

BIODANÇA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: UMA PERSPECTIVA INTEGRAL DO ORGANISMO

Prof. Dr. Cezar Wagner de Lima Góis¹
Kelen Gomes Ribeiro²

Resumo - Apresentamos ao leitor uma reflexão sobre a busca pelo bem-estar e pela qualidade de vida na sociedade contemporânea, ainda marcada por estilos de vida geradores de ansiedade e de estresse. Observamos a predominância da competitividade e da grande valorização do consumo e da imagem, com repressão dos sentimentos, das emoções e dos instintos. Neste contexto, apontamos para a necessidade de ações que propiciem a reformulação de hábitos, a aceitação de novos valores e que estimulem processos orgânicos saudáveis.

Destacamos o Sistema Biodança com o seu convite ao deslocamento para novos paradigmas da existência, embasados no princípio biocêntrico. Esta visão manifesta-se num sentimento sagrado da vida e do universo, como totalidades que coadunam com uma perspectiva de saúde integral. Trazemos pontos de encontros entre este conceito de saúde, com seus aspectos sensoriais, orgânicos, psíquicos, sociais, ecológicos e espirituais; e o próprio Sistema Biodança, como alternativa para promoção de saúde, cura e prevenção de doenças.

Palavras Chave: Sistema Biodança, Saúde e Qualidade de Vida.

¹ Prof. Dr. do Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Ceará - UFC. Didata em Biodança.

² Mestre em Psicologia – UFC. Especialista em Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde – FIOCRUZ. Participante do Curso de Formação de Facilitadores de Biodança - Escola de Biodança do Ceará.

Abstrat - We present to the reader, a reflection about the search for the well-being and quality of life in the society contemporary, that is marked and full of anxiety and stress. We have seen a predominant sense of competitiveness and a extreme value for the image and consumption, letting aside the importance of the feelings, the emotions and the instincts. In this context, we show the necessities for actions that will give a reformulation of the habits, the acceptance of new values and that these actions, stimulate healthy organic procedures.

We can point as a highlight, the Biodance System with it's invitation towards new paradigms of existence, that are reasoned in the biocentric principle. This vision is raised upon a sacred sentiment of life and the universe, as a whole that unite with a perspective of integral health. We bring some common points between this concept of health, with it's organic, social, spiritual, environmental and sensory aspects; and the own Biodance System, as an alternative to health promotion, avoid and heal diseases.

Keywords: Biodance System, Health And Quality of Life

1. Introdução

O presente estudo partiu da observação da grande quantidade de abordagens de desenvolvimento humano e de terapias existentes e praticadas no Brasil, atendendo a uma considerável parcela da demanda social relativa aos cuidados com a saúde dos indivíduos, o que inclui aspectos psicológicos. Desenvolvemos nosso estudo apontando para a existência deste campo que se mostra relevante no que concerne à saúde dos indivíduos e sobre o qual os profissionais de psicologia não têm lançado um olhar atento. De forma específica, trabalhamos com um sistema de desenvolvimento humano que se constitui como uma das bases da Psicologia Comunitária no Ceará, a Biodança.

Num primeiro momento, mostramos a compreensão de saúde, destacando a importância deste tema na atualidade e da consideração de que na inter-relação de fatores sociais, políticos, econômicos e culturais enquadram-se também a binomia saúde-doença.

Apresentamos idéias gerais sobre a Biodança, com seu conceito e as bases que a referenciam: como o princípio biocêntrico,

paradigma que destaca a priorização da vida e de todas as suas manifestações. Abordamos sua metodologia, que utiliza as cinco linhas de vivência (vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência) como objeto de estudo e meio de expressão e fortalecimento de um estilo de viver próprio, que leva a uma maior conexão do indivíduo consigo, com o outro e com a totalidade.

Destacamos conexões entre saúde e Biodança, considerando as possibilidades terapêuticas com a expressão do potencial saudável dos indivíduos, aproximando a construção da saúde com os modos de vida individuais e coletivos.

Apontamos para o processo saúde-doença como elemento que faz parte dos movimentos de vida de cada sujeito. Damos o enfoque a alguns transtornos vistos com prevalência em nossa sociedade, como a ansiedade e o estresse, trazendo a Biodança como abordagem que aponta a vivência como alternativa de promoção de saúde, cura e prevenção de doenças.

Concluimos mostrando a relação entre Biodança e Saúde, com a possibilidade concreta de regulação orgânica, a partir do movimento e do encontro de vidas. Esta regulação se dá através da conexão com a própria energia vital, de forma harmônica e dinâmica, considerando os aspectos físicos e psíquicos, que leva a um bem-estar que está relacionado com o estilo de viver, de 'con-viver' com os seres e de se integrar ao universo.

2. Um olhar sobre a Saúde

Entendemos que a busca crescente da população por diversos tipos de abordagens, que visem a melhorias da qualidade de vida, desenvolvimento humano e bem-estar, tem sido crescente em nossa sociedade. Ela parte de uma consideração, cada vez mais difundida, do organismo como uma totalidade, aproximando-se do atual conceito de saúde da Organização Mundial de Saúde - OMS (1986) que a considera como um estado de bem-estar total, isto é, corporal, psíquico, espiritual e social, e não apenas inexistência de doença.

O conceito citado está dentro de um modelo biopsicossocial e é marco de um paradigma holístico ou integral em que podemos destacar alguns aspectos mais significativos, sendo um deles a visão de saúde não apenas no âmbito da ausência de enfermidade, mas dentro de um contexto mais positivo.

