesquisador o relato do vivido e por isso decidi utilizá-la, em complemento aos dados obtidos através da observação participante, como procedimento para obter informações acerca dos sentidos atribuídos pelos sujeitos à experiência da Biodança (roteiro da entrevista no Anexo B). Na relação pessoal construída na situação concreta da entrevista, o pesquisador é um facilitador no acesso do sujeito ao vivido, dando-lhe oportunidade de falar sobre sua experiência.

Entre os diferentes tipos de entrevista, a que melhor se adequava aos objetivos propostos foi a semiestruturada, desenvolvida a partir de uma pergunta norteadora ou “disparadora” e aprofundada por outras questões, para compreender o significado da

experiência (Amatuzzi, 1993). Na coleta de informações, “Parte-se do pressuposto metodológico de que o sujeito-colaborador sabe desta experiência, já que a vivenciou. O pesquisador se propõe, portanto, a aprender com quem já viveu ou vive a experiência sobre a qual ele quer aprimorar seus conhecimentos” (V. Moreira, 2004, p. 451).

Para a realização da entrevista, combinei com cada um dos sujeitos a data e o local de nosso encontro, dispondo-me a ir até a residência da pessoa ou sugerindo para nossa conversa o próprio lugar onde o grupo de Biodança se reunia. As entrevistas, segundo as opções dos sujeitos, efetivaram-se de modo equânime entre aqueles dois locais. Ao iniciar a entrevista, confirmei se a pessoa me autorizava a registrar nossa conversa, reiterando que sua identidade seria mantida em sigilo. Todos os sujeitos concordaram e para o registro foi utilizado um gravador digital Panasonic. As entrevistas duraram em média 1 hora e sobre elas foi realizado um criterioso trabalho de transcrição, procurando não deturpar os discursos dos sujeitos e captar cada detalhe da narrativa, desde os silêncios e pausas até as frases incompletas e risos. As informações obtidas neste processo foram armazenadas em microcomputador e também em CD e pen-drive.

Durante as entrevistas, procurei deixar os sujeitos à vontade para falarem de sua própria experiência da Biodança. Por vezes, escutei de algumas entrevistadas, após responderem a uma ou outra questão lançada por mim, que não sabiam se “aquela era a resposta correta”. Não existe *uma* resposta certa: a resposta correta para mim é a *sua*, foi o que lhes disse na ocasião. Com isso, busquei seguir a atitude fenomenológica do pesquisador, que deve “praticar a redução, tentando pôr de lado seus próprios pensamentos e interesses, estando aberto a qualquer tipo de conteúdo ou tema que venham a emergir na sua pesquisa” (V. Moreira, 2004, p. 455). Essa atitude favoreceu, portanto, que os sujeitos se sentissem livres para expressar o que realmente pensavam, sem o compromisso de corresponder às minhas expectativas como pesquisadora. Do mesmo modo, ela esteve presente no momento de trabalhar com as falas dos sujeitos, para a produção de um conhecimento sobre a Biodança no qual a reflexão teórica emergisse aos poucos do mundo vivido. Este foi um ponto bastante frisado por meu orientador, o Prof. Dr. Arley Andriolo, que me mostrou a necessidade da teoria não se sobrepor à realidade pesquisada, mas ser uma decorrência dela. Mas antes de adentrarmos no exame das entrevistas, apresento-lhes uma descrição do fenômeno, baseada nas impressões que registrei ao longo dos seis meses em que participei do grupo de Biodança.

3.4. A Sessão de Biodança

A Biodança é sempre uma atividade de grupo. O grupo que pesquisei era formado por dez mulheres, todas de classe média, em sua maioria senhoras com mais de 50 anos e já aposentadas. Metade delas já fazia Biodança há pelo menos quatro anos. Era um grupo bastante experiente, no qual pude observar um bom nível de integração entre as participantes, mesmo as mais novatas. Esta longa convivência entre elas me permitiu observar um grupo no qual a Biodança já era praticada em um nível aprofundado, uma vez que os vínculos já estavam solidificados, possibilitando aos sujeitos trocas mais intensas e a mim, o estudo de um coletivo mais homogêneo e rico em conteúdo.

No quadro abaixo sintetizei alguns dados sobre os sujeitos pesquisados (os nomes são fictícios, a fim de preservar a identidade das entrevistadas).

Nome	Idade	Cidade de origem	Escolaridade	Profissão	Estado civil	Religião	Tempo de Biodança
Selma	43	Pelotas - RS	3º grau	Pedagoga	Casada	Espírita	4 anos
Ilda	63	Caxias do Sul-RS	2º grau	Aposentada	Solteira	Católica	5 anos e meio
Alvina	69	Bento Gonçalves - RS	1º grau	Aposentada	Divorciada	Espírita	5 anos
Vani	57	Bom Jesus - RS	1º grau incompleto	Aposentada	Casada	Católica	2 anos
Malena	63	Caxias do Sul - RS	1º grau incompleto	Aposentada	Viúva	Católica	5 anos
Cristina	63	Caxias do Sul - RS	3º grau incompleto	Aposentada	Solteira	Católica	9 meses
Nanda	68	Caxias do Sul - RS	3º grau incompleto	Aposentada	Casada	Católica	5 anos
Val	71	Caxias do Sul - RS	3º grau	Aposentada	Divorciada	Católica	3 meses
Maura	57	Garibaldi - RS	3º grau	Aposentada	Solteira	Católica	8 meses
Ana	48	Torres - RS	3º grau incompleto	Assistente Social	Divorciada	Indefinida	2 anos e meio

Durante o tempo em que estive com o grupo, pude observar de perto aquela realidade, vivenciando com as participantes as múltiplas facetas da Biodança que iam aos poucos a mim se revelando. Vou trazer aqui alguns pontos observados, que podem nos auxiliar na compreensão dos sentidos da experiência da Biodança para o grupo em questão. Trata-se de uma narrativa descritiva, na qual tento apresentar ao leitor uma imagem de como é uma sessão de Biodança, o que acontece naquele contexto e como se estruturam as relações sociais ali desenvolvidas, trazendo como exemplos algumas vivências, seja a partir do que elas mobilizaram em mim como participante, seja a partir do que pude perceber ao observar os sujeitos que as experimentavam. Peço aqui uma "licença literária" para prosseguir, pois meu texto, agora, não segue um pensamento objetivo-teórico, mas poético, tentando expressar o mundo vivido da Biodança, ao qual convido o leitor a adentrar por minhas palavras.

Primeira parte: roda verbal e relaxamento

Todo encontro de Biodança se inicia sempre com a *roda verbal*, que é um período de conversação entre as pessoas. É um momento bastante descontraído, em que as participantes estão chegando ao grupo. Cada pessoa que entra no salão deixa suas coisas (bolsa, sapatos) em um cantinho reservado para isso e vem se juntar às demais, sentando no chão, sobre colchonetes, de modo a formar um círculo, que se abre para receber cada nova ingressante. Algumas chegam apressadas, outras um pouco ofegantes, talvez cansadas pelo esforço do percurso feito até ali, mas ao se livrarem do peso das bolsas, ao tirar os sapatos e vir sentar no chão, elas parecem aliviadas. Parece haver uma sutil mudança no ritmo das pessoas, uma desaceleração, como quando retornamos para casa após um dia estafante e sentimos que ali é possível finalmente relaxar.

E dá para ver que ali todas se sentem em casa, pois elas parecem muito à vontade, são como amigas que se reencontram: chegam sorridentes e ao vir sentar no círculo cada uma geralmente cumprimenta todas as outras pessoalmente com um beijo no rosto, às vezes também um breve abraço. As conversas transcorrem animadas: em duplas ou trios elas comentam entre si acontecimentos de seu cotidiano, fatos da semana, dão risada. Enquanto conversam, às vezes colocam a mão no ombro de sua interlocutora, ou ficam com as mãos juntas, num gesto de atenção recíproca. Em meio

às que falam, por vezes vi também uma ou outra que optou por usar este momento para simplesmente ficar ali em silêncio, descansando deitada no chão, com a cabeça apoiada no colo da pessoa ao seu lado, que pousava a mão na sua cabeça, às vezes mexendo suavemente nos cabelos.

Após todas as participantes já terem chegado, este momento inicial de interação mais livre é seguido por outro, quando a roda verbal acontece de forma mais sistematizada, com a coordenação da facilitadora. As conversas paralelas cedem lugar a uma conversa do grupo como um todo, quando Laura convida as participantes a falarem sobre a sessão anterior de Biodança. Geralmente as pessoas perguntam “O que mesmo que a gente fez na aula passada?”, ou dizem “Eu não lembro, como foi mesmo?”. Em todo novo encontro, Laura precisa relembrar as vivências que foram realizadas na sessão anterior. Ela descreve brevemente cada exercício proposto ao grupo e a seguir as pessoas que desejarem podem expressar como se sentiram durante as vivências e também qual a repercussão que as mesmas tiveram no modo como passaram a semana.

Cada vivência é uma dança proposta pela facilitadora, uma possibilidade de movimentação executada de modo individual, em dupla, trios, ou em conjunto pelo grupo. Quando é uma vivência em dupla (uma *dança rítmica a dois*, por exemplo), durante a roda verbal, as participantes costumam dar um *feedback* para a colega com que realizaram a vivência: “Gostei muito de fazer a vivência com você! Conseguimos entrar no ritmo e me senti muito bem!”. Nesta comunicação, elas explicitam a importância dos vínculos que naquele contexto são estabelecidos, onde a dança é uma forma de relação com o outro que as nutre com uma sensação de bem-estar.

Na roda verbal, em geral são relatadas sensações e sentimentos despertados nas pessoas pelas vivências. Por exemplo, ao comentarem a vivência de dançar a garça, onde o convite era abrir os braços e deslizar pelo salão ao som de uma animada valsa, as participantes dizem que sentiram leveza, fluidez, energia, prazer, alegria, liberdade. Com frequência elas relatam terem entrado na aula cansadas, desanimadas ou preocupadas com alguma coisa e terem saído energizadas, revigoradas, confiantes. A Biodança parece mobilizar nas participantes sensações que elas levam consigo para fora da aula e das quais se alimentam durante a semana: quando contam como passaram a semana, descrevem que conseguiram dormir melhor, que estão mais dispostas para as tarefas do dia-a-dia, que estão mais calmas, que estão fluindo melhor, lidando com seus problemas com maior leveza.

Nem todas as pessoas falam, somente quem desejar, conforme queira ou não partilhar a sua experiência. Este é um ponto que observei em todos os encontros, pois Laura deixa claro que ninguém é obrigado a nada, fala quem quiser. Esta liberdade também está presente na segunda parte da aula, vivencial, onde cada exercício é um convite e como tal podemos aceitá-lo ou não, conforme nosso desejo e nossas possibilidades. Se alguma pessoa não quiser participar ela é livre para esperar pela próxima vivência, ficando sentada em um canto da sala. Do mesmo modo, se a vivência é uma dança mais rápida e a participante se sente cansada em acompanhar um ritmo mais acelerado, ela deve se autorregular e fazer o exercício no seu próprio ritmo, respeitando os limites de seu corpo. Por exemplo, uma das senhoras que tinha problema no joelho evitava movimentos que exigissem flexão repetida das pernas, ou seja, cada pessoa aprendia a ir até onde dava conta, até onde era bom para si mesma.

Minha impressão é de que ali há um espaço de exercício da liberdade de dizer sim ou não em conexão com o que cada um quer e não com expectativas alheias. É interessante, porque com isso as participantes se sentem à vontade para se expressar de modo autêntico. Assim, qualquer sentimento expressado na roda verbal é válido e acolhido pelo grupo, sejam as alegrias ou as tristezas que nos acometem. Presenciei mais de um relato emocionado em que a depoente começou a chorar, seja ao falar sobre uma vivência que tinha “mexido muito com ela” ou relatando alguma situação fora do grupo que a estava “deixando angustiada”. Um gesto sutil de atenção e cuidado então vinha daquelas que no círculo estavam ao seu lado: pousar a mão sobre o joelho de quem chorava ou dar a mão para ela. Quando acabava de falar, a pessoa era abraçada. Observava que nestes momentos o grupo revelava ser uma fonte de apoio mútuo, onde as pessoas se sentiam acolhidas, amparadas, dando e recebendo uma atenção e um carinho que se refletiam nestes pequenos gestos, em um olhar afetuoso, um toque suave.

Finalizada a etapa da roda verbal, segue-se uma espécie de relaxamento, conduzido pela facilitadora. Neste momento, Laura convida a todas para procurar uma posição confortável, sentada ou deitada, como a pessoa preferir, ficar em silêncio e fechar os olhos. Ela pede para nos concentrarmos na respiração, inspirando e expirando lenta e profundamente, sentindo o ar que entra em nosso corpo, nutrindo todas as células e levando todas as toxinas ao ser expelido. De olhos fechados, escuto a respiração das pessoas próximas, mais acelerada a princípio, com expirações mais fortes que ficam progressivamente mais espaçadas e silenciosas. Observo em mim mesma o efeito de uma respiração profunda: o peito se expande, os ombros ficam mais leves, o

corpo relaxa e parece agradecer, vem uma sensação de paz. Após estes breves instantes, Laura pede para imaginarmos uma luz clara e brilhante, que pode ser da cor que cada uma gosta, uma luz que vem de algum lugar no universo e entra em nossa sala, envolvendo o nosso círculo com uma energia boa, de paz, harmonia, proteção e amor. Ela então fala para visualizarmos esta luz se ampliando aos poucos e passando a envolver toda a sala, depois o clube onde fazemos as aulas, depois a cidade onde moramos, nosso estado, nosso país e finalmente nosso planeta.

Depois desta visualização, às vezes ela também pede que imaginemos uma bola de cristal fina e transparente e para pensarmos em nossas intenções, naquilo que desejamos para nossa vida, em nossos objetivos e colocá-los dentro dessa bola, como bens preciosos que antes mesmo de concretizados já podemos ter ou ver realizados neste plano da imaginação, do nosso pensamento, dentro da gente, onde começa o processo de mudança, de dentro para fora. Deve-se salientar, entretanto, que estas técnicas de relaxamento com visualização criativa não são parte da prática da Biodança (cujo método é baseado em vivências), sendo recursos agregados pela facilitadora possivelmente a partir de sua formação como terapeuta holística.

Segunda parte: rodadas de dança

Finalizada esta etapa prévia, que dura cerca de 1 hora e é constituída sucessivamente pela chegada das participantes ao grupo, a roda verbal e o relaxamento, entramos na prática da Biodança propriamente dita. Laura convida: “Então agora vamos dançar!” e se encaminha para o aparelho de som, enquanto as participantes se aprontam, desmanchando o círculo em que estavam sentadas no chão para formar um novo círculo, agora de pé, no centro da sala. Nesta transição, aproveitamos para tomar água, ir ao banheiro, algumas colocam sapatilhas nos pés, não como sapatilhas de balé, são como meias com uma camada emborrachada por baixo, antiderrapante, pois o chão de taco do salão é um pouco liso.

A facilitadora se junta ao círculo, convidando-nos a começar a aula com a *roda inicial*, dando as boas-vindas para as colegas e celebrando nosso encontro, a possibilidade de estarmos juntas. A sessão de Biodança sempre começa com esta roda inicial: ficamos de pé e formamos um círculo, com as mãos dadas. Há um modo específico de dar as mãos, explica a facilitadora: a mão direita com a palma para baixo e

a esquerda com a palma para cima, uma dá e a outra recebe. Laura coloca uma música animada, muitas vezes uma canção com uma letra alegre. Quando a música começa, em geral as participantes estão com os olhos fechados, aguardando a música ressoar em seu corpo e o movimento vir nascendo aos poucos, de dentro para fora. Movimentos de balançar o tronco e os braços ao sabor da música começam lentos e vão se ampliando, os olhos se abrem, a expressão do rosto revela serenidade e uma alegria que aos poucos parece se intensificar, conforme a roda começa a girar. Dando pequenos passos para a direita, que seguem o ritmo da música, vamos fazendo a roda girar, como numa ciranda. Então começam os cumprimentos entre as participantes: sempre com as mãos dadas e a roda em movimento, acontecem aproximações entre as pessoas, uma conexão que se inicia pelo olhar, onde transparece a alegria do encontro, que se estende para o gesto carinhoso, em geral tomando a forma de um beijo no rosto. Encerrados os cumprimentos, a roda ainda continua girando até a música chegar ao fim, com as participantes dançando e cantando, acompanhando a música e contagiadas por sua alegria.

As vivências que se seguem variam conforme a aula, mas em geral a primeira parte é composta por danças em que se utilizam músicas mais rápidas, onde a marcação do ritmo é predominante e a movimentação proposta demanda mais energia e vivacidade dos sujeitos. Um exemplo bastante frequente neste sentido é o *caminhar*, um exercício de se deslocar pelo espaço, caminhando na cadência da música. As vivências são propostas pela facilitadora, que antes de cada uma apresenta uma consigna, uma espécie de tema a ser dançado e que traz uma intenção, um certo sentido que guiará o movimento, mas que cada uma executará a sua maneira, não havendo uma prescrição rígida de forma. Assim, em toda vivência é incentivado que a pessoa procure o seu próprio movimento, o seu modo pessoal de se expressar, pois não existe uma coreografia a ser seguida pelo grupo. Embora os movimentos sejam espontâneos, isso não significa que seja propriamente uma dança livre, já que há uma metodologia para que o participante não repita padrões desintegrados de movimento.

Na consigna para a vivência do *caminhar*, por exemplo, a ideia lançada por Laura é a de que cada uma procure o seu modo próprio de caminhar pelo mundo, o seu modo de ocupar o espaço, explorando diferentes direções e escolhendo por onde seguir. Observo que enquanto caminham, as pessoas se cruzam, trocam olhares, sorrisos, percorrem diversos trajetos, algumas caminham mais devagar, com passos mais leves, outras pisam forte no chão, assumem uma postura mais assertiva, como se estivessem

determinadas a chegar a algum lugar. Percebo que esta inexistência de um caminho pronto abre para as participantes a possibilidade de exercitarem a escolha de por onde e como querem seguir: elas caminham livremente, estão felizes, vão de um extremo a outro da sala, mudam de direção.

Uma variação desta vivência é o *caminhar a dois*, quando a proposta é escolher alguém com quem queremos caminhar e buscar sintonizar o passo com esta pessoa. Laura orienta as participantes para exercitar a tomada de iniciativa, convidando alguém ao invés de esperar ser escolhido e lembrando-nos de que não precisamos caminhar sozinhos pela vida, podemos procurar encontros e ter alguém ao nosso lado, caminhando conosco. As participantes se olham e o convite iniciado pelo olhar se concretiza com a aproximação, quando se formam as duplas, que passam a caminhar de mãos dadas. Há um esforço por parte de cada uma para acertarem o passo, o que envolve uma percepção mútua e uma interação corporal no sentido de criarem um ritmo conjunto nesta caminhada a dois.

Depois de certo intervalo de tempo, a facilitadora pede para nos despedirmos e escolhermos outra pessoa, formando novas duplas. Geralmente a despedida acontece através de um breve abraço, no qual se sente e expressa a gratidão pelo encontro, pela companhia, por este estar junto com o outro. No caminhar a dois, as formas de movimentação de cada dupla variam bastante. Como não há uma regra, cada par cria seu caminhar a partir da relação que estabelecem entre si e com a música: pousar a cabeça no ombro da colega com quem se está caminhando, enganchar os braços, movimentar-se ao sabor da música, abrindo e fechando os braços, aproximando-se e se afastando, balançando o tronco lateralmente, estas são algumas das possibilidades que observei. Percebo que não se tratam de movimentos elaborados, mas de movimentos espontâneos, gestos que brotam nesta interação em que o estar com o outro é vivido de modo lúdico, através da mediação da música e da dança.

Na verdade, a criatividade é um ponto que observei bastante presente nas sessões de Biodança e que está ligada à liberdade de expressão. Em todas as vivências, as participantes são encorajadas a se expressar da sua maneira, conforme suas possibilidades, buscando escutar seu corpo e criar uma dança própria, deixando que a música entre e induza o movimento, que ele nasça de dentro para fora, conforme a vontade e o sentimento de cada uma. Uma vivência exemplar neste sentido é a *dança criativa*, realizada individualmente no centro da roda, onde cada uma tem a oportunidade de ir ao centro e dançar a *sua* dança. As pessoas mais introvertidas não se

sentem muito à vontade nesta vivência, que implica em se colocar no centro das atenções e realizar uma dança improvisada. Eu mesma senti meu coração disparar antes de tomar coragem e entrar na roda, com receio de me expor. Observei que algumas mulheres pareciam mais tímidas ao entrar na roda, pois tinham o semblante um pouco tenso e seus movimentos eram a princípio pequenos, discretos, mas aos poucos ficavam mais soltas, pareciam adquirir maior confiança em si mesmas e seus movimentos se ampliavam, o sorriso iluminava sua face, onde o prazer se tornava visível.

Mostrar-se para os outros como realmente somos é um desafio que desperta muitas vezes insegurança ou medo de não sermos aceitos. No entanto, no grupo de Biodança observado estes sentimentos parecem aos poucos ser amenizados, pelo respeito e reconhecimento que encontramos nos olhares das colegas, no modo carinhoso com que a expressão de cada uma é acolhida pelo grupo. Neste sentido, observei que durante esta vivência da dança criativa, as pessoas que estavam fora, formando o círculo, acompanhavam atentamente a dança de quem se apresentava no centro, todas sorrindo e batendo palmas no ritmo da música, e quem se arriscava no centro se sentia com isso incentivada pelas demais. O clima era assim de descontração, lembrando um pouco uma festa, onde a dança tem este aspecto de jogo lúdico e é uma forma de diversão compartilhada. Ao terminar sua dança, a pessoa era reincorporada na roda com aplausos entusiasmados.

Até aqui exemplifiquei vivências que caracterizam a primeira parte da Biodança, onde são propostos exercícios de maior ativação, com músicas mais agitadas. Na sequência o ritmo da aula diminui um pouco, em geral são usadas músicas mais lentas, onde a melodia é predominante e as vivências também parecem induzir a um estado de maior relaxamento. Na *dança de fluidez*, por exemplo, o convite de Laura era para que, de olhos fechados, nós acompanhássemos a melodia de uma música instrumental com movimentos lentos e contínuos dos braços, sentindo a fluidez, a suavidade e a harmonia.

Além de utilizar a consigna, explicando verbalmente o exercício, às vezes a facilitadora demonstra a vivência, ou seja, ela dança para o grupo não a música inteira, mas apenas alguns instantes, para que tenhamos uma ideia da intenção da vivência. No caso da dança de fluidez, Laura sugere que cada pessoa procure um lugarzinho na sala, feche os olhos e espere pela música, em uma posição introspectiva, as mãos sobre o peito, sentindo sua respiração e seu coração, sentindo o ritmo de sua pulsação vital. Ela

explica que, quando a música se iniciar, a pessoa pode esperar alguns instantes, deixar a música penetrar primeiro em seu ser para só então o movimento ser iniciado.

Então Laura coloca a música e realiza a demonstração da vivência: de olhos fechados, a cabeça baixa, mãos sobre o peito, fica parada alguns instantes, enquanto os acordes melódicos de um saxofone vão preenchendo o espaço e parecem despertar seu corpo, a cabeça se ergue lentamente, faz um pequeno círculo, as mãos se abaixam, ficam de encontro ao corpo, o tronco se expande, ao mesmo tempo em que os braços se erguem lentamente e vão desenhando linhas muito suaves, que se expandem e se retraem, todo o corpo parece envolvido em um movimento contínuo, cíclico e interminável, por onde a energia circula livremente, sem bloqueios ou rupturas. Em relação ao nosso modo habitual de movimentação no cotidiano, a dança de fluidez demonstrada por Laura lembrava um filme em câmera lenta, visto que os seus movimentos eram extremamente lentos do início ao fim.

Como pesquisadora, durante muitos momentos em que acompanhei o grupo era difícil e até contraditório ocupar simultaneamente as posições de observadora e de participante nas vivências. Foi o caso da dança de fluidez, em que optei por observar a dança executada pelas participantes. De fato, vi que cada pessoa expressava a fluidez a seu modo: o momento de iniciar o movimento variava, algumas se detinham mais tempo na posição inicial, concentradas na respiração, outras tão logo iniciava a música já começavam a dançar. A velocidade do movimento também era diferente: enquanto algumas pareciam em câmera lenta, outras preenchiam a melodia com um número maior de movimentos. Mas em todas as participantes pude ver movimentos muito bonitos, eram movimentos delicados, flexíveis, predominantemente dos braços, movimentos difíceis de descrever em palavras, mas que me lembraram do balanço suave dos galhos de um bambuzal tocado por uma brisa morna de verão. Esta imagem me remeteu à ideia de que na vida muitas vezes é preciso flexibilidade para lidar com situações: o bambuzal não quebra com o vento porque não é rígido, não se opõe ao vento, mas dança com ele; assim como é necessário fluidez para transpor os obstáculos que encontramos pelo caminho, como a água que contorna a pedra...

Muitas das vivências que observei não pareciam propriamente uma dança, pois mais do que uma variedade de movimentos sincronizados com a música elas eram modos simples de interação não-verbal entre as pessoas, onde se priorizava mais o gesto que delineava uma certa relação do que passos tradicionais de um estilo específico de dança, como a dança de salão, por exemplo. Posso aqui descrever uma vivência que

realizamos em pares: ao som de uma música lenta, uma pessoa fica de olhos fechados e coloca-se assim a caminhar pela sala, enquanto a outra a acompanha, sem interferir no seu movimento, mas com o objetivo de cuidar dela, desviando-a das paredes quando está próxima de atingir algum extremo da sala ou de se chocar com as colegas com as quais vai cruzando no caminho. Quem cuida também se coloca à disposição daquela que caminha "às cegas", pegando em sua mão caso a pessoa sinta necessidade de maior apoio, o que manifesta ao estender o braço para frente ou para o lado, como que buscando pela outra. E quando a pessoa se sente segura, solta a mão e segue sozinha, mas podendo solicitar esse apoio novamente, caso deseje. Quando a música termina, a dupla troca um abraço, como que selando aquele vínculo. Então a facilitadora coloca a música de novo, para que troquemos de posição: quem cuidou agora será cuidada, para que ambas possam viver aquela experiência.

Esta vivência de caminhar de olhos fechados traz a princípio uma sensação ruim, é angustiante ter que se deslocar sem enxergar por onde estamos indo. Caminhar na escuridão é como penetrar em um mundo desconhecido, onde não sabemos o que esperar, privados do sentido da visão em que tanto nos apoiamos no cotidiano, e isso nos provoca insegurança. No entanto, ao sentir que há alguém ao seu lado, pelo toque com que a pessoa se mostra ali presente, dando-lhe a mão e lhe desviando de obstáculos que você não pode ver, muda totalmente o sentido da experiência: já não há solidão e abandono neste caminho que trilhamos, pois nos sentimos amparados pelo outro, podemos confiar nele, nos confiar a ele, que num gesto de generosidade, nos empresta seus olhos, olha por nós. A confiança no outro, exercitada nesta vivência, mobiliza uma sensação reconfortante que vem da entrega ao deixar-se cuidar.

Em muitas vivências percebi que as interações propostas concretizavam no plano da experiência a possibilidade dos sujeitos estabelecerem entre si relações solidárias, de cuidado recíproco, de reconhecimento, de atenção e carinho fraternais, sempre com muita afetividade, que transparecia nos olhares, nos gestos, no contato entre as pessoas. Uma vivência realizada com frequência no grupo era o *encontro*, em que a facilitadora propunha que as pessoas fossem se deslocando pela sala e que no seu caminhar celebrassem os possíveis encontros, conectando-se com alguém, permanecendo com essa pessoa por um tempo, depois se despedindo dela e procurando um novo encontro. Uma das músicas utilizadas para esta vivência foi "Canção da América", na voz profunda de Milton Nascimento, e cuja letra me permito transcrever abaixo, pois a mesma é significativa da experiência por mim observada no grupo.

Amigo é coisa para se guardar
Debaixo de sete chaves
Dentro do coração
Assim falava a canção que na América ouvi
Mas quem cantava chorou
Ao ver o seu amigo partir

Mas quem ficou, no pensamento voou
Com seu canto que o outro lembrou
E quem voou, no pensamento ficou
Com a lembrança que o outro cantou

Amigo é coisa para se guardar
No lado esquerdo do peito
Mesmo que o tempo e a distância digam "não"
Mesmo esquecendo a canção
O que importa é ouvir
A voz que vem do coração

Pois seja o que vier, venha o que vier
Qualquer dia, amigo, eu volto
A te encontrar
Qualquer dia, amigo, a gente vai se encontrar.

A vivência do encontro me surpreendia com sua simplicidade e beleza ao ver o modo como as participantes nela se colocavam. Os encontros transcorriam de modo muito espontâneo: as participantes caminham pela sala, o encontro entre um par se inicia pelo olhar, através do qual emerge uma primeira percepção do outro, os olhos brilham e transbordam uma doce ternura, são olhos ridentes que manifestam a alegria pelo encontro. Elas começam a caminhar uma em direção à outra. À medida que se aproximam, sempre se olhando, o vínculo entre a dupla vai se aprofundando, pelo reconhecimento recíproco: uma delas estende os braços para a outra, que lhe responde com o mesmo gesto, as mãos se unem, a distância entre os corpos diminui, elas permanecem assim ainda alguns instantes, em que se olhando parecem ao mesmo se revelar uma à outra. É um momento de cumplicidade, em que cada uma parece admirada pelo ser que está à sua frente. Uma respiração profunda antecede o momento em que uma se achega à outra, quando então o vínculo se prolonga em um abraço, um abraço que é suave, mas intenso, onde os corpos parecem se acoplar gentilmente em uma unidade, uma delas pousa a cabeça no ombro da outra, que deixa sua mão deslizar suavemente por seus cabelos. Com os corpos unidos, elas podem sentir o calor humano que se intensifica na região do peito, onde a respiração de ambas parece sintonizada em um mesmo ritmo, lento e profundo, e onde é possível sentir o coração batendo, a pulsação vital da outra, a energia do amor.

Às vezes Laura precisava falar para as duplas se despedirem e procurarem novos encontros, pois elas pareciam esquecidas, perdidas nos braços uma da outra. A dupla se afastava lentamente e se despedia através de variados gestos em que expressavam o carinho pela outra: um beijo no rosto, uma inclinação de cabeça em uma mesura de agradecimento pelo momento vivido com a colega, um toque suave da mão no rosto da outra, um gesto de colocar as mãos em concha sobre o peito e depois com as palmas para cima estendê-las na direção da colega, como se lhe oferecesse seu coração...

Nesse abraço, que pode durar apenas alguns instantes, mas que parece eterno, pois se perde a noção do tempo, sinto que há uma troca de afeto e carinho, na qual as pessoas se sentem queridas, acolhidas, respeitadas, amadas. Suas expressões faciais ao final da vivência denotam um grande bem-estar, os rostos parecem iluminados por uma paz, uma serenidade, uma amorosidade. Nos abraços trocados em pares nunca observei um sentido invasivo ou possessivo, não se viam abraços apertados, as pessoas não se prendiam uma à outra, elas simplesmente permaneciam juntas, sem nenhuma ansiedade em se tocar ou qualquer coisa do gênero. Eram abraços onde predominava a gentileza e a delicadeza do gesto, o respeito, a consideração pelo outro. Eram abraços de mães, de vós, de irmãs, de amigas. A vivência do encontro possibilitava assim uma interação afetiva entre as participantes em que elas se nutriam de um amor indiferenciado, incondicional e onde o abraço era uma forma de expressar e intensificar os laços fraternos desenvolvidos no grupo.

A união do grupo também foi um ponto que pude observar ser trabalhado através de algumas vivências. Em muitas a disposição das pessoas em círculo era uma figura geométrica recorrente. Uma vivência me chamou atenção neste sentido: formamos uma roda em pé, ficando bem próximas umas das outras, os corpos se encostam nas laterais, cada uma enlaça seus braços nas costas das colegas que estão ao lado, os joelhos ficam levemente flexionados, em uma posição que nos deixa confortáveis, fechamos os olhos. Laura solta uma música cuja melodia lenta lembra uma canção de ninar e o grupo começa um balanço suave, o peso do corpo oscilando entre as pernas direita e esquerda, as cabeças pendem para frente, um pouco para trás ou para as laterais, onde encontram descanso no ombro da colega, os ombros ficam relaxados, algumas pessoas bocejam, enquanto a roda balança devagar, vai e vem, vai e vem, sem sair do lugar, mas nos transportando para um outro lugar, para um espaço de entrega, para um estado semelhante ao que experimentamos entre a vigília e o sono, onde

podemos nos deixar ficar, sem pressa, sem expectativas, sem demandas, sem compromisso, onde podemos simplesmente ser, ser com o outro.

Ao abrir os olhos por alguns instantes, vi a beleza naquela imagem da roda em que nos balançávamos: a roda era formada por muitos corpos, mas que estavam todos unidos e em perfeita sintonia, que se expressava na harmonia do movimento de todas em uma mesma cadência. Nessa roda eu percebia a integração do grupo, a união entre as pessoas, o prazer que tinham em estar juntas, em compartilhar aquele momento único. Era como se o grupo formasse um só corpo, uma unidade. Esta roda viva formava uma imagem semelhante à mostrada na figura abaixo, extraída do livro *Biodanza*, de Toro (2002), que reproduz uma fotografia de um grupo de Biodança, em uma vivência de roda realizada na água.



Figura 2. Roda de Biodança.

Nas vivências de Biodança, a integração entre as pessoas se dava de muitas formas, não somente pelo contato corporal, o toque, a carícia, mas também de um modo diferente, em que as trocas eram, se assim posso designar, mais subliminares. Observei isso em uma vivência de *passar energia* feita em pares: uma das pessoas fica de pé, com os olhos fechados, em uma posição receptiva, os braços soltos ao longo do corpo, as palmas da mão voltadas para cima, enquanto a outra desliza as mãos ao longo do seu corpo sem tocá-lo, em movimentos descendentes, que se iniciam no topo da cabeça e

vem descendo até os pés; movimentos que se sucedem de modo lento, abarcando cada um dos lados do corpo, a parte da frente, as costas, as laterais. As participantes ficam muito concentradas durante esta vivência, algumas esfregam as mãos antes de iniciar o passe. Algo interessante que pude constatar é que mesmo sem haver contato físico, eu sentia a presença das mãos que se moviam em meu entorno, algo como um calor muito suave, uma sensação muito sutil, que se esvaecia rapidamente. Como sempre que as vivências são em pares, a facilitadora repete a música, para que as posições sejam invertidas e quem passou energia então agora recebe.

Dar e receber. No grupo observado as relações são sempre de reciprocidade, são trocas genuínas em que circulam muitas coisas positivas: energia, afeto, carinho, reconhecimento. Os gestos dançados nas vivências são de doação, onde cada um se coloca presente para o outro, presenteando-o com o seu melhor. Mas ao se dar ninguém se sente ali esvaziado, pois é também preenchido pelo que lhe vem do outro. A vivência de passe de energia me parece exemplificar isso, que as participantes estabelecem naquele contexto relações saudáveis e nutritivas, em que dividir com o outro se revela como uma possibilidade de somar para si.

No encerramento da sessão de Biodança, Laura sempre convida o grupo para novamente formar uma roda, a *roda da despedida*, colocando uma música animada para todas dançarem. As participantes confraternizam em um clima festivo: dançam de mãos dadas, expressam movimentos efusivos, estão alegres, dançam com entusiasmo e energia, cantam com a música, riem, brincam, se aproximam, trocam um beijo no rosto, se despedem, se afastam, mas permanecem na roda, dançando até terminar a música, quando todas se juntam no centro para um abraço coletivo, depois do qual se afastam, batendo palmas. A aula termina, as pessoas parecem não cansar de estarem ali, algumas se demoram a ir embora, ficam na sala conversando enquanto pegam suas coisas, colocam os sapatos, enquanto a facilitadora guarda os CDs utilizados na sessão. Aquele convívio é tão bom que elas querem prolongá-lo mais um pouco: antes de sair muitas se despedem novamente de cada uma, dão um abraço mais rápido, um beijo e seguem seu caminho. Todas se encontram novamente na aula seguinte, raramente alguma delas falta, e elas me dizem que quem já experimentou a Biodança sabe que é difícil ficar longe...

4. A BIODANÇA COMO METAMORFOSES DO CORPO

Um corpo, graças a sua simples força, e por seu ato, é poderoso o bastante para alterar mais profundamente a natureza das coisas do que jamais conseguiu o espírito em suas especulações e sonhos.

