

Escola de Biodanza de Portugal
Curso de Formação de Facilitadores de Biodanza - Turma II (2009-2011)

TECIDOS DE AFECTOS: INTELIGÊNCIA AFECTIVA E BIODANZA



Filipa Lopes Domingues

Lisboa

2017

MONOGRAFIA A SER APRESENTADA COMO REQUISITO PARCIAL PARA A
OBTENÇÃO DO TÍTULO DE FACILITADOR DE BIODANZA JUNTO À IBF –
INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION, ATRAVÉS DA ESCOLA DE
BIODANZA SISTEMA ROLANDO TORO DE PORTUGAL.

ORIENTADORA: Elsa Maria David Fonseca

Facilitadora Didacta de Biodanza

Monografia aprovada em ____ de _____ de ____.

Mesa de Validação:

António Sarpe _____

Facilitador Didacta, Director da Escola de Biodanza de Portugal, SP8515

Ana Maria Silva _____

Facilitadora Didacta, POR1123

Álvaro Ferreira _____

Facilitador Didacta, POR1428

Lisboa

2017

“A emoção do abraço tem uma qualidade insubstituível. É a proximidade do outro num acto recíproco de dar e receber afecto, de sustentá-lo em toda sua ‘humanidade’, de assumi-lo espiritual e corporalmente. O abraço possui uma matiz mais religiosa que sexual. Refere-se à fraternidade, à comunhão generosa, ou seja, tem sua fonte na consciência de pertencer a uma ‘Irmandade Universal’. O abraço é um meio supremo de perceber o outro, não só como um próximo mas como um semelhante. Por meio do abraço é possível alcançar o transe de fusão de duas identidades numa identidade maior.”

Rolando Toro

“Não é fácil para os humanos compreender que os frutos da inteligência vêm do amor.”

Rolando Toro

Índice

Agradecimentos	p. 5
Resumo	p. 7
Abstract	p. 7
Introdução	p. 8
1 Afectividade	p. 11
1.1. Afectividade em Biodanza	p. 22
2. Inteligência	p. 26
2.1. Inteligência e afectividade	p. 37
2.1.1. Percepção	p. 39
2.1.2. Motricidade	p. 41
2.1.3. Memória	p. 42
2.1.4. Linguagem e expressão	p. 43
2.1.5. Aprendizagem	p. 44
2.2. Inteligência Afectiva (por RT, 20212)	p. 48
3. As raízes – Vivência, Instintos e protovivências	p. 54
3.1. Instintos (princípio ontológico)	p. 57
3.2. Protovivências /experiências primárias (projecto existencial)	p. 60
4. Biodanza, integração afectiva e reabilitação existencial	p. 65
Conclusão	p. 76
Bibliografia	p. 78

Agradecimentos

É com a maior alegria que sinto tamanha gratidão por tantas pessoas e por tantos momentos que marcaram toda esta jornada. Correndo o risco de ser injusta com algumas delas é muito fundamental nomear a importância de algumas.

Aos meus pais, por todo o substrato de que sou feita e pelo amor e apoio incondicional sempre e à minha mana Rita por todos os desafios, partilhas e gargalhadas e por ser a companheira de uma vida.

Às amigas de sempre, Sara, Mara, Ritinha, Andreia, Isa, Cris, Anabela, Carla, Daniela, por tudo o que temos construído, pelo incentivo, apoio e amizade.

À Elsa David, por tudo e por muito mais, supervisora, facilitadora, amiga pela enorme disponibilidade, apoio, inspiração, competência, confiança, disse-o muitas vezes e reforço agora que não és deste mundo e que sorte que tive em ter-te neste meu percurso.

À Teresa Gardette, à Cláudia Fonseca e à Cláudia Farinha, mulheres extraordinárias, inspiradoras e fundamentais ao longo de todo esse processo.

Ao Roberto Mirelman por me ter dado a conhecer este sistema e por ter proporcionado que me encantasse por ele.

Ao Nuno Pinto, a quem devo algumas das primeiras experiências e pela inspiração, coerência, paixão e generosidade.

Ao Pedro Reyes, meu querido primeiro facilitador pelos primeiros passos, pela poesia, emoção e memórias, ainda hoje há músicas, exercícios e consignas que são ecos teus.

Ao António Sarpe, pela mestria, entusiasmo e sabedoria com que nos transmite este sistema, é uma bênção ter-te connosco.

Aos meus colegas e amigos da Turma II, por todas as danças, olhares, reconhecimento, amizade, experiências, desafios, saberes e acima de tudo pelo continente afectivo ao longo de toda a formação.

Aos meus queridos alunos do Grupo de Biodanza ESEL, pela confiança, por me terem dado a possibilidade de me criar enquanto facilitadora, de crescer e enriquecer convosco.

A todos os meus outros alunos que continuamente me preenchem, animam, desafiam nesta profissão que decidi abraçar.

A todos os que de uma forma ou de outra vão tecendo, fortificando e nutrindo toda a minha matriz afetiva.

Resumo

A afectividade é um tema absolutamente central em Biodanza e vital para a vida, conceito que não tem só implicações no ser humano mas em todos os seres vivos. A inteligência é sim algo que nos distingue, que nos permite perceber e atribuir significado a tudo o que nos rodeia. Na maior parte das vezes estes dois conceitos têm sido estudados em separado e de forma desfasada.

Rolando Toro afirma o seu total entrosamento assumindo a inteligência afectiva como a base de todos os outros tipos de inteligência. Este trabalho propõe-se a estudar e desenvolver esta proposta, em que consiste, como acontece, desde as suas origens até às implicações que tem no desenvolvimento do indivíduo.

Por base e como pano de fundo encontram-se sempre os pressupostos que sustentam o sistema Biodanza SRT e a sua aplicação como um movimento transformador e tecedor de afectos.

Abstract

Affectivity is an absolutely central theme in Biodanza and vital for life, a concept that has not only implications on the human being but on all living beings. Intelligence however is a characteristic that distinguishes us, which allows us to perceive and attribute meaning to everything around us. Most of the time these two concepts have been studied separately and in a dyssynchronous way.

Rolando Toro affirms the entanglement of both concepts by assuming affective intelligence as the basis of all other types of intelligence. This paper proposes to study this concept, its meanings, its origins and what implications it has in the development of the individual.

On the basis of and in the background of this paper are always the assumptions that underpin the Biodanza SRT system and its application as a transformative movement and weaver of affections.

Introdução

A elaboração desta monografia surge no âmbito do Curso de Facilitadores de Biodanza 2008-2011 ministrado pela Escola de Biodanza de Portugal e tem como objectivo a finalização da formação e aquisição do grau de Facilitador Titulado.

O meu primeiro contacto com a Biodanza foi em 2003 através do Roberto Mirelman num festival internacional de danças tradicionais realizado em Portugal, o Andanças, local de inúmeras experiências em que a Biodanza não foi apenas mais uma mas sim um contacto com um sistema que de alguma forma veio transformar o modo como tenho vivido, crescido e evoluído nos últimos anos.

Recordo-me que o que mais me marcou nessa primeira experiência foi a comunhão de um espaço, de um tempo muito especial com pessoas que não conhecia, abraçar alguém e sentir que abraçava toda a humanidade, sem qualquer outra intenção, apenas ser, apenas estar. Esse fio que nos liga e que me tocou profundamente foi a afectividade, no fundo sinto que foi aberta uma porta à sua expressão. Fiquei com uma profunda sensação de que sabia que existia toda esta possibilidade, mas ainda não tinha grande consciência dela nem encontrado uma forma de a expressar no meu mundo.

De certa forma, quando iniciei a minha formação como facilitadora de Biodanza sempre soube que o meu tema de estudo teria que incidir sobre a afectividade, ao fim de algum tempo, à vontade e ao desejo foi sendo dado corpo e surgiu o tema da inteligência afectiva, conceito explorado por Rolando Toro, de um interesse e importância fulcral a este sistema.

A afectividade não é exclusiva do ser humano, a cooperação, o instinto gregário, a solidariedade, são inerentes aos sistemas vivos e contribuem determinantemente para a sua sobrevivência. Quando nascemos somos os mamíferos mais indefesos e dependentes do mundo animal, se não existir uma ligação ao outro, um processo de vinculação, não sobrevivemos.

Ao mesmo tempo que a afectividade tem toda esta força e importância é um dos elementos mais perturbados e reprimidos no mundo relacional, social, educacional e político na actualidade. Existe uma separação histórica entre razão (pensamento – objectivo, concreto) e emoção/sentimento (afectividade – subjectiva, vaga, fugidia)

tendo sido a primeira cultivada e a segunda excluída com consequências nefastas como individualismo, solidão, egoísmo, violência entre muitas outras.

A Biodanza surge como uma forma de modificar padrões de vida e transformar as consequências de uma vida desprovida de afecto ou reforçar positivamente características essenciais do ser humano, convivência, comunicação, nutrição, empatia, presença, protecção, segurança, confiança, entrega, vínculo, amor.

A inteligência foi sendo ao longo dos tempos sobrevalorizada na sua relação com o mundo racional, cognitivo, com o conhecimento. A sua importância para o sistema Biodanza está intimamente relacionada com o facto de ser algo que nos caracteriza e distingue relativamente às outras espécies, ao sermos providos de uma inteligência, adquirimos a possibilidade de elaborar o vivido, de lhe dar um sentido e criar respostas a partir daí.

No mundo científico existe um grande vazio no estudo da afectividade e na sua relação com a inteligência, Rolando Toro, criador do sistema Biodanza, considera que estes dois conceitos estão intrinsecamente ligados e vai um pouco mais longe ao frisar que a afectividade e consequentemente a inteligência afectiva são a base de tudo o resto.

É a partir desta premissa que toda esta monografia se vai desenrolar, primeiro irei contextualizar a afectividade e a sua importância para o sistema Biodanza, em seguida é a vez de explorar o conceito de inteligência e como a afectividade permeia as suas várias instâncias de modo a tentar enquadrar as bases do conceito de inteligência afectiva. No terceiro capítulo, abordarei as raízes desta inteligência (vivência, instintos e protovivências) e por último a proposta deste sistema no resgate da afectividade e no seu poder de reabilitação a um nível existencial.

Para além de uma revisão teórica vou permear este trabalho com partilhas relacionadas com a minha experiência de vida, profissional (sou também enfermeira) e na minha vivência com Biodanza, enquanto aluna e mais tarde facilitadora. A Biodanza tem implicações directas na identidade de cada um, e consequentemente na nossa existência, ao fim de vários anos da sua prática é impossível dissociá-la de tudo o que me caracteriza.

Fica então o convite de embarcarem nesta viagem comigo... de Descartes com a sua mítica frase, “*penso, logo existo*” a Damásio com um “*existo e sinto, logo penso*” ... permeados de afectos, Biodanza e Rolando Toro.

“A genialidade da espécie não está na inteligência, mas na afectividade orientada para a tolerância, para a compaixão, para a amizade e para o amor.”

Rolando Toro

1. Afectividade

Em Biodanza a afectividade é central, um conceito fundamental e determinante que está inclusive presente na sua definição oficial: “*Biodanza é um sistema de **integração afectiva**, renovação orgânica e reaprendizagem das funções originárias da vida, baseada em vivências induzidas pela dança, pela música e por situações de encontro em grupo*” (Toro, 2002, p.33), por integração afectiva compreende-se a capacidade de conexão, de vínculo consigo, com o outro e com todo e a integração de todas as nossas dimensões (motoras, de percepção, funções viscerais entre outras) tendo como núcleo base a afectividade.

É absolutamente vital estimular a afectividade nos seres humanos de modo a promover e aumentar a capacidade de se desenvolverem vínculos e relações saudáveis promotoras de experiências positivas. A sua maior forma de expressão é através do amor, mas como este tem sido gradualmente afastado do nosso quotidiano, muitas vezes quando se inicia um processo em Biodanza promove-se uma reeducação dos afectos, isto é, voltar e/ou reorganizar o nosso instinto e estimular a capacidade de ligação e relação.

Afectividade tem uma génese biológica (que não pertence só ao ser humano) e está intimamente relacionada com o instinto de solidariedade intra-espécie, com os impulsos gregários, tendências altruístas e rituais de vínculo, é intrínseca ao mesmo, por exemplo, os gestos de cuidado e de afecto para com os bebés existem desde sempre e nas mais variadas culturas (Toro, 1999).

É também determinante na sobrevivência e desenvolvimento humano, tão importante como qualquer outra instância: ar, água ou alimento (Vecchia, 2005) sendo os primeiros tempos de vida cruciais e deveriam ser alvo de uma enorme atenção e cuidado.

Para uma melhor compreensão deste tema, ao longo do próximo capítulo irei fazer uma pequena viagem teórica, visitando o seu conceito, evolução, desenvolvimento e influência biológica e psicológica no ser humano.

Etimologicamente, afectividade tem origem latina no termo *afficere*, onde o sujeito se liga, se fixa. Relativamente à sua definição, sabe-se que a afectividade é decisiva para o desenvolvimento do indivíduo, porém, vários autores expõem alguma dificuldade em delimitar este conceito. É uma área que foi menos desenvolvida que muitas outras, nomeadamente a cognição, tendo durante muito tempo sido considerada acessória e

dada primazia à razão e à inteligência. Conceito de difíceis consensos, depende de quem o define e da sua linha orientadora de pensamento (Crespo, 2002, Galinha & Ribeiro, 2004).

Penso que é efectivamente uma área onde estão muitas variáveis implicadas, é subjectiva, difícil de avaliar e medir e por isso foi sendo colocada em segundo, terceiro ou quarto plano, Rolando Toro frisa que *“não é fácil para os humanos compreender que os frutos da inteligência advêm do amor”* (Toro, 2012, p.2), colocar no centro, como determinante de um crescimento saudável e harmonioso o afecto, a capacidade de se ligar e relacionar não é ainda um dado adquirido.

Uma das grandes dificuldades na definição de afectividade relaciona-se com o modo como se baralham ou distinguem alguns conceitos, nomeadamente quando se fala em emoção, sentimento, afecto e humor, sendo fundamental a sua diferenciação.

Crespo (2002) distingue-os desta forma: emoção é uma resposta efémera, a uma percepção provocada por um estímulo externo com ocorrência de sintomas somáticos; sentimentos são estados mais duradouros, experiências subjectivas da emoção; afecto, sentimento subjectivo que acompanha uma ideia ou representação mental, experiência de sentimentos que se traduz por padrões de comportamentos observáveis; e humor, estado emocional basal do sujeito.

Importa aprofundar a relação entre emoção e sentimento, clarificação muito bem conseguida por António Damásio (2000) (onde Rolando também se inspirou) que tem um percurso reconhecido ao nível do estudo da consciência, distingue-os da seguinte forma: as emoções têm um papel regulador e são biologicamente determinadas apesar de serem influenciadas por valores, crenças e cultura, são na sua grande maioria activadas inconscientemente e tem como função a produção de uma reacção para uma determinada situação, resposta essa com expressão através do corpo e fundamentais no sentido da conservação da vida.

Os sentimentos surgem quando a mente percepção as mudanças no estado corporal depois de uma emoção, ou seja, são a representação dos resultados desta. Mantêm-se ao longo do tempo, prolongam o alcance de uma emoção e consequentemente a criação de respostas. Faz ainda a distinção entre ter um sentimento e ter a percepção consciente desse mesmo sentimento, *“sabemos que temos uma emoção quando se cria, nas nossas*

mentes, o sentido de um si que sente” (Damásio, 2000, p. 319) se não conseguíssemos elaborar a emoção não teríamos consciência desta, seria apenas uma resposta fisiológica.

Em suma, emoção é uma componente qualitativa da afetividade, surge como resposta a algo, é momentânea e tende a uma acção, a sua base é instintiva e passa pela sensação. Os sentimentos, por outro lado têm duração no tempo, são elementos de consciência e componentes simbólicos. Quanto à sua natureza a afetividade é um sentimento que dura no tempo, envolve a emoção, mas é distinta desta (Toro, 1999; Vecchia, 2005).

Para compreender os conceitos de afetividade e inteligência é fundamental clarificar e diferenciar a afetividade das emoções, por vezes a expressão de emoções podem levar a acções antívias, completamente dissociadas da afetividade (Toro, 2012). É muitas vezes dado o exemplo de um soldado nazi altamente sensível e emocionado num concerto musical e que seguidamente executava outro ser humano de uma forma banal, estes tipos de atitudes foram estudadas por Hannah Arendt que as intitulou como a banalização do mal.

Como é então definida a afetividade?

Do ponto de vista clínico a afetividade é o “*conjunto de experiências que definem e delimitam a vida emocional do individuo*” (Crespo, 2002, p. 220). O afecto é distinguido em duas vertentes: subjectiva (o que se experimenta interiormente) e a objectiva (o que se expressa para o mundo exterior). Não pode ser um conceito fechado e obriga a agregar elementos das funções cognitivas, da psicomotricidade, conteúdos do pensamento, entre outros. Só se consegue explorar este conceito se se valorizarem todas as funções psíquicas do individuo (Crespo, 2002).

Para Rolando Toro e em Biodanza, a afetividade é o mundo dos sentimentos (tendo em conta o conceito conforme foi definido em cima). Não se confina à vida psíquica de um individuo ou à sua relação com outros seres humanos. É impossível dissociá-la do corpo, e do mundo que nos rodeia, por isso o autor alarga a dimensão do conceito para a capacidade de vinculação com todos os seres vivos, com a vida e com o cosmos, isto é, um conceito profundamente intrincado no princípio biocêntrico, a vida no centro sendo uma das suas principais características a amorosidade:

“Afectividade é um estado de afinidade profunda em relação aos seres, capaz de originar sentimentos de amor, amizade, altruísmo, maternidade, paternidade, companheirismo. Porém, sentimentos opostos como a raiva, o ciúme, a insegurança, a inveja, podem ser considerados componentes do complexo fenómeno da afectividade.”

(Toro,1999, p. 2)

Para além da sua definição surge outra questão, qual é a sua génese, como surge, como se desenvolve? A nível da comunidade científica o estudo desta temática nunca foi prioritário, uma das primeiras correntes a debruçar-se sobre o desenvolvimento afectivo foi a psicanálise e existem algumas teorias (embora centradas na vida psíquica do indivíduo) que são importantes para entender e enquadrar não só o conceito e o seu desenvolvimento, mas também a evolução que foi tendo ao longo dos tempos.

Sigmund Freud, fundador da psicanálise, definiu e descreveu um conjunto de etapas do desenvolvimento afectivo abordando pela primeira vez o bebé/criança com uma sexualidade e de que tudo o que vamos vivendo na idade adulta reporta a acontecimentos passados. Defendia que o ser humano tem necessidades primárias corporais, sendo a relação apenas um meio para atingir um fim. A sua filha e discípula Anna Freud (pioneira na psicanálise para crianças) introduz o conceito de linha de desenvolvimento (sem fases estanques) que vai no sentido da autonomização gradual da criança num equilíbrio subtil entre o mundo exterior e o mundo interior (instâncias intrapsíquicas).

Mais tarde, René Spitz dentro da linha psicanalítica privilegiou o estudo do indivíduo no primeiro ano de vida, dando primazia à observação da relação mãe-filho concluindo que a ausência dessa relação tem repercussões nefastas no desenvolvimento da criança. Surge então Donald Winnicott que se foca maioritariamente no desenvolvimento da criança em interacção com o meio, nomeadamente na relação mãe-bebé (colocada como uma necessidade absoluta), surge a noção de mãe suficientemente boa, a importância da empatia e da díade mãe e filho como unidade interdependente. A criança traz consigo um potencial inato que vai necessitar de um meio facilitador para se desenvolver. Um dos conceitos mais importantes deste autor é o holding, isto é, a forma como a criança é pegada, tocada e acariciada com funções protectoras e de segurança.

Meltzer acrescenta a componente ontogenética ao bebé dizendo que as capacidades motoras, perceptivas e sensoriais deste são independentes e procuram a satisfação das

necessidades cada uma tendo assim uma função organizadora permitindo a transição dos comportamentos instintivos e automáticos para comportamentos demarcados pela afectividade e pensamento.