Dentro da referida concepção, San Martín (1985) apresenta a idéia de saúde como um processo pelo qual o homem desenvolve o máximo de suas capacidades atuais e potenciais, tendendo à plenitude de sua auto-realização como entidade pessoal e social. Por considerar os aspectos individuais e coletivos presentes na saúde, não a compreendemos como um conceito absoluto e estático, mas como uma condição relativa e com dinamicidade para acompanhar as possíveis transformações que venham a ocorrer “em função das condições históricas, culturais e sociais do meio que formula o conceito de saúde e/ou que o aceita” (DE MIGUEL, 1985).

É importante considerar que na inter-relação de fatores sociais, políticos, econômicos e culturais, enquadra-se também o binômio saúde-doença. Nessa perspectiva, é possível destacar que esses elementos estão vinculados à idéia de processo e que o conceito de saúde está ancorado numa abordagem espaço-temporal.

Na contemporaneidade, concordamos com Rezende (1989) quando afirma que “saúde é uma postura humana ativa e dialética frente às permanentes situações conflituosas geradas pelos antagonismos entre o homem e o meio” (p. 87). Assim, o estado de sanidade revela-se com uma interação satisfatória entre esses elementos, que muitas vezes mostram um intercâmbio com adversidades. É no enfrentamento e na resolução de conflitos, e não na “adaptabilidade”, que o ser humano tem a possibilidade de mostrar-se como ativo, com uma idéia dinâmica de saúde em que podemos destacar a qualidade de vida e a ampliação do grau de autonomia dos sujeitos.

Diante desta concepção, é possível inserirmos a ciência psicológica como partícipe do debate, das teorias e das práticas que condizem com o atual paradigma de uma saúde vista de forma integral, que inclui condições e indicadores psicológicos e sociais para o estabelecimento de uma qualidade de vida para o indivíduo e para os grupos sociais.

Concordamos com os autores acima mencionados, entretanto destacamos que a saúde é um conceito mais amplo que o exposto. É preciso que seja compreendida numa perspectiva biocêntrica, referenciada na vida. Em Góis (2008, p.08) encontramos esse olhar quando diz que:

A saúde expressa a vida em todas as suas manifestações individuais e coletivas, do unicelular ao vegetal, dos peixes e aves ao ser humano. Demonstra a capacidade do organismo/pessoa de realizar seu potencial evolutivo em suas possibilidades e formas de manifestações nas diversas situações ambientais e sociais em que vive, seja uma árvore, um pássaro ou um indivíduo. No ser humano, essas potencialidades e manifestações se encontram nas esferas ecológica, social, orgânica, psicológica e espiritual.

O que está presente neste ponto de vista é a concepção de vida que encontramos no Sistema Biodança, com seu enfoque biocêntrico. A vida é a referência maior, e o universo se organiza para propiciar-lhe melhores condições. Se houver respeito por essa auto-organização, nas diversas esferas que compõem o ser humano e o próprio universo, estaremos favorecendo a promoção da saúde e da vida.

3. O Sistema Biodança

A Biodança é uma abordagem de desenvolvimento humano, cujo modelo se encontra em construção. Teve sua origem gestada durante meditações e vivências pessoais de seu criador, Rolando Toro, em situações de grupo e em trabalhos com portadores de transtorno mental, bem como em pesquisas no Departamento de Antropologia Médica da Escola de Medicina da Universidade do Chile, no Instituto de Investigações Psiquiátricas do Hospital Psiquiátrico de Santiago e no Instituto de Estética da Pontifícia Universidade Católica, em Santiago do Chile, especialmente durante a década de 70.

O referido sistema propõe o fortalecimento da vinculação do indivíduo consigo mesmo, com o outro e com a totalidade, como meio de integração e harmonização orgânica. Esta integração nem sempre é existente no movimento e expressão dos sujeitos, como sugere o próprio *locus* de criação da Biodança, citado acima.

A Biodança é “um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de aprendizagem das funções originais da vida” (TORO, 2002, p. 33). Avaliamos que estudar os grupos em que ela é praticada se constitui como um caminho para o aprofundamento do saber transdisciplinar, tendo como foco o método Biodança e sua ação sobre a saúde.

Considerando a criação da Biodança com base em estudos sobre Arte, Tradição, Filosofia, Ciências Humanas e Biológicas, é possível percebermos que ela parte de uma busca de compreensão da realidade perpassando por disciplinas especializadas e por saberes diversos.

Com um modelo teórico próprio, transdisciplinar, a Biodança define e articula conceitos importantes para as suas consolidações teóricas, metodológicas e técnica, tais como as sistematizações sobre a vivência, a identidade, a corporeidade, o movimento, o instinto, a carícia, a dança, a regressão, a progressividade, a afetividade, dentre outras.

A metodologia da Biodança consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo. Para Diógenes (2001), este grupo funciona como uma rede viva, onde a comunicação acontece no nível sutil e no invisível, formando uma unidade que tem a interferência de todos os seus membros e propiciando uma aprendizagem que faz parte do movimento existencial do grupo e de cada um que dele participa.

As vivências, segundo Góis (2002, p. 80), constituem-se como o “objeto de estudo da Biodança e são expressões do entrelaçamento da vida instintiva com o mundo valorativo-simbólico; são próprias do humano e necessitam da realidade histórico-social para acontecer”. Elas são constituídas por sensações intensas vividas em

determinado momento, envolvendo, além de processos subjetivos, a sinestesia, as funções viscerais e emocionais.

