

**INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
ESCOLA DE BIODANZA SISTEMA ROLANDO TORO DE PORTUGAL
(LISBOA)**

**CURSO DE FORMAÇÃO DE FACILITADORES DE BIODANZA
TURMA VI/ VIII LISBOA (2015-2018)**



A experiência da facilitação em Biodanza

Pode a Biodanza enquanto processo de desenvolvimento humano
funcionar como um complemento a uma psicoterapia?

Maria da Conceição Cruz Capela Telo

2019

Monografia apresentada à Escola de Biodanza SRT de Portugal (Lisboa)
como requisito parcial para obtenção do título de facilitadora de Biodanza

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

**ESCOLA DE BIODANZA SISTEMA ROLANDO TORO DE PORTUGAL
(LISBOA)**

**CURSO DE FORMAÇÃO DE FACILITADORES DE BIODANZA
TURMA VI/ VIII LISBOA (2015-2018)**



A experiência da facilitação em Biodanza

Pode a Biodanza enquanto processo de desenvolvimento humano funcionar como um
complemento a uma psicoterapia?

Por

Maria da Conceição Cruz Capela Telo

Maio 2019

Monografia apresentada à Escola de Biodanza SRT de Portugal (Lisboa) como
requisito parcial para obtenção do título de facilitadora de Biodanza

Sob a Orientação da Facilitadora Didata Elsa David (IBF Reg. POR nº 916)

Monografia apresentada à Escola de Biodanza de Portugal e aprovada pela comissão formada pelos Didatas:

Mesa de Validação:

António Sarpe

(Facilitador Didata Reg SP nº 8515,

Diretor da Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro de Portugal - Lisboa)

Nuno Pinto

(Facilitador Didata Reg POR nº 0204)

Fernanda Pinto

(Facilitadora Didata Reg POR nº 1430)



A experiência da facilitação em Biodanza



A experiência da facilitação em Biodanza

Pode a Biodanza enquanto processo de desenvolvimento humano funcionar
como um complemento a uma psicoterapia?

Maria da Conceição Cruz Capela Telo

2019



A experiência da facilitação em Biodanza



INDICE

Agradecimentos	iii
Lista de Figuras	v
Lista de Tabelas	v
Lista de Quadros	v
RESUMO	vi
ABSTRACT	vii
1. Introdução	1
A Pertinência do tema	1
1.1 História pessoal	1
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	4
2.1. Definição do sistema da Biodanza	5
2.2 O método da Biodanza	7
2.3 Facilitadores de Biodanza	8
2.4 Modelo Teórico da Biodanza	9
2.5 A contribuição de Carl Rogers, para o modelo teórico da Biodanza	13
2.6 Formação de um Facilitador	15
2.7 Em que consiste uma sessão de Biodanza	16
2.8 Duração de uma Sessão de Biodanza	17
2.9 Estrutura da Sessão de Biodanza	17
3. MÉTODO	22
3.1 O papel da entrevista fenomenológica	26
3.2 Participantes	27
3.3 Instrumentos	27
3.4. O método de trabalho na análise fenomenológica de entrevistas	30
4. RESULTADOS	32
4.1 Descrição da Estrutura Geral de Significado nos 5 Participantes	32
4.2 Constituintes Essenciais da Estrutura Geral de Significados e Variações Empíricas	33
4.3 A Biodanza não é uma terapia.	36
4.4 A Biodanza tem efeitos Terapêuticos	38



A experiência da facilitação em Biodanza



4.5 A Biodanza e os Efeitos Terapêuticos - Evidências dos efeitos terapêuticos em artigos científicos.....	40
CONCLUSÕES	47
Limitações do estudo	47
Sugestões para futuras investigações	47
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	50
APENDICE.....	1



A experiência da facilitação em Biodanza



Agradecimentos

A monografia apresentada foi realizada com o apoio de algumas pessoas muito especiais e representativas na minha vida, pelo que gostaria de apresentar os meus sinceros agradecimentos a todos os que contribuíram para que eu conseguisse concluir este ciclo – Facilitadora de Biodanza Titulada.

Sinto – me muito grata à minha querida facilitadora e supervisora Elsa David pelo incentivo, apoio, por acreditar em mim, pela sua generosidade e pelo seu profissionalismo que me permitiu ser facilitadora em supervisão durante estes dois últimos anos. Todas as suas aulas e supervisões são absolutamente inspiradoras. Costumo afirmar que “ a nossa querida Elsa faz com os seus alunos, verdadeiras obras de arte, em cada sessão de biodanza”.

Um agradecimento especial ao Álvaro Ferreira e Vasco Fretes – primeiros facilitadores - que me despertaram a paixão pela Biodanza.

A minha querida amiga Ana Alves que me incentivou a frequentar a Escola de Biodanza

A minha amiga muito especial e sempre presente Paula Dantas.

A minha sempre amiga Maria José Lambelho pelo seu apoio incondicional

A minha amiga Telma Mendes com quem partilho as minhas opiniões e discuto temas de interesse comum.

Muito grata á amiga Céu Caetano.

As amigas Ana Garoupa e Teresa Gonçalves pela sua infinita generosidade e ajuda.

Agradeço ao meu marido António Telo pelo seu apoio.

A todos os colegas e amigos da Biodanza também um forte agradecimento.



A experiência da facilitação em Biodanza



Aos meus queridos alunos da Academia Sénior de Carnide pela sua presença, afeto e permitirem-me pôr em prática o sistema de desenvolvimento humano do Rolando Toro.

À minha amiga Margarida Ribeiro um agradecimento muito especial pela ajuda efetiva que me deu em todas as fases de elaboração não só da tese de mestrado como também desta monografia.

Agradeço à minha família e amigos mais próximos a compreensão e o apoio.

Muito grata à Fernanda Pinto pela sua sensibilidade e simplicidade.

Presto a minha homenagem a Rolando Toro pela sua genialidade, generosidade e sua capacidade de espalhar o afeto e o amor pela Humanidade através da criação do Sistema da Biodanza.

Muito grata ao Nuno Pinto cujos ensinamentos e propostas de vivências são absolutamente inspiradoras.

Ao António Sarpe um agradecimento do tamanho do Mundo por tudo o que aprendi, e continuarei a aprender, pela sua grande capacidade didática, extraordinário poder de comunicação e uma infinita generosidade.



Lista de Figuras

Figura 1- O modelo teórico da Biodanza	11
Figura 2- A experiência do facilitador	21
Figura 3-As 5 pessoas da entrevista	31

Lista de Tabelas

Tabela 1-Caraterização dos participantes.....	27
Tabela 2- Estrutura de significados	32
Tabela 3- Constituintes de significados	33

Lista de Quadros

Quadro 1- Blocos da entrevista fenomenológica.....	28
---	-----------



A experiência da facilitação em Biodanza



RESUMO

O tema da presente monografia “ A Experiência da Facilitação em Biodanza” coincide com o tema da tese com base na Prova Pública de Defesa de Dissertação do Curso de Mestrado Integrado em Psicologia Clínica, efetuada no ISPA (Instituto Universitário Ciências Psicológicas Sociais e da Vida), aprovada e apresentada , no dia 28/11/2018, no Salão de Atos (210).

Assim, é através da vivência e dos sentimentos dos facilitadores, que se visa investigar o sentido da experiência deste fenómeno, sendo um processo que envolve uma sucessão de etapas que serão devidamente abordadas na pesquisa. O método aplicado insere-se numa investigação qualitativa de natureza fenomenológica, o método fenomenológico de Amedeo Giorgi, no sentido de se alcançar uma descrição final com os constituintes essenciais e invariáveis desta experiência subjetiva. A amostra é constituída por 5 participantes facilitadores de Biodanza que vivenciam esta experiência.

Para além do método de investigação qualitativa aplicado e devido à pertinência do tema para a Biodanza, para a Psicologia, para todos os facilitadores, praticantes atuais e futuros vamos contribuir para dar uma resposta à seguinte questão de investigação – Pode a Biodanza enquanto Processo de Desenvolvimento Humano funcionar como um complemento a uma Psicoterapia? Através da nossa investigação, concluímos positivamente acerca dos benefícios desta prática e consequentemente da complementaridade a outras práticas.

Palavras-chave: Biodanza, método fenomenológico; processo de desenvolvimento humano, psicoterapia.



A experiência da facilitação em Biodanza



ABSTRACT

The research aims the comprehension and the description of the quality a subjective experience of 5 participants, which became Biodanza facilitators. Through the facilitators experience and feelings, we wanted to research the sense of experience in this phenomenon, which consists in a process, involving several stages, that are addressed in the research. The method used is a phenomenological qualitative research, Amadeo Giorgi phenomenological research, to achieve a final description of essential components and unchangeable features in this subjective experience. The sample used practitioners (Biodanza facilitators) which lived this Experience.

In addition to the method of qualitative research applied and due to the pertinence of the theme for Biodanza, for Psychology for all facilitators, current and future practitioners we will contribute to answer the following research question - Can Biodanza as a Human Development Process work as a complement to Psychotherapy? Throughout our research we concluded positively about the benefits involving this practice and therefore for benefits complementing other practices.

Key-words: Biodanza, Phenomenological method, Human Development Process, Psychotherapy.



A experiência da facilitação em Biodanza



***P**elo sonho é que vamos,
Comovidos e mudos.
Chegamos? Não chegamos?
Haja ou não frutos,
Pelo Sonho é que vamos.*

*Basta a fé no que temos.
Basta a esperança naquilo
Que talvez não teremos.
Basta que a alma demos,
Com a mesma alegria,
Ao que desconhecemos
E ao que é do dia-a-dia.*

*Chegamos? Não chegamos?
-Partimos. Vamos. Somos.*

(Sebastião da Gama)



1.Introdução

A Pertinência do tema

O interesse pelo tema da monografia prende-se com o facto de eu ser facilitadora em supervisão, e de ter concluído a o Mestrado Integrado em Psicologia Clínica exatamente com o mesmo tema, o que me permitiu realizar uma investigação qualitativa fundamentada no método fenomenológico existencial de Amedeo Giorgi.

Considerei importante e interessante aproveitar esta tese de mestrado, para ficar como testemunho de como a biodanza poderia ser apresentada num formato científico.

1.1 História pessoal

“A alegria é a coisa mais séria deste mundo” (A. Negreiros)

Iniciei a primeira aula como praticante de Biodanza em Agosto de 2013.

Lembro – me de ter comentado com uma colega do Banco Santander Totta (onde trabalhei), que me sentia com pouca vitalidade, e que necessitava de fazer algum tipo de ginástica. Foi então que ela me falou na Biodanza, pois uma outra colega que praticava, estava a adorar e que tinha sentido verdadeiros benefícios com a prática.

Quando cheguei a casa fui pesquisar na internet, e surgiram o facilitador Álvaro e o facilitador Vasco. Liguei e falei com o Vasco, que muito gentilmente me convidou para ir experimentar uma aula. Fui e o que senti foi paixão. Comentava frequentemente “A Biodanza é muito potente”.

Devo referir, que adquiri a vitalidade que tanto desejava, assim como um sentimento de liberdade, que nunca tinha sentido.



A experiência da facilitação em Biodanza



Cada vez mais a Biodanza fazia sentido, de forma que, em Setembro de 2015, entrei na Escola de Biodanza de Lisboa e iniciei o Curso de Facilitadores de Biodanza, com uma duração de três anos, tendo terminado em Agosto de 2018.

No final de Março de 2016, integrei o Grupo de Aprofundamento da Elsa David.

Com o apoio extraordinário da Elsa iniciei a minha atividade de facilitadora, em supervisão, na Academia Sénior de Carnide, em Janeiro de 2017.

Considero que ser facilitadora é extraordinariamente exigente, de uma responsabilidade enorme, pois estamos a lidar com emoções humanas.

Devo confessar, que senti um apelo muito forte, mas a motivação fulcral foi sempre e continua a ser – o resgatar a alegria, a vitalidade, o afeto, proporcionar através do Sistema Rolando Toro momentos de felicidade aos alunos.

Frequentemente quando vejo os meus alunos a dançar, com um sorriso nos lábios, e entregues às vivências, caem – me lágrimas de emoção, e sinto-me muitíssimo feliz por mim e por eles. A experiência da facilitação ao longo destes dois anos tem sido algo muito estruturante e desafiador.

Em 2008 tive o sonho de tirar um mestrado em Psicologia Clínica.

Esse sonho foi concretizado, no ISPA e finalizado no dia 28/11/2018, com a defesa da dissertação, cujo tema foi precisamente a Biodanza “A experiência da Facilitação em Biodanza”.

Foi a primeira vez que no ISPA foi defendida uma tese, sobre um tema relacionado com a Biodanza. Senti um enorme orgulho por finalmente ter conseguido casar o sonho com a paixão e por ter dado a minha contribuição ao trazer para a Biodanza um formato científico.

A minha vida profissional sempre foi muito ligada a área comercial, coordenar, dinamizar formar equipas, em Instituições Financeiras, com deslocações muito frequentes em Portugal Continental e Ilhas, assim como alguns países da Europa.

Frequentei o ISE onde finalizei o curso de Economia, assim como uma pós graduação em Ciências Atuariais na Universidade Católica. Posso afirmar, que me realizei profissionalmente, mas



A experiência da facilitação em Biodanza



precisamente porque lidava com pessoas, com as suas emoções, com as suas dificuldades, com as suas alegrias, procurando sempre ajudá-las. Mas ao longo da minha vida, tive muito presente a necessidade de compreender os comportamentos humanos, as emoções, as motivações, e com 52 anos iniciei o mestrado em Psicologia Clínica. Trabalhava e frequentava as aulas em regime pós laboral.