Paul Valéry

Dantas (1999), partindo de uma perspectiva fenomenológica baseada especialmente em Merleau-Ponty, compreende a dança como "possibilidade de arte encarnada no corpo" (p.25). Segundo Laban⁹ (1990), a dança é essencialmente uma poética dos movimentos do corpo no espaço. Na Biodança, a expressão do corpo em movimento, que caracteriza as diferentes formas de dança, acontece através das vivências. Nas vivências, a dança promove uma percepção mais integrada de nós mesmos, na qual o eu não se coloca como objeto sobre o qual busca refletir, mas como sujeito que se compreende em sua verdade vivida. No relato de todas as entrevistadas, o corpo aparece como fundamental na experiência da Biodança, sendo por ela modificado em vários aspectos, desde os mais objetivos ou físicos, até os mais subjetivos, relacionados aos sentidos emergentes em nossa corporeidade e por meio dos quais significamos a nós mesmos. Ambos os aspectos, é claro, estão interligados, apenas didaticamente é possível separá-los.

Proponho aqui compreender as transformações que se dão com os sujeitos no contexto da Biodança a partir da ideia de que a dança é um ato de metamorfoses, a qual aparece em Valéry (2005), ao comparar a dançarina a uma chama que "se embriaga do excesso de suas mudanças" (p.57), "devorada por figuras inumeráveis" (p.59), num ato em que "o instante engendra a forma e a forma faz ver o instante" (p.60). Essa ideia é retomada por Dantas (1999), ao postular que "a dança é o corpo transfigurando-se em formas" (p.25). Por meu turno, procuro compreender de que modo as formas dançadas nas vivências, ao transfigurarem o corpo, transformam os sujeitos que participam da

⁹ Importante pesquisador na área da dança, que elaborou um sistema de análise da movimentação humana e de notação das linguagens expressivas do movimento.

Biodança. Vamos agora procurar compreender como se dá essa experiência de metamorfoses a partir dos relatos dos sujeitos entrevistados.

4.1. Biodança: uma dança das células

Começamos pela experiência de Nanda, em cujo relato nos conta de que modo a atividade da Biodança contribuiu para o reequilíbrio de sua saúde física:

A minha pressão que subia, eu estava toda desequilibrada, porque eu acho preocupada com a situação do filho [ele estava com cálculo renal] e a minha pressão também estava altos e baixos. Aí comecei a Biodança, também a pressão começou a equilibrar, tudo começou a ir pro lugar, foi ótimo, em todos os sentidos, porque daí continuei minhas atividades. No grupo de Biodança, procuro sempre me programar para todos os anos fazer. Isso aí é uma terapia de autoajuda e muito boa. A filha que me disse: “Mãe, a dança das células, a dança das células”, por isso me interessou bastante. O médico me disse: “Nanda, tem que fazer uma academia, uma hidroginástica”, mas eu não tinha paciência de ir lá fazer ginástica, fazer caminhada, e a Biodança eu me entrosei direitinho, falei também para o meu médico que fazia o controle da pressão e falei o que era a Biodança, ele disse até que ia indicar para outras pessoas e graças a Deus tudo se equilibrou.

A ansiedade de Nanda em relação ao filho que estava doente acabou por levá-la a uma situação de estresse. O estresse psicológico é um estado emocional negativo, resultante de pressões que excedem os limites da pessoa em enfrentar determinada situação (Cantos & Schutz, 2007). Mas o estresse de Nanda também se manifestou no corpo, que passou a apresentar uma desregulação em suas funções fisiológicas normais (*A minha pressão que subia, eu estava toda desequilibrada*). O corpo humano tende naturalmente à homeostase, ou seja, busca regular seu ambiente interno para manter uma condição estável. No entanto, ele é um sistema aberto, afetado pelas condições exteriores, denominadas por Toro (2002) de eco-fatores: "Estes são considerados positivos quando estimulam a expressão das potencialidades genéticas, e negativos quando as inibem". O cálculo renal do filho se apresentava para Nanda como um eco-fator negativo, pois era um problema de difícil solução, uma situação de pressão que a desestabilizou (*a minha pressão também estava altos e baixos*). Quando Nanda começou a fazer Biodança, não apenas sua pressão melhorou, mas ela retornou a um estado geral de equilíbrio, tendo daí em diante uma maior qualidade de vida: *a pressão começou a equilibrar, tudo começou a ir pro lugar, foi ótimo, em todos os sentidos, porque daí continuei minhas atividades*. Há inclusive um estudo experimental que mensurou a pressão arterial de nove sujeitos hipertensos, antes e após uma sessão de

Biodança, concluindo que "uma única sessão de Biodança promove redução aguda clinicamente importante da pressão arterial" (Cazé et al., 2007, p.1).

Nanda já havia sido advertida por seu médico da necessidade de fazer alguma atividade física, como academia ou hidroginástica. Sabe-se que o exercício aeróbico promove benefícios no controle da hipertensão. No entanto, fazer ginástica ou caminhada não a motivava, ela não tinha paciência para tais atividades repetitivas. Nanda precisava de algo mais do que um simples exercício físico mecânico e individual, ansiava por uma experiência diferente com seu corpo, por isso se interessou quando a filha lhe incentivou a fazer Biodança. Para Toro (2002), "O desenvolvimento evolutivo se realiza à medida que a potencialidade genética encontra na existência oportunidades de atuar... A Biodança cria campos muito concentrados de eco-fatores positivos" (p.76). No ambiente da Biodança, Nanda diz "*eu me entrosei direitinho*", pois ali ela reencontrou o equilíbrio biopsicossocial (*graças a Deus tudo se equilibrou*), definindo essa atividade de que participa regularmente há cinco anos como "*uma terapia de autoajuda e muito boa*".

A função terapêutica da Biodança tem uma base biológica. A partir de seu método vivencial, atua sobre o sistema integrador-adaptativo límbico-hipotalâmico, ligado à expressão dos instintos, das emoções e de nossas funções vitais involuntárias (entre as quais a regulação cardiovascular), as quais são coordenadas pelo sistema nervoso autônomo (Toro, 2002). A ação da Biodança sobre esse sistema visa ao equilíbrio entre as atividades simpática e parassimpática, contribuindo com isso para a autorregulação saudável do organismo. Nanda ficou tão animada com sua melhora que contou ao seu médico o que era a Biodança e ele disse que iria indicá-la a outros pacientes. Ao prosseguir com sua fala, Nanda destaca aspectos mais profundos de sua experiência com a Biodança:

Olha, eu acho bastante interessante, porque é uma maneira de tu trabalhar com as células, que às vezes tão querendo uma ajuda. Então a Biodança ela vem não só dançar por dançar, não só fazer ginástica por fazer ginástica, mas tem um objetivo, um objetivo profundo, que vai trabalhando com teu consciente, com teu subconsciente, e vai equilibrando em todos os sentidos, pro dia-a-dia, dentro da família, dentro do grupo de trabalho.

Para Nanda a Biodança é *a dança das células*, uma dança que está dentro dela, como sabedoria do corpo, cujas funções psicofisiológicas reconfiguraram-se harmonicamente, para que seu sangue fluísse em um ritmo mais saudável e ela pudesse

se mover no mundo com menos tensão. Novas formas de se mover, novas formas de ser, porque na dimensão existencial não há esta separação: "A união entre a alma e o corpo não é selada por um decreto arbitrário entre termos exteriores, um objeto, outro sujeito. Ela se realiza a cada instante no movimento da existência" (Merleau-Ponty, 2006, p.131). Quando Nanda compreende a Biodança como *uma maneira de tu trabalhar com as células, que às vezes tão querendo uma ajuda*, ela nos revela a Biodança como um trabalho que foca a corporeidade como nosso modo de ser-no-mundo, uma experiência de retorno sensível ao corpo, que "quer uma ajuda", quer falar e ser escutado, sob pena do silenciamento do eu.

Conforme explica Góis (2002): "Toro examina as vivências, partindo da vida instintiva e percorrendo um caminho em forma de canais biológicos de expressão evolutiva. Considera que surgem do mundo instintivo e que podem ser modificadas pelas condições histórico-sociais e biográficas" (p.77). A modificação destas condições, visando potencializar os sujeitos e qualificar seus modos de relação é o objetivo profundo da Biodança, pois *ela vem não só dançar por dançar: trabalhando o corpo ela vai trabalhando com teu consciente, com teu subconsciente*, possibilitando o desenvolvimento de uma consciência ampliada de si e do mundo, *equilibrando em todos os sentidos*. Em Nanda, a Biodança é dança das células que engendra metamorfoses do corpo, que se refletem em seu modo de ser no *dia-a-dia, dentro da família, dentro do grupo de trabalho*.

4.2. Metamorfoses do corpo em pássaro

Um ponto comum que apareceu no depoimento de praticamente todas as entrevistadas, quando lhes solicitei a falar sobre como percebiam seu corpo durante as vivências da Biodança, foram as sensações despertadas pela dança, em especial a leveza e o prazer, como exemplificado a seguir:

Me dá leveza assim, me dá satisfação, me sinto bem. Eu gosto e me sinto bem. (Alvina)

Ah, uma leveza, sinto assim uma leveza, uma coisa bem gostoso, bem aproveitado. Eu não tenho muita coisa para explicar, mas é aquela leveza, aquela coisa boa, uma sensação bem gostosa. (Malena)

Ai, olha, você viu né, dá para ver que eu sou gordinha, mas eu me sinto leve, eu me sinto bem. (Evani)

A dança transporta o homem para um mundo de sensações resultantes dos efeitos cinestésicos do próprio ato de dançar. Dançar libera o homem do caráter prático-utilitário da movimentação cotidiana, proporcionando-lhe a fruição dos movimentos e transformando seus próprios estados internos, como referem as entrevistadas ao falar da leveza, da satisfação e da sensação gostosa que se irradiava por seus corpos quando dançavam. Na dança podemos "realizar movimentos sem outro objetivo senão o de experimentar as sensações que resultam deste 'inútil movimentar-se'" (Dantas, 1999, p.21). A dança possibilita a experiência de leveza do corpo, porque o libera da necessidade de se mover para alguma coisa específica, posto que nela o movimento não é um meio, mas um fim em si mesmo.

A capacidade de se mover é natural ao ser humano: ele é um ser nômade, que não se contenta em fixar-se a um único espaço, mas transita pela vida. No entanto, de que modo nos movemos no mundo? Para muitas pessoas a vida pode parecer um fardo e cada passo se torna difícil, o corpo se sente pesado e tende a parar, o sujeito então permanece no mesmo lugar, conforma-se com sua situação existencial. Às vezes, porém, é possível livrar-se desse peso adquirido e experimentar a leveza, entrando em movimento, buscando um novo ritmo, sintonizado aos seus desejos, para seguir pela vida com maior fluidez. Neste sentido, "...o movimento não se contenta em submeter-se ao espaço e ao tempo, ele os assume ativamente, retoma-os em sua significação original, que se esvai na banalidade das situações adquiridas" (Merleau-Ponty, 2006, p.149). No contexto da Biodança, o movimento resgata a função expressiva do corpo, capaz não apenas de assumir ativamente o espaço real, mas de criar para si novos e inusitados espaços imaginários, como descreve Ana:

Ai meu corpo! Eu quase que voo! Muita leveza e vontade de sair voando... Eu acho que é prazer mesmo, é curtindo aquele momento, é vivenciando, é alegria.

A sensação de leveza do corpo na dança é tão intensa para Ana que a transporta a um espaço outro, livre da gravidade: *eu quase que voo*. Toro (2002) estudou profundamente o movimento humano, definindo treze modalidades de expressão da motricidade¹⁰, entre as quais está a leveza. Segundo o autor, "A leveza do movimento se caracteriza pela diminuição da sensação de peso. O movimento leve é delicado e não

¹⁰ São elas: o ritmo, a sinergia, a potência, a flexibilidade, a elasticidade, o equilíbrio, a expressividade, a agilidade, a fluidez, a leveza, o controle voluntário e intencional, a resistência, a coordenação.

cansa. Quem dança com leveza tende a se sentir quase livre do efeito da gravidade" (p.136).

Na dança o corpo se transfigura em múltiplas formas (Dantas, 1999). Esse processo de transformação (do movimento corporal em gesto e passo de dança) se dá como metamorfoses do corpo que, ao assumir diferentes formas de se mover, pode expressar outras formas de ser, como nos traz o relato de Ana. Sua fala lembra em especial a vivência da *dança da garça*. Existem na Biodança quatro danças de animais (Tigre, Garça, Serpente e Hipopótamo), cada uma das quais simboliza aspectos ou forças da natureza existentes em nós. A garça é o animal com o qual "aprendemos a elevação, a aptidão para liberar-se de dependências, o hábito do imaginário, a liberdade e a amplitude espiritual" (Toro, 2002, p.19). Quando dançamos algum animal na Biodança, identificamo-nos com ele. Assim, a metamorfose do corpo na dança de Ana a "transforma" em pássaro, seus braços se elevam e conquistam o ar em movimentos suaves, como asas que se abrem na *vontade de sair voando*. Como uma garça, Ana está inteira no momento presente, vivenciando o prazer e a alegria da vida, em estado de graça.

Uma crítica que faço ao lugar atribuído à dança em nossa sociedade é que ela se aperfeiçoou como técnicas do movimento e se diversificou incrivelmente como arte, mas com isso se distanciou das "pessoas comuns". A dança foi entronizada nos palcos de teatros, lugar para poucos, para ser vista e apreciada pelos muitos outros, invisíveis na escuridão da plateia. Esta tendência, entretanto, vem sendo aos poucos relativizada com a dança contemporânea, em propostas de espetáculo que saem do tradicional palco italiano e se desenvolvem também em outros espaços, como arenas, palcos montados em praças ou outros espaços públicos e mesmo nas ruas. Deste modo, há um movimento crescente de democratização do acesso aos espetáculos de dança, ampliando-o para espectadores de diferentes classes sociais. Contudo, quanto à inclusão no espetáculo propriamente dito as possibilidades são mais escassas.

Um exemplo pioneiro neste sentido é o trabalho do premiado coreógrafo paulista Ivaldo Bertazzo, que desde os anos 70 trabalha com pessoas comuns, na educação do corpo e na transformação do gesto como manifestação da própria individualidade de cada um¹¹. Bertazzo (2006) já trabalhou com jovens e adolescentes de comunidades de baixa renda de São Paulo e do Rio de Janeiro, para a constituição do que ele designou

¹¹ Outros dados da biografia de Bertazzo podem ser consultados em www.ivaldobertazzo.com

como "*Cidadão Dançante*" (p.417, grifo do autor), entendendo a dança como um direito de todos e uma forma de preparar cidadãos para uma vida digna. O coreógrafo chegou a apresentar espetáculos de dança composto por mais de 80 pessoas, em sua maioria não bailarinos. Embora a Biodança não vise ao palco, ela compartilha a ideia de que a dança é acessível a todos, até aos mais tímidos, como vemos no relato seguinte.

4.3. Metamorfoses do corpo em música

No contexto pesquisado, a dança se constitui como uma forma de expressão espontânea dos sujeitos. Ela nasce a partir de uma relação sensível do homem com a música, que é percebida em seu próprio corpo. A partir de estudos de semântica musical, em uma perspectiva fenomenológica, Toro (2002) compreende que na música estão contidos significados emocionais que produzem efeitos sobre a corporeidade e os estados de ânimo. Essa relação aparece da seguinte forma na experiência de Ilda:

Na Biodança, sinto meu corpo livre, leve, solto. Porque assim eu nunca fui de dança, meus pais já dançavam, adoravam, minha irmã, meu sobrinho, todo mundo gosta de dançar, e eu gosto de ouvir música. Eu participei muitas vezes assim de alguma reunião, mas eu ficava observando os outros dançarem. E eu me soltei muito na Biodança. Não que eu seja uma bailarina, nada disso, mas assim eu vi como tem pessoas que dizem "a dança é uma coisa maravilhosa!", porque tu te solta, parece que teu corpo está flutuando, acompanhando a música, então é muito bom, em todos os sentidos, pro corpo e pra mente.

Vemos neste relato a função lúdica da dança nas reuniões sociais das quais Ilda participou muitas vezes, mas sempre no lugar de observadora, pois para ela era difícil entrar na dança. Apesar de toda sua família (pais, irmã, sobrinho) gostar de dançar, Ilda não se sentia à vontade para se expor na dança, ela preferia ficar escutando a música. Dançar é sair do lugar, colocar-se em ação, sair de si para entrar na música. Ouvir sem dançar é deixar-se estar na recepção da música, deixar o corpo responder imperceptivelmente aos sons e perceber as sensações e emoções que dentro de si ressoam, deixar a música entrar e aprofundar-se em si próprio. Na Biodança, Ilda encontrou condições favoráveis para transpor sua inibição (*eu me soltei muito na Biodança*), para liberar seus movimentos na dança e sentir seu corpo *livre, leve, solto*. Talvez parte da repressão sobre seu corpo se nutrisse da associação entre a dança e a arte do balé, com sua exigência de perfeição, pois embora hoje Ilda se permita dançar, persiste na ideia: *Não que eu seja uma bailarina, nada disso*. O que é ser uma bailarina?

A etimologia da palavra bailarina não vem do balé, mas de bailar, do latim *ballare*, que significa "dançar". E na Biodança não se ensina ninguém a dançar, não há uma técnica, ali a dança não é compreendida como "pensamento do corpo" (Katz, 2005), mas como vivência corporal e capacidade natural de todos, conforme a crítica trazida por Toro (2002):

A humanidade, em seu processo de mudança até a civilização, parece ter escolhido a linha evolutiva da "linguagem-pensamento" em detrimento da linha "movimento-vivência". Nossa civilização poderia ser descrita, por este ponto de vista, como uma supertécnica de "linguagem-pensamento", como uma progressiva deterioração das funções motoras, e uma inibição patológica das vivências. Não obstante, a antiga e originária condição dançante do ser humano permanece ali, latente, à espera de um clima favorável. (Toro, 2002, p.15).

No contexto da Biodança, Ilda pôde entregar-se à dança e descobrir por sua própria vivência porque *a dança é uma coisa maravilhosa*. O maravilhoso é aquilo que traz em si o extraordinário, o incomum. E Ilda maravilhou-se com a dança, porque nela vivenciou o movimento como leveza de ser, poder se soltar, acompanhando a música e expressando suas sensações, no desprendimento do corpo, que parece estar flutuando, junto com as flutuações da música. A Biodança possibilitou à Ilda um novo modo de ouvir a música: uma escuta que se amplia dos ouvidos para o corpo inteiro, em cujos movimentos reverbera os sons que o tocam.

Para Merleau-Ponty (2006), "o corpo é eminentemente um espaço expressivo" (p.202). A expressividade do corpo se concretiza através de seus movimentos, que refletem nossa subjetividade. Para Klauss Vianna, bailarino, coreógrafo, professor de dança e pioneiro na Educação Somática no Brasil: "O homem é uno em sua expressão corporal: não é o espírito que se inquieta nem o corpo que se contrai - é a pessoa inteira que se exprime" (Vianna, 2005, p.150). Na experiência de Alvina com a Biodança, reconhecemos esta potência da dança como expressão pessoal do ser, que se afirma em sua singularidade:

Olha, o que eu gosto mais mesmo é quando ela [a facilitadora] coloca a música e a gente dança sozinha! (risos) Esse eu gosto muito, eu gosto de todos, mas esse para mim é o especial. Porque eu me movimento assim da maneira que eu gosto, que o meu corpo pede, que o ritmo sabe. Aí eu danço da maneira que eu gosto, o exercício que eu gosto de fazer, me movimentar da maneira que eu quero, que no momento eu acho interessante, conforme a música e quanto mais ligeira melhor! (risos). De vez em quando eu digo para ela: "Bota-lhe uma valsa ou uma vanera para gente dançar!"

Alvina descreve uma dança individual, cuja proposta é a livre expressão de cada um a partir da música. É uma vivência que se encaixa na linha da criatividade, com o objetivo de facilitar a expressão dos impulsos criadores, o que implica não apenas em fazer uma dança, mas em se fazer dança, movendo-se segundo seus próprios desígnios. É esta abertura que torna tal experiência especial para Alvina, porque ali ela vivencia a dança como metamorfose do corpo em formas criadas livremente por ela própria: *Porque eu me movimento assim da maneira que eu gosto, que o meu corpo pede.* Quando dançar deixa de ser um ato voluntário, onde os movimentos são deliberadamente escolhidos para representar algo, e passa a ser uma vivência de entrega, descobrimos que o corpo tem vontade própria e, quando atendido em seu pedido, é então que realizamos nossa verdadeira vontade: *Aí eu danço da maneira que eu gosto, o exercício que eu gosto de fazer, me movimentar da maneira que eu quero.*

Com esta dança criativa que nasce de seu corpo desejoso, Alvina se exprime e imprime no mundo a sua marca, o seu jeito único de dançar, do modo *que no momento eu acho interessante.* Uma dança em que Alvina se percebe no centro de um espaço que conquista por seu próprio movimento: "Ao dançar, não podemos perder de vista esta noção: somos o centro do espaço que nos cerca e nele existimos como indivíduos, como pessoas, como seres humanos, estabelecendo nossa relação com o mundo" (Vianna, 2005, p.79). A relação criativa que Alvina estabelece com o espaço por meio da dança é mediada pela música, que introduz a dimensão do tempo, não o tempo como sucessão monótona dos instantes, mas o tempo expressivo do ritmo, que desdobra o tempo vivido como cadência que reflete o universo emocional humano, com suas diferentes pulsações. Na Biodança diz-se que há uma unidade música-movimento-vivência, pois o tipo de música selecionada pelo facilitador deve ser coerente com a vivência que quer propor ao grupo, uma vez que a música é o principal elemento indutor do movimento corporal e das emoções por ele deflagradas (Toro, 2002).

Na dança, "o ritmo organiza o fluxo de energia através do tempo e do espaço" (Dantas, 1999, p.19). Em seu relato, Alvina diz que dança *conforme a música e quanto mais ligeira melhor!* Sua preferência é por músicas mais rápidas, nas quais pode se mover com agilidade, deslocar-se pelo espaço, expressando-se com vitalidade e alegria. As músicas mencionadas por ela e solicitadas à facilitadora para realizar a dança são a valsa e a vanera (música gaúcha), que possuem em geral ritmos de andamento rápido e alegre, exigindo dos bailadores vivacidade e bastante energia e gerando no corpo um estado de êxtase. Segundo explica Dantas (1999): "Dizer que a dança é extática é dizer

de sua singularidade, que transforma o sujeito que dela participa, provocando-lhe, através dos movimentos da dança, sensações de encantamento, de gozo e de entusiasmo" (p.21). A relação do corpo com a música na Biodança também aparece na seguinte fala de Nanda:

Eu percebo meu corpo assim que eu consigo extravasar aquela coisa que às vezes estava tensa ... A entrega que a gente vê o resultado, o resultado no dia-a-dia da gente, no próprio corpo, ali tu vê que trabalha essa sincronia da dança, a gente consegue se entregar, no caso dançar, viver aquele momento da música, sentir a música no próprio ser da gente, sempre com a música, porque a música fala bastante, é que a gente fica despercebida das coisas que estão acontecendo, porque no corre-corre, na agitação do dia-a-dia, a gente passa e não para pra refletir qual é a mensagem que está passando. A Biodança tem uma magia que faz com que a gente fique envolvida por essa aura de energia.

Nanda percebe que na dança seu corpo consegue extravasar *aquela coisa que às vezes estava tensa*. A dança libera tensões musculares, contudo, mais do que isso, ela dá forma ao invisível que lateja em nós e, deste modo, transforma essa "tensão" em intenção, pela ação do movimento no qual nossos sentimentos ganham visibilidade. Segundo Merleau-Ponty (2006), "Se o corpo pode simbolizar a existência, é porque a realiza e porque é sua atualidade" (p.227). A dança maximiza essa capacidade simbólica do corpo: é como um extravasamento do ser que transborda em movimento. De acordo com Góis (2002), "Quando nos movemos temos a expressão mais genuína da vida acontecendo em nós na forma de gesto ou dança" (p.99). Para Nanda, a vivência do dançar é um ato de entrega, de diminuição de resistências (tensão) e aumento da sua flexibilidade existencial, levando-a a experimentar formas diversas de se mover no grupo de Biodança, e também em seu cotidiano, onde o resultado desta transformação se faz presente, em seu próprio corpo e na relação que por meio dele estabelece com o mundo.

Assim como em Ilda e Alvina, na experiência de Nanda a dança nasce como modo de relação sensível entre corpo e música. A Biodança *trabalha essa sincronia da dança*, diz Nanda, sincronia que se dá pela entrega do corpo à música, criando-se com isso uma ressonância entre os movimentos do corpo e os sons musicais, em um nível pré-reflexivo, conforme descreve Nanda: *a gente consegue se entregar, no caso dançar, viver aquele momento da música, sentir a música no próprio ser da gente*. Nesta experiência, o corpo se torna inteiramente mobilizado pela música e é como se Nanda tivesse o corpo tomado por ela. Santaella (2001), em seu estudo dos diferentes modos

de ouvir, fala dessa forma de dança espontânea, na qual se estabelece uma íntima sintonia entre o corpo e a música:

...o efeito da música no corpo pode ser chamado de *corpo tomado*. O ritmo penetra no corpo, cria-se uma fusão e, de repente, o próprio corpo parece ser a fonte geradora do ritmo. ...Nem precisa ser dançarino treinado, pois é algo que nasce da capacidade de entregar o corpo inteiro ao chamamento do ritmo, como se a música estivesse saindo de dentro do corpo. ...o que se estabelece é uma contiguidade entre a música e o corpo. A música vem e o corpo, sem saber, já começa a se agitar. (Santaella, 2001, p.83-84, grifo da autora).

Observei e vivenciei isso várias vezes no contexto da Biodança, mas, diferentemente da autora, acredito que este fenômeno do corpo tomado pela música não se restringe ao ritmo. Pela minha própria experiência, sei que também a melodia pode tocar profundamente o corpo e fazer dele um instrumento melodioso, capaz, por exemplo, de chorar as notas agudas de um triste violino... No contexto da Biodança, quando realmente entramos em vivência, o corpo se torna permeável à música, o que Toro (2002) denomina "fenômeno de identificação musical" (p.103). Ele permite uma forma de relação com a música que amplia nossa percepção tanto dela quanto de nós mesmos. Ao aprender a sentir a música através da dança, Nanda muda sua própria relação com a música no cotidiano: *porque a música fala bastante, é que a gente fica despercebida das coisas que estão acontecendo, porque no corre-corre, na agitação do dia-a-dia a gente passa e não para refletir qual é a mensagem que está passando*. Para Toro (2002), "a música é a forma por excelência pela qual a consciência se transforma em vivência e a vivência retorna à consciência" (p.103).

Em Nanda, a dança é metamorfose do corpo em música. Não se trata de simplesmente dançar a música, mas de se deixar dançar pela música, de ser música, sentindo-a em seu próprio ser. Este sentido da percepção musical é confirmado por Merleau-Ponty (2005), ao escrever que "As ideias musicais ou sensíveis... não são possuídas por nós, possuem-nos" (p.146). Isso é algo extraordinário, que acontece quando "eu me deixo transportar por esse movimento musical até reduzir a tal ponto a distância entre a música e a própria percepção de si mesmo que a fronteira entre o exterior e o interior desaparece" (Toro, 2002, p.103). É uma experiência de unidade com a música, que possui também um aspecto energético, pois "a música provoca aquilo que chamo emoção instintiva, ressonância, correspondências que são atraídas por semelhanças de pulsação. Em suma, há ritmos sonoros que apresentam correspondências com os ritmos biológicos que acompanham diferentes estados de

sentir" (Santaella, 2001, p.83). Talvez seja esta conexão que possamos entrever quando Nanda conclui que a *Biodança tem uma magia que faz com que a gente fique envolvida por essa aura de energia.*

4.4. Função expressiva do corpo na Biodança

Os exercícios propostos na Biodança podem trazer um simbolismo, como um tema a ser dançado, a partir do qual os sujeitos improvisam movimentos. Neste caso, o corpo dá forma a uma intenção proposta pelo facilitador, em uma dança na qual cada um a transforma em movimento segundo seus sentimentos. Podemos ver isso no exemplo narrado por Malena:

Malena: Tem uma vivência que começa desde o banho, então a gente sente uma leveza, parece que faz uma limpeza no corpo da gente, é bem marcante, parece que abre o coração da gente. Alice: Como era a vivência? Um banho? Malena: É, primeiro então ensaboou, depois foi enxaguado, depois secou. Uma de cada vez, uma fazia para a outra e trocava. Parece assim que foi uma limpeza, foi bem boa aquela.

Dançar um banho. Mas não tomar banho e sim ser banhado pelo outro, pois a vivência era feita em pares: *Uma de cada vez, uma fazia para a outra e trocava.* Vemos que os movimentos são extraídos da ação cotidiana: *primeiro então ensaboou, depois foi enxaguado, depois secou.* No entanto, na vivência esses movimentos simples se transformam em gestos que expressam um sentido quase ritualístico, pois sem haver nem água, nem sabão, nem toalha, produz-se na pessoa banhada uma forma de limpeza: *Parece assim que foi uma limpeza.* Mas que limpeza foi essa? Na prática ancestral do xamanismo, por exemplo, acredita-se que o xamã, auxiliado por certas ervas que passa em torno do corpo da pessoa, pode limpá-la de energias negativas, que acometem seu corpo e lhe causam os mais diversos problemas. Não estou sugerindo que seja este tipo de limpeza "espiritual" a referida pela entrevistada, apenas fazendo um paralelo acerca dos múltiplos significados que o ato do banho pode trazer para as pessoas. Para Malena, a vivência do banho lhe trouxe um sentido de leveza: *então a gente sente uma leveza.* O que nela havia de pesado? Talvez algum sentimento que apertava seu peito, pois em sua percepção aquela vivência *faz uma limpeza no corpo da gente, parece que abre o coração da gente.* A dança realmente é uma experiência de abertura, porque nos transporta para um mundo configurado a partir de significados diversos do cotidiano:

Ao dançar, os homens e mulheres não apenas reinventam movimento, tempo e espaço, mas transformam-se em personagens, pois a dança cria um jogo de forças, torna visível no corpo e nos movimentos todo um universo de ações e significados diversos do cotidiano. (Dantas, 1999, p.17).

Deste modo, dançar o banho toma como referência a limpeza que fazemos diariamente em nosso corpo. Contudo, no contexto da vivência, essa ação ganha um significado mais profundo, atingindo o coração, o âmago do ser, e limpando-o por completo, seu campo físico, emocional e energético. Este sentido não é representado pelos sujeitos, mas vivenciado, pois na Biodança dançar não é um modo de representar um personagem ou uma história, mas a expressão mesma do ser. Na Biodança, "a cada momento o corpo exprime as modalidades de existência ...aqui, o signo não indica apenas sua significação, ele é habitado por ela; de certa maneira, ele é aquilo que significa" (Merleau-Ponty, 2006, p.222-223).

4.5. Metamorfoses do corpo em flor

Outra vivência de grande valor simbólico, citada por Malena e também por Ana, é a dança em que se propõe aos sujeitos vivenciar nosso autodesenvolvimento como o de uma planta, da semente até a flor. Vejamos primeiramente como a mesma é percebida por Malena:

A maioria das vivências são bem legais, eu sinto bem de fazer. Quando é para dançar aquela leveza eu me sinto bem, que nem hoje aquela da florzinha que a gente vai desabrochando. Alice: O que você sentiu nesta? Malena: Ai, uma leveza, parece que a gente se abre, uma coisa bem gostosa, né.

No relato de Malena, a dança da semente é uma vivência na qual sente leveza e prazer (*uma coisa bem gostosa*). Ao dançar *aquela da florzinha que a gente vai desabrochando*, ela se percebe como flor e tem o sentimento de que *parece que a gente se abre*. O seu processo de expressão pessoal vai nesta dança ganhando uma forma bela e acontecendo de modo fluido, leve, natural: o que existia inicialmente em Malena como potencial, na forma de semente (o corpo encolhido no chão), fechada em si mesma e submersa, vai aos poucos aparecendo. Rompe-se a casca e ela germina (o corpo se move lentamente), emerge timidamente do solo (o corpo começa a levantar do chão), ainda pequenina (o corpo em posição agachada), mas vai aos poucos crescendo.

Suas qualidades, suas emoções, seus sentimentos vão assim se expandindo, conforme seu corpo se move para cima e amplia seus movimentos, braços que parecem ser galhos e folhas balouçantes. E eis que surge a flor, ainda em broto, e ela se revela para o mundo, desabrochando suas coloridas e aveludadas pétalas (o corpo de Malena em movimentos suaves de abrir os braços, movimentos circulares indo do peito para cima e descendo de encontro ao corpo). Malena diz: *parece que a gente se abre...* É no desabrochar do ser que ele mostra ao mundo sua beleza, sua cor, seu perfume, sua forma única de ser, expressando sua singularidade e, deste modo, abrindo-se para o olhar alheio, revelando-se, mostrando quem ela é. A flor é o aspecto que consideramos mais belo nas plantas, mas que nos solicita um olhar sensível para ser apreciado. Nesta vivência, a dança de Malena é metamorfose do corpo em flor.

A teoria da Biodança (Toro, 2002) parte da ideia de que os princípios necessários ao nosso pleno desenvolvimento já se encontram em nós, na forma de potenciais genéticos, tal qual em uma semente. Tais potenciais encontram sua expressão psicológica nas vivências, emoções e sentimentos. No entanto, o modo de expressão e a interação destas potencialidades genéticas não são pré-determinados biologicamente, uma vez que dependem tanto das condições do ambiente externo, entre as quais os fatores socioculturais, quanto do próprio organismo. A natureza nos fornece a força necessária para nos movermos no mundo, mas o modo com o qual tornamos essa força visível depende das formas concretas que criamos com nossos movimentos. E, paradoxalmente, é assim que nos transformamos em quem somos. Assim, identificar-se com uma flor por meio da dança é um modo de florescer.

Para Góis (2002), a concepção do ser humano como semente reflete uma visão cosmológica, na qual o homem se insere na Teia da Vida, orquestrada pela natureza:

O indivíduo traz consigo um potencial de vida capaz de projetá-lo em múltiplas possibilidades de realização e singularidade. Somos sementes do Cosmos, palpitando, vibrando, unidos por uma rede de relações, fios de natureza que nos une entre si e ao infinito, e que, por sua vez, nos chama a dançar com autonomia e plenitude o movimento eterno. Nada pode deter essa comunicação e chamado, a não ser a própria vida em seu fluxo auto-organizador, em sua sabedoria. Cada ser vivo é uma semente que vibra e se expande conduzida por uma experiência de bilhões de anos. Não há na cultura algo mais sábio e preciso. (Góis, 2002, p.51).

É a vida que nos move ou nos movemos na vida? Nosso processo de realização muitas vezes encontra dificuldades em seu caminho, seja por nos encontrarmos em um solo pouco fecundo, em um meio sociocultural pouco favorável ao desenvolvimento de

nossas potencialidades; seja por termos sido expostos ao longo das estações da vida a um clima severo, muito frio ou seco, em nossas relações interpessoais; seja por nos prendermos àquelas experiências passadas, ao invés de nos direcionarmos para o sol que renasce no presente com uma nova luz que nos alimenta. Diferente da experiência de Malena, para Ana ainda é difícil realizar a vivência da semente:

Ana: É a da sementinha, aquela da sementinha algum tempo atrás eu fiz. Outro dia teve a sementinha, até foi quando eu estava mexida, eu não consegui fazer a da semente. E daí, neste encontro em novembro, eu consegui porque estava com a prof., sabe. Mas nossa, ela me puxava, depois da sementinha desabrochar, e nós dançando, ah, momentos mágicos! A da semente eu consegui porque foi com ela, porque daí outro dia, este ano foi, faz pouco tempo, daí eu não consegui mesmo, eu fiquei sentada, então uma que me marca que eu não consigo ainda é a da semente. A prof. disse "Ah, seja o jardineiro!", mas eu estava muito mexida, daí eu não consegui mesmo.

A dança da semente, à luz da teoria da Biodança, expressa simbolicamente nosso processo existencial de desenvolvimento. Ao longo da entrevista que realizei com Ana, ela contou alguns fatos que podem estar relacionados à sua dificuldade em realizar aquela vivência. Ana relatou algumas experiências traumáticas de sua infância e problemas familiares recentes, e, conforme nossa conversa avançava, pude constatar que estes "eco-fatores negativos" (Toro, 2002), embora não mais presentes, ainda a deixavam *mexida*, ou seja, mobilizavam nela muita angústia e sentimentos de incapacidade, desvalor, culpa, tristeza. Isso tudo parecia contribuir para que ela nutrisse uma imagem frágil e, por vezes, negativa acerca de si mesma. No momento da vivência, Ana estava mexida por essa série de emoções que a paralisaram. E então permaneceu toda a vivência imóvel: *eu não consegui mesmo, eu fiquei sentada*.

