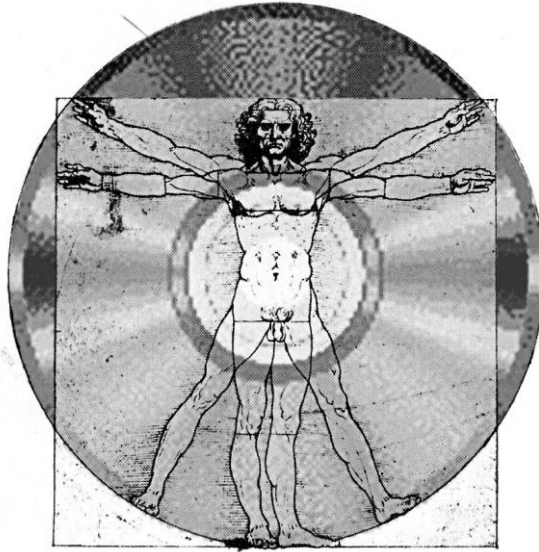


# INICIAÇÃO À BIODANÇA

(Curso Vivencial e Conceitual)



## MÓDULO III

“AS LINHAS de VIVÊNCIAS da BIODANÇA”

Werner Robert Schmidek

-2006-



## CONTEÚDO

### **TEMA 12 - “LINHA de VIVÊNCIA: VITALIDADE”**

DO QUE ESTAMOS FALANDO?

*Autopoiese*

*Fixidez x Mutabilidade*

*Durabilidade x envelhecimento e morte*

ENERGIA VITAL: UMA REALIDADE ?

VITALIDADE NA BIODANÇA

*Mecanismo de Ação*

*Medidas de Vitalidade*

INTERAÇÕES ENTRE A VITALIDADE E AS OUTRAS LINHAS DE VIVÊNCIA

### **TEMA 13 - “LINHA de VIVÊNCIA: CRIATIVIDADE”**

CRIATIVIDADE

BLOQUEIO DA CRIATIVIDADE

RECUPERAÇÃO DA CRIATIVIDADE

### **TEMA 14 - “LINHA de VIVÊNCIA: AFETIVIDADE”**

QUE BICHO É ESSE? (QUE BICHOS SÃO ESSES?)

PARA QUE TANTA CONFUSÃO ?

*Homeostasia*

*Auto-Estimulação*

*Vida e Interação (Vida é Interação !)*

*Afetividade e a Regulação do Aprendizado*

*Afetividade e Funções Internas*

*Evolução da Afetividade*

*Regulação da Afetividade e de seus Efeitos*

*Desenvolvimento da Afetividade*

*Afetividade na Biodança*

### **TEMA 15 - “LINHA de VIVÊNCIA: SEXUALIDADE”**

ASPECTOS HISTÓRICOS

ASPECTOS BIOLÓGICOS

*O Acasalamento*

*Motivação Sexual*

ASPECTOS FISIOLÓGICOS

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

*Contribuições da Psicanálise*

*Contribuições da Etologia*

*Contribuições de Escolas Psicológicas "Modernas".*

ASPECTOS SOCIAIS

ASPECTOS PSICOPATOLÓGICOS

PAPEL DA BIODANÇA

PAPEL DO AMOR

### **TEMA 16 - “LINHA de VIVÊNCIA: TRANSCENDÊNCIA”**

TRANSCENDÊNCIA ??

DO QUE ESTAMOS FALANDO ?

CONCEITO(S) DE TRANSCENDÊNCIA

DOIS MODOS DE PERCEPÇÃO DA REALIDADE

O QUE A TRANSCENDÊNCIA NOS POSSIBILITA ?

TRANSCENDÊNCIA, AMOR e EVOLUÇÃO



# INICIAÇÃO À BIODANÇA

(Curso Vivencial e Conceitual)



*Jequitibá Rosa  
(3.000 anos)*

IDADE VITAL  
VITAL IDADE  
**VITALIDADE**

TEMA 12

“LINHA de VIVÊNCIA: VITALIDADE”

Werner Robert Schmidek

-2006-



*A força não produz ruídos.  
Ela existe e age.*  
(Friedrich Nietzsche)

## DO QUE ESTAMOS FALANDO?

Vitalidade é um conceito biológico dos mais amplos e complexos. Aparentemente intuitivo (todos "entendemos" quando se fala em "vitalidade") mas efetivamente difícil de conceituar na sua plenitude.

Livros-texto ocidentais, mesmo extensos tratados de Fisiologia, omitem por completo a sua definição e discussão. Mesmo enciclopédias eximem-se de controvérsias, generalizando e banalizando as definições. Assim, a Larousse se contenta com três linhas: "1. Qualidade ou caráter de vital; 2. Conjunto das propriedades e funções orgânicas; 3. Força, vigor, energia". Mesmo no extenso verbete "energia", com cinco colunas de texto, apenas nas últimas linhas se discute energia biológica (abordando o conceito oriental de energia vital) e conceituando-a como "força que constitui e anima ao mesmo tempo os seres e o cosmo"; acentua ainda que "é objeto da acupuntura regularizar o fluxo de energia do corpo".

É consenso que vida é fundamentalmente um processo energético e que esse processo envolve, em boa parte, um conjunto de fenômenos físico-químicos e suas regulações (Quadro 12.1).

### Quadro 12.1 - ENERGIZANDO A VIDA

A vida é, fundamentalmente, um processo *neguentrópico*, isto é, um processo de gradativa concentração energética (espelhado, por exemplo, pelo crescimento e pela reprodução que criam e acrescentam mais e mais material orgânico a cada ser vivo).

A ocorrência desse fenômeno é essencialmente um processo ativo que necessita de um fornecimento externo de energia, a qual possa ser guardada e utilizada conforme as necessidades.

Em termos de energia físico-química, sabemos que nas plantas verdes, graças à *clorofila*, há uma captação direta da energia radiante do sol, cujo armazenamento ocorre sob a forma de moléculas altamente energéticas, os *carboidratos* (açúcares). Nos demais seres vivos, e, em particular, em todos os animais, incluindo a nossa espécie, a fonte energética físico-química primária são os vegetais, embora possa ocorrer uma *cadeia alimentar*, com as substâncias energéticas sendo ingeridas e incorporadas sucessivamente por diferentes espécies. É o que acontece ao comer carne, especialmente, se essa carne for de um carnívoro.

Em nosso organismo, armazenamos a energia sob a forma de carboidratos (que são nossas fontes energéticas imediatas, rapidamente utilizáveis), e adicionalmente, também como *lipídios* (gorduras), que permitem um armazenamento mais a longo prazo. Alimentos ingeridos em excesso, tendem a ser metabolizados, formando lipídios que serão armazenados em células especiais - os chamados *adipócitos* - ocasionando os nossos, por vezes tão repudiados, depósitos de gordura. Açúcares circulam pelo organismo, dissolvidos no sangue, principalmente sob a forma de *glicose*, forma pela qual também entram nas células e, em algumas das quais, podem ser armazenados como *glicogênio*.

A glicose é utilizada diretamente no metabolismo energético das células, atuando como combustível propulsor de todas as atividades metabólicas intracelulares. Idealmente, quando há fornecimento de oxigênio suficiente, o metabolismo da glicose acontece pela via bioquímica *aeróbica*, transformando a glicose, gradativamente em CO<sub>2</sub> e H<sub>2</sub>O, liberando energia que então é armazenada

transitoriamente nas moléculas chamadas ATP ("adenosina-trifosfato") que depois podem ser rapidamente oxidadas, liberando a energia.

A necessidade de fornecimento de energia do organismo varia enormemente em função do tipo de atividade (Tab. 12.1). Assim sendo, varia também amplamente a quantidade de oxigênio necessária para manter o metabolismo aeróbico nos diversos tecidos e, principalmente nos músculos. Varia assim, correspondente-mente, a quantidade de ar trocada por meio dos movimentos respiratórios (Fig. 12.1), bem como o fluxo total de sangue no organismo (Tab. 12.1) e a sua distribuição regional. Isso requer um fino controle da *ventilação pulmonar*, bem como do *débito cardíaco* (quantidade de sangue que o coração bombeia por unidade de tempo) e da *pressão arterial*, garantindo a energia necessária para impulsionar o sangue para todos os setores, e ainda do *calibre dos vasos* em cada setor, regulando a quantidade de sangue que flui pelo setor a cada momento. Hormônios (como, por exemplo, *adrenalina e vasopressina*) e, principalmente, sinais nervosos (via *sistema nervoso autônomo - simpático e parassimpático*) são essenciais para estas regulações e reajustes. Ativam-se adequadamente, a musculatura respiratória (*estriada* e sob o controle direto e constante do sistema nervoso central) e a musculatura dos brônquios (*lisa* e regulada pelo sistema nervoso autônomo), ajustando a ventilação pulmonar. Reajusta-se também (via sistema nervoso autônomo) a atividade das células marca-passo do coração (modificando a freqüência de suas ativações - Tab. 12.1) e a força de contração das fibras musculares cardíacas. Reajustam-se finalmente, com o mesmo setor nervoso, os calibres das pequenas artérias que dão acesso do sangue aos diferentes tecidos e setores. Os próprios tecidos vão extraíndo mais e mais oxigênio do sangue, aumentando a diferença entre as concentrações de  $O_2$  nas artérias e nas veias (Tab. 12.1).

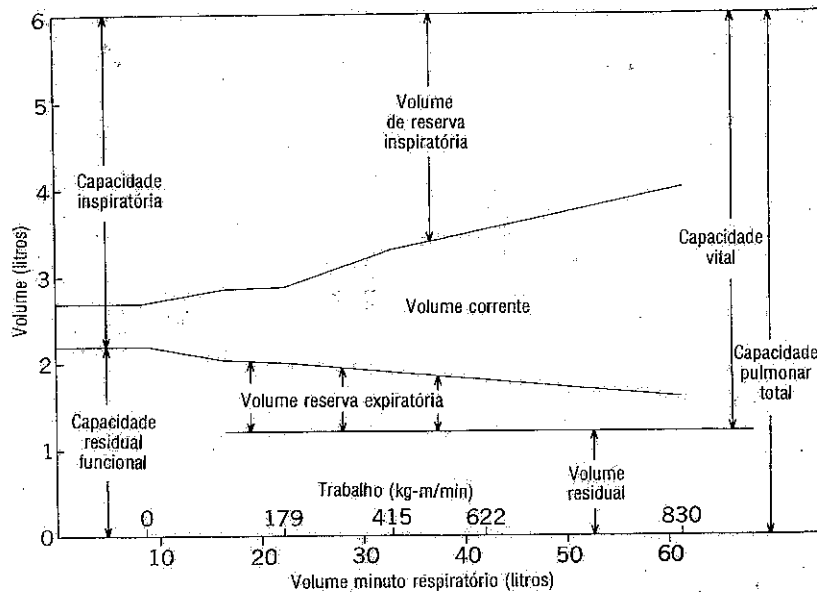


Figura 12.1 - Variações da ventilação pulmonar ("volume corrente") em função de exercícios físicos de diferentes intensidades.



<b>Atividade</b>	<b>Cons. O<sub>2</sub></b>	<b>Freq. Card.</b>	<b>Vol. Sist.</b>	<b>Déb. Card.</b>	<b>Dif. A-V</b>
Repouso	270	64	100	6.4	42
Suave	910	104	126	13.1	69
Moderado	1430	122	125	15.2	94
Intenso	2140	161	120	19.3	111
Máximo	3000	173	118	20.4	147

**Cons. O<sub>2</sub>** = consumo de oxigênio (ml/min);

**Freq. Card.** = frequência cardíaca (contrações/min);

**Vol. Sist.** = volume de sangue ejetado em cada contração (ml);

**Déb. Card.** = débito cardíaco (litros/min);

**Dif. A-V** = diferença entre as concentrações de O<sub>2</sub> no sangue arterial e venoso (ml/litro)

Tabela 12.1 -.Metabolismo energético e respostas do sistema circulatório a exercícios físicos de diferentes intensidades.

No entanto, vem se tornando cada vez mais claro que essa concepção precisa ser ampliada pela discussão mais aberta e abrangente do processo vital. Talvez o grande óbice para uma discussão científica mais abrangente de "vitalidade" seja a nossa herança cartesiana e o nosso atrelamento aos conceitos mecanicistas newtonianos, que rejeitam qualquer conceituação "vitalista" (entendendo-se "vitalismo" como doutrina filosófica que se opõe ao mecanicismo de Descartes) afirmando a existência de um *princípio vital*, ao mesmo tempo distinto de alma e de organismo e considerando todos os fenômenos da vida dependentes de tal princípio.

Sem buscarmos uma polêmica pela polêmica, vale à pena revermos algumas características do processo de vida e que não se enquadram adequadamente dentro das concepções mecanicistas que ainda marcam a nossa biologia:

### **Autopoiese**

Uma característica fundamental dos seres vivos é a sua propensão a criarem, por conta própria, soluções para problemas funcionais ou até patológicos. Particularmente o sistema nervoso é rico em manifestações desse tipo. Vejamos alguns exemplos:

- (a) durante o seu desenvolvimento normal o sistema nervoso se adapta fina e intensamente ao ambiente no qual o indivíduo se desenvolve; assim, demonstrou-se experimentalmente, que deixando gatinhos crescerem em um ambiente cujas paredes tem apenas listas verticais, o córtex visual desses animais se especializará na análise de padrões desse tipo deixando no adulto de perceber outros padrões, como por exemplo listas horizontais;
- (b) principalmente durante o desenvolvimento, mas também, até certo ponto, no adulto, o sistema nervoso apresenta grande *plasticidade*, possibilitando a regeneração de funções perdidas em consequência de lesões ou malformações; sabe-se assim de crianças que acidentalmente sofreram extensas lesões com perda de todo o córtex de um dos hemisférios e que, mesmo assim, conseguiram recuperar funções tão complexas como a linguagem;
- (c) mesmo frente a situações novas, que previsivelmente nunca ocorreram ao longo da filogênese, o desenvolvimento neural apresenta, por vezes, soluções de grande criatividade; um pequeno exemplo disso é a situação em que, experimentalmente, durante o desenvolvimento de um anfíbio, um de seus olhos é fixado cirurgicamente na posição invertida (criando um conflito entre as imagens que seu cérebro recebe de ambos os olhos); nesses animais, rapidamente as próprias conexões cerebrais das vias visuais se refazem de

modo a inverter os sinais proveniente de um dos olhos, eliminando assim o conflito entre ambas as mensagens;

- (d) nesse contexto de plasticidade, obviamente não podemos esquecer o importantíssimo papel do *aprendizado*; à medida em que as espécies se sucederam na evolução filogenética não só foi aumentando o volume cerebral (Fig. 12.2), mas igualmente, o papel da memória e do aprendizado na sua vida; a relação do animal com o seu ambiente foi deixando de ser estereotipada, para se tornar cada vez mais plástica, ajustando-se às suas necessidades; por vezes isto serve para compensar graves distúrbios (como por exemplo, pessoas que nasceram sem os braços e aprenderam a realizar tarefas, até sofisticadas, apenas com os pés).

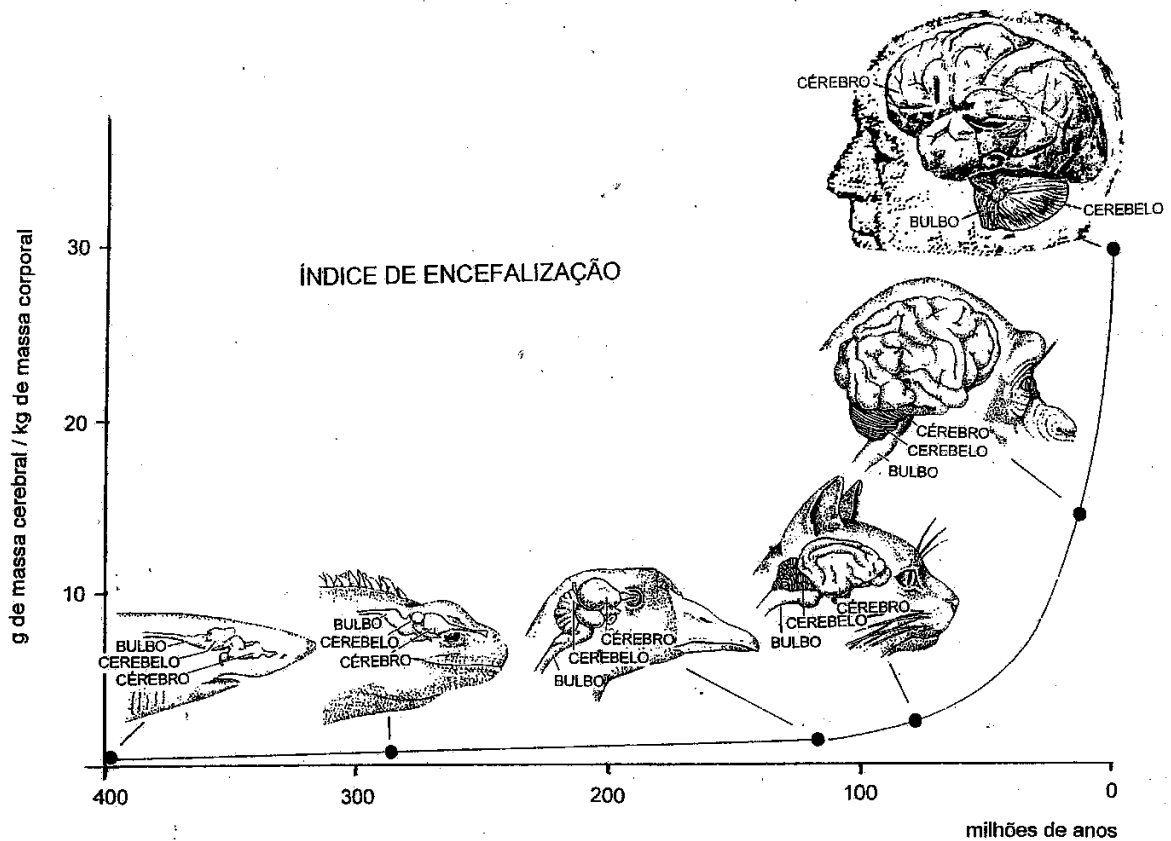


Figura 12.2 - Crescimento do cérebro nos vertebrados mais recentes.

### **Fixidez x Mutabilidade**

É notável que o plano estrutural e funcional no final do desenvolvimento de qualquer ser vivo complexo (incluindo o homem) é atingido e depois mantido com impressionante precisão, apesar da intensa troca de células e de material estrutural intracelular. Consegue-se assim, por exemplo, reconhecer alguém, depois de não o vermos por muitos anos ou mesmo décadas, um intervalo de tempo em que, seguramente, a grande maioria de suas células renováveis já foi substituída, especialmente as células superficiais.

É evidentemente inadequada a concepção de "modelo genético" para a explicação deste e de outros fenômenos do gênero, valendo à pena levar em consideração:

- (a) o fato de que o genoma, longe de se adequar à função de "planta arquitetônica", representa apenas um guia seqüencial para a síntese de proteínas (mais propriamente, de enzimas); o resultado morfo-funcional deste processo obviamente é muito dependente do contexto bioquímico em que acontece e assim, se presta muito mal à explicação de fenômenos de persistência morfo-funcional;
- (b) nesse mesmo sentido, a ocorrência, no desenvolvimento embrionário, de estágios com *momentos críticos* para a formação de cada órgão e setor do corpo, contextos seguramente muito diferentes daqueles que ocorrem durante o processo de regeneração no adulto.
- (c) a enorme semelhança entre os gens de diferentes indivíduos da mesma espécie (mesmo entre espécies próximas, como por exemplo chimpanzés e humanos, a identidade genética já é maior que 95%); é assim ínfima a quantidade de gens a servirem de base para características individuais;
- (d) por outro lado, a existência de características individuais tão complexas, sutis e ao mesmo tempo tão marcantes e estáveis, quanto as linhas da epiderme dos nossos dedos, causando as inconfundíveis impressões digitais (que nos acompanham ao longo de toda a vida, apesar de trocarmos todas as células da epiderme algumas centenas de vezes);
- (e) a ocorrência de processos de regeneração muito amplos em algumas espécies, recriando estruturas ou até conjuntos de estruturas (como, por exemplo, o rabo de lagartixas, constituído de ossos, músculos e pele, com todos os seus anexos, além de vasos sanguíneos e nervos), num ambiente bioquímico totalmente diferente daquele que prevalecia por ocasião do desenvolvimento embrionário;
- (f) a ocorrência de um interessante fenômeno morfológico em alguns celenterados que apresentam a tendência a formar macro-organismos: nessas espécies, os indivíduos (celenterados do tipo medusa, como as conhecidas águas vivas, só que bem pequenos) tem vida livre no início da vida, mas logo depois começam a se agregar, formando um macro-organismo multi-individual; ocorre então a sua transformação morfo-funcional: setorialmente, conjuntos de indivíduos se diferenciam, como se fossem células do novo organismo, formando os seus "órgãos"; interessantemente, o aspecto geral deste macro-organismo recém-formado é muito semelhante ao padrão morfo-funcional do grupo de origem (Fig. 12.3).

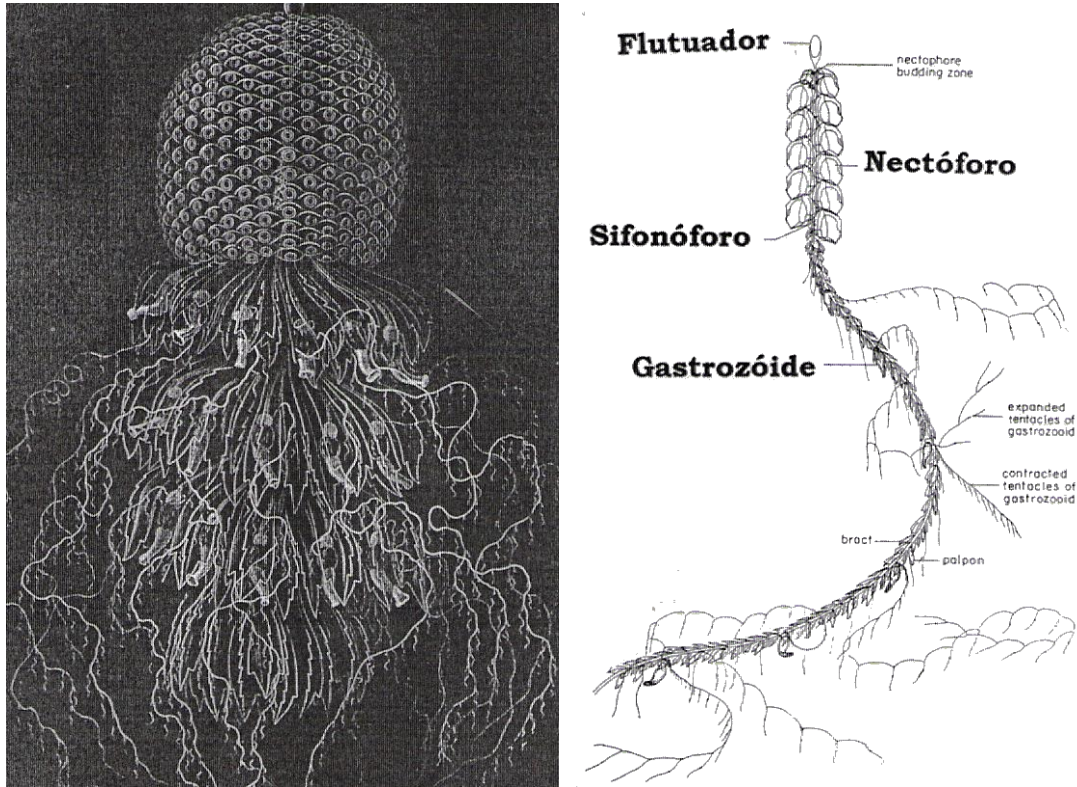


Figura 12.3 - Criativa simbiose entre indivíduos formando um *macro-organismo multi-individual*.