Assim constituiu um desafio espantoso, porque de repente os meus colegas de grupo eram jovens com 18 e 19 anos, e confesso que exigi de mim uma enorme capacidade de adaptação.

” O caminho faz-se caminhando “ e constituiu uma das experiências mais significativas.

Fiz duas tentativas de defesa de tese, mas não me senti confortável com os temas. Entretanto entrei para a Escola de Biodanza de Lisboa, e fez todo o sentido, que o tema fosse sobre a Biodanza.

Inicialmente senti – me muito dividida entre a Psicologia e a Biodanza, duas linguagens aparentemente tão diferentes, como fazer a ponte?

Entendi então, que as diferenças não são tão grandes, pois o objetivo é comum – trazer bem-estar ao ser humano. A forma de lá chegar é que é diferente.

Surgiu então como subtema (exclusivamente para esta monografia) uma questão muito pertinente - Pode a Biodanza enquanto Processo de Desenvolvimento Humano funcionar como um complemento a uma Psicoterapia?

Esta foi sempre a questão subjacente, com que me debati ao longo dos anos, que tenho praticado Biodanza, na medida em que durante muito tempo fiz grupanálise (psicoterapia de grupo com base psicanalítica) como cliente, e durante 4 anos frequentei as duas práticas em simultâneo.

Digamos, que vivenciei os seus efeitos terapêuticos, sentindo – os como complementares e não como alternativas. Potenciei imenso os insights obtidos na grupanálise, através das vivências que a Biodanza me proporcionava.



2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

“A sabedoria tem os cabelos brancos mas o coração da infância” (Schiller)

Como em qualquer área de investigação, o conhecimento em Biodanza é resultado de um acumular de experiências teóricas, que se interessam pelo desenvolvimento humano e com as respetivas problemáticas subjacentes.

Tendo em consideração, que o objetivo de estudo foi a experiência da facilitação em Biodanza, houve necessidade de analisar o modelo teórico, proposto por Rolando Toro (o fundador da Biodanza) e estudar a possibilidade de verificar como o modelo de Toro, se inspira no quadro teórico da Psicologia Fenomenológica.

A Psicologia Fenomenológica estuda a vivência intencional, e assume que o objeto intencional não pode ser analisado, sem ser acompanhado pela análise da consciência intencional.

Para a fenomenologia a análise da consciência intencional tem como pressuposto, que a consciência precede o mundo natural. O fenómeno, não consiste em objeto de uma experiência, mas a forma de surgimento do objeto, isto é a vivência intencional em que es te surge.

A Psicologia Fenomenológica pretende investigar a experiência vivida dos sujeitos, analisando como é que os objetos são dados consciência e em que consiste a experiência desses fenómenos. Trata-se de investigar processos subjetivos, bem como a forma como se constrói a natureza da objetividade.

Giorgi & Sousa (2010) citam Husserl (1859-1938) e a forma como este menciona a construção do posicionamento fenomenológico do investigador. Para conseguir atingir o processo de redução fenomenológica, é necessário neutralizar atitudes dogmáticas do investigador, e embora não se neutralize o contributo da consciência, deve o investigador saber retirar unidades de significado psicológico, saber verificar mudanças de sentido no discurso, para entender em que medida as



A experiência da facilitação em Biodanza



experiências vividas contribuem para uma forma de consciência do entrevistado. A atitude não dogmática do investigador é conseguida, através de exercício e de treino e serve para evitar uma visão naturalista (Giorgi & Sousa, 2010:51). O objetivo é suspender conhecimentos prévios acerca do entrevistado. A atitude não dogmática não é utilizada para fazer provocar uma análise do interior do sujeito, antes pretende criar neste uma atitude reflexiva acerca da forma como os objetos se apresentam na sua consciência, e através deste processo possibilitar processos de transformação pessoal, processos que possibilitam caminhar em frente, tal como interpretados por Rogers (1983;2009).

Uma vez assumida a atitude não dogmática é necessária proceder à redução fenomenológica e através desse procedimento é possível verificar a “subjetividade do ato intencional, o que permite que o objeto apareça do modo como é dado no ato intencional” (Giorgi & Sousa, 2010: 52). A redução fenomenológica pressupõe que os atos e os objetos surjam na consciência, através de um processo de redução e não são os atos de consciência, que surgem de forma reduzida.

A prática da Biodanza, tal como concebida por Rolando Toro, pretende criar a possibilidade de seguir em frente, dar uma direção a si próprio, através da compreensão da subjetividade pessoal.

2.1. Definição do sistema da Biodanza

“Biodanza es una poética del encuentro humano”. Rolando Toro (1983)

A abordagem do Sistema de Biodanza está intrinsecamente ligada ao seu criador - Rolando Toro Arañeda (designado adiante por Rolando Toro), que nos anos seguintes à Segunda Guerra Mundial, desenvolveu as ideias que o levaram a criar este sistema. Nasceu no Chile na cidade de Concepción, no ano de 1924, tendo falecido em Santiago do Chile em 2010. Trabalhou em hospitais psiquiátricos, com pessoas com transtornos a nível psíquico.

Foi Professor do Ensino Básico e de Psicologia da Educação, Antropólogo, Poeta e Pintor, Candidato ao Prémio Nobel da Paz em 2002, enquanto trabalhava como Membro Docente do



A experiência da facilitação em Biodanza



Centro de Estudos de Antropologia Médica, da Escola de Medicina da Universidade de Santiago do Chile.

Em 1965 nasceu a Biodanza, sendo inicialmente designada como Psicodança. Rolando Toro iniciou os seus primeiros trabalhos ao nível da Psicodança, no Hospital Psiquiátrico de Santiago do Chile, com pacientes do foro psiquiátrico. Nessa altura era o Docente. Pretendia com esse trabalho humanizar a Medicina. Foram assim utilizadas várias abordagens em psicoterapia, tais como: a psicoterapia centrada na pessoa (Carl Rogers), o Psicodrama, a Arte terapia (Pintura e Teatro) entre outras. Durante as sessões iniciais de dança com os pacientes psiquiátricos, Rolando Toro refere:

"observei que certas músicas tinham efeitos contraproducentes, pois os conduziam com facilidade a estados de transe. Nesses casos, as alucinações e delírios acentuavam-se e podiam durar vários dias. Indubitavelmente, os enfermos que, por definição, têm uma identidade mal integrada, dissociavam-se ainda mais quando realizavam certos tipos de movimento. Selecionei, então, músicas e danças que pudessem reforçar a identidade. Propus também exercícios de contato para dar limite corporal e coesão.

O resultado foi claro: muitos enfermos elevaram seu juízo de realidade, diminuíram as alucinações e aumentou a comunicação. " (Toro, 1991: 5-6).

Em 1971, Rolando Toro foi para Buenos Aires onde aprofundou os trabalhos de Psicodança. Mais tarde, em 1978 foi substituído o nome de Psicodança por Biodanza, devido ao desenvolvimento de um modelo, que evoluiu progressivamente de uma visão Antropocêntrica para uma visão Biocêntrica. Toro fixou-se em São Paulo nesse mesmo ano, permanecendo até 1989. Aqui organizou e aprofundou a teoria da Biodanza, a partir de um referencial biocêntrico. Em 1983 estruturou o modelo teórico da Biodanza. A sua vida foi pautada pelo prazer de viver, desenvolver conhecimentos e facilitar a expressão do ser humano. Dedicou – se até sua morte (16 de Fevereiro de 2010) com todo o seu melhor empenhamento a formar facilitadores e a espalhar a Biodanza no Mundo.

A Biodanza é um sistema de desenvolvimento humano orientado para o estudo e o fortalecimento da expressão das potencialidades humanas, através da música, exercícios de comunicação em grupo e vivências integradoras. De acordo com Toro (1979):



"a base conceptual da Biodanza provém de uma meditação sobre a vida, ou talvez do desespero, do desejo de renascer de nossos gestos despedaçados, de nossa vazia e estéril estrutura de repressão. Poderíamos dizer com certeza: da nostalgia do amor."

Vejamos uma outra definição de Biodanza mais recente:

"Sistema de integração afetiva, renovação orgânica e reaprendizagem das funções originárias da vida, baseado em vivências induzidas pelo movimento, pela música, dança e canto, e por situações de encontro em grupo" (Rolando, 2012; Sarpe, 2014).

Segundo Góis (Psicologia Clínico- Comunitária, p 39)

Reaprendizagem das funções originárias de vida - expressão e fortalecimento de um estilo de viver, enraizado nos potenciais genéticos de vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência; significa resgatar a vida instintiva como fluxo propulsor e orientador do viver."

O desenvolvimento dos potenciais genéticos dentro de um contexto ecológico, reativa as funções originárias de vida (capacidade de amor, alegria, coragem de viver).

2.2 O método da Biodanza

"Através de Biodanza se experimenta la existencia como un prodigioso programa de amor y belleza. (RolandoToro)

O método da Biodanza estimula a parte saudável dos seus praticantes, que pretendam obter um processo de desenvolvimento humano, através de movimentos expressivos combinados com música, e efetuada e conduzida em grupo. A Biodanza pretende estimular a alegria de viver, o



A experiência da facilitação em Biodanza



prazer e o sentir-se intensamente vivo, numa experiência com os outros participantes no “aqui e agora” e progressivamente ao longo da vida.

Tem por base o conceito de vivência “Uma experiência vivida com grande intensidade, por um participante no momento presente « (...) (Toro, 2000:25) através das experiências do “aqui e agora”, os participantes têm a oportunidade de estabelecerem um contato consigo próprios, e com as suas próprias emoções, sentirem o corpo, e expressarem a sua identidade (Toro, 2000) O objetivo central da Biodanza é a expressão da identidade, um conjunto de qualidades essenciais, que dão à pessoa a sua singularidade.

Dentro dos sistemas de desenvolvimento humano, a Biodanza posiciona-se como um sistema baseado em várias ciências humanas: Antropologia, Etologia, Biologia, Medicina, Psicologia, Sociologia.

2.3 Facilitadores de Biodanza

“Biodanza más que una profesión es una Misión” (Rolando Toro)

É utilizado o termo Facilitador, pelo facto de evidenciar com mais clareza a função de tornar o processo “de dançar a vida”, mais simples e mais fácil. Rolando Toro inspirou-se em Carl Rogers, na utilização do termo Facilitador e não Professor ou Coordenador. O facilitador facilita expressões, processos, fluxos de energia bio psíquicas e não propriamente conteúdos; maneja movimentos, facilita situações e expressões. O facilitador também passa por mudanças no seu processo humano e de facilitação.

Uma das funções de um facilitador é entrar precisamente no fluxo do grupo, e facilitar de uma forma progressiva apoiando e estimulando os participantes a expressar os seus potenciais.

Junto seguem algumas citações de Rolando Toro sobre este tema:



A experiência da facilitação em Biodanza



-
- *Lo que nosotros estamos dando con la Biodanza es lo que las personas más necesitan: salud, vitalidad, alegría, energía disponible para poder disfrutar de todo lo que el mundo nos ofrece, es decir, una disposición amorosa. Sentir que somos parte del universo, que la vida tiene sentido, que es sagrada y que vale la pena vivir.*
 - *Más allá de ser buenos facilitadores, no se olviden nunca de que están en una Misión de cambio del mundo.*
 - *Los profesores de Biodanza tienen que estar empapados de todas las manifestaciones culturales: música, danza, teatro, cine, poesía y artes plásticas.*
 - *El maestro de Biodanza debe tener en cuenta siempre en sus aulas la Progresividad, la Autorregulación y el feedback de los participantes. (Rolando Toro)*

2.4 Modelo Teórico da Biodanza

“El grupo de Biodanza es una matriz de renacimiento “ (Rolando Toro)

1. O Modelo Teórico da Biodanza é um modelo sistémico, que integra conceitos de diferentes áreas científicas, e que promove uma visão biocêntrica.
2. O modelo introduz diferentes variáveis (conceitos) que nos são apresentados individual mente e em interação.
3. O processo de interação aponta para o funcionamento em simultâneo de estados biológicos e físicos. Atividade/repouso e vigília/sono.
4. Os principais conceitos a reter são:



A experiência da facilitação em Biodanza



- Inconsciente Vital (Toro) – “ *O Inconsciente Vital foi criado por Rolando Toro e se refere á inteligência norteadora que permite a manutenção de todos os processos vitais. Esse psiquismo norteador direciona a solidariedade celular, os fenómenos de defesa dos nossos organismos, as precisões de ritmo e inter-relações que garantem a vida. A partir de estados regressivos, das carícias, de vivências de conexão com a natureza, resintonizamos essa inteligência vital.*

- Inconsciente Pessoal (Freud) – “ *O Inconsciente Pessoal se refere á história*

Individual, aos condicionamentos incorporados e conteúdos que ficam reprimidos durante o processo de aculturação. Ele também engloba as disposições institucionais herdadas, que Freud denomina pulsões. Encontramos, portanto, nesse inconsciente o resultado do conflito entre o princípio da realidade e o princípio do prazer, onde os impulsos que não ultrapassam a barreira da censura do nosso Superego tem seu destino nos porões do nosso Inconsciente Pessoal. Para Freud, ele é um caldeirão efervescente de desejos, alguns deles nunca chegam à luz da consciência”

Inconsciente Coletivo (Jung) – “ *O Inconsciente Coletivo foi teorizado por Jung, discípulo de Freud e autor da teoria analítica. Ele propõe que o nosso inconsciente contém núcleos psíquicos que representam os nossos instintos: “ os arquétipos são formas pictóricas dos instintos, aptidões representam os nossos instintos: “ “ os arquétipos são formas pictóricas dos instintos, aptidões imaginárias da psique. Esses núcleos garantem a expressão de capacidades humanas que asseguram a preservação da nossa espécie. Os arquétipos aparecem como símbolos, que apesar de se modificarem através das culturas e dos tempos, tem o poder de evocara mesma expressão no humano. Arquétipos são universais. O inconsciente Coletivo neuma descrição metafórica, “a biblioteca da espécie”” (Tavares, D).*

A capacidade para estruturar a aula, aponta para uma preparação prévia, por parte do facilitador, para conseguir envolver os praticantes no processo.