Mais tarde surge Bowlby (1958), pioneiro na teoria da vinculação, afasta-se da teoria das pulsões de Freud e privilegia o método experimental. Referencia a vinculação como uma necessidade primária e não secundária, tão importante como a alimentação e fundamental ao desenvolvimento psíquico do individuo. O bebé nasce com inúmeros potenciais prontos para serem activados (reflexos arcaicos, tocar, agarrar, rir, chorar) e que se vão orientando para apenas uma figura, a mãe. Esta tem uma dupla função, a de protecção (defesa da criança vulnerável de qualquer situação) e de socialização (alargamento das relações, mãe como mediadora) (Golse, 2005).

Em suma, percebe-se que apesar de se centrarem no desenvolvimento psíquico/psicológico do ser humano um dos consensos que existem entre as diferentes teorias é a importância da relação mãe/filho no desenvolvimento afectivo de um individuo. É impossível falar do tema afectividade sem abordar o conceito de **vinculação**, a relação mãe/bebé e as suas repercussões no mesmo e sem nos reportarmos aos primeiros tempos de vida. É nesta altura que são fundadas as primeiras referências, a base afectiva de cada um.

Como já foi dito no parágrafo anterior, a teoria da vinculação foi primeiramente observada e descrita por Bowlby (infância humana) e Harlow (infância animal) “*como um processo que funda as relações sociais e a afectividade dos homens*” começado na díade mãe-bebé e é a base para o desenvolvimento das relações de amor e ternura entre pares (Keitel, 2005).

Inicialmente pensava-se que a base de um bebé era fundamentalmente biológica e que a satisfação das necessidades humanas básicas eram as responsáveis pela relação que criamos com o outro. Foi com Harlow, através da sua experiência com macacos rhesus (os macacos tinham duas “mães” uma de arame que lhe dava comida e água e uma de peluche, quando existiam situações de perigo ou nos momentos de brincadeira as crias privilegiavam sempre a “mãe” de peluche), veio trazer toda uma nova dimensão ao conceito assumindo-se os vínculos como uma necessidade básica ao mesmo nível da de alimentação ou higiene. É o contacto que transmite bem-estar, segurança e protecção no fundo, o substrato para um desenvolvimento saudável (Keitel, 2005).

Brazelton & Cramer (2007) através da etologia (ciência que estuda padrões de comportamento de uma determinada espécie) e consequentemente da observação da interacção referem que a criança é competente e influencia quem cuida de si. Um dos grandes aportes que estes autores agregam à teoria da vinculação e sua importância é a de que o bebé traz consigo reflexos, capacidades sensoriais e estados de consciência e é um participante activo na tarefa de moldar os pais à sua existência capaz de reagir aos variados estímulos externos não sendo de todo um mero receptor.

O recém-nascido faz a maior parte das aprendizagens através da interacção e de reforços positivos e vai aprendendo e integrando comportamentos de forma muito rápida, a criança é assim encarada como parte integrante de uma relação interdependente e de intercomunicação (reage a estímulos do meio que por sua vez vão condicionar as reacções de quem cuida). A sua principal forma de comunicação e interacção é através da sensação e dos órgãos dos sentidos que se vão progressivamente diferenciando e potenciando o desenvolvimento de outras dimensões (Brazelton & Cramer, 2007).

Existem períodos de desenvolvimento do bebé sensíveis e críticos. O primeiro corresponde ao tempo que se está sensível à experiência e o segundo ao momento em que a presença ou ausência de algo provoca alterações irreversíveis. Sem uma boa vinculação, somos incapazes de integrar capacidade de nos vincularmos com outros e de confiar na vida.

Uma má vinculação, tem consequências nefastas para o indivíduo como dificuldade em confiar na vida, em sentir-se seguro e protegido, medo e angústia da separação (Brazelton e Cramer, 2007; Toro, 1999; Golse, 2005). “*Não pertencer a ninguém é não se tornar alguém. A pertença cria o mundo onde podemos existir*” (Cyrulnik, 1995, p. 98), a vinculação, assume-se assim como um elemento essencial, cria um sentimento de continuidade interior, de pertença, protecção e segurança no mundo.

Importa ressaltar a ideia de existir uma “pré-história da vinculação” que se inicia com a gravidez e se relaciona não só com a forma como são vividos estes nove meses, mas também com toda a história de vida dos pais, questões que invariavelmente irão emergir aquando do nascimento. É também um momento de preparação para uma nova fase e que deve ser muito valorizado.

Biodanza é muitas vezes definida como a arte do encontro humano e para que esta arte possa acontecer é fundamental uma boa vinculação nos tempos iniciais de vida pois vão promover no individuo não só a sensação de segurança, capacidade de confiar e de se ligar ao outro mas também, “*capacidade de se vincular a tudo o que está vivo, possibilitando experiências de expansão de consciência*” ou seja, permite a conexão e relação consigo, com o outro e com o mundo que o rodeia, o ir além e potenciar-se em todas as direcções. O processo de desenvolvimento dos vínculos funda matrizes de interacção que vão permitir isso mesmo e a base será sempre a afectividade (Toro, 1999; Keitel, 2005; Vecchia, 2005).

Mais recentemente tem sido dada uma maior atenção à importância do afecto, do amor e das emoções no desenvolvimento de um individuo à luz da biologia e da neurociência e não apenas da esfera psicológica. Cada vez mais os cientistas se têm debruçado sobre a influência de determinado tipo de interacções no desenvolvimento do cérebro, da criação e construção de sinapses que vão ser determinantes na integração desse individuo no mundo.

Em 2009, Sue Gerhardt (psicoterapeuta inglesa) lança um livro com o título “Why love matters: how affection shapes a baby brain” onde aborda e prova a importância de experiências positivas do bebé (amor, afecto, boa vinculação, atenção cuidada às suas necessidades) no desenvolvimento do cérebro humano e defende a existência de um olhar e investimento cada vez maior, político e económico, das sociedades na primeira infância.

Do ponto de vista da anatomia e da fisiologia, o bebé ao relacionar-se vai adaptar-se ao meio ambiente e o seu cérebro também se vai estruturar de acordo com este, adaptando-se a bons e a maus estímulos.

Enquanto seres vivos e mamíferos, o córtex frontal é o que nos diferencia dos outros, a autora denominou-a como área social do cérebro com a função de organizar e supervisionar as nossas respostas básicas (emoções), mecanismo de controlo, de regulação com o ambiente, responsável pela capacidade de atenção e empatia para com os outros, pela produção de pensamentos, entre outras. Este órgão tem o seu pico de crescimento e plasticidade nos primeiros dois anos de vida, a partir daí é muito difícil “mudar” o cérebro porque o esforço metabólico que tal exige é enorme.

O desenvolvimento do cérebro corresponde à criação e fortalecimento de conexões entre neurónios (célula nervosa), vulgarmente chamadas de sinapses. Estas conexões vão estabelecendo inúmeros caminhos e pontes que conectam as diferentes partes do cérebro e as suas funções. No primeiro ano de vida, são estabelecidas as conexões, nos segundo e terceiro irão ser mantidas as que forem mais utilizadas. Todo este desenvolvimento só acontece em resposta às experiências sociais do bebé que têm que ser consistentes e repetidas inúmeras vezes. O que o bebé receber é proporcional ao número de conexões que se vão estabelecer, se receber o máximo produz o máximo, se receber o mínimo vão produzir-se o mínimo de conexões.

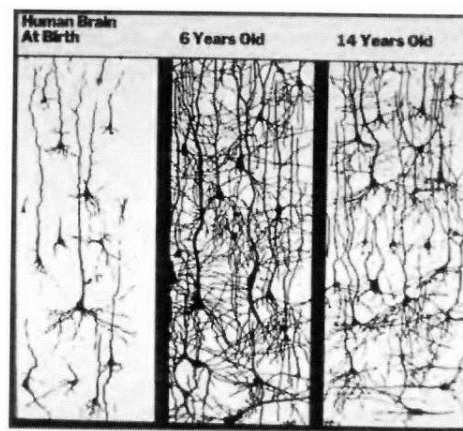


Fig. 1 – Desenvolvimento do cérebro
(neurónios e sinapses)

Um dos primeiros caminhos a serem criados/estimulados nos primeiros meses é o bioquímico que vai promover a circulação da informação entre neurónios. Dois dos mais importantes para o bem-estar emocional do bebé são a resposta ao stress e a capacidade de sono/vigília. Na primeira, o cortisol é a hormona responsável pela resposta a desafios e perigos e é libertada quando numa situação é necessária energia extra, depois da situação passar, ela é metabolizada. Um bebé não consegue fazer isto sozinho e precisa sempre da calma e da protecção de um adulto para normalizar os níveis de cortisol. Se tal não acontece a tendência de adaptação do organismo é reduzir a produção de cortisol (porque existe sempre em níveis muito elevados) o que está muito associado a comportamentos agressivos no futuro. O excesso de cortisol afecta também a estrutura do cérebro, no tamanho (mais pequeno) e pode ser tóxico para o desenvolvimento das conexões neuronais.

Um estudo realizado em Inglaterra analisou e comparou o tamanho do cérebro em crianças severamente maltratadas ou negligenciadas com o de crianças com vivências de experiências positivas, e a diferença é altamente significativa, as primeiras apresentam um cérebro 1/3 mais pequeno relativamente às outras.

Apesar de estar a centrar-me no córtex é importante frisar que não é só este que é afectado mas também o hipocampo e a amígdala, estruturas fulcrais na vida e resposta emocional do indivíduo. Para além do tamanho, altos níveis de cortisol estão também associados ao estímulo excessivo do hemisfério direito em detrimento do esquerdo quando em condições favoráveis o que acontece é o contrário.

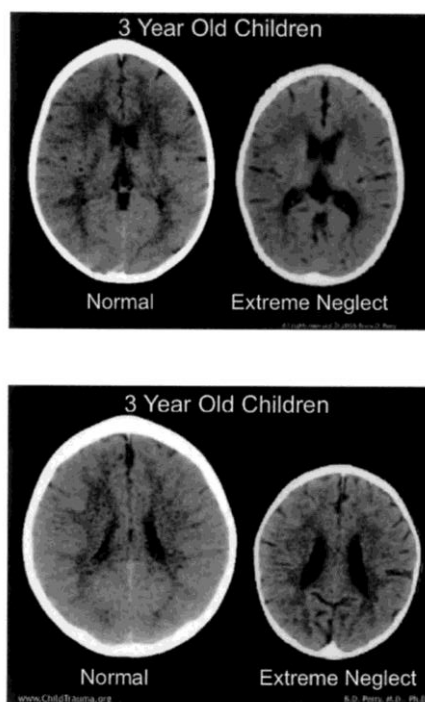


Fig. 2 – Comparação do tamanho do cérebro, ambiente nutridor vs ambiente extremamente negligente

Muito cortisol vai também afectar o equilíbrio de outros sistemas como a capacidade de sono/vigília que é intimamente influenciado pelo neurotransmissor serotonina. Níveis desajustados implicam um aumento de ansiedade, perturbações do sono e comportamentos impulsivos e agressivos mais tarde. Ao nível do sistema imunitário o excesso de cortisol pode interromper a deslocação dos glóbulos brancos pelo organismo, matar os linfócitos e impedir que novas células se reproduzam (Gerhardt, 2015).

Estas alterações começam a ser consideradas pela comunidade científica como uma deficiência/incapacidade física com consequências nefastas ao longo de toda a vida

Charles Nelson, investigador americano, numa conferência a que assisti apresentou um estudo longitudinal de vários anos pelo qual tem sido responsável, com crianças institucionalizadas na Roménia acrescenta ao que já foi dito anteriormente e simplificando, que o desenvolvimento dos neurónios é o equilíbrio entre excitação e inibição.

O seu estudo sobre o efeito de experiências positivas/negativas no início da vida foi realizado com 3 grupos, crianças institucionalizadas sempre, crianças institucionalizadas até aos 2 anos e integradas em famílias de acolhimento e crianças que estiveram sempre com as suas famílias. Como resultados, as crianças com maior experiência de institucionalização apresentavam QI's mais baixos, menor actividade cerebral avaliada por EEG (electroencefalograma) e maior prevalência de perturbações na vinculação com comportamento desinibido, ou seja, confiam mais facilmente em pessoas que não conhecem. Concluiu também que os resultados são piores quanto mais tarde elas foram retiradas da instituição.

Existe outra área que tem sido estudada por Shelley E. Taylor (psicóloga americana) que se relaciona com os instintos e com a tendência do ser humano para a protecção da sua tribo. Desenvolveu uma teoria chamada *tend and befriend* que penso ser importante destacar. Numa situação de stress acontecem vários processos bioquímicos e fisiológicos no nosso organismo, geradores da resposta luta e/ou fuga porém através da observação da interacção humana, a mulher numa situação de ameaça primeiro procura acalmar, cuidar, nutrir os filhos e só depois é que procura apoio e formas de fazer face à ameaça. Tal como na resposta de luta e/ou fuga existe uma base biológica para que este comportamento aconteça, sendo a hormona oxitocina a principal responsável pois perante o stress acalma e diminui a ansiedade, levando a um estado suave de sedação (*tend*) que leva á agregação (*befriend*). Estes comportamentos de cuidado são fundamentais para a sobrevivência da espécie, intrínseca à nossa natureza (Garelli, 2015).

Marta Moita investigadora portuguesa numa conferência a que assisti intitulada “Da molécula ao comportamento” partilhou um estudo, que está a ser levado com ratinhos, que constata o que acabei de descrever. Habitualmente o animal na presença de uma

ameaça tem como instinto natural o congelamento (*freezing*) porém se se encontrar na presença das crias a resposta é muito distinta e varia inclusive consoante a idade das mesmas, se forem muito pequeninas tentam esconde-las da ameaça, se maiores faz de tudo para as conseguir colocar o mais perto de si possível. A grande responsável é a oxitocina que bloqueia o congelamento e permite os outros comportamentos.

Em suma, como citamos tantas vezes em Biodanza, “*é no encontro com o outro que recebo notícias de mim*”, este encontro começa com o nascimento, aprendo sobre mim, sobre as minhas emoções e sobre os meus sentimentos através da relação que estabeleço e que o outro estabelece comigo, numa dinâmica de feed-back constante por parte dos adultos. É também neste encontro que é fundada a nossa estrutura profundamente enraizada na afectividade e no cuidado de modo a que todas as nossas outras dimensões possam emergir em pleno.

Importa ressaltar um órgão fundamental à integração afectiva, a pele, esta e os sentidos são os primeiros portais, são a forma como o bebé conhece o mundo, a interacção e nomeadamente o toque e a carícia são determinantes, quando se acaricia alguém estamos a promover novos circuitos sinápticos.

Rolando Toro nas suas pesquisas consultou vários estudos em que a carícia, o beijo, o acto sexual provocam alterações neurofisiológicas no ser humano (como também já vimos anteriormente) e extrapola que é por isso um fenómeno inconsciente, em continuidade e que estas alterações são reciprocas, “*seres humanos são órgãos transmissores e receptores de afectividade*” (Toro, 1999, p.5). Irei aprofundar estes temas nos últimos capítulos.

A afectividade é assim vital e uma base importante ao desenvolvimento do ser humano, um fenómeno inconsciente e também biologicamente intrínseco ao vivente expressando-se através dos impulsos biológicos de cooperação, integração e solidariedade que não se expressam só no individuo mas também na espécie e nos seres vivos. Toda a natureza tem intrínsecos fenómenos instintivos de cooperação, gregários, vinculativos, solidários desde um pequeno conjunto de células a um grande grupo de animais. É também uma forma de sobrevivência que surge em função da vida e não em função do individual (Toro, 1999).

Partimos e chegamos sempre ao mesmo porto, ao amor, sem ele não nos podemos considerar seres sociais, é a força de agregação que nos faz sentir em comunhão com o outro.

Ao longo deste capítulo tenho tido como objectivo aprofundar o conceito de afectividade e explicar a sua importância para a vida com alguns apontamentos de Rolando Toro e da Biodanza, seguidamente irei desenvolver a temática à luz deste sistema e do seu modelo teórico.

1.1 Afectividade em Biodanza

Biodanza é um sistema de desenvolvimento humano e tem como recursos a dança, a música e o encontro em grupo (é impossível fazer Biodanza em sessões individuais) e parte do princípio que todos temos na nossa génese potenciais genéticos que têm toda a probabilidade de se desenvolverem se o meio (físico, família, sociedade, etc.) for favorável, o sentido é o da integração da identidade. Para tal, existem cinco “veículos” ou “canais” de expressão que são as linhas de vivência: vitalidade, sexualidade, criatividade, afectividade e transcendência. Apesar de me estar a focar na afectividade e de lhe ser dada alguma primazia, esta é interdependente e não pode existir sem a interacção e influência das outras linhas.

Estas linhas de vivência como expressão de potencial humano relacionam-se com várias dimensões e com a continuidade da vida. A vitalidade, está conectada com a conservação da vida, através do equilíbrio orgânico, da homeostase, do ímpeto vital e da harmonia biológica; a sexualidade com a reprodução, capacidade de fecundação e de sentir prazer; a criatividade está relacionada com a capacidade de adaptação, de se renovar e de se criar no mundo; a afectividade, com a capacidade de se vincular e de sentir amor pelos outros seres vivos e a transcendência, ligada à harmonia, à relação com o todo, à capacidade de ir além do ego, do eu. A afectividade nutre-se das outras linhas e também lhes confere substrato para se poderem expressar.

Segundo Rolando Toro (1999), em Biodanza, quando falamos em afectividade estamos a reportar-nos ao mundo dos sentimentos, à capacidade de vínculo (inclusão, presença, fazer parte), à abertura à diversidade humana (tolerância, convivência), à capacidade de empatia (colocar-se no lugar do outro) e à importância de estabelecer limites.

A afectividade tem duração no tempo (recordações), participação da consciência e representação simbólica. É através dela que é possível a identificação com os outros, a compreensão, empatia, protecção e capacidade de amar.

A presença de outra pessoa provoca várias alterações nomeadamente neurofisiológicas e no tónus muscular, daí Rolando Toro falar na existência de um continuum afectivo entre seres humanos, fenómeno com características inconscientes sendo por isso que as pessoas amam sem saberem muito bem porquê (Toro, 1999).

A afectividade está profundamente enraizada na identidade (vivência de ser único no mundo e ir sendo nesse próprio mundo, imutável, mas em constante transformação), é expressão desta e promove a sua integração. Indivíduos com uma identidade mais frágil têm sérias dificuldades em amar, em lidar com a diversidade, são mais defensivos na relação e o outro não é visto como semelhante. Numa fase inicial surge intimamente relacionada com a vinculação e na percepção do mundo através das sensações (toque, visão, audição), à medida que nos vamos desenvolvendo vai tomando outras formas de expressão, sendo a comunicação um elemento crucial. Expresso a minha afectividade por mim, pelos outros e pelo todo, através do olhar, do sorriso, do contacto, da linguagem com sensibilidade, empatia, calor, ternura, feed-back, etc.

De uma afectividade integrada fazem parte: a capacidade de identificação (sentir o outro como parte de si mesmo); abertura à diversidade (tolerância com as diferenças, abertura à convivência se estivermos sempre em meio fechado ocorre a entropia e morre-se); capacidade de vínculo (inclusão, pertença, comunicação e contacto, dar e receber afecto); altruísmo (auto-doação, acção pelo bem-estar do outro).

Se isto não acontece surge a patologia caracterizada por auto-destrutividade (falta de amor por si próprio, sentimentos de inferioridade); intolerância frente à diversidade (relações de domínio-submissão, insegurança básica, identidade desintegrada); egocentrismo e individualismo (dissociação entre o individuo e o mundo); perturbações da comunicação/ dificuldades de contacto (bloqueio da expressividade e desqualificação).

Actualmente exerço enfermagem numa unidade de saúde que possui um núcleo para adolescentes de cuidados de saúde integrados e multidisciplinares tendo como objectivo a promoção de um desenvolvimento saudável e a prevenção de comportamentos de

risco. A população pertence maioritariamente a classes sociais mais baixas e onde imperam ambientes agressivos e experiências de negligência, abandono, mau-trato, etc. Surgem-nos muitas vezes jovens que se sentem completamente sozinhos e sem uma única figura de cuidado como referência.