As figuras representam colônias de duas diferentes espécies de celenterados sinóforos (o mesmo grupo a que pertence à água-viva “caravela”). Cada macro-organismo é formado por centenas de indivíduos. Dependendo do local em que se agregam, eles sofrem adaptações, criando as diferentes “estruturas” do macro-organismo. Curiosamente, o próprio macro-organismo reproduz a forma geral dos celenterados, com um órgão flutuador, um propulsor (“sifonóforo”), tentáculos com estruturas de capturas e digestão de presas (“gastrozóides”), sendo os nutrientes depois transportados para os para os demais indivíduos do conjunto.

### **Durabilidade x envelhecimento e morte**

Um terceiro aspecto geral que não se adequa a uma abordagem mecanicista simples é aquele que trata do fenômeno de envelhecimento. Note-se nesse sentido:

- (a) o caráter perene dos organismos *unicelulares*; se, por um lado, é óbvio que qualquer ser unicelular pode vir a morrer (por exemplo, em consequência de um traumatismo ou de uma condição adversa do ambiente), é também óbvio que, o simples fato de estar vivo, atesta a continuidade de um processo de crescimento e reprodução celular que se manteve ininterrupto desde tempos imemoriais, sendo nesse aspecto, como que imortal;
- (b) o mesmo se aplica às linhagens de células reprodutivas dos pluricelulares, inclusive as nossas; assim, originamo-nos de gametas dos nossos pais, que, por sua vez derivaram de células gonadais, que vieram de células embrionárias, originadas da fusão de gametas de nossos avós e assim por diante; espermatozóides e óvulos são portanto, descendentes de linhagens celulares que também poderiam ser traçadas retroativamente até a própria origem da vida (linhagens “imortais”);
- (c) mesmo o caráter “mortal” das linhagens de células estruturais dos pluricelulares, apresenta uma enorme variabilidade; num dado indivíduo,

- há tecidos com células muito pouco duráveis (desde dias, até algumas poucas horas, como é o caso das células pigmentares da retina do olho); por outro lado, esse mesmo indivíduo terá células que o acompanham por toda a sua vida, como acontece com muitas das células nervosas;
- (d) no entanto, mesmo entre os neurônios, há aqueles que morrerão "precocemente" e outros que serão "longevos"; há mesmo, um curioso fenômeno chamado *apoptose*, de morte celular programada, que ocorre em algumas áreas corticais: no desenvolvimento embrionário, forma-se um número bem maior de neurônios corticais do que aquele que prevalecerá no adulto; isto resulta do fato de que apenas os neurônios de circuitos bastante utilizados se preservam, enquanto que os outros degeneram;
  - (e) comparando agora diferentes indivíduos, chama a atenção uma grande, ou até enorme, diferença no tempo de sobrevivência; na nossa espécie, sabemos de indivíduos que, mesmo na ausência de patologias explícitas, já apresentam sinais evidentes de envelhecimento aos 40 anos, enquanto que outros se mantêm com grande vitalidade até próximo dos 100 anos ou até mais além;
  - (f) e isto não é nada, se compararmos diferentes espécies: somos matusalens, perto de roedores que vivem, em média, não mais de um ano, ou de insetos que morrem em poucos dias, como as cigarras na fase adulta ou as , adequadamente chamadas, "efêmeras"; por outro lado, somos nada mais que um instante na vida de uma sequóia ou de um jequitibá rosa de mais de 3.000 anos;

Assim sendo, se por um lado parece ser um fato que células estruturais (ao menos, células não germinativas) de pluricelulares nascem-vivem-e-morrem, podemos também afirmar que "viver" inegavelmente é um fenômeno de dimensões extremamente variáveis e não uma consequência estereotipada de uma inevitável sucessão de processos físico-químicos.

Permanecer vivo parece depender de um "algo mais".

## **ENERGIA VITAL: UMA REALIDADE ?**

Diante dos fatos acima e de outros tantos que seguramente poderiam ser alinhavados, parece válida a hipótese de existência de uma modalidade energética peculiar ao processo de vida e que lhe dá características que o distinguem dos fenômenos materiais "inanimados": uma *Energia Vital*. Uma energia que preserva a vida do organismo e que promove o seu desenvolvimento e o seu funcionamento mais adequado possível.

A eventual crítica de que nenhum campo energético dessa natureza pôde até hoje ser medido com segurança, obviamente não elimina a sua possível existência. Bastaria lembrarmos que a *bioeletricidade* (responsável entre outros fenômenos, por todos os sinais nervosos dos seres vivos, seja vertebrados, seja invertebrados) é uma realidade de bilhões de anos embora só tenha sido efetivamente medida no século XX. O mesmo se aplica aos ultrassons que, embora orientem o voo dos morcegos que os ouvem, são inaudíveis aos nossos ouvidos e assim só nos pareceram realidade após a invenção do sonar, também no século XX (Quadro 12.2).

### Quadro 12.2 - DOS MORCEGOS QUE NÃO SABIAM VOAR

A questão dos ultrassons serve bem de exemplo, do quanto o conservadorismo científico tacanho muitas vezes retarda o real avanço do conhecimento.

Em 1793, o biólogo (pouco conhecido) Lazzaro Spalanzani apresentou num congresso científico os resultados de diversos experimentos que havia realizado, mostrando com bastante clareza que morcegos pareciam orientar o seu vôo no escuro utilizando a audição. Com base nesses resultados, Spalanzani propôs que os morcegos emitissem sons - inaudíveis por nós - e orientassem o seu vôo pelo eco desses sons (o que, como se sabe hoje, é perfeitamente correto).

Na ocasião, o também biólogo (mas muito mais famoso) Barão Georges Cuvier, um antievolucionista intransigente, ridicularizou publicamente a hipótese de Spalanzani com o argumento de que não poderia haver sons inaudíveis ao ouvido humano (já que o homem era o ser supremo da Criação!).

O argumento "encerrou a discussão" e limitou o avanço do conhecimento nessa área por quase 150 anos, até que o sonar e os registradores de sons redimissem Spalanzani (algo tardiamente...) e "possibilitassem" (finalmente!) aos morcegos os vôos sem riscos de colisões.

Talvez assim, devêssemos nos deixar inspirar pelos inegavelmente astutos e sábios filósofos orientais, para quem "prana" ou "chi" sempre foram energias tão evidentes quanto a energia do sol, da chuva, do vento ou do fogo.

Ou, devêssemos buscar mais profundidade na análise de conceitos (inegavelmente vagos, mas nem por isso menos instigantes), como o de *orgônio* proposto por Wilhelm Reich. Certamente faríamos bem, repudiando o conservadorismo inquisitorial do FDA norte americano que, na década de 1950 - auge do macartismo - sumariamente tachou de charlatão o renomado psicanalista (mas notório anarquista) e trancafiou Reich até a morte num presídio. Como se acreditar no poder energético do orgasmo fosse um crime ... (Quadro 12.3)

### Quadro 12.3 - WILHELM REICH e A ENERGIA VITAL

Em 1939, durante uma série de pesquisas energéticas realizadas em Oslo (Suécia), Wilhelm Reich encontrou indícios de um tipo especial de energia presente nos seres vivos e inclusive no homem, a qual variava de acordo com a vitalidade do ser e que, no homem, era emitida em quantidade tanto maior, quanto menor fossem as suas inibições neuróticas. Notou que esta energia era emitida principalmente por ocasião do orgasmo, razão pela qual a denominou de *Orgônio*.

Em 1940, já nos EUA, Reich notou que o orgônio não se limitava aos seres vivos, mas que se encontrava também nos seres inanimados e inclusive na atmosfera, parecendo ser a *energia cósmica* uma de suas manifestações.

Devido a um suposto acidente energético desencadeado pelo programa denominado "Oranur", de interação entre a energia orgônica e a energia nuclear, o governo americano expediu em 1954, uma proibição de tornar públicos os trabalhos energéticos de Reich. Assim sendo é no momento ainda impossível fazer uma avaliação neutra e objetiva sobre estes experimentos. No entanto é muito interessante uma síntese que Ola Raknes, um dos colaboradores diretos de Reich faz sobre as propriedades do orgônio. Textualmente (#):

"A partir de tais observações e de outros experimentos, Reich formulou gradativamente uma série de leis e princípios gerais relativos à energia orgônica e

ao seu funcionamento. Enumerarei a seguir aquilo que me parece mais importante entre esses princípios.

- (1) A energia orgônica é universal e está em toda parte, ocupa todo o espaço, mas em diferentes concentrações. Está em constante movimento, exceto quando bloqueada, quando então assume uma forma particular que Reich chamou de "deadly orgone - DOR" (orgônio letal).
- (2) A energia orgônica não tem massa, é primordial, antecede tanto a matéria quanto outras formas de energia.
- (3) É negativamente entrópica, ou seja, as concentrações orgônicas mais fortes atraem mais energia que as concentrações circunstanciais mais fracas. Essa entropia negativa se contrapõe à entropia mecânica e é essencial para a criação e a manutenção da vida.
- (4) As concentrações naturais de orgônio tendem a formar sistemas que se desenvolvem, atingem seu ápice e depois declinam até dissolver-se. Tais sistemas podem ser galáxias, estrelas, planetas e, na atmosfera terrestre, tufões e outros sistemas ciclônicos, bem como nuvens individuais.
- (5) A concentração e o fundir-se de correntes orgônicas individuais, podem criar a matéria onde esta anteriormente não existia.
- (6) A matéria existente pode, através da ação da energia orgônica, ser organizada espontaneamente em formas vivas, onde anteriormente não existia vida.
- (7) A Terra está circundada por uma camada orgônica, que se move na direção da rotação terrestre, de oeste para leste, mas de modo mais veloz. Quando surgem as tempestades, a direção do movimento orgônico se inverte.
- (8) As concentrações de orgônio na atmosfera atraem a umidade e podem determinar nuvens, chuva ou neve. Essas concentrações podem ser controladas por um aparelho inventado por Reich e que foi chamado de "cloudbuster".
- (9) O livre curso do orgônio dentro do organismo vivo - livre metabolismo energético - é uma condição indispensável para o funcionamento sadio do organismo. Se esse fluxo é bloqueado, o orgônio se transformara em DOR, inimigo da vida.
- (10) O DOR também está presente na atmosfera, de maneira intermitente na maior parte dos lugares e, em certas zonas, constantemente. Inibe os processos atmosféricos normais, como por exemplo a formação de nuvens. As regiões infestadas pelo DOR, aparecem deprimidas, imóveis e opressivas, e o "smog" existe principalmente em tais regiões. O DOR atmosférico é muito importante para aqueles que precisam da chuva ou querem realizar outras atividades de controle atmosférico. A infestação de DOR pode ser aliviada por meio dos "cloudbusters", idealizados por Reich.
- (11) O metabolismo orgônico do organismo depende também do campo orgônico exterior. Se este está denso e constantemente infestado de DOR, os seres vivos terão distúrbios em seus metabolismos energéticos, o que, agravando-se, pode levar até à morte."

(#)OLA RAKNES "Wilhelm Reich e a Orgonomia". Summus Edit., 1988, pg. 69-71.

Particularmente, as propriedades 3 e 6 me parecem de suma importância pela sua possível participação no processo de evolução do vivente: vida, concentrando orgônio que cria mais vida, um fenômeno que poderia servir de substrato à evolução de seres mais e mais complexos (agregando, exponencialmente, cada vez mais orgônio).

Certamente, valerá à pena, como corajosamente propõe Rolando Toro, aceitarmos a existência de entidades não mensuráveis, tal qual o hipotético, mas muito provável *Inconsciente Vital*.

E, certamente, será fundamental revermos os paradigmas tacanhamente mecanicistas e reducionistas que ainda tolgem o nosso conhecimento científico e que nos dificultam, aceitarmos genericamente que a vida é MAIS (que a VIDA É MUITO MAIS!).

Seria provavelmente muito interessante e promissor, podermos analisar *Vitalidade* não somente como um fenômeno abstrato, apenas como uma resultante do funcionamento bioquimicamente correto do organismo. Mas, ao contrário, pensarmos vitalidade e talvez até 'vida', como vinculados à existência de um processo energético definido e específico do vivente. Um processo energético determinante da saúde e até da própria sobrevivência.

Tentativamente, poderíamos conceituar uma *Energia Vital*, como sendo a quantidade de energia que acompanha o ser vivo (ou até cada uma de suas células), desde o seu nascimento (ou a linhagem celular, desde a sua diferenciação), que se expressa como Vitalidade e que é essencial para a manutenção da saúde e até da própria vida; que tende a diminuir com o tempo (sendo negativamente afetada por fatores externos e internos, físicos ou psíquicos, tais como traumatismos, infecções, intoxicações, degenerações, estresse e até depressão), pondo em risco a saúde e a própria sobrevivência; mas que também pode se preservar ou até aumentar (igualmente sob a influência de fatores exógenos e endógenos, biológicos ou psicológicos, dentre os quais a alimentação saudável, o repouso adequado, determinados exercícios como a conscientização corporal, o recolhimento e a meditação, mas também a dança, as vivências de alegria e de Amor e a transcendência) recuperando e preservando a saúde e a própria vida.

## **VITALIDADE NA BIODANÇA**

Embora não se atendo à discussão de mecanismos energéticos subjacentes, a Biodança tem na *Vitalidade* uma de suas linhas de vivência mestras (junto com a *Sexualidade*, a *Afetividade*, a *Criatividade* e a *Transcendência*).

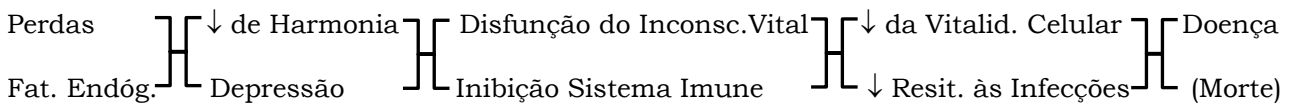
Segundo a concepção de Rolando Toro (Fig. 12.4), o processo evolutivo individual, que nos leva à realização de nosso *Potencial Genético*, origina-se diretamente de nosso processo filogenético (*autopoiese*) e, remotamente, da própria evolução energética do Universo (que, no processo de gênese da vida, originou também o *Inconsciente Vital*).

Rolando Toro usa alternativamente, "Inconsciente Vital", "psiquismo celular" e "saúde das células", evidenciando que essas designações, embora não inteiramente sinônimas, referem-se basicamente aos mesmos fenômenos. Enfatiza a potencialidade especial da Biodança, de atingir o Inconsciente Vital e assim, influir sobre o psiquismo celular e, conseqüentemente, sobre a própria saúde das células.

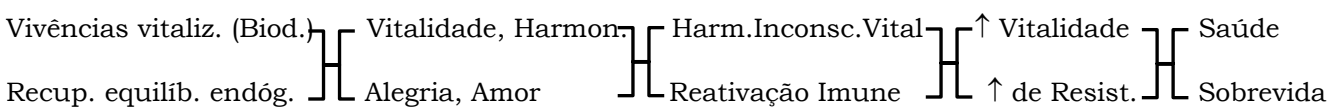




Chama a atenção para um conjunto interligado de fatores, envolvendo perdas, depressão, bloqueio imune, perda de harmonia e vitalidade celular, adoecimento e até morte:



Reciprocamente, relacionam-se vivências vitalizadores em Biodança, elevação de humor interno, ativação imune, recuperação de harmonia e vitalidade celular, fortalecimento da saúde:



### Mecanismo de Ação

Em termos de possível mecanismo de ação, vale à pena lembrar que a Biodança, por sua abordagem não verbal, utilizando música e movimento corporal em vivências grupais afetivas, constitui uma via de acesso direta e privilegiada ao neocórtex do hemisfério direito, local em que se processam as integrações afetivas que repercutirão diretamente sobre o eixo límbico-hipotalâmico, reajustando o estado funcional deste último. Por sua vez, partem do hipotálamo e de estruturas do tronco cerebral a ele ligadas, controles regulatórios do Sistema Nervoso Autônomo, do Sistema Endócrino (através da hipófise, intimamente vinculada ao hipotálamo) e do Sistema Imune (que, segundo se sabe hoje, mantém uma estreita ligação funcional com as vias eferentes do hipotálamo e também retroage sobre este).

Evidentemente, não se pode também excluir, a priori, interações energéticas mais sutis, bastando lembrar os conceitos orientais de meridianos energéticos (Fig. 12.5) pelos quais fluiria Energia Vital. Tal fluxo poderia variar amplamente, indo desde a situação ideal de fluxo livre e harmônico (característico e promotor de estados de saúde) até situações de desarmonia e bloqueio do fluxo (prenúncios ou concomitantes a estados patológicos). Caberia aos processos restauradores da harmonia interna e de desbloqueio desses fluxos energéticos (papel potencial também da Biodança) a promoção, recuperação e manutenção da saúde e da vida. É importante assinalar que tais conceitos, os quais até recentemente, no ocidente eram considerados fictícios, atualmente já estão começando a ser aceitos, até pela Medicina oficial - a exemplo do Conselho Federal de Medicina, ao credenciar a Acupuntura como uma das suas especialidades.

Seja por quais vias de interação for, o que devemos ter em mente é a possibilidade de uma interação direta entre vivências harmonizantes, vitalizantes, promotoras de alegria e de afetividade e o Inconsciente Vital, o psiquismo celular, promotor e regulador do funcionamento ideal dos processos vitais intracelulares e da interação harmoniosa entre células e entre tecidos. Podemos assim ser promotores diretos de nossa própria Vitalidade e saúde e assim, reguladores da qualidade e, até certo ponto, da duração do nosso processo de sobrevivência.

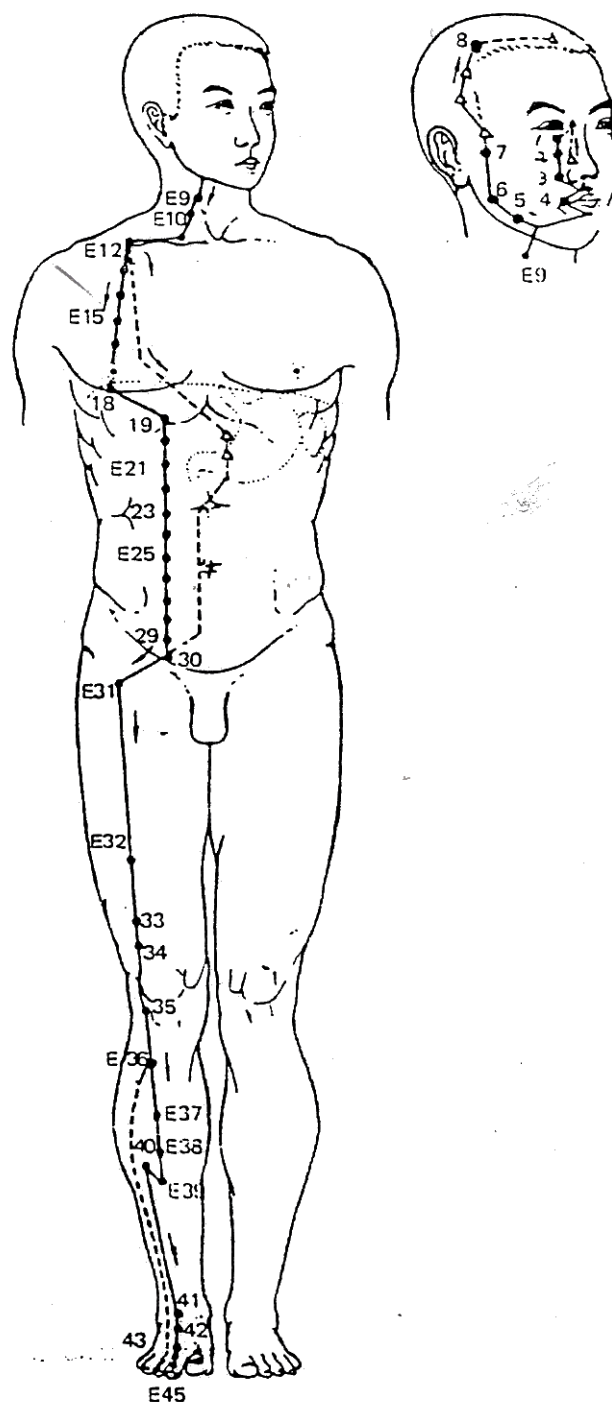


Figura 12.5 - Exemplo de percurso de um meridiano (“meridiano do estômago”) e correspondentes pontos de acupuntura.

## Medidas de Vitalidade

Uma vez que a Vitalidade se manifesta diretamente no funcionamento celular e orgânico do nosso ser, é através de avaliações da eficiência, harmonia e adequação dos diversos processos vitais que podemos, indiretamente, avaliar o grau de Vitalidade de alguém (ou, se quisermos assim dizer, o tanto de Energia Vital que alguém tem disponível).

Para percebermos a abrangência desse conceito, é interessante pensarmos em algumas características biológicas básicas, conforme apresentadas no Quadro 12.4.