De acordo com Rolando, um dos objetivos da biodanza é a integração e expressão da identidade (entendida enquanto o potencial que cada ser humano traz, com a sua herança genética)



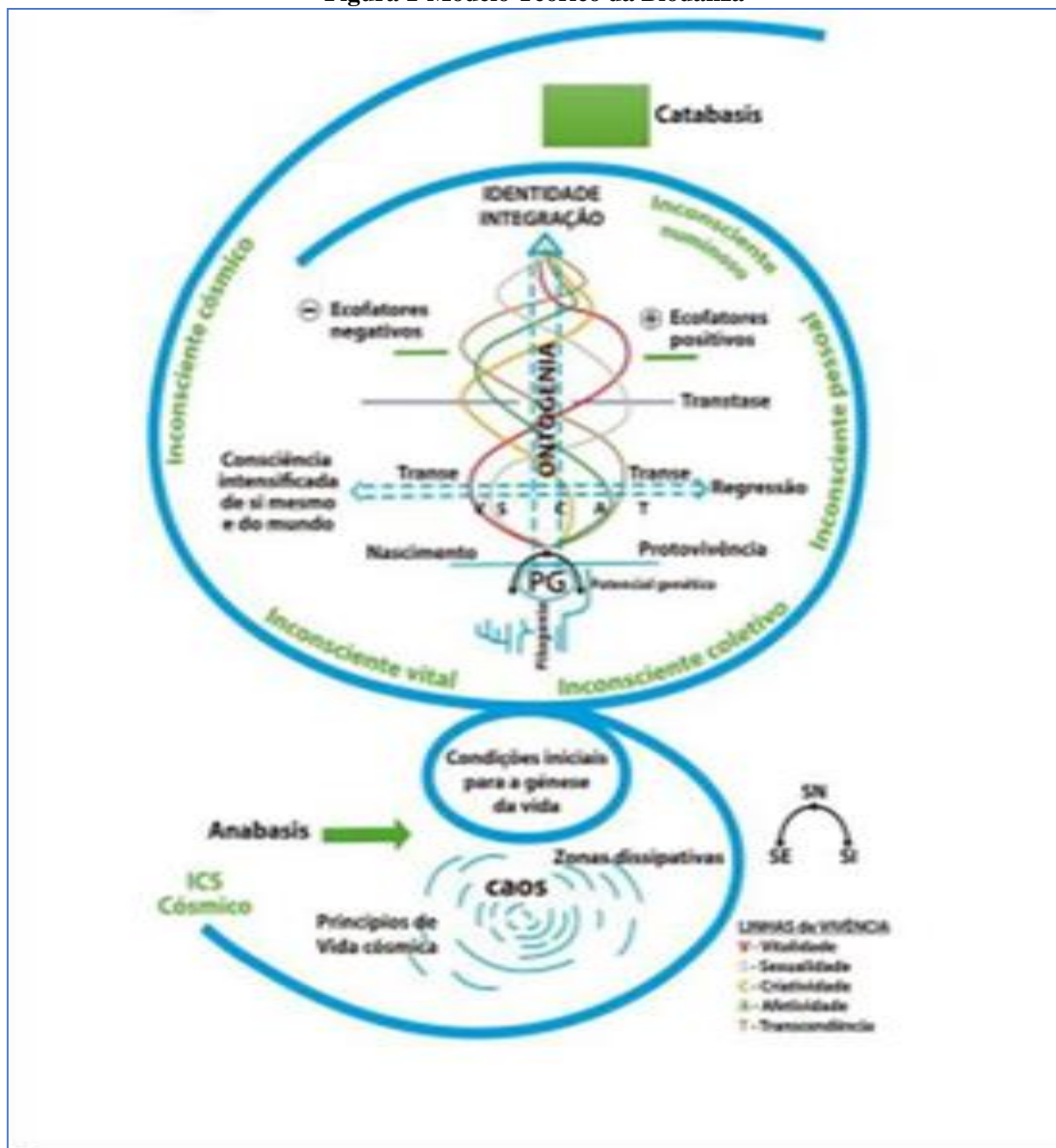
A experiência da facilitação em Biodanza



A expressão deste potencial genético verifica – se através de cinco canais que Rolando Toro designou como linhas de vivência.

Passamos de seguida a apresentar a figura do Modelo Teórico da Biodanza.

Figura 1-Modelo Teórico da Biodanza



Fonte: Google Images



A experiência da facilitação em Biodanza



“a vitalidade refere-se à capacidade de agir, ao ímpeto vital, ao estado global de saúde;

Sexualidade- a capacidade de desfrutar, escolher, sentir prazer;

Criatividade -expressar conteúdos internos e produzir mudanças na vida superando padrões de mecanização;

Afetividade -capacidade de vínculo, de sentir-se afim a todo o ser vivo, de cuidar e ser cuidado;

Transcendência- a capacidade de perceber a vida de forma ampliada, a percepção da sacralidade e o pertencimento a uma totalidade cósmica (Tavares, D. Modelo Teórico da Biodanza- uma visão onto- bio cosmológica);

5. O processo de interação deve ser avaliado em termos de Eco e Cofatores, ou seja através da interação da singularidade individual com fatores ambientais (integração no meio)

Os ecofatores que são fatores ambientais, poderão estimular ou bloquear os potenciais durante as fases do ciclo vital. No fundo ecofatores são as relações, que a pessoa estabelece ao longo da sua existência. Nós somos através do outro (porque o outro é testemunha).

Cofatores são fatores endógenos e químicos (hormonais, neurotransmissores, nutricionais) que influenciam a expressão dos genes.



2.5 A contribuição de Carl Rogers, para o modelo teórico da Biodanza

“O ser humano individual como um processo de auto – realização progredindo incessantemente para as experiências mais enriquecedoras e desafiadoras”(Carl Rogers)

A análise do modelo teórico da Biodanza, tal como apresentado por Toro, direciona-nos para a interpretação de Rogers, sobre o papel da psicoterapia e a construção do modelo de relacionamento entre terapeuta e paciente, que pode ser transposto para a relação facilitador-praticante de Biodanza, embora com as explicitações necessárias, entre as especificidades dos processos formativos do psicoterapeuta e do facilitador.

Como pressuposto verificamos, que de acordo com a visão de Rogers, a experiência é a suprema autoridade (Rogers,2009: 47) e que o papel do psicoterapeuta é à priori manter uma atitude calorosa, positiva e recetiva, uma abertura à realidade. Este investigador/ Psicólogo, chama a atenção para a necessidade de abertura à realidade, em que não se pretende “remediar situações”, mas ajudar à transformação e construção de uma atitude direcionada para o futuro no seu paciente.

Rogers subscreve a posição de Kierkegaard (1813-1855) que afirmava, que a forma mais profunda de desespero, é a escolha de ser outra pessoa, que não seja ela própria (ibidem,140). Assim sendo o processo terapêutico pretende conduzir a uma aceitação consciente, de cada um, processo esse, que é possível ser construído através de sete passos específicos, a saber:

- 1-a quebra da não-aceitação pelo paciente;
- 2-a construção de um jogo terapeuta/paciente, que conduz à aceitação em participar;
- 3-a construção da empatia entre os dois protagonistas, que conduz à abertura do paciente;



A experiência da facilitação em Biodanza



- 4-uma fase de distensão face a juízos anteriores por parte do paciente;
- 5- Passagem a uma fase de expressão livre de sentimentos;
- 6-A criação da capacidade de encarar a experiência vivida, na sua subjetividade e não com um constructo que se revela através de um sentimento;

(ultrapassados estes passos, Rogers afirma ser possível que o paciente deixe de ver o Eu como um objeto, mas antes como um processo construído através de vivências)

- 7- Inicia-se o processo de comunicação entre o terapeuta e o paciente.

O papel da terapia é aqui encarado, como a possibilidade de que o paciente caminhe, em direção a uma aceitação pessoal, que começa a ter confiança na sua possibilidade de evolução. O paciente começa a ter noção de como os seus problemas o afetam e não desiste de contribuir para a sua evolução pessoal.

Quando o paciente fica capacitado para assumir a sua própria direção, a experiência passa a fazer parte do passado, adquire a capacidade de ter conhecimento dos seus próprios impulsos, desejos e reações subjetivas (Maslow, 1964, citado por Rogers, 2009: 209).

O caminho para o autoconhecimento, é possibilitado pela aceitação que o indivíduo faz de si próprio, sem se retrair.

Neste modelo de psicoterapia, considera-se a existência de um processo em que se aumenta a abertura à experiência, se aumenta a confiança no organismo, com vista a chegar a um comportamento satisfatório. Permite-se ao organismo, com total participação da consciência, considerar cada estímulo, cada necessidade, cada exigência.



Nesta perspectiva a psicoterapia é um processo de aprendizagem, pelo paciente, que o auxilia a atingir uma vida plena, que é sobretudo um processo de transformação.

Este modelo humanista não afasta o investigador da noção, de que é necessário continuar a investigar sobre as transformações verificadas no paciente, após a psicoterapia, e da necessidade de utilizar escalas de medida, cujos resultados possam contribuir para a consolidação e avanço científico nos processos que compõem a psicoterapia.

Após esta análise pensamos que se torna mais fácil, compreender a visão de Toro acerca do papel que a Biodanza possa desempenhar, no sentido de trazer novas experiências ao praticante, com o auxílio do facilitador. A busca de novas experiências, que contribuam para o autoconhecimento e aceitação de experiências vividas, numa busca de transformação pessoal, são caminhos que a Biodanza aponta aos seus praticantes e em termos de processo

2.6 Formação de um Facilitador

Los profesores de Biodanza tienen que estar empapados de todas las manifestaciones culturales: música, danza, teatro, cine, poesía y artes plásticas. (Rolando Toro)

A formação do facilitador de Biodanza tem, de acordo com o Sistema Rolando Toro, uma duração mínima de três anos, consistindo em 36 módulos, incluindo oito temas teóricos complementares, conferências sobre temas teóricos relacionados com o Sistema Biodanza, relatório teórico referente ao tema de cada Maratona, condução de grupos sob supervisão no terceiro ano (com um mínimo de oito aulas supervisionadas) e apresentação de uma monografia com o fim de obter o grau de titular.

Esta formação só por si constitui “*um processo*” na abordagem literal da palavra.

Cada maratona é constituída por uma parte teórico-vivencial, na qual o aluno dedica um fim-de-semana por mês, à sua formação. Com base em material didático previamente distribuído, os



A experiência da facilitação em Biodanza



alunos recebem duas partes teóricas por cada dia, lecionadas por um facilitador didata, qualificado no tema do módulo em questão (EBP, s/d). No entanto, esta é uma formação também, e eminentemente, vivencial. Mais do que apreendidos, os temas devem ser vivenciados e interiorizados. A abordagem está em linha com a metodologia da aula de Biodanza, onde é apresentada antes da parte vivencial da aula, a parte teórica referente ao tema da mesma. Nos três anos que constituem a sua formação, os alunos percorrem um processo de amadurecimento e crescimento pessoal e humano, interiorizando e partilhando os conceitos, princípios e valores da Biodanza.

Atualmente existem em Portugal Continental e ilhas cerca 70 facilitadores de Biodanza, contemplando aproximadamente cerca de 2 000 pessoas a praticarem biodanza.

Os Facilitadores classificam-se em:

- Didatas (que recebem uma formação complementar, sendo credenciados para fazerem supervisão das sessões dos seus supervisionados, como igualmente para orientarem as monografias de titulação, sendo também formadores na Escola de Biodanza);
- Titulados (que concluíram o Curso da Escola de Biodanza, fizeram as supervisões mínimas obrigatórias, e apresentaram uma monografia);
- Em supervisão (e que podem ainda não ter concluído o Curso de Formação e não terem entregue a monografia, mas já facilitam um grupo).

Existe a Associação Portuguesa de Facilitadores de Biodanza SRT (APFB) onde se encontram associados a maioria dos Facilitadores.

2.7 Em que consiste uma sessão de Biodanza

Una sesión de Biodanza es una invitación a participar de la danza cósmica. (Rolando Toro)

Uma sessão de Biodanza é uma cerimónia de transformação interna, através da vivência. Consiste num processo de integração da identidade, nos seus aspetos viscerais e



comportamentais. Requer o cumprimento de certas exigências como cerimónia que é. A privacidade é uma condição essencial e indispensável para a sua realização. Deverá ser sempre feita em grupo, deverá ser realizada numa sala que reúna boas condições de espaço, de acústica e não deverá ter espelhos, sendo a limpeza do chão indispensável, já que a Biodanza se pratica descalço.

As sessões de Biodanza constituem-se em 3 grupos

- 1. Grupo de iniciação** – são dirigidas a pessoas que têm pouca ou mesmo nenhuma experiência em Biodanza, e tem como objetivo iniciar o processo de integração;
- 2. Grupo de Aprofundamento** – pretende elevar o grau de intensidade vivencial;
- 3. Grupo de Radicalização de Vivências** -- O objetivo é estabilizar as mudanças já obtidas.

2.8 Duração de uma Sessão de Biodanza

A sessão de Biodanza realiza-se uma vez por semana. A duração de uma sessão de Biodanza é de duas horas (contando com as suas duas partes: partilha verbal e vivência). Nas aulas semanais de Aprofundamento e Radicalização de Vivências, a duração pode atingir um máximo de duas horas e meia.