Conforme Toro (1991), as vivências dividem-se em cinco linhas básicas: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência, consideradas como potencial genético de cada indivíduo e que podem levar à expressão e fortalecimento de um estilo de viver que obedeça mais ao ritmo de cada um, fazendo, desta forma, com que seja mantido ou recuperado o equilíbrio psíquico e fisiológico, propiciando aos indivíduos uma maior conexão consigo mesmos e, também, com a totalidade.

3.1 Princípio Biocêntrico

A Biodança traz o princípio biocêntrico como paradigma, um estilo de pensar e sentir que prioriza a vida e suas diversas manifestações. De acordo com Toro (1991), esse princípio tem como ponto de partida a vivência de um universo organizado em função da vida. Tudo o que existe no universo, sejam elementos, astros, plantas ou animais, incluindo o ser humano, são componentes de um sistema vivo maior. O universo existe porque existe a vida e não o inverso. As relações de transformação matéria-energia são graus de integração da vida.³ (p. 34)

É um princípio que nos convida a reformular nossos valores culturais, sociais, econômicos, políticos, éticos e morais; nossa conduta e nossa forma de estar no mundo com os seres, tomando como referencial o respeito à vida. Em torno deste princípio, organiza-se a formulação teórica da Biodança, com a idéia de que o universo conspira em favor da vida.

³ Tradução feita pela autora a partir do texto original: "tiene como punto de partida la vivencia de un universo organizado en función de la vida. Todo cuanto existe en el universo, sean elementos, astros, plantas o animales, incluyendo al ser humano, son componentes de un sistema viviente mayor. El universo existe porque existe la vida y no a la inversa. Las relaciones de transformación materia-energia son grados de integración da vida".

A vida, de acordo com Lemos (2003, p. 11), é vista como “o centro referencial para toda ação e reflexão do indivíduo na realidade”. Podemos acrescentar que a ação e reflexão embasadas na sacralidade da vida partem de sensações e sentimentos de vinculação com ela mesma, com suas diferentes formas de expressão nos seres vivos, que se apresentam desde as mais simples estruturas, como as unicelulares, até às organizações mais complexas.

A percepção e os sentimentos, na perspectiva biocêntrica, avançam com relação às visões teocêntrica (Deus como centro e princípio) e antropocêntrica (ser humano como centro e princípio) e, conseqüentemente, da ecologia rasa para a ecologia profunda. De acordo com Capra (1996), a ecologia rasa é antropocêntrica, ou centralizada no ser humano. Ela vê os seres humanos como situados acima ou fora da natureza, como a fonte de todos os valores, e atribui apenas um valor instrumental, ou de ‘uso’, à natureza.

A ecologia profunda não separa seres humanos - ou qualquer outra coisa do meio ambiente natural. Sua visão não é do mundo como uma coleção de objetos isolados, mas como uma rede de fenômenos que estão fundamentalmente interconectados e são interdependentes. A ecologia profunda reconhece o valor intrínseco de seres vivos e concebe os seres humanos apenas como um fio particular na teia da vida.

A compreensão de que o ser humano apresenta-se como (mais) uma das possíveis manifestações da vida e que reconhece a sagrada pulsação da natureza em nós, exige um posicionamento ético-político. Este posicionamento deve ser em favor da construção de novas formas de relação, que manifestem a possibilidade de transformação de estruturas vistas anteriormente como cristalizadas e que também facilitem a vida biocêntrica.

Na visão biocêntrica, as relações interpessoais baseiam-se na confiança, na amizade, na cooperação, na fraternidade e no amor. A vivência biocêntrica requer o desenvolvimento equilibrado e a integração, a radicalização das linhas de vivência, que para Lemos (1996), é um estado pleno e inocente, é a vivência verdadeira do princípio biocêntrico. É a expressão da “identidade-amor” e do “movimento-amor” (Toro, 1991, p. 138).

A identidade e movimento associados ao amor constituem uma presença sensível de vida no mundo, com possibilidades amplas de alterações de referenciais presentes nos relacionamentos interpessoais pautados em modelos bélicos; de expansão da ternura e da restauração do sentido pleno de viver com o outro, em comunidade e em comunhão com a totalidade.

Para Góis (1992), a noção de vida como algo de dimensão planetária ou cósmica está presente na ciência, nas experiências místicas e na vida comum de qualquer pessoa sensível. Investigar e vivenciar essa presença de vida como estrutura-guia é o grande desafio que faz as pessoas se deslocarem para novos paradigmas da existência, a uma visão biocêntrica. Esta visão ultrapassa o panorama holístico e se manifesta num sentimento sagrado da vida e do universo, que tem como origem a vivência biocêntrica.

O desafio citado é compartilhado por aqueles que fazem o Movimento Biodança e acreditam na possibilidade de re-significação de valores e de transformação de estilos de vida, num mundo mais amoroso. A partir do princípio biocêntrico, há uma proposta de resgate da vida onde ela é oprimida, com as condições sociais, econômicas e culturais anti-vida. Há uma busca do re-estabelecimento das condições de nutrição da vida, com toda sua consistência e potência afetiva.

3.2 Vivências

O conceito de vivência é amplamente utilizado pelos diversos campos do conhecimento, tanto no domínio da ciência, quanto do senso comum. Para o Sistema Biodança, o termo representa uma condição elementar para a manutenção da vida humana, é expressão do potencial genético, e segue a direção da nutrição, da vinculação e da integração com a vida. Seu aparecimento se deu quando o homem foi capaz de integrar sua sensorialidade e suas emoções animais à sensibilidade primitiva, oriunda de uma nova forma de estar no mundo, o “mover-se sensível” (GÓIS, 2002, p.68).