Tenho tido a oportunidade de desenvolver um grupo de Biodanza neste contexto e incrivelmente estes jovens têm todas as características descritas em cima como patologia da afectividade: numa sessão em que falámos de sonhos houve vários que se identificaram com o sonho de não serem burros ou não se permitirem sonhar sequer, a capacidade de dar e receber afecto está tão deturpada que à medida que iam ficando mais amigos, iam surgindo cada vez mais agressividade uns para com os outros porque a única forma de demonstrar esse afecto era através de rasteiras, empurrões, desqualificações quando questionados, era sempre na brincadeira, claro.

Outra dimensão importante da afectividade que ainda não foi abordada é a capacidade de dar limite, isto é, conseguir afastar-se de relações tóxicas que não são nutritivas e que reforçam várias patologias de ordem física e psicológica. Com isto não se nega a relação ou o conflito, diz-se apenas não ao que não potencia o desenvolvimento humano harmonioso e consequentemente a vida.

Em suma existem certos componentes determinantes na estruturação da afectividade de um individuo que fomos falando ao longo dos últimos parágrafos: a identidade (ser no mundo), o nível de consciência (expansão da consciência que permite ao individuo vincular-se a tudo o que está vivo), nível de comunicação (forma como me relaciono com o outro), ecofactores e antecedentes biográficos (determinantes genéticos e neuroendócrinos)

Sendo assim, *“o afecto é o dinamismo que está na origem, na base, no processo, nas estruturas e no significado de tudo o que somos e fazemos”* (Vecchia, 2005, p. 54) e assume um carácter fundamental e determinante tal como a água, vital à nossa existência e presente em todas as dimensões do nosso corpo. Não envolve só o cérebro mas expressa-se sim com todo o corpo sendo a base estrutural dessa expressão a afectividade, é impossível dissociar a afectividade da corporeidade e da sua componente biológica, intrínseca ao ser vivo (Vecchia, 2005).

“A afectividade é um estado evolutivo superior que não vai necessariamente unido à sensibilidade nem à inteligência” (Toro, 1999, p.2) mas influencia fortemente todas as dimensões do ser humano, o amor está intimamente ligado à evolução da espécie. O objectivo da Biodanza é a integração, potenciação, reeducação da afectividade aproximando cada individuo da sua essência possibilitando a sua expressão plena no mundo em consonância com a vida.

Se o afecto é assim tão determinante porque tem sido durante tanto tempo desvalorizado? Ao ser dada primazia ao nosso lado racional e objectivo a inteligência assumiu um lugar preponderante, mas nem sempre em consonância com os princípios básicos de sobrevivência e com a vida. No próximo capítulo irei debruçar-me sobre este conceito e traçar o caminho percorrido da inteligência à afectividade e consequentemente à inteligência afectiva, este será o ponto de chegada:

“A inteligência tem a sua base estrutural na afectividade. Todo o processo de adaptação inteligente ao meio ambiente e a construção do mundo organiza-se em torno das experiências primárias da relação afectiva.”

(TORO, 1999, p. 14)

2. Inteligência

“O verdadeiro barómetro da inteligência é uma vida produtiva, feliz, vivida a cada dia e a cada momento.”

(Anónimo)

Porquê falar de inteligência em Biodanza? Como surge este tema e que importância tem para este sistema? Ao longo do próximo capítulo em semelhança ao anterior irei contextualizar este conceito, a sua definição, desenvolvimento e importância.

Um pouco como a afectividade a nível teórico é também difícil encontrar uma definição consensual de inteligência, existem várias escolas e posturas e os autores tendem a diferenciarem-se uns dos outros e não em chegar a consensos embora exista muitíssimos mais estudos, teorias e informação. Pode-se arriscar como definição a inteligência como o conjunto de capacidades mentais humanas (Almeida, 1994; Deary, 2001).

Para Rolando Toro, *“inteligência seria a capacidade afectiva de estabelecer conexões com a vida (...) e relacionar a identidade pessoal com a identidade do universo”* (Toro, 1999, p.8), definição muito distinta da referida no parágrafo anterior, nos próximos parágrafos irei descrever várias perspectivas e teorias e desenhar o caminho percorrido entre estes dois tipos de olhares tão diferentes para definir o mesmo conceito.

Ao longo dos tempos o conceito de inteligência tem sofrido grandes alterações, na sua origem etimológica, a palavra inteligência vem do latim *intellegentia*, que significa “acção de discernir”, “faculdade de compreender”, ou seja, está fortemente ligada à capacidade de entender o mundo. No séc. XIX (muito influenciado pela teoria de Darwin) este conceito foi começando a ser perspectivado também enquanto capacidade de adaptação, assumindo-se como um motor de evolução da espécie humana.

Apesar da diversidade de concepções de inteligência existem três factores comuns: a noção de adaptação, a importância dada aos processos mentais de nível superior e a ideia de inibição/controlo de pensamentos e sentimentos. Por outro lado, as várias concepções também podem ser divididas em três áreas distintas que dão predominância:

a factores individuais ou pessoais, a factores contextuais ou situacionais ou a factores de interacção (Afonso, 2007).

A disciplina que mais se tem ocupado deste conceito é a Psicologia, focando-se na sua importância e na possibilidade de se medir a mesma. O estudo da inteligência centrou-se primeiramente no reconhecimento dos traços internos, das aptidões e dos processos mentais e posteriormente no seu funcionamento. Mais recentemente tem surgido a questão: existe uma só inteligência ou uma multiplicidade delas, dever-se-á falar em inteligência ou inteligências?

Durante várias décadas os elementos cognitivo e factorial da inteligência foram considerados os mais importantes a estudar, porém, ao longo dos tempos têm surgido teorias cada vez mais integrativas e de natureza sistémica embora na comunidade científica continue a ser dado um grande ênfase à possibilidade de quantificação e medição da inteligência, procurando-se a existência de um factor g. Para Rolando Toro e para a Biodanza este fator g é a afectividade.

Almeida (1994) propõem três grandes correntes que abrangem as várias definições de inteligência: a abordagem factorial, a abordagem desenvolvimentista e por último, a abordagem cognitivista, que desenvolverei em seguida.

No que diz respeito à **abordagem factorial**, a inteligência está relacionada com as aptidões mentais, cognitivas e esteve sempre muito ligada à possibilidade de ser medida e avaliada de forma objectiva (psicometria) através de um indicador vulgarmente conhecido como QI (coeficiente intelectual) muito focado na capacidade logico-matemática e linguagem e têm como premissa a existência de um factor g para cada pessoa.

Alguns autores tentaram introduzir algumas mudanças nesta avaliação embora com poucas repercussões porque têm tendência a tornarem-se menos objectivos. Toro (2012) destaca R. Amthauer que ao desenvolver o Teste da Estrutura da Inteligência, introduz uma maior complexidade ao conceito, aborda a inteligência como uma função complexa com várias áreas a desenvolver. Por sua vez, Raven, com o seu Teste de Matrizes Progressivas, explora a inteligência abstracta definindo um conjunto de operações complexas que são necessárias para definir algo.

Uma das grandes críticas à avaliação da inteligência através de testes é que estes não comportam funções importantes do cérebro e qualidades humanas como criatividade, sabedoria, adaptação social, entre outras. Por outro lado, avaliam algumas capacidades intelectuais, mas não os factores que permitem desenvolver estas capacidades como os ambientais (Deary, 2001). Apesar dos esforços para a detecção e procura de um factor g, de quem é mais ou menos inteligente, este tipo de testes continua a ser muito redutores e rotuladores e não permitem a análise do individuo como um todo.

Relativamente à **abordagem desenvolvimentista**, o seu grande mentor e impulsionador foi Jean Piaget e seria impossível falar de inteligência e não o desenvolver um pouco. O objecto de estudo do autor foi a criança e a sua principal motivação foi perceber quais as primeiras manifestações de inteligência, como se formam e como evoluem ao longo do desenvolvimento, porque é que a uma idade não fazemos determinadas coisas e na outra sim. É a chamada perspectiva construtivista, ou seja, níveis de conhecimento vão sendo construídos (activa, contínua e progressivamente) a partir da interacção (recíproca e permanente) entre o individuo e o meio (Golse, 2005).

Para Jean Piaget, a inteligência é uma adaptação biológica, *“se a vida é adaptação às condições mutáveis do meio, a inteligência humana é uma das formas de adaptação que a vida tomou na sua evolução, sendo o conceito de adaptação definido como um estado de equilibrio”* (Golse, 2005, p. 192). Este equilíbrio deriva da relação entre assimilação (integração do que vai sendo experienciado) e acomodação (o que se assimila/incorpora no meio) tem início na interacção e não no conhecimento do próprio ou das coisas (muito distinto da psicometria referida em cima). A adaptação é a essência do funcionamento intelectual como na biologia, o individuo não só recebe estímulos como constrói activamente o seu psiquismo (Golse, 2005; Corrêa, 2008; Oliveira, 2011).

Do biológico para o psicológico, estudou o desenvolvimento das várias estruturas do aparelho cognitivo, em que a consciência não é o ponto de partida da vida psíquica, mas sim a acção. Todas as crianças passam pelas mesmas fases de desenvolvimento e pela mesma ordem e não podem aceder a um estado superior sem ter integrado o inferior. Sendo assim, existem quatro factores responsáveis pelo desenvolvimento mental: a maturação nervosa, o exercício e a experiência adquirida na acção efectuada sobre os objectos, as interacções e transmissões sociais e a equilibração (a mais importante – a

auto-regulação surge na resposta consoante o estímulo exterior), assim, o pensamento vai nascendo da acção.

Para além de elaborar um modelo de como se constrói e processa o pensamento, estabeleceu quatro fases do desenvolvimento intelectual (estádios) que acompanham a idade cronológica: o estágio sensoriomotor (importa destacar que esta surge muito antes da linguagem e do pensamento, é uma inteligência de acção, dos 0 aos 2 anos), o estágio das operações concretas (dos 3 aos 6 anos) e o das operações formais (7 aos 10 anos) (Golse, 2005; Matta, 2001).

Outro autor também importante (na mesma linha construtivista) é Vygotsky, que define inteligência como uma construção social sendo impossível separar o seu desenvolvimento do contexto social, no início dá-se por via interpsicológica, ou seja, através do outro e só mais tarde intrapsicologicamente, por si próprio (Almeida, 1994). O contexto cultural assume assim uma enorme relevância pois a *“característica principal da actividade especificamente humana é ser socialmente mediada”* (cit por Matta, 2001, p.72), o desenvolvimento é o produto da interacção social que a criança recebe do meio sociocultural e que vai internalizando.

Um dos instrumentos principais desta mediação é a linguagem, possibilita a relação e o intercâmbio com o mundo e é através desta que se consegue abstrair e generalizar o pensamento. Vygotsky fala também na possibilidade de modificação do desenvolvimento da inteligência de uma pessoa pela interferência de outra, há uma zona de desenvolvimento que pode ser potenciada por outros, avanços que não ocorreriam espontaneamente sem a sua intervenção (Oliveira, 2011).

Estamos sempre a ser influenciados e nutridos pelo outro, em Biodanza valoriza-se o encontro, daí não existir Biodanza individual, não só me visito como estou a enriquecer o meu mundo interno com as novas possibilidades que cada interacção traz.

Outro autor importante é Wallon (psicólogo francês que desenvolverei mais à frente) vem dar prioridade à emoção e às relações das crianças no desenvolvimento das estruturas cognitivas, a emoção surge como uma primeira forma de compreensão do mundo. As pessoas, o espaço, a linguagem, a cultura contribuem para o contexto de desenvolvimento infantil e a cada estágio há uma reformulação e não uma adição, ou seja, novos conhecimentos são integrados e reformulados com os anteriores e não

apenas acrescentados. O desenvolvimento da inteligência depende essencialmente de como cada um faz as diferenciações com a realidade exterior. Há um conflito permanente entre a realidade interior e exterior e é na solução destes conflitos que a inteligência evolui (Santos, 2011).

Estas visões acrescentam ao conceito de inteligência (apesar de ser um potencial inato) que o seu desenvolvimento é influenciado por vários factores, tendo origem na acção com o mundo num contínuo que acompanha o crescimento de qualquer indivíduo.

No que concerne à **abordagem cognitivista**, esta está relacionada com processamento e/ou próprio exercício da inteligência, o foco é o acto inteligente em si e tudo o que é mobilizado para tal e não só as aptidões internas, o termo cognitivista pretende assim salientar um método mais experimental.

Robert Sternberg em oposição à psicomетria que denominou como ciclo fechado e que não tinha em conta qualquer vivência relacionada com o mundo externo criou a Teoria Triárquica da Inteligência na qual define a existência de um mundo interior, a experiência e o mundo exterior e que todos eles se relacionam com a inteligência. A pessoa pode aplicar a sua inteligência a muitos tipos de problemas diferentes e inclui capacidades analíticas criativas e práticas (Afonso, 2007).

A inteligência surge assim, de um equilíbrio entre aptidões analíticas (análise, avaliação, comparação de informação), criativas (invenção, descoberta) e práticas (respostas, aplicação das várias aprendizagens), estas três instâncias participam juntas de modo a permitir o sucesso dentro de um determinado contexto/cultura. Embora a abrangência do conceito seja bastante maior, o seu objectivo continua a ser o da quantificação e avaliação da mesma (Afonso, 2007).

Outra posição surge com Howard Gardner (1993) e a Teoria das Inteligências Múltiplas. O autor (tal como Sternberg) partiu do princípio que o conceito tradicional abordado em cima e a sua forma de avaliação (testes de QI) era muito redutor e não abrangia as variadas habilidades cognitivas humanas.

Deste modo, propôs a definição de inteligência como *“um potencial biopsicológico para processar informações que pode ser activado num cenário cultural para solucionar problemas ou criar produtos que sejam valorizados numa cultura, (...) não pode ser quantificada, mas observada e desenvolvida”* (Howard, 1993, p. 5). Ao ser um

potencial, é percebida como um conjunto de capacidades universais da espécie humana.

Gardner tem uma visão pluralista da mente, tendo definido sete tipos de inteligência iniciais aos quais acrescentou posteriormente outros três. Existem assim, vários tipos de capacidade intelectual que não se encontram necessariamente relacionados, por exemplo, uma criança que aprenda a multiplicar números facilmente não é necessariamente mais inteligente do que outra que tenha habilidades mais fortes noutro tipo de inteligência (Almeida et al, 2009).

O autor através da análise de informação de inúmeras fontes (biologia, teorias do desenvolvimento, neurologia, populações especiais, etc.) e numa tentativa de organizar a informação definiu sete tipos de inteligências (lógico-matemática, linguística, musical, corporal, cinestésica, intrapessoal e interpessoal) e posteriormente acrescentou mais três às sete iniciais (a naturalista, a existencial e a espiritual). Este número é apenas uma baliza porque existem numa grande multiplicidade e funcionam sempre combinadas. Ao desenvolver a sua teoria fez também uma inversão de paradigma analisa os problemas que as pessoas resolvem e tenta descortinar as inteligências responsáveis por isso, em vez do contrário (Gardner, 1993; Almeida et al, 2009).

Importa agora especificar cada uma das inteligências acima nomeadas no sentido de se compreender a nova abrangência que este conceito adquiriu (Gardner, 1993):

- A inteligência lógico-matemática corresponde à capacidade de avaliar objectos, do raciocínio dedutivo e solução problemas, à capacidade lógica, matemática e científica. É de natureza não verbal, ou seja, a solução do problema pode ser construída antes de ser expressa;
- A inteligência linguística relaciona-se com a capacidade de dominar os idiomas, as palavras e vontade de as explorar, a sua forma mais completa talvez seja a poesia. Integra as competências inerentes ao uso da linguagem para construir e/ou adquirir informação, mas não está necessariamente lidada à fala;
- A inteligência musical identifica-se pela capacidade de compor e executar padrões musicais, a notação musical oferece um sistema simbólico acessível e lúcido (ritmos, melodias e tipos diferenciados de sons). A inteligência espacial é a aptidão para compreender o mundo e recriá-lo, a capacidade de formar um

modelo mental de um mundo espacial e de ser capaz de manobrar e operar utilizando esse modelo e não está obrigatoriamente relacionada com a visão;

- A inteligência corporal-cinestésica refere-se à habilidade de controlar e elaborar movimentos com o corpo, capacidade de resolver problemas ou de elaborar produtos utilizando o corpo inteiro ou partes do corpo. Ao expressar-se uma emoção (na dança), jogar um jogo ou criar um novo produto utiliza-se o corpo de um modo cognitivo;
- A inteligência intrapessoal diz respeito à vontade de se conhecer a si próprio, ou seja, a capacidade de formar um modelo de si mesmo e de o utilizar efectivamente na vida;
- A inteligência interpessoal define-se pela capacidade de se relacionar com os outros, de compreender as pessoas, de empatia, tem uma enorme influência do córtex, da vinculação no início da vida e da interacção social.

Esta teoria tem sofrido vários ajustes e actualizações ao longo dos anos e em 2003 Gardner definiu mais três inteligências (Almeida et al, 2009):

- A inteligência naturalista que pressupõe relacionar-se e entender os vários elementos da natureza e a capacidade para classificar e reconhecer espécies no seu ambiente ou classificar os próprios ambientes naturais;
- A inteligência existencial que compreende a capacidade de reflectir e elaborar sobre questões comuns da existência humana, de se questionar e localizar face a aspectos importantes dessa condição (significado da vida, da morte, experiências profundas de amor, etc.);
- E por último, a inteligência espiritual que se refere à aptidão para lidar com conceitos abstractos e difusos acerca da existência e dos seus processos complexos.

Embora tenha sido de extrema importância porque este autor veio alargar o campo de abrangência do conceito de inteligência, importa reforçar que nesta teoria a inteligência não é passível de ser medida, mas sim observada e desenvolvida, que todo o ser humano tem esse potencial biológico e coloca todas as inteligências no mesmo nível de importância. Esta teoria tem sofrido, porém, algumas críticas como: possuir pouco suporte empírico e provas que definam estas inteligências e existir instabilidade na

relação entre elas. Um outro aspecto que tem sido referido é o facto de que algumas inteligências embora sejam atributos humanos não serem capacidades cognitivas.

Rolando Toro considera esta teoria uma boa intuição, mas ainda assim que os seus conceitos são um pouco redutores. Acrescenta por exemplo outras dimensões à inteligência linguística (percepção poética, a expressão dos afectos e eventualmente a revelação mística) e à inteligência musical (compreende também a semântica musical, o humor, os sentimentos, ritmo, harmonia e tempo que são expressos através da música).

Estas três abordagens descritas espelham também o caminho que tem sido trilhado com um olhar cada vez mais abrangente e diferenciado do conceito, mas ainda assim redutor, sem ter em conta todas as suas particularidades, por tal, para além desta classificação têm surgido outras considerações sobre inteligência que importa destacar.

Em 1995, Daniel Goleman surge com o conceito de **inteligência emocional** que teve uma grande projecção a nível mundial, Rolando Toro não o destaca, porém, penso que é importante falar um pouco dele devido às repercussões que trouxe à sociedade nomeadamente a nível relacional e laboral.

Goleman distingue-se teoricamente da Biodanza logo no modo como define os seus conceitos, o significado de emoção é mais lacto e refere-se *“a um sentimento e aos raciocínios daí derivados, estados psicológicos e biológicos, e o leque de propensões para a acção”* (Goleman, 1995, p. 310), existem inúmeras emoções e múltiplas combinações. Como já vimos anteriormente, e de acordo com o suporte teórico da Biodanza a emoção é uma resposta orgânica a algo que se expressa através de alterações corporais e o sentimento é toda a elaboração dessa emoção.

Deste modo a inteligência emocional surge como *“a capacidade de reconhecer os próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos a nós próprios e de gerirmos bem as emoções tanto dentro de nós como nas nossas relações”* (cit. por Cartwright e Solloway, 2015, p. 1).