Numa “aula aberta” que tem por objetivo dar a conhecer a Biodanza, a duração média total pode ser de uma hora e meia.

2.9 Estrutura da Sessão de Biodanza

Uma sessão de Biodanza é constituída por duas partes: Partilha Verbal e Vivencial.

A parte teórica é introduzida logo no início da sessão, onde através de uma breve explicação se pretende criar a motivação para dançar, assim como enquadrar o Sistema Biodanza, num contexto teórico e filosófico amplo.



A experiência da facilitação em Biodanza



Esta abordagem teórica deve focar, que a Biodanza não é apenas um conjunto de exercícios com música, ou um sistema convencional de expressão de emoções, mas sim, um processo de mudança e desenvolvimento das potencialidades humanas. *Trata-se de aprender a “dançar a vida” e descobrir o prazer de viver. (Toro)*

Exemplos de temas teóricos:

- Definição de Biodanza
- Prioridade da Vivência sobre o pensamento e a palavra
- Modelo Teórico de Biodanza
- Linhas de Vivência –
- Princípio Biocêntrico
- Mecanismos de Ação de Biodanza
- Inconsciente Vital
- Conexão com a Vida

Os temas devem ser apresentados de uma forma progressiva nas aulas semanais, reservando sempre um espaço de tempo em cada sessão, não só para responder às questões, como também para ouvir as partilhas dos alunos, referentes às vivências que sentiram na última aula.

A parte teórica e a partilha verbal são realizadas, sempre no início da sessão e tem uma duração de trinta minutos. A vivência ou a parte prática consiste numa sequência de exercícios, e as suas respetivas músicas assim como as consignas, que induzem vivências singulares.

A consigna é uma explicação breve, que o facilitador dá ao grupo, sobre o exercício que se vai realizar. Os elementos da consigna são os seguintes:



1. Nome do Exercício
2. Modo de realizá-lo e demonstração
3. Efeito do Exercício sobre o organismo
4. Importância do exercício, como fonte de vivência determinada e sua projeção existencial.

Em linhas gerais os exercícios de Biodanza estão estruturados, para estimular os três níveis de conexão com a vida, evocando vivências de conexão consigo mesmo, de comunhão com os semelhantes e de identificação com o Todo.

A maior parte dos exercícios faz-se com música selecionada, conforme critérios precisos. As músicas utilizadas são do repertório de Biodanza, tendo sido estudadas e experimentadas (catálogo CIMEB)

A Biodanza não é autoritária, portanto, se um participante não desejar participar num exercício, o facilitador respeita essa decisão.

2.9.1 A importância da partilha verbal

A partilha verbal é o momento em que os alunos são convidados a falar sobre as emoções vivenciadas na última aula. Trata-se sempre de um convite, sobre o que sente ou sentiu, evitando julgamentos, interpretações ou mesmo justificações. Falam sempre na primeira pessoa, permitindo-lhe assim assumir e expressar a sua identidade, e muito importante a responsabilidade do que sente.

Nenhum aluno é obrigado a falar, o respeito pela liberdade, ritmo, momento e possibilidades de cada um, é regra de ouro. Rolando Toro ao explicar este momento de partilha, afirma que se trata de uma “*fenomenologia falada*” e um espaço onde o aluno: “descreve alguns aspetos íntimos,



A experiência da facilitação em Biodanza



personais e que constituem uma revelação dos processos mais relevantes, da sua experiência interior durante o exercício.” (Toro, 2002)

Esta fenomenologia falada permite a célebre inversão epistemológica, de que nos fala Toro (2012), e a partir da vivência para a consciência, da vivência para os significados, resgatando assim a unidade entre o sentir, pensar e agir.

Permite reviver emocionalmente:

- Uma vivência já experimentada, incluindo elementos de consciência válidos para si mesmo;
- Criar vínculos de sinceridade e comunhão, com os outros participantes do grupo, ao expressar algo de íntimo, pessoal, ao “arriscar” expor-se, revelar-se.
- Compartilhar com o grupo uma experiência interior, embora possa conter uma componente de função catártica, e que gera um efeito de profunda conciliação com o mundo.

A partilha verbal constitui um ato de generosidade. Ao relatar as vivências o aluno gera um processo de duração do significado, da própria vivência no tempo. Através da linguagem manifestam-se componentes simbólicas, que aumentam a consciência da experiência vivida (Toro, 2002).

Daqui se depreende, que não só a importância da partilha vivencial, mas também as atitudes do Facilitador, do ambiente nutridor, que irá permitir a construção de um continente afetivo, fundamental para a consolidação e evolução dos alunos. Só um ambiente acolhedor, de aceitação, de qualificação e não julgamento, poderá gerar partilhas autênticas e generosas. Toro teve a intuição, que essas atitudes são exatamente as preconizadas por Carl Rogers.



Figura 1- A experiência do facilitador





3. MÉTODO

Nesta parte da investigação, passamos a apresentar o estudo empírico realizado, tendo em consideração o referencial teórico existente, para a realização da entrevista fenomenológica e de acordo com os estudos desenvolvidos por Giorgi, ao longo de 40 anos de investigação. De acordo com este investigador, é necessário praticar e aprofundar o método para atingir resultados cada vez mais detalhados e que contribuem para uma utilização específica da prática da fenomenologia existencial.

A Biodanza “ é um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de reaprendizagem das funções originárias 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, 2002:33).

Considerando que a nossa investigação abordou a temática da experiência do facilitador, em Biodanza, naturalmente tivemos de escolher o método de investigação adequado, e que neste caso é a fenomenologia.

Toro inspirou-se na experiência e abordagem de Carl Rogers (1902-1987), um defensor da psicologia humanista, pois a visão da Biodanza visa refletir, sobre a experiência individual e as “experiências vivenciais” individuais.

Em outras áreas científicas a metodologia quantitativa fará sentido, mas na investigação nesta área específica, é necessária uma abordagem qualitativa, considerando o papel fundamental, que assume a percepção da experiência individual, e do relato dessa mesma experiência, enquanto fenómeno específico, que pode ser objeto de investigação.

A investigação acerca da experiência do facilitador em Biodanza, remeteu-nos para a utilização do método psicológico fenomenológico, e para que a perspetiva de Toro fique explícita, optámos por clarificar os princípios da fenomenologia, para que a sua aplicação na Biodanza, se torne mais clara e objetiva.



A experiência da facilitação em Biodanza



O método fenomenológico parte da perspectiva de Husserl (1970) e da forma científica de exame e estudo da consciência. Para a fenomenologia, as experiências não sensoriais são fenómenos da consciência e por isso há necessidade de proceder ao seu estudo, bem como às suas funções (Giorgi, Giorgi & Morley, 2008: 177).

A utilização do método fenomenológico na psicologia, assume uma atitude humanista e parte do princípio, de que a consciência é intencional e que se dirige a objetos, que podem ser ou não reais e que são imanentes à consciência.

Na perspectiva psicológica não se pretende abordar o transcendente, apenas fazer a distinção, que os atos de consciência são diferentes dos atos de percepção. Quando refletimos sobre as nossas experiências, ficamos despertos para elas, não porque as experiências surjam novamente, enquanto percepções, mas enquanto vivências anteriores.

O método fenomenológico na psicologia necessita de dois instrumentos de análise específicos, isto é, duas posturas científicas fundamentais, a saber:

-Epoché- Ausência de juízo prévio, contemplação desinteressada de quaisquer interesses naturais ou psicológicos;

-Redução psicológica fenomenológica- a postura do investigador, que identifica unidades de sentido e os interpreta, de acordo com regras.

No seguimento da investigação de Giorgi, que se inicia nos anos setenta do século XX e que continuou até 2012, investigadores como Morley (2010,2011) continuam a aprofundar as características da entrevista fenomenológica, no âmbito da psicologia e indicam-nos, que a postura “Epoché” é mais que uma operação intelectual ou uma técnica profissional, uma vez que somos convocados para um sistema de análise, que dá particular importância às experiências vividas e não intelectualizadas do entrevistado. As experiências vividas são manifestações de significados de seres concretos, são manifestações de valores, de acordo com a experiência individual. Ainda de acordo com Giorgi (2010;) e Morley (2010;2011) o método fenomenológico aplicado à psicologia, aponta para uma contextualização, redução e análise da essência dos conteúdos das



A experiência da facilitação em Biodanza



entrevistas, uma vez que o processo de redução não é transcendental, tal como utilizado na filosofia e tem como objetivo identificar unidades de sentido, diferenças, que deverão ser interpretadas pelo psicólogo.

A experiência do psicólogo irá proporcionar-lhe uma capacidade de investigação e de análise, em que existirá ausência de juízos prévios e capacidade de construção de grelhas de análise, resultantes da redução fenomenológica, e que apontam para significados psicológicos, que conduzem a uma melhor caracterização do entrevistado. Através desta postura, os atos da consciência não são realçados, mas analisados como reais e posteriormente serão reduzidos, mesmo quando o horizonte da vivência não o é, enquanto tal.

A posição do investigador neste modelo, consiste num envolvimento total, mas apenas com o objetivo de estar capacitado para efetuar a” redução fenomenológica “e verificar as alterações de sentido, no relato da experiência vivida pelo entrevistado. Esta capacidade de redução, não é concebida como transcendental, mas antes como capacidade empírica de auto-apreensão, num modelo secundário (Morley, 2011).

A atitude Epoché do psicólogo, a Epoché fenomenológica é encarada como um processo. A compreensão da interioridade de cada um, surge como objeto, que materializa uma vivência específica e particular, e que constitui a realidade do indivíduo (Merleau-Ponty).

Toro, formulou o sistema de Biodanza, como forma de conexão com a vivência de cada um, e que através de um método específico, que combina diversas experiências, seria capaz de promover o desenvolvimento humano e intensificar a integração do indivíduo

A metodologia da Biodanza promove experiências de integração, que não retiram ao indivíduo as suas particularidades, mas que através do grupo permitem, que se ligue profundamente consigo mesmo.

De acordo com Toro “o fenómeno da aprendizagem envolve todo o organismo e não apenas as funções corticais” (Toro, 2002:29). Esta aprendizagem processa-se a diferentes níveis, integrando a consciência de si próprio com as experiências de vida, o que irá proporcionar um modelo de comportamento, naturalmente integrado com o grupo.



A experiência da facilitação em Biodanza



A Biodanza, tal como foi concebida por Toro, não pretende proporcionar análise, antes um contacto do indivíduo com experiências de percepções interiores. Havendo uma percepção da consciência sobre o momento vivido, encontramos o fenómeno, pois a consciência atribuiu um sentido à experiência. As emoções que fazem parte das experiências vividas, ajudam a estruturar um modelo de comportamento, que define interações futuras.

A pesquisa fenomenológica está voltada para significados, para o vivido e esta percepção não estabelece categorias, apenas constata e por isso a constatação será sempre subjetiva. A fenomenologia será sempre uma abordagem da subjetividade da experiência individual e é essa subjetividade, que se constitui como objeto de investigação, não podendo por isso ser objeto de análises quantitativas. A forma como experimentamos emoções é imediata, e não é objeto de reflexão, no momento seguinte à experiência.

A razão pela qual sentimos emoções é um processo individual, de natureza subjetiva e muitas vezes difícil de explicar. A experiência vivida de forma consistente, transmite sensações e percepções, logo não promove de forma instantânea uma observação acerca do sentir.

Merleau-Ponty (1966:179) referia a importância do corpo como um conjunto de Significados, em busca constante de equilíbrio, o que suporta a visão de Toro acerca da importância do movimento corporal, da interação do corpo com o meio e das experiências positivas e negativas, que podem surgir nessa interação. O objetivo de Toro era não separar o corpo da mente e observá-los em conjunto, num todo particular, que forma a individualidade de cada ser humano.

O facilitador e os seus praticantes encontram-se numa área de interação, em que coexistem grande diversidade de experiências e perspetivas, e devem promover experiências de integração no grupo. O facilitador deve ter a capacidade de reconhecer as emoções dos praticantes, ter percepção das mesmas, promover nos praticantes capacidade de autoconhecimento, sem nenhum tipo de julgamento. Deve ainda ser capaz de promover um lugar para a expressão de emoções através de comunicação clara e de expressar alegria.

Para tal será necessário que esteja preparado para usar emoções, entender as suas próprias e as dos outros, e de lidar com todas elas (Mayer, J.D, Salovey, P, 1997).



3.1 O papel da entrevista fenomenológica

A capacidade de realizar uma entrevista fenomenológica necessita de aprendizagem por parte do investigador. A própria entrevista não é um método, mas uma técnica que permite levantamento de dados, cujos deverão levar o facilitador, a ter a capacidade de responder a uma questão prévia.

O guião da entrevista poderá assumir diferentes formatos (estruturados, não estruturados), pois o objetivo fundamental é a descoberta do outro (MANZINI, 2004).

O que deve ressaltar da entrevista é sobretudo a espontaneidade do entrevistado, a sua liberdade de expressão, a linguagem utilizada para descrever as suas experiências e percepções. A empatia existente entre entrevistador e entrevistado, deve mostrar o interesse do investigador em descobrir o “outro” - o praticante da BIODANZA, e o facilitador surge como testemunha da experiência, enquanto fenómeno.

O fenómeno da experiência vivida, durante a entrevista, é confirmado e especificado, sem dirigismo por parte do investigador, sendo que a forma de solicitar ao entrevistado que aprofunde a sua descrição, deve ser realizada de forma a salientar o interesse, que suscitou o investigador, enquanto testemunha do relato da experiência.

A transcrição das entrevistas deverá ser realizada apenas para permitir posterior análise. A forma de construir empatia com o entrevistado, passa pela constatação, de que todos temos percepções sobre as emoções, e que o semelhante não tem necessariamente de ser idêntico (Ales Bello, 2004: 118).