### Quadro 12.4 – RENOVANDO A VIDA

No processo de manutenção da vitalidade dos diversos setores do organismo, seis funções são básicas:

- (a) a entrada de substâncias, seja de moléculas estruturais, moléculas energéticas, vitaminas, água, sais minerais ou oxigênio; essa função é executada, tanto pelo *sistema digestivo* (que se encarrega de ingerir, e digerir as substâncias no estado sólido, pastoso ou líquido e também de possibilitar a sua absorção) e pelo *sistema respiratório* (especializado em permitir a entrada de oxigênio e a sua absorção pelas hemácias do sangue);
- (b) a entrada direta de energia, seja a *energia térmica* que absorvemos diretamente pela pele quando nos expomos a uma fonte de radiação infravermelha, seja de modalidades energéticas que captamos com nossos órgãos de sentido e receptores especializados (tais como a *energia luminosa*, que recebemos com nossos receptores visuais, a *energia mecânica* que captamos com os receptores de tato e de pressão da pele e com os receptores auditivos; a *energia gravitacional*, que detectamos com alguns de nossos receptores vestibulares, a *energia química* do sabor dos alimentos ou do odor do ar, a *energia térmica* que detectamos com nossos termorreceptores; vale finalmente assinalar a possibilidade de captação direta de *energia cósmica*, aceita em diversas concepções orientais tradicionais, como a taoista e também admitida por alguns estudiosos do ocidente, como Wilhelm Reich;
- (c) a transferência de substâncias entre os vários setores do organismo, tanto no sentido de trazer substâncias necessárias a eles, quanto de eliminar substâncias indesejáveis (resultantes do metabolismo celular ou de processos patológicos); essa função é executada essencialmente pelo *sistema circulatório*, que, ao movimentar o sangue e direcioná-lo adequadamente, transporta todas as substâncias solúveis, tanto as endereçadas às células, quanto as substâncias delas provenientes; transporta ainda todo um conjunto de substâncias de comunicação e de controle, os hormônios;
- (d) A transferência de energia: devemos novamente lembrar do *sistema circulatório* que, além do transporte de moléculas energéticas, também transporta e transfere o *calor*, especialmente quando vai das partes centrais do corpo (mais quentes) à periferia (mais fria); devemos também lembrar da transferência de energia que ocorre nos neurônios do sistema nervoso, levando, sob a forma de *impulsos nervosos*, informações à distância, seja da superfície em direção ao Sistema Nervoso Central, para a sua análise e elaboração, seja em direção à periferia, para a ativação de *efetores* e a produção de efeitos internos e externos; devemos, finalmente, lembrar da presumida (embora ainda não medida) circulação de *energia vital*, que, segundo a concepção oriental (admitida agora também pela medicina ocidental oficial), percorre *meridianos energéticos*, situados ao longo de nossa superfície e também em nosso interior (conforme já exemplificado na Fig. 12.5);
- (e) a eliminação de substâncias, seja de produtos do processo digestivo que não foram absorvidos, seja de produtos resultantes do metabolismo interno e que

precisam ser eliminados. Têm essa função, a porção distal do *sistema digestivo* (especialmente o intestino grosso) que normalmente elimina substâncias sólidas ou pastosas, o *sistema urinário*, que filtra o sangue e elimina substâncias líquidas e solúveis e o *sistema respiratório* que elimina substâncias gasosas, principalmente o gás carbônico;

- (f) a eliminação e perda de energias, valendo lembrar inicialmente, a eliminação de *calor*, seja sob a forma de *radiação térmica*, seja pelo *contato* direto com sólidos ou fluidos mais frios que o corpo, seja ainda pela *evaporação* de suor ou de água em nossa superfície; vale notar que esta eliminação, tanto pode ser desejável e benéfica (quando estamos produzindo calor em excesso e a nossa temperatura está tendendo a subir além do normal), quanto pode ser indesejável e até perigosa (quando, inadequadamente isolados, estamos em um ambiente frio e a nossa produção de calor se mostra insuficiente para manter a temperatura corpórea desejada); cabe aqui assinalar a importância biológica do processo de *homeotermia* (manutenção da temperatura corpórea dentro de limites aceitáveis) para o que todos os mamíferos e também as aves, desenvolveram um complexo mecanismo de *termorregulação* no qual participam múltiplos processos de controle da produção de calor (regulando a oxidação de moléculas energéticas como os carboidratos e lipídeos) até múltiplos processos de controle da transferência de calor para a superfície do corpo (no qual é essencial o sistema circulatório) e de controle de sua dissipação para o ambiente (envolvendo respostas da pele como o controle do calibre dos vasos sanguíneos, o controle da sudorese, do eriçamento de pelos e até de respostas mais globais, comportamentais, como a escolha do local de permanência, a postura, o uso de proteção térmica, etc.); dentre as perdas energéticas, cabe mencionar duas outras fontes: a *perda de substâncias energéticas* não aproveitadas na digestão e de substâncias energéticas e estruturais pelos líquidos corpóreos (urina, suor, sangue, esperma) e a possível *perda sutil de energia vital*, transferida para o ambiente.

Todos esses sistemas e processos reajustam seus funcionamentos, adaptando-os às necessidades do organismo. Digestão e função renal são reajustadas de forma mais lenta e gradativa, seja no sentido de ingerir e absorver as substâncias que o organismo precisa e evitar a ingestão das que lhe são muito nocivas, seja no sentido de eliminar as sobras e produtos indesejados resultantes do metabolismo celular. Respiração e circulação são reajustadas de forma mais rápida e aguda, fazendo frente ao consumo global de oxigênio e à produção global de gás carbônico e distribuindo adequadamente os produtos dissolvidos no sangue. A termorregulação pode sofrer, tanto ajustes rápidos e agudos, quanto também adaptações climáticas mais lentas.

Nos processos de regulação participam fundamentalmente o *sistema nervoso*, responsável pelos ajustes mais rápidos, finos e temporários, e o *sistema endócrino*, principalmente pelos ajustes mais lentos e mantidos.

Quanto à regulação do fluxo de energia mais sutil (*chi* na concepção médica chinesa tradicional), admite-se que a mesma flua espontânea e regularmente pelos meridianos energéticos, podendo, no entanto, sob a ação de padrões comportamentais anômalos (tensões, desarmonias, etc.) estagnar em determinados pontos críticos e entroncamentos ("pontos de acupuntura") como se viu no mapa da Fig. 12.5.

Todas essas funções não só ajudam a manter a vitalidade do organismo, como também a expressam, podendo assim servir de medidas indicativas do seu nível. Sabe-se assim, por exemplo, que o *envelhecimento* não só é caracterizado por uma gradativa perda de vitalidade, quanto também por uma correspondente perda da eficiência funcional desses diversos processos (Fig. 12.6).

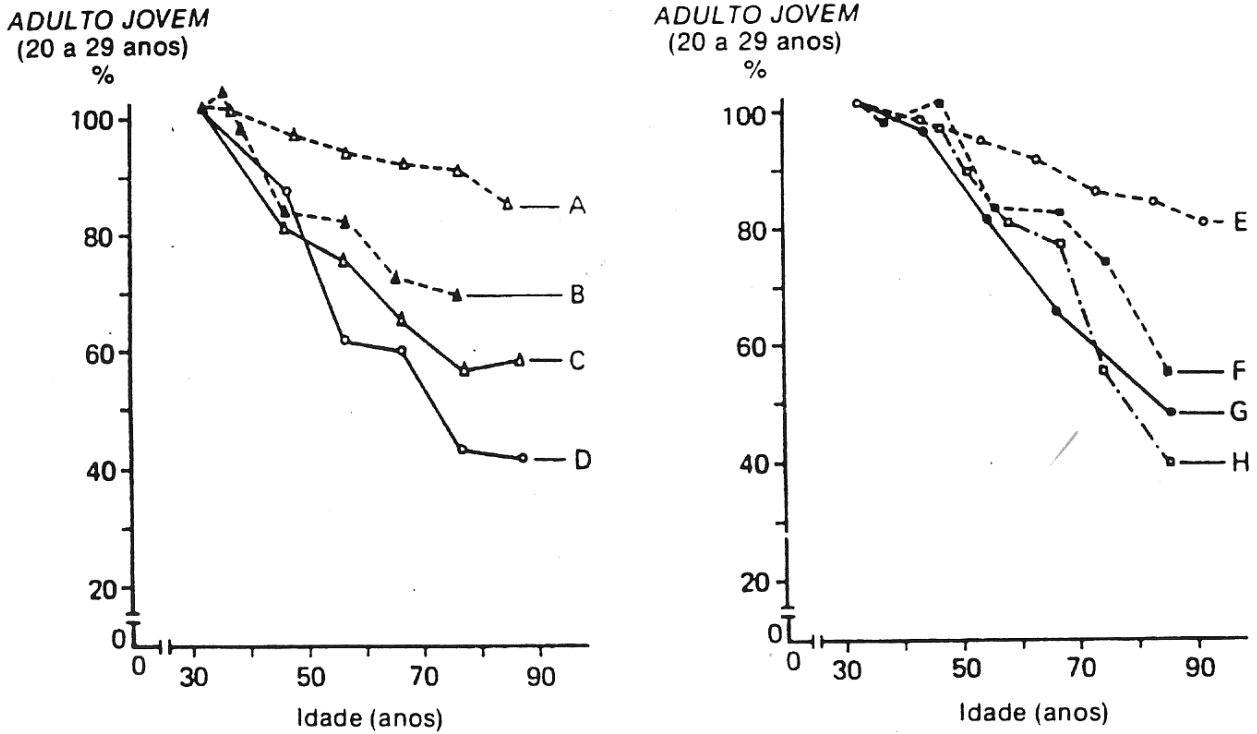


Figura 12.6 - Valores de diversas perdas funcionais em relação ao envelhecimento.

**Involução de diferentes "constantes" fisiológicas no homem sadio.**

A - velocidade de condução nervosa; B - índice cardíaco; C - capacidade vital; D - ventilação máxima/min; E - metabolismo basal; F - filtração glomerular (inulina); G - fluxo plasmático renal (diodrast); H - fluxo plasmático renal (PAH).

Medidas de vitalidade, constituindo avaliações, ainda que indiretas, do estado funcional do Inconsciente Vital e da própria Energia Vital e de suas variações, são instrumentos bastante úteis no prognóstico de processos de recuperação e manutenção da saúde.

Reversamente, é também pelas medidas de vitalidade que podemos ter um prognóstico negativo, percebendo quanto a recuperação e manutenção da saúde dependem de um sofisticado processo de interdependência funcional entre os diversos setores do organismo e também percebendo o quanto a vitalidade é importante para a manutenção funcional adequada de cada um deles (conforme também se ilustra no Quadro 12.5).

**Quadro 12.5 - MANTENDO A SAÚDE (E A VIDA)**

Para que as reações bioquímicas intracelulares ocorram de forma satisfatória (expressão essencial da saúde biológica) admite-se que é preciso que esse ambiente interno mantenha um razoável grau de constância, uma condição chamada *homeostase*.

Há no organismo um grande número de processos homeostáticos, tanto no que diz respeito ao aporte de substâncias e energia, quanto à eliminação de outras substâncias e de calor. Os sistemas digestivo, renal, circulatório e respiratório são essenciais para proporcionarem essas trocas. Deficiências funcionais sérias em qualquer desses sistemas (como, por exemplo, a insuficiência renal, resultante de

lesões dos sistemas celulares funcionais dos rins - os néfrons; insuficiência respiratória, resultante, por exemplo de enfisema - lesões com destruição das paredes dos alvéolos pulmonares e conseqüente perda de superfície de trocas gasosas; insuficiência circulatória, resultante, seja de obstruções arteriais conseqüentes à arteriosclerose, seja a deficiência funcional do músculo cardíaco), expressam um comprometimento sério do estado geral de saúde da pessoa e podem até impedir a sua sobrevivência. É comum também que uma deficiência severa em algum desses setores acabe sobrecarregando outros setores e sistemas, acabando por levar a um quadro de falência múltipla de órgãos e conseqüente morte.

Como causa orgânica de tais processos, tanto pode haver fatores exógenos (traumáticos, tóxicos, infecciosos) quanto fatores endógenos (principalmente degenerativos ou neoplásicos).

Finalmente, é preciso notar que a falha primária pode não estar nos sistemas efetores em si, mas sim nos sistemas de controle (Sistema Nervoso, Sistema Endócrino) e de defesa (Sistema Imune). Assim, por exemplo, sabemos que a eficiência do Sistema Imune vai diminuindo com a idade (diminuição do número de células identificadoras, produtoras de anticorpos e fagocitárias). Isto tem como conseqüência uma diminuição gradativa nos processos de defesa imunológicos ocasionando uma crescente suscetibilidade às infecções, principalmente virais. E ocorre, pelo mesmo processo, também uma redução da capacidade de detecção e destruição de células cancerosas, levando a uma maior propensão ao surgimento de neoplasias invasivas.

Igualmente, vão se tornando deficientes os processos de regulação endócrina, levando a diversas alterações, desde as fisiológicas menopausa e andropausa, até quadros patológicos, como reabsorção óssea e a resultante osteoporose.

Também o nível funcional do Sistema Nervoso vai tendendo a decair, levando a instabilidade nas regulações; quando afeta os controles da musculatura esquelética isso pode ocasionar, por exemplo, o surgimento de tremores e desequilíbrios posturais, mas pode chegar a patologias explícitas, como o mal de Parkinson. Também os controles internos podem ser afetados, ocasionando distúrbios digestivos, circulatórios e perturbações da termorregulação. Inclusive o psiquismo pode ser afetado por essas perdas funcionais e desregulações, o que pode levar a quadros de alterações de humor (depressão, quadros bipolares) ou até ao surgimento de patologias degenerativas progressivas como, por exemplo, o mal de Alzheimer.

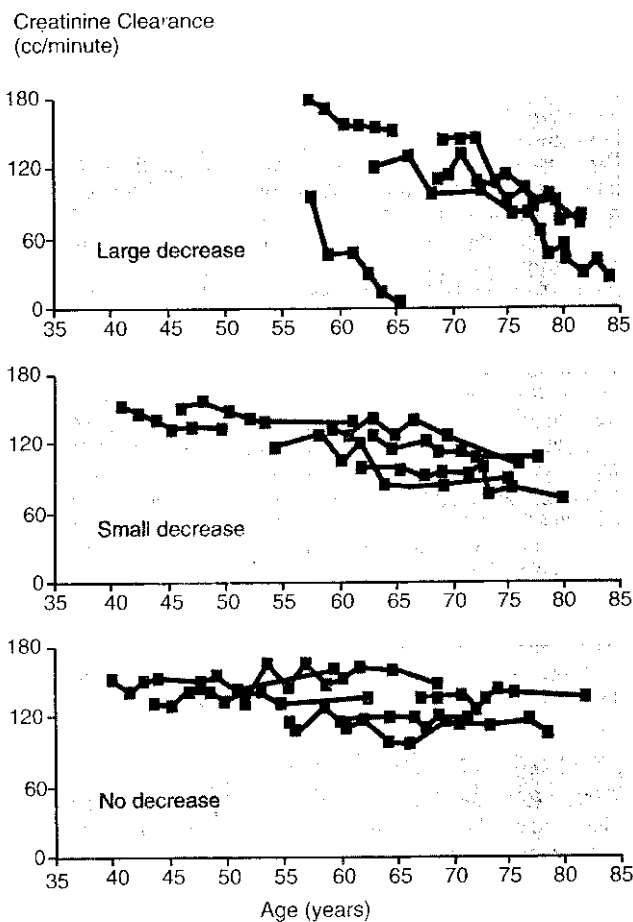
Vale assinalar que, se a concepção médica ocidental tradicional busca sempre, primariamente, uma causa estrutural físico-química ou, no máximo, uma causa "psicossomática" para as patologias, a concepção médica oriental (particularmente chinesa tradicional) admite causas energéticas sutis: perturbações, tais como estagnações, do fluxo de energia vital pelos meridianos energéticos, ocasionando perdas de vitalidade setoriais (atingindo predominantemente determinados 'órgãos-energia') ou até globais e, como resultado disso, a propensão para o surgimento "efetivo" de patologias orgânicas.

É preciso enfatizar em toda essa discussão, o caráter extremamente dinâmico e individual dos processos de perda de vitalidade. Assim, quando nos referimos a uma deterioração funcional gradativa de um determinado sistema, estamos sempre relatando um processo médio na população. E não devemos nunca esquecer que na composição dessa média, entram desde indivíduos com processos de perda de vitalidade precoce e intensa, até indivíduos que mantêm uma vitalidade próximo à juvenil, até idade bastante avançada (Fig. 12.7).

Na causa dessas diferenças individuais participam, obviamente, fatores genéticos (todos sabemos de famílias ou até grupos populacionais longevos) e fatores ambientais (pessoas que crescem e vivem em ambientes carentes e/ou deteriorados, terão obviamente, menos defesas e maior propensão à perda de vitalidade). Mas é essencial também, valorizarmos as marcantes influências psíquicas, tanto negativas, (estresse, perdas) quanto positivas. Essas últimas

podendo atuar diretamente (harmonizando internamente os sistemas de regulação e a interação entre os diversos setores do organismo) mas também indiretamente (por exemplo, pela escolha de locais de moradia e atividades profissional e de lazer, promotoras de paz e de equilíbrio).

É assim notável o quanto, mais e mais adquire valor a concepção oriental de saúde, entendido essencialmente, como um processo de equilíbrio interno, propiciado por uma inserção e interação harmoniosa com o ambiente.



Individuality of aging changes  
in kidney function

Figura 12.7 - Diferenças individuais na perda de função renal em relação ao envelhecimento.

Rolando Toro nos recomenda a avaliação da vitalidade por um conjunto de índices compostos de:

1. Capacidade de esforço, notando se que a queda de vitalidade se evidencia freqüentemente pela fadiga e falta de resistência ao esforço. A capacidade de esforço pode ser medida em testes cicloergométricos nos quais se avalia:
  - a tolerância ao esforço;
  - a potência máxima desenvolvida em condições aeróbicas e também anaeróbicas;
  - as repostas cardiovasculares (inclusive eletrocardiográficas) a tais situações.
2. Vitalidade dos movimentos que pode ser avaliada e registrada mediante observação direta do desempenho individual em uma (ou várias) sessões de Biodança. Devem ser avaliados nos movimentos, o *tônus* muscular, a



*determinação* na execução dos movimentos, a sua *elasticidade*, a *velocidade dos reflexos* e *agilidade* dos movimentos, o seu *ímpeto* e a sua *potência*. Diversos tipos de exercícios são apropriados para essas avaliações, dentre os quais: Exercícios de eutonia, dança yang, elasticidade integrativa, corrida de esquiava, dança rítmica de agilidade e dança com deslocamento. Um sistema de 3 pontos (1 = fraco, 2 = regular e 3 = bom) poderá ser aplicado a cada um dos tópicos e fornecer um perfil quantitativo desse índice.

3. Estabilidade neurovegetativa. Os processos neurovegetativos, regulados pelos componentes simpático e parassimpático do Sistema Nervoso Autônomo (SNA), devem apresentar tanto *estabilidade* (evitando oscilações de controle muito bruscas e intensas), quanto *flexibilidade* (possibilitando a transferência de controle entre um sub-sistema e outro). Medidas desse índice se baseiam em determinações de valores de variáveis controladas pelo SNA, como, por exemplo, a frequência cardíaca, a pressão arterial, a resposta psicogalvânica (resistência elétrica da pele em função do grau de ativação simpática) A sucessão dos exercícios nas sessões de Biodança, normalmente seguem um padrão cíclico constituído de ativação simpática → desativação simpática e ativação parassimpática → reativação simpática, sendo assim um bom pano de fundo para essa avaliação.
4. Potência dos instintos. Mediante questionários e situações de prova (exercícios de Biodança), pode-se avaliar a intensidade basal da motivação de diversos comportamentos instintivos, dentre os quais: o alimentar, o maternal e altruísta, o sexual, o de sedução, o de guarida, o migratório, o de luta ou fuga, o exploratório, o gregário o de equilíbrio, paz e reparo. Diversos exercícios, servem especificamente de teste (e também de treinamento e liberação) para estas motivações: Cerimônia dos frutos, regressão ao estado infantil, acariciamento, encontro, ninho grupal, abrir espaço, oposição, tigre, percepção com os cinco sentidos, grupo compacto e transe de suspensão.
5. Avaliação do estado nutricional, com atenção especial para quadros de desnutrição, perceptíveis, seja à observação direta (magreza excessiva, fadiga imotivada, atitude astênica), seja com o auxílio de exames clínicos ou de laboratório (sinais de avitaminose, anemia de origem nutritiva, relações entre massa corporal e de tecido adiposo, metabolismo basal).
6. Plenitude da onda respiratória. O teste de *espirometria* (ilustrado pelos dados da Fig. 12.1) nos mostra que os movimentos respiratórios tem diversos componentes, indo do *volume corrente basal*, a volumes, tanto inspiratórios quanto expiratórios, cada vez mais amplos (*volumes de reserva*) formando em conjunto a *capacidade vital*. Não apenas patologias respiratórias propriamente ditas, mas também problemas psicossomáticos (por exemplo, ansiedade) ou mesmo vícios posturais e hábitos anômalos podem afetar estas respostas. Reduções de vitalidade (por exemplo, na pessoa deprimida) reduzem grandemente a amplitude dos movimentos respiratórios e afetam a sua regularidade. Contribuem dessa forma para um ciclo vicioso de perda de vitalidade (bloqueio respiratório → hipoventilação → redução da oxigenação → diminuição da vitalidade. É importante, no entanto, frisar que a Biodança não propõe técnicas respiratórias forçadas ou antinaturais, como algumas outras linhas terapêuticas (por exemplo, a ioga kundalini, a bioenergética, técnicas de renascimento e terapias primais). Ao contrário, desaconselha quaisquer exercícios de hiper- ou hipoventilação forçada, em vista das alterações bioquímicas que podem induzir (Tab. 12.2). Propõe, isso sim, o desbloqueio gradativo dos movimentos da caixa torácica, suprimindo as contraturas musculares que a enrijecem. Também propõe a sensibilização para a auto-

percepção do corpo e de suas necessidades (assumindo, corretamente, que a respiração, biologicamente essencial que é, conterà importantes e eficientes mecanismos de auto-regulação). Como exercício específico propõe a *Respiração dançante* que consiste em relaxar a caixa torácica e os ombros e , movimentando leve e harmoniosamente os braços, permitir que o organismo auto-regule um volume respiratório adequado ao momento da vivência e realizando a respiração de forma suave e prazerosa. Como treinamento, enfatiza-se ainda o uso da *respiração abdominal*, que é mais eficiente nas trocas gasosas e também no desbloqueio de tensões.

7. Estado funcional do Sistema Circulatório. Alterações da vitalidade, especialmente de caráter crônico, repercutem sobre o estado funcional de diversos sistemas orgânicos, sendo um dos mais sensíveis, o *Sistema Circulatório*. Principalmente o estado funcional das artérias pode ser avaliado, constatando-se o grau de comprometimento por processos de arteriosclerose. Medidas diretas dessa variável podem ser obtidas com o exame de *Fundo de Olho*, levando em consideração que as artérias oftálmicas, no seu trajeto por sobre a retina no fundo dos olhos, tornam se visíveis do exterior (iluminando e focalizando a retina através da pupila). Outras avaliações importantes são a medida de *pressão arterial* e, eventualmente, o registro da atividade elétrica do coração (*eletrocardiograma*), tanto em condições de repouso, quanto de esforço. Note que a avaliação de alterações cardiovasculares não somente fornecerá um índice geral para a quantificação do grau de vitalidade, mas também poderá representar um elemento importante na determinação dos exercícios apropriados para algumas pessoas (limitando-se os esforços mais intensos em pessoas com debilidades cardiovasculares). Por outro lado, o acompanhamento reiterado e sistemático desses valores pode dar elementos importantes quanto à eficiência terapêutica das vivências propostas e na determinação da interação entre Biodança e medicações em uso (por exemplo, na avaliação de reduções de medicação farmacológica contra hipertensão arterial em paciente que inicia atividades de Biodança).
8. Avaliação funcional do Sistema Imune. Sabemos cada vez mais sobre a íntima relação entre os funcionamentos do Sistema Nervoso (particularmente no que diz respeito à elaboração de processos afetivos e emocionais) e do Sistema Imune (levando, por exemplo, a uma inibição do Sistema Imune em situações de estresse crônico ou de depressão). Assim sendo, constituirá uma medida importante de vitalidade (e até de prognóstico de perda /recuperação /manutenção de saúde) a avaliação do estado funcional do Sistema Imune, por exemplo pela contagem de diferentes tipos de linfócitos no sangue circulante, ou pela avaliação "in vitro" e/ou "in vivo" de respostas imunológicas frente a estímulos.
9. Avaliação de Índices de estresse, levando em consideração as conseqüências negativas de estresse crônico ou da ocorrência de eventos estressantes mais intensos em passado recente. Para tal avaliação pode ser de grande utilidade a realização de inquéritos com dados quantitativos, como, por exemplo, aqueles fornecidos pela *Tabela de Holmes-Rahe* (Tab. 12.3).
10. Avaliação de estados depressivos. Levando igualmente em consideração a repercussão negativa de estados depressivos sobre a vitalidade, pode se fazer uma avaliação a esse respeito, utilizando questionários padronizados, como, por exemplo a *Escala de Hamilton* (Tab. 12.4).