No entanto, houve um dia em que o significado dessa vivência foi totalmente diferente para ela: foi quando não a realizou sozinha, mas com a participação da facilitadora. Este segundo momento nos leva a pensar que a imagem da semente, que alude a um processo de autorrealização centrado na própria pessoa, encontra certa limitação ao ser confrontada com o vivido da entrevistada, uma vez que a experiência de Ana deixa claro o papel fundamental do outro naquele processo. Foi justamente a presença de Laura que forneceu à Ana o estímulo de que necessitava: *eu consegui porque estava com a prof.* Na interação entre elas, Laura ajudou Ana a sair da inércia e desabrochar: *Mas nossa, ela me puxava, depois da sementinha desabrochar, e nós dançando, ah, momentos mágicos!* A dança que assim se produziu foi cocriada por ambas e então, a partir da atenção dada por Laura, Ana conseguiu transpor o estado de

semente, crescer e desabrochar vistosamente. Laura, por sua vez, tal qual um jardineiro, dela cuidou afetuosamente, nutrindo-a com seu olhar, com seus gestos, com os movimentos através dos quais a incentivava a se expandir. As duas dançando juntas foi uma experiência extraordinária para Ana, na qual ela vivenciou *momentos mágicos*. A relação entre a semente e o jardineiro é assim descrita por Góis (2002):

Somos sementes como a própria semente, buscando nutrição, vínculo e crescimento. Ao jardineiro cabe nada mais que cuidar delas com amor, atendendo-as nos caminhos que fazem para algum lugar do infinito, revolvendo a terra e adubando-a, regando e podando com cuidado, estando presente, amando-as. As próprias sementes saberão fazer os seus caminhos, seguindo seus fios de natureza. (p.51).

A ideia da semente reflete, portanto, uma concepção de desenvolvimento que, se por um lado reconhece a função do jardineiro, ou seja, do outro e das mediações sócio-históricas neste processo, por outro recai em certo essencialismo, ao enfatizar o determinismo da natureza sobre o mesmo. No entanto, no relato de Ana vemos que o papel da facilitadora foi determinante, pois ela ainda não se sentia capaz de realizar esta vivência sozinha: *uma que me marca que eu não consigo ainda é a da semente*. Observando a dificuldade de Ana, Laura tentou incentivá-la, dizendo-lhe "Ah, seja o jardineiro". Com suas palavras, a facilitadora metaforicamente procurou mostrar à Ana que devia guiar a si mesma, cuidar de seu próprio crescimento. Entretanto, Ana permaneceu no mesmo estado, parada, até Laura ir até ela e começar a "puxá-la", engajando-se a partir daí entusiasticamente na dança.

Nem sempre há um jardineiro ao nosso lado, assim não podemos deixar de cuidar de nós mesmos, esperando o cuidado do outro. Penso que nosso principal ponto de apoio não deve estar fora, pois isso cria relações demasiado dependentes, mas em nós mesmos, procurando nossas próprias respostas sobre a direção a ser tomada em nossa caminhada existencial. Mas essa caminhada sempre se dá ao lado do(s) outro(s). E Ana vem (re)fazendo seu próprio caminho, ajudada pelo caminhar semanal no grupo de Biodança:

E a Biodança me ajudou, nossa, quando eu não estava bem: "prof., me ajuda!", em qualquer momento ela sempre me ajudou, quando eu não estava bem eu saía de lá leve, parecia que eu entrava até murcha e saía de lá desabrochada, sempre quinta-feira para mim era muito bom, meu porto-seguro (risos). Ainda não me conscientizei verdadeiramente que eu sou inteligente, estou me trabalhando isso e com certeza a Biodança ajudou bastante a me conscientizar que eu também posso ter uma profissão, também posso estudar, sabe essas coisas boas que antes eu não me achava merecedora, daí agora para 2010 eu vou me aventurar a pegar quatro disciplinas, o que para mim assim, claro, vou ter que estudar mais, mas eu estou me vencendo. Eu posso dizer assim que antes eu era uma

mulher e agora já sou outra, bem melhor. Claro, tem muita coisa que me trabalhar, muita coisa mesmo, mas, se eu olhar para trás, a Ana de antes, agora podendo olhar todo o processo, todas as coisas, os traumas, a infância, criança e hoje com certeza a Biodança me deixou mais livre.

A Biodança se constitui para Ana como um espaço seguro, no qual pode experimentar novos modos de expressão, que, por sua vez, são reconhecidos pelo outro - as colegas, a facilitadora. Seu processo de mudança encontra ali um solo fértil para acontecer, pois ela afirma: *E a Biodança me ajudou, nossa, quando eu não estava bem: "prof., me ajuda!", em qualquer momento ela sempre me ajudou.* Embora Ana chame Laura de *prof.*, o termo mais adequado à sua função no grupo é facilitadora, pois ela não coordena uma aula, transmitindo determinados conteúdos e sim é mediadora no processo de reaprendizagem afetiva que se desenvolve por meio da Biodança. Para Góis (2002), "o facilitador conduz processos, fluxos de energia biopsíquicas, e não conteúdos; maneja movimentos; facilita situações e expressões" (p.111). No entanto, Ana a chama de *prof.*, porque aprende com ela, no grupo de Biodança, outros modos possíveis de ser, tendo a figura da facilitadora como uma importante referência, a partir de cujas interações passa a olhar para si própria com outros olhos: *quando eu não estava bem eu saía de lá leve, parecia que eu entrava até murcha e saía de lá desabrochada.* Ana entrava murcha, desvitalizada, e saía da Biodança desabrochada, cheia de vida. Segundo Toro (2002): "Sentir-se vivo por meio do outro e com o outro, pela exaltação das próprias características, tem o efeito de reforçar todos os circuitos da identidade saudável, como também a vitalidade" (p.102).

Ana cita transformações na sua autopercepção que se ligam à sua experiência na Biodança, promovendo uma nova consciência de si como alguém merecedora e capaz de realizar os seus desejos, como estudar e ter uma profissão, entre tantas outras coisas boas. Mas esta é uma conscientização baseada não na reflexão, e sim na vivência de se sentir capaz de ir além de si mesma, de mudar, de desabrochar... Para Merleau-Ponty (2006), a consciência emerge da experiência:

...não é o Eu penso que contém eminentemente o Eu sou, não é minha existência que é reduzida à consciência que dela tenho, é inversamente o Eu penso que é reintegrado ao movimento de transcendência do Eu sou e a consciência à existência. (p.513).

Ana se reconhece hoje como outra (*antes eu era uma mulher e agora já sou outra, bem melhor*), pois ela vem em um movimento de autossuperação, de transcendência de si mesma (*eu estou me vencendo*), indo além do que ela pensava ser

(limitada, sem inteligência), pela própria experiência de poder ser diferente (*eu também posso ter uma profissão, também posso estudar*). Eu posso... Muitas vezes nossas maiores limitações estão não no exterior, mas em nosso pensamento, em nossa visão do mundo e de nós mesmos, que, por sua vez, enraíza-se em nossa corporeidade, na relação sensível que estabelecemos com as coisas. Penso, logo hesito. Existo, logo posso. A dança é um modo de existir em movimento de constante transformação, refletindo por isso o dinamismo do ser, sua potência de ser de várias formas, encarnadas nos movimentos do corpo. Ao reconfigurar o corpo, a dança transforma o sujeito, pois, como salienta Dantas (1999):

...no processo de configuração da matéria da dança - o movimento corporal - quem dança transforma seu próprio corpo, se molda e se remodela, se reconfigura. Quando a dança se manifesta no corpo, a todo instante, transforma este corpo, multiplicando-o, diversificando-o, tornando-o os vários corpos que se sucedem... (p.27-28).

A metamorfose do corpo na dança, seja de semente em flor, seja em outras formas dançadas nas vivências, reflete assim o próprio processo de transformação de Ana. Assim como a dança, outras linguagens artísticas podem objetivar através de suas imagens processos de subjetivação. Um caso bastante estudado são as artes plásticas e um exemplo pioneiro neste sentido é o trabalho da psiquiatra Nise da Silveira, com a criação do Museu de Imagens do Inconsciente, em 1952, no Centro Psiquiátrico de Engenho de Dentro, no Rio de Janeiro.

Trago esse exemplo, porque Nise utiliza a ideia de metamorfose como chave para a compreensão das pinturas dos pacientes, entre os quais recordo aqui o caso de Adelina Gomes, que assumiu em diversos autorretratos a forma de flor (Silveira, 2001). A partir de uma perspectiva junguiana, Nise interpreta as imagens de flor pintadas por Adelina em alusão ao mito da ninfa grega Dafne, que, para fugir ao amor de Apolo, foi transformada pelo pai em um loureiro. Assim, entende a autora que "A mulher que teme a realização completa de seu ser feminino, ou a isso é impedida por autoridades exteriores, reveste-se muitas vezes da imagem da árvore em seus sonhos, imaginações, delírios" (Silveira, 2001, p.144).

O curioso é que uma questão de gênero também perpassa a experiência de Ana na Biodança, que a partir desta atividade tem redefinido sua identidade feminina, afirmando hoje ter se transformado em outra mulher. No entanto, se para Adelina a metamorfose em flor foi uma forma de enclausurar seu ser feminino, acredito que para

Ana foi um meio de liberá-lo, pois não podemos perder de vista uma diferença fundamental: enquanto que nos casos de pacientes esquizofrênicos "Não se trata de metáforas. Essas metamorfoses são experiências vividas, reais e quase sempre dolorosas" (Silveira, 2001, p.142-143), no caso da entrevistada a metamorfose em flor conserva seu aspecto metafórico, simbolizando seu processo de busca pela liberdade de ser diferente, de ser outra: *a Biodança me deixou mais livre*, conclui Ana.

A questão da liberdade é examinada por Merleau-Ponty (2006) não como atributo ilimitado dado ao sujeito, cujo exercício depende unicamente da significação dada por ele ao mundo exterior - a concepção de liberdade como projeto intelectual -, mas como algo que realizamos por nossas próprias ações, com as quais nos engajamos em um projeto existencial:

Sou eu que dou um sentido e um porvir à minha vida, mas isso não quer dizer que esse sentido e esse porvir sejam concebidos, eles brotam de meu presente e de meu passado e, em particular, de meu modo de coexistência presente e passado. (p.599).

No final de seu relato, Ana fala justamente desse processo de redefinição de si própria a partir de um olhar que abarca sua temporalidade: *se eu olhar para trás, a Ana de antes, agora podendo olhar todo o processo, todas as coisas, os traumas, a infância, criança e hoje com certeza a Biodança me deixou mais livre*. A partir de sua experiência na Biodança, vemos brotar uma nova Ana, a partir de vivências que reconciliam seu passado (a infância, a criança, a semente) e seu presente (a mulher desabrochando), permitindo-lhe dar um novo sentido à sua vida (escolhendo estudar, trabalhar como assistente social) e assim construindo um futuro em que se projeta como alguém *bem melhor*. A liberdade é mesmo relativa, uma sensação difícil de definir e que move as pessoas nas mais diferentes direções. Se para Ana estava ligada a se desprender do tempo da infância, para Nanda foi poder a ela retornar.

4.6. Metamorfoses do corpo na natureza

A Biodança, a partir da linha de vivência da transcendência, propõe a dança como modo de conexão do homem com a natureza, promovendo uma forma de contato sensível com a mesma, como no exemplo a seguir, relatado por Nanda:

Nós fizemos um trabalho com argila, foi bem interessante, foi na praia, eu gostei bastante. A prof. levou todo material, era tudo surpresa, tivemos o momento sagrado da argila, um cerimonial muito lindo e depois aquela argila foi diluída e a gente passava, se jogava no corpo, um banho de argila, muito interessante! E depois a gente tirava no chuveiro o excesso de argila e depois ia para a praia terminar de se lavar, é muito legal. É aquela coisa sabe, aquele trabalho parece de alma, de criança, então foi muito legal! Este da argila me marcou bastante, como uma limpeza, uma coisa que extravasou, uma coisa que estava assim lá dentro, que às vezes tem vontade de fazer, o correr de pé descalço no barro, que hoje em dia está sempre com calçado no pé, então tu põe o pé no chão, tu te embarra toda, se lambuza toda com aquela situação, então é uma coisa mágica, liberdade.

A vivência relatada por Nanda foi realizada durante uma Maratona de Biodança, encontros que transcorrem durante todo um final de semana e que podem utilizar espaços da natureza, como um campo aberto ou uma praia, como foi o caso, para a realização das sessões. Mas esta vivência com argila parece uma dança? Vemos pela descrição de Nanda que há uma sequência de movimentos executados pelas pessoas, através dos quais se propunha uma certa interação com elementos da natureza, a argila e depois a água: acontecia uma ação, depois a outra, depois a outra, configurando um ritmo para seus movimentos, orquestrados segundo uma intencionalidade. Para Merleau-Ponty (2006), a motricidade do corpo é intencionalidade original e o poder de nossos gestos de expressar um sentido figurado, extracotidiano, configura uma característica específica da dança:

O corpo é nosso meio geral de ter um mundo. Ora ele se limita aos gestos necessários à conservação da vida e, correlativamente, põe em torno de nós um mundo biológico; ora, brincando com seus primeiros gestos e passando de seu sentido próprio a um sentido figurado, ele manifesta através deles um novo núcleo de significação: é o caso dos hábitos motores como a dança. (Merleau-Ponty, 2006, p.203).

No relato de Nanda, vemos como os gestos corporais trazem consigo esta abertura a novos sentidos, pois ela vivenciou este *trabalho com a argila* como algo mais do que um simples *banho de argila*: para ela foi *como uma limpeza, um trabalho parece de alma, de criança*. Por meio desta vivência, em que Nanda pôde brincar com a argila, cobrir o corpo com argila diluída e depois lavar-se na água do mar, ela dançou a liberdade de ser criança. Seus movimentos naquele contexto a remetiam a esse sentido libertário (*uma coisa que extravasou, uma coisa que estava assim lá dentro, que às vezes tem vontade de fazer*), expresso em gestos como correr descalça e se embarrar, que a remontavam à infância e refletiam *uma coisa mágica*.

Na vivência da argila descrita por Nanda, encontramos uma experiência de integração do ser humano com a natureza. Nela são apresentados diferentes elementos

naturais aos participantes, para que os percebam em seu próprio corpo. Primeiro, Nanda recebeu a argila em estado sólido, em um contexto envolto por um significado misterioso, que o configurava como o *momento sagrado da argila, um cerimonial muito lindo*. Por que argila? Diz-se que "o homem foi feito de barro" e que "do pó viemos e ao pó retornaremos". Argila é terra, é nosso aspecto mundano. Nesta cerimônia, o ser se volta para a terra, que colocada em suas mãos se mostra como um elemento compacto com uma forma definida. A argila pode ser uma metáfora do próprio homem, por vezes aprisionado em um modo de ser que "endureceu", tornando-se rígido. Segundo Toro (2002): "Os distúrbios da identidade são, na realidade, os esforços equivocados para manter um continente que não nos contém" (p.147). No entanto, nossa forma de ser não está dada de modo definitivo: o bloco duro de argila pode ser remodelado de outra forma, basta que para isso à terra seja acrescentado o elemento água, que é fluido e devolve à argila sua mobilidade.

A metáfora que associa a carne à terra remonta à cosmologia medieval, embora então ela fosse associada à noção de pecado, dentro da visão judaico-cristã. Essa visão é austeramente criticada por Nietzsche (2000), em *Assim Falou Zaratustra*, livro considerado pelo próprio autor como sua obra mais importante. Nele, Nietzsche consegue expor sua densa filosofia em uma linguagem poética, através das falas do personagem Zaratustra, filósofo dançarino cujo ensinamento principal é a afirmação da vida, para além das promessas ultraterrenas que induzem o homem a uma postura conformista e resignada. Desse modo, o filósofo se volta contra os "desprezadores do corpo" (p.59), defendendo o sentido da terra:

Permaneço fiéis à terra, meus irmãos, com o poder de vossa virtude! Que o vosso amor dadivoso e o vosso conhecimento sirvam o sentido da terra! Isso eu vos rogo e imploro. Não os deixeis voar para longe do que é terrestre e bater com as asas contra as eternas paredes! Ah, houve sempre tanta virtude desorientada! Trazei, como eu, essa virtude desorientada de volta à terra - sim, de volta ao corpo e à vida: para que dê seu sentido à terra, um sentido humano! (p.103-104).

A correlação entre a carne de que somos feitos e o elemento terra enfatiza pois um sentido mundano que nos constitui, pois o homem é um ser-no-mundo. Esse aspecto fundamental permeia o pensamento merleau-pontyano, no qual a carne é compreendida como nossa facticidade, como aderência a um lugar e a um tempo concretos (Merleau-Ponty, 2005). Para o autor, "A carne não é matéria, não é espírito, não é substância" (p.136), mas, tal como os quatro elementos da Natureza, terra, ar, fogo e água, ela é uma

"espécie de princípio encarnado que importa um estilo de ser em todos os lugares onde se encontra uma parcela sua. Neste sentido, é a carne é um 'elemento' do Ser" (p.136).

Na vivência de Nanda com a argila, pode-se entrever uma relação que se estabelece entre seu corpo e esse elemento. Nanda experimenta a possibilidade de perceber a argila de diferentes formas: primeiro como objeto exterior e sólido; depois como objeto cuja forma se dilui, tornando-se pastosa; depois integrada em seu próprio corpo, no qual a argila foi passada, recobrando-o por inteiro e, assim, assumindo a *sua* própria forma. Ao incorporar a argila, Nanda se converteu ela própria em uma "escultura". Toda a vivência descrita me parece uma sucessão lúdica de estados de ser, experimentados por Nanda no contato com os elementos da natureza, indo do mais sólido e delimitado ao mais líquido e ilimitado, pois à percepção do objeto é correlativa a percepção de si próprio: "A percepção exterior e a percepção do corpo próprio variam conjuntamente porque elas são as duas faces de um mesmo ato" (Merleau-Ponty, 2006, p.276). Aqui novamente o conceito de carne nos ajuda a compreender a dinâmica da percepção de Nanda no contato de seu corpo com os elementos naturais apresentados na vivência em questão, explicitando o

...enovelamento do visível sobre o corpo vidente, do tangível sobre o corpo tangente, atestado sobretudo quando o corpo se vê, se toca vendo e tocando as coisas, de forma que, simultaneamente, *como* tangível, desce entre elas, *como* tangente, domina-as todas, extraindo de si próprio essa relação, e mesmo essa dupla relação, por deiscência ou fissão de sua massa. (Merleau-Ponty, 2005, p.141).

Tocando as coisas, o corpo se toca. Modelando o barro sobre o seu corpo, Nanda se remodela. A integração com a argila é sucedida pela desintegração desta forma que reveste o corpo de Nanda, a partir do contato gradativo com a água: *depois a gente tirava no chuveiro o excesso de argila e depois ia para a praia terminar de se lavar*. A água primeiro desmanchou os contornos desenhados pela argila. Depois, entrando no mar, Nanda integrou-se à sua água, deixando-se envolver completamente por ela e incorporando assim o movimento de ir e vir das suas ondas, o devir, em que nos percebemos como seres que transbordam em múltiplas formas. Transbordamento ou extravasamento, como refere a entrevistada, podem ser diferentes palavras para uma mesma vivência: a liberdade de ser. Uma liberdade que na Biodança construímos com nossos próprios movimentos, desconstruindo e reconstruindo modos de ser através da dança. A experiência da Biodança, portanto, remete a essa possibilidade de recriação do ser.

4.7. A Biodança como processo de criação existencial

Na Biodança o sujeito vivencia a dança como uma expressão criativa, que nasce do encontro sensível que, por intermédio do corpo, estabelece com o mundo. No relato de Evani, vemos um exemplo de dança criativa na Biodança:

Tem uma que eu adorei, que a gente fecha os olhos, vem uma musiquinha e a gente dança, a gente dança a dança da gente, então daí tu não está olhando o gesto, aí é muito gostoso, parece assim que tu está no mundo, tu está no deserto, tu imagina, então aí tu flutua, tu dança, eu dancei a minha música, o meu ritmo, eu voei, eu aterrisei, então aí eu acho muito gostoso. Eu me encontrei comigo mesma.

Evani relata uma vivência em que cada participante é livre para realizar a sua própria dança: *a gente dança a dança da gente*. Vê-se que é uma dança totalmente improvisada, pois *daí tu não está olhando o gesto*, ou seja, a pessoa não reproduz um gesto ou uma ideia prévia, mas cria uma dança como expressão de sua própria corporeidade. A improvisação é um recurso muito utilizado na dança contemporânea, abrindo espaço para a criatividade não apenas dos coreógrafos, mas dos bailarinos, que passam a participar do processo criativo, numa concepção de dança como experimentação. Segundo definem Assis e Correia (2006):

A improvisação é uma das modalidades do dançar, o momento em que o bailarino deixa fluir o seu próprio movimento sem uma frase coreográfica pré-definida, ou seja, o movimento vai acontecendo no momento de sua criação, seguindo o ritmo do próprio bailarino. ...A combinação dos movimentos é fortuita, só acontece uma vez, e parte do que já existe no corpo do bailarino para criar algo diferente. (p.126).

Improvisar é jogar com o acaso e suas múltiplas possibilidades. A dança aqui não se constitui como *mimesis*, como representação de algo, mas como ato de abertura à emergência de sentidos na relação do corpo com o mundo, no modo único como este corpo percebe o mundo, através de seus movimentos. E Evani sente isso em seu próprio corpo dançante: *parece assim que tu está no mundo*, um mundo que logo se lhe apresenta ampliado para além da sala de Biodança, como um espaço aberto, quente, sem caminhos previamente traçados, um espaço reconstruído pelo tempo, que transforma a amplitude e os contornos de suas dunas, pois ela agora *está no deserto*. Evani conquista este novo e inusitado espaço, com poderes corporais dilatados pela dança, em um jogo lúdico mediado pela imaginação, que a torna capaz de, sem sair do chão, flutuar, alçar voo, percorrer os céus em uma forma alada e finalmente aterrisar, extasiada: *eu acho*

muito gostoso. Sua narrativa nos traz elementos que apontam para o aspecto lúdico da dança, discutido por Assis e Correia (2006):

O ato de dançar também permite embrenhar-se em uma vivência lúdica. Como a arte, a atividade lúdica é gratuita. Ao mesmo tempo em que foge das normas, apresenta-se como um desafio à racionalidade, se expressa na dimensão das emoções, é o lugar do inopinado, da subversão, do prazer, do efêmero e do perecível. O lúdico não possui uma direção utilitária, trata-se de um ato de vontade de cada um, habita a ordem da fantasia, do prazer. (p.122).

No relato de Evani, destaca-se o elemento pessoal, da sua vontade própria, por meio da qual se apropria do momento vivido como a *sua* dança: *eu dancei a minha música, o meu ritmo*. Nessa dança ela sente que se encontrou consigo mesma. Mas de que modo a dança pode promover essa conexão do sujeito consigo próprio? Para Toro (2002), "Na dimensão corporal, uma das características da identidade é o movimento; daí provém a correlação estabelecida entre a identidade e a dança" (p.76-77). Na dança, o movimento, que é uma forma do sujeito perceber o mundo, é também uma forma de retornar a si próprio, porque o corpo é a seara de nossa subjetividade, a qual apreendemos no próprio desdobramento de nossa corporeidade. A Biodança nos desperta para esta experiência, que é essencialmente perceptiva e na qual:

Nós reaprendemos a sentir nosso corpo, reencontramos, sob o saber objetivo e distante do corpo, este outro saber que temos dele porque ele está sempre conosco e porque nós somos corpo. Da mesma maneira, será preciso despertar a experiência do mundo tal como ele nos aparece enquanto estamos no mundo por nosso corpo, enquanto percebemos o mundo com nosso corpo. Mas, retomando assim o contato com o corpo e com o mundo, é também a nós mesmos que iremos reencontrar, já que, se percebemos com nosso corpo, o corpo é um eu natural e como que o sujeito da percepção. (Merleau-Ponty, 2006, p.278).

5. A DANÇA DO EU: A EXPERIÊNCIA SUBJETIVA DA BIODANÇA

"Eu", dizes; e ufanas-te desta palavra.
Mais ainda maior, no que não queres
acreditar - é o teu corpo e a sua grande
razão: esta não diz o eu, mas faz o eu.

Friedrich Nietzsche

Eu danço. Eu: primeira pessoa do singular, sujeito da oração, através de cuja ação se (re)faz outro. Quando as entrevistadas falam acerca de sua experiência na Biodança, cada uma a seu modo relata como essa experiência repercutiu sobre seu eu, sobre seu modo de ser. Nos diferentes depoimentos, como veremos a seguir, é possível observar algo que ali insiste em se dizer: aquela instância do ser que habitualmente reconhecemos como aquilo que define quem e o que somos. Tal dimensão, que por uma opção teórica chamarei aqui de subjetividade, aparece de modo mais explícito em algumas expressões das entrevistadas, tais como: “*eu interior*”, “*quem eu sou*” (Selma); “*eu me conhecer*”, “*eu me ver*”, “*eu tô mais centrada*”, “*eu me encontrei*” (Evani); “*o ego*” (Cristina); “*eu sou mais eu*” (Ilda).

A subjetividade é um conceito um tanto quanto problemático, porque vem carregado por certas conotações dicotômicas, cujas raízes (desde que não se queira continuar andando para trás) podem ser desencavadas na máxima cartesiana “penso, logo existo”, a partir da qual o fundamento do eu é localizado no pensamento, sendo o corpo o lugar do engano. Como herdeira dessa visão clássica que cinde o humano em mente e corpo, a Psicologia muitas vezes desliza ora para um dos polos ora para outro, incorrendo em ambos os casos em um reducionismo. Em virtude desse perigo, é necessário especificar o sentido em que uso aqui o termo subjetividade, noção que articulo ao âmbito da corporeidade, a partir da fenomenologia merleau-pontyana¹².

A meu ver a subjetividade fica esvaziada quando compreendida como dimensão abstrata e imaterial do eu, a qual muitos insistem em circunscrever seja no *self* (si mesmo), no ego, seja na mente, na consciência, na atividade reflexiva, ou ainda na alma

¹² Como meu foco aqui é a experiência subjetiva da Biodança e não propriamente o conceito de subjetividade, apenas retomarei alguns pontos essenciais que desenvolvi em outro trabalho, ao qual remeto o leitor, caso queira aprofundar-se nesta questão: Reis, A. C. (2011a). A subjetividade como corporeidade: o corpo na fenomenologia de Merleau-Ponty. *Revista Vivência (Dossiê: O corpo)*, 37, 37-48.

ou espírito. Assim, muitas vezes a subjetividade é definida a partir de um sentido de interioridade, ou é desencarnada e compreendida como independente do corpo, apenas vinculada ou superposta a ele.

Em uma perspectiva fenomenológica, a subjetividade só pode ser apreendida em sua essência no movimento do homem como *ser-no-mundo*. A essência se dá na existência, de acordo com o conceito de *Dasein* (ser-aí), postulado por Heidegger (1998): “A essência da pre-sença está fundada em sua existência. ...a ‘substância’ do homem é *existência* e não espírito enquanto síntese de corpo e alma” (p.168, grifo do autor). É necessário, portanto, uma compreensão da subjetividade para além das categorias de interior e exterior, porque: “O interior e o exterior são inseparáveis. O mundo inteiro está dentro de mim e eu estou inteiro fora de mim” (Merleau-Ponty, 2006, p.546). A subjetividade se (re)constrói na relação homem-mundo, mediada pelas relações sociais das quais o sujeito participa, primordialmente, com seu corpo. Portanto, ela é aqui entendida como síntese provisória da experiência do eu em sua relação com o mundo e com os outros. Muito embora as pessoas entrevistadas tenham reproduzido em certos momentos de seus discursos aquela noção de eu intrínseco, no conjunto das entrevistas se percebe que mesmo aí são os sentidos de um eu-vivido que emergem quando descrevem suas experiências da Biodança. Vamos agora procurar compreender como os sujeitos significam suas experiências da Biodança e ressignificam a si mesmos a partir delas.

5.1. Uma experiência terapêutica

Todas as participantes do grupo investigado relataram diversas transformações que perceberam em si próprias a partir da prática da Biodança, apontando-nos o sentido terapêutico presente nessa atividade. No caso de Ilda, por exemplo:

A Biodança chegou num momento que eu tive muita necessidade: foi quando eu perdi minha mãe e eu comecei a participar e não deixei mais e não pretendo deixar, porque para mim é uma terapia semanal maravilhosa. Então mesmo que eu me programe para alguma coisa, a quinta-feira à tarde é sagrada e dedicada para a Biodança. Para mim tem sido maravilhoso, porque me fez assim mudar em alguns sentidos da minha vida, pensar mais em mim, tomar decisões que me deixavam assim “faço, não faço”, hoje eu faço e faço com certeza do que eu tô fazendo. Então a Biodança é muito bom, me faz muito bem, uma terapia semanal como eu falei.

Ilda conta que entrou na Biodança logo após a morte de sua mãe, uma perda que para ela foi muito difícil. Naquele momento de dor, de *muita necessidade*, a Biodança chegou em sua vida e, de algum modo, preencheu aquela necessidade. Dali em diante, a Biodança tem sido para Ilda uma atividade terapêutica, não apenas porque lhe ajudou a passar pelo luto e a resgatar o bem-estar, mas também porque lhe possibilitou *mudar em alguns sentidos*: ela agora consegue pensar mais em si própria e tomar decisões com mais segurança e assertividade.

Para Ilda a Biodança é *uma terapia semanal maravilhosa* e ela reserva um dia da semana especialmente para esta atividade, priorizada acima de outros compromissos ou tarefas: *a quinta-feira à tarde é sagrada*. A questão da Biodança como uma atividade terapêutica, trazida por Ilda, deve ser compreendida a partir de sua especificidade. Se, por um lado, Toro (2002) afirma que há uma ação terapêutica na Biodança, sistema que nasce inclusive como atividade alternativa aos internos do hospital psiquiátrico de Santiago do Chile, por outro, o autor procura diferenciar o método da Biodança de abordagens psicoterapêuticas centradas na palavra. Assim, a Biodança: 1º) não é uma psicoterapia, não separa o psíquico das outras esferas do eu, mas parte de uma ontologia integrada do homem como ser-no-mundo, privilegiando a dimensão da corporeidade; 2º) não trabalha a partir da noção de doença e não se pauta em psicodiagnósticos, mas foca nos potenciais saudáveis; 3º) não é uma atividade profissional restrita à Psicologia ou a outra categoria em especial (o critério para ser facilitador é vivenciar a experiência da Biodança e completar seus estudos teóricos); 4º) seu método não se baseia primordialmente na fala, mas na vivência, mediada pela dança em um contexto grupal.

A significação da Biodança como atividade terapêutica por Ilda liga-se a diversas mudanças que ela viu acontecer consigo, sobretudo no modo como passou a se relacionar com as pessoas no seu dia-a-dia, desde que vem participando do grupo. Ela nos conta em mais detalhes esse processo de mudança subjetiva:

Agora eu sou mais eu, eu me voltei mais para a Ilda, a minha vida sempre foi muito dedicada aos outros, pensando nos outros: eu vivia com meu parceiro, eu vivi com meus pais, a minha irmã enviuvou muito cedo, o meu sobrinho não tinha dezessete anos, então eu me sentia assim meio mãezona, eu mesma me dispunha a pensar mais neles e depois em mim, dava a eles a maior parte do tempo. E eu acho que eu me voltei muito para dentro de mim também, eu era assim: me diziam o que fosse e eu dificilmente revidava, eu ficava na minha, ouvia, podia depois chorar, ficar depois “por que eu não falei alguma coisa?”, guardava isso para mim. Hoje não, hoje eu acho que tudo tem limite, eu tenho meus espaços, você tem os seus, então vai lá, hoje eu consigo fazer isso.

Ilda descreve dois modos seus de se relacionar com as pessoas, dois modos bastante diferentes de *ser-com*¹³ os outros. Primeiramente, um modo de ser em função dos outros significativos de sua vida (parceiro, pais, irmã, sobrinho), aos quais Ilda se ligava emocionalmente no papel de uma cuidadora/protetora extremamente dedicada (*eu me sentia assim meio mãezona, dava a eles a maior parte do tempo*). No entanto, o modo com que se implicava neste papel por vezes a levava a priorizar as necessidades do(s) outro(s) e a se colocar em segundo plano: *eu mesma me dispunha a pensar mais neles e depois em mim*. Nesta posição subjetiva, muitas vezes Ilda acabava não expressando seus verdadeiros sentimentos (*guardava isso para mim*), fechando-se em si mesma para sofrê-los longe dos olhos dos outros (*eu me voltei muito para dentro de mim também*).

Ilda relata viver hoje seus relacionamentos de um modo diferente: ela não se sente mais aquela mãezona que se doa inteiramente ao outro, mas sente que é mais Ilda (*eu sou mais eu, eu me voltei mais para a Ilda*). Paradoxalmente, ao experimentar um modo de ser diferente do que vinha sendo até então em suas relações, Ilda se percebe sendo mais ela mesma, sendo mais autêntica. O eu se (re)afirma em sua singularidade na medida em que se lança em outros modos de ser, com os quais passa então a se identificar: assim é que eu sou, essa é minha “verdadeira” forma de ser. No caso de Ilda, a (re)definição de si mesma foi perpassada pela sua ressignificação dos limites entre o eu e o outro, redesenhando e reivindicando a partir daí o seu próprio espaço (*hoje eu acho que tudo tem limite, eu tenho meus espaços, você tem os seus*).

5.2. Uma experiência de aprendizagem

A questão dos limites entre eu e o outro reaparece na fala de Evani, quando descreve aspectos seus que se modificaram a partir da participação no grupo:

Todas essas coisas assim: aprender a ficar quietinha, aprender a ver o outro, a se ver, eu acho que a Biodança me mostrou mais eu me conhecer, eu me ver, meus pontos fracos que eu posso deixar eles mais fortinho. A professora ensina assim um limite, que a gente tem um limite, a gente dá um limite pro outro e a gente respeita o outro e a gente se respeita, mas eu acho que eu tô mais me respeitando e eu me respeitando automaticamente eu tô respeitando as outras pessoas.

¹³ O ser-com, como conceito ontológico, refere-se à dimensão da alteridade como constitutiva da subjetividade, pois “Na base desse ser-no-mundo *determinado pelo com*, o mundo é sempre o mundo compartilhado com os outros” (Heidegger, 1998, p. 170).

No relato de Evani, aparece o sentido da Biodança como uma forma de conhecimento sensível do sujeito sobre si mesmo (*a Biodança me mostrou mais eu me conhecer*), que (re)aprende a se ver pelos olhos do outro (*aprender a ver o outro, a se ver*). Na Biodança se considera que o outro é espelho do eu (Toro, 2002). Podemos pensar, a partir daí, que a subjetividade se destaca como “figura” a partir de um “fundo” de intersubjetividade (se quisermos usar uma terminologia da Psicologia da Gestalt). Com tais termos quero enfatizar precisamente o papel fundamental da percepção na relação em que o eu se (re)constitui no encontro com o outro, aspecto que Evani nos traz ao dizer de sua experiência de ser ver ao aprender a ver o outro. Merleau-Ponty (2006) enfatiza a constituição da subjetividade a partir de um campo intersubjetivo:

A verdadeira reflexão me dá a mim mesmo não como subjetividade ociosa e inacessível, mas como idêntica à minha presença ao mundo e a outrem, tal como eu a realizo agora: sou tudo aquilo que vejo, sou um campo intersubjetivo, não a despeito de meu corpo e de minha situação histórica, mas ao contrário sendo esse corpo e essa situação e através dele todo o resto. (p.606).

A Biodança é assim uma experiência transformadora, porque abre para Evani uma nova perspectiva de ser-com, um novo modo de se vincular às pessoas. Isso é para ela uma aprendizagem vivencial, na qual destaca o papel mediador da facilitadora do grupo, a quem chama de professora. A Biodança tem de fato uma proposta pedagógica: a pedagogia biocêntrica (Sousa, 2006, Cavalcante, 2006, 2008), cujo objetivo é promover a (re)aprendizagem afetiva dos sujeitos e, deste modo, contribuir para a construção de relações sociais mais éticas. É uma pedagogia do cuidado (Sousa, 2006), na qual se coloca a vida como dimensão central, ou seja, tendo o princípio biocêntrico como prerrogativa de toda e qualquer ação pedagógica, seja ela desenvolvida no grupo de Biodança, na escola, no trabalho, como se pode entender a partir de Sousa (2006), facilitadora didática de Biodança e professora da Educação na UFSC:

A Educação Biocêntrica necessita ter uma intencionalidade: promover a (re)educação afetiva de homens e mulheres, para que estes possam resgatar sua *sensorialidade viva* e requerer, em comunhão com os seus semelhantes e com a natureza, a construção de uma sociedade altruísta. (p.10).

Um dos aspectos do altruísmo é o respeito, apreendido por Evani através do exercício dos limites na Biodança: *a gente tem um limite, a gente dá um limite pro outro e a gente respeita o outro e a gente se respeita*. Esse aprendizado perpassa todas as vivências da Biodança, mas, para compreendermos melhor de que modo ele acontece,

cito aqui a vivência do *encontro*, onde duas pessoas se aproximam progressivamente, até se abraçarem. Para que o limite de cada um seja aí respeitado, há uma regra, geralmente explicada e demonstrada pelo facilitador ao propor este exercício ao grupo, e que é assim comentada por Toro (2002):

A condição essencial deste exercício é a regra da reciprocidade dos gestos. Se uma das duas pessoas envolvidas expressa uma intencionalidade afetiva forte, enquanto a outra se mostra retraída, é necessário procurar uma forma de encontro que não envolva nenhum tipo de imposição. A regra da reciprocidade implica tanto o respeito e a sensibilidade no encontro com o outro, quanto a capacidade de expressar com clareza os próprios limites, de modo a não dar margem à prevaricação. (Toro, 2002, p.141).