Tendo em vista a multiplicidade de enfoques dados ao conceito, Góis (id) o referencia de três maneiras: vivência epistemológica, vivência ontológica e vivência biocêntrica. A primeira relaciona-se com as postulações dos autores Husserl e Dilthey (1945) relativas à capacidade da vivência de levar ao conhecimento e gerar os fatos da consciência. A vivência ontológica, trazida por Merleau-Ponty (1945), apresenta as noções de “corporeidade vivida” e “corpo sensível em um mundo sensível”, acreditando que o Ser é a própria vivência e ambos não se dão a conhecer, pois são irreduzíveis.

A vivência biocêntrica parte da ontologia proposta por Merleau-Ponty, considerando também o seu caráter pré-reflexivo, corporal, sensível, espontâneo e imediato. Apresenta uma visão que avança na direção da integração, como fonte geradora de vínculo, de saúde e de evolução do indivíduo.

A vivência, compreendida na Biodança, resgata a vida instintiva para a contemporaneidade, em que predominam valores, símbolos e exacerbação da reflexão. Neste sistema, consideramos que as vivências são possibilidades humanas, trazidas a partir da genética, mas que somente dentro da cultura humana podem acontecer.

Com esta compreensão, a consciência deve surgir a partir da vivência, mostrando a expressão de um mundo que é instintivo e ao mesmo tempo humano. Caso a seqüência não seja esta, ocorre uma negação do próprio corpo e repressão das emoções e dos instintos, o que Toro (1991) considera como patologia da civilização, ou negação da vivência pela consciência.

A expressão sensível e particular do mundo nas pessoas se revela de várias formas, inclusive no processo de conscientização, e tem influência dos elementos do meio ambiente, chamados de ecofatores. Eles incluem os fatores naturais, sociais, econômicos, políticos, culturais e humanos, assumindo um papel central na construção da identidade, que inclui a expressão do potencial genético.

As experiências vividas pelos sujeitos deixam profundas marcas e permeiam as vivências posteriores. Para Berger (1983), quando o indivíduo está em interação com outras pessoas, ele vai interiorizando os valores e as normas existentes no ambiente onde

vive e passa a se tornar um membro da sociedade, devido ao processo de socialização.

A socialização primária diz respeito à socialização que o indivíduo experimenta na infância, com as pessoas significativas e que o torna membro da sociedade. Na socialização secundária continuam ocorrendo influências do contexto familiar, mas o indivíduo é introduzido em outros setores da sociedade.

A família tem grande evidência na socialização do indivíduo, sendo essencial na primeira socialização, na qual há um aprendizado afetivo e cognoscitivo. Podemos dizer que a família mostra-se como importante elemento no estabelecimento das relações sociais e na vida emocional de seus membros, é mediadora entre o indivíduo e a sociedade e, portanto, “formadora da primeira identidade social” (REIS, 1984, p. 99). É no ambiente doméstico que as pessoas iniciam o processo de apreensão do mundo e isto faz com que o mundo interiorizado na socialização primária fique fortemente marcado no sujeito, podendo exercer grande influência em suas condutas sociais.

A influência das pessoas significativas na vida de uma criança ocorre também antes do processo de socialização, mesmo na vida intra-uterina, através da vinculação e do afeto. Dependendo de como se dão essas relações e as seguintes, o movimento do indivíduo no mundo pode ser incentivado ou bloqueado.

Os primeiros contatos, ou as protovivências, são de grande importância nas histórias dos sujeitos. De acordo com Toro (1991), as protovivências de movimento, contato, expressão, segurança e harmonia são as vivências que envolvem os primeiros seis meses de vida, em que o bebê inicia a sua experimentação no mundo. Influenciam no desenvolvimento das cinco linhas de vivência do sistema Biodança: Vitalidade, Sexualidade, Criatividade, Afetividade e Transcendência.

Como o potencial genético está também em movimento no indivíduo, a aprendizagem não cessa na infância, continua ao longo da existência. Em Biodança, é considerada a tendência do ser humano para o crescimento, seguindo a tendência a “auto-realização”, conceituada por Rogers (1974), e a “auto-poiesis”, de Maturana

(1970). A continuidade do movimento existencial depende também dos eco-fatores, em especial os humanos, caracterizados nas relações estabelecidas.

A Biodança, com a facilitação da vivência, traz a possibilidade de modificação de padrões já estabelecidos e de desenvolvimento dos potenciais genéticos e conseqüente expressão da identidade no mundo. Isto se dá através da integração das pessoas no grupo, das músicas apropriadas para deflagração da vivência e dos exercícios semi-estruturados.

A metodologia da Biodança busca a indução de vivências integradoras que envolvem todo o organismo, num processo de aprendizagem nos níveis: cognitivo, vivencial e visceral. Uma aprendizagem não reflexiva, silenciosa, a partir do encontro das pessoas de forma inteira, desenvolvendo e integrando as linhas de vivência da Vitalidade, Sexualidade, Criatividade, Afetividade e Transcendência.

4. Biodança e Saúde

A Biodança é considerada como um sistema com possibilidade de eficaz aplicação em pelo menos três tipos de grupos humanos com peculiaridades próprias: Biodança para organizações, Biodança em educação, e Biodança para a saúde, como complementação terapêutica. Neste estudo, enfocamos o último, que é a ação da Biodança em relação à parte saudável do indivíduo, sabendo que ela “trabalha com a parte sadia do enfermo, com seus esboços de criatividade, com seus restos de entusiasmo, com sua oprimida, mas viva necessidade de amor, com suas ocultas capacidades de expressão, com sua sinceridade” (TORO, 1991, p.137).