<b>Alterações</b>	<b>P<sub>O2</sub></b>	<b>P<sub>CO2</sub></b>
Ventilação normal	104	36
Hipoventilação	52	71
Hiperventilação	126	18

Tabela. 12.2 - Variações da concentração de O<sub>2</sub> e de CO<sub>2</sub> no sangue arterial em função de alterações forçadas da ventilação pulmonar.

**P<sub>O2</sub>** = pressão parcial de oxigênio no sangue arterial (em mmHg);

**P<sub>CO2</sub>** = pressão parcial de gás carbônico no sangue arterial (em mmHg).

Acontecimentos	Nº de pontos
Morte do cônjuge . . . . .	100
Divórcio . . . . .	73
Ser preso . . . . .	63
Morte de pessoa querida da família . . . . .	63
Ferimento ou doença pessoal grave . . . . .	53
Casamento . . . . .	50
Demissão do emprego . . . . .	47
Reconciliação com o cônjuge . . . . .	45
Aposentadoria . . . . .	45
Doença grave em pessoa da família . . . . .	45
Gravidez . . . . .	40
Dificuldades sexuais . . . . .	39
Chegada de novo membro à família . . . . .	39
Adaptação a novo emprego ou negócio . . . . .	39
Alteração da situação financeira . . . . .	38
Morte de amigo(a) querido(a) . . . . .	37
Mudança para outra área de trabalho . . . . .	36
Variação na frequência de discussões com o cônjuge . . . . .	35
Dívidas . . . . .	31
Mudança de responsabilidade no emprego . . . . .	29
Filho(a) saindo de casa . . . . .	29
Dificuldades com os sogros . . . . .	29
Façanha pessoal incomum . . . . .	28
Cônjuge começa ou pára de trabalhar . . . . .	26
Início ou término de estudos escolares . . . . .	26
Alteração nas condições de vida . . . . .	25
Revisão de hábitos pessoais . . . . .	24
Dificuldades com o chefe . . . . .	23
Mudança nas condições ou horário de trabalho . . . . .	20
Mudança de escola . . . . .	20
Mudança de tipo de lazer . . . . .	19
Mudança de atividades sociais . . . . .	18
Alteração nos hábitos de dormir . . . . .	16
Alteração nos hábitos de comer . . . . .	15
Férias . . . . .	13
Natal . . . . .	12
Transgressões (não graves) da lei . . . . .	11

Tabela 12.3 - Escala de Holmes-Rahe para avaliação do estresse.

Segundo os autores da tabela, quando a soma de pontos nos últimos 12 meses atingir 300 pontos haverá uma chance de 80% de surgimento de moléstia grave; mesmo entre 150 e 300 pontos a chance ainda é de cerca de 50%, evidenciando o papel deletério do estresse.

## ENTREVISTA ESTRUTURADA PARA ESCALA DE HAMILTON

Gostaria de lhe fazer algumas perguntas sobre a última semana. Como V. tem se sentido? (Sempre "nessa última semana")

1. HUMOR DEPRIMIDO
  - Como tem estado o seu humor?
  - V. tem se sentido triste? Para baixo
  - V. tem chorado muito?
  - Com que frequência? Todo dia? O dia inteiro?

0 ( ) ausente  
 1 ( ) sentimentos relatados somente se perguntados  
 2 ( ) sentimentos relatados espontaneamente com palavras  
 3 ( ) comunica sentimentos com postura e tom de voz  
 4 ( ) comunica intensamente c/ palavras, postura e tom de voz
2. SENTIMENTOS DE CULPA
  - V. tem sentido que faz tudo errado?
  - que está decepcionando as pessoas?
  - V. se sente culpada por estar deprimida?
  - V. sente que está sendo punida com a depressão?

0 ( ) ausente  
 1 ( ) auto-recriminação; acha que decepcionou os outros  
 2 ( ) idéias de culpa s/ erros ou ações pecaminosas (más) no passado  
 3 ( ) acha que doença atual é uma punição (castigo); delírio de culpa  
 4 ( ) ouve vozes que a acusam; tem alucinações visuais ameaçadoras
3. SUICÍDIO ("muitas pessoas às vezes tem pensamentos ruins")
  - V. teve pensamentos ruins? Sentiu que não vale à pena viver?
  - Pensou em fazer-se mal?
  - (SIM?) quais os pensamentos?
  - Tentou mesmo se fazer mal? Precisou ser atendida?

0 ( ) ausente  
 1 ( ) acha que não vale à pena viver  
 2 ( ) deseja estar morta ou pensa uma possível morte para si  
 3 ( ) tem idéias ou atitudes suicidas  
 4 ( ) tentativas de suicídio
4. INSONIA INICIAL
  - V. teve alguma dificuldade para começar a dormir?
  - Após se deitar ~ quanto tempo leva para V. começar a dormir?
  - Em quantas noites V. teve dificuldade para pegar no sono?

0 ( ) sem dificuldade para iniciar o sono  
 1 ( ) dificuldade (mais de 1/2 hora) ocasional p/ iniciar o sono  
 2 ( ) dificuldade todas as noites
5. INSONIA INTERMEDIÁRIA
  - Seu sono tem sido agitado durante a noite?
  - V. acordou sozinha no meio da noite (sem o choro do bebê)?
  - (SIM?) V. saiu da cama? O que fez? (vai ao banheiro?)
  - V. consegue pegar no sono direto quando volta para a cama?

0 ( ) sem dificuldade  
 1 ( ) agitação e perturbação do sono durante a noite  
 2 ( ) acorda espontaneam. e sai da cama (exceto p/ funções fisiológ.)
6. INSONIA TARDIA
  - A que horas V. tem acordado de manhã? (C/ o bebê chorando?)
  - Se V. acorda c/ o bebê bem cedo, V. consegue voltar a dormir?
  - Se o bebê não chorar, V. também acorda mais cedo que de costume?

0 ( ) sem dificuldade  
 1 ( ) acorda espontaneamente mas volta a dormir  
 2 ( ) não consegue voltar a dormir se levantar da cama

## **INTERAÇÕES ENTRE A VITALIDADE E AS OUTRAS LINHAS DE VIVÊNCIA**

Mais do que para as outras linhas de vivência é fundamental perceber e valorizar, para a Vitalidade, o fato de que as cinco linhas de vivência se imbricam e interagem. Assim, por um lado, reduções de vitalidade obviamente se farão sentir diretamente sobre as outras linhas, notadamente, sobre Sexualidade e Criatividade. Reciprocamente, perturbações em outras linhas, como, por exemplo, Afetividade ou Sexualidade, repercutirão de maneira quase necessária e imediata sobre a Vitalidade. Desse modo, no planejamento de sessões de Biodança é quase sempre contra-indicado o enfoque exclusivo de uma dada linha, inclusive do ponto de vista de prestação e intensidade dos resultados.

Por outro lado, é sempre conveniente incluir exercícios de Vitalidade nas vivências, até como fator essencial no processo de reforço da "Consciência intensificada de si" (a antigamente denominada "Identidade"), fenômeno importantíssimo nas sessões em que se propõe exercícios com Transe de Regressão. De fato, a entrada e permanência em regressão só será conseguida com êxito em pessoas que tiveram intensificada a sua "Consciência do eu e do mundo", o que é possibilitado por exercícios de Vitalidade na etapa inicial da sessão.

Do mesmo modo, a saída da regressão e o processo de reativação em direção ao final da sessão, também serão grandemente beneficiados por uma adequada sucessão de exercícios de Vitalidade, com intensidade gradativamente crescente.

Finalmente, vale frisar importantíssimo papel específico de exercícios de Vitalidade (convenientemente dosados) sobre a saúde, principalmente em pessoas de mais idade, convalescentes ou debilitados.

Nunca será demais enfatizar, o quanto exercícios nessa linha (talvez os mais inocentes e até "bobos" de toda a gama de vivências de Biodança) podem ter um efeito marcante e específico sobre a recuperação e manutenção da saúde.

Esse fato, mais do que qualquer outro, mostra claramente, o quanto nos processos terapêuticos, muitas vezes basta harmonizar o todo e deixar que os fenômenos de cura específicos aconteçam "espontaneamente". As descrições da existência e das potencialidades do processo de *autocura* (a cargo da sabedoria interna do próprio organismo) fazem-nos olhar cada vez com mais ceticismo para o enfoque intervencionista e setorializado da medicina alopática ocidental...

## ENROSCOS

Certo dia uma centopéia  
interpelada se viu por um Biólogo,  
ávido de saberes  
(mas carente de sabedoria):

"Se, ao andar seria melhor  
mover primeiro as patas de trás  
ou se melhor faria, do avesso começando  
(mas tudo controlando com precisão!)"

Ficou lhe devendo resposta  
a pobre centopéia.  
Imóvel, retorcida  
(de patas todas enroscadas)!

E nós, poderosos biólogos-centopéias,  
enroscados em nossas dúvidas  
e vontades de tudo saber,  
(de tudo comandar) !

Melhor ficaríamos,  
aceitando que saúde  
não é complexa tecnologia  
(nem é constante controlar) !

Melhor estaríamos,  
percebendo que a vida  
é só deixar Viver.  
(É só deixar Amar !)

(do autor)

• x • x • x •

# INICIAÇÃO À BIODANÇA

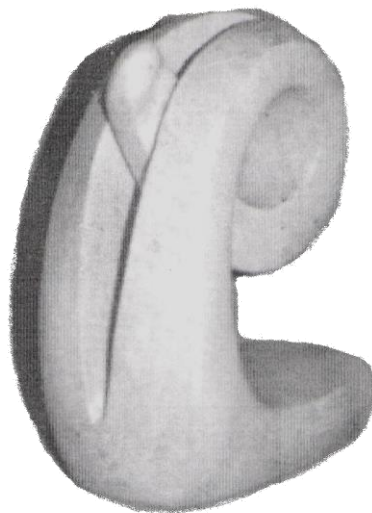
(Curso Vivencial e Conceitual)

TEMA 13

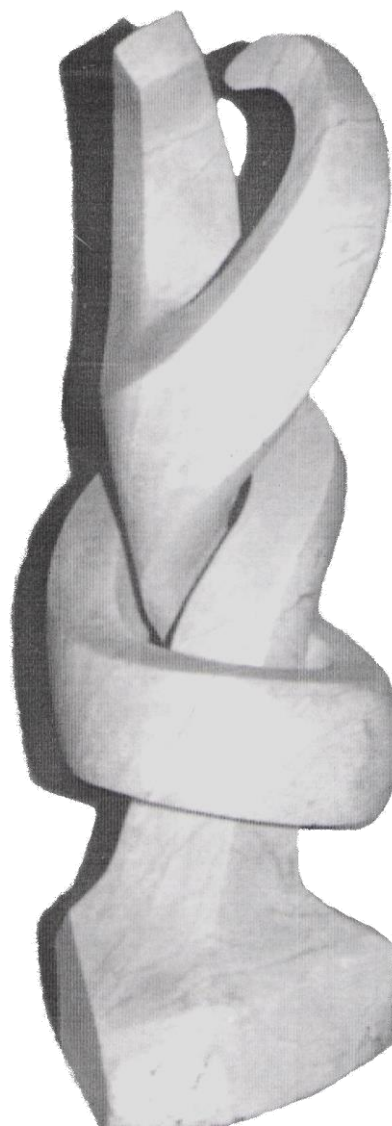
LINHA de VIVÊNCIA:

CRI  
de

ti da  
a vi.



“F.Y.”



“NÓS”

Werner Robert Schmidek

-2006-





## CRIATIVIDADE

Em nossa cultura, tendemos a definir criatividade como um processo mental ou espiritual peculiar a algumas poucas pessoas especiais - "os artistas".

Analisada criticamente, vemos que essa concepção é ao mesmo tempo limitada e limitante. Não só ela ignora os inúmeros exemplos de criatividade em todo reino biológico, como também ela cerceia e reprime a grande maioria de nós, estampando-nos como não possuidores do "dom da criatividade".

Basta olharmos à nossa volta com um pouco de atenção para vermos o quanto toda a vida é criativa. O próprio organismo dos seres vivos nos dá inúmeros exemplos de criatividade, desde as surpreendentes formas de unicelulares microscópicos (Fig. 13.1A) ou de primitivos invertebrados (Fig. 13.1B), até os eficientes arranjos arquitetônicos que diversas espécies conseguem fazer com o ambiente (Fig. 13.2) ou até com os seus próprios corpos (Fig. 13.3). Fica assim claro que o processo de evolução biológica em si é um processo de alta criatividade.

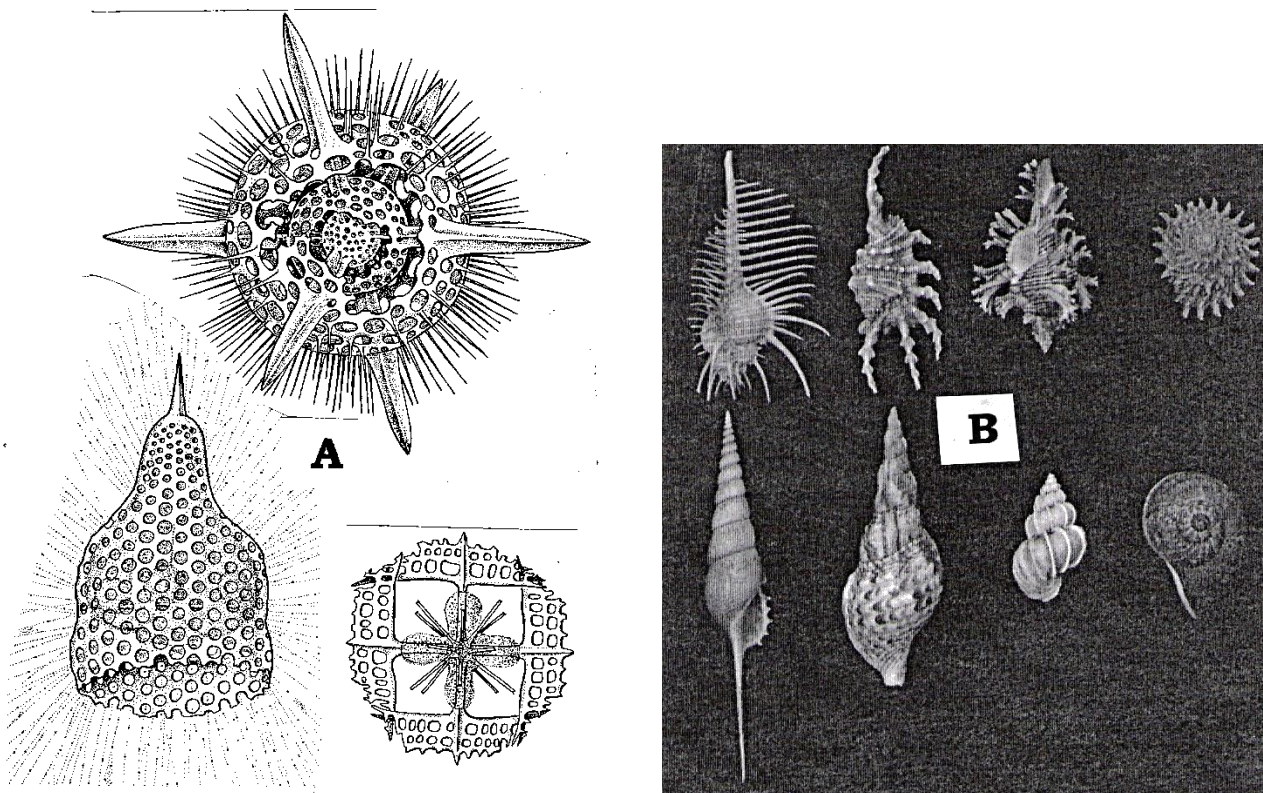


Figura 13.1 - Formas criativas assumidas pela superfície externa de diversas espécies:

- (A) - três diferentes espécies de radiolários marinhos (unicelulares microscópicos);
- (B) - oito diferentes espécies de gastrópodos marinhos (moluscos).

Note a característica de Yin e Yang: formas Yang na linha superior e Yin, na inferior.

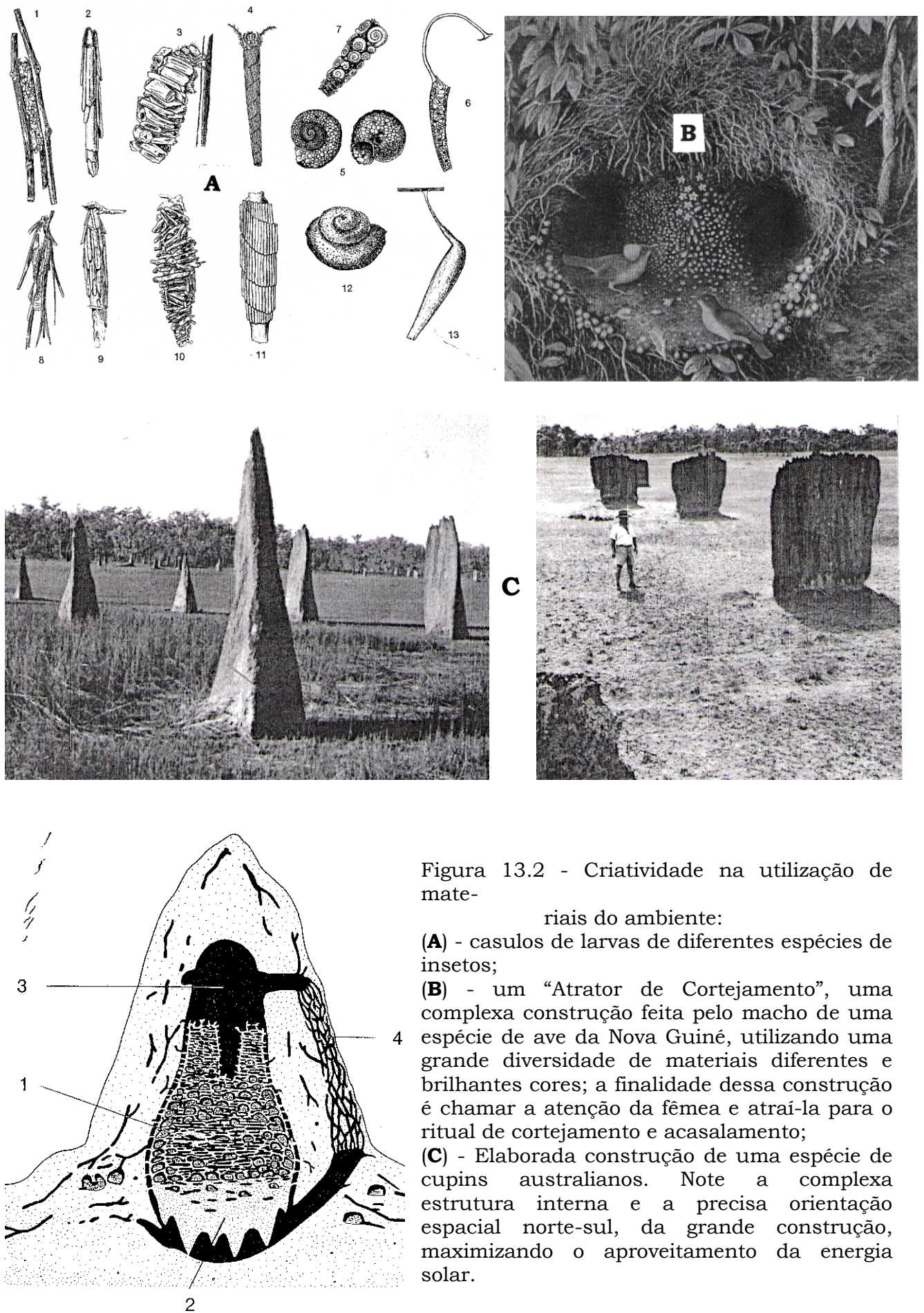


Figura 13.2 - Criatividade na utilização de mate-

riais do ambiente:

(A) - casulos de larvas de diferentes espécies de insetos;

(B) - um "Atrator de Cortejamento", uma complexa construção feita pelo macho de uma espécie de ave da Nova Guiné, utilizando uma grande diversidade de materiais diferentes e brilhantes cores; a finalidade dessa construção é chamar a atenção da fêmea e atraí-la para o ritual de cortejamento e acasalamento;

(C) - Elaborada construção de uma espécie de cupins australianos. Note a complexa estrutura interna e a precisa orientação espacial norte-sul, da grande construção, maximizando o aproveitamento da energia solar.

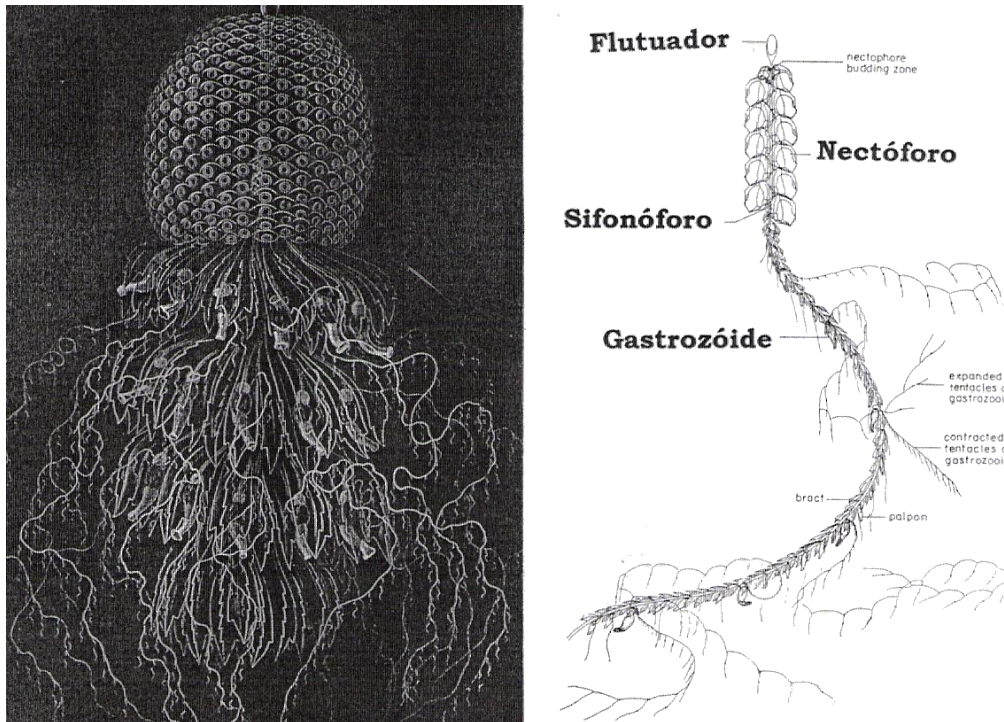


Figura 13.3 - Criativa simbiose entre indivíduos formando um *macro-organismo multi-individual*.