Como premissas fundamentais, o desenvolvimento da inteligência emocional consiste: em *“usar inteligentemente a emoção”* (auto-consciência), ou seja, conhecer as nossas próprias emoções (reconhecer um sentimento quando ele está a acontecer é a pedra-base da inteligência emocional – o controlo é fundamental para introspecção psicológica e o autoconhecimento, é importante para não ficar à mercê da emoção); auto-gestão, gerir

as emoções (nasce do autoconhecimento e é a capacidade de lidar com as sensações no momento apropriado); motivar-nos a nós mesmos (mobilizar as emoções ao serviço de um objectivo é essencial para concentrar a atenção, para a automotivação, para a competência e para a criatividade); consciência social, reconhecer as emoções dos outros (empatia, capacidade que nasce da autoconsciência); gestão de relacionamentos (arte de se relacionar, aptidão para gerir as emoções dos outros) (Goleman, 1995 e Cartwright e Solloway, 2015).

A inteligência emocional é encarada como algo que se pode desenvolver e melhorar de forma consciente, tem níveis e é passível de ser avaliada, é o grau de controlo das emoções que dita maior ou menor desenvolvimento da inteligência emocional (Ceresa, 2014).

Este autor foi de extrema importância porque trouxe o mundo emocional para o contexto científico e colocou-o ao mesmo nível que o mundo racional embora ainda separados, interdependentes e distintos. Por outro lado, o desenvolvimento da inteligência emocional é no sentido da performance quer consigo, quer em relação com os outros, com as relações laborais e organizações algo muito distinto do que se veicula em Biodanza.

Outro conceito que foi emergindo e desenvolvido por Goleman foi o de inteligência social, intimamente relacionada com a inteligência interpessoal de Gardner, que se caracteriza pela capacidade de compreensão dos outros. Também Sternberg nos seus múltiplos estudos sobre as representações da inteligência das pessoas chegou à conclusão que a inteligência social é diferente da académica e é algo fundamental para se ter êxito na vida. Para o desenvolvimento desta existem duas grandes categorias a consciência social (o que sentimos relativamente aos outros) e a aptidão social (o que fazemos com essa consciência) (Goleman, 1999).

Existiram outros autores que foram acrescentando dimensões ao conceito de inteligência, Paul Valery definiu o conceito de inteligência poética e Ezra Pound de inteligência musical. Outro exemplo é Rorschach que descreveu a inteligência num quadro orgânico da personalidade, criou um teste onde avaliava a estrutura da personalidade humana tendo em conta os elementos afectivo-emocionais, a percepção, e o meio ambiente. Foi importante porque possibilitou a análise da capacidade de criar

relações e descobrir pormenores dentro de uma totalidade e abarca todas as instâncias da personalidade incluindo a inteligência (Toro, 2012).

Por último cabe abordar a inteligência humana como holograma, ou seja, holisticamente, recorrendo ao conceito de inteligência de Pitágoras definindo-a como a capacidade de descobrir significados coerentes entre sistemas e objectos separados. A inteligência é uma função que promove redes de significados, equivalências, paralelismos e relações entre eixos primitivamente separados. Uma das possibilidades é a capacidade de relacionar a parte com o todo e o todo com a parte, encontra-se com uma concepção do mundo assente em princípios universais comuns à vida, surgindo assim, uma complexificação da inteligência intuindo-se uma vinculação do homem com o universo (por exemplo através da relação da matemática com a música e os intervalos musicais com as órbitas dos planetas) (Toro, 2012).

Começa a impor-se com muita força na ciência e filosofia a concepção de um mundo ordenado por princípios universais. Concomitantemente, foi também começando a tornar-se num conceito cada vez mais abrangente, devido à contribuição e cruzamento das mais variadas disciplinas nomeadamente a neurociência.

“A inteligência é como um prisma de numerosas faces. Não se trata de uma qualidade própria das condutas humanas, mas sim de uma função auto-organizadora de comportamentos que se desenvolvem e evoluem. O cérebro humano não é o único suporte da inteligência: qualquer outro sistema, quer seja natural ou artificial, pode engendrar comportamentos inteligentes” (Dubois, 1994, p. 15).

Partindo desta citação cabe falar que Rolando Toro (2012) aborda ainda um outro tipo, a **inteligência cósmica** sugerindo que esta e a inteligência humana têm a mesma natureza. A organização do universo (as formas e funções internas do reino mineral, vegetal e animal) corresponde a uma mesma estrutura no organismo do ser humano. O mundo é compreensível para o homem porque as suas estruturas têm a mesma qualidade que tudo o resto à sua volta. Todos os organismos vivos têm um certo grau de organização que se reflecte em toda a totalidade.

A evolução humana é só uma forma particular de evolução de um imenso e desconhecido anagrama vivente, ou seja, de uma equação subjacente organizadora da vida. Assim, pressupõe-se que existe uma ordem de fundo nos fenómenos cósmicos

apesar do caos que os submete a transformações. Todas as regulações cósmicas são processos de cognição (como exemplo, as reacções químicas, nascimento, esplendor e morte das estrelas, etc.) e todos os sistemas vivos apesar da sua autonomia estão altamente condicionados pelos ritmos cósmicos e vice-versa.

Rolando Toro ao observar o cosmos, o mundo em que estamos inseridos e percebendo a existência de elementos comuns relativamente a todos os seres vivos lançou a questão: qual é então a inteligência organizadora da vida?

Uma das suas inspirações para responder a esta questão foram Maturana e Varela, que perspectivaram a cognição como actividade de autogeração e da autopercepção da vida, como acto de gerar um mundo. O conceito de cognição envolve por inteiro o processo da vida não se refere só a processos mentais e da consciência (não é necessário o cérebro ou o sistema nervoso) prende-se sim, com a interacção entre os organismos e o seu ambiente, sendo assim, cognição sinónimo de vida (Toro,1999).

Para o autor, os seres vivos participam de uma inteligência global não existindo estruturas vivas independentes do cosmos como totalidade, *“a energia de vida é uma só (...) estamos contidos num caldeirão cósmico de vida”* (Toro, 1999, p.15). O conceito de inconsciente vital (psiquismo celular) coincide perfeitamente com o de cognição acima explanado, como sabedoria intrínseca dos seres vivos capazes de criar um mundo, sendo apenas uma extensão mais complexa dessa cognição universal.

Nos seres humanos (devido à sua complexidade), o "domínio cognitivo" aumenta, em extensão e diferenciação, com a linguagem, o pensamento e a consciência relativamente aos outros seres vivos, sendo a interacção entre pessoas um dos factores mais determinantes ao seu desenvolvimento. Todas estas relações são permeadas pela afectividade à medida que se vão formando redes de interacção e conexão influenciando todo este domínio, *“amor e violência são forças universais que se exprimem nas células”* (Toro, 1999, p. 5) sendo por isso impossível a sua dissociação.

Depreende-se então, que a cognição assume padrões comuns no universo onde estamos inseridos, porém, a inteligência humana (embora influenciada por estes padrões) complexificou-se de tal forma que se tornou algo que nos distingue de todos os outros seres vivos pois permite de forma consciente dar sentido e elaborar o vivido, a conexão

interna e com o que nos rodeia e a integração da identidade, premissas fundamentais em Biodanza.

Posto isto, apesar da associação entre afectividade e inteligência ser relativamente lógica o estudo de ambos esteve sempre muito, muito distante. A primeira ligação que surge é na relação da afectividade com a capacidade de aprendizagem onde desde muito cedo (séc. XIX) se entendeu que contextos qualificadores e afectivos e uma boa relação com o professor eram potenciadores da capacidade de aquisição de conhecimento e consequentemente desenvolvimento da inteligência nas crianças. Hoje sabe-se que esta relação é muito mais complexa que isso. Ao longo dos próximos parágrafos irei analisar mais de perto esta relação.

2.1 Inteligência e Afectividade

Como já referi, a inteligência foi quase sempre sendo estudada completamente desfasada da afectividade. A importância do afecto começa a surgir com Gagné e Wallon altamente relacionado com a aprendizagem, ou seja, o afecto seria uma ferramenta para a motivação e capacidade de aprender.

Segundo Wallon (embora o ponto de partida tivesse sido a aprendizagem), “*a afectividade é o primeiro recurso de ligação entre o orgânico e o social: estabelece os primeiros laços com o mundo humano e através deles com o mundo físico*” (Corrêa, 2008, p.19) e possibilita o desenvolvimento do substrato que permite à criança aprender. A partir dos seus estudos, não coloca a inteligência como o principal componente do desenvolvimento, mas defende que a vida psíquica é formada por três dimensões: motora, afectiva e cognitiva que coexistem e atuam de forma integrada.

Jean Piaget, embora não tenha desconsiderado a afectividade, centrou o seu estudo nos mecanismos do desenvolvimento cognitivo e na lógica do pensamento. Segundo este, o desenvolvimento afectivo dá-se em paralelo com o cognitivo influenciando o desenvolvimento intelectual. O elemento afectivo (que engloba sentimentos, emoções, motivações, tendências e vontades) por si só não pode modificar as estruturas cognitivas, mas interfere constantemente no seu funcionamento (acelera ou retarda o seu desenvolvimento). Inteligência e afectividade são de naturezas diferentes, indissociáveis e complementares no que diz respeito ao comportamento humano e fundamentais para

que as interações ocorram, a afetividade é necessária ao funcionamento cognitivo, pode influenciá-lo positiva ou negativamente, mas não é capaz de gerar ou alterar as estruturas intelectuais (Corrêa, 2008; Oliveira 2012).

Dolle, não aceita esta definição, para ele a afetividade funciona com estruturas paralelas às cognitivas e não é apenas uma fonte de energia, estuda a “epistemologia da afetividade” e evoca a importância do inter-relacionismo (entre as pessoas, nomeadamente mãe-bebê). Hoje em dia devido a vários estudos realizados (como explorei no primeiro capítulo), já se comprovou que não é apenas o combustível, mas que a sua ausência afecta brutalmente as estruturas internas.

Mais uma vez, é muito difícil encontrarem-se consensos nos autores na relação entre afetividade e inteligência, depende da abrangência e definição de cada conceito que cada autor assume.

Vários científicos têm estudado isoladamente as dimensões afetivas da inteligência, de forma a poder explicar a influência da afetividade nas várias instâncias da mesma. Rolando Toro elaborou um quadro onde destacou as seguintes áreas: percepção, motricidade, memória, linguagem e expressão e aprendizagem considerando um núcleo afectivo em cada uma e que irei desenvolver em seguida. Para o autor foi começando a desenhar-se a afetividade associada a uma força impulsionadora oculta da nossa vida mesmo que não se queira (teimosamente) assumir isso.



Fig. 3 – Afetividade e instâncias da inteligência por RT (2012)

2.1.1 - Percepção

Nas mais variadas disciplinas a percepção é tida como a função cerebral que atribui significado a estímulos sensoriais (obtidos pelos sentidos), a partir da experiência e que organizam a realidade. Ela é diferente para cada individuo apesar da base biológica e fisiológica ser a mesma por isso conclui-se que existem inúmeros factores que a influenciam. Por exemplo para uma disciplina como a psicologia o estudo da percepção é fundamental pois o enfoque é no comportamento humano, conhecer a interpretação que cada um faz da realidade torna-se mais importante que a realidade em si. Importa destacar também que a percepção não só é diferente para cada um como vai mudando à medida que vamos adquirindo novas informações.

A percepção é também uma unidade no corpo e não apenas a soma de várias sensações, implica uma corporeidade, isto é, relação com as diferentes partes do corpo e com o mundo exterior, os sentidos nunca se encontram isolados.

Existem vários tipos de percepção, nos seres humanos, as formas mais desenvolvidas são a percepção visual e auditiva, pois durante muito tempo foram fundamentais à sobrevivência da espécie (a visão e a audição eram os sentidos mais utilizados na caça e na protecção contra predadores). Também é por essa razão que as artes plásticas e a música foram as primeiras formas de arte a serem desenvolvidas por todas as civilizações, antes mesmo da invenção da escrita. As outras formas de percepção ligadas aos sentidos são a olfativa, gustativa e tátil, e noutra linha, a percepção temporal, espacial e proprioceptiva (localização espacial do corpo).

A percepção é fundamental no desenvolvimento do ser humano, segundo Piaget é através desta e da acção directa sobre o mundo que o rodeia, que o bebé vai evoluir de uma fase inicial em que está centrado exclusivamente em si e no seu corpo para um descentramento progressivo que vai permitir a compreensão do mundo externo em que está inserido (Matta, 2001).

No início são os estímulos externos que controlam a atenção do bebé e a sua resposta, com o tempo esta vai-se tornando cada vez mais um acto voluntário e mais específico, uma escolha.

Para além da evolução da capacidade de percepção do real, um outro salto evolutivo e mais complexo é a organização das percepções, a aquisição de constância perceptiva

(permanência dos objectos, percepção de profundidade), a existência de espaço e tempo (para o bebé o mundo é caótico, e só a partir de um ano é que o tempo passa a ser um contínuo, antes o mundo só existe no momento). Ao mesmo tempo que isto acontece também surge a relação espacial, o domínio do espaço e compreensão da sua organização e começa a desenvolver-se a capacidade de representar o espaço mentalmente (Matta, 2001).

Para que o bebé se possa apropriar e perceber a realidade é fundamental que o meio e as relações significativas sejam favoráveis e organizadoras, que não haja uma sub ou sobredosagem de estímulos e que estes sejam repetidos coerentemente pois a sua forma de comunicação e de perceber o mundo é através dos sentidos. A percepção organiza-se assim a partir de um núcleo afectivo e não simplesmente a partir da estrutura sensorial neurológica, sendo que todo este desenvolvimento acontece na relação (Toro, 2012).

“É com todo este aparato perceptivo em acção e em contacto com a realidade que, instintivamente e de forma natural, sentimos atracção, empatia ou repulsa de desprazer em relação a um objecto conhecido. É a totalidade do nosso organismo e do nosso ser que desencadeia a capacidade afectiva em nós e permite a vivência efectiva dessa dimensão” (Vecchia, 2005, p. 69).

Adelbert Ames foi um grande estudioso da percepção, na sua investigação intitulada “La habitación de perspectivas alteradas” onde as pessoas tinham que espreitar por um orifício e definir o tamanho das pessoas conclui-o que este é percebido de forma completamente diferente segundo a grau de relação afectiva existente entre o observador e a pessoa observada, pessoas com vínculo afectivo mais marcado eram sempre maiores (Toro, 2012).

Em suma, a percepção é modulada pela afectividade e gera-se a partir da vivência, da experiência. No fundo, a afectividade é o elo de ligação entre as células, órgãos e sistemas, é a ponte para o vínculo, estimulando o sistema nervoso central. Por exemplo, a nutrição através da amamentação, uma das dimensões da relação mãe-bebé, amplia a capacidade perceptiva e a sensibilidade.

2.1.2 - Motricidade

A motricidade caracteriza-se por um conjunto de funções que permitem o movimento e o deslocamento do corpo e diz respeito a tudo o que se relaciona com o movimento humano.

Mais uma vez reportando-nos ao início do desenvolvimento, um recém-nascido tem fraco controlo sobre o seu corpo (não segura a cabeça, os movimentos são descoordenados, etc.), a nível corporal vão processar-se dois tipos de desenvolvimento: o céfalo-caudal, (o controlo do corpo acontece da cabeça e das partes do corpo mais próximas para as mais distantes isto é, primeiro dá-se o domínio dos músculos do pescoço, em seguida o tronco, depois braços e por último as pernas) e próximo-distal, o que se controla primeiro é o que está mais perto da linha do centro (por exemplo, primeiro ombro, depois cotovelo, em seguida o punho e por aí adiante).

Por outro lado, o bebé é altamente sensível ao meio ambiente e o tacto e contacto corporal são uma das primeiras formas de receber e responder ao mundo, por isso para que o desenvolvimento descrito acima possa acontecer de forma integrada e saudável as relações de vinculação são determinantes. Wallon (1956), foi o primeiro a abordar a importância da sensibilidade ligada à actividade postural e ao movimento, nas relações do bebé com o mundo. O bebé possui uma sensibilidade interioceptiva (ter fome), uma sensibilidade propioceptiva (sensações relacionadas com o equilíbrio, movimentos, atitudes) e exteroceptiva (sensações ligadas ao meio externo) sendo vital a construção de uma interacção harmoniosa com o mundo para esta integração (Matta, 2001).

Outro dado importante referido por Wallon é que o movimento é a forma de expressão da criança, todas as emoções vividas e experimentadas pelo bebé encontram progressivamente uma correlação na expressão postural e estas dependem fundamentalmente da organização dos espaços para se manifestarem (Matta, 2001; Santos, 2011).

Para além da sensibilidade, percepção táctil e comunicação da criança ao nível da motricidade, Winnicott (cit. por Keitel, 2005) refere que o apego é fundamental para que a criança se desenvolva a nível psicomotor ao sentir-se segura e encorajada pelas figuras parentais vai em busca e explora o meio ambiente à sua volta. Rolando Toro (2012) reforça que o impulso para a acção possui sempre núcleos afectivos de base.

Nesta linha surge a psicomotricidade (cujo grande impulsionador é o francês André Lapierre) como ciência em que o objecto de estudo é o homem através do seu corpo em movimento e em relação ao seu mundo interno e externo. No processo de maturação, o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afectivas e orgânicas, intimamente relacionadas com o movimento, o intelecto e o afecto.

André Lapierre, propõe a procura do núcleo afectivo no transtorno motor e promove uma profunda busca sobre os factores emocionais que intervêm no movimento humano (Toro, 2012). Surge mais uma vez, o elemento afectivo como o impulsionador de um desenvolvimento motor harmonioso.

2.1.3 - Memória

De um modo geral entende-se por memória a capacidade de adquirir, armazenar e recuperar (evocar) informações disponíveis derivadas da experiência, do vivido. É distinguida em vários tipos: a declarativa (ou explícita que pode ser declarada, expressa) e não-declarativa (implícita, associada a aprendizagens motoras, que não atingem a consciência). Dentro da memória declarativa esta pode ser imediata, de curto prazo, de longo prazo e de procedimentos (reter e processar informações que não são verbalizadas, por exemplo, tocar um instrumento). Devido à importância desta capacidade alguns autores consideram-na a base do conhecimento.

Este conceito não é, porém, de todo linear e é influenciado por inúmeras variantes sendo a relação com o mundo e a forma de percepção do real um elemento fundamental. Damásio (2010) refere que a memória completamente fiável (que traduza tal e qual um acontecimento real) não existe, isto é, o cérebro memoriza algo sempre decorrente de uma interacção sendo esta fortemente influenciada pela nossa história pessoal, pela cultura e até pela espécie (a um nível biológico).

Relativamente ao seu desenvolvimento, no primeiro ano de vida formam-se as memórias implícitas (memórias de sensações corporais, de percepções, de padrões motores, de emoções, que não incluem a contextualização em termos de espaço e de tempo), sendo as estruturas cerebrais responsáveis por este tipo de memória (desde o nascimento) a amígdala (memórias emocionais) e gânglios e o cerebelo (memórias de procedimento – acção). No segundo ano de vida, começa a surgir o registo de memórias

explícitas (percepções localizadas no tempo e espaço) que já necessitam de consciência e atenção focal e cujo elemento central é o hipocampo. Do segundo ao quinto ano de vida, desenvolve-se a memória episódica (inclui um eu observador ou participante que vive e regista a experiência) (Almeida, 2011).

Importa mais uma vez frisar a determinância da vinculação e das interacções precoces no desenvolvimento da memória. As lembranças e expectativas são construídas com base na experiência da interacção, *“sem memória não há verdades, não há identificações, não há relações, não há significações partilhadas”* (Matta, 2001, p. 270).

A memória é selectiva e na sua organização a afectividade intervém fortemente. As funções mnésicas, associativas, de análise e síntese estão sujeitas a processos selectivos que provêm da esfera vivencial e afectiva. Os filtros que seleccionam e reorganizam recursos em torno das experiências são de natureza afectiva e o cérebro não funciona como um mero armazenamento como veiculam alguns autores (Ceresa, 2014).

2.1.4 – Linguagem e expressão

A linguagem pode ser nomeada como uma instância específica de um sistema de comunicação complexo relacionada com uma componente biológica (capacidade intrínseca ao ser humano de realizar algum comportamento linguístico), com a existência de um sistema formal de signos que quando combinados geram significados e a ainda como uma ferramenta de comunicação (assumindo uma função social).