A reciprocidade aparece no relato de Evani, quando ela nos relata a vivência do respeito aos próprios limites, assim como aos do outro e vice-versa, em uma relação onde ambos se implicam a partir de uma ética sensível, enraizada na percepção mútua. Tal percepção, que se inicia com o ato de *ver o outro e se ver*, como fala Evani, amplia-se através dos outros sentidos e se reflete nas ações com que a interação acontece, não como coação, mas com o coração: *eu tô mais me respeitando e eu me respeitando automaticamente eu tô respeitando as outras pessoas*. Este modo de relação social, pautado pelo respeito mútuo, é como uma dança em que não há um sujeito que conduz e outro que é conduzido, não há alguém que decide a direção à qual o outro se deixa levar, pois não é uma relação assimétrica e sim um encontro: dois seres, duas vontades, duas vozes que falam no diálogo dos corpos, criando uma dança conjuntamente, à medida que (re)configuram o espaço de cada um, do eu e do tu, a partir do espaço compartilhado do nós.

Tanto a experiência de Ilda quanto a de Evani são marcadas por mudanças em si próprias e nas suas relações interpessoais, as quais atribuem à participação no grupo de Biodança. Em ambas destaco a (re)criação do eu, da subjetividade, apreendida em um novo sentido a partir da intersubjetividade, o que se pôde compreender a partir da questão dos limites, trazida pelas entrevistadas. Durante as vivências, a autopercepção emerge no contexto relacional, no qual os espaços do eu e do outro não estão dados *a priori*, mas se (re)definem na/pela própria interação. Essa interação se dá através de uma comunicação não-verbal entre os sujeitos, a partir de gestos e movimentos por meio dos quais cada um expressa ao outro até onde o contato é para si confortável/agradável ou não, uma forma de *feedback* corporal, em que as fronteiras

entre o eu e o outro, as linhas que nos separam ou que nos unem, são contornos (re)desenhados a cada dança.

5.3. Uma experiência da identidade

Assim como Ilda e Evani, todas as entrevistadas relataram transformações subjetivas bastante significativas, que associam à prática da Biodança e ao fato de que a mesma lhes proporcionou uma percepção mais ampliada sobre si próprias. Selma, por exemplo, descreve a Biodança como uma importante mediação em seu processo de autoconhecimento:

Praticar Biodança é tu te encontrar com teu eu interior, é uma introspecção, é um entrar para dentro de ti e aí ela te dá abertura para ti ter também todo um processo de autoconhecimento, tu fica realmente te conhecendo, quem eu sou, as minhas limitações, o que eu tenho que trabalhar, melhorar como ser humano, como pessoa. E as mudanças são tão sutis, que é incrível que tu tem que ter uma percepção muito aguçada, que bom que eu tenho. Então às vezes você está nesta semana, trabalhou uma vivência na anterior e durante a semana tu te dá conta que, em determinadas situações que tu enfrenta, hoje, devido à Biodança, tu tem uma reação totalmente positiva a seu favor e a favor das pessoas que estão naquela situação, que antes tu esbravejava, ficava irritada, fora de si. Enfim, a Biodança te centra, te conduz a tu levar melhor as situações, com uma maior leveza e com um olhar mais amplo frente à situação.

A partir de sua experiência, Selma acredita que a Biodança conduz, por uma via introspectiva, a um reencontro com seu eu interior. Essa introspecção, contudo, não leva a um fechamento do eu sobre si mesmo, não tem como finalidade última o aprisionamento do eu naquilo que lhe é idêntico. Trata-se antes de um movimento perceptivo que, partindo de uma auto-observação (*é um entrar para dentro de ti*), possibilita não só o (re)conhecimento de quem sou eu, mas também a (re)criação de quem eu sou, pela imaginação que me faz antever outros modos possíveis de ser (*o que eu tenho que trabalhar, melhorar como ser humano*).

Para Selma, a Biodança dá abertura a este processo, caracterizado por um movimento de trans-formação do sujeito. Como enfatizado por Selma, a percepção é fundamental nesse processo, pois *as mudanças são tão sutis*, que é preciso *uma percepção muito aguçada* para acompanhar suas nuances. É preciso um olhar sensível para ver, nesta dança do eu, a sucessão de suas metamorfoses, nas quais ele se atualiza em diferentes modos de ser, criando formas diversas de se expressar, enquanto segue seu ritmo existencial: determinadas situações, nas quais Selma habitualmente

esbravejava, ficava irritada, fora de si, são agora vivenciadas por ela de outro modo, através de uma reação totalmente positiva, com uma maior leveza. Selma relaciona esta transformação subjetiva a dois aspectos, por meio dos quais significa a experiência no grupo pesquisado: para ela a Biodança te centra e desenvolve um olhar mais amplo frente à situação.

Esses aspectos destacados por Selma remetem à Biodança como uma experiência que põe em jogo a identidade do sujeito. O termo identidade, devido a uma conotação natural e essencializante disseminada no senso comum, é hoje objeto controverso de intensos debates na Psicologia Social (Ciampa, 1984, 1987, Jacques, 1998, Maheirie, 2002, Lopes, 2002, Deschamps & Moliner, 2009), que buscam ora substituí-lo por outros termos, ora “limpá-lo” do que nele tanto incita à crítica: a noção de idêntico a si mesmo. Neste sentido, cabe destacar a concepção psicossocial trazida por Ciampa (1984, 1987), autor que compreende a identidade como um processo de metamorfose, que se dá na dialética entre ser o mesmo e ser outro, caracterizando-se como um movimento de vir-a-ser sempre inacabado. Ciente desta problemática, devo esclarecer aqui a especificidade do conceito na Biodança, pois, embora o termo identidade traga em sua etimologia o significado do que é igual ao mesmo, o sentido em que ele é empregado na teoria e prática da Biodança aproxima-se mais da ideia de metamorfose proposta por Ciampa, pois, para o criador da Biodança, embora a identidade tenha uma faceta essencial, ela é também movimento, mudança, transformação:

A identidade é nossa essência. ...É o centro a partir do qual eu sinto o mundo e me diferencio dele. É ao mesmo tempo consciência e vivência de ser. A identidade muda a cada instante; ela não é estática, porém a essência se conserva: eu sou o mesmo menino que fui; embora seja diferente, continuo a sentir-me “o mesmo”. Ela é antes de tudo corpórea: quando se trata de descrever alguém evoca-se a sua peculiaridade física. Na dimensão corporal, uma das características da identidade é o movimento; daí provém a correlação entre a identidade e a dança. (Toro, 2002, p.76-77).

Toro fala da identidade como um processo dinâmico, como movimento concretizado pelo corpo e mediado pelo sentir, por isso pode-se correlacioná-la à dança. A identidade, antes de ser produto do pensamento, é primordialmente corporal. Ela é movimento, constituindo-se a partir do modo como o eu, sentindo-se no mundo, percebe-o e dele se diferencia. Na concepção do autor, ainda que haja uma essência própria a cada um, essa parece ao mesmo tempo ser fruto de uma construção que se (re)faz ao longo do tempo. Em consonância com isso, é interessante notar que ele usa

aspas, quando fala do sentimento de identidade como a percepção do eu de ser “o mesmo”, apesar das próprias mudanças que caracterizam a subjetividade em sua temporalidade.

Mas, no decurso do tempo, será que sou de fato o mesmo, ainda que seja diferente de antes? Ou será que somente como decorrência de uma síntese provisória, que une em um mesmo sentido existencial meus diferentes modos de ser no transcorrer do tempo vivido, é que posso sentir e dizer que sou o mesmo, e assim me perceber como unidade na diversidade? Abstendo-me de entrar mais a fundo nesta questão, justifico que trago aqui a noção de identidade para compreender o movimento com que a subjetividade se (re)constitui na experiência da Biodança.

Um dos princípios da Biodança é que “A identidade se manifesta somente por meio do outro” (Toro, 2002, p.99). A identidade, entendida como a noção dinâmica que os sujeitos possuem acerca de si mesmos, constitui-se na Biodança a partir da percepção de si e do outro, em um olhar sensível, que institui novos sentidos a partir de uma experiência corporal compartilhada, nutrida pela amizade. É uma experiência que fortalece a identidade do sujeito, conforme nos fala Selma:

Eu me percebo inteira, mais completa, me percebo uma pessoa única, uma pessoa especial, passo a me amar mais por consequência, é isso aí, eu me sinto um ser especial e com isso dando maior valor à vida, às minhas coisas, à minha pessoa, que antes também eu não tinha isso, eu não me gostava tanto, hoje tô aprendendo a me gostar mais.

Perceber-se inteira, como ser único e especial, é característica de uma identidade integrada e conectada com seus potenciais. Nos relatos dos sujeitos, reconhecemos o sentido da Biodança como experiência profunda da identidade, que se dá a partir da vivência da corporeidade. Em cada fala é possível vislumbrar belas e comoventes imagens das danças criativas do eu, nas quais as entrevistadas expressam seus movimentos de transformação existencial. Dança do eu, mas que se faz com o outro, pois é fenômeno expressivo de uma subjetividade que se (re)constrói no contexto grupal, a partir da intersubjetividade, de onde emergem os sentidos com que (re)definimos nossa identidade.

5.4. Uma experiência do olhar

Na história de cada entrevistada, vemos inúmeras mudanças deflagradas pela participação no grupo de Biodança. Estas transformações subjetivas parecem ser derivadas de vivências que mobilizam nas participantes o desenvolvimento de um novo olhar sobre o outro e sobre si próprias, como vemos a partir do relato de Selma:

Semana passada eu caí em mim nisso: “Nossa eu mudei nisso!”. Então é uma coisa mágica, porque no corre-corre da sua vida você não percebe, de repente você para e vem aquele insight, e uma coisa que eu percebi assim que antes eu era uma pessoa que criava muita expectativa em relação ao outro, então esperava muito dos outros, esperava que no mínimo fossem igual a mim e isso me gerava uma frustração muito grande. E na Biodança, como uma mágica, eu consegui trabalhar isso, interiormente isso foi trabalhado. Então hoje eu me dou conta que eu consigo ser com o outro sem esperar que ele seja o mesmo comigo e daí isso não gera frustração, porque eu não criei expectativa, eu não posso querer que todo mundo seja como eu, todos nós temos qualidades, defeitos, mas cada um na sua proporção, e eu tenho que aceitar, então isso gera o quê? Conforto e paz interior. Isso a Biodança me trabalhou, foi um insight que eu tive.

Selma narra o surgimento de um novo sentido sobre si mesma, emergente em uma visada que, em um movimento de descida, parece retornar para si, quando ela afirma: *eu caí em mim*. Qual o sentido desta queda? Ela aponta para uma imersão do sujeito no mundo sensível e pode-se compreendê-lo melhor através da seguinte metáfora: alguém que caminha, tocando o chão apenas com seus pés, e tanto mais longe dele quanto maior o salto de seus sapatos, pode senti-lo muito mais se, de repente, cai no chão. É quando entramos em um contato sensível com algo que de fato percebemos seu sentido. Ao mesmo tempo, ao sentir-se de encontro ao solo, o sujeito “caído” reencontra a si próprio de um outro modo, por vezes com mais clareza e intensidade, como nos relata Selma.

Essa queda também representou para Selma um momento de parada necessário, pois *no corre-corre da sua vida você não percebe*, talvez porque o olhar esteja na maior parte das vezes dirigido para longe, guiando o sujeito na realização de seus objetivos, a partir da percepção do mundo em um sentido que, predominantemente, é prático-utilitário. As tarefas cotidianas, em boa parte repetitivas, os compromissos diários a cumprir no trabalho e o controle exterior que o mesmo exerce sobre nosso tempo, a pressa generalizada que nos empurra para correr atrás das coisas, muitas vezes nos dificultam ver o que está à nossa frente e junto de nós. No entanto, quando descemos desta roda em que giramos sem sair do lugar, pois reproduzindo um mesmo modo de ver o mundo, é que podemos perceber outro modo possível de nos mover no mundo.

Então experimentamos, na dança criativa do eu, a possibilidade de ser diferente, como nos relata Selma.

Selma nos fala disto: de como se transformou através da Biodança (*a Biodança me trabalhou*). Na verdade, foi a maneira como ela se sentiu tocada pelas vivências da Biodança que produziu as mudanças relatadas (*eu consegui trabalhar isso, interiormente isso foi trabalhado*). Selma conta que antes criava muita expectativa em relação ao outro, esperando que ele fosse como ela, que o outro fosse igual ao eu: *esperava que no mínimo fossem igual a mim*. Quando isso não acontecia, quando o outro não era como ela, a desigualdade a confrontava com uma incômoda sensação de contrariedade, pois ela então não podia se reafirmar através do outro, vivenciando esta relação com um sentimento de frustração: o outro se mostrava não como espelho em que ela podia se ver, mas como algo diferente dela, como algo cuja singularidade a interpelava, colocando ela mesma em questão. Mas como pode o eu olhar o outro, libertando-se daquela antiga necessidade da confirmação de si mesmo?

É interessante a palavra escolhida por Selma para descrever o modo como a questão acima colocada encontrou uma resposta: na sua experiência da Biodança, a resposta veio de repente, *como uma mágica*. A mágica sempre remete a um fenômeno do olhar, por meio do qual certa configuração de coisas, subitamente, muda de forma e passa a ser percebida em um novo sentido. O caráter súbito desta transformação da realidade, cujas etapas escapam ao olhar do observador, é que confere à mágica a sua aura de mistério. Porém, se formos além da ideia de mágica como truque e retornarmos à etimologia da palavra, encontramos que o sentido da palavra *magia* provém dos termos da língua persa *magus* ou *magi*, cujo significado é *sábio*.

De fato, o relato de Selma retrata uma forma especial de sabedoria: o saber vivido, o saber que Selma compartilhou conosco, narrando com seu modo simples, uma experiência profunda e bela. Ela testemunhou seu próprio processo como uma mudança mágica, na qual se viu repentinamente agindo de um modo diferente na sua relação com os outros, sem ela mesma ter conseguido observar as etapas em que interiormente se deu sua transformação. Selma atravessou o espelho, arriscando-se no desconhecido: *hoje eu me dou conta que eu consigo ser com o outro sem esperar que ele seja o mesmo comigo*. E do outro lado viu o diferente e reconheceu seu valor: *eu não posso querer que todo mundo seja como eu, todos nós temos qualidades, defeitos, mas cada um na sua proporção*.

A mudança subjetiva de Selma é mágica porque reflete uma alquimia do olhar, um novo modo de perceber o outro e a si própria. É difícil situar uma vivência específica da Biodança que possa estar relacionada ao processo de Selma, uma vez que naquele contexto grupal a relação entre o eu e o outro se (re)faz presente em muitos momentos e de diversos modos. Contudo, um exercício priorizado em todas as sessões de Biodança é o encontro, uma vivência em que buscamos, primordialmente, construir com o outro uma relação mediada pela empatia. Como base do encontro, a empatia é definida como “a capacidade de pôr-se no lugar do outro, quer dizer, de identificar-se com outra pessoa, ato que o converte em semelhante e, ao mesmo tempo, devolve-lhe a remota consciência de si mesmo” (Toro, 2002, p.99). Na Biodança, portanto, a dança do eu sempre envolve o tu, seja pela identificação a partir de semelhanças ou a partir das diferenças.

É importante destacar que, quando Toro fala de converter o outro em semelhante, isso não significa torná-lo igual a mim, mas justamente validar sua diferença a mim, buscando, através da empatia, olhar o outro como ele mesmo se apresenta, em seu modo único e singular de ser. Então, eu me abro ao outro sem esperar que ele seja meu igual, mas identificando-me com aquilo que nele vejo como um outro modo possível de ser, que é também tão legítimo quanto o meu próprio modo de ser. Quando a relação com o outro é mediada por este olhar empático, o diferente não aparece mais como um desigual (eu X não-eu), mas como um meu semelhante (eu-outro). Esta é a base da convivência harmoniosa com a diversidade, entre eu e tu, quando emerge entre as partes, além do que as distancia, algo que as aproxima e une em uma nova categoria: o nós (*todos nós temos qualidades*). Assim, a mudança de Selma se refletiu significativamente em suas relações interpessoais, nas quais a expectativa e a frustração cederam lugar a sentimentos positivos, como *conforto e paz interior*.

Para Selma, a Biodança mediou um trabalho sobre si, a partir do qual ela passou a ver os outros, bem como a si mesma, de um modo diferente, (re)construindo suas relações sociais sobre uma base empática, fundamental para o acontecer de bons encontros. O sentido deste processo de mudança que nela se produziu apareceu para Selma de um modo repentino: *foi um insight que eu tive*, ela afirma, ao concluir sua fala. Em seu uso corrente denotativo, a palavra *insight* significa compreensão, percepção ou revelação repentina.

O *insight*, na teoria da Gestalt, pode ser definido como "...uma formação de padrão do campo perceptivo, de uma maneira tal que as realidades significativas ficam

aparentes; é a formação de uma gestalt na qual os fatores relevantes se encaixam com respeito ao todo" (Rodrigues, 2000, p.34). Segundo o autor, o insight implica um ato de tomada de consciência ou uma forma de *awareness*, sendo "uma percepção óbvia imediata de uma unidade entre elementos, que no campo aparentam ser díspares" (Rodrigues, 2000, p.31). O *insight* pode assim ser compreendido como a emergência de um sentido vivido, que se dá em um ato da percepção e que amplia a consciência do sujeito acerca de seus próprios processos. O *insight* de Selma lhe traz então o sentido de sua própria mudança, fazendo com que se dê conta de que nas relações que hoje estabelece com o outro, ela já não é mais a mesma e sim outra.

5.5. Uma experiência afetiva

A Biodança é concebida por Toro (2002) como uma verdadeira "pedagogia do contato" (p.148), voltada ao desenvolvimento de relações sociais nas quais nossa afetividade possa se expressar sobre uma base amorosa. De um modo geral, todas as entrevistadas trouxeram a afetividade em suas narrativas e para tratar desta questão trago aqui a experiência de Cristina:

O meu cotidiano mudou muito depois que eu comecei a fazer Biodança: eu sou uma pessoa mais calma, mais equilibrada, aceito as pessoas como elas são, comecei a sentir isso, eu acho que a Biodança ajudou muito para mim. Eu queria muito fazer Biodança, porque acho que é uma coisa que te traz assim um equilíbrio, te dá uma estabilidade emocional. E eu acho muito bom, eu gosto, porque acho que atinge o ego também, o teu equilíbrio, tuas emoções, atinge bastante isso, te dá mais equilíbrio, mais estabilidade, e assim tu consegues trabalhar com outras pessoas. Como eu trabalhei muitos anos na área de enfermagem, antes eu era uma pessoa assim bem revoltada, eu não conseguia atender as pessoas com amor e carinho. Depois disto eu entendi que era bom tu pegar e atender as pessoas com amor e carinho, que era muito gratificante, principalmente com as crianças, que às vezes tu não pensa, mas elas te surpreendem o que elas te dizem. O importante eu acho que quando eu trabalhava aprendi que a gente tem que colocar o toque na pessoa bem suave, isso parece que acalma a pessoa, tu conversar com um tom de voz mais baixinho, não conversar alto, parece que as pessoas se sentem protegidas com isso. Eu gosto muito, procurei muito pela Biodança.

Cristina vê que a Biodança a ajudou a mudar, a ser alguém *mais calma, mais equilibrada* e que aceita *as pessoas como elas são*. Interessante notar que este último aspecto, a aceitação do outro como ele é, também fora colocado por Selma e, assim como ela, Cristina também passou a olhar o outro com outros olhos, a partir da sua experiência na Biodança. O processo de mudança em Cristina, mediado pela Biodança,

é centrado especialmente sobre as emoções: é uma transformação afetiva, que se reflete nas suas atitudes e nas suas ações. Cristina sente que a Biodança lhe proporcionou mais equilíbrio e estabilidade emocional, abrindo-lhe uma nova perspectiva: ao se trabalhar, trabalhando suas próprias emoções, ela *consegue trabalhar com outras pessoas*, ou seja, consegue lidar melhor com as emoções, muitas vezes de angústia e dor, dos pacientes por ela atendidos. Cristina, hoje aposentada, trabalhou em vários setores do hospital, mas ela conta em sua entrevista que o mais difícil para ela foi atuar como enfermeira na UTI (Unidade de Terapia Intensiva).

Ser enfermeira é uma luta diária contra a doença, na qual se presencia a fragilidade humana e se é confrontado com uma verdade difícil de aceitar: nossa natureza mortal, que se insinua no corpo doente, corpo com o qual Cristina tinha que lidar, corpo que estava aos seus cuidados. É possível que, em certos momentos na UTI, Cristina tenha compartilhado da desesperança de algum paciente com doença crônica e da revolta dos familiares por ocasião da sua morte, sendo para ela difícil manejar estas emoções. A doença e morte do outro nos revelam nossa própria impotência diante do destino final da vida, impotência revivida por Cristina a cada paciente perdido, e talvez isso esteja relacionado ao sentimento predominante com que se definiu inicialmente: *antes eu era uma pessoa assim bem revoltada*.

A Biodança, através das vivências, estimula o contato com as emoções e sua expressão genuína, sendo um dos seus objetivos centrais a reeducação afetiva dos sujeitos, orientada pelo princípio biocêntrico. A ênfase dada às emoções proporciona o restabelecimento do equilíbrio, porque nosso lado afetivo (muitas vezes relegado ao segundo plano e às vezes lá esquecido), pode então não apenas ser reintegrado ao eu, mas também transformado na própria vivência, justamente a partir do modo como as emoções ganham aí uma forma, ou seja, são expressas. Na Biodança, cada participante expressa suas emoções a seu modo, com os movimentos e gestos com que quer e com que dá conta de dançá-las e, assim, dançar-se enquanto ser afetivo. A forma dessa dança, portanto, é livre e singular, mas seu sentido é compartilhado entre as participantes: vivenciar a afetividade, dançando o amor, que assume tantas e tantas formas quantos os seres que o enformam. Para Cristina, esta experiência afetiva resultou em uma nova forma de ser enfermeira: *eu entendi que era bom tu pegar e atender as pessoas com amor e carinho*.

Alguns dos aspectos da afetividade trabalhados na Biodança, como a empatia, o cuidado, entre outros, tornaram-se presentes na atividade profissional de Cristina,

transformando a qualidade das relações sociais aí estabelecidas por ela. Assim, é possível dizer que a Biodança contribuiu para que ela se sentisse mais capaz de *trabalhar com outras pessoas*. É bastante significativa esta expressão, pois resume o modo com que define o outro de suas relações: não um paciente, não um doente (palavras que não apareceram em nenhum momento de sua entrevista), mas *outras pessoas*, pessoas como ela, que necessitam não apenas de remédios, mas de *amor e carinho*, como ela mesma coloca. Acredito que, no contexto de sua fala, essas palavras refletem o sentido do cuidado, da atenção e disponibilidade do eu em relação ao outro. Isso trouxe um novo significado ao seu trabalho, transformando seu modo de ser naquela realidade, na qual atender as pessoas com amorosidade tornou-se algo gratificante em si mesmo.

Quando o eu dá de si ao outro sem esperar nada em troca, pode ser surpreendido pelo que lhe retorna: isso aconteceu à Cristina, principalmente em relação às crianças que atendia, em relação às quais ela percebeu *que às vezes tu não pensa, mas elas te surpreendem o que elas te dizem*. Dar atenção ao outro, escutá-lo, abrir-se para o que dele nos vem: este é um exercício praticado a cada roda verbal de Biodança e no qual, tantas vezes, reconhecemo-nos nas palavras alheias, que nos surpreendem com aspectos nossos até então ignorados ou pouco compreendidos ou com visões de mundo que nos abrem novos horizontes existenciais.

A afetividade passou a permear o modo de ser de Cristina nas suas relações interpessoais, convertendo seu trabalho em um verdadeiro ato de cuidado para com a pessoa do paciente, o que também envolve respeitar o seu corpo, tomando-o não como objeto a ser manipulado para tratar a doença, mas como sujeito que é. É essa atitude amorosa que vemos nos atos descritos por Cristina: *colocar o toque na pessoa bem suave, isso parece que acalma a pessoa, tu conversar com um tom de voz mais baixinho, não conversar alto, parece que as pessoas se sentem protegidas com isso*. Este estilo de contato, caracterizado pela suavidade, é chamado na Biodança de carícia. Assim, a experiência da Biodança despertou Cristina para essa possibilidade do contato com o outro, a qual ela trasladou para seu cotidiano, percebendo os benefícios que o mesmo trazia às pessoas que, por meio dele, sentiam-se acalmadas e protegidas. O contato afetivo possui propriedades curativas, segundo Toro (2002):

Na Biodanza consideramos a função de contato como terapêutica, pois ela pode dissolver tensões musculares crônicas. A carícia, além disso, ativa, mobiliza, transforma e fortalece nossa identidade, a qual se projeta na pele, que, junto à musculatura, representa nosso limite corporal. (p.147).

A afetividade é uma necessidade humana fundamental, que a Biodança nos permite vivenciar a cada sessão, através dos atos de dar e receber afeto, exercitando o cuidar e o ser cuidado. Isso acontece desde uma simples vivência de troca de olhares entre eu e o outro, até vivências profundas de entrega recíproca, ao tocar o outro e se deixar por ele tocar. Em cada aspecto mencionado por Cristina, (re)vejo momentos que vivi e observei na Biodança, facetas de um modo de relação social perpassado pelo amor. Quando falo em amor remeto-me aqui ao sentimento que induz a aproximar, a proteger ou a conservar a pessoa pela qual se sente afeição, ou seja, a uma disposição para querer ou fazer o bem a algo ou alguém. Não estou, portanto, me referindo à acepção de amor como ligação íntima, de caráter sexual, entre duas pessoas, embora essa seja uma das formas possíveis de expressão do amor.

A afetividade, segundo a teoria da Biodança (Toro, 2002) é uma potencialidade humana, desenvolvida a partir das protovivências¹⁴ de proteção (segurança) e nutrição (alimento) e evoluindo para os sentimentos de ternura, amizade e amor até a expressão do altruísmo. O altruísmo é a inclinação para procurarmos obter o bem para o próximo, uma ação que pode ser desencadeada por diversas motivações, mas que no contexto teórico da Biodança é considerada manifestação dos impulsos de "cooperação, de integração e de solidariedade" (Toro, 2002, p.89). Quando as relações interpessoais de Cristina passam a ser mediadas pela afetividade, vemos aparecer nela a prática de uma forma de altruísmo que se expressa no cuidado com o outro e na qual ela se coloca à sua disposição, seja para ouvi-lo, seja para com ele conversar, seja para tocá-lo, nutrindo-o com seu carinho e envolvendo-o afetuosamente com uma suave ternura, de modo a protegê-lo no calor humano: *parece que as pessoas se sentem protegidas com isso*. Em Cristina a dança do eu se (re)constituiu como uma dança *para o outro*.

¹⁴ As protovivências são "experiências do recém-nascido durante os primeiros seis meses iniciais de vida, caracterizados pelas primeiras respostas aos estímulos internos e externos. Tais respostas são aprendidas, e deixam uma impressão sobre a qual se desenvolvem as vivências posteriores" (Toro, 2002, p.92).

5.6. Uma experiência do presente

Em cada narrativa, a experiência da Biodança revela-se como catalisadora de alguma transformação existencial. No caso de Malena, esta atividade lhe impulsionou a superar uma fase difícil, vivenciada pela ocasião da morte do marido:

Eu estava numa fase meio ruim, que recém tinha falecido meu esposo, cheguei assim meio tímida na Biodança, mas eu tô gostando muito, tô adorando. Foi bem legal assim para mim, foi bem bom, me tirou um pouco do estresse, daquela coisa que eu sentia. Foi uma fase bem difícil, minha filha ficou lá em casa alguns meses, depois saiu, foi morar na casa dela, tinha marido e a família dela e eu fiquei sozinha, daí eu procurei preencher todas as tardes com alguma atividade, daí que eu encontrei a Biodança. Eu faço convivência, conviver na segunda, na terça faço clube de mães, na quarta faço hidro e na quinta Biodança, só tenho sexta, sábado e domingo livre, sem nenhum compromisso, senão todas as tardes tem alguma coisa para eu ir fazer, para não ficar em casa o dia inteiro sozinha.

A perda de um ente querido é sempre uma experiência dolorosa, na qual o sujeito vivencia o vazio deixado pela ausência do ser amado como a perda de uma parte de si mesmo. Então, como seguir vivendo sem se prender ao passado e ao pesar pela perda do outro, mas reinventando no presente uma forma de ser sem o outro agora ausente? Malena nos fala da sua passagem por esta experiência (*Eu estava numa fase meio ruim; Foi uma fase bem difícil*), na qual contou com a filha para inicialmente acompanhá-la (*minha filha ficou lá em casa alguns meses*). A presença da filha não apenas a ajudou na travessia penosa do luto, como também preencheu parcialmente o vazio deixado pela ausência do esposo. No entanto, esse vazio não é algo que se percebe apenas externamente, sendo vivenciado por dentro, como um buraco que abre no peito uma erosão invisível, quiçá inominável (*daquela coisa que eu sentia*).

Penso que isso talvez aconteça porque um casal constitui uma díade existencial, em que o eu se experimenta como parte de uma unidade maior que pressupõe o outro, estando o sentido de si próprio baseado não apenas, mas de um modo significativo, nesta convivência, vivência de ser-com o outro. Um casal compartilha muito mais do que a casa, a mesa e a cama, pois vive uma vida em comum, a partir de uma só intercorporeidade: “O amor de um casal é o encontro de duas identidades que criam e habitam, por meio das carícias, um único continente” (Toro, 2002, p.147). A intercorporeidade, na ontologia desenvolvida por Merleau-Ponty (2005) em *O visível e o invisível*, é um conceito que remete ao imbricamento que se estabelece entre o sentiente e o sensível, entre o eu e o outro, no fenômeno da percepção, pois aí “o corpo sentido e o corpo que sente são como o direito e o avesso, ou ainda, como dois

segmentos de um único percurso circular” (Merleau-Ponty, 2005, p.17). Segundo analisa Coelho Júnior (2003), com este conceito

Merleau-Ponty procura descrever um plano de experiências que é o da *quase* indiferenciação, como se no plano do sensível, da mais radical relação intercorpórea, as particularidades que geram as diferenças *quase* fossem abolidas e nós tivéssemos, então, que reconhecer que no princípio só há a unidade. (sem página).

Com a morte do marido, a unidade do casal foi dissolvida. Quando a filha de Malena, que viera passar um tempo com ela, retorna para sua própria casa e para sua família, Malena se vê definitivamente só: *eu fiquei sozinha*. A morte de um do par obriga o eu a se (re)ver como ímpar e, daí em diante, escolher sozinho as direções a tomar e os caminhos a percorrer na vida. Malena, que já era aposentada, decidiu sair de um ambiente conhecido, a casa, e lançar-se no mundo (*todas as tardes tem alguma coisa para eu ir fazer, para não ficar em casa o dia inteiro sozinha*), aventurando-se em novas direções, caminhos desconhecidos onde poderia caminhar ao lado de outras pessoas e, assim, conviver com novos outros. Malena então preencheu suas tardes com atividades grupais, entre as quais a Biodança, que para ela teve um efeito singular: *me tirou um pouco do estresse, daquela coisa que eu sentia*. Ela descreve sua experiência da Biodança como uma renovação:

Uma coisa parece que faz uma limpeza, que renova a gente, renova a cabeça, a gente vai embora com uma leveza, uma coisa bem diferente das outras atividades que a gente faz.

Malena situa a Biodança como uma atividade que se diferencia das outras, porque tirou o peso do seu estresse, nutrido pela ansiedade e pelos diversos sentimentos “negativos” (tristeza, desespero, etc.) com que a não-presença do outro é inicialmente vivenciada. O grupo de Biodança, procurado por Malena quando se viu nesta situação, nutriu-a com outros sentimentos, como ternura e carinho, promovendo uma reestruturação emocional (*parece que faz uma limpeza*), a partir da vivência de novas e prazerosas possibilidades de ser-com outras pessoas. Assim, mais do que aplacar sua solidão, trouxe-lhe algo especial, algo vivido como uma renovação: *que renova a gente, renova a cabeça*.

No grupo de Biodança, Malena encontrou não apenas um suporte afetivo, pelo convívio com as colegas, pela inclusão em uma nova unidade à qual se sentiu pertencente, mas também um espaço-tempo de exercício criativo de sua própria

unicidade. Neste exercício de (re)viver apesar da morte do parceiro, Malena se transforma, soltando o peso representado pelo apego a um modo de ser que já não existe mais e experimentando a leveza de ser outra (*a gente vai embora com uma leveza*), leveza que é a liberdade de ser no presente, renovando-se ao renovar seu cotidiano, suas atividades (*eu procurei preencher todas as tardes com alguma atividade*) e suas relações.

Viver o presente é algo muito significativo na Biodança, definindo seu próprio método, pois a vivência é uma experiência subjetiva da “palpitante qualidade existencial de viver o ‘aqui e agora’” (Toro, 2002, p.30). Contatar esta possibilidade é uma forma originária de cada pessoa reaprender a dançar o ritmo existencial em que a vida pulsa em seu ser-aí, na dupla cadência do aqui-agora. Vejamos como essa dança rítmica se processou na experiência relatada por Evani:

Eu tinha muita depressão, nesses dois anos e meio eu não tenho, então eu tenho vontade de vir na quinta-feira assistir a aula, cada aula é uma aula diferente. E coisas assim também que eu aprendi: o passado, eu vivia muito o passado, mas hoje eu entendi que o passado é o passado, ficou lá, então a minha vida é o hoje, é o que eu posso me moldar, o que eu posso me educar e aprender, eu tô sempre aprendendo nas aulas, é isso aí.

A questão da Biodança como um aprendizado vivencial reaparece nesta fala, em que Evani descreve os encontros do grupo como aulas (*cada aula é uma aula diferente*), nas quais ela está *sempre aprendendo*. Toro (2002) concebeu a Biodança como um processo de aprendizagem que envolve o organismo como um todo e "não apenas as funções corticais" (p.30), ocorrendo em três níveis inter-relacionados: o cognitivo, o vivencial e o visceral. Acredito que a originalidade de sua proposta está precisamente no método, que, ao priorizar a experiência, lança o sujeito na (re)construção de um saber sensível e, ao mesmo tempo, transformador. Evani fala de dois aspectos significativos de sua mudança: a superação da depressão e do passado. As mudanças subjetivas geradas na Biodança seguem um caminho assim explicado por Toro (2002):

As terapias cognitivas que trabalham em nível verbal se baseiam no percurso que vai dos significados às emoções. A meu ver, a compreensão dos significados não modifica as respostas imediatas frente à vida, não podendo influir senão no âmbito da decisão. A Biodanza, por isso, baseia-se no percurso inverso: aquele que vai das vivências aos significados. Na Biodanza, a vivência tem prioridade metodológica, ainda que não se exclua a função cognitiva, a consciência e o pensamento simbólico: os exercícios são destinados primordialmente a induzir vivências e, só posteriormente, caberá à consciência registrar e denotar os estados internos evocados. A vivência tem um valor intrínseco e um efeito imediato de integração, razão pela qual não é necessário que seja posteriormente

analisada no nível da consciência. Na Biodança, propõe-se uma descrição das vivências pessoais, enquanto experiências interiores, sem análise ou interpretação psicológica. (p.30).

A vivência é transformadora porque se constitui como um caminho onde (re)aprendemos a ser aqui-e-agora. Evani reconhece que vivia muito no passado e isto, como veremos na sequência, alimentava sua depressão. O passado é um antigo presente em que não cabemos mais, pois só nos é dado viver de fato o instante já: “No presente, na percepção, meu ser e minha consciência são um e o mesmo” (Merleau-Ponty, 2006, p.569). O tempo é uma dimensão fundamental de nosso ser, pois “a subjetividade, no plano da percepção não é senão a temporalidade” (Merleau-Ponty, 2006, p.321). Uma vez que na vivência, pela via imediata do sensível, o sujeito se reintroduz na experiência ontológica do tempo, em que os sentidos se fazem nascentes, ele consegue agora ver coisas novas (*hoje eu entendi que o passado é o passado, ficou lá*) e viver de uma forma diferente (*então a minha vida é o hoje, é o que eu posso me moldar*). Na fenomenologia, o tempo é o fluxo do passado e futuro no presente, o que "significa dizer que cada presente reafirma a presença de todo o passado que expulsa e antecipa a presença de todo por-vir" (Merleau-Ponty, 2006, p.564). Quando Evani fala em se moldar, ela nos fala desse futuro antecipado, de um porvir que projeta e atualiza no seu movimento de devir, de se transformar, de sair de um estado para outro, sair da depressão para um novo modo de ver e ser-no-mundo:

Cheguei a tomar nem uma cartelinha de lexotan, mas não consegui, tomei uns outros não consegui ... depois não precisou mais, eu acho para mim é a Biodança, que me encontrei muito nas explicações da professora, no sentir, porque a Biodança eu não sei assim falar, mas eu sei sentir ela. Então assim eu tô bem hoje, eu espero que eu continue. A depressão vinha de infância, aí o meu filho mais velho sofreu um acidente, ele ficou paraplégico, eu nunca aceitei. Ele não, ele é uma pessoa assim que ele diz: “Mãe, eu tô numa cadeira de rodas porque é para ser assim, é para ser assim, é um fato, eu tô aqui, eu continuo vivendo, eu agradeço a Deus todos os dias que eu não fiquei tetra; eu tenho minhas mãos, eu tenho meu pensamento, não to vegetando, se eu quero te abraçar eu te abraço”. Mas eu assim eu não aceitava, para mim é mais difícil do que para ele. Então acho que esse caso aí também me desenvolveu assim uma, aí eu nem sei explicar, essa angústia, essa não aceitação, aí decerto que a minha depressão ficou mais triste né. Mas com a Biodança eu me sinto muito bem, eu nem penso mais assim, que eu vejo meu filho agora como uma pessoa normal, que se ele está feliz por que eu também não posso aceitar? O meu filho trabalha, ele comprou um táxi, ele mandou adaptar, tem toda a adaptação e ele trabalha, o trabalho dele é o divertimento dele.