Diferentemente do que se observa em alguns grupos terapêuticos tradicionais, ela não tem como base o interesse exclusivo pelos sintomas, mas pela totalidade da vida, em seus aspectos sensoriais, orgânicos, psíquicos, sociais, ecológicos e “espirituais”, estes últimos vistos como dimensão ética transcendente do sujeito. Considera a existência de um contínuo entre saúde e doença, em que o fenômeno doença é importante, mas é apenas uma parte.

Nesta perspectiva, concordamos com Campos (1991) quando afirma ser importante compreender que os indivíduos não são saudáveis ou doentes, mas apresentam diferentes graus de saúde ou de doença nas suas condições de vida. Além disso, os níveis de condição de saúde podem variar dependendo da quantidade, da combinação, da importância e do significado de fatores que o determinam (que é singular) e, ainda, das condições dos indivíduos de enfrentá-los.

A partir da consideração das doenças como um elemento que faz parte dos movimentos de vida de cada sujeito, trazemos a Biodança como sistema que aponta a vivência como alternativa de promoção de saúde, cura e prevenção de doenças. Nesta concepção, enfrentar a dificuldade, através da dança que também pode trazer dor e sofrimento, é um caminho para o fortalecimento da identidade e diminuição de sintomas.

Com o fortalecimento da identidade, a Biodança facilita o desenvolvimento da capacidade de auto-regulação, que se constitui como um processo de equilíbrio dinâmico voltado para a manutenção da vida e para a auto-criação existencial.

Sabemos que a auto-regulação e criação mostram-se como grandes desafios dentro de nossos contextos de vida, na atual conjuntura de nossa sociedade capitalista. É imposto aos sujeitos um ritmo de produção que, muitas vezes, ultrapassa os seus ritmos individuais, propiciando um maior surgimento de doenças que se revelam no corpo e refletem problemas muito mais profundos, da própria existência.

Neste trabalho, damos o enfoque a alguns transtornos vistos com prevalência em nossa sociedade: ansiedade e o estresse. Apon-tamos suas características para que tenhamos uma maior compreensão das mesmas, fazendo relação com as possibilidades de re-educação dos indivíduos através da Biodança.

A proposta de re-educação na Biodança é em relação à descoberta individual do seu próprio ritmo, assegurando um estilo de vida que o respeite mais e garanta-lhe mais qualidade de vida. É possível através da formação de vínculos, trabalhando o desenvolvi-

mento da “consciência reflexiva-afetiva” (GÓIS, 2003, p. 112) dos sujeitos.

É dentro dessa perspectiva que articulamos educação e saúde em Biodança, concordando com Rezende (1989) quando afirma que o processo educativo é o instrumento básico que veicula informações e experiências sobre a saúde, sendo um dos pontos mais relevantes num país em desenvolvimento. Entendemos a educação como instrumento de transformação social, dando destaque que não nos referimos somente à educação formal, escolarizada, mas a toda ação educativa que propicie a reformulação de hábitos, a aceitação de novos valores e que estimule a criatividade.

Percebemos a ousadia do nosso trabalho, pois pretendemos trazer avanços num campo de estudo que envolve a ampliação da visão de saúde dos indivíduos, considerando a relevância da significação dela e da subjetividade de uma maneira ampla. Entendemos que é necessário ver o indivíduo na sua totalidade, envolver a saúde também dentro de um processo educativo, facilitado por um contexto de interação e vivências.

É nesse contexto que trazemos considerações sobre transtornos orgânicos prevalentes na atualidade, entendendo que estão inseridos dentro de um processo em que estão presentes, ao mesmo tempo, a saúde e a doença. A seguir, abordamos a ansiedade e o estresse.

4.1 Ansiedade

A ansiedade é uma experiência humana que preenche um papel funcional na interação com o meio ambiente, mas também pode ocorrer como sintoma de várias doenças, sob a forma de estresse ou como distúrbio psíquico. É vista como uma sensação ou sentimento decorrente da excessiva excitação do Sistema Nervoso Central, devido à interpretação de uma situação perigosa. Tem características semelhantes ao medo, mas este tem um fator desencadeante real e palpável, enquanto o fator de estímulo da ansiedade é composto por características mais subjetivas.

A ansiedade é um sintoma de características psicológicas que mostra a interseção entre o físico e psíquico, uma vez que apresenta sinais como taquicardia, sudorese, tremores, tensão muscular, aumento da motilidade intestinal, além de sintomas como a cefaléia. Segundo Huffman, Vernoy e Vernoy (2003, p. 540), sintomas de ansiedade como respiração acelerada, boca seca e aumento dos batimentos cardíacos, atingem a todos nós durante os exames finais, o primeiro encontro romântico e visitas ao dentista. Algumas pessoas, porém, experimentam episódios de ansiedade sem justificativa que são tão intensos que perturbam seriamente suas vidas.

Vemos, portanto, que os sintomas de ansiedade estão relacionados a eventos que fazem parte da vida cotidiana das pessoas, apresentando importância na relação do indivíduo com os outros e com o meio. No entanto, dentro de uma compreensão de um organismo saudável, é preciso que haja uma regulação entre tensão e relaxamento, este último advindo de situações de conforto e de segurança que promovam sensações de repouso e de bem-estar.