As figuras representam colônias de duas diferentes espécies de celenterados sinóforos (o mesmo grupo a que pertence à água-viva “caravela”). Cada macro-organismo é formado por centenas de indivíduos. Dependendo do local em que se agregam, eles sofrem adaptações, criando as diferentes “estruturas” do macro-organismo. Curiosamente, o próprio macro-organismo reproduz a forma geral dos celenterados, com um órgão flutuador, um propulsor (“sifonóforo”), tentáculos com estruturas de capturas e digestão de presas (“gastrozóides”), sendo os nutrientes depois transportados para os demais indivíduos do conjunto.

Mas, não é só na comparação entre espécies que percebemos essa riqueza de tentativas e soluções. Mesmo a nível de espécie ou até de raça ou linhagem, o desenvolvimento vem acompanhado de ampla plasticidade. Dois exemplos em relação ao sistema visual nos servirão de ilustração. Sabemos que para uma perfeita avaliação visual de distâncias, muitas espécies de vertebrados usam a chamada *visão binocular*: Olham com os dois olhos para o mesmo local do ambiente e, no seu cérebro, superpõem e comparam as informações que vem de cada olho. Com base nas pequenas diferenças de informação, resultantes de paraláxia (ângulo diferente com que cada olho focaliza o mesmo ambiente) avaliam distâncias e obtêm uma sensação tridimensional. Para o bom funcionamento desse processo, as informações originadas em pontos correspondentes devem ser levadas aos mesmos locais no cérebro; caso contrário resultará uma visão dupla, a sensação de que duas realidades diferentes coexistem na mesma região do espaço (como a que percebemos quando “vesgamos” os olhos voluntariamente). Durante o desenvolvimento do sistema visual há então um plano genético que guia as fibras nervosas no seu crescimento, determinando o seu trajeto e as conexões que deverão estabelecer. Falar em processo “geneticamente determinado” imediatamente poderia nos sugerir um fenômeno inflexível. Os dois exemplos seguintes nos mostram que não é bem assim:

1. Durante o desenvolvimento de um anfíbio chamado *Xenopus* um dos seus olhos pode ser experimentalmente rodado de 180° e fixado na nova posição, com o que as informações de ambos os olhos passam a ser conflitantes. No entanto, se esse animal sobreviver até a vida adulta, notaremos que ele usa adequadamente as suas informações visuais. Examinando o seu cérebro ao microscópio, verificamos que as conexões entre o seu olho "anormal" e o cérebro se refizeram na seqüência inversa à normal compensando a inversão que impusemos ao olho. Criativamente, o seu cérebro "inventou" uma solução para um problema por nós criado (e que seguramente nunca havia ocorrido na história evolutiva dessa espécie).
2. Gatos siameses, uma raça artificialmente selecionada pelo homem, têm seu atrativo estético (pigmentação escura da ponta das patas, das orelhas e da cauda) causado por um defeito genético: a sua melanina, uma substância orgânica necessária à pigmentação da pele, é instável em temperaturas superiores a 35°C e assim só atua nas extremidades mais frias do animal. Mas a melanina não tem apenas efeitos estéticos. Ela é também, por exemplo, essencial para a formação adequada das conexões cerebrais das vias visuais, sendo um fator determinante para a perfeita visão binocular e percepção espacial tridimensional (uma função obviamente essencial em felinos!). Nos gatos siameses, pela falta de melanina no cérebro, as ligações das vias visuais de ambos os olhos tendem a não se superpor adequadamente. Mas esses animais encontraram uma solução criativa para o seu defeito. Na realidade, não apenas uma, mas até duas soluções diferentes. Há uma variante desta raça (a chamada linhagem "Midwestern") em que as conexões erradas são simplesmente suprimidas, sacrificando com isso uma parte do campo visual. Mas há uma outra variante ("Boston") em que ocorre uma solução mais complexa: ela reinverte uma série de conexões que se fariam na posição errada. Essa solução, no entanto, acarreta um novo problema enfrentado com uma nova e criativa solução: o rearranjo de conexões impede a utilização das informações que vem de uma região especial da retina, a chamada *fóvea*, essencial para a percepção de detalhes. Os siameses da linhagem Boston resolvem esse problema criando funcionalmente uma chamada "fóvea acessória" localizada próxima à fóvea original. Para poder utilizá-la adequadamente na visão binocular, mudam ligeiramente a posição dos globos oculares, criando um discreto estrabismo. Notamos assim que no relativamente curto espaço de tempo em que existe essa raça, selecionaram-se duas alternativas genéticas diferentes, que atuam não só na reorganização de conexões nervosas, mas também no controle dos movimentos oculares.

É então evidente que o patrimônio genético, embora seja o responsável pelas características razoavelmente fixas de cada espécie, deve conter também instruções para variabilidade, gerando opções para a "busca de soluções criativas em situações inusitadas".

São assim claras e perfeitamente justificadas as colocações de Rolando Toro quando afirma que a criatividade é uma função natural da matéria viva ou até, mais genericamente, uma expressão da própria transformação cósmica biogenética, parte do caminho do caos à ordem. Criatividade pode ser considerada uma das molas mestras do Princípio Biocêntrico. Poeticamente, diríamos que criatividade é a expressão da grandeza da vida.

De onde viria então a nossa percepção de que somente poucos indivíduos humanos atuam criativamente no seu dia a dia? De onde viria a sensação de que a nossa própria criatividade é limitada?

Seguramente, essa não é uma característica biológica da espécie humana. Muito ao contrário, se olharmos a história evolutiva de nossa espécie ou mesmo a etologia de nossos parentes mais próximos, vemos que é exatamente o oposto que ocorre. Todo o ramo dos primatas e, principalmente, dos antropóides, do qual fazemos parte, se caracteriza pela extrema criatividade.

Nossos "primos" chimpanzés (com os quais compartilhamos mais de 50% de nossos genes) já nos deram inúmeros exemplos dessa criatividade. No seu ambiente natural inventaram diversas "ferramentas" e processos para a obtenção de alimento, os quais passaram a ser transmitidos culturalmente. Experimentalmente, sabe-se também que o chimpanzé pode aprender a linguagem de sinais de surdos-mudos. Pode dominar o uso de mais de cem diferentes "vocábulos", aprendendo a usar adequadamente, não apenas sinais para substantivos mas também para adjetivos e para verbos. Eventualmente utilizam essa linguagem entre si, como, por exemplo, quando mães tentam ensinar sinais a seus filhotes. Ocasionalmente, quando sozinhos, podem até ser vistos sinalizando monólogos! E podem inclusive, em situações novas, criar vocábulos; como por ocasião de seu primeiro contato com um cubinho de gelo em que um chimpanzé inventou a criativa palavra "pedra-água".

Em relação à nossa espécie, basta olharmos em volta para notarmos o mundo até excessivamente artificial, fruto de nossa incessante e quase compulsiva criatividade.

De onde vem então a nossa sensação individual de limitação?

## **BLOQUEIO DA CRIATIVIDADE**

Possivelmente a sua ocorrência seja uma conseqüência do processo cultural que atravessamos. Talvez tenha uma origem simples e direta na nossa característica cultural mais marcante: a linguagem.

É óbvio que nos primórdios da história de nossa espécie, o surgimento da linguagem deve ter sido um elementantíssimo para o nosso sucesso biológico. De fato, não somos particularmente fortes, nem ágeis, nem temos dentes, garras ou outras "armas" que pudessem assegurar nossa sobrevivência. Mas somos seres sociais e em grupo nos tornamos fortes. Principalmente se o grupo conseguir se comunicar eficientemente. Falar e, mais tarde escrever, foram habilidades que fizeram a diferença e que devem ter sido intensamente selecionadas.

Mas, emitir linguagem verbal e entender o seu significado são processos altamente complexos. Mesmo nossos parentes antropóides, com seu já avantajado cérebro, não conseguem dominar muito mais que uma centena de vocábulos, o que corresponde a uma criança pequena em início de aquisição da linguagem. Isso sem pensar no processo de escrita e leitura!

É óbvio que este caminho evolutivo deve ter exercido a pressão pelo surgimento de cérebros cada vez maiores. De fato, notamos que o índice de encefalização (a relação entre massa cerebral e a massa corporal) varia ao longo da filogênese crescendo exponencialmente quando chegamos aos antropóides (como vimos na Fig. 12.2).

Mas um cérebro grande ainda não foi toda a solução. Comunicação exige troca de informação nervosa em alta velocidade. Reunir funções neurais semelhantes ou relacionadas em áreas cerebrais próximas foi uma solução adicional óbvia. O grande córtex cerebral, essencial para a organização de nossas funções complexas se distribui em dois hemisférios interligados por um conjunto de fibras nervosas, o chamado *corpo caloso* (Fig. 13.4). Embora volumoso, o número de fibras nessa estrutura é muito pequeno quando comparado ao número de neurônios corticais. Resulta disso que a comunicação entre os hemisférios é um processo relativamente lento e pouco eficiente. Inadequado para o bom funcionamento da comunicação verbal.

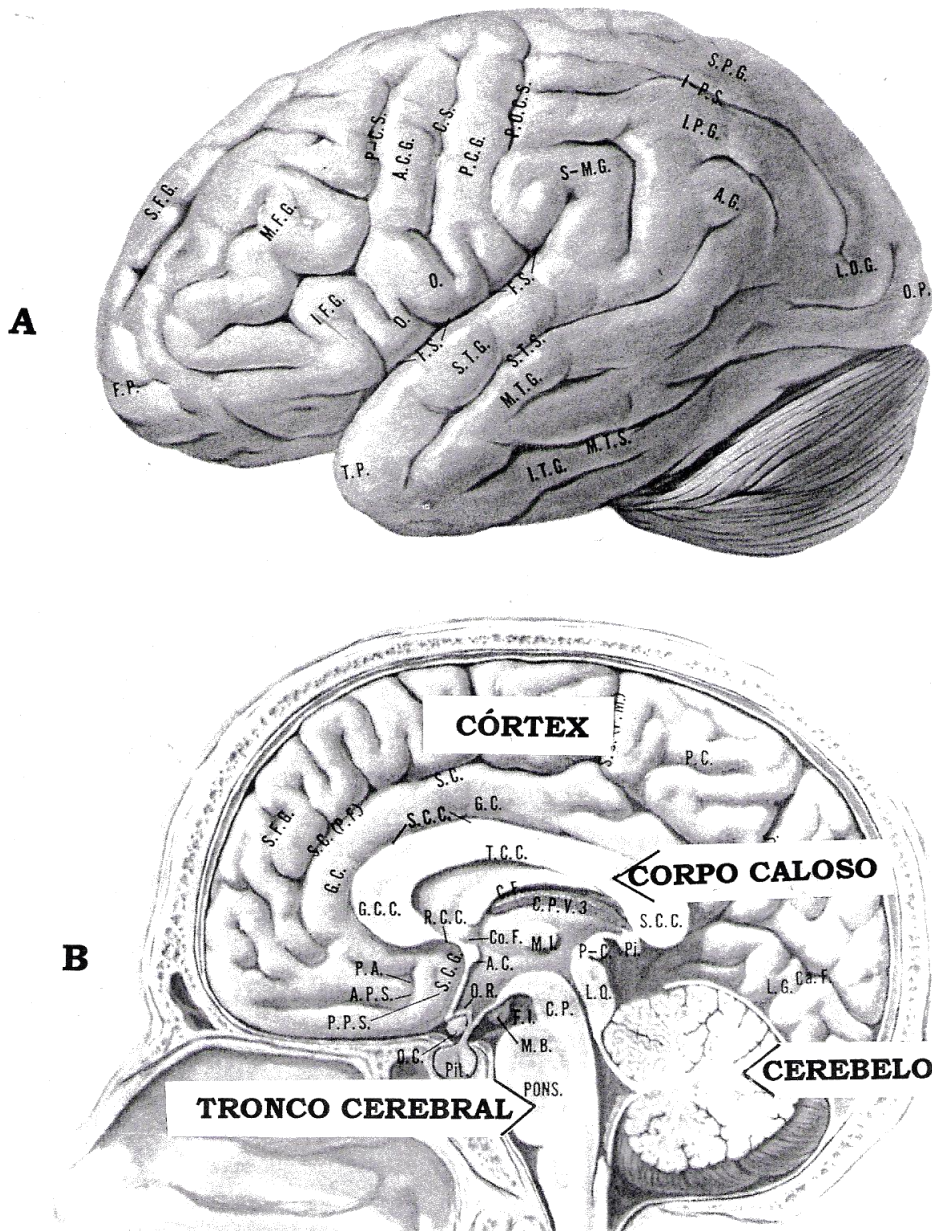


Figura 13.4 – Esquemas do cérebro humano.

(A) - Córtex cerebral do hemisfério esquerdo (visto pelo lado).

Note como o grande aumento do índice de encefalização nos primatas e principalmente na nossa espécie é devido a intenso aumento do volume do córtex cerebral. O córtex no seu crescimento desloca-se para o lado, recobrando o resto do cérebro e sofrendo múltiplas dobras.

**(B)** - Hemisfério cerebral direito (visto pelo meio).

Note que o córtex cerebral de cada hemisfério é independente e que a ligação funcional entre ambos é feita pelo Corpo Caloso (formado pelas fibras nervosas que passam de um hemisfério ao outro).

Surge a segunda e imperiosa aquisição: a especialização hemisférica. Se o controle da linguagem precisa ser rápido e eficiente, que seja feito por um mesmo hemisfério. E assim surgiu o erroneamente chamado "hemisfério dominante". Aquele conjunto de áreas corticais (normalmente no hemisfério esquerdo) cuja participação é essencial para o entendimento e a expressão da fala e da escrita, ao menos nos seus aspectos lógicos e semânticos.

O hemisfério verbal, já agora especializado em processos de lógica e de análises seqüenciais passa a se encarregar também de outros domínios em que estas funções são requeridas. Passa a ter função predominante em nossa cultura ocidental, tecnológica, matemática e verbal. Passa a se identificar com "o eu", com "a consciência" (pacientes que, por razões médicas foram submetidos à separação cirúrgica dos hemisférios, passam a ter, funcionalmente, dois "eus", mas quando se expressam verbalmente, ignoram a consciência sediada no hemisfério direito).

Ao "hemisfério não verbal" (em geral o direito) a nossa cultura "segrega" uma série de funções tidas como socialmente menos relevantes: as artes, as emoções e a intuição. Autores como o psiquiatra J.E. Bogen e a desenhista Betty Edwards<sup>1</sup> nos dão uma visão esquematizada dessa separação funcional:

Modalidade E

Verbal  
Analítica  
Temporal  
Racional  
Digital  
Seqüencial  
Lógica  
Objetiva  
Proposicional

Modalidade D

Não verbal  
Sintética  
Espacial  
Emocional  
Analógica  
Holística  
Intuitiva  
Subjetiva  
Imaginativa

Junto com a intuição e a sensibilidade emocional e artística, também a criatividade acaba funcionalmente segregada ao hemisfério "menor".

A criança, no seu desenvolvimento, principalmente a partir da idade escolar, começa a treinar o uso predominante (eventualmente quase exclusivo) do hemisfério esquerdo, pressionada pela importância que a nossa cultura atribui às funções verbais-analíticas-lógicas. Obviamente, em decorrência disso, não só "perdem" a capacidade de expressão artística (tornando-se indivíduos que "não sabem desenhar", "não sabem cantar", etc.) mas junto, bloqueiam o acesso à criatividade em geral.

Ao nosso hemisfério direito (o qual, como "não verbal" também aparentemente se tornou "não consciente") cabe um papel de espera até que seja "solicitada" a sua participação. Mas, na nossa percepção consciente, as suas

---

<sup>1</sup> EDWARDS, B. "Desenhando com o lado direito do cérebro" Edit. Ediouro, 1989.

funções simplesmente são inexistentes. Tornaram-se inacessíveis aos nossos planos racionais.

Tragicamente, a perda do acesso funcional à nossa criatividade e às outras funções do hemisfério direito, não resulta apenas em prejuízo de nossa competência artística. Toda a nossa saúde psíquica e inclusive orgânica pode acabar comprometida.

Assim, por um lado, é consenso entre os psicólogos e psiquiatras que a criatividade é espelho de um bom funcionamento psíquico e que o livre acesso a essa função pode ter um efeito terapêutico. Na própria definição de arte-terapia, a American Art-Therapy Association afirma que "... o processo criativo pode ser um meio, tanto de reconciliar conflitos emocionais, como de facilitar a auto-percepção e o desenvolvimento pessoal".

Já Freud havia notado que o inconsciente se manifesta mais facilmente por meio de imagens do que por meio da linguagem lógica (um conceito coerente com os ensinamentos da neurofisiologia moderna). Entendia que essas imagens escapam com mais facilidade da autocensura do que as palavras, podendo assim exprimir mais fielmente os conteúdos do inconsciente e serem catárticos. Definiu a própria arte como forma não neurótica de satisfação substitutiva. Para Jung, mais ainda do que para Freud, a criatividade é uma função psíquica normal com poder estruturante. Enfatiza que a arte podia e devia ser usada como componente da "cura".

Em nosso país esses conceitos também já foram, há longo tempo, confirmados. Tanto o psiquiatra Osório César, criando em 1925 a "Escola Livre de Artes Plásticas do Juqueri" (Franco da Rocha - SP), quanto mais tarde, em 1952, a também psiquiatra Nise da Silveira (janguiana) com seu "Museu da Imagem do Inconsciente" (no Centro Psiquiátrico D. Pedro II em Engenho de Dentro - RJ), confirmaram e documentaram a riqueza psíquica até de doentes mentais graves, bem como o papel terapêutico do acesso a esse mundo simbólico figurativo.

Na atualidade, são muitas as opiniões confirmando o papel estruturante psíquico do acesso à criatividade<sup>2</sup>. Selma Ciornai, psicóloga clínica e arte-terapeuta, explicita nesse texto o seu entendimento de que a criatividade é um potencial humano normal: "Todos nós nascemos com um potencial de criatividade. O viver artístico não é algo extraordinário, restrito a algumas pessoas socialmente reconhecidas como artistas, mas um aspecto intrínseco da humanidade do ser. Uma vida plena e saudável é assim uma vida criativa. A arte facilita os processos de perceber, figurar e reconfigurar suas relações consigo, com os outros e com o mundo, pela própria natureza dos processos artísticos (lidamos com figuras, espaços, movimentos, etc.) e também porque a arte provê uma "realidade alternativa" em que, eximidos das conseqüências que a realidade do cotidiano nos impõe, podemos relaxar nossas defesas e nos permitir contatar, sentir, elaborar e expressar o que de outra forma nos configuraria perigoso e ameaçador. Além dessa "realidade alternativa mais permissiva", a atividade artística nos proporciona linguagens mais afinadas com a natureza de nossas experiências internas ainda não traduzíveis em palavras. Por não implicar uma linearidade causal, lógica e temporal (que a estrutura léxica e lógica da linguagem verbal impõe) as linguagens plásticas, poéticas e musicais, podem ser mais adequadas à elaboração e à expressão daquilo que mal se vislumbra, que é nebuloso ou que é complexo e implica uma apreensão simultânea de várias facetas e níveis de significados. Sendo uma linguagem "pré-verbal" (no sentido de que reconhecemos imagens antes de aprender a falar) a arte é uma linguagem

---

<sup>2</sup> CARVALHO, M. M. J. "A arte cura?". Editorial Psy II, 1995.



mais regressiva e, portanto, mais facilitadora de contato com conteúdos psíquicos profundos e antigos."

Rolando Toro aborda e expande esse tema. Nos ensina que "a criatividade, assim como a função sexual ou a função de auto-transcendência, é uma extensão do próprio processo de viver". Mas que "a nossa civilização, por meio de seus grandes sistemas de alienação, consolida de maneira obscena a dissociação entre o que sentimos e o que fazemos, reprimindo assim a criatividade".

A repressão da criatividade, segundo Toro, se realiza em todos os níveis, educacional, social e político e pode, dependendo do seu grau e da susceptibilidade do indivíduo, levar a diversas conseqüências psico- e até bio-patológicas:

- A - Dissociação afetivo-prática - O indivíduo se encontra impedido de realizar o que sente. Funcionalmente, se encontra, ao menos parcialmente, paralisado.
- B - Mecanização - O indivíduo se move a partir de padrões impostos de fora e repete seqüências de movimentos alheias à sua vida. A mecanização é assim um atentado a função global de viver.
- C - Descompensação e perda da homeostase - A repressão da criatividade impede o fluxo organizador do sistema vivente. Quebra-se a conexão em 'feed-back' com o mundo, trazendo como conseqüência, graves perturbações nos sistemas auto-reguladores do organismo. Pode-se admitir que muitos quadros depressivos e também enfermidades psicossomáticas tenham sua origem na obstrução da expressão espontânea dos impulsos criadores.
- D - Despersonalização - Sendo a criatividade a função que melhor caracteriza a nossa essência humana e individual, a expressão criativa constitui o modo de relacionamento ideal da nossa identidade com a alteridade. A repressão da criatividade acaba tendo assim um efeito de despersonalizar o indivíduo e de resultar também numa percepção despersonalizada dos outros.

Em conseqüência da repressão da criatividade, acabamos assim nos tornando autômatos em um mundo de autômatos. Seres frágeis, incapazes de iniciativa e assim, dependentes de leis, regras e instruções do "sistema". Trabalhadores, consumidores e eleitores dóceis. Qualquer transgressão a essa regra, qualquer tentativa mais eficiente de reverter esse quadro, é imediatamente antagonizada pelo sistema, com a anuência e até a participação ativa dos "bem adaptados cidadãos anônimos"; de modo sutil ou violento, como muito bem previsto por Wilhelm Reich em "Escuta Zé Ninguém" e como retratado de forma emocionante e didática no filme "Sociedade dos Poetas Mortos".

Ao longo da história tem sido o papel das Artes, realizar periódicos surtos revolucionários de criatividade, muitas vezes marcando a quebra dos paradigmas sociais vigentes e até desencadeando transições para novas Eras. É o que aconteceu no Renascimento, marcando o encerramento da Idade Média. É o que ocorreu também em diversos episódios de rebelião artística e cultural ao longo do Século XX, particularmente na sua segunda metade, sucedendo a II Guerra Mundial e o seu epílogo atômico. Percebe-se que essas revoluções criativas são a resposta de uma sociedade sufocada por moldes culturais exauridos. São as desesperadas tentativas de autocura de um organismo seriamente adoentado.