A depressão é um problema que vem atingindo um número cada vez maior de pessoas. Apenas no Brasil, estima-se um índice em torno de 10,4% de pessoas afetadas por este verdadeiro "mal do século", cuja prevalência é duas vezes maior entre as

mulheres¹⁵. Entre as entrevistadas, além de Evani outras duas relataram haver passado por algum episódio de depressão. Sendo o grupo investigado composto apenas por mulheres e dentro de uma idade média de 60 anos, reconhece-se esses fatores sociológicos como importantes mediações na experiência dos sujeitos com a Biodança, destacando-se neste sentido especialmente uma questão de gênero. Embora a análise desta questão fuja aos objetivos deste trabalho, é necessário pontuar a existência desta problemática, uma vez que possivelmente muitos aspectos que emergiram na pesquisa poderiam ser diferentes caso o grupo também fosse composto por homens.

De qualquer modo, vale mencionar aqui a tese da antropóloga Hanna (1999), para quem, em toda dança, seja ela rito, acontecimento social ou arte de palco, o que está em jogo, de múltiplas formas e com múltiplos significados em razão do momento histórico e local considerado, é um discurso cinético sobre sexualidade e papéis sexuais. Para a autora, a dança, através das imagens que apresenta, pode oferecer ao público modelos visuais que reiteram ou, ao contrário, transgridem o que é ser homem ou mulher para uma determinada sociedade, em um determinado momento histórico. Embora Hanna (1999) utilize a noção de papéis sexuais e de gênero como sinônimos, são categorias de análise diferentes, de acordo com Scott (1990), que apresenta a seguinte definição: “1) o gênero é um elemento constitutivo de relações sociais baseadas nas diferenças percebidas entre os sexos e 2) o gênero é uma forma primária de dar significado às relações de poder” (p.86). A questão de ser mulher e como sê-lo, sendo derivada da percepção, é, portanto, um ponto que transpassa a pesquisa. Feito este parênteses, retornemos ao relato de Evani.

Evani não se adaptou aos remédios para a depressão, embora hoje ela seja largamente tratada com medicamentos. A entrevistada relaciona sua melhora à Biodança, com a qual passou a se sentir muito bem, pois esta atividade lhe ajudou a se reencontrar: *me encontrei muito nas explicações da professora, no sentir*. A depressão muitas vezes está relacionada a alguma perda e no caso de Evani a perda da capacidade de seu filho de andar aparece como um fator importante. Diante de tal perda, ela mesma se sentia perdida, imobilizada naquela situação, diante de um caminho desconhecido no qual não sabia como andar e que lhe parecia sem saída. A imagem que me vem à mente quando penso na depressão é a de alguém deitado, todo encolhido e com o olhar perdido

¹⁵ Segundo os dados de uma pesquisa publicada em Bromet et al. (2011). Cross-national epidemiology of DSM-IV major depressive episode. *BMC Medicine*, 9 (90). Recuperado em 10 de agosto de 2011, de <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1741-7015-9-90.pdf>

em lugar algum, em um tempo ido. Alguém que olha tanto para dentro de si que acaba aí se perdendo, entre as ruínas de uma antiga realidade, cujas edificações a impermanência do tempo se encarregou de destruir...

Acredito que Evani estava em parte identificada com o filho, sofrendo tanto ou mais do que ele diante de sua nova realidade, cuja não aceitação era vivida através de sentimentos depressivos de angústia e tristeza. No entanto, se para Evani era difícil encarar o presente, senão lamentando-o por não ser mais como era antes, seu filho o encarava com outros olhos: *é um fato, eu tô aqui, eu continuo vivendo...* E assim ele continuou a andar para frente, ainda que sobre uma cadeira de rodas. E trouxe à mãe uma lição de superação: ao se tornar taxista, ele transforma seu destino, não se torna alguém dependente, que precisa ser conduzido, mas alguém que conduz as pessoas. E ao olhar para o filho do mesmo modo que ele mesmo se via, Evani foi aos poucos deixando de se deprimir em função das limitações dele. Este movimento de saída da depressão, baseado em uma mudança do olhar, foi facilitado pela Biodança, como descreve Evani:

A minha experiência é focada nisso aí, que eu vivia muito o passado, me lamentava, e o caso desse meu filho ser paraplégico me deixava muito triste e na Biodança eu vi assim que é um fato, nada do que eu possa chorar, me lamentar, ele não vai voltar a andar, é uma coisa que era para ser e hoje eu não sei se é minha fé, se é que eu tô mais centrada, se eu me encontrei, eu tô mais aceitando, então é uma coisa que eu aceito melhor, eu aceito sem aquela lamentação, é difícil, mas está mais leve para mim.

A vivência, a partir da nossa entrega ao aqui-agora, implica em estarmos totalmente presentes no presente, voltados para o momento atual, que apreendemos vivendo-o. Esta experiência foi certamente central para Evani, transformando a sua relação com o tempo e o outro: antes ela *vivia muito o passado* e se lamentava pelo filho ter ficado paraplégico, mas agora ela se reconciliou com o presente, convivendo melhor com a situação atual do filho. Sobre os motivos desta mudança, sustentada em uma nova mirada sobre a realidade sua e do filho (*na Biodança eu vi assim que é um fato*), ela pondera algumas possibilidades: *hoje eu não sei se é minha fé, se é que eu tô mais centrada, se eu me encontrei*. Em um momento anterior de sua entrevista, Evani também afirmara ter se encontrado na Biodança: *no sentir, porque a Biodança eu não sei assim falar, mas eu sei sentir ela*. A vivência é uma experiência do sentir que nos conecta mais profundamente à vida e a nós mesmos (Toro, 2002). Nesta conexão, Evani está deixando de se ressentir pelo filho (*é difícil, mas está mais leve para mim*) e voltando a sentir a pulsação da vida na cadência do hoje (*então a minha vida é o hoje*).

6. A DANÇA DO NÓS: A EXPERIÊNCIA INTERSUBJETIVA NA BIODANÇA

A arte é o caminho mais curto entre dois homens.

Roger Garaudy

Nós dançamos. Nós: 1ª pessoa do plural, sujeito de uma ação conjunta, por meio da qual os diversos eus se (re)unem, formando com suas pluralidades uma unidade singular. Essa unidade é o grupo, que constitui a Biodança como uma prática essencialmente social, que interliga as pessoas em uma experiência de ser em comum. A partir das entrevistas realizadas, foi possível constatar que o grupo investigado tem para as praticantes um sentido de continente, abrigando e reconhecendo cada uma como um elemento de valor naquele conjunto, em que se busca um estar junto fundado no sensível, uma sociabilidade enraizada no corpo. De um modo geral, todas as entrevistadas referiram vivenciar a experiência grupal da Biodança através de uma sensação de pertencimento, nutrida pela afetividade inerente aos laços sociais ali desenvolvidos. Vejamos os aspectos destacados por cada uma das entrevistadas.

6.1. Uma experiência de comunhão

Na Biodança, tem lugar uma experiência intersubjetiva caracterizada pela união afetiva que se cria entre as pessoas, conforme nos fala Selma:

Eu percebo um grupo bem integrado, é um grupo bem unido, é um grupo bem presente nas vivências, a gente está no aqui e agora, realmente se entregando nas vivências, uma união muito grande, um carinho, uma amorosidade.

Selma percebe o grupo como uma unidade coesa (*um grupo bem integrado, bem unido*), onde todas as participantes se colocam presentes (*a gente está no aqui e agora*) e disponíveis para (com)viverem a experiência coletiva da Biodança (*realmente se entregando nas vivências*). Um grupo é uma reunião de pessoas que compartilham de um objetivo comum e, no caso da Biodança, a própria união entre as pessoas faz parte de seu propósito: “Para viver melhor precisamos de um sentimento de intimidade, de

união agradável e de beleza estimulante. Nesta necessidade natural se baseiam os objetivos da Biodanza” (Toro, 2002, p.13). O que sustenta a coesão do grupo na Biodança, esta *união muito grande* de que fala Selma, são justamente os conteúdos afetivos das trocas que ali ocorrem entre as pessoas, entre os quais são mencionados por Selma: *um carinho, uma amorosidade*. Alvina também fala da união do grupo e traz outros aspectos:

Eu percebo o nosso grupo bem unido, bem harmonizado e sinto assim todas dentro da mesma sintonia, de descontração, de alegria, de prazer de estar ali, eu sinto assim de todas elas.

O grupo é percebido por Alvina como *bem unido e bem harmonizado*, um todo cujas partes estão em perfeita sintonia (*sinto assim todas dentro da mesma sintonia*). O grupo de Biodança funciona como um organismo vivo, cujo processo de ser vai se (re)fazendo a cada encontro, conforme a dança de seus membros. Para Lewin (1973), “Um grupo pode ser caracterizado como um ‘todo dinâmico’; isto significa que uma mudança no estado de uma das partes modifica o estado de qualquer outra parte” (p.54). Assim, há uma interdependência entre as partes, de modo que a sincronia entre os membros que formam o corpo do grupo é fundamental para a harmonia de sua dança, pois os movimentos de cada um ressoam nos outros e vive-versa. A sincronia harmoniosa do grupo é percebida por Alvina na forma de uma sintonia emocional, uma experiência de sentir em comum, dançando e se deixando dançar pelas sensações e emoções, *de descontração, de alegria, de prazer de estar ali*, que nela se manifestam, assim como nas colegas (*eu sinto assim de todas elas*). Esta experiência de sentir com o outro, na qual é possível ao eu sentir o que lhe vem do outro, é o que dá acesso à experiência do nós:

O acesso ao “Nós” requer uma percepção sistêmica e holística, referente portanto às relações recíprocas entre as partes e o todo, e entre o todo e as partes, de um sistema vivo. Por exemplo, o “Eu” está presente no “Tu” e vice-versa: não se trata de estabelecer a comunicação com o outro, mas do fato real que um faz parte do outro, e, portanto, aquilo que acontece com os outros acontece a mim mesmo, em um processo de empatia. (Toro, 2002, p.100).

A experiência grupal da Biodança conduz, pelo redespertar da percepção e pela via afetiva, à vivência de uma dança que transcende os limites da individualidade e se amplia para além do eu, tornando-se uma dança do nós. Nela Alvina pode sentir emoções que não são somente suas, mas também das colegas, a partir da reciprocidade,

estabelecida em uma relação de empatia. O nós implica uma religação entre o eu e o tu, que na Biodança ultrapassa o distanciamento traçado pelas convenções sociais e pela comunicação tradicional, sendo antes uma forma de comunhão. Essa pode ser compreendida como a participação em comum pelo sentir, pois "a sensação é literalmente uma comunhão" (Merleau-Ponty, 2006, p.286).

Assim, na dança do nós, há um nó entre o eu e o outro, no qual ambos estão enlaçados, não como partes separadas que se comunicam entre si, mas imbricados um no outro, por meio da identificação em que o eu se reconhece presente no outro e vice-versa e por um processo no qual o eu pode sentir em si mesmo o que se passa no outro. Na base deste entrelaçamento entre o eu e o outro, entre o sujeito e as coisas, está o fenômeno da percepção, pois "toda percepção é uma comunicação ou uma comunhão, a retomada ou o acabamento, por nós, de uma intenção alheia ou, inversamente, a realização, no exterior, de nossas potências perceptivas e como que um acasalamento de nosso corpo com as coisas" (Merleau-Ponty, 2006, p.429).

6.2. Uma experiência do amor

Um sentido recorrente na percepção das entrevistadas acerca do grupo foi o amor. Eis a fala de Alvina:

Eu acho que ali a gente pratica o amor incondicional, porque assim é aquela união, aquele carinho que se tem umas pelas outras, e isso depois a gente leva para fora da Biodança, aquele afeto, aquele abraço, aquele abraço carinhoso, beijos, afetividade, palavras. A gente pratica lá dentro e depois leva para fora da Biodança, aqui no mundo em geral. Então eu acho assim para mim é amor incondicional, essa é minha maneira de pensar. (...) eu vejo assim uma vivência ampla, uma coisa assim que se expande, que não fica prescrito ou fechado ali dentro da sala onde nós fizemos Biodança, isso passa para fora, depois na nossa maneira de ser, o carinho, o afeto que se tem com as pessoas, acho que é isso.

A experiência grupal da Biodança envolve não apenas estar com o outro, mas ser com ele de um modo amoroso, o que Alvina sintetiza quando afirma que *ali a gente pratica o amor incondicional*. Para Alvina, na Biodança as participantes exercitam esse amor, que se expressa na própria interação entre elas, na qual vivenciam: *aquele afeto, aquele abraço, aquele abraço carinhoso, beijos, afetividade, palavras*, gestos de ternura e cuidado com que expressam o apreço que têm por cada uma e por todas as colegas. A entrevistada compreende que: *A gente pratica lá dentro e depois leva para fora da*

Biodança, aqui no mundo em geral. A experiência grupal é vista por ela como uma vivência ampla e que se expande para além do contexto da Biodança (*não fica prescrito ou fechado ali dentro da sala onde nós fizemos Biodança*), porque o exercício do vínculo amoroso com o outro se estende para o cotidiano dos sujeitos, modificando suas relações sociais com as pessoas em geral: *isso passa para fora, depois na nossa maneira de ser, o carinho, o afeto que se tem com as pessoas.* Esta parece ser de fato a proposta mais ampla da Biodança, comprometida com a construção de um novo modo de viver em sociedade, segundo nos coloca Toro (2002):

Somos por demais solitários em meio a um caos coletivista. É uma maneira de ser ausente, mesmo com toda nossa presença. No ato de não olhar, de não escutar, de não tocar o outro, despojamo-nos sutilmente de sua identidade; estamos com o outro, mas o ignoramos. Esta desqualificação, consciente ou inconsciente, encerra a patologia do Eu. Celebrar a presença do outro, exaltá-la no encanto essencial do encontro é, talvez, a única possibilidade saudável. A Biodança participa, assim, de uma visão diferente. Propõe a procura de um novo modo de viver, despertando nossa sensibilidade adormecida. (p.13).

Na Biodança entende-se que somos seres relacionais, somos na presença do outro, pois é por meio da relação com ele que nossa identidade se manifesta. Daí a importância do grupo e das interações que ali acontecem entre as participantes, onde a presença do outro é celebrada de muitos modos, seja através de um abraço carinhoso, beijos, afetividade, palavras, como mencionou Alvina, ou por um simples olhar. Outra possibilidade é o toque, sobre o qual nos fala Evani, a partir da experiência vivida por ela em uma Maratona de Biodança:

Dessa última que eu participei, o tema foi o toque, a gente se tocar ou tocar na outra. Se a gente for falar para as pessoas que não entendem a Biodança, vão pensar assim: “Nossa, mas eu acho que também não está muito certo!”. Mas não é, não é nada disso. Aquele toque com as pessoas se perdeu eu acho ao longo do tempo, porque acho que no começo de tudo eu acho que tinha essa coisa mais harmonizada, depois foi se perdendo eu acredito. Acho que se perdeu um pouco essa coisa de contato com as pessoas, uma vez os vizinhos até podiam conversar, hoje em dia nem os vizinhos conversam. Antigamente eu me lembro que a minha mãe ela ia, vinha a vizinha lá em casa, elas faziam serão, conversava um pouquinho, tomava um chimarrão, hoje em dia não tem mais isso, é só novela, trabalho, consumismo.

O contato físico entre as pessoas, quando não se limita à coreografia gestual a ser reproduzida em um determinado contexto cultural, segundo o padrão social dominante, pode ser criticado ou visto como um tabu. No Brasil temos, por exemplo, um modo prescrito de cumprimentar alguém que acabamos de conhecer: em geral nos aproximamos do outro apenas parcialmente, estendendo o braço para o aperto de mãos e

afastando o resto do corpo; ou inclinando o tronco para frente, a fim de beijar o rosto (muitas vezes o beijo é dado no ar, porque continuamos olhando para frente, sem virar nossa face para o rosto do outro) e afastando o quadril para trás. Quando conheci as integrantes do grupo investigado, durante a prática da primeira sessão de que participei, fui cumprimentada por Evani (e também por cada uma das outras) com um caloroso abraço de corpo inteiro, no qual podia sentir meu corpo no dela e o dela em mim. Na Biodança, o toque é visto sob um prisma diferente, como um modo legítimo de comunicação entre as pessoas.

Evani recorda ter participado de uma Maratona de Biodança cujo tema era o toque e onde o convite era: *a gente se tocar ou tocar na outra*. Embora na Biodança o toque seja uma forma de comunicação afetiva cujo significado é muito mais fraternal do que sexual, Evani compreende que aos olhos dos outros tal experiência poderia ser mal interpretada: *Se a gente for falar para as pessoas que não entendem a Biodança, vão pensar assim: "Nossa, mas eu acho que também não está muito certo!"*. É um julgamento moral que nasce de uma visão deturpada, pois nela algo seria malvisto justamente porque não foi visto, porque não foi vivido pelas pessoas, porque elas estão de fora da situação e por isso *não entendem a Biodança*, já que "Para que percebamos as coisas, é preciso que as vivamos" (Merleau-Ponty, 2006, p.436). Como entender a experiência sem passar por ela? Ao menos no grupo investigado, o toque tem o sentido de uma comunicação afetiva cuja dimensão predominante é fraternal. No entanto, a questão de gênero nos leva a cogitar de que modo os homens participariam desse grupo e se para eles o sentido do contato seria o mesmo.

Na Biodança, a vivência do contato resgata algo fundamental ao ser humano, um "elo perdido" que une o eu ao outro, conforme reflete Evani: *Aquele toque com as pessoas se perdeu eu acho ao longo do tempo*. Enquanto experiência de grupo, a Biodança reinstaura aquela antiga dança do nós, um modo de ser comunitário, um certo "tribalismo", como diria Maffesoli (1995), abrindo um portal às nossas origens, o qual atravessamos de mãos dadas: *no começo de tudo eu acho que tinha essa coisa mais harmonizada, depois foi se perdendo ...se perdeu um pouco essa coisa de contato com as pessoas*. No começo de tudo... Não sabemos a que tempo histórico Evani está se referindo especificamente, porém é possível, se pensarmos nas sociedades primitivas, imaginar ali uma presença maior da comunicação não-verbal e tátil entre as pessoas, com a dança desempenhando um papel fundamental nos rituais comunitários. Conforme Garaudy (1980), "Desde a origem das sociedades, é pelas danças e pelos cantos que o

homem se afirma como membro de uma comunidade que o transcende" (p.19). Esta ideia parece ser reforçada pela análise de Le Breton (2006), em *A Sociologia do Corpo*, onde o autor coloca que:

Em sociedades que permanecem relativamente tradicionais e comunitárias, o "corpo" é o elemento de ligação da energia coletiva e, através dele, cada homem é incluído no seio do grupo. Ao contrário, em sociedades individualistas, o corpo é o elemento que interrompe, o elemento que marca os limites da pessoa, isto é, lá onde começa e acaba a presença do indivíduo. (p.30).

No mundo atual, Evani sente que as pessoas vêm se distanciando cada vez mais. Elas não somente não se tocam, mas já nem bem conversam. Evani lembra com nostalgia do passado, em que se travavam relações de amizade entre os vizinhos, recordando o “serão” que a mãe fazia na casa da vizinha e vice-versa. O serão era uma forma de compartilhar com o outro o tempo livre ao final do dia, o lazer após o trabalho, onde o objetivo era desfrutar da boa companhia e da boa conversa. É uma prática social em extinção, pois o tempo de que dispomos para simplesmente estar com o outro é cada vez mais escasso: *hoje em dia não tem mais isso, é só novela, trabalho, consumismo*. O confinamento em frente à televisão é uma triste realidade: presos à ficção da vida alheia (dos personagens da novela, dos filmes, etc.), muitas vezes perdemos um tempo precioso, que poderíamos usar para bordar a trama da nossa própria vida ao lado de pessoas reais. O contato na Biodança é, mais do que uma forma de (re)aproximar as pessoas, um ato de vinculação amorosa que, no entender de Toro (2002), aponta para um sentido de totalidade:

A dança é a expressão mais extrema do Eros Primordial, gerador de vida. Entregar-se à dança é um ato prazeroso e terrível de participação nos grandes enigmas de transformação cósmica; é participar na essência da criação, fazendo surgir o movimento da milenar aprendizagem do contato, do trabalho e da brincadeira. A dança é não só temerário ato de vinculação ontocsmológica, senão também a celebração da comunidade entre os homens. (p.102).

6.3. Uma experiência de doação

A Biodança se constitui para os sujeitos como uma experiência intersubjetiva baseada no compartilhar entre eu e o outro. É uma experiência na qual a relação entre ambos é uma forma de contato sensível, que se dá fundamentalmente por meio do corpo. Isso é trazido, por exemplo, na seguinte fala de Ilda:

Eu acho muito bom, me faz muito bem, eu gosto muito do contato, do contato das pessoas, contato das mãos. Eu sou bem diferente da minha irmã, ela não gosta muito disso, tanto que eu não faço academia, eu faço massagem, eu gosto mais de sentir o contato da pessoa. A gente busca talvez o que não tem fora dali, porque sai dali e esqueceu o que se passou. Eu acho que a Biodança até que para algumas pessoas a Biodança traz outra ideia, porque ali veem pessoas se abraçando, se beijando, mulheres, “mas o que é isso?”, não é, é uma coisa muito bonita, é um sentimento que a gente pode expor para outra pessoa, então eu acho isso muito bonito, gosto disso e procuro. Isso aí é até uma forma da gente poder se doar para as outras pessoas, de poder passar um pouco de energia, de momentos difíceis em poder acolher as pessoas, então eu fui acolhida, então eu acho muito legal, a Biodança faz parte da minha vida e eu acho uma coisa muito boa e muito saudável.

Ilda descreve como o contato é algo importante para ela, pois lhe traz prazer, satisfação, é algo de que ela gosta e procura. Por isso, faz massagem com frequência, e também participa da Biodança há cinco anos. São atividades em que ela afirma: “A gente busca talvez o que não tem fora dali”. Como “ser-no-mundo-com-outros” (Pagés, 2009, p.10), precisamos do outro para ser de modo mais pleno. Ilda é uma senhora viúva, aposentada, que vive com a irmã, mas, apesar de serem bastante próximas, talvez afetivamente suas interações sejam um pouco distantes, porque, diferentemente de Ilda (*eu gosto muito do contato, do contato das pessoas, contato das mãos*), a irmã parece ser mais fechada ou pouco acessível (*ela não gosta muito disso*). Esta diferença é exemplificada por Ilda na escolha que faz por não fazer academia e sim massagem. Interessante esta oposição: ambas são atividades corporais, mas a experiência de cada uma parece seguir uma direção inversa da outra.

Na academia, predomina a experiência individual do corpo na interação com a máquina (os aparelhos de musculação), mais do que com os outros sujeitos. O objetivo de cada um é moldar o corpo segundo um padrão ideal, corpo que é percebido de modo fragmentado, à medida que cada grupo muscular é trabalhado separadamente. É o corpo como objeto, do olhar próprio e alheio, matéria em que cada um talha uma imagem de si, alimentada pela mídia, admirada no espelho da academia e exposta na sua "vitrine". Esta manipulação do corpo por diferentes práticas sociais reflete, segundo analisa o sociólogo Le Breton (2003), a ruptura do homem com seu corpo, a partir do advento do pensamento científico moderno:

No discurso científico contemporâneo, o corpo é pensado como uma matéria indiferente, simples suporte da pessoa. Ontologicamente distinto do sujeito, torna-se um objeto à disposição sobre o qual agir a fim de melhorá-lo, uma matéria-prima na qual se dilui a identidade pessoal, e não mais uma raiz de identidade do homem. (p.15).

Já na massagem, a experiência do corpo é bem diferente. A massagem, segundo poderíamos pensar com Merleau-Ponty (2006), traz uma “experiência tátil [que] adere à superfície de nosso corpo, não podemos desdobrá-la diante de nós, ela não se torna inteiramente objeto” (p.424). Na experiência tátil, o corpo não é objeto, mas o meio de uma relação sensível entre sujeitos. Neste contato pele a pele, uma pessoa se coloca literalmente nas mãos de outra, aos seus cuidados. Nesta entrega ao outro, no toque de suas mãos, o eu apreende a si mesmo em sua corporeidade, percebendo os contornos de seu corpo conforme este é (re)desenhado pelas mãos do outro. A massagem é utilizada nos grupos de Biodança com esta finalidade terapêutica, pois ela restitui os limites corporais e facilita a integração da identidade (Toro, 2002).

O toque é uma forma primordial de elaborarmos a noção de nós mesmos, de (re)configurarmos nossa autoimagem. A qualidade do toque, se ele é agressivo ou se é amoroso, muda totalmente o modo como percebemos nosso corpo e damos sentido a esta experiência intersubjetiva. O contato pleno de sentido afetivo é uma necessidade vital ao ser humano e Ilda encontra na Biodança um espaço-tempo especial, onde pode supri-la sem os preconceitos que desvirtuam seu verdadeiro sentido. Assim como Evani, Ilda considera que algumas pessoas não entendem a Biodança (*para algumas pessoas a Biodança traz outra ideia*), porque elas *ali veem pessoas se abraçando, se beijando, mulheres*. São demonstrações de afeto em um contexto que desconhecem (“*mas o que é isso?*”), portanto não reconhecem seu sentido mas profundo e primitivo, sintetizado por Ilda: *é uma coisa muito bonita, é um sentimento que a gente pode expor para outra pessoa...*

A beleza desta dança do nós, na qual Ilda pode se expressar para o outro, não está em formas elaboradas, em movimentos complexos, mas no resgate de gestos singelos e primordiais, que estabelecem uma ponte entre as pessoas. Ilda fala da Biodança como uma experiência grupal profunda, de poder ser com o outro de um modo autêntico, expondo seus sentimentos; poder buscar aconchego em outro corpo e poder também acolher alguma colega nos momentos difíceis; poder passar um pouco de sua energia para as pessoas. Ilda fala assim da Biodança como uma experiência de doação, na qual o sujeito pode dar de si para o outro.

Essa é também uma experiência do amor, pois, como diz aquele verso de uma música de Vinícius de Moraes: “Quem de dentro de si não sai vai morrer sem amar

ninguém...”¹⁶. O criador da Biodança nos traz uma mensagem semelhante: “A pessoa que não é acariciada começa a morrer. O contato na Biodança é a Conexão Biocêntrica” (Toro, 2002, p.148.). Conexão com a vida que, no contexto da Biodança, estabelece-se também pelo abraço, um gesto fundamental que celebra o amor, expressa nossa filiação comunitária, nossa irmandade com o outro, torna o distante próximo:

A emoção ligada a este gesto tem uma qualidade insubstituível, que vem do ato de sustentar o outro em toda a sua “humanidade”. O abraço tem um significado mais religioso que sexual; compreende a fraternidade, a comunhão generosa, e é um meio supremo de perceber o outro, não como um estranho, mas como nosso “semelhante”. (Toro, 2002, p.140).

Na experiência intersubjetiva da Biodança, portanto, o abraço é um modo do eu abarcar o outro em si mesmo, em seu próprio corpo. Neste sentido, ela contribui para transformar as relações sociais, superando a cultura racional-individualista por uma cultura dos sentimentos, baseada na convivência comunitária.

6.4. Uma experiência de convívio social

Maffesoli (2005), sociólogo e professor na Sorbonne, desenvolve no livro *O Mistério da Conjunção* uma interessante reflexão sobre a sociabilidade pós-moderna, cujas bases não mais predominam no conhecimento intelectual, na racionalidade instrumental, mas na capacidade de agregação motivada pelo desejo de sentir em comum. Segundo o autor, nessa nova sociabilidade, a emoção poderia servir de cimento para neotribalismos, promovendo a constituição de grupos sociais pela atração de sensibilidades, para além de relações prático-utilitárias. Acredito que este seja o caso dos grupos de Biodança, como nos mostra o relato de Val, cuja procura pela Biodança aconteceu após ela ter se aposentado, ou seja, ter perdido seu grupo social de referência:

Bem, eu me aposentei, trabalhei mais quatro anos fora da cidade, e quando eu voltei, como eu moro sozinha, nos primeiros meses até eu organizar meu apartamento, enfim, depois eu comecei a sentir necessidade de fazer alguma coisa, de me expandir. Aí eu me inscrevi num centro holístico, depois eu me inscrevi numa cadeira na universidade, a cadeira é sobre o sentido da vida, nas quartas-feiras eu faço alongamento no IPAM, que é o instituto onde eu sou aposentada, nas quintas eu participo aqui da Biodança e nas sextas-feiras eu faço ginástica na Universidade da Serra. Então eu tive que preencher todos os meus dias, pelo menos metade do dia em atividades, porque senão acho que eu ia pirar, ia entrar em

¹⁶ A música é *Berimbau*, famosa na voz de Vinícius, mas cuja letra é de Baden Powell.

depressão, depressão não, Deus me livre! Mas eu senti esta necessidade, como eu sempre trabalhei com o público de me relacionar com as pessoas e dar um sentido para minha vida, não pude parar. Estou gostando. Todos estes itens que eu mencionei a base é o amor, então eu estou sempre aperfeiçoando, sempre buscando mais amor para a minha vida, e eu tendo amor comigo na minha vida eu consigo ter muito amor com os outros também.

Muitas pessoas, ao se aposentarem, defrontam-se com uma difícil questão: e agora, o que fazer? Nos dias atuais, muitas vezes o sentido da vida é atrelado ao trabalho; então, aquela pergunta inicial pode mobilizar uma interrogação existencial acerca de nossa própria identidade: e de agora em diante, o que ser? Na sociedade capitalista, há a ideia de que a pessoa é o que ela faz, tanto que habitualmente nos identificamos por nosso nome e ocupação. O aposentado, por sua vez, é aquele que perdeu o vínculo com o mundo do trabalho e que, muitas vezes, se vê isolado ou perdido em um cotidiano enfadonho, no qual não encontra muitas coisas significativas ou interessantes para fazer. Este parece ter sido o dilema de Val, pois ela sempre trabalhou com o público e tinha até então uma vida muito ativa. Quando a conheci fiquei impressionada por sua figura: uma mulher alta, sempre bem vestida e maquiada, simpática e sorridente, muito vivaz e aparentando ser mais jovem do que na verdade era.

Após se aposentar, Val resolveu organizar seu apartamento (ela é divorciada e mora sozinha). No entanto, o ambiente doméstico parece ter se revelado muito restrito para ela, que tinha fome de novas experiências, novos aprendizados, pois, como afirma: *comecei a sentir necessidade de fazer alguma coisa, de me expandir*. A expansão a mobilizava a ir além de si mesma, a sair para o mundo e estar de novo entre pessoas, cultivando relacionamentos. Com esta motivação, ela se inscreveu em atividades grupais que preencheram todas as suas tardes. Tais atividades lhe proporcionavam experiências bem diversificadas: espirituais (centro holístico); acadêmico-filosófica (cadeira sobre o sentido da vida); corporais (alongamento, Biodança, ginástica).

Muitas pessoas que se aposentam acabam entrando em depressão, tomadas por um sentimento de vazio e pelo luto por uma identidade profissional perdida. Este era um medo de Val, caso permanecesse confinada em casa, uma vez que o sentido de sua vida sempre foi perpassado pelo relacionamento que, a partir do trabalho, podia estabelecer com os outros. Assim como Val, oito das dez integrantes do grupo entrevistado eram aposentadas e todas consideravam a Biodança como uma forma especial de convívio social, que lhes permitia sair do isolamento doméstico e se envolver em uma atividade grupal e de autodesenvolvimento.

O desenvolvimento pessoal, que na Biodança pressupõe o outro, é um aspecto mencionado por Val quando diz que nessa atividade está sempre se aperfeiçoando. A Biodança, ao lhe possibilitar novamente conviver com as pessoas, trouxe-lhe uma nova perspectiva, na sua busca por *dar um sentido à vida*, como ela nos diz. Esta era a busca essencial de Val através das diferentes atividades nas quais se engajou, entre elas a Biodança, atividades cuja base para ela é o amor. Na experiência intersubjetiva da Biodança, portanto, a dança do nós, do eu e do outro, segue a valsa do amor, comunicação corporal em que o passo de um procura se harmonizar com o passo do outro, criando uma unidade capaz de deslizar pela vida com graça, harmonia e beleza. A valsa é uma dança de salão comumente realizada nos rituais de casamento e que celebra a união amorosa dos pares, por isso pode aqui ser uma metáfora do sentido da dança de Val, na sua nova trajetória existencial, na qual ela diz que está *sempre buscando mais amor para a minha vida, e eu tendo amor comigo na minha vida eu consigo ter muito amor com os outros também*.

Dentre as atividades citadas por Val, a Biodança em especial traz como proposta uma pedagogia do afeto, onde o amor nutre e facilita a expressão saudável da subjetividade na e pela intersubjetividade. A subjetividade não é um pilar sólido alicerçado nos recôncavos de nossa interioridade, mas é fluida e interconectiva, é movimento coconstruído de mãos dadas, por meio da troca de afetos, energia, gestos, palavras. É subjetividade enraizada no corpo-vivido, daí a importância da metodologia vivencial na Biodança. Nas vivências, emerge para o sujeito um sentido de si que se dá no seu imbricamento com o outro e que é também um sentido do mundo, segundo pode-se compreender, a partir de Merleau-Ponty (2006):

O mundo fenomenológico é não o ser puro, mas o sentido que transparece na intersecção de minhas experiências, e na intersecção de minhas experiências com aquelas do outro, pela engrenagem de umas nas outras; ele é portanto inseparável da subjetividade e da intersubjetividade que formam sua unidade pela retomada de minhas experiências passadas em minhas experiências presentes, da experiência do outro na minha. (p.18).

6.5. Uma experiência da alteridade

Nas nossas relações sociais cotidianas, nem sempre se produz uma unidade na diversidade, pois nossa tendência é o afastamento diante daquilo que se nos apresenta como diferente ou desconhecido, quando nos confrontamos com situações que desafiam

nossa visão habitual acerca do mundo e do outro. Penso que isso aconteça em parte porque nosso processo de socialização, centrado sobretudo na aprendizagem intelectual, descuida dos aspectos emocionais e também nos induz a uma série de condicionamentos, crenças pré-concebidas, pensamentos automáticos e modos repetitivos de agir em relação ao outro.

Essas ideias prévias, ao expressarem um pré-conceito do sujeito sobre o outro, muitas vezes sustentam formas discriminatórias de relação social. Segundo a definição proposta por Allport (1954, citado por Lima & Vala, 2004), o preconceito é uma atitude negativa em relação a uma pessoa, baseada na crença de que ela tem as características negativas atribuídas a um grupo. Essa predisposição básica do preconceito, embora tenha um forte componente cognitivo, parece se enraizar de modo ainda mais profundo em nosso corpo. Quem já não teve a experiência de decidir mudar sua atitude em relação a alguém ou a algo, mas se viu, no momento seguinte, agindo exatamente da mesma forma quanto ao caso em questão? Provavelmente isso ocorre porque a mudança não se realiza em um processo mental, mas vivencial, uma vez que o corpo tem memória simbólica, não apenas a memória biológica que guia seus processos físicos: “o corpo guarda esquemas de comportamento de que se vale muitas vezes automaticamente na sua ação sobre as coisas: trata-se da *memória-hábito*” (Bosi, 2003, p.38). A Biodança desafia nossos hábitos, convidando ao aprendizado de novos modos de relação social, não pela via reflexiva, mas pela vivência, como testemunha o relato de Val:

Eu quando me inscrevi para a Biodança, eu falei para a professora que o meu interesse era, porque eu sou meio racista, então eu quero me libertar disso, tanto que na primeira aula era um exercício que você chegava na frente da sua colega e mostrava com os braços abertos quão grande que você é para o mundo, mas não abraça a sua colega. E eu não quis ouvir a professora, já que eu quero me libertar eu vou com aquela negra, e dei um abraço, depois que eu mostrei que era grande para o mundo, eu dei aquele abraço! E ela me olhou meio espantada.