Evolutivamente, o homem está preparado para entrar num estado de ansiedade quando o corpo for estimulado para a luta ou para a fuga. No entanto, na contemporaneidade, a interpretação do perigo transcende o perigo de vida biológico. Vive-se com ênfase na individualização, em que predomina o aspecto da competitividade, da desvalorização das outras pessoas, da indiferença, da desmobilização no que concerne às causas sociais.

Neste contexto, o perigo é visto na possibilidade da perda de status, de conforto, de poder econômico, de afetos, amizades, de privilégios, vantagens, de possibilidade de concretizar interesses, de vaidade. Estes são fatores suficientes em muitos casos para disparar o estado ansioso.

Para Dratcu e Lader (1993), uma importante característica psíquica do estado ansioso é a excitação, uma aceleração do pensamento. Ocorre uma elaboração, na perspectiva de planejar uma maneira de eliminar o perigo no menor espaço de tempo possível. Para eles, este movimento mental resulta numa ineficiência da ação, que faz aumentar a sensação de perigo e de incapacidade de eliminá-lo, o

que configura um círculo vicioso, pois esta sensação aumenta o estado ansioso.

Para sair desse ciclo, é preciso que se tenha um movimento propiciador de desaceleração no organismo, numa busca de repouso e conforto, evitando a instalação de uma ansiedade patológica, que ocasiona os distúrbios de ansiedade “presentes em 15 a 20% dos pacientes de ambulatórios médicos” (HARRISON, 2006, p. 2972).

Apontamos para as vivências nos grupos de Biodança como elementos importantes para o alcance desse conforto e para o restabelecimento da segurança, fazendo com que seja reduzido o efeito dos fatores ansiogênicos sobre a vida das pessoas. Consideramos isso porque entendemos a vivência como possuidora de um poder reorganizador, a partir do grupo como continente afetivo e originador de um sentimento de segurança.

4.2 Estresse

Partimos da consideração de que o ser humano, como organismo integrado, tende a manter um equilíbrio no seu funcionamento. Este equilíbrio se constitui de uma regulação entre os vários sistemas entre si e do organismo como um todo, dentro do princípio da homeostase.

A relação das pessoas com outras e com o próprio meio faz com que elas precisem mobilizar o organismo para a manutenção do equilíbrio. O estresse é uma das formas produzidas para esta manutenção, tendo sido, inclusive, um dos temas centrais da psicologia do século XX até os dias atuais.

Hans Seley (1974), fisiologista reconhecido por seus trabalhos e pesquisas sobre estresse desde 1930, afirma que estresse é uma resposta não específica do corpo a qualquer exigência feita a ele, trazendo a distinção entre eustresse -estresse agradável e desejado, como em exercícios físicos moderados- e distresse - estresse desagradável, como em doenças prolongadas.

O corpo está, geralmente, em algum estado de estresse, seja agradável ou desagradável, moderado ou intenso. Este estado é uma reação corporal aos aspectos existentes no cotidiano, em cada momento da vida, que pode ser bom, ruim, real ou até imaginário.

A Psicologia da Saúde, segundo Huffman, Vernoy e Vernoy (2003), tem apresentado estudos destacando os efeitos negativos do estresse e, convencionalmente, o termo estresse tem feito referência ao distresse, dentro da categorização dos autores mencionados acima. Seguiremos esta convenção, neste trabalho.

O estresse pode manifestar-se por uma variedade de razões, como mudanças na vida, aborrecimentos, frustrações, conflitos, acidentes traumáticos, morte, situações de emergência ou ainda por situações rotineiras como no ambiente de trabalho ou com situações familiares, dentre outras.

Para Lazarus e Folkman (1984), a percepção individual é muito importante no tocante aos casos de estresse, pois o mesmo evento pode ser estressante para uma pessoa e não surtir efeito significativo na vida de outra. Reconhecer os primeiros indícios dos elementos estressores pode ser uma contribuição relevante na melhoria da qualidade de vida.

Ao ser submetido a situações geradoras de estresse, o corpo apresenta mudanças fisiológicas, mostrando a interação do organismo. O sistema nervoso simpático é ativado, aumentando a frequência cardíaca e a pressão sanguínea. Esta ativação simpática é útil se os indivíduos precisarem lutar ou fugir, o que nem sempre faz parte do contexto. Ao contrário, o contínuo aumento da atividade simpática traz efeitos deletérios ao organismo, como hipertensão arterial sistêmica e aumento da aterosclerose.

Fisiologicamente, o estresse atua sobre a hipófise liberando o hormônio adrenocorticotrófico (ACTH), o qual tem uma ação sobre as glândulas supra-renais, fazendo com que elas aumentem a liberação de hormônios como a adrenalina e o cortisol.

O cortisol é conhecido entre os fisiologistas como o hormônio do estresse, porém é indispensável para o funcionamento normal do organismo, atuando na manutenção dos níveis pressóricos,

na taxa de glicemia entre as refeições e no controle do sistema imunológico. Entretanto, sua produção excessiva no estresse prejudica o processamento da função cognitiva e também da criatividade, interferindo junto aos receptores que captam a memória, à medida que eles atravessam a sinapse. Em conseqüência, as pessoas com uma produção excessiva de cortisol perdem a capacidade de assimilar as informações.

Outra conseqüência do aumento de cortisol é um aumento das necessidades nutricionais, podendo diminuir as quantidades de magnésio, “um mineral calmante”. Assim, quanto mais o indivíduo for submetido ao estresse, maior perda ocorrerá deste elemento.