O relato acerca de uma experiência, no caso da nossa investigação, foca-se na experiência do facilitador, e pretende ser uma oportunidade de abertura do entrevistado, testemunhada pelo investigador. Não se pretende que o entrevistado reviva a experiência, mas que a relate com postura reflexiva. As designações de facilitador e praticante de Biodanza, pretendem designar participantes num espaço específico, em que o facilitador não realiza análise psicológica, antes



A experiência da facilitação em Biodanza



motiva o autoconhecimento do praticante, através de processos de utilização do corpo e da mente, que devem trazer bem-estar ao praticante.

3.2 Participantes

Iniciamos com a caracterização de cada um dos entrevistados:

Tabela 1-Caraterização dos participantes

Participante	Caraterização					
	Gênero	Idade	Habilitações Acadêmicas	Estado Civil	Filhos	Profissão
1	F	56	Estudos Superiores	casada	2	Facilitadora didata
2	F	55	12º ano	solteira	0	Facilitadora titulada
3	F	52	Estudos superiores	solteira	1	Facilitadora em supervisão
4	F	53	Estudos superiores	solteira	0	Facilitadora titulada
5	M	38	Estudos Superiores	solteiro	0	Facilitador em supervisão

Os entrevistados são maioritariamente do sexo feminino, quatro com habilitações de nível superior, e apenas dois exercem a atividade de facilitadores como única profissão. Relativamente ao texto integral das entrevistas, considerou-se que não constariam como apêndice desta monografia, na medida em que só foi obtido o consentimento informado dos participantes, no contexto da dissertação de mestrado do ISPA.

3.3 Instrumentos



A experiência da facilitação em Biodanza



Em APENDICE encontra o guião das entrevistas, constituído por 22 questões específicas e algumas questões adicionais para cada entrevistado. Atendendo à necessidade de naturalidade da narrativa, algumas entrevistas, apresentam um número superior de perguntas. As perguntas adicionais tiveram como objetivo aprofundar a compreensão da narrativa do entrevistado

Passamos de seguida para as questões, que pretendem caracterizar a experiência inicial da facilitação, a sua visão atual da Biodanza, o que pensa do modelo organizacional e a sua visão de futuro, quanto à prática.

Surgem assim 5 blocos de questões, a saber:

- O contacto inicial com a Biodanza
- A experiência de facilitador
- O que significa a Biodanza
- O modelo organizacional
- Visão do futuro

Quadro 1- Blocos da entrevista fenomenológica

Bloco 1- O contacto inicial com a Biodanza

1. **Até seres facilitador(a) de Biodanza podes descrever como era a tua vida. Modo de vida. O que tinhas, o que te faltava. Estavas numa fase de mudança ou de crise pessoal?**
2. **Processo de tornar-se facilitador(a) de Biodanza (significados, vivências, momentos chave, hesitações, modelos) O primeiro contacto com a Biodanza foi?**
3. **Como foi exatamente o primeiro contacto?**
4. **Ressonância, podes especificar?**
5. **O teu primeiro contacto com a Biodanza foi há quantos anos?**



A experiência da facilitação em Biodanza



6. **Quando entrou na escola?**
7. **As experiências pessoais decisivas. Sentiu transformações. O que faz sentido para si. Efeitos na saúde física, vitalidade, alegria... Foi acompanhada por amigos/familiares...O que teve de sacrificar?**
8. **Como te sentias nesse espaço de estar?**

Bloco 2- A experiência como facilitador(a)

9. **A experiência de facilitar Biodanza. Podes descrever como estás a vivenciar a experiência de ser facilitador(a) de Biodanza?**
10. **Como te sentiste nesse momento?**
11. **A forma de lidar com a partilha dos alunos, por exemplo...?**
12. **Consideras-te uma pessoa tranquila?**
13. **Relativamente à dinâmica da aula?**
14. **Tens muito cuidado com a evolução dos alunos?**
15. **O que tem representado esta experiência para ti?**
16. **Biodanza- terapia/funções terapêuticas?**

Bloco 3- O que significa a BIODANZA

17. **Facilitadora de Biodanza como modo de vida. Relação com os exteriores à Biodanza (amigos, familiares, conhecidos). Como profissão**
18. **Facilitadora de Biodanza enquanto membro de uma comunidade. Relativamente aos pares (competição, apoio, ciúmes, amizades)**
19. **Relativamente aos chefes. Admira os modelos?**

Bloco 4- O modelo organizacional em Portugal

20. **E relativamente à estrutura em Portugal?**

Bloco 5- O futuro

21. **O teu futuro como facilitador(a) (sonhos, fantasias, as dúvidas quando envelhecer, se adoecer, as minhas limitações...)**



22. O Balanço final. O que já alcançaste com toda a experiência?

Biodanza ...numa palavra

O método fenomenológico e aplicação à entrevista, levaram a que algumas entrevistas apresentassem mais questões adicionais, devido à necessidade de clarificar sentidos dos entrevistados. A entrevista semiestruturada, não apresenta formato rígido, uma vez que se pretende que o entrevistado se “abra” ao entrevistador. Para alguns entrevistados o processo é mais longo e mais complexo, pelo que não é possível recentrar discurso, pois aí a autenticidade iria ser posta em causa.

3.4. O método de trabalho na análise fenomenológica de entrevistas

Os cinco passos que a seguir apresentamos, para realização de análise das entrevistas dos facilitadores em Biodanza, reflete a utilização da capacidade de redução fenomenológica sobre a vivência dos facilitadores. O guião de entrevista foi concebido, de maneira a que seja possível conhecer as experiências de vida dos facilitadores, a sua vivência enquanto facilitadores de Biodanza, o que significa para cada um a prática da Biodanza, as suas experiências com os grupos e a sua forma de encarar o futuro, enquanto facilitadores.

Foi efetuada uma transcrição das entrevistas, inicialmente foi possível registar os seus relatos na primeira pessoa, para depois ser possível destacar as unidades de sentido e verificar o sentido psicológico encontrada em cada entrevista e os sentidos comuns às cinco entrevistas apresentadas.

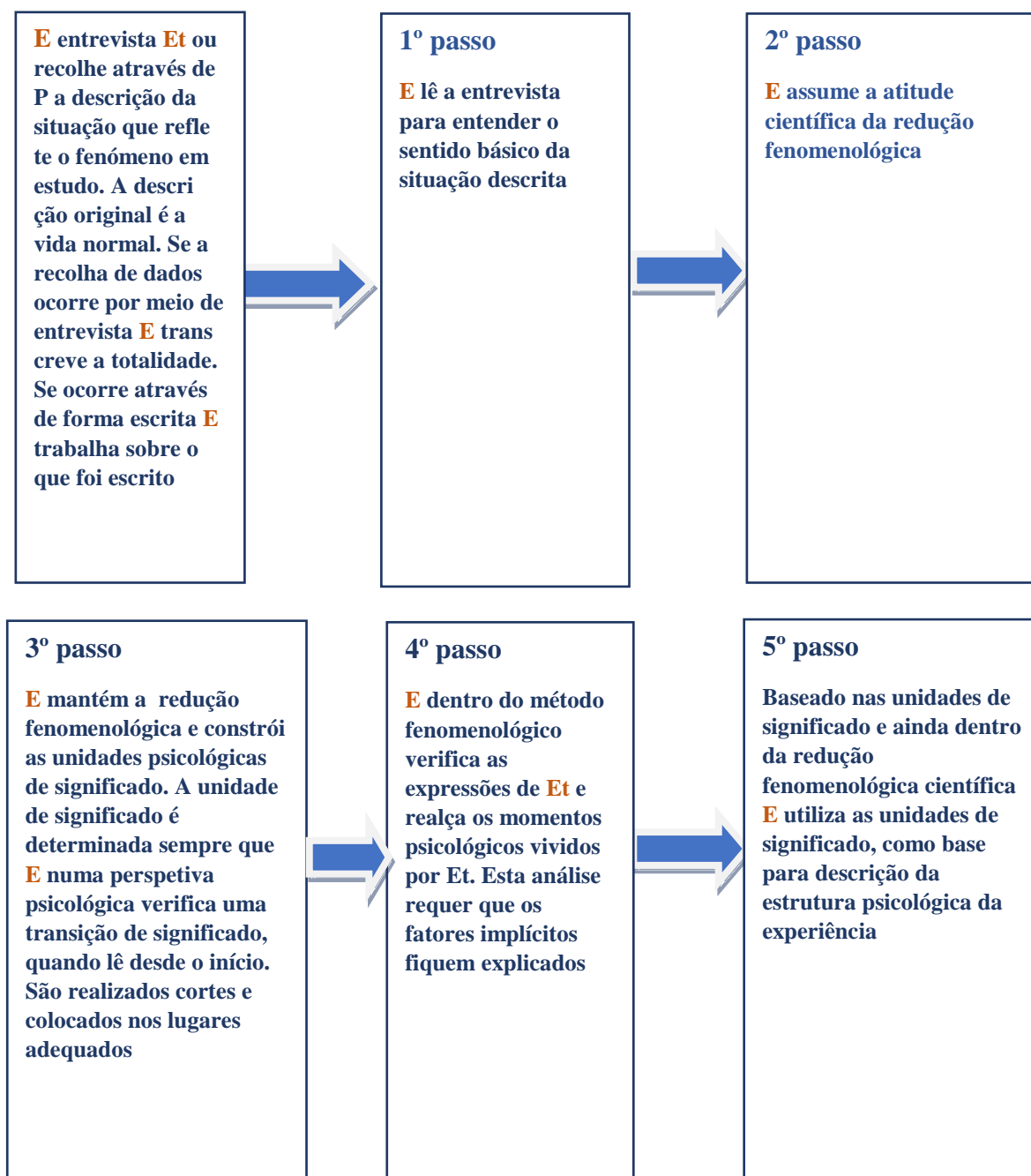
A atitude não dogmática do entrevistador (Epoché) levou-nos a entrevistas longas, em que foi possível aos facilitadores expressarem-se livremente, e não se registou nenhum tipo de dirigismo por parte do entrevistado. A segunda fase do trabalho irá demonstrar a redução fenomenológica realizada.



Figura 2-As 5 pessoas da entrevista

E- entrevistador

Et-entrevistado





Fonte: adaptado de Giorgi (2012:182)

A segunda fase do trabalho irá demonstrar a redução fenomenológica realizada.

A dimensão expressiva do corpo é enfatizada por Merleau Ponty, como comunicação da experiência vivida é habitada por esse sentido estético presente na corporeidade, realidade sensível, dimensão poética da corporeidade comunicada por meio do gesto.

4.RESULTADOS

Após a transcrição integral do texto das entrevistas, foram extraídos os momentos de redução fenomenológica e os significados psicológicos associados

4.1 Descrição da Estrutura Geral de Significado nos 5 Participantes

Tabela 2- Estrutura de significados

	P1	P2	P3	P4	P5
Adesão rápida à prática e à facilitação	X	X	X	X	
Propósito de vida	X	X			
Reforço de identidade	X			X	
Autoconhecimento	X	X	X	X	X
Desenvolvimento Humano		X	X	X	

A análise fenomenológica das entrevistas e redução efetuada, permitiu-nos verificar os significados atribuídos por cada facilitador, à sua experiência de facilitação, e verificámos

quais os traços comuns, tendo-se verificado que esta experiência, assume significados diferentes para os cinco entrevistados.



A experiência da facilitação em Biodanza



A experiência da adesão à facilitação não é assumida por todos com a mesma rapidez -P5 foi mais lento, e sobretudo nos P 1 e P2 verifica-se um nível de envolvimento e uma intensidade emocional, que não é comum a todos.

No que respeita ao reforço de identidade P1 e P4 são os entrevistados que demonstram mais envolvimento no processo e identificação, com todas as fases do significado da facilitação.

O significado que na realidade demonstrou ser reconhecido por todos ,situa-se no nível de autoconhecimento, embora a teoria realce que não é objetivo da facilitação, nem do processo da Biodanza, que se verifique que o participante se volte “para dentro”. Neste ponto é preciso realçar, que todo o processo visa “abertura” a si próprio e ao mundo.

Finalmente no que respeita o desenvolvimento humano P2, P3 e P4 são os entrevistados que realçam a importância do processo para o seu próprio desenvolvimento humano.

4.2 Constituintes Essenciais da Estrutura Geral de Significados e Variações Empíricas

Após análise dos significados psicológicos, possível abordar os seus constituintes essenciais, a saber:

Tabela 3- Constituintes de significados

Estratégia de funcionamento	Os facilitadores encontram uma forma de dialogar. Melhor com as suas ansiedades P1, P2, P3, P4, P5
Resistência à Frustração	Experiências de partilha, fortalecem emocionalmente os facilitadores e os praticantes (P2,P3,P4,P5)
Dar uma nova direção à vida	Na consciência surgem novas formas de encarar emoções passadas e de as ultrapassar (P1, P4)
A pertença	A ligação aos participantes habituais cria emoções e afetos (P1, P3)

Embora a Biodanza não possa ser considerada como uma psicoterapia, antes como um processo, que pretende melhorar o bem-estar dos participantes, é necessário que o facilitador esteja



A experiência da facilitação em Biodanza



preparado para assumir uma relação com os participantes, para que o seu desempenho produza os resultados esperados.

Na tabela 3 apresentamos as unidades de significado psicológico, que caracterizam o desempenho dos facilitadores entrevistados, e que determinam a sua postura dentro do processo e a forma como encaram a sua função. O objetivo era verificar as posturas pessoais através do discurso, após a realização da redução fenomenológica.