Ao ingressar no grupo de Biodança, Val manifestou à facilitadora o desejo específico de superar seu racismo. O racismo pode ser compreendido como uma forma do pré-conceito de um sujeito acerca de outro(s), no qual a diferença percebida a partir da cor da pele é significada como desigualdade. Reconhecer-se como uma pessoa racista, admiti-lo à facilitadora que acabara de conhecer, é uma atitude corajosa de Val e um primeiro passo para mudar. Toda mudança implica em transformar algo em outra

coisa, assim como a arte, que transforma o bronze em escultura, imprimindo-lhe assim um novo sentido.

Para Le Breton (2006), “O racismo é derivado do imaginário do corpo ...A diferença é transformada em estigma” (p.72). Assim, o racismo investe o corpo como significante de inferioridade. Embora muitos movimentos sociais e acadêmicos estejam debruçados sobre a problemática do racismo, ele é ainda hoje uma realidade que cabe a cada um rever em suas próprias práticas. O racismo esculpe o homem como um artefato cuja aparência física denota uma série de significados histórico-sociais pejorativos. No entanto, Val não quer mais ficar presa a essa imagem negativa do outro, pois nos diz: *eu quero me libertar disso*.

Val narra então uma vivência muito significativa naquele sentido, na verdade um exercício para o fortalecimento da identidade, na qual a consigna da facilitadora era para que cada pessoa se aproximasse de uma colega e, na frente dela, permanecesse alguns instantes de braços abertos, um gesto com o qual lhe expressava sua grandeza, ou seja, mostrava seu valor, o *quão grande que você é para o mundo*. No entanto, o surpreendente foi a atitude de Val, tanto na escolha de seu par, quanto ao não seguir a orientação de Laura para que não se trocassem abraços durante esse exercício. A mudança de Val concretizou-se nessa vivência não por um ato reflexivo, mas por uma (re)ação não habitual, na qual o corpo protagonizou um novo movimento, que (re)criou uma nova relação com o outro. Esta experiência intersubjetiva delineou para Val, tanto quanto para sua colega (*e ela me olhou meio espantada*) um modo de relação social no qual os sentidos de ser branco ou negro foram relativizados, no momento em que Val dirigiu-se à colega não com um olhar preconceituoso, mas com um olhar sensível e acolhedor, aberto à alteridade. A alteridade, segundo analisa Frayze-Pereira (2004) é uma dimensão constitutiva da identidade:

Em suma, homem e mulher, branco e negro, senhor e servo, civilizado e primitivo...nem tudo é o que eu sou e nem todos são como eu sou. E é na diferença sensível existente entre o eu e o outro que se afirma a identidade. (p.20).

Mas como essa identidade se constitui na relação entre eu e o outro que se dá no contexto da Biodança? No exemplo trazido por Val, vemos que ela não apenas mostrou à colega sua própria grandeza, mas, ao abraçá-la (*eu dei aquele abraço!*), também a engrandeceu, demonstrando seu apreço por ela, reconhecendo-a como ser de valor intrínseco, vivenciando a semelhança de ambas como seres humanos, cuja pele pede o

contato e não repele pela cor. Abraçar é reconhecer em mim a presença do outro. Para Val, a libertação de seu lado racista foi uma mudança em que ela criou uma dança na qual tomou o outro em seu corpo como um semelhante, cujas diferenças de cor expressam não uma relação hierárquica de desigualdade, mas são percebidas em uma relação de identidade-amor, conforme explicita Góis (2002): “Nesse sentido, a identidade evolui como identidade-amor, ou seja, o amor como expressão de uma corporeidade vivida (identidade presentificada), em uma relação de totalidade com outra identidade, uma pessoa inteira com outra pessoa inteira” (p.61).

A partir da fala de Val, vemos que na Biodança a percepção do outro se realiza por meio de um certo olhar contemplativo, no qual o sujeito vê o outro em sua singularidade e na beleza que lhe é própria. É uma experiência intersubjetiva na qual se revela que os olhos têm uma qualidade vítrea, pois através deles não somente vemos outrem, mas também somos por ele vistos. Segundo Toro (2002), “A identidade manifesta-se no espelho de outra identidade” (p.101). O mistério desse olhar está em sua potência de (re)descoberta, pois nos permite ver o mesmo por outro(s) ângulo(s) e assim entrever algo que se nos revela ao mesmo tempo novo e familiar. Isso se deve, conforme Merleau-Ponty (2005), à propriedade reflexiva do corpo na percepção, onde o que é visível no outro nos revela de um modo mágico o que em nós é invisível e que precisa do outro para aparecer. Para o autor, o espelho simboliza o enigma do corpo ser ao mesmo tempo vidente e visível:

O fantasma do espelho puxa para fora minha carne, e ao mesmo tempo todo o invisível de meu corpo pode investir os outros corpos que eu vejo. Doravante meu corpo pode comportar segmentos tomados do corpo dos outros assim como minha substância passa para eles, o homem é espelho para o homem. Quanto ao espelho, ele é uma universal magia que transforma as coisas em espetáculos, os espetáculos em coisas, eu em outrem e outrem em mim. (Merleau-Ponty, 2004, p.23).

É possível compreender, então, que a experiência intersubjetiva da Biodança se constitui como um determinado modo de relação social, mediada pela intersecção de corporeidades, uma dança do nós, na qual o eu e o outro formam uma unidade que transcende as suas partes individuais.

6.6. Uma experiência de transcendência

Na Biodança, a transcendência é compreendida como uma experiência da totalidade, que se dá pela ligação íntima do sujeito com o próximo e com a natureza (Toro, 2002). Essa ligação se dá na Biodança mediante a conexão afetiva entre as participantes, por meio da qual são construídas relações sociais de amizade entre elas, conforme se pode exemplificar a partir das seguintes falas:

Eu acho que nós temos um grupo muito bom. ...E eu vejo assim como pessoas que já fazem parte da minha vida, daquele convívio semanal, eu acho muito gostoso a gente estar ali aquelas horas, a gente sai dali vai tomar um café, ficar conversando, trocando ideias, eu gosto muito das pessoas que estão participando e me dou muito bem com todas elas e acho um convívio muito saudável, muito gostoso, vejo nelas amigas realmente. (Ilda).

Olha, o que eu tenho que dizer é que o grupo é maravilhoso, é um somatório de troca, de amizade, é muito bom, resumindo. Sempre amplia as amizades, é muito bom. (Val).

Podem parecer redundante retomar aqui a questão da afetividade na Biodança, mas este é um aspecto muitas vezes reiterado nas falas das entrevistadas, além de ser um pilar na proposta de seu criador, que sonhava transformar a sociedade, ensinando às pessoas a fazer do encontro uma forma de encanto, uma celebração do estar e ser com o outro. Nos relatos acima, vemos que Ilda e Val já não percebem as colegas de Biodança como pessoas estranhas com quem se reúnem uma vez por semana, para realizar uma simples atividade corporal conjunta, mas como *amigas realmente*. Na Biodança, segundo Toro (2002), progressivamente se desenvolvem relações interpessoais que nutrem o ser humano com o afeto primordial do qual necessitamos à nossa sua autorrealização e que se enraíza em nosso instinto gregário.

Todavia, a ênfase do autor na base biológica de expressões humanas complexas como a afetividade, a criatividade e a transcendência deixa uma lacuna quanto às mediações histórico-sociais. Essas seriam, na perspectiva da Psicologia Social, fatores fundamentais para o desenvolvimento daqueles potenciais humanos. Por outro lado, na prática da Biodança essa lacuna parece ser preenchida, pois esta atividade, sendo uma forma de reeducação afetiva, implica necessariamente aquelas mediações, personificadas em especial na figura do facilitador, que de certo modo conduz o processo dos sujeitos, transmitindo valores e significados que devem ser pensados à luz de suas determinações no contexto social mais amplo.

Assim, a expressão dos afetos na Biodança, embora seja natural na visão de Toro (2002), se dá no seio da cultura biocêntrica que permeia os grupos e a partir do modo como as relações sociais são ali constituídas. Conforme os vínculos entre as participantes do grupo vão se estreitando, a intimidade construída nas vivências ultrapassa o espaço formal da sessão de Biodança, alimentando o desejo de estarem juntas também em outros espaços sociais e através de outras atividades, como cita Ilda: *a gente sai dali vai tomar um café, ficar conversando, trocando ideias.*

A amizade é uma troca, um intercâmbio cujos valores são incomensuráveis, pois não se trata de uma relação mercantil e sim uma relação sensível, baseada no ato de partilhar. Na amizade sincera, não há interesse em retirar algo do outro ou preocupação em perder algo de si para ele, mas há confiança mútua; não há divisão entre eu e o outro, mas visão compartilhada; não há redução, mas soma, como bem descreve Val: *o grupo é maravilhoso, é um somatório de troca, de amizade, é muito bom. ...Sempre amplia as amizades.* A amizade é uma forma do amor fraterno. Lembro aqui de uma frase, que encontrei em um caderninho no qual minha mãe vinha escrevendo pouco tempo antes de morrer, palavras nas quais ela pareceu sintetizar o sentido de sua vida e, ao mesmo tempo, deixar uma mensagem aos que aqui ficaram: "O amor sempre amplia e multiplica, o que é amado aumenta". Assim, acredito que a Biodança, ao ampliar as amizades, como nos fala Val, poderia também ampliar as possibilidades existenciais dos sujeitos.

A Biodança, segundo Berghahn (2007), pode promover a ruptura a significantes, contribuindo na construção de novas subjetivações, de novos territórios para nossa existência. Na experiência da Biodança, novos modos de subjetivação são construções coletivas, alicerçadas em vínculos interpessoais que se desenvolvem a partir de uma ética do cuidado, sustentando relações de amizade, que celebram o antigo prazer de simplesmente estar com o outro. Também para Ilda a Biodança proporciona uma forma diferenciada de participação social, um convívio saudável, no qual as colegas assumem um papel significativo em sua vida (*eu vejo assim como pessoas que já fazem parte da minha vida ...vejo nelas amigas realmente*).

Na Biodança, conforme explicita Keitel (2005), o grupo forma um continente afetivo, que recebe e integra todos os participantes, constituindo-se como uma matriz de renascimentos. No continente do grupo, o eu imerge no nós, em uma unidade maior, na qual se sente pertencente, como nos reporta a fala de Alvina:

Experiências para mim sempre foram boas, por isso que estou há cinco anos, senão não teria continuado, e gosto muito, pois cada vez mais a gente se apega às colegas, se apega à Biodança, se apega à facilitadora, então tudo nos une, eu acho assim que para mim enquanto eu puder fazer Biodança eu vou continuar.

Na experiência de Alvina, destaca-se o bem-estar ao estar com os outros. Cada encontro de Biodança alimenta nela o desejo de novos encontros, tanto que Alvina frequenta o grupo há cinco anos. Naquele contexto grupal, as relações sociais são vivenciadas pela entrevistada como formas de apego (às colegas, à Biodança, à facilitadora), de afeiçoar-se ao outro e lhe querer próximo (*então tudo nos une*). Para Bowlby (1989), os modelos de apego das crianças pelos seus cuidadores, o modo como foram por eles tratadas, influenciam na qualidade de suas futuras relações pessoais. Toro (2002) também considera as primeiras vivências do ser humano, denominadas por ele de protovivências, como bases de nosso processo de desenvolvimento sócio-afetivo.

O apego, enquanto protovivência, remete ao estado de indiferenciação entre o bebê e seu principal cuidador (em geral a mãe), um estado fusional em que ressoa a harmonia de uma experiência oceânica, a partir da qual paulatinamente a identidade do eu como ser diferenciado vai se construindo. Se o sentimento predominante da criança em relação aos cuidadores é de segurança, proteção e confiança, isso a impulsiona a acreditar em si própria, tornar-se independente e explorar sua liberdade. No entanto, não são somente estas primeiras relações iniciais que constituem nossa subjetividade, já que a mesma se (re)constitui nas relações sociais que estabelecemos ao longo de toda a vida, pois "sou um campo intersubjetivo" (Merleau-Ponty, 2006, p. 606). Na Biodança, primeiro o eu imerge no outro, depois emerge do outro, na pulsação de uma dança do nós, que expressa o movimento de transcendência dos sujeitos. Nesta experiência de transcender, segundo pode-se compreender a partir de Maffesoli (2007), produz-se uma espécie de "osmose com a alteridade" (p.107), cujo sentido é "manter-se fora do confinamento identitário. É fazer parte de um conjunto mais amplo. É comungar, e estar em 'correspondência' com a alteridade, a do meio natural e social" (p.81-82).

6.7. Uma experiência dialógica

A Biodança instaura uma experiência na qual a subjetividade se (re)constrói em um processo dialógico entre o eu e o outro. Neste campo intersubjetivo do diálogo,

pode ocorrer o "deslizamento de uma *lógica da identidade* para uma *lógica da identificação*. A primeira é essencialmente individualista: a última, muito mais coletiva" (Maffesoli, 2005, p.22). A Biodança forma uma rede social em que o indivíduo, no diálogo com os outros, ganha um sentido que lhe ultrapassa. Este aspecto aparece no relato de Alvina, quando ela fala sobre a importância do momento da roda verbal durante a sessão de Biodança:

É como eu já falei, eu acho muito bom assim o início da Biodança, quando a gente conversa em grupo, troca ideias, isso faz muito bem, colocamos assim às vezes as alegrias, às vezes não muitas né, e o grupo, acho que o nosso grupo é muito unido.

A roda verbal, tal como nos descreve Alvina, promove a integração dos sujeitos mediante a conversação. Integração porque nela os sujeitos não estão justapostos, mas coexistem em um modo de ser a dois, conforme nos indica Merleau-Ponty (2006): "Na experiência do diálogo, constitui-se um terreno comum entre outrem e mim, meu pensamento e o seu formam um só tecido" (p.474). Nessa experiência, *quando a gente conversa em grupo, troca ideias*, quase sempre aprendemos com o outro algo sobre nós mesmos. O sentido da roda é assim fazer circular a palavra. Na roda todos se veem, nela ninguém está à frente dos demais ou no centro e não existem ali hierarquias discursivas, uma vez que a palavra de todos possui o mesmo valor. Para Góis (2002), a fase verbal da Biodança é compreendida como um "Círculo de Cultura" (instrumento de aprendizagem criado por Paulo Freire na década de 60), ampliando a conscientização dos participantes acerca dos processos vividos na Biodança. É também um momento de "intimidade verbal", assim descrito pelo autor:

É o compartilhar das vivências ocorridas na sessão anterior, assim como de momentos procedentes da história pessoal do participante. São relatos vividos no próprio grupo ou fora dele e que têm carga emocional. Podem ser de descobertas existenciais, mudanças, alegrias, encontros, medos, angústias e prazeres, enfim, relatos que refletem a identidade em construção ou fragilizada por algum motivo. (p.108).

No relato de Alvina, a intimidade verbal aparece como um momento significativo para ela, um modo de diálogo no qual as palavras já não são primariamente uma forma de reflexão, mas de expressão, de comunicação dos sentimentos: *colocamos assim às vezes as alegrias, às vezes não muitas né*, conta-nos Alvina. Na roda verbal, incentiva-se a fala emocionada, fala que germina da corporeidade vivida e se transfigura em linguagem expressiva. No texto *A Linguagem Indireta e as Vozes do Silêncio*,

Merleau-Ponty (2004) entende a linguagem expressiva como portadora de uma potência criadora, uma linguagem autêntica, que "significa quando, em vez de copiar o pensamento, deixa-se desfazer e refazer por ele. Traz seu sentido como o rastro de um passo significa o movimento e o esforço de um corpo" (p.73). Na Biodança, o uso sensível da palavra remete às experiências vividas pelas participantes, que podem ser elaboradas, significadas e ressignificadas no processo dialógico do grupo. Neste processo, onde a palavra é uma forma de dizer-se para o outro, a linguagem é um modo criativo de expressão da subjetividade.

Dizer-se para o outro... Qual a necessidade humana fundamental que move esta ação? Podemos considerar que, mais do que uma necessidade de comunicação, seja um desejo de comunhão. Esta vontade de ser em comum constitui a Biodança como *locus* de uma identidade coletiva, à qual os sujeitos se sentem pertencentes enquanto grupo, reconhecendo-se em uma unidade maior. A consciência de si é algo que a si transcende, pois pressupõe o outro, como reflete Merleau-Ponty (2006):

É preciso que os Para Si - eu para mim mesmo e outrem para si mesmo- se destaquem sobre um fundo de Para Outrem - eu para outrem e outrem para mim. É preciso que minha vida tenha um sentido que eu não constitua, que a rigor exista uma intersubjetividade, que cada um de nós seja simultaneamente um anônimo no sentido da individualidade absoluta e um anônimo no sentido da generalidade absoluta. Nosso ser no mundo é o portador concreto desse duplo anonimato. (p.601).

Ser com o outro e para o outro: eis o que é preciso ao homem enquanto ser social que é. Eis também o que é precioso na Biodança, uma experiência de ser em contato com o outro, pois nos diz Toro (2002) que "No contato carregado de intencionalidade afetiva, no ato de aproximação que busca a intimidade está contido o circuito criador da energia vital" (p.148).

6.8. Uma experiência criativa

A Biodança, ao transformar a qualidade das relações sociais, transforma também os sujeitos que dela participam. Nanda nos traz como um dos aspectos desta experiência intersubjetiva a abertura encontrada por ela no grupo para se expressar:

Eu vejo diferença, pois no dia-a-dia às vezes não consigo extravasar, ou faço um passo diferente e as pessoas já ficam assim "o que está acontecendo?!". E dentro da Biodança, dentro do grupo, a gente extravasa com mais facilidade, acho que o grupo está mais

homogêneo, e a gente vem com esse objetivo para Biodança, é mais fácil da gente se entregar. A gente tem vontade de sair lá fora e já começar a botar em prática com as pessoas, mas o pessoal não vai entender o que está acontecendo, então é no grupo que a gente se sente à vontade.

Nanda diz que, diferentemente do seu cotidiano, na Biodança ela encontra um espaço permissivo, onde se sente à vontade para se expressar e mostrar-se ao outro de um modo diferente do habitual, fazendo um passo diferente, como ela exemplifica. Essa distinção trazida por Nanda pode estar vinculada à padronização que baliza nossos movimentos, gestos, e, enfim, nossos modos de interagir socialmente, determinados por uma cultura instrumental, que não raras vezes reprime nossos impulsos criativos e nossa espontaneidade. No dia-a-dia, Nanda afirma que não consegue extravasar. É difícil para ela transpor aqueles limites, pois extravasar é ultrapassar, é ir além dos limites que nos contém, atravessar as margens com que nos desenharam e, com isso, redesenhar a nós mesmos. Entretanto, nem sempre este movimento criativo do sujeito é bem recebido pelas outras pessoas, como nos relata Nanda. Sob o discurso politicamente correto de que somos todos iguais, dar um passo diferente, seguir seu próprio caminho, ser diferente, é algo que a alguns pode causar espanto, como nos conta Nanda: *as pessoas já ficam assim “o que está acontecendo?!”*.

Na Biodança um dos objetivos centrais é justamente facilitar a expressividade dos sujeitos. Isso acontece por meio das vivências, desenvolvidas em um contexto grupal mediado pela ética do cuidado e reconhecimento recíprocos. Deste modo, dentro do grupo Nanda diz que: *a gente extravasa com mais facilidade ...é mais fácil da gente se entregar*. Extravasar é um meio de transbordar, mergulhando na "camada originária do sentir" (Merleau-Ponty, 2006, p.320). É um ato de entrega do sujeito ao fluxo de sensações, emoções, movimentos, nos quais descobrimos a profundidade invisível de um rio de vida cheio de diversidade, mas que desconhecemos quase por completo, pois habitamos em sua superfície, sobre palafitas, protegendo-nos das ondas em que tememos nos afogar.

Extravasar não é aqui compreendido como exteriorizar alguma coisa, pôr algo para fora, mas dar certa forma a um sentido que o sujeito apreende na sua relação com o mundo. Portanto, é um ato criativo, já que envolve um processo de transformação, no qual é possível experimentar modos diversos de ver e de ser-no-mundo. A criatividade é uma das linhas de vivência concebidas por Toro (2002), sendo sua finalidade desenvolver a expressão criativa dos sujeitos. Neste sentido, a experiência da

criatividade reporta a um significado grupal, pois é a partir do apoio das colegas e da segurança oferecida pelo grupo, que ela se torna viável, como afirma Nanda: *então é no grupo que a gente se sente à vontade.*

6.9. Uma experiência de liberdade

A Biodança, ao permitir a expressão criativa dos sujeitos, constitui-se também como uma experiência de liberdade, como se pode compreender a partir do relato de Ana:

Lá é meu porto-seguro, as gurias, o acolhimento que as gurias me dão, o carinho, a troca, poder dançar feliz e agora eu estou percebendo assim que estes momentos de liberdade estão fazendo assim para mim, não só na aula sabe. Ah, com certeza amor, leveza, pureza, desabrochar momentaneamente, tudo uma leveza, se soltar, se abrir. Depois o amor que a prof. tem, nossa! Olhar ela fazendo a vivência, nossa, desmancha! O sorriso dela, o abraço dela, o que é aquele abraço, meu Deus! É muito bom, vivendo o amor até com as gurias, o abraço, o toque, a amizade, o vínculo que a gente tem, nossa é muito bom!

Ana entrou na Biodança em um momento de depressão, no qual vivia alguns conflitos existenciais, que contribuíam para que se tornasse uma mulher apreensiva e insegura. No contexto do grupo pesquisado, no entanto, Ana se sentiu amparada (*Lá é meu porto-seguro*), pois ali ela podia ancorar-se e restabelecer suas energias para se aventurar com mais confiança em novas viagens. Ana então (re)descobriu-se como ser de múltiplas possibilidades, empoderada pelo acolhimento e carinho dado pelas colegas e vivenciando seu próprio poder, a possibilidade insuspeitada de *poder dançar feliz*, não apenas nas rodas da Biodança, mas na Roda da Vida, que gira em perpétua transformação. Neste sentido, deu-se sua percepção de que *os momentos de liberdade* desfrutados no grupo não estão só nas aulas, mas estão *nela*, pois ela se tornou mais livre, ao reconhecer seu próprio valor e sua potência de ação no mundo. Para Toro (2002):

A vivência do próprio valor e da auto-aceitação é complexa: provém da sensação de estarmos vivos, de sentir-nos, de sentir o corpo como fonte de prazer e de saber o que desejamos, de nos considerarmos únicos e originais, de pensarmos a nós mesmos, de assumirmos nossa identidade e de decidirmos sobre sua prática. Entre saber o que se deseja e fazê-lo coloca-se o processo de auto-realização e auto-criação existencial. (p.101).

A experiência de liberdade, vivida na Biodança por Ana, refletiu-se em diversas mudanças na sua vida prática, em suas atividades como estudante, profissional, mulher

e mãe. Neste processo, destacou-se a mediação do grupo, o olhar receptivo das colegas, e o papel especial desempenhado pela facilitadora. Seu processo de autocriação existencial, portanto, tem suporte na sociabilidade amorosa encontrada na Biodança, onde a emoção possui uma função agregadora, que configura o grupo como um corpo coletivo, espaço ritual no qual cada um se sente como parte intrínseca de algo maior. Toro (2002), ao estudar o sentido antropológico da dança primitiva, depara-se com seu sentido ritualístico, não a dança como representação, mas como expressão do ser: "Para o primitivo, dançar é revestir-se de uma força vital, é viver uma vida mais plena, é ser" (p.20). Na Biodança, Ana encontrou-se nesse sentido primordial da dança, vivenciando a alegria de se expressar livremente, em movimentos de *leveza, pureza, desabrochar momentaneamente, tudo uma leveza, se soltar, se abrir*.

Libertar-se é soltar o peso existencial dos "deverias", para desabrochar em novas formas de ser, abrindo-se à alteridade. Como a planta em seu tropismo procura o sol e precisa de sua luz para se abrir em flor, é o olhar do outro (das colegas de Biodança e da facilitadora), que ilumina o desabrochar de Ana, tornando-o visível para si própria. Os movimentos de Ana (desabrochar, soltar-se, abrir-se) compõem assim uma dança existencial cujo sentido não está nela mesma, mas na relação que por meio do dançar Ana estabelece com as demais participantes do grupo. Uma relação que se diferencia daquelas que estabelecemos no dia-a-dia, constituindo-se como uma relação estética.

A estética, de acordo com Maffesoli (2005), pode ser compreendida como: "vibrar em comum, sentir em uníssono, experimentar coletivamente, tudo o que permite a cada um, movido pelo ideal comunitário, de sentir-se aqui e em casa neste mundo" (p.8). Segundo Gonzalez (2006): "Rolando Toro propõe um novo tipo de relação baseada no que chama de estética antropológica, entendida como a capacidade de ver e comunicar o que há de belo no outro" (p.44). Na experiência narrada por Ana, ter sua dança refletida no olhar afetuoso das colegas, deslumbrar-se ao contemplar a facilitadora realizando uma vivência, desmanchar-se no seu abraço são formas diversas de expressar e comunicar a beleza, de embelezar nossos vínculos, de nos tornar belos, de nos encantar com a beleza do outro, de celebrar a beleza da vida, que dança em cada um de nós...

7. A EXPERIÊNCIA ESTÉTICA DA BIODANÇA

O ser é aquilo que exige de nós criação para que dele tenhamos experiência.

Merleau-Ponty

Biodança: Dança da Vida. Como apreender a essência dessa dança, que se nos apresenta multifacetada, no caleidoscópio das experiências relatadas pelas entrevistadas? Proponho aqui um ensaio reflexivo que, mais do que trazer uma resposta definitiva, procura entranhar-se ainda mais profundamente no fenômeno estudado, para que o seu impensado resvale entre minhas palavras. Um ensaio em que pensar a experiência da Biodança se converte em uma experiência do próprio pensamento, na tentativa de dizer o indizível ou fazer ver o invisível, tornando-se ponto de passagem para um sentido cativo no mundo, como nos aponta Marilena Chauí (2002), no livro *Experiência do Pensamento*, onde coloca que: “Como todo invisível, o impensado é uma ausência que conta no mundo porque não é um vazio, mas ponto de passagem. Não é buraco. É poro. Não é lacuna que preenchamos, mas trilha que seguimos” (p.40). Um pensamento em que a palavra é poro: um pensamento da pele. Aqui, inspiração é transpiração.

7.1. O corpo como obra de arte

Vimos que a Biodança é uma experiência centrada no corpo, pois sua metodologia é baseada na vivência. Na vivência nos encontramos no universo da percepção, em que o eu não se coloca como objeto à reflexão, mas como centro pulsante de uma relação sensível com o mundo e com o outro. Mas como podemos compreender mais a fundo essa relação no contexto pesquisado? Pelo que foi exposto até aqui, ficou claro que a Biodança é uma experiência do sensível e, a partir daí, gostaria de defender que ela se constitui como uma experiência estética aos sujeitos.

Por estética refiro-me aqui ao sentido original da palavra, que vem do grego *aisthesis* e significa percepção/sensação. Assim, a experiência estética designa

fundamentalmente uma forma de relação fundada no sensível. Ao ser formulada como disciplina autônoma no século XVIII por Baumgarten, a Estética passou a ser vinculada ao campo das Artes (Frayze-Pereira, 2006), embora a experiência estética não esteja restrita a ele. Neste sentido, apoio-me na perspectiva fenomenológica de Mikel Dufrenne (2008), desenvolvida na obra *Estética e Filosofia*, onde a experiência estética é compreendida em seu significado ontológico, pois "ela se situa na origem, naquele ponto em que o homem, confundido inteiramente com as coisas, experimenta sua familiaridade com o mundo; a Natureza se desvenda para ele, e ele pode ler as grandes imagens que ela lhe oferece" (p.30-31). Trata-se, assim, de uma experiência do ser sensível, mediada pela percepção e cujos aspectos principais eu explanei detalhadamente em outro trabalho (Reis, 2011b).

A abordagem da experiência estética em Dufrenne (2008) enfoca especialmente os fenômenos da criação e recepção estética da obra de arte. Segundo o autor, "A obra de arte solicita o olhar que a converte em objeto estético; olhar que se verifica constituinte ao se dedicar a ela para realizá-la" (p.60). A Biodança, como já foi colocado, não é uma forma de dança artística, seu propósito não é a produção de uma obra de dança enquanto um objeto estético, para ser levado a público, com a expectativa de por seu olhar ser consagrada. No entanto, ela se dá para os sujeitos como uma experiência criativa, na qual vivenciam novos sentidos na percepção de si e do outro. Então, se a experiência estética é descrita fenomenologicamente ora como a criação de um objeto estético, ora como a sua contemplação pelo espectador (Dufrenne, 2008), como compreender a Biodança, um fenômeno que a princípio parece transcender a díade sujeito-objeto, pelo fato de que nela é o próprio sujeito que se (re)cria na e pela dança?

A Biodança convida os sujeitos a uma (re)invenção de si próprios, pela percepção de si na relação com o outro, mediada pela música e pelo movimento. Segundo Merleau-Ponty (2006), a percepção é um fenômeno pré-reflexivo, em que o sentir, ao nos conectar intimamente com o mundo, nos reconecta a nós mesmos, pois:

Na percepção, nós não pensamos o objeto e não nos pensamos pensando-o, nós somos para o objeto e nos confundimos com esse corpo que sabe mais do que nós sobre o mundo, sobre os motivos e os meios que se têm de fazer sua síntese. ...Nessa camada originária do sentir que recuperamos sob a condição de coincidir verdadeiramente com o ato de percepção e de abandonar a atitude crítica, vivo a unidade do sujeito e a unidade intersensorial da coisa, eu não os penso como o farão a análise reflexiva e a ciência. (p. 320).

Toda dança nasce a partir da percepção do corpo próprio. Na dança o corpo se transfigura em formas (Dantas, 1999), nas quais o sujeito imprime sentidos que advêm de sua relação com o mundo. Vimos que a Biodança se dá para os sujeitos como uma experiência na qual expressam sua subjetividade. Por sua capacidade expressiva, Merleau-Ponty (2006) considera que não é ao objeto físico que o corpo deve ser comparado, mas à obra de arte. Esta comparação acentua a função simbólica do corpo, "o suporte e o instrumento privilegiado da experiência estética" (Andriolo, 2005, p.45) e matéria de criação da dança. No livro *A alma e a Dança*, escrito por Paul Valéry (2005), a potência expressiva do corpo de se desdobrar em múltiplas formas aparece na seguinte fala do personagem Sócrates, após assistir à apresentação de Athiktê, personagem que representa a personificação da dança:

E o corpo, que é o que é, eis que não pode mais se conter na extensão! - Onde ficar? - Onde mudar? Essa Unidade aspira ao papel do Todo. Quer representar a universalidade da alma! Quer remediar sua identidade pelo número de seus atos! Sendo coisa, explode em acontecimentos! – Exalta-se! ...esse corpo exercita-se em todas as suas partes, e se combina consigo mesmo, e dá forma depois de forma, e sai sem cessar de si! Ei-lo enfim nesse estado comparável ao da chama, em meio às trocas mais ativas... Essa mulher que ali estava foi devorada por figuras inumeráveis... (p.58).

Quando o autor nos fala que na dança o corpo se apresenta como uma chama, traz uma imagem cujo sentido remete ao próprio processo de transformação do sujeito naquela atividade. Na Biodança os sujeitos vivenciam esta possibilidade alquímica de transmutação, aberta pela potência do corpo em se expressar de diferentes formas na dança. Contudo, toda dança é um processo transformativo do corpo e, por isso, até aqui a Biodança não se diferenciaria de outras danças. Qual então sua especificidade? Quais formas são essas na Biodança?

A dança artística pode ser compreendida, segundo Dantas (1999), como uma atividade que "pressupõe um formar preocupado especificamente com...o próprio formar" (p.26), formulação em que a autora parte da estética de Pareyson (1993). Ela coloca que o processo formativo na dança liga-se estreitamente à técnica, definida como "uma maneira de realizar os movimentos e de organizá-los segundo as intenções formativas de quem dança" (p.31). A técnica distingue, segundo Katz (2005), a verdadeira dança das formas espontâneas de expressão corporal, pois naquela o movimento "Ao se concretizar como passo de dança, se fez lei" (p.139).

A lei naquela definição é a ordem da técnica, a prerrogativa de como um movimento deve ser executado, qual sua forma correta para que seja considerado um

passo de dança. Por exemplo: o ato comum de elevar uma perna no ar, quando se torna o passo de balé conhecido como *grand batman*, deve ser realizado lançando a perna (à frente, ao lado, ou para trás) com o joelho e pé esticados, atingir uma altura superior a 90°, entre outros pré-requisitos, como demonstrado em sua excelência na foto abaixo, pela primeira bailarina do Ballet Bolshoi, Svetlana Zakharova, no espetáculo *Swan Lake*.



Figura 3. Zakharova (fonte: <http://www.svetlana-zakharova.com>)

Há, portanto, um modo prescrito de realizar os movimentos, uma codificação que tem o aspecto de uma lei, pois estabelece minuciosamente "Um jeito de articular o(s) movimento(s) que o(s) transfaz como dança." (Katz, 2005, p.117). Esse jeito varia conforme o estilo de dança:

Se o balé tem como um de seus princípios básicos a verticalidade e o conseqüente distanciamento do solo, já a dança moderna ...propõe intensificar o contato com o solo, seja através de movimentos em posições sentadas, deitadas ou ajoelhadas, seja através do uso de pés descalços. (Dantas, 1999, p.36).

7.2. A arte de viver

A Biodança, considerada uma forma espontânea de expressão corporal, supostamente escaparia às concepções normativas de dança, uma vez que nela as formas que o corpo enforma não são previamente dadas. Não existem passos de dança a serem reproduzidos pelos sujeitos, formas às quais o corpo deva modelar-se, ditadas por um coreógrafo ou pela tradição de um estilo específico de dança, como o balé clássico, por exemplo. São formas criadas na própria dança e vivenciadas pelos sujeitos enquanto modos de ser, como nos mostraram as metamorfoses do corpo que vislumbramos a partir dos relatos das entrevistadas: a metamorfose em pássaro, em música, em flor, etc. Estas danças não são criadas segundo um padrão de movimento pré-estabelecido, que necessita de um condicionamento do corpo para que possa ser reproduzido, mas brotam da capacidade natural do corpo de movimentar-se expressivamente:

Os movimentos naturais do ser humano (caminhar, saltar, espreguiçar-se, etc.), os gestos ligados aos "costumes sociais" (dar a mão, abraçar, embalar, acariciar...) e os gestos arquetípicos constituem os modelos naturais em que se baseiam os exercícios da Biodança. Tais gestos e movimentos, se realizados com uma música que intensifique a cenestesia estimulada pelas categorias motoras em ação, tornam-se danças, dentro da concepção original da dança como movimento de vida. (Toro, 2002, p.138).

Entretanto, se por um lado essa noção de dança se afasta da arte do balé clássico e da sua disciplina técnica, por outro não é possível negar nela a influência da visão de dança que marcou o surgimento da dança moderna, no início do século XX, com Isadora Duncan. A partir de uma crítica ferrenha ao balé, Isadora foi a primeira a se libertar das sapatilhas de ponta e a dançar de pés descalços, escandalizando a sociedade da época com sua inovadora proposta. Segundo analisa Garaudy (1980), essa revolucionária bailarina, herdeira do pensamento de Nietzsche e inspirando-se nos mitos gregos, em especial o de Dionísio, não trouxe uma técnica nova, mas um novo modo de conceber a dança:

Para mim, a dança é não apenas uma arte que permite à alma humana expressar-se em movimento, mas também a base de toda uma concepção de vida mais flexível, mais harmoniosa, mais natural. A dança não é, como se tende a acreditar, um conjunto de passos mais ou menos arbitrários que são o resultado de combinações mecânicas e que, embora possam ser úteis como exercícios técnicos, não poderiam ter a pretensão de constituírem uma arte: são meios e não um fim. (Duncan, citada por Garaudy, 1980, p.57).