O estresse acelera, via cortisol, o metabolismo de carboidratos e do neuropeptídeo Y, um neurotransmissor que estimula o desejo de consumir carboidrato. Este mecanismo é a razão pela qual muitas pessoas excedem no ato de comer doce e alimentos contendo amido, quando estão estressadas.

Estudos apontam que o estresse prolongado pode suprimir o sistema imunológico, o que pode tornar o corpo susceptível a muitas doenças, desde resfriados e gripes a cânceres e doenças cardíacas. De acordo com informações da American Academy of Family Physician (2007), aproximadamente 2/3 dos pacientes que procuram um médico de família o fazem por doenças ou queixas relacionadas ao estresse.

Existe o estresse de curto prazo, que acontece em situações do dia-a-dia, como atrasar-se quanto ao horário do trabalho e, em outras situações, vivencia-se o estresse de longo prazo, como na discriminação ou doença incurável. Ambos afetam a saúde do indivíduo.

Tanto o estresse de curto quanto ou de longo prazo podem ter efeitos sobre o corpo. Como visto, o estresse dispara mudanças no organismo e aumenta a probabilidade do aparecimento de doenças, além de agravar problemas de saúde já existentes. As reações emocionais incluem irritabilidade, raiva, perda da paciência e da concentração, além do nervosismo. Quando mantidas, podem acarretar nos seguintes sintomas orgânicos: insônia; cefaléia; constipação ou diar-

reia; síndrome do intestino irritável; irritabilidade; astenia (falta de energia); déficit de atenção; alterações no hábito alimentar e no peso; maior incidência de crises de asma e artrite; problemas de pele, como urticária; tensão muscular; gastrite; hipertensão arterial sistêmica; cardiopatias; diabetes; diminuição da libido; alterações na fertilidade; depressão, ansiedade; sentimentos como raiva e tristeza.

Estes sintomas, que variam quanto à intensidade e à região do corpo afetada, nos revelam o quanto há uma inter-ligação entre os elementos do organismo humano, sejam físicos ou psicológicos, mantendo relações também com os aspectos sociais.

Muitas vezes, as variações no corpo do indivíduo decorrem de suas relações na sociedade, do seu estilo de vida, da forma que escolheu para “con-viver” com as outras pessoas, com as outras espécies, com o meio e consigo mesmo.

O estímulo a práticas saudáveis e a um estilo prazeroso de viver ainda não é proeminente em nossa sociedade, talvez porque isso seja até ameaçador a um estilo de vida apresentado como o mais adequado a se seguir. Nele, preconiza-se a importância da imagem, da valorização do consumo, da competitividade e da busca desenfreada por lucros nos diversos aspectos da vida.

Nossos estudos nos levam a uma reflexão sobre as várias formas de buscar a harmonização, seja com o tai-chi-chuan, com a meditação, ioga, psicoterapia ou outras formas como a prática de hábitos alimentares adequados, a prática de exercícios físicos e da Biodança. Esta última, entendida como facilitadora do processo de harmonização, trabalhando com os aspectos saudáveis do indivíduo. A função terapêutica da Biodança consiste na consideração de um conjunto organizado, no qual cada uma das partes é inseparável da função da totalidade.

Cantos e Schutz (2007) afirmam que na Biodança, por meio das lentes da afetividade, o indivíduo poderá ser conduzido de forma a se sentir amado e valorizado, cuidado e protegido, como membro de uma rede de interações e comunicações que funcione de maneira franca e precisa. As cerimônias de encontro, por exemplo, tendem a despertar a sensibilidade, trazendo melhorias para a saúde através do

desenvolvimento de potenciais herdados geneticamente e do restabelecimento do vínculo afetivo dos indivíduos com eles mesmos, com o próximo e com a natureza. Para os autores mencionados acima, com a troca de calor e afeto, ao som da música, o corpo passa por uma dança de hormônios e de neurotransmissores, de forma que o centro regulador límbico-hipotalâmico (centro das emoções e instintos) pode gerar entre outras coisas a resistência ao estresse e um melhor funcionamento dos órgãos internos.(p.05)

Nas sessões de Biodança, os indivíduos têm a oportunidade de vivenciar momentos em que os movimentos são mais vigorosos, durante o período denominado de ativação. Neles, os neurotransmissores, como a noradrenalina e dopamina, tem a sua produção estimulada, provocando uma reação adrenérgica no organismo e, conseqüentemente, maior disposição.

Com movimentos mais lentos e suaves, vivenciados nos momentos regressivos, o parassimpático é estimulado. Há maior produção de outros neurotransmissores, a acetilcolina e a serotonina, levando o indivíduo à tranqüilidade. Os hormônios também passam por alterações, como a diminuição dos níveis de cortisol, proporcionando uma sensação de conforto ao organismo.

Com o desenvolvimento da sessão, com o seguimento ativação-regressão- regressão, cada um tem a possibilidade de pulsar com a música e promover a sua auto-regulação, desbloqueando as energias estagnadas, aliviando as tensões musculares, diminuindo o estresse do dia-a-dia.

Além disso, a Biodança tem uma proposta de re-educação para o estilo de viver, que propicia o desenvolvimento do autocuidado, expresso num estilo de alimentação mais saudável, na prática regular de exercícios físicos e/ou de exercícios para relaxamento, na equilibração entre trabalho e lazer, em maior flexibilidade para lidar com as situações cotidianas. O estímulo para modificação de condições do meio ambiente para que possa diminuir ou mesmo controlar a exposição de si mesmo aos fatores causadores de estresse é tratado na Biodança, como elemento potencializador de melhorias na saúde do indivíduo.