## RECUPERAÇÃO DA CRIATIVIDADE

Felizmente a criatividade é condição intrínseca do processo de vida. Ela pode ser inibida, sua expressão pode ser bloqueada, mas enquanto houver vida ela estará presente.

Mesmo em termos neurofisiológicos, esta verdade se evidencia. Culturalmente, privilegiamos as funções verbais-lógico-analíticas do hemisfério esquerdo, a ponto de confundi-las com o "eu". Já sabemos que disso resulta a dificuldade de liberar funcionalmente o hemisfério direito acarretando a "perda" da capacidade de nos expressarmos artisticamente, de lidarmos com as nossas emoções, de podermos nos valer de intuições e de agir criativamente.

Felizmente as associações funcionais no córtex cerebral preservam um elevado grau de plasticidade ao longo de toda a vida. É verdade que essa plasticidade é máxima na criança. Sua criatividade ainda está "à flor da pele". Basta tirarmos um tanto de pressão da censura (incluindo a autocensura) e/ou a incentivarmos um pouco, e logo o pequeno artista estará de volta. Betty Edwards deixa isso bem claro e documentado. Com a mesma facilidade com que a criança aprende uma nova língua, ela "se torna" uma desenhista, pintora, música, dançarina ou poeta. E, igualmente, "sem sotaque".

Com o passar dos anos a "elasticidade funcional" do cérebro vai diminuindo (e também vai aumentando a pressão da censura social e da autocensura). Passamos a nos identificar como "sem jeito" para artes em geral, como "incapazes de intuição", como "desprovidos de criatividade". Mas mesmo assim ainda podemos restabelecer o contato com essas funções, bastando que nos coloquemos verdadeiramente à disposição desse processo de "reencontro".

O procedimento essencial é enfrentarmos tarefas para as quais o nosso hemisfério esquerdo seja pouco competente e para as quais, reciprocamente, o hemisfério direito tenha grande habilidade. Essencialmente, precisamos "desligar" o verbal, o racional, o analítico. A vivência, principalmente se puder se associar a um componente emocional, é uma porta de acesso privilegiada. No campo estrito do desenho, Betty Edwards nos propõe diversos exercícios, entre os quais, por exemplo, copiar um desenho, virando o original de ponta cabeça e dificultando assim a sua análise lógica e o emprego de símbolos gráficos automatizados. Comprovadamente, o uso de seus princípios e exercícios, extrai até do mais inapto rabiscador, um competente e criativo desenhista. Surpreende nesse processo, não só a sua rapidez e intensidade, mas também a sua abrangência. Aprendemos a olhar (reaprendemos a enxergar o que vemos) e isso passa a afetar não somente o nosso desenho, mas o modo como vemos a vida. É a criatividade abrindo passagem.

Mas, sem dúvida, o modo por excelência de recuperarmos o acesso à nossa criatividade é dado pela Biodança. Genial concepção de Rolando Toro, ela exclui o verbal-analítico e se prende à vivência emocional-intuitiva. Usa a música e o movimento de dança, garantindo o diálogo direto com o hemisfério direito, sem a interlocução filtrante do hemisfério verbal. Conecta-nos sutilmente o nosso emocional e propõe-nos pelas consignas, a expressão autêntica e criativa.

Quando associada a outras formas de expressão artística, como o canto, a poesia e as artes plásticas, o seu efeito potencializador e liberador de criatividade fica ainda mais evidente. Traz-nos a indelével lição de que a criatividade habita em nós e de que conseguimos efetivamente liberá-la e torná-la funcional.

Na maratona de "criatividade", fomos sutilmente guiados nessa direção. A facilitadora, Roseli Cunha, nos propôs inicialmente uma discussão sobre o processo de criatividade e logo, complementando as atividades do primeiro dia,

uma longa e intensa sucessão de exercícios de movimentos dentro da linha da Criatividade. O segundo dia foi iniciado por exercícios de expressão vocal criativa e seguido por um longo período de modelagem em argila. Perfeitamente dentro do espírito da Biodança, recebemos então o desafio de formar duplas e, com as nossas peças originais, feitas individualmente, recriar uma obra conjunta.

Mais surpreendente do que a emoção que acompanhou esses desafios, foi o êxito dos resultados em todo o grupo. Da apresentação final das obras, ficou claro que não só as peças individuais originais, mas também, e especialmente, as recriadas peças conjuntas, foram altamente criativas. As, cerca de, vinte duplas que se haviam formado, conseguiram todas, criar peças altamente significativas e interessantes. E tudo isso sem trocar uma única palavra (ou talvez justamente por isso...). Mais do que obras de arte em argila, criaram-se obras de arte em relacionamento, em sintonia de emoções.

Ficou-nos a confirmação da universalidade da função criativa e da sua acessibilidade. **Somos (todos) criativos e podemos nos valer disso.**

A título de comentário final, vale à pena enfatizar o fato de que o "viver criativo" não se deve restringir ao fazer artístico propriamente dito, e nem que este deva ser um setor estanque, separado do "viver cotidiano". Muito ao contrário, parece essencial que todos nós possamos incluir a "arte de viver" em nosso dia a dia. Citando novamente a psicóloga e arte-terapeuta Selma Ciornai: "Se pensarmos em termos de criatividade no viver, o que é mais saudável do que poder viver de forma criativa, poder ser o artista de nossa própria vida? Nesse sentido, é interessante que não estamos falando só do cliente, mas também do terapeuta, potencial artista de sua profissão".

Como pequeno exemplo pessoal da aplicabilidade dessa simbiose, cito um poema que criei pensando na discussão com meus alunos (Disciplina de "Funções Corticais e Relações Psicossomáticas" do Curso de Medicina - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP) sobre os conceitos de "ver" (neurofisiológico) e "enxergar" (psicológico):

### VISÕES (ENXERGÂNCIAS)<sup>3</sup>

Ver e enxergar,  
enxergar e ver.  
Coisas tão próximas.  
Aparentemente...

Agora estou sozinho  
mas te enxergo  
(sem te ver,  
evidentemente).

Logo estaremos junto.  
Espero te enxergar  
sem te perder de vista,  
viu...

Nos vemos já há muito tempo.  
(Nos enxergamos já há muitas vezes).  
E cada vez parece a primeira.  
E cada vez nos (re)descobrimos.

<sup>3</sup> Selecionado para o volume 12 do projeto "Poeta de Gaveta" (USP)

Quanto mais te vejo,  
mais aprendo a te enxergar.  
E passo a enxergar detalhes  
que antes nem eram enxergáveis.

E conhecendo estes detalhes  
aprendo a te ver.  
Aprendo a buscar peculiaridades  
antes invisíveis.

Ver é ato rápido.  
Não fosse o nosso lento cérebro,  
poderia ocorrer à velocidade da luz.  
(Poderia ocorrer junto com a luz).

Mas enxergar é ainda mais rápido,  
pois enxergamos à velocidade do pensamento.  
E enxergamos no tempo;  
para diante e para trás.

Vemos cores.  
Sete são as do arco-íris;  
e os esquimós vêem dez tons  
só de branco.

Mas enxergar é ainda mais pleno,  
pois além das coisas  
enxergamos emoções.  
(Coisas tristes são mais lentas).

E enxergamos o amor  
que além da emoção,  
tem cores  
e temperaturas.

Como afirma Roger Garaudy, parafraseando Maurice Béjart:

**"é preciso dançar a vida!"**

-x-x-x-

# INICIAÇÃO À BIODANÇA

(Curso Vivencial e Conceitual)



*Auguste Rodin "O Pensador", 1880*

Penso que se eu não  
pensasse tanto e  
**SENTISSE** mais,  
Talvez estivesse  
**VIVENDO** e não apenas  
**EXISTINDO...**

TEMA 14

LINHA de VIVÊNCIA:

*Afetividade*

Werner Robert Schmidek

-2006-



## **EU E AS BORBOLETAS**

*Vou falar das borboletas.  
Não das externas  
pois nem chegou a primavera.*

*Mas das internas,  
que moram no meu peito  
e que respondem a você.*

*Que acordam  
ao simples som  
da sua voz;*

*Que se agitam  
se posso olhar  
para você;*

*Que saem em frenética revoada  
subindo e descendo  
em volta do meu coração,*

*se nos aproximamos  
e nos fundimos  
num abraço.*

*Acho que nós,  
eu e as borboletas  
te amamos (muito!).*

(do autor)

## **QUE BICHO É ESSE? (QUE BICHOS SÃO ESSES?)**

Embora lide com sensações que seguramente são familiares a todos nós, o conceito de Afetividade é um dos mais elusivos em Psicologia, a ponto de livros-texto clássicos ignorarem-no completamente<sup>1</sup> ou tratarem apenas de suas manifestações mais básicas e primitivas<sup>2</sup>.

Indo a tratados mais gerais, temos indicações da razão desta dificuldade. Assim Larousse<sup>3</sup> nos ensina que:

**AFETIVIDADE:** 1. Em Psicologia - conjunto dos fenômenos afetivos (tendências, emoções, sentimentos, paixões, etc.); 2. Força constituída por esses fenômenos no íntimo de um caráter individual.

**AFETO:** 1. Disposição de alma, sentimento; 2. Amizade, simpatia. Psicol: "Aquilo que age sobre um ser"; "Processo de descarga da energia pulsional que constitui uma das manifestações da pulsão".

**AFETIVO:...** *Linguagem Afetiva:* tipo de expressão lingüística em que os sentimentos do falante se infiltram na linguagem intelectual ou de comunicação de idéias;...*Doença Afetiva:* (Psiquiatria) distúrbio grave de humor que pode assumir dois tipos: 1. Depressão maior... e 2. Doença bipolar (antiga psicose maníaco-depressiva).

---

<sup>1</sup> LURIA, A.R. "Curso de Psicologia Geral" Edit. Civilização Brasileira, 1979 (439 pgs.)

<sup>2</sup> GROSSMAN, s.p. "A textbook of Physiological Psychology". John Willey & Sons, 1967, 932 pgs.

<sup>3</sup> "Grande enciclopédia Larousse Cultural" Edit. Nova Cultura, 1998, 6112 pgs.

Enquanto isso, Webster<sup>1</sup> na Encyclopaedia Britannica também nos define:

AFFECTIVITY: The ability to feel emotions; the division of mental life and activity relating to the emotions; *EMOTION*.

AFFECTION: 1. Any moderate feeling or emotion; 2. kind feeling, tender attachment, *LOVE*, *GOOD WILL*; 3. a strong emotion or passion (as anger, fear or hatred); *PARTIALITY*, *PREJUDICE*; 4. a feeling aspect of consciousness (as in pleasure, displeasure); 5. Bent of mind; feeling or natural impulse swaying the mind; *PROPENSITY*, *DISPOSITION*, *INCLINATION*.

AFFECTIVE: 1 Relating to, arising from or influencing feelings or emotions; *EMOTIONAL*. 2. Expressing emotions (e.g. affective language).

Vemos por essas conceituações, que afetividade está diretamente relacionada às emoções, seja moderadas, seja intensas, seja "positivas" (amor, boa vontade, ligação), seja "negativas" (raiva, medo, ódio). Abrange assim, desde respostas comportamentais comuns a todos nós e assim "normais", até manifestações nitidamente psicopatológicas. Finalmente, é previsível que fenômenos que podem atingir tal nível de intensidade, terão necessariamente, tanto um componente psíquico, quanto também um somático.

Cabe-nos então, para um entendimento da afetividade, não apenas descrever as suas características psicossomáticas, mas também analisar os seus significados biológicos e os seus mecanismos de regulação e integração. É mister, finalmente, tecer algumas considerações sobre os seus desajustes e possíveis reajustes e sobre o papel da Biodança nesse sentido.

## PARA QUE TANTA CONFUSÃO?

Pensando de forma ampla sobre as características da afetividade (em especial, quando de suas manifestações mais intensas), imediatamente nos vem uma dúvida: trata-se realmente de um fenômeno funcional (isto é, um fenômeno que tem um significado biológico evidente, a ponto de ter sido selecionado pela Evolução e de ter mecanismos de regulação próprios) ou, ao contrário, estamos aqui lidando com uma disfunção, com uma falha do processo de regulação, com um fenômeno que evidentemente tenderia a ser eliminado pela seleção natural?

## HOMEOSTASIA

Um primeiro conceito que pode nos orientar (ou desorientar) nessa análise é o de *homeostasia*. Lançado por Walter Cannon na década de 20 do século passado, a homeostasia rapidamente se tornou uma das pedras angulares da fisiologia e da própria conceituação de vida.

Parte-se da inegável verdade de que todos os seres vivos tem um "meio interno" (líquido intracelular, líquido intersticial, linfa, sangue, etc.) que tem características físicas e químicas peculiares, que tendem a se manter relativamente constantes ao longo da vida. Como essa constituição do ambiente interno é, em geral, bastante diferente daquela do ambiente externo ao organismo, é previsível que existam múltiplos mecanismos para manter a sua constância - "mecanismos homeostáticos".

Como regra geral e motivação biológica básica, poderíamos assim assumir que os organismos vivos apresentam uma *propensão a evitar estímulos externos*

---

<sup>1</sup> "Webster's Third International Dictionary" Encyclopaedia Britannica Inc., 1966, 2662 pgs.



*intensos* (que tenderiam a desafiar esse equilíbrio e essa constância do meio interno). Foi essa a visão que predominou na Biologia até meados do século XX (espelhando, possivelmente, a mentalidade conservadora que caracterizava, na época, a ciência e a sociedade em geral).

## AUTO-ESTIMULAÇÃO

Na década de 50 passada, um conjunto de experimentos colocou em xeque essa conceituação. Inicialmente, dois psicobiólogos, James Olds e Brenda Milner, verificaram que ratos de laboratório com eletrodos implantados no seu cérebro (Fig. 14.1A) podiam apresentar um comportamento surpreendente. Quando esses eletrodos estavam conectados a um estimulador elétrico que o animal pudesse controlar (por exemplo, apertando uma alavanca no interior de sua gaiola), podiam ocorrer três tipos de resposta, dependendo do local cerebral em que os eletrodos estavam dando os estímulos elétricos. Para algumas localizações, "como seria de se esperar", o animal evitava apertar a alavanca (evitando assim acionar o estimulador, produzir um choque elétrico no seu cérebro e assim perturbar o equilíbrio interno). Perfeitamente de acordo com os pressupostos da homeostasia! Para outras localizações, o animal reagia de forma indiferente. Acionava a alavanca "ativa", assim como acionaria qualquer alavanca desativada. Talvez nesse caso os eletrodos se encontrassem em uma região cerebral "insensível"? Mas aí, para grande surpresa dos pesquisadores e da comunidade científica, alguns ratos, cujos eletrodos tinham suas extremidades em regiões cerebrais como, por exemplo, o *hipotálamo* (Fig. 14.1B) exibiam um comportamento totalmente inesperado. Não só esses animais buscavam acionar a alavanca, como o faziam com grande intensidade e persistência, a ponto de deixarem de comer e beber para continuarem suas sessões de auto-estimulação (Fig. 14.1C).

Experimentos semelhantes realizados em pessoas (é hábito em neurocirurgias de profundidade, manter o paciente acordado - o cérebro não tem receptores de dor - e aplicar estímulos-teste para evitar a lesão acidental de estruturas vitais) mostraram resultados semelhantes: também o nosso cérebro tem locais cuja ativação é extremamente motivante (a sensação é de prazer), levando à auto-estimulação intensa; há também outras localizações de eletrodos em que a sensação desencadeada é de profundo desprazer, quando não, de medo e até de pânico. Obviamente, nesses casos, o paciente evita ao máximo a ocorrência dos estímulos.

Do conjunto desses experimentos surgiram três noções básicas:

(a) Embora a homeostasia continue válida como processo geral a longo prazo, ela não é válida a cada momento e situação. Há, ao contrário, situações e momentos em que o organismo (humano ou de qualquer outro mamífero e talvez de qualquer animal) *busca ativamente estímulos externos* que alteram o seu equilíbrio interno.

(b) Há no cérebro de todos os mamíferos (incluindo o nosso) circuitos cuja ativação ocasiona prazer e outros, cuja ativação causa desprazer. Tais circuitos que experimentalmente podem ser ativados por estímulos elétricos artificiais, são também ativados pelo próprio organismo em determinadas condições fisiológicas, resultando nesses casos, como que numa gratificação ou numa punição. São, por isso, chamados de circuitos *gratificantes* e de circuitos *punitivos*.

(c) Muitos, se não todos os comportamentos básicos, tem seus mecanismos de regulação ligados a variáveis "motivacionais" (como, por exemplo, fome, sede e outras) as quais são influenciadas por processos gratificantes, em que estímulos externos acabam ativando os mesmos circuitos responsáveis pelas respostas de auto-estimulação positiva. É o que acontece, por exemplo, quando estamos com fome e encontramos um alimento saboroso disponível. O seu paladar, o seu olfato, a sua visão e, muitas vezes, a simples lembrança desse alimento já são suficientes para produzir tal estimulação, ocasionando a ativação dos circuitos gratificantes e a conseqüente sensação de prazer. Por outro lado, há estímulos externos ou internos, cuja ocorrência (ou também lembrança) ocasionam a ativação de circuitos punitivos e a conseqüente sensação de desprazer.

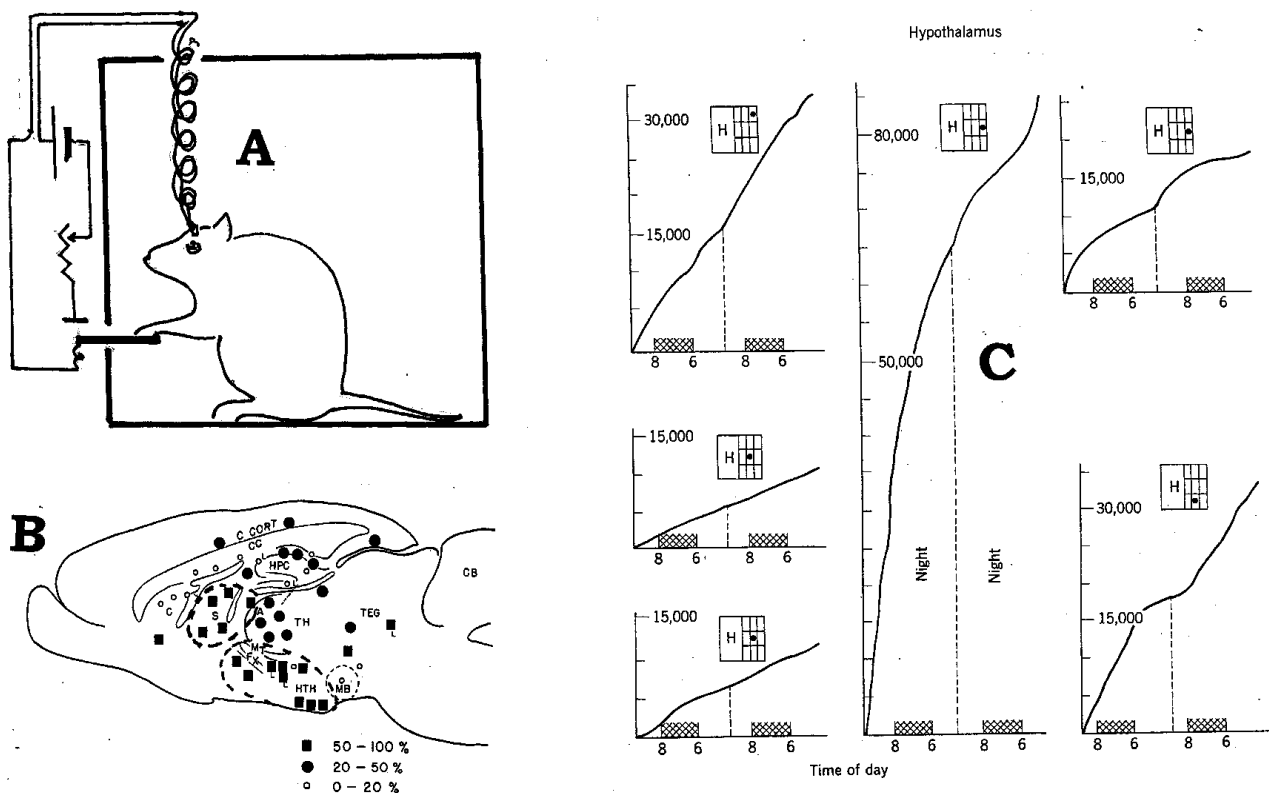


Figura 14.1 - Áreas motivacionais do cérebro. Em (A), um roedor, com eletrodos intracerebrais implantados e ligados a um sistema de auto-estimulação, em que o próprio animal pode aplicar estímulos elétricos em pontos determinados de seu cérebro (pressionando uma alavanca no interior de sua gaiola). Em (B), diversos locais do cérebro desses animais, em que os eletrodos implantados produzem respostas de auto-estimulação positiva (quadrados cheios), destacando-se duas regiões em que ocorre intensa auto-estimulação (a Área Septal "S" e o Hipotálamo -"HTH") e outras áreas em que ocorrem evitamento de estímulo. Em (C), alguns resultados de tais experimentos, mostrando para diversos eletrodos implantados no hipotálamo, a intensa resposta, levando a milhares (mais de 50.000, em um dos casos) de pressões na barra e conseqüentes auto-estimulações em 24 horas.

## VIDA E INTERAÇÃO (Vida é Interação !)

Se pensarmos de forma ampla sobre o processo de vida, vemos que ela encerra um paradoxo essencial.

Por um lado, qualquer ser vivo, de uma simples ameba a um complexo ser humano, constitui uma assimetria energética em seu ambiente. Encontra-se acumulada no seu interior uma grande quantidade de energia físico-química (por exemplo, concentrações de determinados elementos, bastante diferentes daquelas do ambiente externo e mantidas ativamente; substâncias de alto teor energético sintetizadas pelo próprio organismo; temperatura corpórea diferente daquela do ambiente e mantida ativamente, no caso dos homeotérmicos). Podemos assim prever que todo ser vivo está em constante processo ativo de regulação da constância do seu meio interno (homeostasia, conforme já descrito acima). Se isso deixar de ocorrer por um tempo maior, ou se o ambiente externo se tornar muito inóspito e hostil o ser vivo corre o risco de morrer.

Uma óbvia forma de se defender de tais situações é *criar uma barreira*. Desde uma simples membrana, que de fato envolve qualquer célula, até revestimentos mais e mais resistentes e isolantes como peles, couros e carapaças, ou até construções externas podem ser usadas (Fig. 14.2). Há organismos como os moluscos que, justamente por terem um corpo bastante vulnerável, criam um envoltório calcário que nas conchas bivalves pode ser fechado hermeticamente, isolando o organismo quase que por completo do ambiente. Esta, seguramente, é uma das razões para o aparecimento de um crescente do número de espécies de moluscos nas eras geológicas mais recentes.