A aquisição da linguagem é uniforme e específica na espécie humana, é algo inato. Como sistema de comunicação não se centra só na fala, daí a associação da linguagem com a expressão. As crianças incapazes de usar os órgãos vocais para produzir sons vocais podem, no entanto, aprender uma língua sem dificuldades especiais. São capazes de compreender perfeitamente uma língua e podem aprender a comunicar-se por escrito como qualquer outra pessoa. É importante destacar também que no ser humano este sistema só é adquirido por interacção social, para se aprender uma língua tem que se estar exposto a ela (Garcia, s. a.).

A estrutura da linguagem humana é algo extremamente complexo. Há algo inato mas que depende fortemente das suas relações mais próximas surgindo como um processo de identificação, estímulo e reforço de quem está à sua volta, de quem ela depende afetivamente (Garcia, s. a.).

O choro e as vocalizações são uma das primeiras formas de comunicação, a primeira surge para a satisfação de alguma necessidade e as segundas associadas a momentos de prazer e satisfação e estimuladas pelos adultos. O bebê usa o som como instrumento para chamar a atenção de um adulto, ou seja, utiliza-o já com algumas funções que a linguagem vai ter nas relações interpessoais. Quando começa a surgir a linguagem, inicialmente está associada a uma função indicadora e posteriormente passa a cumprir uma função de significado (organização, relação e categorização do real) (Matta, 2001).

Mais uma vez, as interações da criança com os adultos de referência têm grande influência no desenvolvimento da linguagem. Um bebê responde mais a uma fala humana do que a outros sons. Habitualmente, os gestos e as primeiras palavras aparecem nos contextos do dia a dia, primeiro sem base conceptual (apenas como um elemento que é acrescentado) evoluindo para a conceptualização em grande parte através da repetição e do reforço positivo por parte do adulto (Matta, 2001).

Segundo Toro (2012) a evolução da linguagem na criança é derivada da criação embriológica de uma semântica amorosa primal, ou seja, tem raízes profundas desde o início do desenvolvimento (da fase embrionária) que são influenciadas por tudo o que o rodeia nomeadamente o afecto da mãe expresso pela forma como comunica com o seu bebê mesmo durante a gravidez.

2.1.5 - Aprendizagem

Nas pesquisas que fui realizando a área da aprendizagem é a que mais tem pensado sobre a afetividade e sua importância embora sinta que a maioria dos escritos e nomeadamente na educação, a abordam como um meio para atingir um fim, ou seja, para melhorar a capacidade de aprender, motivação, entre outras e não a sua importância e determinância per si.

Como já vimos anteriormente Piaget não descurou a relação entre cognição e afectividade na sua teoria, frisou que esta era o motor, um substrato para a aprendizagem acontecer e que se desenvolveriam lado a lado (Corrêa, 2008). Porém, existiram outros autores que atribuíram uma importância mais relevante à afectividade neste contexto.

Um dos primeiros autores a reflectir sobre a afectividade na aprendizagem foi Johann Pestalozzi (1746-1827) cujos escritos influenciaram profundamente a educação. Foi pioneiro ao colocar o amor e o afecto num lugar central em pedagogia, acreditava que a função principal do ensino era levar as crianças a desenvolverem as suas capacidades naturais e inatas e que o papel do amor era deflagrar o processo de auto-educação assumindo-se como uma força salvadora do humano. Embora inovador o seu trabalho foi negligenciado durante muito tempo (Braz, s. a.). Rolando Toro resgata estes pressupostos através da educação biocêntrica que falarei mais à frente.

Entretanto foram surgindo outros autores que enalteceram esta relação e que deram todo um outro destaque à mesma interacção, Robert Gagné (1971) desenvolveu uma teoria instrucional onde descreve as condições que favorecem a aprendizagem. Segundo ele, a aprendizagem dependente das circunstâncias do meio e não é apenas um processo de crescimento desvinculando assim a inteligência das estruturas meramente cognitivas. A motivação (estimulada pelas relações afectivas com as pessoas e o meio) cria um substrato prévio para a aprendizagem e para que se possa integrar o que foi aprendido e é uma força e direcção do comportamento humano. Considera importante uma compreensão da afectividade, pois a motivação não se esgota na relação ensino-aprendizagem, nem depende só das condições externas e está intimamente relacionada com a vinculação (Côrrea, 2008).

Outro autor fulcral foi Wallon, ao demonstrar a importância da afectividade não só nos processos de aprendizagem, mas também no funcionamento e desenvolvimento humano do individuo, a *“origem da inteligência é genética e organicamente social e supõe a intervenção da cultura para a actualizar”* (Côrrea, 2008, p.17).

Denomina campos funcionais da afectividade, da cognição e da motricidade e para ele não existe dissociação emoção/razão, a construção da inteligência depende das construções afectivas porque a primeira orientação da acção do recém-nascido é na relação, é para as pessoas e não para as coisas. Sugere que a relação entre movimento e

emoção é recíproca (gestos geram emoções que podem mudar a natureza e a direcção do processo de aprendizagem quando se manifestam), evocando assim a afectividade como o combustível da educação.

Ambos reforçam a importância da vinculação, como promotora da sensação de protecção e segurança para explorar e conhecer o mundo. No início da vida há claramente um predomínio da afectividade como forma de relação e ponte para o mundo, a actividade é maioritariamente proprioplástica ou seja dá-se através do corpo e na forma como vai recebendo estímulos e se adaptando (plasticidade corporal), ficando tudo gravado no corpo. Como a vida emocional de um sujeito é o primeiro terreno das relações inter-individuais de consciência ela é também uma das condições fulcrais à vida intelectual, o desenvolvimento intelectual do indivíduo envolve necessariamente o cérebro e as emoções (Braz, s. a.).

Alguns autores (Vygotsky, Piaget e Wallon) destacam também o papel do adulto para o desenvolvimento infantil no sentido do desenvolvimento de capacidades e auto-estima. Para além da segurança e protecção, a qualificação e os reforços positivos são fundamentais pois fornecem à criança uma imagem positiva de si mesmas e consequentemente maior facilidade em aprender (Oliveira 2011).

Edgar Morin, também relaciona a afectividade com o conhecimento, esta tanto pode asfixia-lo como fortalece-lo e é a responsável por desencadear a vontade de ir à descoberta, a curiosidade, a paixão, a procura da diversidade. Na sua obra sobre os sete poderes da educação (encomendada pela Unesco) destaca a importância de se ensinar a condição humana (quem somos, onde estamos, onde viemos, para onde vamos), a identidade terrena (somos o produto do desenvolvimento da vida na Terra), a compreensão e a ética do género humano (consciência de que o humano é ao mesmo tempo parte de uma sociedade e de uma espécie) todas fortemente ligadas à afectividade (Morin, 1999; Morin, 2002, cit, Vecchia, 2005).

Promover o desenvolvimento humano foi sem dúvida um dos maiores objectivos de Rolando Toro, como tal foi igualmente importante valorizar e intervir nas idades mais precoces. Para tal, desenvolveu a **Educação Biocêntrica** que nesta relação de aprendizagem e afectividade que tenho vindo a discutir, introduz um novo paradigma, coloca a vida no centro do processo educativo a partir do princípio biocêntrico, reconhecendo o amor como centro gerador e protector da vida. O seu objectivo é (r)

estabelecer as funções originárias que permitam a conservação e evolução da vida, criando desde a primeira infância pautas internas de vínculo com a natureza, comunhão amorosa e consciência ética. Utiliza como mediador o sistema Biodanza, é dada primazia à vivência e propõe concentrar-se no desenvolvimento dos potenciais humanos sem esquecer um forte envolvimento de toda a dinâmica familiar.

De forma sucinta, segundo Rolando Toro (2012) a educação biocêntrica deverá ter os seguintes recursos e pressupostos:

- Promover a afectividade (danças solidariedade, amizade, encontros, feed-back, superar a discriminação);
- Entrar em contacto com a própria identidade (desafio frente às dificuldades, coragem para defender pontos de vista e conexão com a sua força);
- Estimular a criatividade, expressão e comunicação (expressão de emoções através da Biodanza, desenvolver a criatividade artística: poesia, música, pintura, etc. estimular a expressão verbal e comunicação);
- Desenvolver a sensibilidade cenestésica, percepção do próprio corpo e destreza motora (fluidez, coordenação, sinergismo, eutonia, assertividade motora e prazer cenestésico);
- Aquisição de uma aprendizagem vivencial e uma visão integrada do Universo (redescobrir a ciência e a beleza de pensar, recurso às novas tecnologias);
- Integração da natureza e desenvolvimento da consciência ecológica (excursões, contacto com a natureza, explorar os cinco sentidos);
- Desenvolvimento e ampliação da percepção (percepção musical, obras plásticas, percepção ampliada, percepção com os cinco sentidos de situações humanas);
- Expansão da consciência ética (regressão e expansão de consciência, coros e danças na natureza).

A Educação Biocêntrica assume assim um profundo compromisso de conexão com a vida e com tudo o que a potencia sendo o desenvolvimento da afectividade e da inteligência afectiva um elo de ligação fundamental ao desenvolvimento harmonioso de um indivíduo.

Confirmou-se assim ao longo das últimas páginas que a afectividade tem uma forte influência no desenvolvimento das várias instâncias que constituem a inteligência e que em todas existe um elemento comum que é a vinculação (veículo fundamental do afecto). Apesar desta separação importa referir que nenhuma pode ser compreendida isoladamente, a motricidade e a acção estão intimamente relacionadas com a percepção e o pensamento por exemplo, pode indagar-se sim que a afectividade constituirá a “trama” subjacente a todas as funções mentais.

Deste modo, e depois de todo este estudo intenso sobre a afectividade e a inteligência há uma pergunta que se impõe, o que é então a inteligência afectiva?

2.2 Inteligência Afectiva (por RT, 2012)

A inteligência afectiva foi um dos últimos temas que Rolando Toro desenvolveu e penso que ao longo deste trabalho a sua relevância tem ficado bem explícita quer para o entendimento do ser humano e da vida quer para a compreensão, aplicação e alcance do sistema Biodanza.

A afectividade é muito mais do que a capacidade de dar e receber afecto e a inteligência não está decididamente confinada às estruturas cognitivas, no título do seu livro Rolando Toro refere-se à inteligência afectiva como “a unidade entre a mente e o universo”, por outras palavras, a mente (como parte integrante de todas as nossas funções e da nossa história existencial e que não se encontra dissociada do corpo) é a capacidade de elaboração do vivido, de atribuição de sentido e significado, que tem como consequência a capacidade de fazer escolhas, no fundo, a liberdade de ser. A afectividade assume-se como todo o tecido que permeia esta capacidade, quando tal não acontece emerge um desrespeito e/ou uma ruptura para com o ser humano e com a vida.

Para Rolando, o afecto é a teia que liga todas as funções mentais: um poderoso organizador do pensamento e da acção, desperta a intuição, a curiosidade e a inovação, indo muito além do raciocínio, em suma, é a base e princípio de todos os processos inerentes à vida, a sua raiz nutridora, como também ficou explícito nos últimos avanços da neurociência.

A afetividade é assim, um dos componentes essenciais à estruturação da inteligência, a relação com o mundo simbólico e a forma como o captamos e compreendemos está inevitavelmente intrincada na afetividade, assim como as respostas dadas face aos estímulos externos. As operações da inteligência são geradas na percepção do “sentido” de um conjunto de realidade, esta qualidade organiza-se a partir da afetividade. A construção do conhecimento é também indissociável das nossas relações afetivas. Por outras palavras, *“a base estrutural do conhecimento é a afetividade e seu instrumento é a inteligência afetiva”* (Vecchia, 2005, p.78). **Afetividade surge assim não como um tipo de inteligência, mas como a base, a fonte comum de todas as formas possíveis de inteligência.**

No seu livro, com o objectivo de expor a sua teoria relativamente a este tema o autor faz uma analogia entre o modelo anatomo-psicológico do cérebro com o modelo da árvore da inteligência sendo importante lembrar que o nosso cérebro possui dois hemisférios (o esquerdo e o direito) que têm funções distintas, que se encontram ligados pelo corpo caloso, que se retroalimentam e que são complementares.

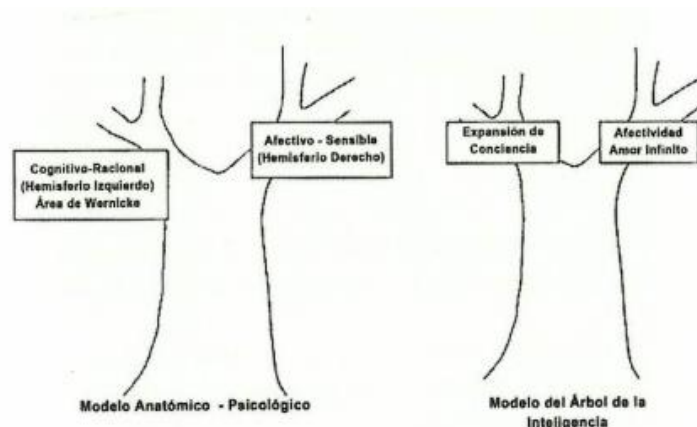


Fig. 4 – Modelos anatomo-psicológico e modelo da árvore da inteligência

O modelo anatomo-psicológico sugere que a inteligência humana, e tendo em conta a estrutura do cérebro, se bifurca em dois grandes ramos, o cognitivo-racional (hemisfério esquerdo) e afectivo-sensível (hemisfério direito). O hemisfério esquerdo tem como funções predominantes: integração da informação e compreensão auditiva e visual, actividade lógico-matemática, domínio motor do lado direito, capacidade de análise, programação e actividade motriz adaptativa (é à área gnósica que chegam e são interpretadas as sensações captadas pelos órgãos dos sentidos daí por vezes ser

apelidada de área do conhecimento), corresponde também ao centro principal da linguagem (área de Wernike e área Gnósica). Relativamente ao hemisfério direito, as suas funções predominantes são: interpretação da música, reconhecimento de rostos, construção espacial, interpretação de objectos, imaginação, capacidade de síntese, criatividade, capacidade artística e inteligência relacional.

O **modelo da árvore da inteligência** relaciona o hemisfério esquerdo com a expansão da consciência e o hemisfério direito com o amor infinito. Recorrendo à imagem de uma árvore destacou como raízes o instinto e a vivência (conceitos que irei explorar no próximo capítulo), o tronco como condutor da energia primordial que é elaborada pela afectividade e é encaminhada para os ramos superiores (promovendo a integração afectiva do psiquismo). Este tronco bifurca-se em dois grandes ramos sem os quais não existe a inteligência: a expansão da consciência relacionada com a compreensão essencial, sentimento de integração com o universo, e que se divide em variados outros ramos como por exemplo, a lógica, as ciências, a medicina, a epistemologia e a conexão cósmica; e o amor infinito (função afectiva indiferenciada), que implica o amor sem limites, o estado afectivo extremo de profunda comunhão, o êxtase amoroso, o despertar do divino no homem. Daqui surgem também inúmeros ramos, entre os quais, iluminação, poesia, pedagogia, música, dança, percepção cenestésica, erotismo e humor. Estas ramificações vão sendo cada vez mais e diferenciadas, existindo sempre redes de retroalimentação.

Deste modo, “*o pensamento abstracto é como fruto desta árvore, com as suas raízes submersas na origem (...) o fruto maduro é a fórmula ou o código, a equação ou o poema*” (Toro, 2012, p. 47, tradução livre).

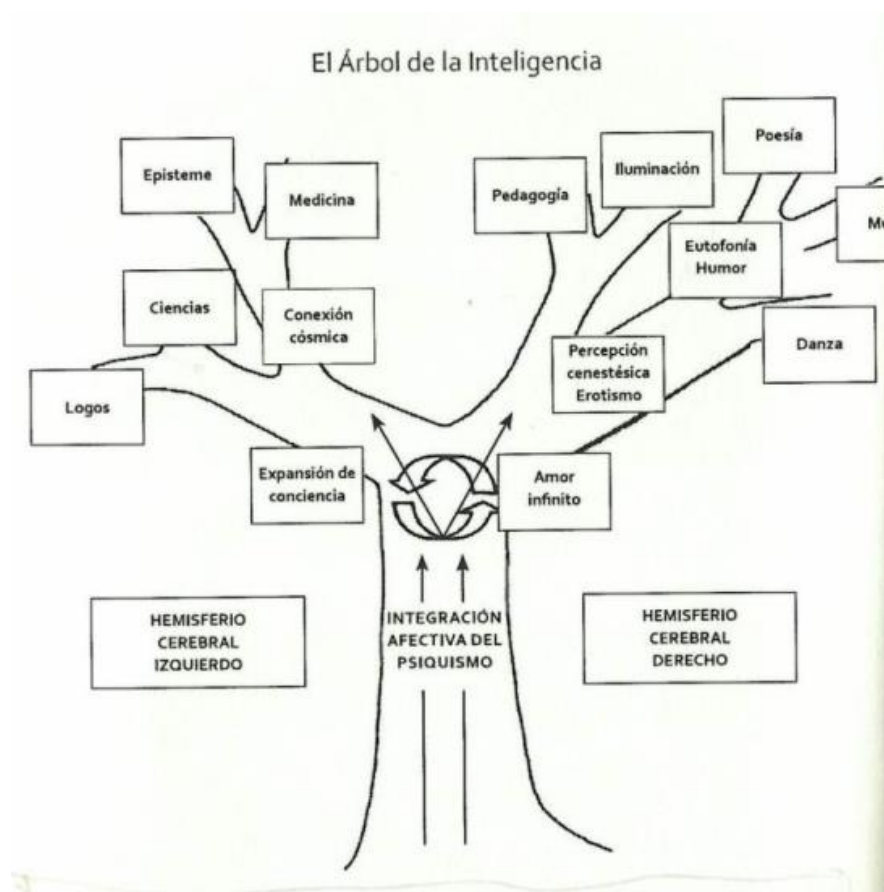


Fig. 5 – Modelo da árvore da inteligência

Existe outro autor, Agostinho Vecchia (2013) que também tem escrito sobre a afetividade e inteligência afetiva, muito influenciado pelo conceito de rede de Fritjof Capra, em que se considera a afetividade intrínseca aos sistemas vivos e não só ao ser humano e que a vida se organiza afetivamente no sentido do seu desenvolvimento e evolução, as relações geram-se por uma cognição originária dos sentidos, instintos, emoções, sentimentos, razão, unidas pelos vínculos, geradores de proteção e segurança. Estas redes e padrões que se vão criando e fortalecendo extrapolam-se para a realidade consciente.

A afetividade emerge assim como uma dimensão essencial da natureza da vida, a primeira característica que se revela no facto de existir, potência agregadora, cooperativa e organizadora presente desde o caos originário, recuperando assim o conceito de Rolando Toro de assumir a afetividade como inteligência biocósmica, “*não é um organismo vivo mas a primeira e grande característica da vida, expressa como potencial no ser pessoal e num grupo humano*” (Vecchia, 2013, p. 64), a sua acção

trespassa as nossas células, o organismo, os sentidos, as emoções, os sentimentos, a inteligência, influenciando toda a realidade do ser humano.

Segundo Vecchia (2013, p.46), *“a inteligência afectiva é a inteligência e a compreensão da realidade a partir de uma postura amorosa que impregna a vida do educador, do trabalhador, do político, dos pais de família orientando a acção no mundo centrada na vida. É a visão do coração perpassada pela sensibilidade ética de cuidado pela vida em suas infinitas formas”*.

Rolando Toro (2012) reforça que em termos éticos, só se alcançará um profundo respeito e devoção pela vida (no fundo, o reconhecimento da sua sacralidade) quando se reconhecer e assumir definitivamente as origens afectivas da inteligência, tornando possível alcançar um estado de empatia, reconhecimento e amorosidade pelo ser humano e tudo o que o constitui.

Ceresa (2014), também refere a génese deste conceito como sendo bio-sociológica ou seja, intimamente ligado ao instinto de solidariedade intrínseco à espécie, ao impulso gregário, existindo uma tendência altruísta e rituais de ligação. São estes impulsos, biológico, de cooperação, integração e solidariedade que constituem a génese do amor.