As Unidades de Significado foram definidas conjugando as sucessivas fases porque passam os Facilitadores de Biodanza (ver níveis de adesão) com os principais tópicos anteriormente identificados no guião inicial das entrevistas. Dado que uma das principais especificidades da Biodanza se centra nas vivências, todos os entrevistados sem exceção descreveram com bastante detalhe as suas experiências psicológicas. Assim a transcrição das entrevistas psicológicas associadas a cada unidade de significado foi na maioria das vezes fácil e diretamente obtida das entrevistas.

De notar que a tonalidade geral das respostas dos entrevistados é positiva, não esquecer que se trata de sobreviventes que ultrapassaram com êxito todas as etapas anteriores, e em cada uma dessas etapas muitos desistiram ou estagnaram, mesmo assim grande parte dos entrevistados descreveram dificuldades, que seguramente são comuns a muitos dos que desistiram.

A análise das entrevistas permitiu-nos verificar que nem todos os facilitadores vivem a experiência da facilitação, com a mesma intensidade emocional e que para cada um pode assumir significados diferentes, embora todos mencionem a importância da pertença ao grupo.

Todos passaram por um processo de aprendizagem, na forma de preparar e orientar as sessões. e as experiências emocionais das fragilidades individuais, também assumiu diferentes graduações. Mesmo assim, verifica-se uma entrega ao processo, que é comum a todos os participantes neste estudo e uma sensação de responsabilidade elevada para com os participantes.

Verificamos que as formações académicas são muito diversificadas e como tal, o início da aprendizagem na facilitação é assumida de forma diferente, consoante a preparação prévia.



A experiência da facilitação em Biodanza



Sendo objetivo principal desta investigação, abordar a experiência do facilitador em Biodanza e de acordo com o método de redução fenomenológica, é possível verificar, que a narrativa de cada um expressa o significado da Biodanza nas suas vidas, na atualidade, a forma como encaram a transmissão de conhecimentos e os processos de construção de laços com os seus praticantes.

Verifica-se um elevado grau de consciência, do que pode significar a Biodanza para o seu bem-estar psicológico e a forma como pensam poder transmiti-lo a todos os praticantes, que se encontram relacionados através de grupos específicos. A ativação do núcleo afetivo proposta por Toro parece-nos perfeitamente conseguida e através desta, foi possível criar motivações para encarar fragilidades dos facilitadores.

De acordo com os resultados das entrevistas fenomenológicas, verificámos que para o facilitador, existiram uma série de etapas e de experiências até à atualidade e que tiveram como resultado, experiências vividas na primeira pessoa e que assumiram diferentes significados. Realçamos como resultado da análise realizada que a partilha de emoções, tem para todos grande significado, o que corrobora a teoria de Maslow (1943) no que respeita à hierarquia de necessidades, onde se incluiu a pertença, que de acordo com este investigador teria impacto relevante na formação da autoestima. Acresce ainda que na prática da facilitação da Biodanza, a partilha verbal assume particular importância tendo sido reconhecido por todos os participantes, que contribui de forma importante, para a criação de laços entre praticantes entre si e facilitadores e praticantes.

Veigas & Gonçalves (2009) igualmente mencionam a importância do exercício físico na redução da ansiedade, depressão e stress.

Alencar et al. (2006) referem igualmente a capacidade de reconstrução e libertação do *eu* através da prática da Biodanza.

Subjacente à nossa investigação, encontra-se um conhecimento específico, da nossa formação académica, que nos permite refletir sobre a prática da Biodanza, a experiência do facilitador e a interrogação acerca da inclusão desta prática na área das terapias.



4.3 A Biodanza não é uma terapia.

Biodanza, es un modo de expresión anterior a la palabra. (Rolando Toro)

No sentido de desenvolver este tema vamos recordar as origens da Biodanza assim como os primeiros trabalhos desenvolvidos pelo seu fundador. Em 1965 Rolando Toro era Membro Docente no Centro de Estudos de Antropologia Médica da Escola de Medicina da Universidade do Chile e foi exatamente no Hospital Psiquiátrico de Santiago do Chile, que começou a trabalhar com doentes psiquiátricos.

Digamos que as experiências desenvolvidas por Rolando Toro neste contexto hospitalar, permitiram – lhe aplicar, analisar os respetivos resultados e sobretudo experimentar a utilização de músicas e danças que pudessem ajudar os doentes. Assim por exemplo os que sofriam de alucinações e delírios apresentando uma identidade mal integrada e níveis de dissociação elevados, com uma seleção de músicas e danças com o objetivo de reforço de identidade, apresentaram melhorias consideráveis. Foi percebendo que o toque, a carícia, o olhar, o movimento, a música, a dança eram fundamentais na melhoria destes doentes. Digamos que desenvolveu um sistema complementar às psicoterapias clássicas, psicologia clínica e outras terapias. Deu o nome de Psicodança a este sistema e só em 1978 é que mudou a designação para Biodanza.

O sistema da Biodanza começa a ser divulgado trazendo- o para fora do ambiente psiquiátrico, e podendo ser desenvolvido e aplicado por facilitadores que não tivessem uma formação de base em psicologia ou psiquiatria.

A Biodanza, não é uma “terapia” O enfoque da Biodanza não se centra no tratamento dos sintomas.

Consideramos a Biodanza como um processo, de desenvolvimento humano, que contribui para o bem-estar dos seus praticantes. Por tal facto a prática produz sensações de bem-estar a quem a pratica. Não podemos, no entanto, deixar de nos questionar acerca da capacidade da Biodanza em introduzir na prática regular, de quem opta por esta atividade, que para além de simples bem-



A experiência da facilitação em Biodanza



estar, poderá produzir resultados complementares a uma psicoterapia, desde que a intervenção seja realizada por um facilitador experiente.

Será então razoável analisar a Biodanza, enquanto processo, de Desenvolvimento Humano funcionar como um complemento a uma Psicoterapia?

Vejamos a diferença entre Psicologia Clínica, Psicoterapia e práticas com funções terapêuticas:

Psicologia Clínica entende-se por qualquer tipo de terapia realizada numa clínica, por um terapeuta ou um psicólogo com os seus pacientes, significando assim a prática de psicologia numa clínica, de acordo com as regras deontológicas da profissão e da validação da Ordem dos Psicólogos.

Psicoterapia é um termo genérico para os vários tipos de terapias, oferecidas por psicólogos clínicos (terapeutas) para ajudar os pacientes com seu bem-estar mental. Eles incluem, psicanálise, psicodinâmica, cognitivo comportamental, sistêmica (terapia familiar), entre outras.

Por outro lado, atendendo à definição de psicoterapia (Leal, 2005, Iniciação às Psicoterapias, Fim de Século):

“Uma psicoterapia é promovida por um psicoterapeuta, obedecendo a critérios técnicos e teóricos estáveis. Ou seja, supõe-se que para que mereça este nome, uma dada relação possa ser explicada e compreendida entre pares, que partilham a mesma disciplina científica e um certo número de conhecimentos. Há, pois, uma intencionalidade deliberada e consciente do psicoterapeuta na construção de um projeto psicoterapêutico, alicerçada em saberes específicos e em regras de condutas técnica e deontológica”

De acordo com os pressupostos da prática psicoterapêutica, seria necessário incluir a possibilidade de realizar diagnósticos e prognósticos, relacionados com o estado emocional dos praticantes, o que implicaria uma formação a nível de Psicologia Clínica, devidamente certificadas e inscrita na Ordem dos Psicólogos.

No entanto e ainda segundo Leal (2005):

“Na função terapêutica aproveita-se o que há de forma real ou imaginária, e usa-se no momento necessário para colmatar dificuldades ou ajudar a resolver problemas surgidos. Nesse sentido pode



A experiência da facilitação em Biodanza



dizer- se que um médico tranquilizante, um professor compreensivo, um amigo atento, cumprem bem, e amiúde esta função”.

Podemos então inferir que a Biodanza não é uma terapia, aliás como defendia Rolando Toro, mas uma prática com funções e efeitos terapêuticos, absolutamente evidentes e comprovados.

Para que a Biodanza fosse considerada uma terapia, obrigava a que os facilitadores obtivessem uma capacitação académica e técnica, para lidar com os praticantes, e por outro lado não é feito nenhum diagnóstico de cada uma das pessoas que se inscrevem nas aulas, nem o tratamento é direcionado. No entanto os facilitadores junto dos seus praticantes, exercem funções terapêuticas com excelentes resultados, sem, no entanto, serem psicoterapeutas.

Devemos salientar que o enfoque da Biodanza se produz na parte saudável dos praticantes e não nas suas patologias.

4.4 A Biodanza tem efeitos Terapêuticos

A prática da Biodanza baseada no processo de desenvolvimento humano, criada por Rolando Toro, promove efeitos terapêuticos junto dos seus praticantes, absolutamente surpreendentes.

A Biodanza representa uma espécie de sinfonia, por exemplo de Chopin, em que não é necessário que este se encontre vivo para encantar, maravilhar e sensibilizar as audiências. O que acontece é que os seus efeitos terapêuticos continuam a ser efetivos. O sistema da Biodanza funciona por si – esta foi a grande genialidade de Rolando Toro.

Os efeitos terapêuticos são reconhecidos pelos praticantes, pelos facilitadores, por relatos de casos pessoais apresentados em monografias (para obtenção do título de facilitador titulado) e em artigos científicos.

Uma das questões que foi colocada no Guião de entrevista fenomenológica, aos facilitadores participantes no estudo – Vês a Biodanza como uma terapia ou com funções terapêuticas?

P1 – “ Rolando Toro disse e muito bem que a Biodanza embora tendo efeitos terapêuticos sem dúvida, estamos a mexer com emoções, com um transmutar de emoções através da dança,



A experiência da facilitação em Biodanza



através do corpo mas ele disse e com razão que um processo terapêutico tem um enfoque na doença ou seja tem o enfoque no mal, no problema e que a biodanza tem o enfoque na saúde, tem o enfoque na luz, na saúde, na alegria. Nunca apresento a biodanza como uma terapia e nunca falo da biodanza como uma terapia. Há pessoas que chegam tão encharcadas em comprimidos para dormir. Porções das quais não saiam há anos depois de uns tempos na biodanza começam a fazer o desmame se bem que eu diga sempre para ter o acompanhamento do médico. Começam a ter ânimo para viver, a dormir bem...nestes casos a Biodanza pode complementar uma terapia...”

P2 – *“No meu caso a minha opinião é que foi muito mais terapêutico do que a psicoterapia e o psiquiatra. Não de maneira nenhuma pondo em causa o sistema deles porque eu tinha um psiquiatra genial...”*

P3- *Mas eu também durante os primeiros cinco anos em que fiz Biodanza foram os 5 anos em que eu tive em análise como paciente. Portanto para mim a Biodanza e a análise potenciaram-se muito uma à outra, e, portanto, eu sei que há coisas que são da análise e sei que existem outras coisas que são da biodanza e sei que existem coisas em que uma potenciou tremendamente a outra. Os insightss que eu tinha na Biodanza é óbvio de onde vinham. A forma como eu trazia as coisas da Biodanza para discutir nas sessões também e, portanto, é maravilhoso. É uma complementaridade, eu acho, porque é uma coisa que é $1+1=3$. Gostei muito da experiência.*

P4 – *“O que eu sinto é que a biodanza tem potencial para funcionar como terapia, mas tem de ser validada em termos científicos, académicos. É um caminho que a Biodanza poderia fazer e depois em termos de certificação dos facilitadores. Embora a Biodanza tenha fundamentação nas várias áreas científicas; da psicologia, antropologia, biologia, etologia, fisiologia, semântica musical..., mas ainda não é uma prática reconhecida no foro dos meios académicos. E então para ser terapia teria de ser reconhecida nos trâmites de qualquer área de intervenção terapêutica e devidamente validada. É só por aí que eu vejo que não pode ser terapia. Tem funções terapêuticas importantíssimas... mesmo. O que faz uma pessoa que está altamente medicada, que está amorfa em termos do seu movimento...está ali a vibrar, o corpo todo a ganhar vida, que é isso que a biodanza faz na pessoa. Tem este valor dos melhores que é o valor da afetividade que a dança proporciona, o cuidar do outro, só isto tem um valor incrível”*



P5 – *“Não considero que seja uma terapia e continuo a não considerar terapia, agora não dá para fugir ao óbvio, nitidamente tem efeitos terapêuticos”*

Das transcrições apresentadas pelos 5 facilitadores da amostra, denota-se que eles próprios ficam de certa forma surpreendidos, com os efeitos terapêuticos promovidos pela Biodanza, na medida em que testemunham e vivenciam as transformações obtidas nos seus alunos. São unânimes em não considerar a Biodanza como uma terapia (aliás perfeitamente alinhados com Rolando Toro) mas tendencialmente como um complemento ou mesmo uma suplementaridade a uma psicoterapia.

4.5 A Biodanza e os Efeitos Terapêuticos - Evidências dos efeitos terapêuticos em artigos científicos

Os efeitos da Biodanza, desde que esta seja praticada de forma regular (em sessões de integração, de aprofundamento ou de radicalização das vivência, durante um determinado período de tempo, sendo a periodicidade uma vez por semana), possui efeitos terapêuticos, tanto a nível psicológico, como físico junto dos seus praticantes.

No sentido de comprovar esta afirmação, recorreremos ao levantamento de artigos científicos, em termos internacionais, o que nos demonstrou o interesse suscitado pela prática da Biodanza, nomeadamente no que respeita aos efeitos do exercício, tanto a nível de saúde mental, como de saúde física. Por este motivo, verificamos um interesse crescente pela Biodanza, tanto por parte de profissionais de saúde, como é o caso dos psicólogos e dos terapeutas, como também por parte de outras áreas profissionais, que se preocupam com o bem-estar das pessoas e que acabam por descobrir os efeitos benéficos desta atividade, em diferentes fases da vida e por razões diversificadas.