Nos vertebrados não chegam a ocorrer processos tão drásticos mas também há soluções bastante criativas. Assim, diversas espécies realizam elaboradas construções para criar uma barreira de proteção (Fig. 14.3). Mesmo assim, para mamíferos que habitam regiões frias a manutenção da temperatura corpórea, pode representar um sério problema, principalmente no inverno quando a comida se torna escassa. Algumas espécies resolvem então esse problema entrando em hibernação; recolhem-se a uma toca fechada, reduzem o seu metabolismo ao mínimo e assim sobrevivem, utilizando suas reservas de energia acumuladas durante o outono (Fig. 14.4). Mesmo a nossa espécie "descobriu" algumas soluções de isolamento bastante interessantes. Não só a nível físico (com roupas, casas, climatizações, veículos espaciais ou submersíveis) mas também a nível psíquico. Em determinadas situações em que a pressão ambiental se torna insuportável, nós simplesmente "apagamos" (desmaiando, entrando em torpor ou até em um surto psicótico catatônico).

Mas, todas essas, são soluções provisórias e, no máximo, temporárias. O próprio processo de vida requer *interação*. Precisamos ingerir substâncias para repor gastos energéticos (ver exemplo na Fig. 14.4B), para possibilitar nosso crescimento ou para o simples reparo de nossa estrutura física; precisamos eliminar excessos ingeridos e produtos do catabolismo; e, obviamente, na medida em que somos mamíferos com reprodução sexuada, fecundação interna, gestação, parto e amamentação, precisamos interagir em ambos os sentidos para garantir a continuidade como patrimônio genético.

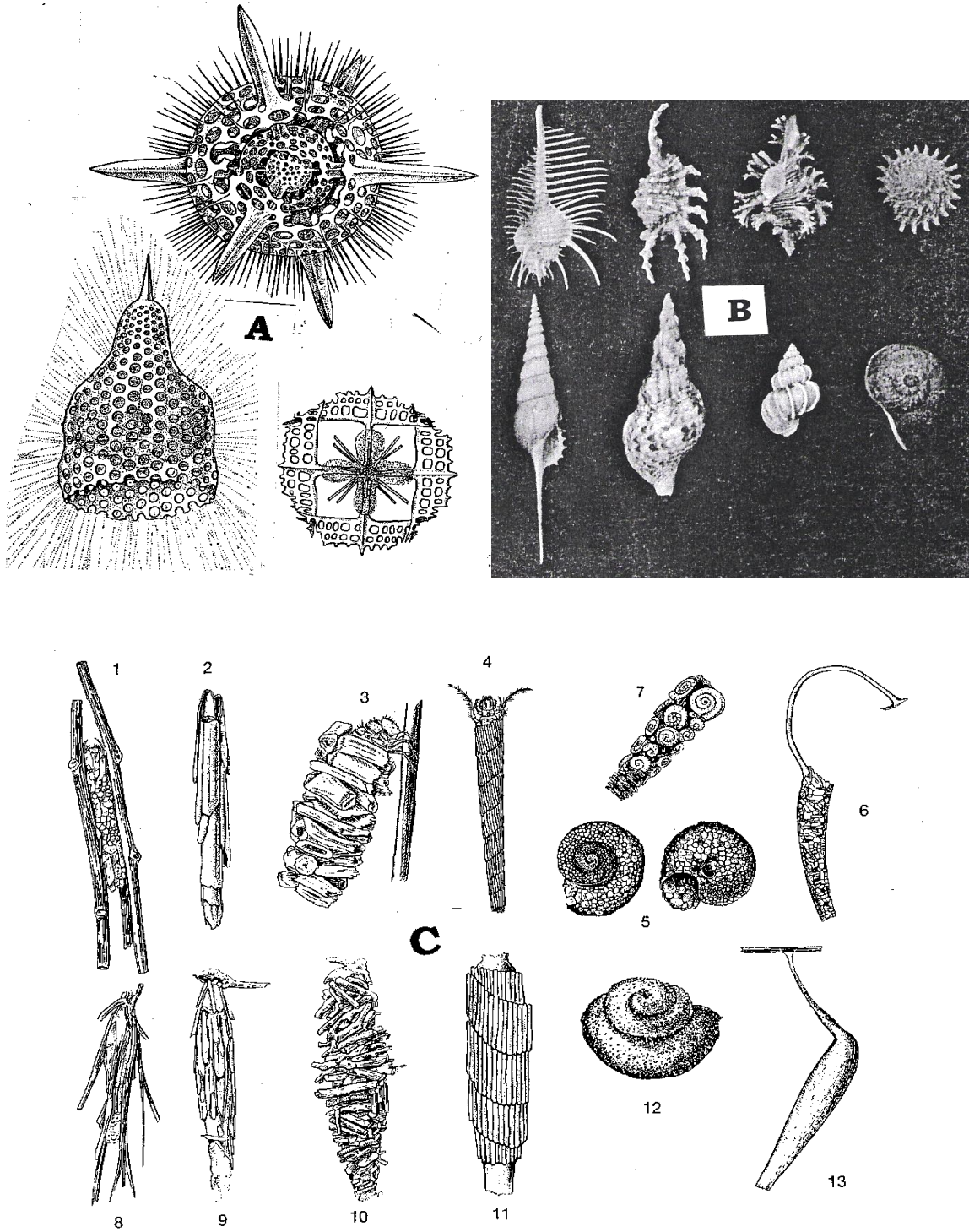


Figura 14.2 - Barreiras e isolamentos produzidos por secreções do próprio corpo em unicelulares radiolários (A) e em moluscos (B); proteções criadas por larvas de insetos utilizando materiais do ambiente (C).

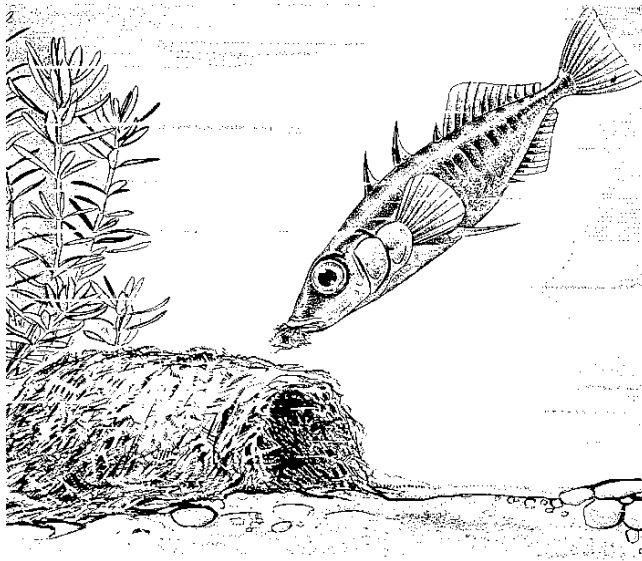
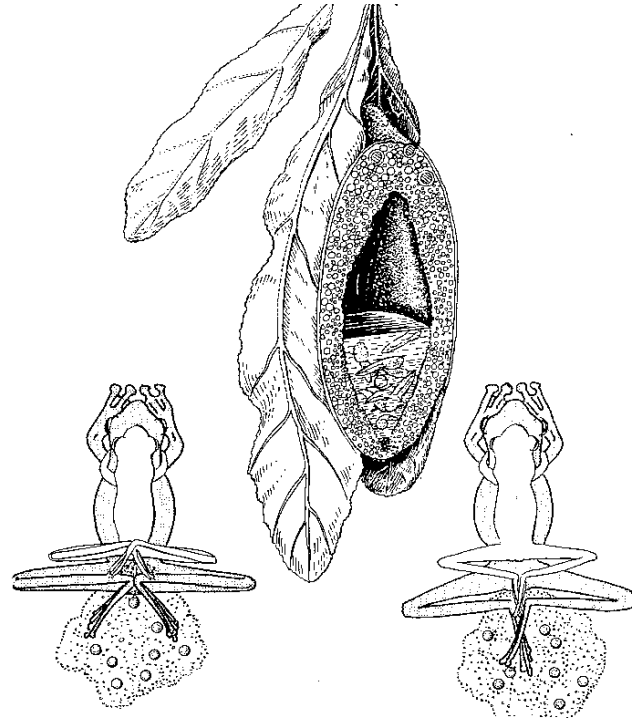
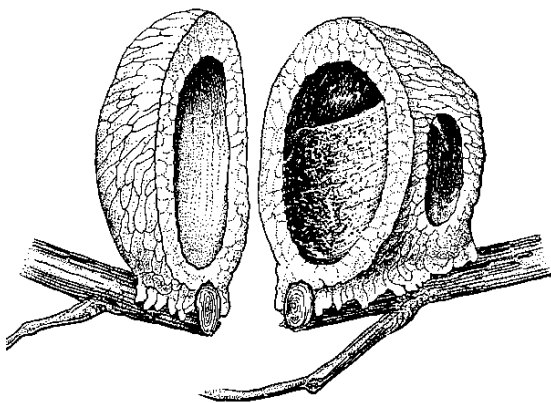
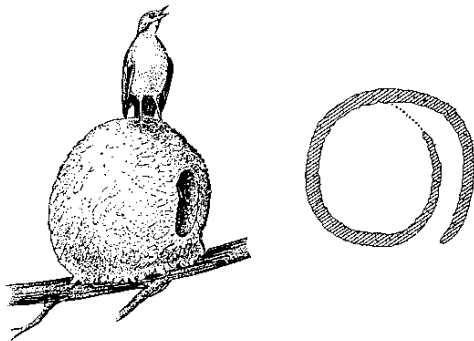
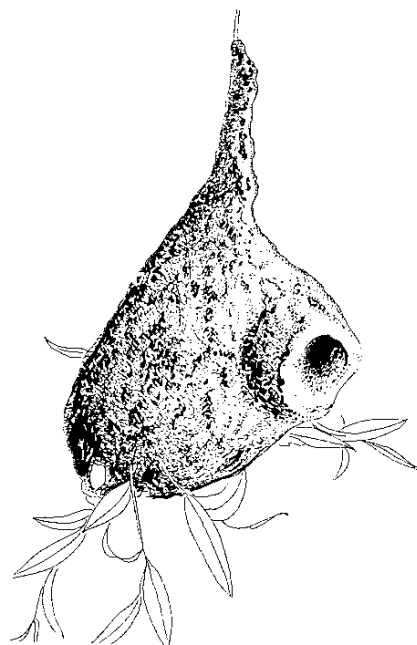
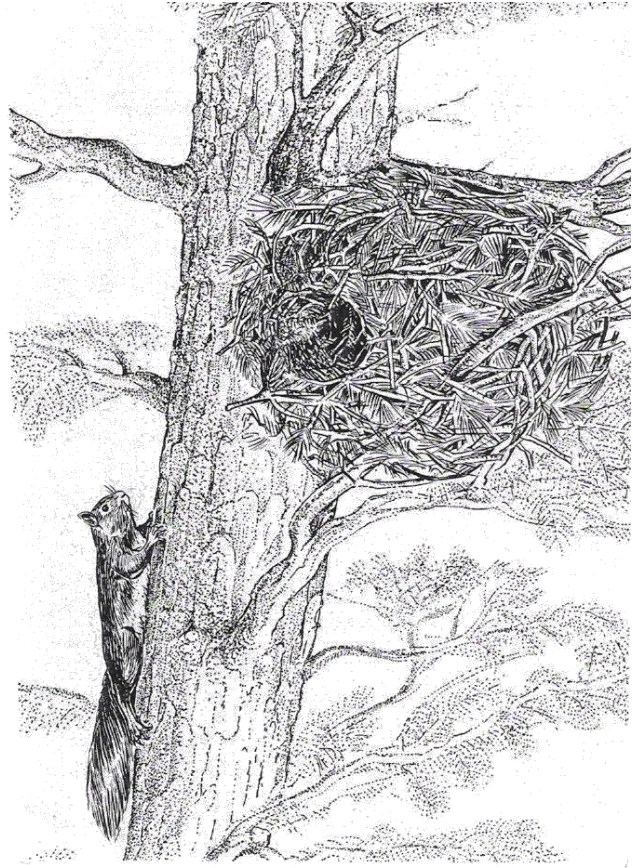
**Peixe****Anfíbio****Aves**

Figura 14.3 - Construções de isolamento e proteção criadas por vertebrados.

(continua)

**Mamíferos**



**(Castor)**

Figura 14.3 - Continuação.

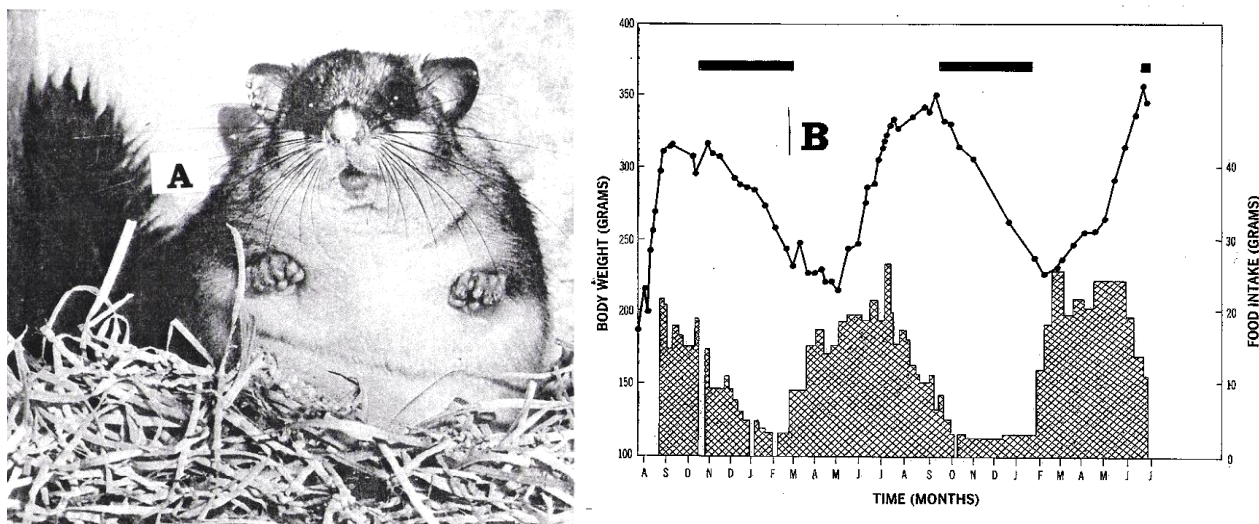


Figura 14.4 - Hibernação em mamíferos de clima frio. O animal acumula reservas energéticas no outono (A) e depois, fechando-se em uma toca de proteção e reduzindo seu metabolismo ao máximo, gasta lentamente essas reservas durante o inverno(B).

Vem aí um paradoxo:

***Vida é interação e interação é risco. Logo, VIDA É RISCO !***

Mas, como resolver este problema biológico? Qual terá sido o caminho escolhido pelo processo evolutivo para enfrentar esse paradoxo? Como garantir que seres não dotados de uma compreensão racional quanto às suas necessidades ou quanto às necessidades de sua espécie, optem por se abrir e se arriscar a enfrentar um mundo por vezes hostil e assustador, ao invés de se fechar "numa concha"?

Antigamente, a ciência tentava explicar esse paradoxo admitindo a existência de hipotéticos e mal explicáveis *instintos* "de auto-preservação", "de preservação da espécie" (como se um inseto ou mesmo um "evoluído" peixe, um lagarto, um rato ou mesmo um macaco tivessem uma noção clara sobre o significado de espécie e a importância ecológica de preservar a biodiversidade...).

Hoje temos uma resposta mais simples e adequada (e é exatamente aí que entra a **AFETIVIDADE !**): **Fazemos coisas, até arriscadas, "porque é gostoso", "porque dá prazer"**. Como muito apropriadamente teorizou o psicólogo Roberto Freire, numa síntese provocante das idéias reichianas, "Sem tesão não há solução". Não só deixaríamos de nos reproduzir, mas também de nos alimentar (veja a anorexia) ou até mesmo de viver (pense nos "ensimesmamentos" dos deprimidos ou até nos seus suicídios), se não fosse gostoso fazê-lo !

Desde pequenos e, principalmente, na infância e adolescência, "optamos pelo risco". Queremos andar em pé quando poderíamos engatinhar com tranqüilidade e segurança; queremos subir em coisas quando seria muito mais seguro ficarmos em baixo; queremos experimentar "coisas novas" (tais como fogo, por exemplo); inventamos jogos e brincadeiras arriscadas (andando de bicicleta - de preferência "sem as mãos"), andamos de patins e de skate (se possível em "manobras radicais").

E quem pensar que tais coisas são apenas "problemas de educação", "distorções culturais", deve procurar um zoológico e observar uma colônia de macacos, prestando atenção nas "macaquices" dos filhotes e nos repetidos riscos (até de vida) em que se colocam. Puro "tesão de viver"! São os circuitos gratificantes em ação !

Obviamente, se este processo fosse unilateral, impulsionado exclusivamente por circuitos gratificantes, teriam sobrado muito poucos sobreviventes. Vida é risco, mas só até certo ponto ! E aprendemos isso com os nossos circuitos punitivos. Aprendemos que lesões doem e que dores podem ser muito desagradáveis. (Note que pessoas que nasceram sem receptores para dor - consequência de um defeito genético, felizmente raro - *nunca* aprendem a evitar lesões e acabam se mutilando ou até morrendo em consequência de ferimentos severos não evitados). Aprendemos que riscos de vida reais podem ser muito amedrontadores e que medo intenso é muito desagradável.

E aí chegamos a um segundo aspecto da importância da afetividade na vida:

## AFETIVIDADE E A REGULAÇÃO DO APRENDIZADO

Utilitariamente, "só apreendemos o que interessa". E o que interessa é o que mexe com os nossos sentimentos, o que nos emociona, o que nos assusta. Coisas neutras são irrelevantes e assim, são ignoradas. E é fundamental que seja assim. Seria intolerável se todos os fatos externos e internos fossem fielmente guardados e ocupassem continuamente a nossa consciência (Jorge Luís Borges tem um romance - "Funes o memorioso" - que relata os dramas de um personagem assim). Selecionar é fundamental. Mas como selecionar?

Na nossa espécie a comunicação verbal e escrita nos fornece importantes pistas sobre "o que guardar", mas na nossa história evolutiva nem sempre foi assim. Excepcionalmente, há alguns animais sociais (entre aves e mamíferos) que podem aprender com base nas reações de seu grupo social.

Particularmente o processo de identificação de potenciais predadores é aprendido. Em diversas espécies de aves sociais e também de macacos, quando um predador é identificado por algum membro do grupo, este dá o sinal de alarme. O bando então se reúne em torno do "inimigo" e, mantendo uma distância segura, começa a hostilizá-lo com vocalizações agressivas. Com isso, não só o predador (agora identificado e tornado conspícuo) tende a se retirar, como também jovens inexperientes podem aprender as características desse oponente, que agora passa também a ser identificado por eles. No laboratório, essa propriedade pode até assumir aspectos curiosos (Fig. 14.5).

Mas, muitas vezes, não há "instruções a seguir". Muitas vezes os animais (ou nós mesmos) têm de aprender "do zero". Note que aprender, em geral significa descobrir relações de causa-efeito. Isto é, temos que aprender sobre algo que já aconteceu e que só então tem consequências. E o grande problema é que a cada momento acontecem inúmeras coisas simultaneamente. Como selecionar quais são as importantes? (Como selecionar o que previsivelmente são causas e desprezar o "ruído de fundo"?).



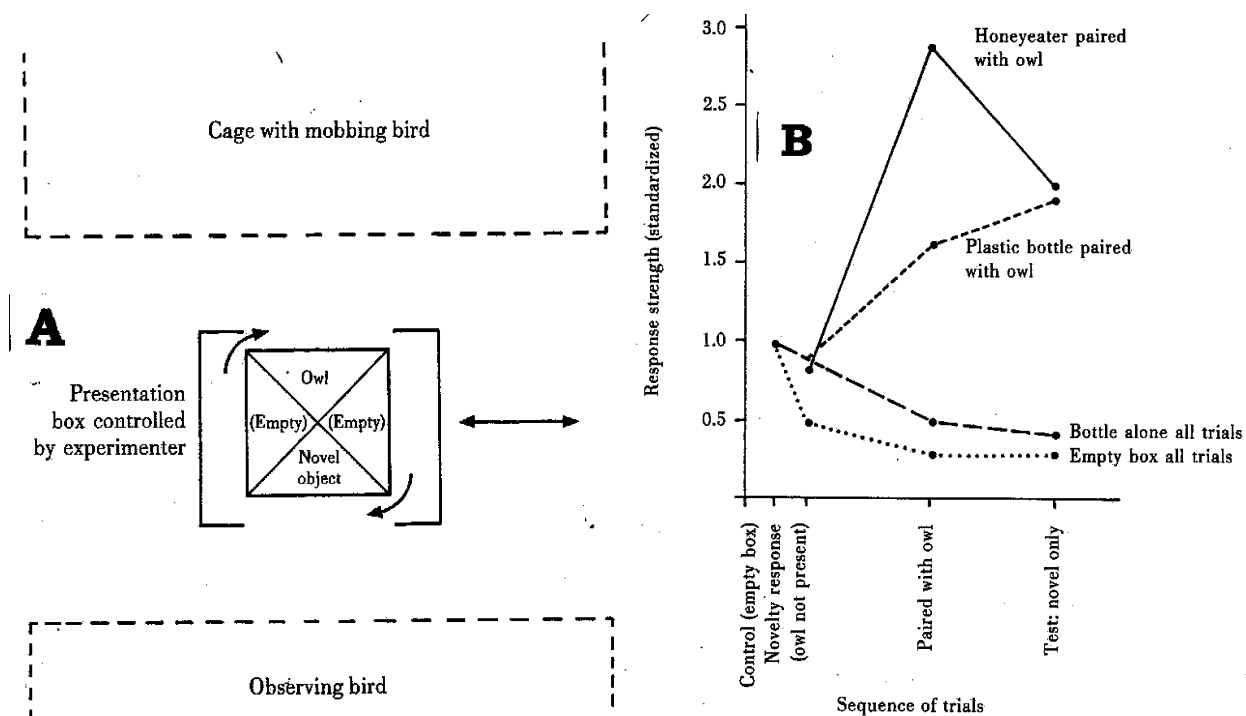


Figura 14.5 - Resposta de hostilização treinada em laboratório por um pássaro preto europeu jovem. Na situação experimental (A), dois animais, um adulto experiente e um jovem inexperiente ocupam gaiolas opostas (em que cada animal pode ver e ouvir o outro). Entre as gaiolas, encontra-se um sistema rotatório com quatro compartimentos, dos quais apenas um é visível a partir de cada gaiola. No treino, apresenta-se subitamente um predador (uma coruja), ao pássaro experiente e, ao mesmo tempo, um objeto neutro seja um pássaro inócuo ("honeyeater"), seja uma simples garrafa de plástico, ao jovem inexperiente. Conforme esperado (B), o jovem inexperiente, copiando o comportamento (adequado) do adulto, acaba apresentando respostas de hostilização (inadequadas). Testado uma segunda vez sem a presença do adulto, demonstra que reteve o aprendizado, continuando a apresentar as respostas de hostilização aos novos "inimigos", sejam eles o pássaro inócuo ou a garrafa de plástico.