Em suma, a afectividade é a seiva, o elemento condutor e nutridor de todo o crescimento humano, se existir algum compromisso vivencial (na raíz) e/ou no elemento afectivo (tronco) a evolução do individuo e nomeadamente do cérebro e consequentemente da inteligência fica altamente comprometido não existindo grandes dúvidas ao evocar a afectividade como o enorme pilar do desenvolvimento humano, uma fonte comum. A expansão desta afectividade leva a um estado de amor infinito com a vida, a natureza e com as pessoas.

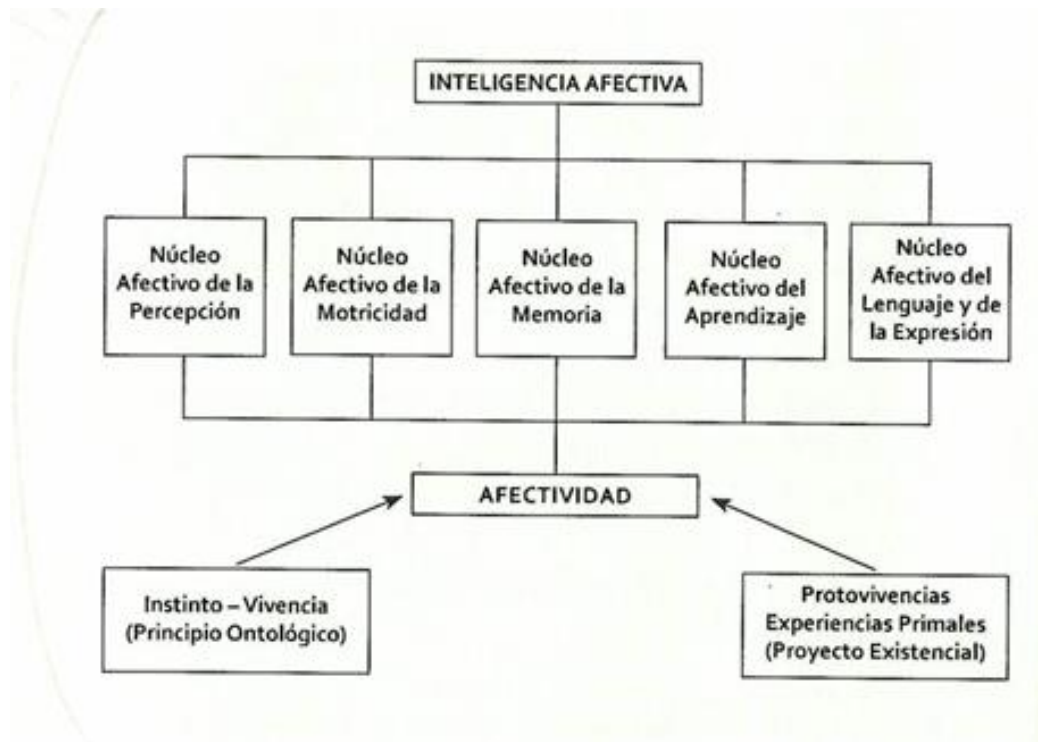


Fig. 6 – Quadro resumo Inteligência Afetiva

Ao longo deste trabalho tenho vindo a responder a algumas questões sobre afetividade, inteligência e a sua relevância para a Biodanza, neste momento há uma nova que se começa a impor e desenhar, se a inteligência afetiva é vital para o ser humano e invariavelmente para a vida, qual é a sua fonte? Como é que se desenvolve, se nutre e se potencia?

3. As raízes - Vivência, Instintos e Protovivências

Recorrendo ao modelo da árvore da inteligência descrito anteriormente, chegamos às suas raízes, à sua base estrutural, fundações que se não existirem de alguma forma, não é possível fazer do humano, humano. Vivência, instinto e protovivências, palavras-chave no sistema Biodanza, que o norteiam teórica e metodologicamente, são absolutamente essenciais ao desenvolvimento da inteligência afectiva (génese, expressão e potenciação).

Impere então regressarmos ao início que por sua vez conduz ao conceito de potencial genético, que são potencialidades hereditárias inscritas no código genético de cada um. Estes potenciais desenvolvem-se na medida em que têm a possibilidade de se expressarem, através da influência do meio que os pode estimular, reprimir ou obstruir. Estamos então sujeitos aos ecofactores (tudo aquilo que nos influencia) que podem ser positivos ou negativos consoante o efeito que têm no ser humano.

A **vivência** é a forma privilegiada de activação destes potenciais genéticos, “(...) *é antes de tudo uma consequência, o resultado alquímico de um encontro de um ser humano com o mundo, com a natureza, com os objectos, com o insondável infinito*” (Tavares, 2014).

Segundo Toro (2002), vivência é “*uma experiência vivida com grande intensidade por um indivíduo no momento presente, que envolve a cenestesia, as funções viscerais e emocionais. A vivência confere à experiência subjectiva a palpitante qualidade existencial de viver o ‘aqui e agora’*” (2002, p. 30). Se a inteligência afectiva começa a ser nutrida e construída desde o nascimento e eventualmente desde o período intra-uterino, este conceito é determinante pois nesta fase de desenvolvimento somos apenas a partir da vivência e dos sentidos, é a nossa forma de “cognição primordial”, todas estas experiências influenciam e são elaboradas nos órgãos, nas glândulas endócrinas e nos neurotransmissores.

Gomes-Pedro (numa conferência a que assisti) referia que a vivência é o mais importante e determinante, pois condiciona todo o desenvolvimento emocional futuro, para além da influência anatomo-fisiológica, “*eu sinto que tu sentes o que eu sinto*” a vivência em espelho, é absolutamente essencial, através das pessoas de referência são um dos primeiros caminhos de construção de identidade.

Primeiro somos corpo, mais tarde elaboração e reflexão simbólica. A consciência e por sua vez a inteligência vão fluir da vivência, têm raízes nesta. Quando este corpo é negado, a expressão emocional é reprimida e os instintos proibidos, boqueando a evolução (Góis, 2002).

A vivência é assim, *“uma experiência originária que nos remete ao sensível como modo primordial de relação ao mundo e percepção de si mesmo, proporcionando um conhecimento pré-reflexivo, pois é anterior ao pensamento simbólico que separa sujeito e objecto. A vivência é fundamentalmente uma experiência de unidade, por isso é integradora, nela não há dissociação entre mente e corpo, há um corpo que por meio do movimento funda um saber original sobre a realidade e sobre si próprio, saber que bebe na fonte: a vida.”* (Reis, 2009, p. 84).

Vivência é também a base da metodologia da Biodanza, propõe-se a indução de vivências integradoras através da realização de exercícios estruturados para esse fim e em vez do caminho ser estruturado dos significados para a vivência (por exemplo, no mundo científico a maior parte das vezes parte-se de uma hipótese elaborada mentalmente e depois testa-se a mesma na realidade) pretende-se o contrário, uma inversão epistemológica, ou seja, que toda o desenvolvimento e aprendizagem tenha origem na vivência e na experiência e só posteriormente seja elaborado psiquicamente (Toro, 2002).

Rolando Toro (2002) descreve as seguintes características essenciais da vivência:

- experiência original (de nós mesmos, da nossa identidade);
- anterior à consciência;
- espontaneidade (pode ser evocada mas não dirigida pela vontade);
- subjetividade (manifesta-se a partir da identidade, portanto as vivências de cada pessoa são únicas);
- intensidade variável (quanto menor a actividade consciente de controle e vigilância, maior a intensidade da vivência);
- temporalidade (manifesta-se sempre no presente e é passageira);
- emocionalidade (com frequência originam emoções);
- dimensão cenestésica (acompanhada de sensações cenestésicas que envolvem todo o organismo, têm corporeidade, activam vários sistemas);

- dimensão ontológica (ligada ao ser e à percepção de estar vivo, conexão íntima absoluta);
- dimensão psicossomática (ponto de junção da unidade psicossomática, vivências integradoras melhoram níveis de saúde, têm consequências neuroendócrinas e imunológicas);
- o seu substrato é o inconsciente vital (psiquismo celular), que também é influenciado e regulado por esta.

A prioridade em Biodanza é a vivência biocêntrica (por intermédio da música e do movimento), que cria vinculação, nutre e alimenta no imediato a vida (gera integração e promove a evolução), proporcionando a conexão com o sentimento profundo de estar vivo (Góis, 2002) e a vivência integradora, que promova a integração de todos os sistemas no sentido de proporcionar a harmonia de um sistema maior (o Eu).

Relembro a existência de canais de expressão dos potenciais genéticos denominadas linhas de vivência (já descritas no subcapítulo afectividade e Biodanza) e em que cada uma se relaciona com determinado tipo de vivências integradoras:

- A linha da vitalidade ao estimular a alegria, ímpeto vital, entusiasmo tende a proporcionar uma experiência de plenitude;
- Na linha da sexualidade entrar em contacto com o prazer e o desejo levam à integração da voluptuosidade e da fusão orgásmica;
- Na linha da criatividade, a partir da expressão das emoções, de novos estímulos, da inovação conduzem a uma experiência de co-criação artística ou científica mas acima de tudo de criação de si próprio;
- Na linha da afectividade ao serem evocadas vivências de amor e vínculo promove-se a auto-doação e amizade;
- A linha da transcendência através da busca da harmonia conduz a experiências de gozo supremo, êxtase e iluminação.

A vivência e a afectividade criam a rede e as bifurcações da complexa árvore da inteligência, o conhecimento da afectividade é acima de tudo vivencial (Toro, 2012, Vecchia, 2013). O seu substrato são os instintos e as protovivências, os instintos como um conjunto de esquemas, uma rede, autênticos mandatos biológicos no comportamento

humano e que têm como objectivo major a conservação da espécie. As protovivências como as experiências primárias (durante os primeiros meses de vida) que dão origem às linhas de vivência supracitadas que passarei a desenvolver.

3.1 Instintos (principio ontológico)

“Diz-se que o homem ganhou em inteligência o que perdeu em instinto. Mas a tragédia é que a inteligência nem sempre se debruça sobre as suas necessidades instinto-afectivas; com a preocupação de esconder ou ignorar a sua raiz animal (e às vezes a ânsia de a ultrapassar), esquece a sua natureza humana” (Matos, 2002, p.167).

Rolando Toro, não descurou a importância dos instintos, pelo contrário, conferiu-lhes uma posição de destaque na vivência plena da nossa identidade estando inclusive presentes na definição oficial de Biodanza como reaprendizagem das funções originárias da vida. No que diz respeito ao desenvolvimento da inteligência afectiva, o seu ponto de partida são as forças instintivas pois estas garantem a sobrevivência, *“constituem uma pulsão de carácter inteligente oriundo da própria natureza do ser vivo, garantindo a manutenção e propagação do fenómeno vida”* (Flores, 2005, p. 50), procuram a todo o custo a conservação da espécie.

Instinto pode então ser definido como:

“uma conduta inata hereditária que não requer aprendizagem e que se desencadeia frente a estímulos específicos. Sua finalidade biológica é a adaptação ao meio para a sobrevivência da espécie. (...) Constituem verdadeiros “mandatos biocósmicos” que estruturam, através da vida, as motivações existenciais.” (Toro, 2002, p.11).

John Bowlby (que já citei no primeiro capítulo) foi um dos primeiros a abordar a importância do reconhecimento dos comportamentos instintivos no recém-nascido, definindo-os como esquemas do comportamento humano cuja função é levar a um benefício para o indivíduo ou espécie. Propõe que ao longo do desenvolvimento, à medida que se dá a maturação e se estrutura o comportamento os sistemas primitivos instintivos vão-se tornando cada vez mais complexos (como por exemplo a alimentação) (Golse, 2005).

Pode então considerar-se que por ordem de complexidade, o desenvolvimento instintivo tem evolução para a consciência do seguinte modo: instinto – protovivências – vivências – emoções – sentimentos. Esta evolução só é possível se as forças que conservam a vida e as nutrem forem devidamente valorizadas, a sobrevivência e a conservação da vida relacionam-se íntima e dinamicamente com a força de identidade, voltando à árvore da inteligência, são o substrato ao desenvolvimento e expressão plena de cada ser humano.

Quando se aborda este tema existe uma tendência para ser remetido para o lado de animal selvagem e irracional do humano no sentido pejorativo, porém, os instintos apresentam sempre aspectos complementares entre si, uma bipolaridade que torna possível a sua auto-regulação, como em tudo o que acontece nos processos biológicos e fisiológicos, uma procura constante de um equilíbrio dinâmico. As relações entre os instintos são complexas e possuem um carácter sistémico, não são simplesmente uma expressão animal, mas sim um reconhecimento de uma necessidade imperiosa da possibilidade de viver. A função instintiva revela assim, uma forma de inteligência cósmica (daí o autor falar em mandatos bio cósmicos) que possui uma lógica própria sediada numa infra-estrutura neuroendócrina de grande precisão.

São exemplos da bipolaridade dos instintos:

- Migratório / Regressivo
- Territorial / Exploratório
- Curiosidade, busca de estímulos novos / Necessidade de rotinas
- Sedução, exibição / Ocultamento, mimetismo
- Fome / Saciedade
- Luta / Fuga
- Gregário / Isolamento
- Repouso / Actividade

Deste modo e em jeito de resumo, Toro (1999) delineou as seguintes características dos instintos:

- Inatos - as condutas instintivas realizam-se sem aprendizagem, mas são reforçadas com a experiência;

- Invariáveis - possuem pautas fixas e são executadas sempre nas mesmas formas e sequências;
- Específicos - são compartilhados por todos os membros da espécie e, às vezes, por espécies afins;
- Involuntários - são desencadeados diante de certos estímulos externos ou internos, como respostas adaptativas;
- Sequenciais - continuam até sua consumação, mesmo na ausência do estímulo que o provocou;
- Diferenciados - possuem uma estrutura mais complexa que um simples reflexo incondicionado;
- Função de sobrevivência - têm um sentido de sobrevivência para o indivíduo e para a espécie. Todos os instintos organizam-se em torno da conservação da vida;
- Auto-regulados - a força do impulso instintivo diminui na medida em que se satisfaz. A auto-regulação dos instintos tem base orgânica, por isso, não existe perigo na liberação dos instintos.

Os instintos estão assim, também intimamente relacionados com a vivência e consequentemente com as linhas de vivência, pois surgem de todo este mundo instintivo modificado pelo meio ambiente, “*são expressões do entrelaçamento da vida instintiva com o mundo valorativo-simbólico*” (Góis, 2002, p. 80). Ao serem colocados em contacto com os estímulos exteriores, geram as protovivências do recém-nascido e posteriormente as motivações bio-sociais do ser humano.

Recorrendo novamente às linhas de vivência, nomeio a sua relação com os instintos: a linha da vitalidade relaciona-se com o instinto luta/fuga; a sexualidade com o instinto sexual, de reprodução; a criatividade com o instinto exploratório; a afectividade com o instinto gregário; e a transcendência com o instinto de fusão (dissolução de limites).

Regressando à citação inicial, muitas vezes, a cultura (o meio ambiente onde se expressam os instintos) bloqueia, desorganiza e perverte os instintos dando origem a patologias graves de ordem social e individual. Ao desvincularmo-nos da origem biológica do ser humano, limitamos o desenvolvimento nomeadamente da inteligência

afectiva e da criação deste tecido afectivo que o deveria impregnar. Respeitar e integrar os instintos é apenas deixar que as necessidades primordiais se expressem e sejam satisfeitas num meio que o permita, como por exemplo, comer quando se tem fome, dormir quando se tem sono, brincar, explorar quando se sente esse impulso.

3.2 Protovivências/experiências primárias (projecto existencial)

Seguindo a linha de desenvolvimento e expressão, depois de abordar o potencial genético e em seguida os instintos surgem agora as protovivências. É claro que estes conceitos não estão compartimentados no humano, mas sim relacionados e interligados, potenciando-se mutuamente. A sua distinção e divisão acontece para uma melhor compreensão.

Encontramo-nos novamente no início do desenvolvimento enquanto ser humano e nas suas determinantes, resgata-se neste momento o conceito de períodos sensíveis e críticos (conceitos de Brazelton, que abordei no primeiro capítulo) e a importância do estímulo positivo, coerente e continuado nesta fase.

Chegamos assim a mais um conceito fundamental ao desenvolvimento afectivo, da inteligência e na estrutura e sistema Biodanza que são as protovivências. Estas são consideradas como as primeiras vivências de um indivíduo, ou seja, as primeiras experiências cenestésicas que a criança tem nos primeiros 6 meses de vida. Acontecem num período ontogenético valioso da formação da rede neuro-psíquica humana (maturação cortico-encefálica e formação da linguagem) intrincando primariamente o mundo natural com o mundo cultural (Toro, 2002; Góis, 2002).

As protovivências se estimuladas positivamente, incentivadas, apoiadas, protegidas, vão dando lugar a outras cada vez com maior potência e complexidade promovendo consequentemente o desenvolvimento saudável do indivíduo (Góis, 2002). Estas experiências na criança vão constituir-se como “imprintings”, marcas, impressões que se integram no bebé e ao longo de toda a vida decorrentes da sua relação com o mundo. Nesta fase são determinantes porque o indivíduo encontra-se completamente entregue, indefeso e disponível.

No fundo, a mediação da criança com o mundo é feita a partir das protovivências. Surgem a nível neurológico padrões de resposta a estímulos internos e externos (a partir

das sensações orgânicas experimentadas, pois o bebé é acima de tudo sensação). Estas respostas que vão sendo aprendidas deixam uma impressão sobre a qual se vão desenvolver as vivências posteriores, num ciclo interminável, potenciado pelos cuidadores.

As protovivências encontram-se a um nível genético como possibilidade e são realidade apenas dentro de cultura, em interacção com o humano, são pré-condições para que a vivência surja e consequentemente o ser (Góis, 2002).

Como manifestações primárias das linhas de vivência, primeira porta de criação destes canais de expressão, relacionam-se com estas da seguinte forma:

Protovivência da vitalidade - movimento, promoção do desenvolvimento do impulso vital através da motricidade, movimento espontâneo e ímpeto de viver. Intimamente relacionado com a actividade/repouso;

Protovivência da sexualidade - contacto, acariciamento, com múltiplas funções incluindo as de protecção, desenvolvimento da identidade, nomeadamente, sensualidade e genitalidade. Integra as sensações de prazer na carícia e no contacto;

Protovivência da criatividade - expressão e curiosidade, expressa-se através do corpo, e da proto-linguagem (palrar). Se existir permissão para se expressar mais facilmente vai surgir a curiosidade face ao ambiente e mais tarde a criatividade;

Protovivência da afectividade - nutrição/segurança, a amamentação como acto de nutrição transporta consigo o amor, segurança, continente e protecção. O ser humano é muito dependente de nutrição e protecção até conseguir ser autónomo.

Protovivência da transcendência - harmonia, através de ambiente restaurador, tranquilo e harmonizador a energia da criança é para si própria e não para dar respostas ao exterior. É assim, experienciada na confrontação com os ambientes em que vive a criança.

Vecchia (2013) refere que todos estes processos de adaptação ao meio e a construção do mundo se organizam em torno das protovivências afectivas. Todas são importantes mas estas assumem-se como determinantes na construção das várias matrizes neurológicas, comportamentais, etc. Deste modo penso ser indispensável explorar um pouco o sentido do tacto - o toque, o contacto e a carícia, através da pele são a ponte de comunicação do

mundo interno com o externo e naturalmente fonte de nutrição, focando-me nas protovivências da linha da sexualidade e da afetividade.

Abordar o contacto e a carícia implica necessariamente falar na pele, o nosso maior órgão que tem origem nas mesmas células embrionárias do sistema nervoso (a ectoderme) e que anatomicamente tem como funções principais, a protecção dos tecidos subjacentes, a regulação da temperatura somática, a reserva de nutrientes e contem as terminações nervosas sensitivas. É o órgão primário da sensibilidade e durante o período da vinculação, a experiência do tacto é determinante. É assim, um órgão em permanente contacto e comunicação com o exterior, um órgão que separa e protege e ao mesmo tempo permite a união, a fusão com os que nos rodeiam (Montagu, 1986).