Figura 4. Isadora Duncan, 1903. (fonte: www.allposters.co.uk)

Como aparece na imagem acima, Isadora levava ao palco um outro corpo, cujas formas revelam um modo também outro de vivenciar a dança. Além de dançar descalça, ela costumava se apresentar com os cabelos meio soltos e usando vestidos que lembram uma túnica grega, revivendo a seu modo, através da dança, o sentido da tragédia grega proposto por Nietzsche (2001). Ela buscava na natureza, no ritmo das ondas e no vento, modelos de movimento para criar suas danças improvisadas, marcadas por grande expressividade emocional e que, segundo ela, seguiam o impulso que vem da alma. Segundo cita Garaudy (1980), Isadora escreve que a dança "é o êxtase dionisíaco que tudo arrasta" (p.64), e nela a bailarina revive uma experiência originária de participação no todo. Essa experiência da totalidade caracteriza a arte dionisíaca, segundo Nietzsche (2001):

Também a arte dionisíaca quer nos convencer do eterno prazer da existência: só que não devemos procurar esse prazer nas aparências, mas por trás delas. Cumpre-nos reconhecer que tudo quanto nasce precisa estar pronto para um doloroso ocaso; somos forçados a adentrar nosso olhar nos horrores da existência individual - e não devemos todavia estarrecer-nos: um consolo metafísico nos arranca momentaneamente da engrenagem das figuras mutantes. Nós mesmos somos realmente, por breves instantes, o ser primordial e sentimos o seu indomável desejo e prazer de existir; a luta, o tormento, a aniquilação das aparências se nos afiguram agora necessários, dada a plethora de incontáveis formas de existência a comprimir-se e a empurrar-se para entrar na vida, dada a exuberante fecundidade da vontade do mundo; nós somos trespassados pelo espinho raivante desses tormentos, onde quer que tenhamos nos tornado um só, por assim dizer, com esse incomensurável arquiprazer na existência e onde quer que pressintamos, em êxtase dionisíaco, a indestrutibilidade e a perenidade deste prazer. Apesar do medo e da compaixão, somos os ditosos viventes, não como indivíduos, porém como o *uno* vivente, com cujo gozo procriador estamos fundidos. (p.102-103, grifo do autor).

Como dançarina dionisíaca, segundo analisa Garaudy (1980), Isadora procurava "reencontrar as origens da dança como símbolo do ato de viver, como participação na vida da natureza e da comunidade" (p.60), vivenciando a dança como uma arte de libertação. Acredito que qualquer semelhança entre essa visão de dança e a Biodança não é mera coincidência, pois, embora Toro não possuísse formação específica na área da dança, ele devia conhecer a dança moderna, ao menos através do livro de Garaudy (1980), em quem se baseou inclusive para designar seu sistema como Biodança, a dança da vida. Além disso, no capítulo *Mitos e Arquétipos na Biodanza*, Toro (2002) escreve sobre o mito de Dionísio, citando uma passagem do *Nascimento da Tragédia*, que em Nietzsche (2001) é a seguinte: "Sob a magia do dionisíaco torna a selar-se não apenas o laço de pessoa a pessoa, mas também a natureza alheada, inamistosa ou subjugada volta a celebrar a festa de reconciliação com seu filho perdido, o homem" (p.31).

Há, portanto, alguns aspectos compartilhados entre a Biodança e a dança moderna em seus primórdios. Entretanto, há também especificidades, e uma delas é que a dança moderna passou pelo crivo do "grande público" enquanto a Biodança não. Enquanto na arte da dança "Repete-se, repete-se, repete-se exaustivamente o movimento, até que ele se transforma numa conquista" (Katz, 2005, p.191), na dança da vida não há ensaio, não há repetição de uma coreografia prévia, até a exaustão, para enfim torná-la um objeto estético, ao ser (re)apresentada ao espectador. Mas ainda assim a vida pode se tornar um espetáculo... Aí se encontra mais uma diferença, pois a Biodança não é uma arte que imita a vida, ela não representa a vida, mas sim a expressa: a vida nela acontece, tecendo fios que unem os sujeitos no seu pulsar criador. As metamorfoses do corpo na Biodança são transfigurações do ser, emblemas da própria transformação dos sujeitos, como foi possível compreender a partir das entrevistas.

Na experiência estética da Biodança, o foco está no processo criativo e não em seu produto ou na recepção de um objeto estético, como seria a experiência do espectador de uma dança socialmente consagrada como arte. Este reconhecimento público se dá por meio de instituições sociais como o teatro, onde espetáculos de dança são oferecidos a um público que lá comparece com uma certa expectativa de ver, muitas vezes ligada à tradição da arte clássica e sua relação com o belo. Esse, por sua vez, é associado às formas sublimes, encarnadas por bailarinos condicionados a tal ponto por uma técnica de corpo tão distanciada de nossos movimentos naturais, que esses artistas, esses virtuosos da dança, enlevam o espectador, transportando-o para um mundo extraordinário (o mundo da obra dançada), onde os corpos se revelam em poderes quase sobre-humanos, ao executar movimentos cuja perfeição foi conquistada somente a partir de um longo e extenuante treinamento. O resultado, não se pode negar, é um espetáculo muitas vezes sublime. A Biodança, porém, não tem esta preocupação formal com a perfeição, diferentemente das danças acadêmicas.

O objetivo da Biodança não é a vida como obra de arte, mas a arte de viver. Não é uma dança cuja forma se cria segundo padrões externos, não são bailarinos submetidos a uma disciplina¹⁷ do corpo, construído para representar uma coreografia (repetição do mesmo), cuja legitimidade necessita de um olhar externo (vive no palco para o espectador), para ser percebida como bela. Neste sentido, a experiência da Biodança se diferenciaria da experiência estética da obra de arte, na acepção de Dufrenne (2008):

Indubiamente a obra de arte existe para alguém, mas ela só espera ser reconhecida - apreciada, se quisermos - mas não julgada; a obra de arte espera a percepção que lhe faça justiça. Isto quer dizer que ela é, essencialmente, um objeto a ser percebido: ela encontra a plenitude do seu ser e o princípio mesmo do seu valor na plenitude do sensível. (p.51).

Na experiência estética da Biodança, há algo que se diferencia da clássica noção dufrenniana que separa sujeito e objeto estético. Primeiro porque o foco, como já foi dito, não está no produto estético, mas em uma experiência onde o fazer criativo e o olhar contemplativo não são momentos claramente distintos. Se, para Dufrenne (2008), "O espectador não é somente testemunha que consagra a obra, ele é, à sua maneira, o executante que a realiza; o objeto estético tem necessidade do espectador para aparecer"

¹⁷ Segundo Foucault (1987), as disciplinas são dispositivos de submissão dos corpos, pois são "métodos que permitem o controle minucioso das operações do corpo, que realizam a sujeição constante de suas forças e lhes impõem uma relação de docilidade-utilidade" (p.118).

(p.82), no caso da Biodança, em que não há palco e plateia, onde o próprio grupo se constitui como uma arena à expressão de todos ali presentes, onde estaria o olhar do espectador para que ela apareça como um objeto estético? Aqui, por meus olhos e minhas mãos ao teclado, a executante que a realiza, a cada nova palavra escrita...

7.3. Sujeitos em um devir estético

Na experiência concreta dos sujeitos na Biodança e nas danças criativas do eu que ali acontecem, a emergência é de sujeitos em um devir estético. Na Biodança, o foco está na vivência em si mesma, em entregar-se à experiência sem o compromisso que dela resulte algo em específico, como uma obra, que se possa dizer esteticamente acabada e pronta para ser apresentada ao outro. Na vivência dança-se livremente, aceitando-se o desafio do improviso, de um caminho não sabido, que se faz caminhando, e que não pode ser revivido, pois é como a vida, não pode ser repetida.

Enquanto nas danças tradicionais o corpo se constitui como matéria de criação que objetiva a idealização estética de um coreógrafo, na Biodança não há uma predição sobre como o sujeito deve se movimentar, cabendo a ele a escolha de seus próprios passos. A imagem abaixo ilustra esta possibilidade: vemos aí que cada pessoa está realizando um movimento diferente da outra, de acordo com a sua forma própria de dançar.

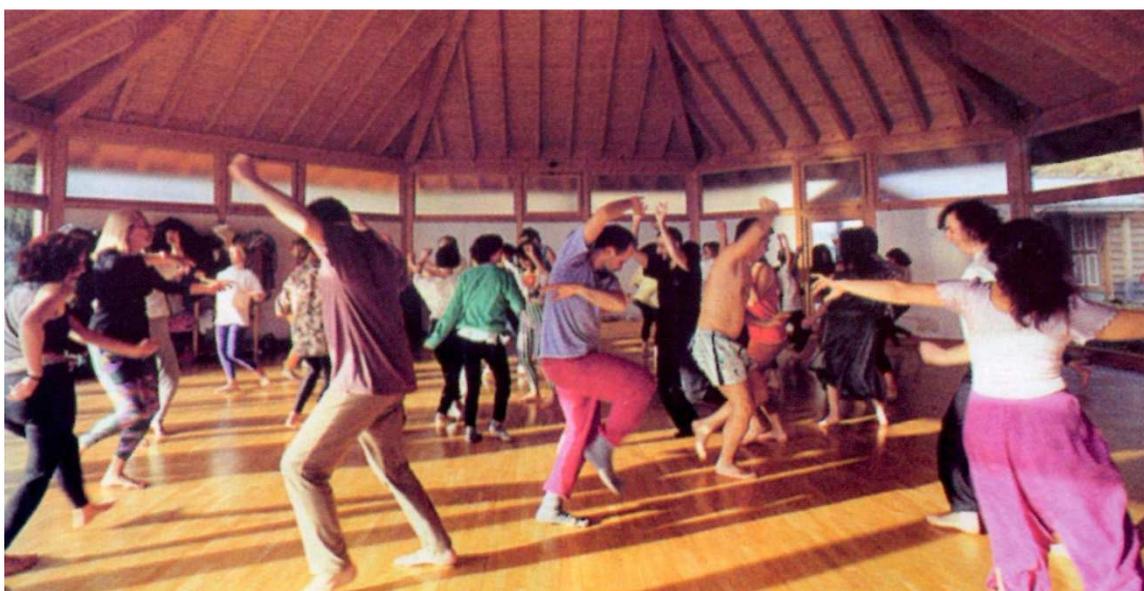


Figura 5. Vivência de Biodança. (fonte: livro *Biodanza*, Toro, 2002)

A experiência da dança é muito diferente quando o dançarino se atualiza como projeto de outrem, ou quando ele se torna o criador de sua própria dança. Ao criar uma dança, o sujeito recria-se a si mesmo, experimentando através de diferentes movimentos, modos diversos de ser-no-mundo. As transformações subjetivas das entrevistadas a partir da prática da Biodança apontam neste sentido, pois nela os sujeitos se descobrem como protagonistas de uma história que não está dada, mas que pode ser (re)escrita por eles mesmos: no contexto grupal da Biodança, cada participante se torna autor e coautor das histórias de vida, que ali são compartilhadas.

A experiência estética da Biodança é singular, porque nela não há um objeto estético: são pessoas reunidas para, através da dança, celebrar a vida que se singulariza em múltiplas possibilidades, em um movimento criativo no qual somos ao mesmo tempo a criatura e o criador. Por isso, compreendo que se trata de uma experiência na qual os sujeitos se (re)constituem em um devir estético. Enquanto uma experiência de criação existencial, catalisadora de importantes mudanças na vida dos sujeitos, a Biodança mobiliza a experiência de ser outro, através da vivência de novos modos de se mover no mundo, mediados pela dança. Deste modo, incita os sujeitos a sair de uma posição reativa, para assumir uma postura mais participativa, no sentido de tecer a vida, tal como descreve Góis (2002):

Ao falar de tecer a vida, estou falando de participar da vida, de cultivá-la, de ser criatura e criador dessa dança cósmica revelada humana e dançada como história; participar da vida a partir do sentir-se vivo e do estar aqui consigo mesmo, com a humanidade e com o Universo, sentindo o coração da Natureza pulsando em nossos próprios rios interiores, cujas nascentes e deságues estão no infinito. Participar da vida é nascer e renascer a cada instante, a cada dia, de um útero, pintando na tela da realidade a existência, bem antes de conhecê-la. (p. 41).

Tecer a vida implica em reconhecer que ela não está dada em definitivo e em que nela não somos meros observadores, mas podemos arregaçar as mangas e (re)construí-la, pintando novas paisagens existenciais... No contexto da Biodança, este trabalho criativo nunca é um solo, é sempre uma experiência coletiva, em que cada um é importante no sentido de facilitar o movimento do outro. Essa experiência intersubjetiva permite aos sujeitos vivenciar um modo de se vincular ao outro pela via do sensível, desvinculando-se da razão prática-utilitária, para desfrutar do prazer do encontro, de estar e ser-com o outro.

Segundo Jauss (1979), o prazer é um aspecto central da experiência estética, pois, ao mesmo tempo em que "o prazer estético libera da obrigação prática do trabalho

e das necessidades naturais ao cotidiano, funda uma função social, que sempre caracterizou a experiência estética" (p.74). Nos relatos das entrevistadas, o prazer estético aparece nas sensações de bem-estar, alegria, leveza, felicidade, euforia, enfim, nos diversos sentimentos vivenciados pelas participantes na dança. Este prazer dos afetos designa a experiência estética como *katharsis*, segundo Jauss (1979), possuindo um efeito liberador sobre nossas emoções. Como experiência de fruição, a Biodança promove uma ruptura com o cotidiano, instaurando um espaço-tempo próprios, no qual os limites são mais flexíveis, possibilitando aos sujeitos vivenciar outros sentidos acerca de si mesmos, a partir da relação que ali estabelecem com o outro.

Jauss (1979) destaca que a função social da experiência estética é, através de um processo de identificação, possibilitar nossa participação em experiências alheias. Isso acontece na Biodança mediante o exercício da empatia, como já foi anteriormente examinado. Maffesoli (2005) também ressalta a importância da função societal da emoção estética, uma vez que a faculdade de sentir em comum e sua capacidade de agregação estaria para ele na base da experiência social, acentuando o aspecto tátil da existência, pela atração de corporeidades. Na Biodança este aspecto ganha relevo, uma vez que ela é uma atividade predominantemente corporal, sendo que as relações sociais e a comunicação que ali se estabelecem se desenrolam sobretudo através de interações não-verbais.

No contexto grupal da Biodança, em que os sujeitos estão afetivamente vinculados, cada um pode ser como é e experimentar como quer ser, ousar um movimento diferente do que está habituado no seu cotidiano e assim vivenciar a possibilidade de mudança naquele espaço seguro e acolhedor. Um espaço onde o objetivo não é "fazer bonito", mas ser autêntico, onde não há julgamentos do tipo certo e errado, mas vivências expressivas realizadas por cada um na medida de suas possibilidades, e esta medida é algo que cada um descobre e redefine no próprio processo, (re)construindo assim sua identidade.

Segundo Merleau-Ponty (2006): "A subjetividade não é a identidade imóvel consigo: para ser subjetividade, é-lhe essencial, assim como ao tempo, abrir-se a um Outro e sair de si" (p.571). Esta abertura se verificou na Biodança, ao acompanharmos as transformações subjetivas das entrevistadas, pois então ficou claro o papel fundamental do grupo no processo de cada sujeito. Segundo reflete Frayze-Pereira (2004): "minha identidade é atravessada pela experiência do outro que não é meu limite externo, mas a experiência através da qual eu posso me totalizar" (p.22). Podemos a

partir daí caracterizar a Biodança como uma experiência estética cuja essência é intersubjetiva, pois ela implica necessariamente o outro e nela a expressão da identidade se (re)constitui na dialética com a alteridade. Trata-se, portanto, de uma relação sujeito-sujeito e não sujeito-objeto.

Anteriormente afirmei que não há, em um sentido clássico, objeto estético na Biodança, mas sujeitos em um devir estético. Também afirmei que não há um espectador, no sentido de um observador distanciado do acontecimento estético, mas pessoas que conjuntamente criam esse acontecimento, expressando-se por meio da dança. Assim, no contexto investigado, dançar não é somente um modo de se apresentar ao outro, mas de vê-lo e ser visto por ele, de tocá-lo e se deixar por ele tocar, de se perder no outro e retornar a si, modificado por esta experiência. Neste sentido, as entrevistadas relataram diversas mudanças existenciais, nas quais se destacam aspectos intersubjetivos, a partir da emergência de novos sentidos na relação eu-outro, que permitem aos sujeitos uma ressignificação de si mesmos. A experiência estética da Biodança se constitui, portanto, a um só tempo como experiência da alteridade e de transcendência. A transcendência aqui traz o sentido que lhe imprime Merleau-Ponty (2006), definindo-a como o advento de um sentido que transforma uma situação de fato. Conforme reflete o filósofo:

A existência é em si indeterminada por causa de sua estrutura fundamental, já que ela é a própria operação através da qual o que não tinha sentido adquire um sentido, ...o acaso se faz razão enquanto ela é a retomada de uma situação de fato. Chamaremos transcendência este movimento pelo qual a existência, por sua conta, retoma e transforma uma situação de fato. (p.234).

A questão da alteridade, por sua vez, remete à experiência de comunhão que encontramos presente na Biodança. Uma experiência de conjunção no sensível, que atesta, segundo Maffesoli (2007), o retorno do ideal comunitário pela "participação estética em um substrato comum" (p.78). Analisando diversos exemplos de práticas sociais que concretizam esta função de *relição* na contemporaneidade, o autor lança a hipótese de que hoje estaríamos "assistindo ao renascimento do *homo aestheticus*" (Maffesoli, 2005, p.69). A Biodança, ao possibilitar o devir estético dos sujeitos, poderia a meu ver ser considerada uma daquelas práticas. Na Biodança, verifica-se o surgimento entre os sujeitos de uma interligação que constitui a dança não como expressão de um corpo individual, mas de um corpo vivido em conjunção com outro corpo, constituindo na intersecção entre ambos uma só intercorporeidade. Isso se torna

possível no exercício de uma disponibilidade ao outro, aberta pelo olhar estético e por meio da qual se realiza um aspecto essencial da experiência estética, designado por Jauss (1979) como a vivência do "prazer de si no prazer no outro" (p.76), a qual abre ao sujeito a possibilidade de também ser outro, como nos explica o autor:

Na conduta estética, o sujeito sempre goza mais do que de si mesmo: experimenta-se na apropriação de um sentido do mundo, ao qual explora tanto por sua própria atividade produtora, quanto pela integração da experiência alheia. ...O prazer estético que, desta forma, se realiza na oscilação entre a contemplação desinteressada e a participação experimentadora, é um modo da experiência de si mesmo na capacidade de ser outro, capacidade a nós aberta pelo comportamento estético. (p.77).

Pode-se compreender, a partir de Merleau-Ponty (2006), que esta capacidade decorre da própria natureza da percepção, pois nela há o advento de uma significação intersubjetiva, conforme discute o autor: "A outra consciência só pode ser deduzida se as expressões emocionais de outrem e as minhas são comparadas e identificadas" (p.471), de modo que, na relação assim estabelecida entre ambos, "Ele percebe suas intenções em seu corpo, com o seu corpo percebe o meu, e através disso percebe em seu corpo as minhas intenções" (p.472). Isso é bem explorado por Merleau-Ponty (2006), quando descreve a compreensão gestual, na qual se forma uma espécie de comunicação imediata entre eu e o outro, na qual o sentido se dá no sensível e não em um processo de pensamento, como vemos no seguinte exemplo trazido por ele: "eu não percebo a cólera ou a ameaça como um fato psíquico escondido atrás do gesto, leio a cólera no gesto, o gesto não me *faz pensar* na cólera, ele é a própria cólera" (p.251, grifo do autor).

Ao falar sobre a apreensão do(s) significado(s) dos gestos e movimentos na dança, Dantas (1999) transpõe para este campo a visão de Merleau-Ponty acerca da percepção, sublinhando que a dança propõe não uma significação para o entendimento, "mas uma experiência eminentemente sensorial, a ser compartilhada" (p.114), na qual o visível e o cinestésico são indissociáveis. Este entrelaçamento é englobado por Merleau-Ponty (2005) no conceito de quiasma, a partir do qual se pode compreender que "todo visível é moldado no sensível...sendo a visão palpação pelo olhar" (p.131), ou seja, há imbricação e cruzamento entre os diferentes sentidos de nossa percepção. Isso explica por que o movimento observado no outro "coloca em jogo a experiência do movimento do próprio observador: a informação visual gera, no espectador, uma experiência cinestésica imediata" (Dantas, 1999, p.116).

A capacidade de compreender o outro a partir do sentido expresso em seus movimentos é exercitada na Biodança através da empatia, de um olhar em que o eu se coloca inteiramente presente ao outro e vice-versa. Nesta perspectiva, é possível dizer que os sentidos que ganham ali expressão na dança são reconhecidos pelo sujeito nos gestos do outro, na medida em que seu próprio corpo os "incorpora". Então, se a percepção é o fenômeno que subjaz a toda experiência estética e se naquela, segundo Merleau-Ponty (2006), o outro não pode ser para mim um objeto, justifica-se a minha relutância em definir a experiência da Biodança a partir da relação entre sujeito e objeto estético. A posição do autor quanto ao problema da percepção do outro me parece clara:

Mas se o comportamento de outrem não é um objeto para mim, nem o meu para ele, se eles são comportamentos, a posição de outrem não me reduz à condição de objeto em seu campo, minha percepção de outrem não o reduz à condição de objeto em meu campo. (p.472).

Mais uma vez, se os sujeitos na Biodança podem se converter em testemunhas sensíveis do que se passa no outro com quem ali interagem, constituindo-se assim como espectadores, é por um olhar que apreende o outro como outro sujeito e não como objeto que esta experiência se realiza. Este argumento encontra apoio no modo como Merleau-Ponty (2006) concebe a experiência do espectador frente ao comportamento alheio como uma espécie de reciprocidade entre eu e o outro, reciprocidade que sustenta as relações sociais na Biodança. Nessa experiência estética:

O sentido dos gestos não é dado mas compreendido, quer dizer, retomado por um ato do espectador. ...Obtém-se a comunicação ou a compreensão dos gestos pela reciprocidade entre minhas intenções e os gestos do outro, entre meus gestos e intenções legíveis na conduta do outro. Tudo se passa como se a intenção do outro habitasse meu corpo ou como se minhas intenções habitassem o seu. ...O gesto está diante de mim como uma questão, ele me indica certos pontos sensíveis do mundo, convida-me a encontrá-lo ali. A comunicação realiza-se quando minha conduta encontra neste caminho o seu próprio caminho. Há confirmação do outro por mim e de mim pelo outro. (p.251-252).

Verifica-se a existência dessa forma de comunicação na Biodança, na qual a identidade de cada um, que se expressa em gestos dançados, é confirmada pelo outro, em cujo olhar o sujeito se vê reconhecido em sua singularidade.

7.4. O olhar estético

Constatou-se a partir dos relatos das entrevistadas, a emergência de uma percepção renovada, um novo modo de olhar o outro, de redescobri-lo a partir de outros sentidos, não apenas da visão, mas com todos os sentidos do corpo, a visão ampliada pelos olhos da pele e do coração... Caracterizo este olhar como estético, pois nele o eu busca ver o outro tal como ele se mostra, como ele realmente é, apreciando a dança como expressão de um ser que assim se lhe revela único. A apreensão dessa verdade sobre o outro, que é dada imediatamente no sensível, é o que distingue a percepção estética de nossa percepção cotidiana, segundo entende Dufrenne (2008):

A percepção estética é, de fato, a percepção real, aquela que só quer ser percepção... enquanto a percepção ordinária – sempre tentada à inteligência desde que tem acesso à representação – procura uma verdade *sobre* o objeto, que eventualmente dá um arrimo à *práxis*, e a procura *em torno* do objeto, nas relações que o unem aos outros objetos; a percepção estética procura a verdade *do* objeto, assim como ela é dada imediatamente *no* sensível. (p.80-81, grifo do autor).

O autor pontua que a percepção estética não é um processo ideativo, baseado na representação do sujeito acerca de um objeto, ou de outrem no nosso caso, mas o modo de acessarmos seu verdadeiro sentido, imanente ao sensível, ou seja, ela é de fato a percepção real, conclusão que vai ao encontro da concepção merleau-pontyana da percepção, na qual aqui me baseio. Na Biodança, devido à sua metodologia vivencial, o pensamento é silenciado para facilitar a entrega dos sujeitos à experiência. Deste modo, a Biodança prioriza um conhecimento sensível de si e do outro enraizado na percepção estética, percepção que reconhece o outro como legítimo outro.

Na Biodança há espaço para diferentes corpos, modos de ser, crenças, visões de mundo: não há um modelo de perfeição. Ali, cada um se sente aceito como é. A expressão individual é facilitada pela recepção positiva do grupo, alimentando o circuito criativo. Uso propositadamente o termo circuito, porque a experiência estética da Biodança é circular: há um reenvio constante entre eu e o outro, entre perceber e ser percebido, entre dar e receber. Esta circularidade se concretiza no corpo e pode ser mais bem compreendida a partir da noção de intercorporeidade, que em Merleau-Ponty (2005) remete à reflexividade do corpo, na qual, por exemplo, aquele que vê é também visto. A ideia central a meu ver é o trânsito dos sentidos de um corpo a outro, como se pode deduzir das palavras do autor:

Há um círculo do palpado e do palpante, o palpado apreende o palpante; há um círculo do visível e do vidente, o vidente não existe sem existência visível; há até mesmo inscrição do palpante no visível, do vidente no tangível e reciprocamente; há enfim propagação dessas trocas para todos os corpos do mesmo tipo e do mesmo estilo que vejo e toco - e isso pela fundamental fissão ou segregação do sentiente e do sensível, que, lateralmente, faz os órgãos de meu corpo entrarem em comunicação, fundando a transitividade de um corpo a outro. (p.139).

A intercorporeidade remete na Biodança à experiência do nós, experiência onde a dança se constitui como forma concreta de união entre o eu e o outro. Segundo compreende Maffesoli (2007), na experiência estética "quando o 'eu' se pluraliza, torna-se 'nós'" (p.171), demonstrando “a porosidade das categorias de sujeito e objeto. Os dois se interpenetram cada vez mais. Existe um trajeto de um a outro. *O subjetivo e o objetivo dão lugar ao trajetivo*” (p.171-172, grifo do autor). Neste trajeto, aberto entre eu e o outro pelo coexistir em uma relação estética, transitam sobretudo afetos, constituindo a Biodança como uma experiência de doação recíproca, onde dar é também receber. Nas relações sociais que assim se configuram, tem lugar uma experiência em que, ao perceber singularmente o outro e ser por ele percebido como ser de valor intrínseco, também o eu passa a se autoperceber nesse mesmo sentido. Isso ocorre porque a imagem que temos de nós mesmos reflete o modo como os outros nos veem, ou, como argumenta Merleau-Ponty (2005): "Uma vez que vemos outros videntes, não temos apenas diante de nós o olhar sem pupila ...doravante somos plenamente visíveis para nós mesmos, graças a outros olhos" (p.139).

Na Biodança, esse olhar sensível e reflexivo, a partir das mediações que ali ocorrem, constitui o outro como portador de uma beleza única, não a beleza padrão do corpo ideal midiático, ou sobrenatural do bailarino, mas uma beleza cujo sentido é ainda mais profundo, pois se enraíza na própria vida que vibra em cada um. Trata-se assim de uma nova relação com o corpo. Enquanto nossa experiência cotidiana do corpo é a todo o momento confrontada com a imagem intangível de um modelo de corpo glorificado nas mídias e convertido em sintoma de uma cultura narcísica, conforme analisa Santaella (2004), na experiência estética da Biodança o corpo é percebido em sua unicidade e respeitado em sua diversidade.

Para Dufrenne (2008) a beleza é um atributo do objeto estético e liga-se ao fato de que seu sentido se dá no sensível. O belo então não é mais um juízo de valor, como queria Kant, ou um conceito pré-estabelecido, mas uma qualidade afetiva, conforme reflete o autor:

Mas o que é, então, o Belo? Não é uma ideia ou um modelo. É uma qualidade presente em certos objetos - sempre singulares - que nos são dados à percepção. É a plenitude, experimentada imediatamente pela percepção do ser percebido. ...Mas é também imanência total de um sentido ao sensível, sem o que o objeto seria insignificante. (p.45).

Na Biodança, a noção dos sujeitos acerca de si mesmos se modificou e um dos aspectos que apareceram quanto a isso foi a percepção de si próprio como uma pessoa inteira, mais completa, alguém único e especial. Esta completude se dá ali a partir do outro, que me devolve algo que a mim escapa como vidente, mas que o outro apreende me reconhecendo como visível e que nós dois percebemos na plenitude do sensível. Enquanto no dia-a-dia muitas vezes passamos pelas pessoas sem nos dar conta, olhando-as sem na verdade enxergá-las, na Biodança exercitamos um olhar que é não apenas sensível mas também afetivo, ou seja, comprometido no outro, dedicado ao outro e capaz de admirar a beleza que lhe é própria. No primeiro caso, o outro é alguma *coisa* da qual eu desvio; no segundo, é alguém que reconheço *como pessoa*. Esses dois tipos de relação perfazem dois modos possíveis do corpo, segundo coloca-nos Merleau-Ponty (2006) ao ponderar sobre sua ambiguidade, pois meu corpo pode ser "ao mesmo tempo objeto para o outro e sujeito para mim" (p.231).

Na experiência estética da Biodança, o corpo do outro poderia também ser percebido como objeto? Poderíamos dizer que sim, com a ressalva de que ali ele se constitui como um objeto estético no qual se expressa uma subjetividade e que, portanto, é enquanto sujeito que esse corpo espera ser reconhecido. Dufrenne (2008) reconhece, ao discorrer sobre a intencionalidade na experiência estética, a ligação existente entre o objeto estético e a subjetividade, como se vê na seguinte passagem:

...o objeto estético constitui um caso privilegiado porque está duplamente ligado à subjetividade: à subjetividade do espectador, da qual solicita a percepção para sua epifania; à subjetividade do criador, da qual solicitou a atividade para sua criação e que nele se exprime, mesmo - e sobretudo - se ele não o quis expressamente. (p.84).

Seguindo esse raciocínio, Dufrenne (2008) acaba por concluir que o objeto estético "é um quase-sujeito" (p.84). Entretanto, o autor mantém a ideia de objeto, talvez porque sua teoria tome como principal referência a experiência estética de obras de arte (música, pintura, cinema, literatura, etc.), que são de fato objetos criados por um sujeito, que remetem a ele, mas não são ele mesmo, diferente da Biodança, onde o criador e sua criação são um só. Esta coincidência, contudo, não é exclusiva da

Biodança, estando presente também nos diferentes estilos de dança quando o bailarino é ao mesmo tempo o seu criador e executante.

Na dança, o sujeito objetiva-se esteticamente, expressando em seu próprio corpo uma singularidade. Para Merleau-Ponty (2005): "Meu corpo como coisa visível está contido no grande espetáculo. Mas meu corpo vidente subentende esse corpo visível e todos os visíveis com ele. Há recíproca inserção e entrelaçamento de um no outro" (p.135). Mas que grande espetáculo seria esse? Acredito que para o autor seja o espetáculo do mundo, descortinado na percepção e no qual vivenciamos o enigma da visibilidade (Merleau-Ponty, 2004). Esse também parece ser o sentido ontológico da experiência criativa, segundo nos coloca Dufrenne (1982), no livro *A Estética e as Ciências da Arte*:

Para o criador, o mundo não é um espetáculo mantido à distância, dominado, humanizado; no constituído, ele presente um constituinte que não é ele próprio, ao qual pertence, o poder da substância no modo; na profundidade do horizonte, um fundo; no visível, um invisível, sua fonte. ...O criador é o homem que recusa a aparência para encontrar o momento do aparecer, para converter a epifania do sensível em hierofania. ...Por outras palavras, o criador é aquele homem que, abandonando a segurança da representação, retorna à presença, na proximidade do originário onde o homem e o mundo não estão ainda separados, simultaneamente para se deixar inspirar por esta familiaridade nativa e para dizer ao seu modo: para dizer a criação. (p.57).

Na Biodança, ao criar uma dança, o sujeito se recria e, deste modo, vivencia uma experiência demiúrgica, na qual "Nós somos ao mesmo tempo a mensagem, a criatura e o criador" (Toro, 2002, p.88). Esta experiência, portanto, remete-nos à origem, ao momento em que o ser torna-se aparecer e um sentido invisível, pressentido no sensível, é (re)convertido no visível. No ato criativo o sujeito (re)edita a seu modo o mistério da criação, por isso Dufrenne (1982) ressalta sua dimensão hierofânica, que diz respeito ao ato de manifestação do sagrado.

7.5. A Dança da Vida

Na Biodança, reconhece-se o sentido sagrado da dança como forma de (re)conexão do homem com o todo:

Desde a origem, a dança teve um significado sagrado, como se o movimento corporal, criando formas que em si mesmas têm um sentido, despertassem no dançarino uma

ressonância com o cosmo. Como se os movimentos corporais, fluindo de um manancial desconhecido, ativassem a consciência da totalidade. (Toro, 2002, p.25).

Toro (2002) cita como exemplo de uma dança em que o aspecto sagrado está explícito a dança de Shiva, um dos três principais deuses na tradição hindu. As primeiras representações de Shiva datam de cerca de 4.000 a.C. e desde então, apesar das variações, existem elementos simbólicos que são recorrentes nas imagens, como podemos exemplificar a partir da figura seguinte.



Figura 6. Shiva

(imagem recuperada de <http://agendaesoterica.blogspot.com/2011/12/shiva-deus-da-danca.html>)

Uma interpretação possível dessa imagem é que, em uma mão esquerda, Shiva segura um tambor na forma de ampuheta, que representa o som da criação do universo e com o qual ele marca o compasso de sua dança. Outro aspecto destacado na imagem é o fogo, que envolve o corpo do deus dançarino e sai em uma chama da palma de uma mão direita. Esse elemento representa a transformação, pois nada passa pelo fogo sem sofrer alguma mudança. A dança de Shiva é uma forma do homem expressar a ideia de

um processo cósmico infinito de criação e destruição. Com seu dançar, Shiva (re)cria constantemente o universo, destruindo formas antigas e criando novas formas através de seus movimentos. Assim, a mitologia de Shiva nos remete ao poder de mutação da dança, ou seja, à sua capacidade de metamorfosear a realidade.

É interessante pontuar aqui a relação entre esta visão cosmológica da criação como uma dança divina e a concepção de dança que aparece em Valéry (2005), onde o autor, no diálogo do personagem Sócrates, compara a dançarina Athiktê a uma chama:

- Pois bem, não te parece, Erixímaco, e a ti, Fedro, que essa criatura que vibra ali, e que se agita adoravelmente para nossos olhos, essa ardente Athiktê que se divide e se reúne, que se abre e se fecha tão depressa, e que parece pertencer a outras constelações que não as nossas - não parece viver, como se fosse em casa, num elemento comparável ao fogo - numa essência muito sutil de movimento e música, onde ela respira uma energia inesgotável, enquanto participa, com todo seu ser, da violência pura e imediata de uma extrema felicidade? - Pois se compararmos nossa condição pesada e séria a esse estado de coruscante salamandra, não vos parece que nossos atos ordinários, engendrados sucessivamente por nossas necessidades, e que nossos gestos e movimentos acidentais sejam como materiais grosseiros, como uma impura matéria de duração, enquanto que essa exaltação e *essa vibração da vida*, enquanto que essa suprema tensão, e esse transporte no que de mais ágil se possa obter de si mesmo, têm as virtudes e os poderes da chama; e que as vergonhas, os enfados, as tolices, e os alimentos monótonos da existência se consomem aí, fazendo brilhar diante de nossos olhos *aquilo que há de divino numa mortal?* (p.55-56, grifo meu).

Acredito que, quando o homem dança, potencializa essa vibração de vida, transforma-se, transcende a si mesmo e, de um certo modo, diviniza-se, pois se torna criador de um novo mundo: o mundo dançado. Assim como a dança faz surgir o novo, segundo Dufrenne (1982) "toda obra é cosmogonia" (p.58), pois é geração de um mundo. O autor nos fala que o sujeito se constitui como criador quando reconhece sua condição de criatura, "regressa às paragens da sua nascença e empreende dizer ou mostrar não o que nasce de si - o mundo que organiza -, mas aquilo donde nasce - o inextinguível fundo" (p.58). Criar é então uma forma de parir, de dar à luz, ou seja, de tornar visível um sentido invisível, semeado em nosso corpo, incorporado em nós.

Na Biodança, que sentido seria esse? O sentido da vida!! Segundo Toro (2002), "Todas as dimensões da dança despertam no ser humano a ressonância com a vida. As danças são os pensamentos do universo incorporados à existência humana" (p.28). Pedrosa (1996) também considera o fenômeno estético como uma verdadeira necessidade vital, uma vez que "Em essência, a atividade criadora repete, inconscientemente, a incessante recriação do milagre da vida no organismo" (p.55), sendo uma "transposição no plano humano das leis cósmicas da criação" (p.55). A

experiência estética da Biodança, em seu sentido mais profundo, constitui-se então não apenas como uma expressão dos sujeitos, mas, através deles, da própria vida.

Na visão de Toro (2002), "A dança é sempre dança cósmica" (p.28). Para tratar disso, o autor inspirou-se na poesia de Gialâl al-Din Rumi, poeta místico do sufismo, citando uma passagem onde se fala sobre uma dança universal que envolveria todos os átomos e almas¹⁸. Sabe-se que no *Sama*, prática ritual do sufismo, os derviches realizam movimentos giratórios, buscando através desta dança "entrar em comunhão com o universo manifestado e com sua origem divina" (Camargo, 1997, p. 14). Toro, que também escrevia poesias, encontrou na referida passagem um reflexo de sua própria cosmologia, concluindo que "Uma sessão de Biodanza é um convite a participar da dança cósmica de que fala o poeta sufi" (Toro, 2002, p.14). Para os derviches, o giro é um meio à transcendência: rodando, rodando, rodando eles entram em sintonia com o movimento do Ser que anima desde as esferas celestes que giram no espaço, até as partículas que giram no interior dos átomos (Será por isso que quase todas as sessões de Biodança começam e terminam com uma dança em roda?). Na Biodança, vivenciamos o sentimento comovente de que somos parte desta grande dança, anterior a nós mesmos e que nos ultrapassa.