5. Considerações Finais

No Sistema Biodança, observamos o enfoque na totalidade da vida, que inclui o pensar, o agir, o intuir, o sentir da vida que pulsa em cada ser. Com ele, é possível uma re-educação vivencial, cognitiva e visceral a partir do encontro de identidades que se presentificam em corporeidades vividas.

A integração das pessoas no grupo, a música e a vivência facilitam o processo de harmonização, fazendo ressaltar os aspectos saudáveis de indivíduos que vivem numa sociedade com padrões de comportamento que nem sempre são pró-vida. Os valores podem ser re-significados através das vivências, do estímulo a práticas saudáveis e a um estilo prazeroso de viver.

O despertar da vitalidade, a mobilização criativa, a entrega afetiva, o contato com o sagrado, a carícia e o cuidado fazem com que cada indivíduo perceba-se na sua singularidade e, ao mesmo tempo, como partícipe de uma rede de interação de vida.

Evidenciamos que estes aspectos da Biodança têm papel positivo na saúde nos indivíduos, revelando importância no processo de cura e de fortalecimento de um estado saudável. Constatamos que há uma influência da Biodança na saúde dos sujeitos, que constroem suas vidas de forma mais ativa, re-estabelecem vínculos e percebem melhor seus próprios fluxos, tendo a oportunidade de segui-los com mais bem-estar e qualidade de vida.

6. Referências Bibliográficas

AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIAN. Centro de Estudos de Saúde. **Informações pesquisas e pesquisadores sobre estresse**. São Paulo, 2007. 124p.

BERGER, Peter L.; LUCKMANN Thomas. **A Construção da Realidade**: Tratado de Sociologia do Conhecimento.RJ: Vozes, 1983.

CAMPOS, GWS. **A saúde pública e a defesa da vida**. São Paulo: Editora Hucitec, 1991.

CANTOS, G. A. ; SCHUTZ, R. O Efeito Terapêutico da Biodança sobre o Estresse Psicológico. **Revista Pensamento Biocêntrico**, v. 7, n. 4, p. 21-25, 2007.

CAPRA, Fritjof. **A teia da vida**. São Paulo: Cultrix, 1996.

DE MIGUEL, J.M. **La salud pública del futuro**. Barcelona: Ariel, 1985.

DILTHEY, W. **Psicologia y teoria del conocimiento**. 1. ed. México: Fondo de Cultura Economica, 1945.

DIÓGENES, Fátima. Psicoterapia e Educação Biocêntrica: transitando entre fronteiras. In: CAVALCANTE, Ruth, et al. **Educação Biocêntrica: um movimento de construção dialógica**. Fortaleza: Edições CDH, 2001.

DRATCU, Luiz; LADER, Malcolm. Ansiedade - conceito, classificação e biologia: uma interpretação contemporânea da literatura. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v.42, n.1, p.19-32, jan.-fev. 1993.

GOIS, C. W. de L. **Saúde Comunitária: pensar e fazer**. São Paulo: Hucitec, 2008. _____. **Psicologia Comunitária: atividade e consciência**. Fortaleza: Instituto Paulo Freire de Estudos Psicossociais, 2005.

_____. **Psicologia Comunitária no Ceará**. Fortaleza: Ed. Instituto Paulo Freire de Estudos Psicossociais, 2003.

_____. **Biodança: Identidade e Vivência**. Fortaleza: Ed. Instituto Paulo Freire do Ceará, 2002.

_____. Princípio Biocêntrico. In: II ENCONTRO MUNDIAL DE BIODANÇA, Fortaleza, 1992.

HARRISON. **Medicina Interna**. 16. ed. Rio de Janeiro: McGraw-Hill Interamericana do Brasil Ltda, 2006.

HUFFMAN K.; VERNON M.; VERNON J. **Psicologia**. São Paulo: Atlas, 2003.

LAZAROS, R.S.; FOLKMAN, S. **Stress appraisal and coping**. New York: Springer, 1984.

LEMOS, S. **Una percepción biocêntrica del movimiento**. Nota dos Cadernos de Biodança – Escola Gaúcha de Biodança. 2003.

_____. **A Vivência de Transcendência**. BH: Semente Editorial, 1996.

MATURANA, H. R. **Biology of cognition**. Illinois: University of Illinois - Department of Electrical Engineering, 1970

MERLEAU-PONTY, M.(1945). **Phénoménologie de la perception**. Paris: Gallimard, 1945.

Organização Mundial de Saúde. Documento. Genebra: ONU, 1986.

REIS, José Roberto Tozoni. Família, emoção e ideologia. In: LANE, S.T. M.; CODO, Wanderley (orgs). **Psicologia Social: o homem em movimento**. São Paulo: Ed. Brasiliense S. A., 1984.

REZENDE, Ana Lúcia Magela. **Saúde: a dialética do pensar e do fazer**. São Paulo: Cortez Editora, 1989.

ROGERS, Carl. **A Terapia Centrada no Paciente**. Lisboa: Moraes Editores, 1974

SAN MARTÍN, H. **Crisis Mundial de la Salud**. Madrid: Ciência - 3, 1985.

SELEY, H. **Stress without distress**. New York: Harper & Row, 1974.

TORO, Rolando. **Coletânea de Textos de Biodança**. Org. GÓIS, C. W. de L. (1. ed. Fortaleza: Escola Nordestina de Biodança, 1982), 2. ed. Fortaleza: Editora ALAB, 1991.

_____. **Biodança**. SP: Editora Olavobrás/ Escola Paulista de Biodança, 2002.