Esta premissa é fundamental para a compreensão da importância do contacto não só no nosso desenvolvimento, mas também ao longo de toda a vida do ser humano. Contacto pode ser definido como “*união de dois ou mais sistemas para permitir o fluxo de informação*” (Toro, 1999, p. 4) pode ser tátil, verbal ou visual, e a palavra-chave é conexão.

Margareth Ribble (cit. Toro, 2002), refere que as crianças precisam de 3 tipos de estimulação: tátil (contacto, acariciar e apertar levemente), cenestésica (movimento, embalar levemente) e auditiva (falar e cantar para a criança) para um desenvolvimento harmonioso. Quando existe alguma limitação podem acontecer três tipos de distúrbios: obstrução da potencialidade (atraso evolutivo), desorganização (unidade orgânica perde-se, declínio do processo evolutivo) e/ou dissociação (homeostase à custa de neuroses) (Toro, 2002).

Ser tocado é uma necessidade primária, a qual deve ser satisfeita para que as crianças possam desenvolver-se como seres humanos saudáveis, “*aquele que é capaz de amar, trabalhar, brincar e pensar de modo crítico e livre de preconceitos*” (Montagu, 1986, p. 193).

Assim, o contacto assume-se como um meio de protecção e segurança, promove, a maturação da sexualidade, o desenvolvimento da sensibilidade e o estabelecimento de limites corporais. Na relação permite a disponibilização para o outro, é um modo de comunicação afectiva e de empatia, activa, mobiliza, transforma e fortalece a identidade (Quadros, 2005; Toro, 1999).

A ausência de contacto, associada à solidão tão característica dos nossos tempos, promove uma forte desconexão com consequente diminuição do sentido da vida, não ter ninguém, é não ter como entrar em contacto com a sua humanidade (Montagu, 1986).

Na minha vida profissional enquanto enfermeira tive a oportunidade de trabalhar vários anos num lar de idosos, com 51 utentes, muito poucos tinham visitas de amigos, familiares ou alguém significativo. A ausência de um toque afectivo, de cuidado, que promove o sentimento de pertença a este momento da vida e importância de si enquanto pessoa afligia-me enormemente, é claro que havia esse cuidado por parte dos técnicos, porém é muito diferente quando esse vínculo surge de alguém que nos é verdadeiramente significativo. Menos afecto, olhares, reconhecimento traduzia-se em mais sintomas, maior agressividade e conflitos entre eles.

A forma mais evoluída do contacto é a carícia pois esta é a manifestação major do afecto mediante o contacto corporal, um acto íntimo de reconhecimento e valorização da pessoa como um todo, vive-se a corporeidade quando acariciamos e somos acariciados (condicionando toda a relação com o próprio corpo). Biologicamente é muito complexo, num circuito de feed-back de constante emissão e recepção de estímulos, criam-se respostas a todos os níveis no organismo (cognitivas, neurovegetativas, imunológicas e endócrinas). Como citamos tantas vezes *“no princípio foi a carícia, todo o corpo que não é acariciado começa a morrer”* (Toro, 1999, p.1), reforço assim, a sua função nutridora, tão importante como qualquer acto de alimentação, sono ou eliminação.

A título fisiológico a carícia faz despoletar a libertação de oxitocina hormona que é responsável pela criação de vínculos afectivos, diminuição da dor, reestruturação dos tecidos, diminuição dos níveis de stress, aumento do bem-estar. Tem também um efeito profundo no aumento da plasticidade do cérebro e é um potente mecanismo de transformação neurológica, em todas as fases do desenvolvimento (Vincent, cit, por Ferreira, 2014).

Acariciar, massajar, beijar, embalar, segurar e qualquer outro tipo de contacto de pele consistente, seguro, amoroso contribuem para o aumento da resistência ao stress, diminuição do nível de ansiedade, aumento do comportamento exploratório das crianças (entre outros que já foram sendo abordados ao longo deste trabalho), é importante reforçar que todos estes efeitos, por sua vez, influenciam positivamente o

desenvolvimento de habilidades sociais e de aprendizagem prevenindo o desenvolvimento de comportamentos anti-sociais (Montagu, 1986).

O contacto em si mesmo (mecânico) não é terapêutico, deve acontecer dentro de um processo progressivo de comunicação afectiva e de empatia, e alcançar a qualidade de carícia, *“nossa pele é o limiar de um mistério maravilhoso. No contacto carregado de intencionalidade afectiva, no acto de aproximação que busca a intimidade está contido o circuito criador da energia vital”* (Toro, 2002, p. 146). Energia essa que nutre a árvore da inteligência afectiva e permite o seu crescimento e o desenvolvimento íntegro e saudável.

O contacto e a carícia ao serem continuamente desvalorizados e marginalizados no nosso dia-a-dia, na nossa sociedade e numa cultura repressora afastam-nos da nossa natureza humana com consequências nefastas a cada um, ao outro e a tudo o que nos rodeia, desvincula-nos da vida e promove relações e ambientes mais tóxicos, agressivos e perversos.

Por último, apesar de o foco ter sido maioritariamente o bebé após o nascimento é interessante abrir a possibilidade a que estas protovivências se possam ir iniciando antes do mesmo, quando se é amado, desejado e cuidado pela díade surgem os primeiros impulsos afectivos. Indo ainda mais longe há manifestações de afectividade na altura da fecundação para dar origem a uma nova identidade. (Quadros, 2005; Toro, 1999).

Instinto e protovivência estão assim, profunda e intimamente ligados, são inatos, estruturam o desenvolvimento nos sistemas vivos e é através deles que se expressam os potenciais humanos, são uma base, a raiz. Porém só se poderão desenvolver e permitir a maior ou menor expressão das linhas de vivência quando em interacção com os ecofactores (factores ambientais que o rodeiam). Fica sem dúvida nenhuma explícito que os mais importantes são os humanos, as relações que se estabelecem pois somos e seremos sempre através do outro.

4. Biodanza, integração afectiva e reabilitação existencial

Ao longo deste trabalho ficou expressa a importância dos primeiros tempos de vida no crescimento saudável e harmonioso de cada indivíduo, a determinância de que a mediação entre o próprio e o mundo exterior, seja feita pela afectividade e na forma como vai impregnando e tecendo um caminho de expressão do potencial genético até à identidade. A afectividade ao nutrir a inteligência acaba por definir muito do humano, e influenciar a sua capacidade de significância do vivido e de produzir respostas em consonância com tal.

A determinada altura ao longo de toda esta revisão bibliográfica fui sentindo alguma desesperança, principalmente no mundo científico, sabe-se definitivamente que o afecto é imprescindível e que a ausência ou deturpação do mesmo trazem consequências com alguma irreversibilidade. Sendo a afectividade uma das áreas mais reprimidas pela nossa sociedade, sabendo que o cuidado e a solidariedade são essência do humano para garantir a sobrevivência, não estaremos a remar contra a maré? A contrariar o percurso natural da vida? Cada vez mais a afastarmo-nos da nossa natureza humana? Sabemos que a existência de cada um depende sempre da existência plena do outro, porque se faz exactamente o contrário?

Sou confrontada diariamente na minha prática profissional com histórias de vida dramáticas, de crianças, adolescentes e adultos onde impera pobreza, o abuso sexual, o mau trato, a negligência e que ao longo de 10 anos pouco ou nada mudou, as situações continuam a surgir o que me leva a questionar fortemente onde estamos a errar, o que é que não estamos a conseguir fazer, não só enquanto profissionais, mas também enquanto instituições, sociedade, seres humanos?

É perante todas estas questões que surge a Biodanza, não como um sistema que vem salvar o mundo e que será panaceia para todos os males mas como um sistema consistente com ferramentas que permite o resgate do humano em cada um, através de uma reaprendizagem afectiva, renovação orgânica e resgate das funções originárias da vida (instintos).

O ideal seria que todas as premissas que tenho vindo a falar estivessem presentes desde o início, mas a variável de factores é enorme e a perfeição é algo que não se coaduna com a vida. Acima de tudo o nosso impulso mais profundo é a sobrevivência, se não

acontecem as condições ideais existe o impulso de vida e o ser humano fará tudo por tudo para vingar mesmo com limitações de maior ou menor ordem.

Somos sensíveis ao que nos rodeia durante toda a nossa existência, temos capacidade de renovação e transformação, a procura do equilíbrio é uma constante poderá existir então a possibilidade de reabilitação?

A Biodanza diz-nos que sim, parafraseando Jean-Paul Sartre “*não importa o que fizeram comigo, importa o que faço com o que fizeram comigo*”. Crianças, adolescentes ou adultos, cada um com a sua história têm sempre a possibilidade de trazer e integrar novas informações para si, ou de reforçar as que já têm, e é aqui que a Biodanza se propõe actuar, abrindo portas, escancarando janelas, reescrevendo histórias, levando acima de tudo ao encontro do humano em si, no outro e à conexão com a vida que acontece por todo o lado – “*restaurar nas pessoas, a vinculação originária à espécie como totalidade biológica (...) é o ponto de partida indispensável para a sobrevivência*” (Toro, 1999, p. 16).

Rolando Toro definiu **Biodanza como poética do encontro humano** e esse encontro é sem dúvida nenhuma mediado pela afectividade. Oferece então uma visão diferente, um novo modo de viver, um despertar de toda uma sensibilidade, em vez de não se olhar, escutar, tocar o outro (que nos torna solitários e cada vez mais despojados de identidade) opta-se pela celebração da presença do semelhante, intimidade, união, beleza, assumindo-se a necessidade natural do encontro (Toro, 2002).

Biodanza vai assim propor, focando-me no resgate da afectividade e consequentemente na nutrição da inteligência afectiva, as seguintes premissas fundamentais:

- Reforço da consciência ética (o regresso à inocência restaura a estrutura emotiva);
- Reeducação afectiva (reaprendizagem de cuidar e ser cuidado);
- Qualificação (celebração de quem se é, do seu valor intrínseco, aceitação incondicional, a desqualificação é um assassinato ontológico que tem repercussões a nível celular);
- Abertura à diversidade (a nutrição é a partir do estranho);
- Dar às pessoas a oportunidade de comunhão, empatia e intimidade;
- Ensaio e reforço de novas condutas de contacto e comunicação;

- Equalização afetiva, vinculação em feedback (equilíbrio do fluxo entre dar e receber);
- Resgatar os instintos cuja função é a conservação da vida;
- Reforçar e expressar a Identidade e a segurança em si mesmo;
- Devolver à consciência da humanidade o sentido de sacralidade da vida.

A questão que se impõe neste momento é, como é que se consegue propor a tudo isto?

De modo a poder tentar responder a esta questão é imprescindível recorrer ao modelo teórico de Biodanza, tenho falado acima de tudo do seu eixo vertical, que vai do potencial genético até à integração e expressão da identidade a partir das linhas de vivência como canais de expressão. Regressando ao modelo da árvore da inteligência, e fazendo um paralelismo, potencial genético, intimamente relacionado com instintos e protovivências, a partir da vivência mediada pela afectividade chega-se à inteligência afectiva e às suas posteriores ramificações.

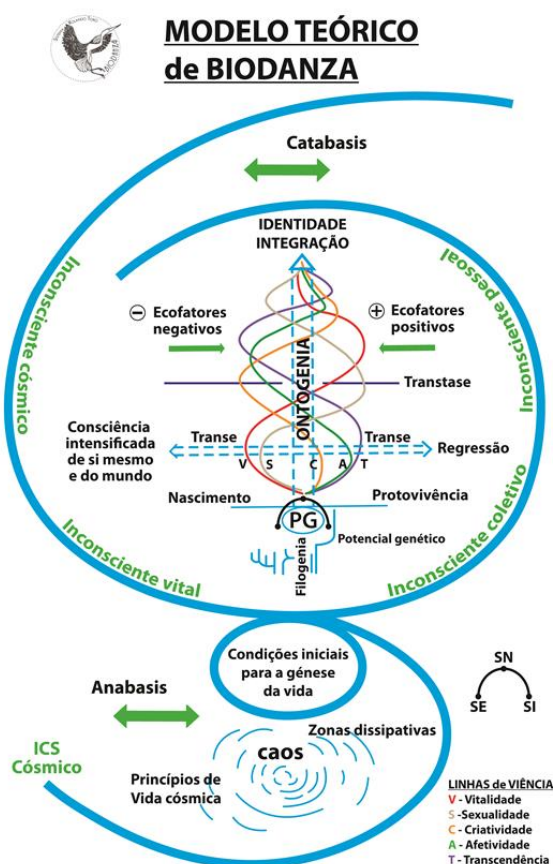


Fig. 7 – Modelo Teórico de Biodanza vs Modelo Árvore da Inteligência

O outro eixo, que importa agora referir, é o horizontal que vai transitando entre dois polos: o da consciência intensificada de si (vigília, sistema nervoso simpático) e o da regressão (vigília diminuída, diluição dos limites corporais, regresso a estados perinatais e ressonância com mensagens originais de vida, fusão com o meio, activação do sistema parassimpático). Estes dois pólos são sempre visitados numa sessão de Biodanza, ao serem induzidos promovem o equilíbrio neurovegetativo que por sua vez estimula a capacidade de renovação e reorganização do organismo sem a qual não poderia sobreviver.

Em Biodanza falamos de 7 poderes fundamentais e vou referir alguns deles ao longo dos próximos parágrafos. Primeiramente destaco a música pela sua universalidade e poder deflagrador; a dança como movimento integrado pleno de sentido (expressão mais visceral, emocional e graciosa do ser humano), capaz de integrar, através da afectividade, as múltiplas funções motoras, orgânicas e afectivas (se a partir da vivência) e o encontro em grupo.

Ao dar-se prioridade à **vivência** estimula-se a capacidade de aceder e transformar o inconsciente, lugar onde estão sediadas as experiências vividas, experiência anterior à intelectual. Só é possível porque se propiciam condições para a criação de um ambiente seguro e enriquecido de ecofactores positivos, que “bombardeiam” a pessoa durante toda uma sessão e que ficam a ecoar em cada célula do organismo muito tempo depois da mesma.

Para este ambiente ser conseguido a existência de um **grupo** é determinante, como Rolando refere “*é na presença do outro que recebo notícias de mim*”, a identidade manifesta-se na presença do outro, é na interacção que se cresce e desenvolve. Este grupo relaciona-se com a criação de uma família biológica nutritiva. Encontro, vínculo, amizade e solidariedade são funções primordiais do instinto gregário, e onde se expressam as emoções e sentimentos de ternura, saudade, carinho, tristeza, íntase, êxtase e iluminação (Quadros, 2005).

Um grupo de Biodanza é um bio-gerador, um centro gerador de vida. O que se gera dentro de um grupo produz um potencial maior que a soma de suas partes que vai influenciar a unidade e a harmonia do organismo (Sarpe 1995).

Deste grupo surge também o continente afectivo, campo de nutrição e compensação, condição essencial para o processo. A consistência existencial só acontece através da capacidade de se vincular, muitas vezes a experiência de ligação e conexão com o outro é insegura, inconsistente, tóxica. As situações de encontro e os rituais de vínculo que se praticam em Biodanza despertam nos seus elementos potenciais afectivos, de amor, amizade, altruísmo e solidariedade. Os exercícios, vão dando a cada um novas opções de comunicação, conferindo liberdade, a capacidade que este sistema tem de reabilitar um ser humano, no sentido de uma vida mais prazerosa e afectiva, só acontece a partir de um substrato afectivo.

Ao longo do tempo, o ambiente enriquecido, espaço de aceitação e potenciação permeados pela afectividade promovem o sentimento de pertença a algo, a uma tribo devolvendo muitas vezes sentido da vida, diluindo os efeitos da solidão ou más experiências e memórias.

O primeiro grupo que facilitei, era constituído por jovens adultos (na sua maioria entre os 18 e os 30 anos) e foi uma das experiências mais fortes que alguma vez vivi, não só porque me estava a criar enquanto facilitadora ao mesmo tempo que eles iniciavam o seu processo enquanto alunos, mas também pelo forte vínculo construído e que nos mantém ligados uns aos outros. O grupo esteve aberto 3 anos e neste momento a maior parte está pelo mundo (Inglaterra, Irlanda, Alemanha, Itália, Áustria, outras regiões de Portugal) mas os laços que se teceram perduram como extensões uns dos outros, porque cada um de nós transporta os outros nas células, cada olhar, abraço, sorriso, desafio, conquista, convívio, são memórias afectivas que ficaram intrincadas no corpo.

Para além do grupo um dos outros grandes poderes da Biodanza é a **regressão**, estado de consciência que se caracteriza pelo retorno a um estado primordial, peri-natal a vários níveis (psicológico, neurológico, fisiológico), a uma experiência de fusão, diluindo os limites corporais e a vigília. Ao induzir-se um estado de entrega evoca-se o retorno às etapas iniciais da vida humana. Este estado permite a re-edição da experiência de exogestação (primeiros meses fora do útero) e consequentemente o aumento da capacidade de vínculo e confiança na vida e também a possibilidade de renovação orgânica, através da chegada de novas informações. Por muito tortuosa que tenha sido a vida todo o ser humano tem uma experiência de fusão com o todo, de dissolução do ego.

É a partir deste estado de profunda sensibilidade, disponibilidade e entrega que a Biodanza acaba por ter a sua acção mais profunda e reparadora com efeitos sistémicos e duradouros. Através de uma alquimia entre vários exercícios e músicas faz **re-imprintings** das marcas originárias que ficam na experiência, como tenho estado a falar, novas informações que vão dar novas impressões que não ficam a mascarar as antigas, mas sim, e com o tempo, a permitir grandemente mudar esta informação, existindo a possibilidade de se reescrever a história, aceitá-la, transmutá-la.

A este processo de compensação afectiva que traz novos re-imprinting (um novo equilíbrio, uma nova informação), dá-se o nome de **reparentalização**, “*ser olhado no presente com amor*” é a oportunidade de reparação e de compensação de possíveis protovivências desagregadoras e dissociativas (experiências de abandono, rejeição, negligência, indiferença) podendo assim o ser humano dar um novo sentido a toda a sua história afectiva (Sarpe, 2013).

Para que este processo de reabilitação possa acontecer existem quatro experiências fundamentais, o colo (profundo estado de entrega e cuidado, potente reparador), o olhar (forma primária de vinculação, a ligação que se estabelece com o olhar pode ser denominada como cordão umbilical extra-útero), o contacto tónico (presença aqui e agora, ser cuidado) e a voz (que acorda, que mima, que reconhece).

Em suma, a Biodanza compensa e repara (reparentalização) os imprintings (impressão, estampagem, tatuagem de experiências parentais) num contexto afectivo promotor de protecção e segurança, dá-se o renascimento, reescreve-se a história, dão-se novos significados à experiência. É um dos seus maiores alcances: através da afectividade conseguir transmutar um “*corpo de dor*” num corpo “*fonte de prazer*” (parafraseando António Sarpe, director EBP).

O grande mediador de todos estes processos como não poderia deixar de ser é o **contacto e a carícia**, outro dos grandes poderes da Biodanza.

O contacto vem para recuperar o estado de vinculação, é o que permite que esta aconteça, é a conexão biocêntrica, quem não é acariciado morre, é a única privação dos órgãos dos sentidos que não é compatível com a vida.

A carícia deriva do contacto e o seu poder está enraizado na comunhão afectiva entre os seres humanos, gesto profundamente afectivo, permeado de ternura, e com profundo

respeito pela integridade de cada um. A pessoa volta a sentir-se digna de amor e de respeito, por sentir que é acariciada (e que acaricia), num espaço de verdadeira intimidade humana, que reabilita a sua capacidade para sentir prazer (Ferreira, 2014).

A essência da carícia é o estabelecimento de um circuito de ida e volta entre os indivíduos, um diálogo corporal que alcança distintos graus de intensidade. Sendo a carícia um processo tão profundo de mobilização e transformação, constitui o instrumento mais efectivo para a indução de mudanças integradoras pois conecta a energia da vida consigo, com o outro e com o universo (Toro, 1999). A libertação da hormona oxitocina através da carícia acaba por ser a grande responsável pelo poder de reabilitação existencial da mesma.