Helfemsteller (2017) aborda o stress dos estudantes e a capacidade de autorregulação através da Biodanza.



A experiência da facilitação em Biodanza



Oliveira (2016) menciona a importância da prática da Biodanza, para a melhoria da saúde familiar e por essa razão verificamos que existe uma crescente preocupação com a necessidade de práticas terapêuticas complementares, que ajudem a diminuir stress e vários tipos de burnout profissional. A prática continuada da Biodanza contribui para fomentar estados de tranquilidade, que contrariam o surgimento de patologias mais graves, relacionadas com ansiedade ou depressão.

Um artigo de Gianelli et al. (2015) menciona a melhoria do bem-estar subjetivo e diminuição do stress e alexitimia.

Conforme mencionado por Carvalheira (2014,p.175) a Biodanza tornou-lhe o corpo mais inteligente, e interpretamos esta afirmação, como uma forma de expressar uma prática, que foi benéfica. Assim alguns investigadores referem resultados muito positivos, como por exemplo no tratamento da fibromialgia.

Reis (2013) aborda a Biodanza, como um sistema terapêutico no seu artigo “Subjetividade e experiência do corpo na Biodanza”

Stueck et al. (2012) aborda os efeitos da intervenção, em grupos de Biodanza aquática e já em 2009 mencionava nas suas investigações, a melhoria da autorregulação dos pacientes através da autoexpressão, em conjunto com música.

Carbonell-Baeza et al. (2010) referem uma investigação ,cujo objetivo era determinar os efeitos após 3 meses de intervenção da Biodanza, em mulheres com Fibromialgia. As conclusões deste artigo foram, que após 3 meses de prática, uma vez por semana, foi possível registar melhorias quanto à dor, composição corporal e impacto geral nesta patologia específica.

Já em 1999 Villegas, isoladamente ou em conjunto com Stuck, produziam investigação acerca da prática da Biodanza, enquanto atividade que promovia o bem-estar, e na atualidade a investigação médica tem vindo continuamente a justificar os benefícios da prática desta atividade e as suas consequências no desenvolvimento humano.

Continuamos a verificar a existência de aceso e frutuoso debate científico, acerca do conceito de terapêutica e de efeitos terapêuticos, mas o desenvolvimento da investigação sobre a prática da



A experiência da facilitação em Biodanza



Biodanza, tem vindo a reforçar a noção de que o bem-estar produzido, é uma realidade e assim sendo poderá ser considerada como uma prática complementar, que produz resultados comprovados em termos físicos e mentais. É exatamente a abordagem do contato com o corpo e a sua valorização, em conjunto com a vivência produzida pelo movimento e pela música, bem como a integração no grupo, que produzem excelentes resultados.

Um outro estudo “Biodanza® art: relatos de um experiência com um grupo de pessoas que participaram de um programa para doenças cardiovasculares, Geny Aparecida Cantos; Laury E. Marenco de Oliveira Fabiana Ferst de Andrade

O presente estudo de natureza qualitativa foi realizado com uma equipa interdisciplinar e multiprofissional, da Universidade Federal de Santa Catarina em Florianópolis, SC, Brasil. Esta equipa presta cuidados de prevenção para doenças cardiovasculares, principalmente a comunidade universitária. Este trabalho teve como objetivo, relatar algumas experiências de pessoas, que participaram semanalmente de sessões de Biodanza®SRT, com o intuito de compreender as relações de afeto e vínculo, que se estabeleceram entre os seus integrantes. Os resultados revelaram ,que o espaço grupal possibilitou a sensibilização aos fenómenos de grupo, favorecendo o vínculo, o acolhimento e o afeto entre as pessoas, bem como uma maior integração da identidade e maior bem-estar psíquico.

Um outro estudo apresentado como defesa de uma tese, na Universidade Rafael Landivar com o título “ Efeitos da Biodanza na Saúde Mental do Diabético defendida por Fabiola Hurtado Bonatto .O objetivo da investigação era verificar a importância da prática da Biodanza, numa amostra composta por 30 pessoas diabéticas, de diferentes sexos e com idades compreendidas entre os 25 e 75 anos, e concluiu que a saúde mental destes pacientes, apresentava melhoras muito significativas, após ter procedido à comparação de dados médicos entre o grupo de praticantes e outro grupo de não praticantes.

Vejamos com mais pormenor em duas monografias (apresentadas na Escola de Biodanza para efeitos de titulação), alguns aspetos que consideramos fulcrais para o tema em debate:



A experiência da facilitação em Biodanza



A monografia apresentada por Susana Esteves, em Dezembro de 2017 com o título- A dissociação entre o eu e o seu corpo – Os efeitos Terapêuticos da Biodanza no Transtorno esquizoide baseado na sua própria experiência e no livro “*O Corpo Traído*” de Alexander Lowen. Com esta investigação a autora pretendeu abordar “A dissociação entre o eu e o seu corpo (esquizoidia). O estudo desenrolou-se a partir de três pilares: uma leitura atenta e, consequente, interpretação pessoal do livro “*O Corpo Traído*”, de Alexander Lowen; a apresentação dos caminhos que a Biodanza aponta no sentido da qualidade de vida do ser humano; a partilha de experiências pessoais no âmbito da vivência da esquizoidia e da prática da Biodanza. A investigação conclui acerca dos efeitos terapêuticos da Biodanza, na superação do transtorno esquizoide, desenvolvendo a unidade eu - corpo.”

Outra monografia que consideramos como um exemplo, em que a biodanza funciona como um complemento a um tratamento multidisciplinar, como é o caso de uma anorexia nervosa.

Com o título Anorexia Nervosa e Biodanza – O silêncio das emoções foi apresentada por Maria Teresa Lopes Cristo Gardette Correia, em Novembro de 2016 e refere:

“Depois de uma luta difícil com a anorexia nervosa em que as abordagens tradicionais não estavam a funcionar, a Biodanza trouxe-me uma nova linguagem ,que ajudou a reencontrar-me e a criar uma nova perspetiva do que é viver. Este caminho percorrido através da Biodanza, enquanto pessoa com anorexia nervosa, é o que eu tento deixar aqui, bem como o levantar de um véu sobre os benefícios da Biodanza numa pessoa com anorexia nervosa” e acrescenta;

“ A pessoa com anorexia nervosa, conta só uma parte daquilo que devia contar e durante todo o processo arranja fugas e estratégias. Na Biodanza, somos “apanhados” na vivência e é com a sinceridade da emoção do momento, sem termos maneira, durante aqueles poucos minutos, de racionalizar ou de manobrar o que sentimos e a emoção é real e o impacto fisiológico dela é imediato”



A experiência da facilitação em Biodanza



Gostaríamos ainda de salientar três testemunhos (relatados na primeira pessoa) dados por duas psicoterapeutas e retirados do livro Biodanza – A nossa vida mudou enquanto dançávamos-Vasconcelos. A;

Ana Alexandra Carvalheira (psicoterapeuta, professora e investigadora no ISPA) “ *O tesouro que descobri na Biodanza, a grande novidade para mim, foi a experiência de estar mais no corpo. Não apenas a vivência de habitar o meu corpo de uma forma inteira, uma consciência do corpo, de que eu sou o meu corpo de uma forma inteira, uma consciência do corpo, de que eu sou o meu corpo, mas a importância que isso tem na minha vida, no meu bem – estar geral e na forma de estar com os outros. Esta coisa nova de Ser o Corpo, foi o grande tesouro que a Biodanza me deu e me dá. Estar mais no corpo significa estar menos na cabeça – Mais livre, num corpo inteligente*”

Rossana Appolloni (mestre em Psicolinguística e em Psicologia Clínica, dedica – se à prática de dinâmicas de grupo)” ... *três ingredientes que me fascinaram, talvez devido á profissão que exerço e á paixão que tenho por ela (psicoterapia). Um deles, paradoxalmente, foi o facto de não falarmos durante as aulas. Segundo a minha atividade, a palavra tem um poder terapêutico, mas descobri que a não palavra também o tem. Permitir – se viver determinada experiência sem trocar opiniões, sem ter de verbalizar o que quer que seja, obriga-nos a focar a nossa atenção no sentir individual, no que se passa dentro de nós. Estamos ali para fazer um trabalho individual, através do outro, mas não deixa de ser individual. Sentir é o primeiro passo para um processo auto terapêutico. Não basta saber, é preciso viver através do sentir. Outro ingrediente que me agarrou a esta prática foi a partilha inicial, onde aí, sim a comunicação oral ganha força. O terceiro ingrediente que deu significado a esta atividade foi a forma que encontrei para ir percebendo e ir dando sentido às minhas vivências: as partilhas por email.- A Biodanza revolucionou a minha vida*”

Cláudia Fonseca (nasceu no Rio de Janeiro, licenciou-se em psicologia clinica ISPA, é psicoterapeuta, narradora oral) ” *encontrei e reconheci na Biodanza uma validação de qualquer coisa que eu já vivenciava e que sempre considerei ser o meu caminho nas relações comigo, com o outro e com o mundo. Por outro lado a Biodanza para mim, abriu o campo de*



A experiência da facilitação em Biodanza



possibilidades, alargou o campo existencial. Junto com a psicanálise, uma dupla imbatível, uma equipa campeã. No meu entender, a Biodanza como a psicoterapia cria um campo de possíveis na relação direta e presencial. Muda o setting e muda a mediação, que é outra. Na psicoterapia, a palavra. Na Biodanza, o gesto expressivo. O setting dá o tom, o limite, a lei, as regras e é importantíssimo num trabalho em que tantas vezes chegamos á indiferenciação e á fusão com o outro. Mas acontece também na Biodanza a significação, a simbolização, o encontro de inconscientes que dita o jogo que se joga no aqui e agora da sessão. Tal como a psicanálise. A Biodanza é um caminho sem volta, um caminho que percorremos e que podemos em algum momento interromper. Mas jamais regressamos ao ponto de partida. O nosso olhar sobre nós e sobre a vida muda. Ainda bem.

Constituem sem dúvida relatos impressionantes do que a Biodanza representa para estas três psicoterapeutas.

Poderíamos continuar a dar exemplos dos efeitos terapêuticos da biodanza e da sua complementaridade a uma psicoterapia ou mesmo a um conjunto de tratamentos multidisciplinares, que possam envolver psicólogos, psiquiatras, médicos nutricionistas entre outros. Igualmente podemos considerar outra realidade que está a ocorrer que é precisamente que psicólogos/psicoterapeutas indicarem aos seus pacientes a prática da Biodanza, como um complemento à sua própria psicoterapia. Gostaríamos ainda de salientar, a importância de termos sempre presente, que cada pessoa é um caso individual, com as suas especificidades, a sua história, as suas angústias, sofrimentos, funcionamento mental, e não poderemos, de forma alguma afirmar que existe um modelo único de tratamento, seja ele a Biodanza e/ ou uma psicoterapia, e muito menos que produza resultados idênticos em todos os participantes/praticantes. Também consideramos que não devem ser recomendados a todas as pessoas indiscriminadamente, e recomendamos que a opinião de um profissional de saúde possa ser orientadora, para uma decisão informada.

Podemos assim verificar que o interesse pela prática da Biodanza, tem vindo a ser realçado, por diferentes investigadores, em diferentes contextos, isto é, não só por psicólogos, mas também por profissionais de outras áreas de saúde, como é o caso dos terapeutas, dos nutricionistas, dos



A experiência da facilitação em Biodanza



psiquiatras, entre outros, uma vez que é possível comprovar a eficácia da prática em pacientes ansiosos, depressivos, com fibromialgia e um vasto conjunto de outras situações que afetam o bem-estar diário das pessoas.



CONCLUSÕES

“Quando a situação for boa, desfrute-a. Quando a situação for ruim, transforme-a. Quando a situação não puder ser transformada, transforme-se.” (Viktor Frankl)

Concluimos que a experiência do facilitador é um processo, que assume complexidade na entrega, por parte deste, bem como pressupõe um estado de consciência, que não sendo transcendente, acaba por resultar numa forma de encarar a vida, com características muito particulares.

Através das entrevistas, foi possível testemunhar relatos de experiências vividas, com complexidade, histórias de vida, que não sendo ingênuas, dado o nível etário do facilitador, revelam a forma como o processo de facilitação, interferiu com a sua forma de se relacionar com o mundo, e trouxe mais qualidade de vida e mais bem-estar subjetivo (Diener, 1984) individual, bem como a vontade de proporcionar o mesmo bem-estar a quem os rodeia.

A tarefa do facilitador não será nunca fácil, uma vez que pressupõe um estado de entrega, pessoal e dedicação aos praticantes envolvidos, mas simultaneamente oferece um nível de gratificação pessoal e emocional que torna esta profissão extraordinariamente gratificante.

Limitações do estudo

A investigação apresenta limitações associadas à questão da complementaridade da Biodanza face a uma psicoterapia pois pensamos que poderíamos desenvolver mais este tema.

Sugestões para futuras investigações

Como sugestões para futuras investigações, pensamos ser importante desenvolver um guião de entrevista fenomenológica, aplicando igualmente o método fenomenológico existencial cuja



A experiência da facilitação em Biodanza



amostra fossem psicoterapeutas e/ ou psiquiatras/ nutricionistas e outros técnicos de saúde no sentido de apurar os resultados subjetivos e qualitativos da atuação desta complementaridade, tentando determinar a evolução em termos efeitos terapêuticos de clientes indicados por psicoterapeutas e outros técnicos de saúde para a prática de biodanza.