Na experiência estética da Biodança, cada um é percebido como único, mas ao mesmo tempo todos somos um, pois todos somos parte da Roda da Vida, que gira transcendendo as individualidades em seu movimento universal e eterno. Então, a percepção estética do outro como belo em si mesmo é aprofundada pelo reconhecimento do valor da vida que nele habita e que é sagrada. Diante do olhar biocêntrico cultivado na Biodança, a vida está no centro e ela não tem *um* sentido, pois o sentido está nela mesma e cabe a nós vivê-la da nossa própria maneira, de modo autêntico, contemplando a vida em todas as suas formas e participando ativamente no seu incessante movimento de trans-formação. A dança é assim um modo possível de participar nesse movimento, pois "Dançar é, antes de tudo, estabelecer uma relação ativa entre o homem e a natureza, é participar do movimento cósmico e do domínio sobre ele" (Garaudy, 1980,

¹⁸ Oh dia, levanta-te...os átomos dançam.
as almas, tomadas pelo êxtase, dançam.
a abóbada celeste, por causa deste Ser,
dança: te direi ao ouvido até onde conduz
sua dança. Todos os átomos que há no ar
e no deserto, compreenda bem, estão enamorados
como nós e cada um deles, feliz ou desgraçado,
deslumbra-se com o sol da alma incondicional.
(Rumi, citado por Toro, 2002, p. 14).

p.14). Dufrenne (2008) também discute essa relação, considerando que "a arte responde a esse apelo da Natureza: ela a exprime ao exprimir os mundos dos quais está grávida. E a arte celebra a Natureza" (p.30).

A experiência estética da Biodança possibilita a (re)conexão do homem com a Natureza. Segundo Dufrenne (2008), a experiência estética atesta a consubstancialidade do homem com a natureza, pois "a natureza não nos traz somente sua presença, ela nos ensina que estamos presentes nessa presença" (p.76). Assim como a natureza está em constante mudança, como podemos exemplificar pela alternância entre as estações do ano e as respectivas modificações na paisagem, nós também mudamos no transcorrer da vida, pois viver é estar em movimento. Essa sintonia é belamente descrita na fala de Nanda, que optei por trazer aqui, uma vez que a meu ver ela nos proporciona uma síntese para refletir sobre o sentido fundamental da experiência pesquisada:

A Biodança é como já diz é "a dança das células". As células estão sempre em movimento, tudo está em movimento. Então a gente não vê que está biodançando a todo o momento e a Biodança para mim vem se encaixar justamente nesse processo da própria natureza, que ela está sempre em movimento, está sempre em movimento, não fica estagnada nunca! A gente que às vezes quer que as coisas fiquem estagnadas, que fique um mesmo processo, mas cada minuto é um minuto diferente do outro, um minuto atrás é passado! Então viver o momento agora, o momento presente. Esse momento em que nós estamos é um momento único, daqui a pouquinho já é passado! Então é o momento agora! A gente fica preocupada com o que passou, com o que vai acontecer e não se vive o presente. Então esse momento é fantástico! Viver, curtir o máximo o momento presente, aqui-e-agora.

Tudo está em movimento, conclui Nanda. Para ela a ideia de um movimento inerente a todas as coisas é um sentido dado no sensível, que emerge na consciência reflexiva a partir da experiência vivida na Biodança, um sentido da vida que ressoa em seu corpo e se expressa em seus movimentos. Sua definição da Biodança como dança das células é interessante, pois a célula é a menor unidade estrutural e funcional dos organismos vivos e aí, no interior do corpo, seguindo os ritmos biológicos, acontece uma dança invisível, que nos coloca em movimento, no curso sem volta do tempo, impelindo-nos para frente, ainda que aparentemente estejamos parados.

O tempo é um aspecto importante na fala de Nanda. Ela percebe o tempo como sucessão de instantes, passado, presente e futuro, em que *cada minuto é um minuto diferente do outro, um minuto atrás já é passado*. A temporalidade nos constitui, pois "É preciso compreender o tempo como sujeito e o sujeito como tempo" (Merleau-Ponty, 2006, p.566). Clarice Lispector (1973), em seu livro *Água-Viva*, nos ajuda a pensar a

experiência estética do tempo, vivida por Nanda na Biodança como movimento, transitoriedade, fugacidade:

Tenho um pouco de medo: medo ainda de me entregar pois o próximo instante é o desconhecido. O próximo instante é feito por mim? ou se faz sozinho? Fazemo-lo junto com a respiração. E com uma desenvoltura de toureiro na arena. Eu te digo: estou tentando captar a quarta dimensão do instante-já que de tão fugidio não é mais porque agora tornou-se um novo instante-já que também não é mais. Cada coisa tem um instante em que ela é. Quero apossar-me do *é* da coisa. (p.7-8).

Se o passado não é mais e o futuro não é ainda, o presente é o único instante em que algo *é*, em que a Roda da Vida "toca o chão", por assim dizer. Mas até se tornar presente o instante é desconhecido: para sabê-lo é necessário vivê-lo e a nossa forma de vivê-lo é fazê-lo! Por isso o presente é também abertura, *é um momento único*, como nos diz Nanda, e em cuja construção estamos implicados, pois cabe a cada um fazer a sua síntese:

Mais uma vez, a "síntese" do tempo é uma síntese de transição, ela é o movimento de uma vida que se desdobra, e não há outra maneira de efetuar-la senão viver essa vida, não há lugar do tempo, é o próprio tempo que se conduz e torna a se lançar. (Merleau-Ponty, 2006, p.567).

A vivência em Biodança é uma forma de entrega ao momento presente, no qual o ser se desdobra através da dança, preenchendo o espaço com seus movimentos. Quando nos colocamos totalmente presentes no presente, percebemos que o seu sentido já se nos anunciava na própria palavra, pois vemos que *então esse momento é fantástico*, como exclama Nanda. Cada instante de vida é um presente ou uma dádiva que possuímos, mas nem sempre valorizamos. Neste sentido, a Biodança se constitui como uma celebração da Vida e seu potencial criativo, que se manifesta em sua multiplicidade, expressando-se de forma única em cada ser e criando sempre novas formas de ser, porque Vida é movimento, é transformação. Segundo compreende Toro (2002), "o universo como totalidade pode ser concebido como um organismo criador da vida; dentro deste universo a vida se expressa segundo uma infinidade de formas" (p.51). A Vida concebida como movimento constante da Natureza pulsa em todos os seres e na experiência estética da Biodança essa dança invisível ganha visibilidade no próprio corpo, revelando-nos que:

Viver é, antes de mais nada, participar desse fluxo e dessa pulsação orgânica do mundo que está em nós, desse movimento, desse ritmo, dessa totalidade, porque, mesmo durante o sono, vela em nosso peito a lei da dupla batida, a da nossa respiração e a do nosso coração. (Garaudy, 1980, p.26).

Com as mãos sobre o próprio peito, podemos sentir o ritmo daquela dupla batida, de nosso pulso cardiorrespiratório, que expressa nossos sinais vitais, ou o ritmo da Vida em nós. Essa posição era diversas vezes usada ao início ou final de algumas vivências no grupo investigado, sendo uma forma de facilitar a (re)conexão à Vida e sua celebração através da dança. Na experiência estética da Biodança, portanto, por meio da expressão do corpo, da subjetividade e da intersubjetividade, encontra expressão a própria Vida. E, se ali não se verifica uma estética da arte, por outro lado se vivencia uma estética da existência, a partir da qual todos os participantes podem se constituir como artistas, reconstruindo suas formas de ser e de se relacionar com os outros e, com isso, criando mais vida dentro da própria Vida. Neste processo, o sujeito se torna coparticipante da criação universal, como explica Toro (2002):

O artista, por sua vez, tenta revelar as realidades internas que são no fundo, as realidades cósmicas. Ele se torna, assim, um instrumento eficaz de forças de organização e de criação que se manifestam a ele de modo imperativo. O artista coloca-se à prova como coparticipante da criação universal. Mais que um inovador que constrói, ele é um parturiente ou um revelador de formas e de harmonias ocultas. Seu trabalho consiste em transformar o "caos" em "cosmo". (p.91).

Agora entendemos melhor o sentido da Biodança como Dança da Vida. A partir da pesquisa realizada e da reflexão até aqui desenvolvida, é possível afirmar que a essência da experiência estética da Biodança está na vivência da dança como modo de relação social entre os sujeitos, mediado por um olhar estético e biocêntrico, com o qual se percebem como coparticipantes da Dança Universal da Vida, sentindo o prazer estético tanto como cocriadores quanto como espectadores das múltiplas formas nas quais a Vida se manifesta. Mas esse é um sentido invisível que só vislumbramos quando silenciarmos nossa própria voz, o pensamento reflexivo sobre nós mesmos, sobre os outros, sobre o mundo e retornamos para o solo da experiência. Quando o sujeito se entrega à experiência da Biodança, então já não há um eu que dança, mas uma dança que se faz em mim e assim eu me torno a própria dança. Então não sou eu que danço a vida, mas a Vida que dança em mim.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao investigar a experiência da Biodança em uma perspectiva fenomenológica, foi possível concluir que a mesma se constitui como uma experiência estética para os sujeitos que dela participam. A partir do exame dos sentidos vivenciados pelos sujeitos no contexto da Biodança, chegou-se à compreensão de que nela a dança se configura nas metamorfoses do corpo, como expressão da identidade e como experiência da alteridade. Na experiência estética da Biodança, o sujeito vivencia a si próprio na capacidade de ser outro, transformando-se neste processo, ou seja, recriando-se em um devir estético.

A experiência estética da Biodança traz um sentido ontológico, remetendo à própria essência da Vida como movimento de transmutação, que se manifesta de modo único em cada vivente. Na Biodança, cada um participa da Dança da Vida, constituindo-se ao mesmo tempo como espectador desse sentido, revelado em um olhar estético, e como cocriador que em sua dança o torna visível. Deste modo, a Biodança contribui para que os sujeitos se reconheçam como autores de suas próprias vidas e coautores nas vidas daqueles com quem convivem, comprometendo-se na construção coletiva de relações sociais baseadas em uma ética do cuidado e permeadas pela afetividade.

A experiência estética é essencialmente uma experiência perceptiva. A Psicologia, desde os seus primórdios, tem se interessado pela questão da percepção. Como o homem percebe o mundo e a si próprio? Como a percepção determina o modo com que o sujeito compreende seu entorno e, conseqüentemente, atua sobre ele? Onde situar o sentido: estaria ele dado nos objetos ou seria neles colocado a partir de um processo psíquico interno ao sujeito? O estudo da experiência estética interessa à Psicologia justamente por nos auxiliar a refletir sobre a percepção, abordando essas e outras questões sob uma nova ótica. Isso porque a experiência estética evidencia o caráter relacional do sentido, que emerge na intercorporeidade entre eu e o outro, entre eu e o mundo.

O presente trabalho pode então contribuir com futuras investigações da Psicologia acerca da temática da experiência estética, seja ela referente às expressões criativas fora ou dentro do campo das artes. Não podemos esquecer que um objeto artístico, por ser produzido pelo homem, pauta um modo de comunicação social entre sujeitos, pois o criador, por meio de sua obra, fala a um espectador, transmite-lhe

alguma mensagem, que ecoa em seu corpo. Por exemplo: o sentido da música não vive nela mesma, mas entra nos ouvidos e reverbera no corpo de quem se abre para escutá-la. A experiência estética comporta sempre uma abertura ao outro.

A Psicologia Social há tempos vem enfatizando que o eu se constitui na relação com o outro. Para Merleau-Ponty (2005), "A psicologia social, como psicologia, reencontra necessariamente as questões do filósofo - o que é um outro homem? o que é um acontecimento histórico?" (p.34-35). Para o autor, precisamos redescobrir o mundo social não como objeto e em terceira pessoa, mas como dimensão da existência da qual não posso desviar (Merleau-Ponty, 2006). A subjetividade, por conseguinte, se constitui a partir da intersubjetividade das relações sociais, pois conclui o autor que "A subjetividade transcendental é uma subjetividade revelada, saber para si mesma e para outrem, e a este título é uma intersubjetividade" (Merleau-Ponty, 2006, p.485).

O estudo da experiência estética da Biodança pode contribuir no sentido de, ao abordar o papel do corpo nessa experiência, refletir sobre a subjetividade como (inter)corporeidade. Na Biodança, a dança é uma forma de comunhão, é união sensível entre eu e o outro. Ao frisar nossa natureza social, a experiência estética da Biodança nos ajuda a refletir sobre o papel da percepção nas relações sociais nas quais o sujeito se constitui, interagindo com os outros, percebendo e sendo percebido.

A experiência estética proporciona ao sujeito a vivência da alteridade, a partir do contato com o outro, com o diferente, o inesperado, o novo, engajando o sujeito em uma forma de percepção diferente da cotidiana, um olhar sensível e criativo. A Psicologia Social se propõe não apenas explicitar que os sujeitos são socialmente construídos, mas também entender de que modo ambos podem ser reconstruídos a partir de relações mais igualitárias, segundo uma ética onde todos possam ter uma vida digna e atingir um equilíbrio biopsicossocial.

A Biodança, conforme foi aqui demonstrado, surge como uma prática possível na realização desse objetivo, pois à sua experiência estética é inerente uma ética do cuidado, qualificando as relações sociais ali desenvolvidas sobre a base de uma sensibilidade e contribuindo para novas formas de objetivação e subjetivação dos participantes. A Biodança se apresenta, então, não apenas como uma profícua área de estudos, mas também como uma área aberta à atuação do psicólogo social, pois ela é uma atividade grupal, na qual as transformações individuais refletem as intervenções do coordenador, cujo papel é fundamental no modo como as interações ali se configuram. Dados os objetivos desta investigação, não foi possível contemplar em maior

profundidade a função determinante do facilitador no grupo de Biodança, embora se tenha claro a importância de suas mediações na construção da experiência dos sujeitos, uma vez que é através das mesmas que diversos significados e valores são apropriados pelos participantes. Fica aqui em aberto, então, uma questão a futuras pesquisas.

Em uma perspectiva psicossocial, compreende-se que os sentidos da Biodança na experiência dos sujeitos investigados refletem significados historicamente constituídos e socialmente contextualizados. Deste modo, entendo que os sentidos e valores circulantes nas falas das entrevistadas apontam para o contexto a partir do qual foram incorporados, isto é, assimilados pelos sujeitos. Neste sentido, destaca-se o aspecto pedagógico da Biodança, cuja proposta poderia ser caracterizada como uma forma de socialização baseada na cultura biocêntrica. A Biodança se apresenta então como uma prática social que se opõe à cultura dominante, individualista, antropocêntrica e alienante (Toro, 2002), procurando desenvolver relações sociais fundadas em uma cultura dos sentimentos e uma ética afetiva. Em uma visão histórica, a cultura da Biodança lembra um pouco o movimento artístico romântico, pois nela se verificam algumas de suas características como a negação do racionalismo, a afirmação da subjetividade, a ênfase nos sentimentos e emoções, o retorno à natureza, etc.

A Biodança, ao procurar disseminar uma nova cultura, traz no bojo de seu sistema um projeto de transformação social. No entanto, quais são as condições de possibilidade para a sua efetiva realização? Ao examinar o ideário da Biodança, sou levada a reconhecer não apenas a beleza de sua proposta, mas também alguns de seus limites. Um deles seria a questão do contato, cuja função é terapêutica na Biodança, mas que pode ser uma barreira para algumas pessoas. De certo modo, a Biodança exige uma disposição inicial ao contato, fator a que muitas pessoas se mostram resistentes. Daí a importância de as vivências de contato serem bem manejadas pelo facilitador, com respeito à progressividade dos participantes e com intenções que fiquem claras para eles. Outro ponto que poderia ser levantado é se o projeto da Biodança não seria utópico.

Todavia, talvez o termo mais adequado não seja utópico e sim visionário, pois toda mudança começa por uma nova visão diante da realidade, uma nova ideia, um sonho. Então, o resgate do contato afetivo entre as pessoas e seu engajamento na utopia de uma sociedade ética e estética podem, em outro prisma, ser considerados não como limites da Biodança, mas justamente como suas mais fecundas possibilidades. Isso encontra apoio no fato de que, embora as mudanças produzidas pela Biodança talvez

não sejam tão representativas em um nível macrossocial, certamente o são no âmbito dos diversos grupos em que ocorrem, modificando vários aspectos a vida das pessoas que dela participam e, conseqüentemente, transformando suas relações interpessoais fora dali, em seu cotidiano. Assim como para as participantes desta pesquisa, para inúmeras outras pessoas a Biodança tem contribuído significativamente no desenvolvimento de um novo modo de viver, construído coletivamente no movimento saudável, criativo e prazeroso de conexão à Vida.

Um exemplo concreto neste sentido se dá pela articulação da Biodança à Psicologia Comunitária, conforme discutem Pinho, Castro, Ximenes, Moreira e Barreto (2009). Os autores citam especificamente os trabalhos desenvolvidos junto ao Núcleo de Psicologia Comunitária (NUCOM), da Universidade Federal do Ceará, fundado pelo Prof. César Wagner de Lima Góis, em 1982. O NUCOM vem desde então desenvolvendo projetos de extensão junto à comunidade, nos quais a Biodança tem sido integrada como instrumental teórico e ferramenta de intervenção para trabalhar com a questão da identidade em uma abordagem vivencial.

A Psicologia Comunitária, segundo compreende Góis (2005), é uma área da Psicologia Social da Libertação. Concebendo o indivíduo como sujeito histórico e comunitário, seu objetivo é contribuir na construção de sua consciência crítica e da sua capacidade de lutar comunitariamente para uma nova realidade social onde vive (Góis, 1993). A Biodança vem se constituindo, neste sentido, como marco teórico-metodológico que permite um trabalho social voltado à emancipação dos sujeitos, procurando (re)constituir a identidade do oprimido pelo desenvolvimento de seu valor e poder pessoal, conforme examinam Pinho et al. (2009). Os autores especificam assim a contribuição da Biodança na história da Psicologia Comunitária cearense, onde "Ela era utilizada para facilitar o desenvolvimento da identidade pessoal, pois para além dos instrumentais reflexivos e intelectuais, envolve o corpo, a expressão estética, as emoções e o encontro humano nos processos de aprendizagem e crescimento" (p.33).

A experiência estética, conforme vimos nesta pesquisa sobre a Biodança, pode ajudar a desenvolver nos sujeitos um novo olhar, aberto ao outro, que se sensibiliza para o diferente, que vislumbra novos sentidos, que redescobre e se reencanta com o mundo. Se a tarefa da Psicologia Social é contribuir no movimento de transcendência do homem perante uma dada realidade, contribuindo, conseqüentemente, para que ele se torne agente da história e capaz de transformar a sociedade em que vive, talvez possamos encontrar na experiência estética um caminho alternativo nessa direção, um caminho

que implica os sujeitos em perceber possibilidades outras de ver e viver, de se mover e ser, comprometidos com uma estética da existência, que apreende a realidade não como um dado definitivo, mas como movimento de criação constante em que todos podem participar.

REFERÊNCIAS

- Amatuzzy, M. M. (1993). Etapas do processo terapêutico: um estudo exploratório. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 9, 1-21.
- Amatuzzy, M. M. (2003). Pesquisa Fenomenológica em Psicologia. In M. A. T. Bruns & A. F. Holanda (Orgs.), *Psicologia e fenomenologia: reflexões e perspectivas* (pp.17-25). Campinas: Ed. Alínea.
- Andriolo, A. (2005). O corpo do artista na experiência estética contemporânea. *Ide*, 41, 45-49.
- Andriolo, A. (2007). Fenomenologia e Arte Moderna: contra o esquecimento dos processos cognitivos da vida cotidiana. In M. H. S. Patto & J. A. Frayze-Pereira (Orgs.), *Pensamento Cruel - humanidades e Ciências Humanas: há lugar para a Psicologia?* (pp. 249-263). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Assis, M., & Correia, A. M. (2006). Entre o jogo estético e o impulso lúdico: um ensaio de dança. *Rev. Bras. Cienc. Esporte*, 27 (2), 121-130.
- Berghahn, B. M. (2007). As rupturas a significantes. *Pensamento Biocêntrico*, 8, 49-62.
- Bertazzo, I. (2006). Ivaldo Bertazzo: arte também é educação [Depoimento a Juliana Winkel]. *Comunicação & Educação*, 11 (3), 415-422.
- Bowlby, J. (1989). *Uma Base Segura: aplicações clínicas da teoria do apego*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Bosi, E. (2003). *O tempo vivo da memória: ensaios de Psicologia Social*. (2ª ed.). São Paulo: Ateliê Editorial.
- Bromet et al. (2011). Cross-national epidemiology of DSM-IV major depressive episode. *BMC Medicine*, 9 (90). Recuperado em 10 de agosto de 2011, de <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1741-7015-9-90.pdf>
- Câmara, J. B. (2005). *Expressão e Contemporaneidade: a arte moderna segundo Merleau-Ponty*. Lisboa: Imprensa Nacional.
- Camargo, G. G. A. (1997). *Entre o Camelo e o Leão: a dialética do giro derviche*. Uma etnografia do Sama – a dança girante dos derviches da Ordem Sufi Mevelevi. Dissertação de Mestrado, Departamento de História, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
- Cantos, G. A.; Schutz, R. (2007). O efeito terapêutico da Biodança sobre o estresse psicológico. *Pensamento Biocêntrico*, 7, 61-69.

- Castro, G. S. (2009). *Diálogos e vivências sobre arte e identidade com jovens do Bom Jardim*. Dissertação de Mestrado, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza.
- Cavalcante, M. R. B. (2006). Educação Biocêntrica: um portal de acesso à inteligência afetiva. *Pensamento Biocêntrico*, 6, 9-30.
- Cavalcante, M. R. B. (2008). A Educação Biocêntrica dialogando no Círculo de Cultura. *Pensamento Biocêntrico*, 10, 95-126.
- Cazé, R. F.; Wanderley, S. A.; Nóbrega, T. K. S.; et al. (2007). Resposta aguda da pressão arterial a uma sessão de Biodança com pessoas de meia idade e idosas. Anais do XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e II Congresso Internacional de Ciências do Esporte. Pernambuco. <http://www.cbce.org.br/cd/resumos/024.pdf>
- Chauí, M. (2002). *Experiência do pensamento: ensaios sobre a obra de Merleau-Ponty*. São Paulo: Martins Fontes.
- Ciampa, A. C. (1984). Identidade. In W. Codo & S. T. M Lane (Orgs.), *Psicologia social: o homem em movimento* (pp. 58-75). São Paulo: Brasiliense.
- Ciampa, A. C. (1987). *A história de Severino e a estória de Severina*. São Paulo: Brasiliense.
- Coelho Júnior, N.; Carmo, P.S. (1991). *Merleau-Ponty: filosofia como corpo e existência*. São Paulo: Escuta.
- Coelho Júnior, N. (2003). Da intersubjetividade à intercorporeidade: contribuições da filosofia fenomenológica ao estudo psicológico da alteridade. *Psicol. USP [online]*, 14 (1), 185-209. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-65642003000100010>.
- D'Alencar, B. P. (2005). *Biodança como processo de renovação existencial do idoso: análise etnográfica*. Tese de Doutorado, Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Dantas, M. (1999). *Dança: o enigma do movimento*. Porto Alegre: Editora UFRGS.
- Dentz, R. A. (2008). Corporeidade e subjetividade em Merleau-Ponty. *Intuitio*, 1 (2), 296-307.
- Deschamps, J. C.; Moliner, P. (2009). *A Identidade em Psicologia Social: dos processos identitários às representações sociais*. Petrópolis: Vozes.
- Dias, A. M. S. (2003). *O desenvolvimento pessoal do educador através da Biodança*. Dissertação de Mestrado, Educação, Universidade Federal do Alagoas, Maceió.

- Dufrenne, M. (1982). A Criação Artística. In M. Dufrenne, *A Estética e as Ciências da Arte* (Vol. 2, pp.11-61). Lisboa: Livraria Bertrand.
- Dufrenne, M. (2008). *Estética e Filosofia*. (3ª ed.). São Paulo: Perspectiva.
- Foucault, M. (1987). *Vigiar e Punir: nascimento da prisão*. Petrópolis: Vozes.
- Frayze-Pereira, J. A. (2004). A dimensão estética da experiência do outro. *Pro-posições*, 15 (1/43), 19-25.
- Frayze-Pereira, J. A. (2006). A Psicologia entre a Estética e a História da Arte. In J.A. Frayze-Pereira, *Arte, dor: inquietudes entre estética e psicanálise* (pp.31-53). Cotia, SP: Ateliê Editorial.
- Garaudy, R. (1980). *Dançar a Vida*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Góis, C. W. L. (1993). *Noções de Psicologia Comunitária*. Fortaleza: Edições UFC.
- Góis, C. W. L. (2002). *Biodança: identidade e vivência*. (2ª ed.). Fortaleza: Instituto Paulo Freire.
- Góis, C. W. L. (2005). *Psicologia comunitária: atividade e consciência*. Fortaleza: Publicações Instituto Paulo Freire de Estudos Psicossociais.
- Góis, C. W. L. (2006). Reflexões sobre a cultura biocêntrica. *Pensamento Biocêntrico*, 5, 89-98.
- Gonzalez, M. (2006). Os sete poderes da Biodanza. *Pensamento Biocêntrico*, 5, 31-48.
- Hanna, J. L. (1999). *Dança, sexo e gênero: signos de identidade, dominação, desafio e desejo*. (M. Gama, trad.). Rio de Janeiro: Rocco.
- Heidegger, M. (1998). *Ser e Tempo - parte I*. (7ª ed., M. S. Cavalcante, trad.). Petrópolis: Vozes.
- Honda, A. K. (2002). *A poética do encontro humano: uma análise crítica da Biodanza como potência de ação nas empresas*. Dissertação de Mestrado, Psicologia Social, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.
- Jacques, M. G. (1998). Identidade. In M. N. Strey et al. (Orgs.), *Psicologia Social Contemporânea* (pp.159-167). Petrópolis: Vozes.
- Jauss, H. R. (1979). O prazer estético e as experiências fundamentais da poiesis, aisthesis e katharsis. In L. C. Lima (Org. e trad.), *A literatura e o leitor: textos de estética da recepção* (pp. 63-82). Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Katz, H. T. (2005). *Um, Dois, Três: A dança é o pensamento do corpo*. Belo Horizonte: Helena Katz.
- Keitel, L. (2005). Construção de vínculos inter-pessoais e constituição de grupos. *Pensamento Biocêntrico*, 2, 21-43.

- Laban, R. (1990). *Dança educativa moderna*. (M. C. P. Campos, trad.). São Paulo: Ícone.
- Le Breton, D. (2003). *Adeus ao corpo: Antropologia e sociedade*. (M. Appenzeller, trad.). Campinas: Papirus.
- Le Breton, D. (2006). *A Sociologia do Corpo*. (S. M. S. Fuhrmann, trad.). Petrópolis: Vozes.
- Lewin, K. (1973). *Problemas de dinâmica de grupo*. (2ª ed.). São Paulo: Cultrix.
- Lima, M. E. O.; J., Vala. (2004). As novas formas de expressão do preconceito e do racismo. *Estudos de Psicologia*, 9 (3), 401-411.
- Lispector, C. (1973). *Água Viva*. São Paulo: Círculo do Livro.
- Lopes, J. R. (2002). Os Caminhos da Identidade nas Ciências Sociais e suas Metamorfoses na Psicologia Social. *Psicologia e Sociedade*, 14 (1), 7-27.
- Maffesoli, M. (1995). *A contemplação do mundo*. Porto Alegre: Artes e Ofícios.
- Maffesoli, M. (2005). *O mistério da conjunção: ensaios sobre comunicação, corpo e socialidade*. (J. M. Silva, trad.). Porto Alegre: Sulina.
- Maffesoli, M. (2007). *O ritmo da vida: variações sobre o imaginário pós-moderno*. (C. Marques, trad.). Rio de Janeiro: Record.
- Maheirie, K. (2002). Constituição do Sujeito, Subjetividade e Identidade. *Interações*, 7 (13), 31-44.
- Maturana, H.; Varela, F. (1985). *Autopoiesi e cognizione*. Veneza: Marsilio.
- Merleau-Ponty, M. (2004). *O Olho e o Espírito: seguido de A linguagem indireta e as vozes do silêncio e A dúvida de Cézanne*. (P. Neves & M. E G. G. Pereira, trad.). São Paulo: Cosac & Naif.
- Merleau-Ponty, M. (2005). *O visível e o invisível*. (4ª ed., J. A. Gianotti & A. M. D'Oliveira, trad.). São Paulo: Perspectiva.
- Merleau-Ponty, M. (2006). *Fenomenologia da percepção*. (3ª ed., C. A. R. Moura, trad.). São Paulo: Martins Fontes.
- Moreira, D. A. (2004). *O método fenomenológico na pesquisa*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Moreira, V. (2004). O método fenomenológico de Merleau-Ponty como ferramenta crítica na pesquisa em psicopatologia. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17 (3), 447-456.
- Nietzsche, F. (2000). *Assim Falou Zaratustra*. (11ª ed., M. Silva, trad.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

- Nietzsche, F. (2001). *O Nascimento da Tragédia: ou Helenismo e Pessimismo*. (2ª ed., J. Guinsburg, trad.). São Paulo: Companhia das Letras.
- Pagés, N. (2009). El sujeto sin esencia: elementos sociológicos para una revisión del concepto de subjetividad em la teoría de Biodanza. *Pensamento Biocêntrico*, 12, 7-32.
- Pareyson, L. (1993). *Estética: teoria da formatividade*. Petrópolis: Vozes.
- Pasinatto, S. (2007). *Criatividade e Biodanza: a trama que qualifica as relações entre crianças*. Dissertação de Mestrado, Educação, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
- Pedrosa, M. (1996). Arte, necessidade vital. In O. Arantes (Org.), *Forma e Percepção Estética* (pp. 41-57). São Paulo: Edusp.
- Petrini, J. F. (2002). *O grupo da 3ª idade em busca de um espaço cordial: um estudo psicológico*. Tese de Doutorado, Psicologia, Universidade Católica de Campinas, Campinas.
- Pinho, A. M. M.; Castro, G. S.; Ximenes, V. M.; Moreira, C. P.; Barreto, G. P. (2009). Psicologia Comunitária e Biodança: contribuições da categoria vivência. *Aletheia*, 30, 27-38.
- Queiroz, D. T.; Vall, J.; Souza, A. M. A.; Vieira, N. F. C. (2007). Observação participante na pesquisa qualitativa: conceitos e aplicações na área da saúde. *Rev. Enfermagem UERJ*, 15 (2), 276-283.
- Reis, A. C. (2007). *A atividade estética da dança do ventre*. Dissertação de Mestrado, Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
- Reis, A. C. (2011a). A subjetividade como corporeidade: o corpo na fenomenologia de Merleau-Ponty. *Revista Vivência (Dossiê: O corpo)*, 37, 37-48.
- Reis, A. C. (2011b). A experiência estética sob um olhar fenomenológico. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 63 (1), 75-86.
- Ribeiro, K. G. (2008). *Biodança e Saúde Percebida: um olhar biocêntrico sobre a saúde*. Dissertação de Mestrado, Psicologia, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza.
- Rodrigues, H. E. (2000). *Introdução à Gestalt-terapia: conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica*. Petrópolis: Vozes.
- Rotenberg, M. (1999). *Educação: um convite ao movimento da vida*. Dissertação de Mestrado, Educação, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

- Santaella, L. (2001). *Matrizes da Linguagem e pensamento – sonora, visual, verbal*. São Paulo: Iluminuras.
- Santaella, L. (2004). *Corpo e comunicação: sintoma da cultura*. São Paulo: Paulus.
- Schmitz, J. A. K. (2008). Um olhar biocêntrico estendido ao mundo natural. *Pensamento Biocêntrico*, 10, 205-225.
- Scott, J. (1990). Gênero, uma categoria útil de análise histórica. *Revista Educação e Sociedade*, 16 (2), 5-22.
- Silveira, M. B. (2000). *Educar com a Arte*. Dissertação de Mestrado, Educação, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos.
- Silveira, N. (2001). *O Mundo das Imagens*. São Paulo: Ática.
- Siqueira, D. C. O. (2006). *Corpo, Comunicação e Cultura: a dança contemporânea em cena*. Campinas: Autores Associados.
- Sousa, A. M. B. (2006). Educação Biocêntrica: tecendo uma compreensão. *Pensamento Biocêntrico*, 5, 9-28.
- Toro, R. (2002). *Biodanza*. São Paulo: Editora Olavobrás.
- Valéry, P. (2005). *A alma e a dança e outros diálogos*. (2ª ed., M. Coelho, trad.). Rio de Janeiro: Imago.
- Vianna, K. (2005). *A dança*. São Paulo: Summus.
- Viotti, L. (2006). Biodança: uma nova linguagem. *Pensamento Biocêntrico*, 6, 81-85.

ANEXO A - Consentimento Informado para Participar da Pesquisa

A – Identificação e Proposta

Este termo visa a preservar os direitos dos entrevistados e a ética na pesquisa.

Alice Casanova dos Reis, pesquisadora no Departamento de Psicologia Social e do Trabalho do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, com orientação do Prof. Dr. Arley Andriolo, está desenvolvendo a pesquisa intitulada *Há experiência estética na Biodança? Um estudo fenomenológico sobre a vivência corporal em um grupo de Biodança.*

B – Convite

Eu sou convidado(a) a participar deste estudo. Meu nome foi selecionado devido a:

1. Eu ser praticante de Biodança;
2. Eu participar do grupo de Biodança escolhido para esta pesquisa;

Eu sei que a participação neste estudo é absolutamente voluntária. Eu tenho o direito de me recusar a participar ou desistir em qualquer ponto deste estudo. Minha decisão em participar ou não desta pesquisa não terá influência nas atividades que desenvolvo em meus grupos de convivência.

C – Procedimentos

Se eu concordar em participar, o seguinte ocorrerá:

A pesquisadora fará parte do meu grupo de Biodança como observadora-participante. Ela irá me entrevistar. Esta entrevista será realizada em local adequado a ambos. As entrevistas serão gravadas.

D – Risco e Desconforto

Não há nenhum efeito prejudicial antecipado em participar da pesquisa. Se alguma questão me deixar chateado(a) ou desconfortável, eu sou livre para me recusar a responder a qualquer momento.

E – Sigilo

Meus dados serão guardados e usados unicamente para a pesquisa. A ficha de cadastro do entrevistado, a entrevista e dados pessoais serão sigilosos, numerados e somente acessados pelos pesquisadores envolvidos na investigação.

F – Questões

Se eu tiver alguma questão ou comentário sobre a participação neste estudo, eu posso falar com Alice Casanova dos Reis, no telefone (48) 3365-1651 ou com Prof. Dr. Arley Andriolo, na Universidade de São Paulo (USP).

O endereço é:

Instituto de Psicologia da USP.

Av. Prof. Mello Moraes, 1721, Cidade Universitária.

São Paulo – sala 103 ou 105 – CEP: 05508-900

Tel: (11) 3091-4184 e Fax: (11) 3091-4460.

G- Consentimento

Eu conversei com Alice Casanova dos Reis sobre o estudo e foi dada uma cópia deste consentimento para mim. Eu entendi o que eu li e o que ouvi e tive minhas perguntas respondidas. A participação neste estudo é voluntária e não remunerada. Eu sou livre para recusar estar no estudo ou desistir a qualquer momento.

Autorizo o uso de minhas entrevistas pelo pesquisador nas publicações decorrentes desta pesquisa. Caso tenha alguma restrição, poderei escrever na linha abaixo:

Local e data: _____

Nome do participante: _____

Assinatura do Participante: _____

Consentimento recebido por _____ Assinatura: _____

ANEXO B - Instrumentos de Pesquisa

Ficha de dados básicos

Nome	
Idade	
Local de Nascimento	
Escolaridade	
Profissão	
Estado Civil	
Cor	
Religião	
N. membros da família nuclear	
Tempo de Biodança	
Endereço	
Contato	

Roteiro de Entrevista

- Há quanto tempo você faz Biodança?
- Me conta um pouco da sua história na Biodança, como começou, o que te levou a procurar a Biodança, por que você continuou.
- Como é praticar Biodança?
- Como você percebe seu próprio corpo e a si mesma quando você está na Biodança?
- Como você percebe o outro, suas colegas, durante as sessões de Biodança?
- Nas vivências da Biodança você tem uma experiência diferente da vida cotidiana? Como é essa experiência?
- Descreva uma vivência, um momento que tenha sido significativo para você e explique o porquê.
- O que é a Biodança para você?