Para que a passagem da dor ao prazer se possa efectuar, é muito importante que haja progressividade nas propostas no sentido de primeiro se promover uma dessensibilização de um toque frio, abusivo para um genuíno, afectivo, cuidador, reabilitando-se assim a capacidade de dar e receber afecto.

No grupo de adolescentes que facilito, como já falei no primeiro capítulo, as lacunas afectivas são imensas. Por isso e pela fase de desenvolvimento em que se encontram o meu preconceito era que o contacto e a carícia seriam muito difíceis de introduzir e foi uma das minhas maiores surpresas ao constatar que aconteceu exactamente o contrário. Mais do que qualquer outro tipo de exercícios, os de contacto e carícias, principalmente o “cafune” (carícias na cabeça) são incrivelmente poderosos e bem-recebidos pelos jovens. Por vezes parecem funcionar como um botão que dilui a agitação e promove a entrega e o desfrute, experiências às vezes raras nas suas vidas. Inicialmente com muito mais facilidade em receber que em dar, mas que gradualmente vai sendo equilibrado.

Concluindo, as propostas em Biodanza no âmbito da afectividade e que resgatam, promovem ou potenciam tudo o que tenho vindo a enumerar são as seguintes:

Relativamente à comunicação e encontro:

- Retribalização (reintegração ao grupo social);
- Humanização (reintegração à espécie);
- Integração ecológica (sensibilização ao meio ambiente);
- Integração afectiva (identificação com o semelhante);
- Padrão de encontro em feedback.

Relacionadas com as carícias e o prazer:

- Restauração da função de contacto;
- Erogenização (activação da libido);
- Diminuição dos níveis de repressão sexual;
- Novos padrões de acariciamento e ajuste corporal.

Penso que todo este caminho não estaria completo sem nomear alguns exercícios realizados nas sessões de Biodanza fundamentais neste processo de reeducação afectiva e de estimulação dos potenciais humanos nomeadamente os afectivos. As propostas são inúmeras e as suas combinações ainda maiores por isso optei por destacar alguns dos exercícios que foram mais significativos para mim no meu processo enquanto aluna e facilitadora de Biodanza (tendo por base o CIMEB (2012)):

Rodas – estão presentes em todas as aulas de Biodanza, promovem a comunicação afectiva e têm um duplo efeito: integração do grupo e estimulação da afectividade. Ritualizam algo, acrescentam à sessão um carácter cerimonial, estar de mãos dadas, todos à mesma distância uns dos outros, virados para o centro, num movimento comum, propicia uma experiência de retribalização, de voltar a pertencer a um grupo e consequentemente de reconexão com o sentimento de pertença à espécie humana.

Quando estou numa roda, estou sempre em relação com todos os seus membros, mais uma vez em contacto com esta teia de afectos visível e invisível que se cria a todo o momento e por isso tem que estar presente sempre. Para mim a roda inicial e a roda de embalo são dos momentos mais especiais de uma aula. A primeira por marcar e ritualizar um momento distinto do meu dia e a segunda porque a experiência de me entregar ao embalo de um grupo onde sustento e sou sustentada me repara e nutre profundamente, actualizando dentro de mim este sentimento de pertença, ninho, colo.

Com os adolescentes não faço habitualmente roda inicial, não se querem tocar nem expor em frente aos outros, porém terminamos sempre com uma e sem qualquer resistência. Por vezes recuperar este vínculo precisa de um caminho de diluição de preconceitos que possibilite a conexão profunda com o que nos torna humanos.

Sincronização – caracteriza-se apenas por em duplas, tomados pelas mãos, dançar-se frente a frente, algo aparentemente tão simples, mas tão profundo. Olhar, mãos dadas, com os três centros (pensar, sentir e agir) em relação, dançar ao ritmo da música

encontrando uma linguagem comum. Exige uma profunda capacidade de feed-back e empatia trazendo também muitas notícias ao próprio, tenho tendência a controlar a dança? Deixo que o outro o faça? O olhar incomoda-me? O outro está confortável? O movimento flui ou é muito tenso? À medida que a interacção vai decorrendo cria-se um campo especial que só pertence ao aqui e agora e que vai ressoar em todo o corpo. Através das trocas vão-se experimentando diferentes olhares, tipos de tónus muscular, conexões enriquecendo o mundo interno de cada um.

Colo a dois – exercício major de reparentalização, de retorno a um tempo de profunda entrega, vulnerabilidade e disponibilidade, reeditando a experiência de cuidar e ser cuidado, acariciado, olhado como o ser mais importante do mundo. A dois, no chão, um recebe o companheiro no colo, abraçando-o e embalando-o. Quem recebe está apenas entregue de olhos fechados, sem fazer qualquer movimento, usufruindo de toda esta experiência. Deste modo, dá-se o re-imprinting (que já abordei anteriormente), acrescentam-se e/ou transformam-se as marcas originárias que ficaram das experiências vividas.

Se tivesse que eleger um exercício preferido, acho que seria este. Com todas as exigências do quotidiano poder regressar a um tempo em que apenas me cuidam e protegem é uma dádiva e um momento sagrado. Poder actualizar essa experiência ou reescrever essa memória é algo de um alcance tremendo. Ainda tenho presente o primeiro colo que dei e recebi, onde e com quem e relembro-o como uma das experiências mais significativas em Biodanza, a certeza de que a partir daquele momento saber que poderia sempre ir aquele momento e voltar mais nutrida, mais inteira, mais eu.

Túnel de caricias – consiste em grupo formar-se um túnel de duas linhas separadas com uma distância que permita passar uma pessoa, cada elemento do grupo passa à vez pelo túnel de olhos fechados e avança lentamente deixando-se acariciar pelos seus companheiros. Quando chega ao fim é recebido num abraço por um dos companheiros.

A partir deste exercício estimula-se a auto-estima e amor pela vida ligados ao erotismo, viver-se a si mesmo como corpo de prazer, erotismo e ternura. Como referi anteriormente, ser acariciado tem efeitos profundos e transformadores da identidade humana, a carícia torna-nos mais vivos, confiantes e amorosos. O objectivo é disponibilizar-se a estar receptivo e desfrutar e reaprender a vincular-se pelo contacto e

carícia. Um túnel de carícias induz a vivência de um mundo maravilhoso, uma experiência de paraíso aqui e agora e o sentido da sacralidade do corpo e beleza da vida.

Para além de toda esta conexão consigo as mensagens que chegam através do contacto e da carícia ficam impregnadas na pele, nas células e é também uma forma de levarmos um pedacinho do outro connosco. No primeiro grupo que facilitei (em que a maioria eram estudantes universitários) o túnel ritualizava o voo de cada um na conquista dos seus sonhos na sua maioria fora de Portugal e era a forma de impregnar cada célula de cuidado, afecto, amor, amizade de cada um dos elementos do grupo.

Felizmente já tive a oportunidade de usufruir de inúmeros tuneis e recordo muitos deles pelas notícias que trouxeram de mim, pela sua capacidade nutridora e reparadora, pelo sentimento de me sentir viva, desejada, cuidada, é para mim uma experiência major de entrega e usufruto de todo esse amor que me é dirigido.

Encontros - outro exercício chave em Biodanza que pode adoptar diferentes contornos: fugazes, de mãos e olhares, com abraço, pulsantes, transcendentos porém, a sua essência é sempre a mesma, assumindo-se como um ritual de vinculação afectiva e aprendizagem dos comportamentos de aproximação, comunicação e contacto. A vivência do encontro constitui uma reaprendizagem no âmbito afectivo que estimula o respeito, a reverência e a ternura uns pelos outros, o estranho transforma-se num semelhante mesmo quando não se conhece o outro. Esta interacção afectiva com o outro facilita e intensifica também a percepção de si mesmo.

Outro elemento fundamental de um encontro é o feedback, experiência de reciprocidade nos gestos de aceitação e aproximação, procurando uma situação de encontro que não leve a nenhuma forma de invasão do outro ou do próprio. Distingue-se dos encontros comuns da vida quotidiana porque é um ritual onde ao dar e receber se proporciona a passagem de um estado solidão para um de comunhão afectiva.

A maior força motriz para continuar a ir a sessões de Biodanza e a facilitar é sem dúvida a possibilidade de encontrar o outro e consequentemente de me encontrar a mim própria, por muitos anos que tenha de prática deste sistema é incrível como me continuo a surpreender e a ter experiências profundas de encontro quer com pessoas com quem tenho uma grande intimidade quer com alguém com quem me tenha cruzado apenas por um momento. É uma experiência de reconhecimento, humanidade, fusão, entrega,

partilha, comunhão a partir de um olhar, uma presença, um toque, uma sintonização, um abraço que me eleva e transcende enquanto ser humano continuamente.

É por todo este caminho que acabei de expor e muitas outras premissas que ficaram ainda por explorar que a Biodanza se assume como um forte mecanismo de reabilitação existencial. Através de vários elementos amplia a percepção do acto de viver. Ao reabilitar a existência de cada um permite e possibilita todo um renascimento.

A Biodanza, centra-se no potencial, no que temos de bom e saudável, transmutando nós e sombras, impregnando nem que seja com pequeninos raios de luz espaços sombrios, sem os ofender ou maltratar, mas mostrando a possibilidade de novos caminhos, novas direcções, uma vida mais plena, inteira e nutridora, num ciclo interminável sempre em relação e sempre tecido pelos afectos.

Notas conclusivas

Começa a chegar ao fim toda esta jornada, que não é apenas o fim de um trabalho, mas também o símbolo de um fim de um ciclo, tão importante ao longo destes últimos anos em que cresci, desenvolvi, conheci, assumi uma nova profissão e a certeza de que a Biodanza faz invariavelmente parte deste meu caminho. Qual a melhor coisa de se fechar um ciclo que a possibilidade de abertura de outros?

Apesar de ter sido bastante exigente surge o contentamento, o alívio, o orgulho de poder ter estado tão acompanhada ao longo de vários meses por todos estes temas: inteligência, Biodanza, vínculo, ser humano, desenvolvimento e claro, afetividade e finalmente surgir um produto final que espelha alguns dos caminhos que fui percorrendo.

A afetividade assume de facto um papel determinante e é indissociável da natureza humana mas tem que ser estimulada, regada, permitida. É incontornável que ao longo dos tempos nos temos vindo a afastar deste elemento e que tem tido efeitos nefastos. Uma das motivações de Rolando Toro seria através da aplicação do sistema Biodanza contrariar essa tendência, se as mensagens vão passando ao longo dos tempos e deixando marcas, o amor também o pode fazer, ao impregnarmos a nossa existência de afectos, solidariedade, altruísmo e vínculos nutritivos estamos a escrever geneticamente essa informação e a perpetuá-la de geração em geração.

Foi muito interessante constatar que a primazia dada à inteligência e aos processos meramente cognitivos tem vindo a ser gradualmente diluída e que se tem permeado por outras possibilidades. Pode-se afirmar sem receios que a afetividade é o tecido que afecta e liga tudo o que caracteriza o humano, *“a base estrutural do conhecimento é a afetividade e o seu instrumento é a inteligência afectiva”* (Vecchia, 2005, p.78).

Uma afetividade bem integrada promove uma estrutura flexível, dinâmica, aberta à diversidade e à transformação permitindo relações próximas, de cuidado, protecção, acolhimento, partilha, alegria que potenciam toda a experiência humana no mundo. A Biodanza, em que a referência é a vida, propõe-se resgatar, reafirmar, promover, vivenciar, dançar, encontrar os potenciais de cada um e é isso que tenciono continuar a fazer.

Este foi o caminho que acabou por surgir e que agarrei, mas há muitos outros que poderiam ter sido percorridos, a vida está sempre em movimento, as ideias e as palavras também mas por agora fico por aqui.

Na sua primeira mensagem oficial como Secretário-Geral das Nações Unidas em Janeiro de 2007, António Guterres referiu que a prioridade absoluta para este ano é a paz, pessoalmente reformulo acrescentando que a prioridade absoluta para a humanidade deveria ser sempre o amor.

“O amor foi definido como “a vontade de se expandir a si próprio para acalantar o seu próprio desenvolvimento pessoal ou o do outro”. (...) É através do amor que nos elevamos. (...) O amor, o prolongamento do Eu, é o próprio acto da evolução. É a evolução que progride. A força evolucionária, presente em toda a vida, manifesta-se na humanidade, como amor humano. Entre a humanidade, o amor é a força miraculosa que desafia a lei natural da entropia”

Scott Peck, 2002

Bibliografia

Afonso, M. J. (2007). Paradigmas diferencial e sistémico de investigação da inteligência humana : perspectivas sobre o lugar e o sentido do construto. Tese de Doutoramento em Psicologia (Psicologia Diferencial). Universidade de Lisboa – Faculdade de Psicologia e Ciências da educação.

Almeida, L.S. (1994). Inteligência: definição e medida (1ª ed.). Aveiro: Cidine.

Almeida, L. S. et al (2009). Inteligências múltiplas de Gardner: é possível pensar a inteligência sem um factor g? *Psychologica*, Nº 50, p. 41-55.

Almeida, R. S. (2011). Afetividade e desenvolvimento. *Revista de Pediatria SOPERJ*, Suplemento, p. 21-27.

Brazelton, T. B. & Cramer, B. G. (2007). A relação mais precoce: os pais, os bebés e a interacção precoce (5ª ed.). Lisboa: Terramar.

Braz, A. L. (s. a.). A importância da vivência do afeto e emoção na formação de educadores Brasileiros. Disponível em: <http://ts.ucr.ac.cr/binarios/congresos/nac/cl/cic/cic-03-sb-08.pdf>

Cartwright, A. & Solloway, A. (2015). Inteligência Emocional – actividades de desenvolvimento pessoal e profissional. (1ª ed.) Lousã: Monitor.

Ceresa, D. F. (2014). Intelligenza emotiva ed effettiva le due proposte di Rolando Toro e Daniel Goleman. *Revista Pensamento Biocêntrico*, Nº 21, p. 17-28.

Corrêa, P. (2008). A dimensão afectiva do ser humano: contribuições a partir de Piaget. Disponível via Universidade Federal de S. Carlos em: http://www.ufscar.br/~pedagogia/novo/files/tcc/tcc_turma_2005/261351.pdf

Crespo, J. M. (2002). Psicopatologia de la afectividade. In Ruiloba, J. V. *Introducción a la psicopatologia y la psiquiatria* (5ª ed.) (p. 219-234). Barcelona: Masson.

Cyrulnik, B. (1995). Nutrir os afectos. Lisboa: Instituto Piaget.

Damásio, A. (2000). O sentimento de si – o corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência. (5ª ed.). Mem Martins: Publicações Europa América.

Damásio, A. (2010). O livro da consciência (1ªed.). Mais: Temas e Debates, Círculo de Leitores.

Deary, I. (2006), A Inteligência. (1ª ed.). Santa Maria da Feira: Quasi Edições.

Dubois, D. (1994), Labirinto da inteligência: da inteligência natural à inteligência fractal. Lisboa: Instituto Piaget.

Ferreira, A. (2014), Reabilitação existencial e Biodanza (ou a luta de Harry Potter contra a depressão). Lisboa: monografia apresentada Escola Biodanza de Portugal.

Flores, F. E. V. (2005), Educação Biocêntrica: por uma educação centrada na vida. Revista do Pensamento Biocêntrico, Nº 2, p. 41-57.

Galinha, I. C. & Ribeiro, J. L. Pais. (2004). Abordagem teórica ao conceito do afecto. In Leal, I, & Pais, J. L. (1ª ed.) Congresso nacional de psicologia da saúde: a psicologia da saúde num mundo em mudança: actas (p. 51-58). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Garcia, A. S. (s. a.). O desenvolvimento da linguagem. Disponível em: <http://www.filologia.org.br/pereira/textos/odesenvolvimento.htm>

Gardner, H. (1993). Inteligências múltiplas – a teoria na prática. (1ª ed.) Porto Alegre: Artes Médicas.

Garelli, S. (2015). Do instinto de cuidado a uma sociedade cuidadora – a biologia de nossas relações sociais. Revista da Frater, Nº 51, p. 1-5. Disponível em: <http://www.biodanza.com.br/Do%20instinto%20de%20cuidado%20a%20uma%20sociedade%20cuidadora.pdf>

Gerhardt, S. (2009), Why love matters, how affection shapes a baby's brain. Conference Quality of Childhood Group, p. 81-97. Disponível em: <http://www.ecswe.net/wp-content/uploads/2011/01/QOC2-Chapter3-Why-Love-Matters-How-Affection-Shapes-a-Babys-Brain-by-Sue-Gerhardt.pdf>

Gerhardt, S. (2015). Why love matters, how affection shapes a baby's brain (2ª ed.). East Sussex: Routledge.

Góis, C. W. L. (2002). Biodança – Identidade e Vivência (2ª ed.). Fortaleza: Edições Instituto Paulo Freire do Ceará.

Goleman, D. (1995). Inteligência emocional (1ª ed.). Lisboa: Temas e Debates.

Golse, B. (2005). O desenvolvimento afectivo e intelectual da criança (1ª ed.). Lisboa: Climepsi editores.

Keitel, L. (2005). Construção de vínculos inter-pessoais e constituição de grupos. Revista Pensamento Biocêntrico, Nº 3, p. 21-43.

Matos, A. C. (2002). Desespero: alguém da depressão (ed.). Lisboa: Climepsi.

Matta, I. (2001). Psicologia do desenvolvimento e da aprendizagem. (1ªed.) Lisboa: Universidade Aberta.

Morin, E. (1999). Os sete saberes para a educação do futuro. Lisboa: Instituto Piaget.

Montagu, A. (1986). Touching, the human significance of the skin. (3ª ed.) New York: Harper.

Oliveira, J. H. B. (2002). Freud e Piaget: afectividade e inteligência (1ª ed.). Lisboa: Instituto Piaget.

Oliveira, M. (2011). O desenvolvimento infantil na perspectiva sociointeracionista: Piaget, Vygotsky, Wallon. Disponível em: http://www.cedei.unir.br/submenu_arquivos/761_1.1_u4_o_desenvolvimento_infantil_na_perspectiva_sociointeracionista.pdf

Peck, M. S. (2002). O caminho menos percorrido (4ª ed.). Cascais: Sinais de Fogo.

Quadros, N. S. A. (2005). Protovivência e vinculação arquetípica em Biodanza. Revista Pensamento Biocêntrico. Nº 3, p. 45-60.

Reis, A. C. (2009). Biodança: a dança da vida. Revista Pensamento Biocêntrico. Nº 11, p. 26-93.

Santos, F. T. (2011). Henri Wallon. Disponível em: <http://educarparacrescer.abril.com.br/aprendizagem/henri-wallon-307886.shtml>

Sarpe, A. (1995). Os sete poderes de transformação em Biodanza. Disponível em: http://www.escolabiodanzasrt.com/1/artigos_sobre_biodanza_482138.html

Tavares, D. (2014). Modelo teórico da Biodanza: uma visão onto-bio-cosmológica. Revista Pensamento Biocêntrico. Nº 21, p. 7-13.

Toro, R. (1999). Sebentas apoio à formação, Turma II – escola de Biodanza de Portugal: Afectividade, Aspectos psicológicos, Contacto e Caricias, Definição e modelo teórico de Biodanza, Educação Biocêntrica, Identidade e Integração, Inconsciente vital e principio biocêntrico, Mecanismos de Acção, Vivência.

Toro, R. (2002). Biodanza (1ª ed.). São Paulo: Editora Olavobrás.

Toro, R. (2012). La inteligencia afectiva – la unidad de la mente com el universo (1ª ed.). Santiago do Chile: Editorial Cuarto Próprio.

Vecchia, A. M. D. (2005). Afectividade: convergência entre educação biocêntrica e a educação dialógica de Paulo Freire. Revista Pensamento Biocêntrico, Nº 2, p. 13-35.

Vecchia, A. M. D. (2005). A afectividade e a estrutura teórica unificada e sistémica de Fritjof Capra. Revista Pensamento Biocêntrico, Nº 4, p. 53-80.

Vecchia, A. M. D. (2013). Uma abordagem da inteligência afectiva: supostos epistemológicos da pesquisa científica, da educação biocêntrica. Revista do Pensamento Biocêntrico, Nº 20, p. 45-73