A Biodanza apresenta grande potencial para o bem-estar subjetivo dos seus praticantes, fornecendo alguns *insights* transmutadores de emoções e que nalguns casos aliados a uma terapia ou psicoterapia adequados, realçam a capacidade destas intervenções.

Verificamos que as formações académicas dos facilitadores são muito diversificadas e como tal, o início da aprendizagem na facilitação é assumida de forma diferente, consoante a preparação prévia.

Sendo objetivo principal desta investigação, abordar a experiência do facilitador em Biodanza e de acordo com o método de redução fenomenológica, é possível verificar, que a narrativa de cada um expressa formas individualizadas, quanto ao significado da Biodanza nas suas vidas, e na atualidade, na forma como encaram a transmissão de conhecimentos e os processos de construção de laços com os seus praticantes.

Verifica-se um elevado grau de consciência, do que pode significar a Biodanza para o bem-estar psicológico dos facilitadores, e a forma como pensam poder transmiti-lo a todos os praticantes, que se encontram relacionados através de grupos específicos. A ativação do núcleo afetivo, proposta por Toro, parece-nos perfeitamente conseguida.



A experiência da facilitação em Biodanza





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad Robles, M. T., Castillo Viera, E., Pérez, O., & Celia, A. (2014). Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(1), 13-21
- Araneda, Rolando Toro (s/d). *Aplicações e extensões de biodanza*. Curso de Formação Docente de Biodanza. Apostilha da Escola de Biodanza SRT Lisboa.
- Araneda, Rolando Toro (2014). *Biodanza y los 4 elementos*. Santiago: Ed Cuarto Próprio.
- Araneda, Rolando Toro (2009). *Biodanza. Espaço Índigo*. Santiago: Ed Cuarto Próprio.
- Araneda, Rolando Toro (s/d) *Contacto e carícias*. Curso de Formação Docente de biodanza. Apostilha da Escola de Biodanza SRT Lisboa.
- Araneda, Rolando Toro (s/d). Definição e modelo teórico da biodanza. Curso de Formação Docente de Biodanza. Apostilha da Escola de Biodanza SRT Lisboa.
- Araneda, Rolando Toro (s/d). Educação biocêntrica. Curso de Formação Docente de Biodanza. Apostilha da Escola de Biodanza SRT Lisboa.
- Araneda, Rolando Toro (2014). *El principio biocêntrico. Nuevo Paradigma para las ciencias humanas. La vida como matriz cultural*. Santiago: Ed Cuarto Proprio.
- Araneda, Rolando Toro (2012). Lista Oficial de exercícios, músicas e consignas., International Biocentric Foundation. Centros de Investigação de Músicas e Exercícios de Biodanza CIMEB.
- Araneda, Rolando Toro (s/d). *Los siete “poderes” de transformación de Biodanza*. Artigo distribuído pela Escola de Biodanza SRT Lisboa. Sem referência e sem data
- Araneda, Rolando Toro (2012). Lista Oficial de exercícios, músicas e consignas., International Biocentric Foundation. Centros de Investigação de Músicas e Exercícios de Biodanza CIMEB.
- Araneda, Rolando Toro (s/d) *Metodologia V-grupo de Biodanza*. Curso de Formação Docente de Biodanza. Apostilha da Escola de Biodanza SRT Lisboa, s.d.



A experiência da facilitação em Biodanza



Araneda, Rolando Toro (s/d). *Orientação normativa e programa único de formação*. Curso de Formação Docente de Biodanza. Apostilha da Escola de Biodanza SRT Lisboa, s.d.

Araneda, Rolando Toro (2013). *Presentimiento del ángel*. Editado por e-publicacoes. Uerj.br/index.php/revispsi/issue/view/649 Veronica Toro, Buenos Aires.

Araneda, Rolando Toro (2018). *Proyecto Minotauro. Abordaje terapêutica del sistema biodanza*.

Araneda, Rolando Toro; Acuña, Cecilia Toro (2015). *Ayudar a crecer. Neurobiología y biodanza*. Santiago: Ed Cuarto Proprio.

Araneda, Rolando Toro (2014) . *La inteligência afectiva. La unidad de la mente com el universo*. Santiago: Ed Cuarto Proprio.

Araújo, Isabel Malheiro (2016). *Entre as cores do amor*. Ed. do autor.

Araneda, Rolando Toro (s/d.) Sexualidade. Curso de Formação Docente de Biodanza.

Apostilha da Escola de Biodanza SRT Lisboa, s.d.

Araneda, Rolando Toro (s/d) Transe e regressão. Curso de Formação Docente de Biodanza. Apostilha da Escola de Biodanza SRT Lisboa, s.d.

Alencar, B. P., Mendes, M. M. R., Jorge, M. S. B., & Rodrigues, M. S. (2006). Significado da biodanza como fonte de liberdade e autonomia na Auto reconquista no viver humano. *Texto Contexto Enfermo, Florianópolis, 15*, 48-54.

Bateman, C. (2008). Can we dance towards health? *South African Medical Journal*, 94(2), 76.

Cantos, G. A. O SISTEMA BIODANZA COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA PARA O ENSINO EM SAÚDE. *Pensamento Biocêntrico*.

Carbonell-Baeza, A., Aparício, V. A., Martins-Pereira, C. M., Gatto-Cardia, C. M., Ortega, F. B., Huertas, F. J., ... & Delgado-Fernandez, M. (2010). Efficacy of Biodanza for treating women with fibromyalgia. *The journal of alternative and complementary medicine*, 16(11), 1191 – 1200.

Correia, M.(2016). Anorexia Nervosa e Biodanza; O Silêncio das Emoções. Monografia Escola de Biodanza.



A experiência da facilitação em Biodanza



Chaves, F. L., Paiva, R. F. L., Diniz, A. M., de Sousa, M. L. T., de Castro, M. G., Freitas, J. D., ... & Queiroz, A. H. A. B. (2009). Experiências com grupos na estratégia saúde da família: contribuições da psicologia. *SANARE-Revista de Políticas Públicas*, 8(2).

Diener, E.(1984).Subjective well-being.*Psychological bulletin*, 95(3), 542.

Esteves, S. A(2017). Dissociação do Eu e o seu Corpo. Os Efeitos Terapêuticos da Biodanza no Transtorno Esquizóide.

Fredrickson, B. L.(2001).The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56 (3), 218-226.

Fretes, V.(2014). A Arte da Empatia. Monografia. Escola de Biodanza de Portugal.

Giannelli, M. T., Giannino, P., & Mingarelli, A. (2015). Health effects derived from an annual course of Biodanza: an empirical study. *Published in Psicologia della Salute (Psychology of Health)*. *Franco Angeli*, (1), 84-107.

Ghisio, P. (2009). Biodanza como sistema generador de resiliencia frente al síndrome de burnout. *Pensamiento Biocéntrico*, 11, 47-67.

Giorgi, A.& Sousa, D. (2010).*Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia*. Lisboa: Fim de Século.

Giorgi, A. (1970a). *Psychology as a human science: a phenomenologically based approach*. New York: Harper and Row.

Giorgi, A. (1970b). Toward phenomenologically based research in psychology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 1 (1):75–98.

Giorgi, A. (1971). Phenomenology and experimental psychology. In A. Giorgi, W.F. Fischer and R. Von Eckartsberg (eds.), *Duquesne studies in phenomenological psychology*, Volume (pp. 6–29). Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.

Giorgi, A. (1975).An application of phenomenological method in psychology. In A. Giorgi, C.T. Fischer and E.L. Murray (eds.), *Duquesne studies in phenomenological psychology*, Volume 2 (pp. 82–103). Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.

Giorgi, A. (1985). The phenomenological psychology of learning and the verbal learning tradition. In A. Giorgi (ed.), *Phenomenology and psychological research* (pp. 23–85). Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.

Giorgi, A (1986). The meaning of psychology from a scientific phenomenological perspective. *Études phénoménologiques*, 2 (4):47–73



A experiência da facilitação em Biodanza



-
- Giorgi, A. (1992). Description versus interpretation: competing alternative strategies for qualitative research. *Journal of Phenomenological Psychology*, 23 (2):119–113.
- Giorgi A. (1998). The origins of the Journal of Phenomenological Psychology and some difficulties in introducing phenomenology into scientific psychology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 29 (2):161–176.
- Giorgi, A. (2000). Psychology as a human science revisited. *Journal of Humanistic Psychology*, 40 (1):56–73.
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (2010). *Phenomenological psychology: A brief history and its challenge* *Journal of Phenomenological Psychology*, 41 (2):145–179.
- Giorgi, A. (2012). An affirmation of the phenomenological psychological descriptive method: A response to Rennie (2012). *Psychological Methods*, 19 (4): 542–551. learning tradition. In A. Giorgi (ed.), *Phenomenology and psychological research* (pp. 23–85). Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (1986). The meaning of psychology from a scientific phenomenological perspective. *Études phénoménologiques*, 2 (4):47–73.
- Giorgi, A. (1992). Description versus interpretation: competing alternative strategies for qualitative research. *Journal of Phenomenological Psychology*, 23 (2):119–113.
- Giorgi A. (1998). The origins of the Journal of Phenomenological Psychology and some difficulties in introducing phenomenology into scientific psychology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 29 (2):161–176.
- Giorgi, A. (2000). Psychology as a human science revisited. *Journal of Humanistic Psychology*, 40 (1):56–73.
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (2010). *Phenomenological psychology: A brief history and its challenges*. *Journal of Phenomenological Psychology*, 41 (2):145–179.
- Giorgi, A. (2012). An affirmation of the phenomenological psychological descriptive method: A response to Rennie (2012). *Psychological Methods*, 19 (4): 542–551.
- Leal, I. (2005). *Iniciação às Psicoterapias*. Lisboa: Fim de Século.



A experiência da facilitação em Biodanza



-
- Oliveira, W. F. (2016). O Núcleo de Humanização, Arte e Saúde: Uma experiência coletiva de produção social de saúde. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health*, 8(18), 114-230.
- Reis, A. (2013). Subjetividade e experiência Corpo na Biodanza. *Estudos e Pesquisa em*, 13 (3). <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/articleview/8608/6577>.
- Rogers, C. (2005). *Tornar – se Pessoa*. Lisboa: Padrões Culturais Editora .
- Sarpe, A.(2014). *Identidade, Eros e Transcendência* Edição do Autor .
- Sarpe, A.(2017). Programa António Sarpe para a criação e manutenção de grupos regulares. Edição do Autor.
- Stück, M., Villegas, A., Bauer, K., Terren, R., Toro, V., & Sack, U. (2009). Psycho-immunological process evaluation of Biodanza. *Journal of Pedagogy and Psychology" Signum Temporis"*, 2(1), 99-113.
- Stück, M. (2010). Waterbased selfregulation with Biodanza for children preventive intervention to improve the binding behavior. *Contributions to Education and rehabilitation psychology. Learning, Adjustment and Stress Disorders*, Edt. Evelin Witruk, Frankfurt am M.: Peter Lang, 359-366.
- Vasconcelos, A. (org) (2014). *Biodanza- A nossa vida mudou enquanto dançávamos*. Ed. Independente Monóculo.
- Viotti, L. S., & de Carvalho, G. B. (2011). *L'intelligence affective au coeur des organisations: la révolution du sensible, le principe biocentrique en marche au coeur des organisations*. TheBookEdition.



A experiência da facilitação em Biodanza



APENDICE

EXPLICITAÇÃO DOS BLOCOS DA ENTREVISTA

Caracterização do entrevistado

- a Género
- b Faixa etária
- c Habilitações Académicas
- a Estado Civil
- b Filhos
- c Profissão

Bloco 1 O contacto inicial com a Biodanza

- 1 Até seres facilitadora de biodanza podes descrever como era a tua vida. Modo de vida. O que tinhas O que te faltava. Estavas numa fase de mudança ou de crise pessoal?
- 2 Processo de tornar-se facilitadora de biodanza (significados, vivências, momentos chave, hesitações, modelos). O 1º contato com a biodanza como foi?
- 3 como foi exatamente O primeiro contato?
- 4 A ressonância podes especificar?
- 5 O teu primeiro contacto com a biodanza foi há quantos anos?.
- 6 Quando entrou na escola?
- 7 As experiências pessoais decisivas. Sentiu transformações. O que faz sentido para si.
- Efeitos na saúde física, vitalidade, alegria... Foi acompanhada por amigos/ familiares...O que teve de sacrificar?
- 8 como te sentias nesse espaço de estar?

Bloco 2 A experiência como facilitadora

- 9 A experiência de facilitar biodanza. Podes descrever como estás a vivenciar a experiência de ser facilitadora de biodanza'
- 10 Como te sentiste nesse momento
- 11 A forma de lidar com a partilha dos alunos, por exemplo
- 12 Consideraste uma pessoa tranquila
- 13 Relativamente à dinâmica da aula?



A experiência da facilitação em Biodanza



-
- 14 Tens muito cuidado com a evolução dos alunos?
 - 15 O que tem representado esta experiência para ti?
 - 16 Biodanza - terapia/ funções terapêuticas...

Bloco 3 O que significa a BIODANZA

- 17 Facilitadora de biodanza como modo de vida. Relação com os exteriores à biodanza (amigos, familiares conhecidos). Como profissão.

- 18 Facilitadora de biodanza enquanto membro de uma comunidade. Relativamente aos pares (competição, apoio, ciúmes, amizades)

Bloco 4 O modelo organizacional em Portugal

- 19 Relativamente aos chefes. Admira os modelos?
- 20 E relativamente à estrutura em Portugal?

Bloco 5 O futuro

- 21 O teu futuro como facilitadora? (sonhos, fantasias, as dúvidas quando envelhecer, se adoecer, as minhas limitações...)
- 22 O Balanço final. O que já alcançaste com toda a experiência? Numa palavra...