O processo descoberto pela Evolução é o da existência de dois tipos de memória. Há uma *memória a curto prazo*, na qual todas as informações, externas e internas, disponíveis a cada momento, são guardadas por certo tempo. Essas informações ficam circulando em nossos circuitos neurais, mas sem causar nenhuma alteração definitiva. Com o passar do tempo elas vão se apagando da consciência e sendo substituídas por novas (como num sistema de gravação em "loop"). Assim as informações mais velhas vão se tornando mais fracas e imprecisas e acabam se perdendo (ou, no mínimo, deixam de estar acessíveis à nossa consciência). Se, no entanto, num determinado momento, ocorrer um evento marcante (algo que chama a nossa atenção intensamente, algo que nos emociona, que nos alegra muito, ou que nos assusta, nos machuca, etc.), então todo o bloco de informações que circulava na memória a curto prazo passa para o segundo tipo de armazenamento: a *memória a longo prazo*, na qual ocorre agora uma alteração funcional ou até estrutural mais persistente do sistema nervoso central. Havendo subseqüentes repetições do mesmo evento relevante, os correspondentes conjuntos de informações vão sendo superpostos na memória,

selecionando-se aí os seus aspectos repetitivos (e que, na prática, constituem em geral os fenômenos relevantes na cadeia de causa e efeito).

Por exemplo, Ivan Pavlov, no começo do século XX, demonstrou que um cão pode ser ensinado a salivar ao som de uma campainha. Basta que repetidas vezes o som da campainha tenha sido seguido por comida. Assim o som, inicialmente perceptível mas irrelevante, passa a adquirir uma conotação "positiva" de "comida". De fato, nas diversas sessões de treino, ao mesmo tempo em que ocorria o som, diversos outros estímulos espúrios provavelmente estiveram presentes. Guardando e superpondo esses vários quadros "gestálticos", gradativamente foi sendo posto em destaque - e memorizado como relevante - o som da campainha.

Mas o papel biológico da Afetividade não para aí. Ela também atua (intensamente) sobre as nossas funções internas, tanto a nível de órgãos e sistemas, quanto até a nível celular.

## AFETIVIDADE E FUNÇÕES INTERNAS

Inicialmente, vale lembrarmos das sensações comuns a todos nós quando nos emocionamos, tais como os suspiros, as palpitações, o "nó nas tripas", as "borboletas" de que fala o poema. E também as manifestações perceptíveis e até visíveis externamente, tais como o "suor frio", a palidez da pele do rosto, ou, ao contrário, o enrubescimento e até os "cabelos que ficam em pé" (literalmente) quando nos assustamos muito. Pode até ocorrer, conforme documentado em diversas ocasiões, o branqueamento dos cabelos, completo e rápido ("numa mesma noite") em situações de tensão ou medo muito intensos.

Se pudéssemos medir as nossas funções internas, iríamos perceber que as emoções intensas, principalmente aquelas que resultam de situações que direta ou indiretamente ameaçam nossa vida, resultam num conjunto coordenado e eficiente de alterações internas, aquilo que chamamos de "*reação de alerta*". O coração aumenta a frequência e a força de suas contrações (de onde a sensação de "palpitações"), bombando mais sangue para o organismo. O fluxo desse sangue é redirecionado: diminui a circulação na pele (causando palidez) e na região do trato digestivo, enquanto que aumenta a circulação cerebral e também a muscular (preparando o organismo para a ação). Ao mesmo tempo, o cérebro é ativado globalmente, preparando-nos para uma avaliação mais rápida e detalhada do ambiente e para um eficiente e rápido planejamento e controle das respostas aos estímulos novos. Enquanto isso, nos pulmões, os brônquios se dilatam, permitindo um fluxo de ar mais livre; no sistema digestivo ocorre inibição de movimento e secreções, o processo de digestão é subitamente desativado - de onde o "nó nas tripas" (Fig. 14.6).

Todas essas respostas são controladas pelo sistema nervoso que envia suas ordens por neurônios do chamado "*sistema nervoso autônomo*" e, mais especificamente, através do seu setor *simpático* (Fig. 14.7). Paralelamente, e em especial se a reação de alerta for muito intensa, ocorre também uma resposta hormonal: é ativada a camada interna (medular) da glândula adrenal que então secreta *adrenalina* para o sangue; esta reforça todas as ações neurais descritas acima e adicionalmente, aumenta ainda o metabolismo energético do organismo. Se a ativação perdurar ou for seguidamente desencadeada, pode até haver aumento da atividade de outras glândulas endócrinas como a tireóide e a camada

cortical da adrenal, alterando ainda mais o metabolismo do corpo (Fig. 14.6). É interessante que tudo isso pode estar sendo produzido de forma reflexa, antes ou sem que o estímulo tenha chegado à consciência. Por outro lado, também é interessante saber que nem sempre os estímulos desencadeadores de reações de alerta são externos ("físicos"), uma vez que ela também pode ser produzida por estímulos psíquicos, eventualmente até da nossa memória.

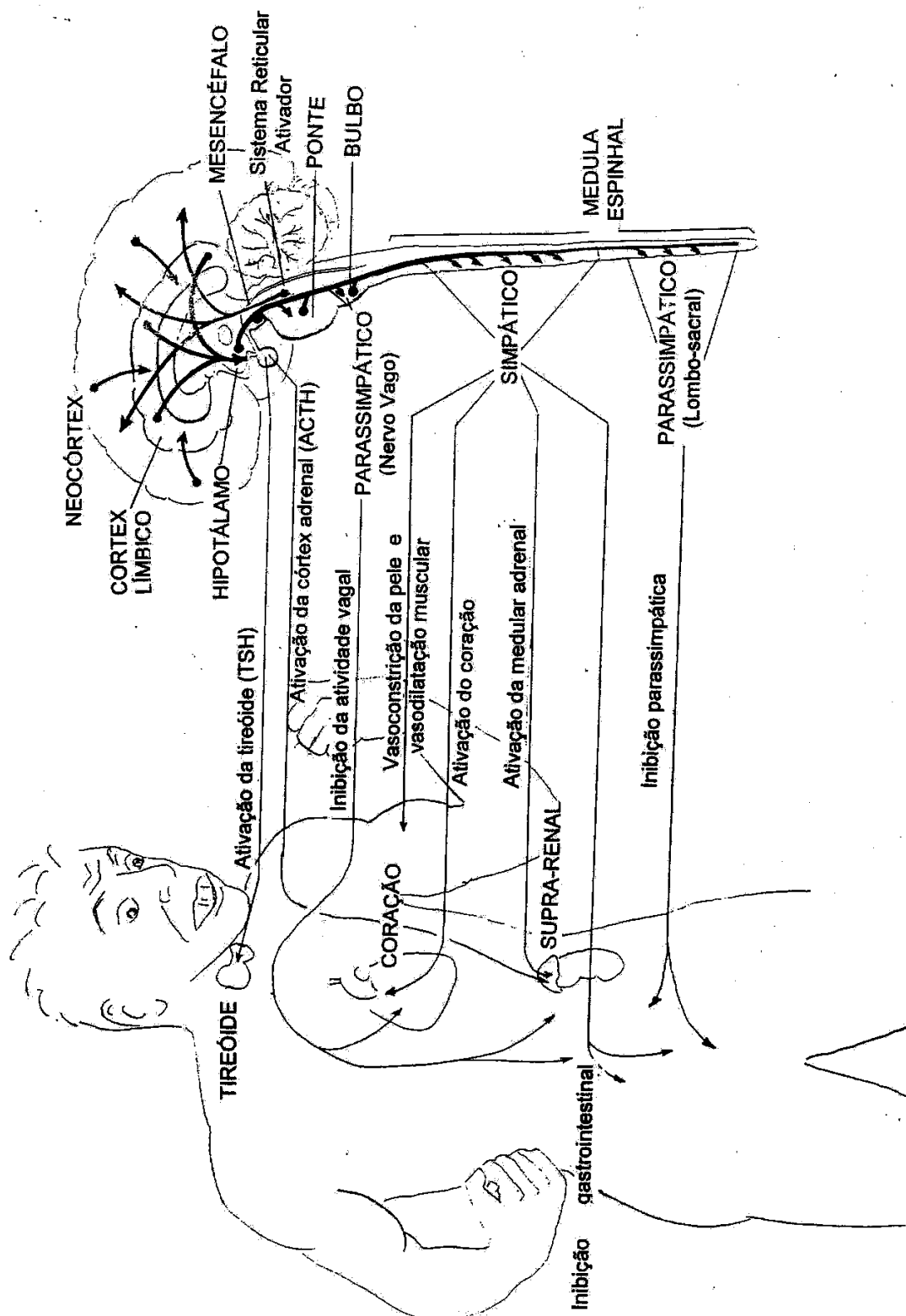


Figura 14.6 - Controle das manifestações somáticas na Reação de Alerta.

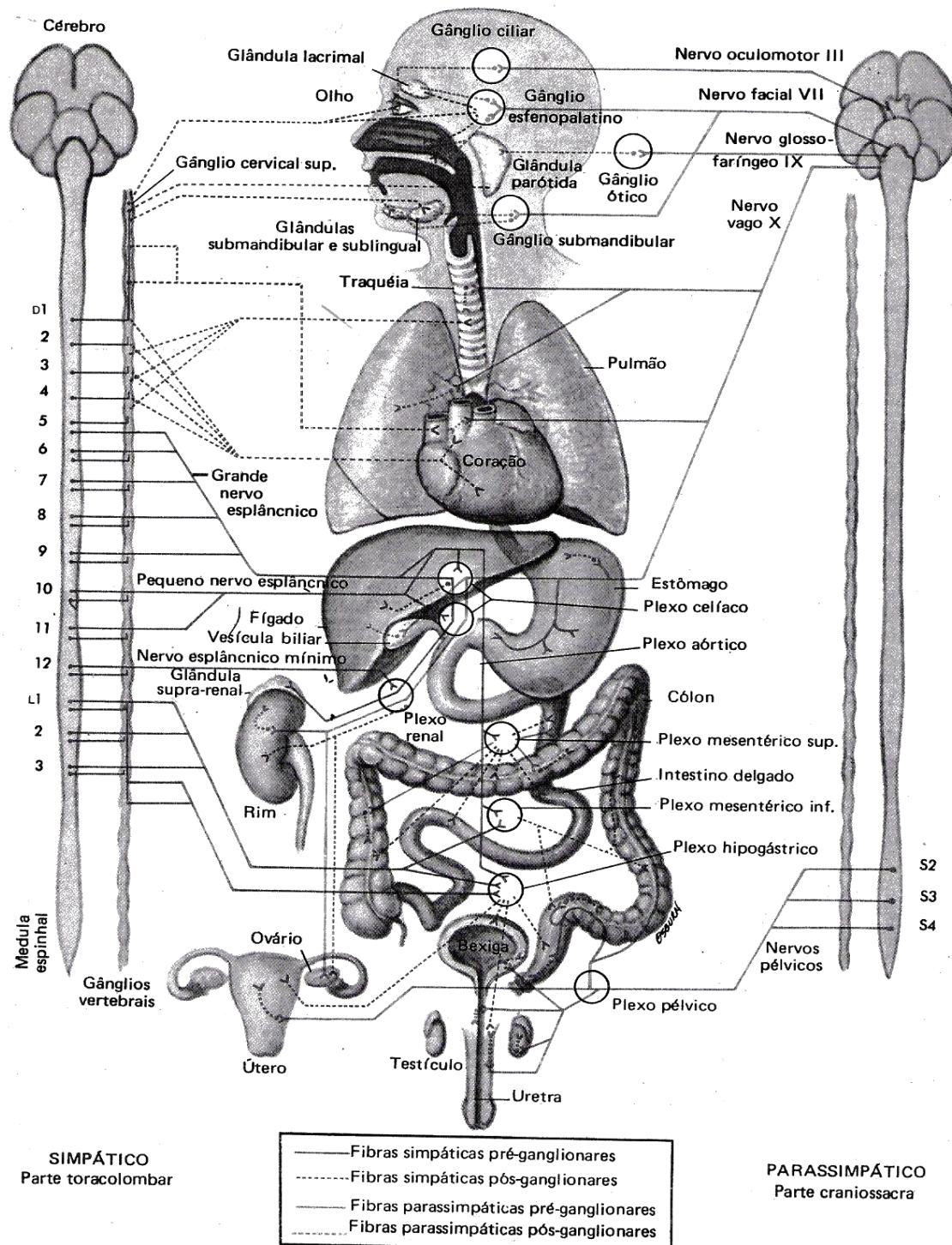


Figura 14.7 - Inervação simpática (à esquerda no esquema) e parassimpática (à direita) dos diversos órgãos internos.

Às vezes em reações de alerta intensas e demoradas, seguindo um período de ativação simpática, ocorre sua inibição e, simultaneamente, ativação do setor autônomo *parassimpático* (Fig. 14.7), que tem funções diametralmente opostas, acarretando a inibição cardiovascular e respiratória, ao mesmo tempo em que ocorre ativação do setor digestivo. Esta alternância e também a desativação cerebral que a acompanha, podem levar a tontura, mal estar e até perda da consciência.

É também muito importante notar que a freqüente e repetida ativação do setor simpático em situações de estresse, pode levar a alterações patológicas, tais como hipertensão arterial e úlcera gástrica.

Mas, a atuação da afetividade sobre as funções internas não se limita aos grandes órgãos e sistemas. Também o nível funcional de células pode ser afetado. Sabe-se assim, que as respostas das células do sistema imune (responsáveis pela produção de anticorpos, pela destruição de células estranhas ao organismo ou patológicas e pela fagocitose de partículas tóxicas) podem ser profundamente influenciadas pelo nosso estado afetivo. As respostas imunes que se encontram ativadas em situações neutras ou de estimulação afetiva moderada, são inibidas por situações de intenso envolvimento afetivo, particularmente quando negativo. Sabemos assim que há uma correlação entre situações de perdas importantes, conseqüente depressão e o surgimento de neoplasias.

Na realidade, pode-se admitir que qualquer situação de estresse intenso e mantido ou mesmo de superposição entre diversas situações de estresse moderado (como vimos na Tab. 12.3) podem levar ao adoecimento grave.

## EVOLUÇÃO DA AFETIVIDADE

Especulativamente, pode se propor um processo de Evolução da Afetividade, ocorrendo em paralelo ao próprio processo evolutivo de formação e transformação da Vida.

Já os átomos, apresentam processos de afinidade que os levam a formar moléculas. Moléculas, principalmente orgânicas, muitas vezes se atraem formando agregados moleculares mais e mais complexos. Pode-se entender que temos aí os precursores de processos afetivos mais complexos e elaborados ainda por vir.

Com o surgimento da vida propriamente dita, iniciam-se processos de interação mais seletivos e intensos. Um exemplo disso já ocorre entre os unicelulares: a incorporação de organismos no interior de outros, dando origem a organelas intracelulares, como é o caso das mitocôndrias e possivelmente dos cloroplastos. Nestes casos, a incorporação intracelular garante a sobrevivência e preserva as características não só morfo-funcionais, mas inclusive genéticas, dos organismos incorporados. Um outro exemplo, agora de interação mais sutil entre coespecíficos, é o surgimento de um tipo especial de reprodução em alguns unicelulares mais complexos, tais como o *Paramecium*. Nesta espécie, para a reprodução, dois organismos se agregam pelas "bocas", "regurgitam" material genético que é trocado entre eles e depois se desprendem, para só então iniciarem, cada um, o processo de divisão celular.

Como próximo passo evolutivo, a passagem do estágio unicelular, para o pluricelular, faz pressupor o surgimento de uma potente força de afinidade intercelular. Tal energia "afetiva" induz as células a permanecerem conectadas após as divisões celulares. Também as induz a assumirem uma total interdependência, levando algumas, inclusive, a uma radical transformação de forma e função, com inibição e até sacrifício de funções "vitais", como movimentação e reprodução. É, a seu modo, uma "paixão total" de cada célula pelas demais.

Apenas em situações de reparos, algumas células do organismo são "autorizadas" a se desdiferenciar e a se multiplicarem temporariamente. Se essa interdependência deixa de ocorrer e algumas células "se divorciam" das demais, retornando definitivamente às suas funções primitivas (particularmente

reprodução), teremos um câncer em que cada célula compete darvinianamente com todas as demais (e o organismo como um todo, em geral, morre...). Note nessa formulação a mesma correlação desamor-câncer que já se conhece a nível psicossomático.

No estágio pluricelular, como é previsível, as atrações e associações entre organismos vão se tornando cada vez mais complexas e sutis. Destaca-se o processo de reprodução que agora, como regra quase absoluta, é sexuada, exigindo assim a presença e, na maioria das vezes, o contato entre os parceiros. Particularmente em espécies carnívoras e agressivas, é fácil imaginar a grande intensidade que deverá ter essa força de atração.

Com a evolução do processo reprodutor, vemos o surgimento de ligações cada vez mais fortes e afetivas entre pais e filhotes. Ao mesmo tempo vemos também, em diversas classes de animais, o surgimento de ligações entre animais adultos, não relacionadas diretamente às atividades reprodutoras. É o surgimento do comportamento social que em diversas espécies assume características extremamente intensas e complexas. Assim, nos invertebrados, há diferentes grupos com uma organização social altamente elaborada. É o que acontece, por exemplo entre os insetos sociais (principalmente himenópteros como abelhas, vespas, formigas e cupins). Em muitas dessas espécies a estrutura social é de tal forma elaborada que faz pensar no surgimento de um novo nível evolutivo, o de "*macro-organismo multi-individual*". Este estágio é atingido de forma plena em alguns celenterados em que os indivíduos realmente se ligam fisicamente uns nos outros, sofrendo então transformações somáticas e funcionais intensas, a ponto de grupos de indivíduos desempenharem a função de "órgãos" (como vimos na Fig. 13.3).

Dentre os vertebrados, até pela complexidade de suas estruturas, um tal nível de fusão somática nunca é atingido em condições normais. No entanto, em todas as grandes classes, há exemplos de espécies com elevada motivação de agregação. Dentre as aves e, especialmente dentre os mamíferos, estas associações passam a ser mais e mais organizadas e complexas. Os elementos de ligação e de motivação afetiva passam, cada vez mais, a ser de natureza psíquica. Na nossa espécie, finalmente, ocorre um novo e forte elemento de ligação, a *cultura*.

É interessante perceber que este processo evolutivo, ainda não atingiu, entre os vertebrados, o grau de interdependência plena, necessária ao funcionamento conjunto como "organismo". Nesse sentido somos ainda, mesmo nós humanos, parecidos com conjuntos de culturas de células ou embriões em formação. Temos já os "dispositivos psíquicos" necessários para a vida integrada, mas ainda estamos na fase de crescimento, multiplicação e competição recíproca. Ainda não atingimos o estágio de interdependência plena, com a necessária confiança recíproca e a aceitação "amorosa" das restrições ao desenvolvimento individual desenfreado. Oxalá a cultura possa nos servir de ferramenta para este passo evolutivo (antes que o "embrião" se transforme num grotesco teratoma...).

Mas, como acontecem num indivíduo os processos de regulação de sua afetividade?

## REGULAÇÃO DA AFETIVIDADE E DE SEUS EFEITOS

Já podemos prever que a regulação de um tal conjunto de fenômenos, necessariamente será um processo bastante amplo, complexo e assim, sujeito a

percalços e descompassos. De fato, participam das manifestações e regulações afetivas os mais diversos setores do organismo.

Inicialmente, quanto à entrada de informações, podemos dizer que praticamente qualquer canal sensorial pode servir de porta de acesso ao mundo das emoções. De fato, qualquer órgão dos sentidos ou conjunto de receptores pode nos trazer informações afetivas. Isto é ainda mais verdadeiro se levarmos em consideração que, por meio do aprendizado, mesmo um estímulo originalmente neutro pode ser associado a uma situação ou memória de cunho afetivo. Todos nós podemos nos lembrar de uma imagem visual ou de uma música que nos emociona. Provavelmente também lembraremos de algum perfume ou sabor, de um toque, movimento ou temperatura que nos remetem a um acontecimento emocionante do passado.

Mas, obviamente, não é apenas de emoções positivas que estamos falando. E assim, sabemos que qualquer estímulo súbito e ou intenso, pode-nos "fazer gelar o sangue nas veias". Às vezes até o súbito desaparecimento de estímulos pode ter o mesmo efeito (mestre Hitchcock sabia como usar estas vias de acesso!).

E é claro, os estímulos que sinalizam diretamente ameaças à nossa integridade (como, por exemplo, as dores diversas ou a falta de ar) são potentes indutores de reações de alerta e de respostas emocionais. Quem em criança não chorou ao "ralar" um joelho, fazer um "galo" ou ter uma dor de barriga? E muitos de nós certamente se lembrarão de situações de semi-afogamento quando ainda não sabiam nadar? E quem também não lembra, ainda com grande emoção, de um consolo, de um carinho, recebido nessas ocasiões?

É importante notar que a modulação das sensações pelas nossas histórias de vida pessoais, cria um evidente e importante sistema de filtragem que faz com que cada um de nós perceba o mundo objetivo de uma forma altamente peculiar, transformando os fatos objetivos em algo iminentemente subjetivo. A afetividade é assim a nossa paleta de tintas pessoal, com a qual pintamos a nossa própria realidade.

Do ponto de vista de saída de informações, podemos também dizer que a afetividade faz uso de todos os sistemas efetores do organismo.

Já discutimos acima, as marcantes alterações de todas as funções internas veiculadas através do sistema nervoso autônomo, seja do seu setor simpático, seja também do parassimpático. Comentamos também as alterações do sistema endócrino, lembrando ainda que não somente a glândula adrenal tem um importante papel, mas que, potencialmente, qualquer setor endócrino poderá estar envolvido com respostas afetivas ou poderá ser afetado por suas disfunções. Basta lembrarmos as perturbações do ciclo menstrual que podem acompanhar situações de estresse ou o aparecimento de patologias endócrinas, tais como diabetes ou hipertireoidismo, em resposta a situações emocionais intensas.

Já comentamos também as repercussões da afetividade sobre as nossas respostas imunes, enfatizando a importância de um bom estado vivencial afetivo para a manutenção da saúde.

Finalmente, resta-nos chamar a atenção sobre o canal mais explícito de nossas manifestações afetivas: o do controle da musculatura estriada e de sua repercussão sobre as nossas posturas, movimentos e sons. Todos nós sabemos que, mesmo sem entendermos as palavras ditas por alguém, basta olhá-lo, ver a sua postura, os seus movimentos involuntários e as inflexões do seu tom de voz para que tenhamos uma idéia clara quanto ao seu estado afetivo. Em geral, até melhor do que se prestássemos atenção exclusiva ao sentido de sua fala... É importante notar o caráter biologicamente determinado de muitas dessas

respostas somáticas e assim, do seu padrão involuntário (Figs. 14.8 e 14.9). Por outro lado, Wilhelm Reich nos assinala o caráter patológico de muitas dessas respostas involuntárias, representando como que condensações físicas sob a forma de "courças", de situações afetivas passadas não resolvidas adequadamente.

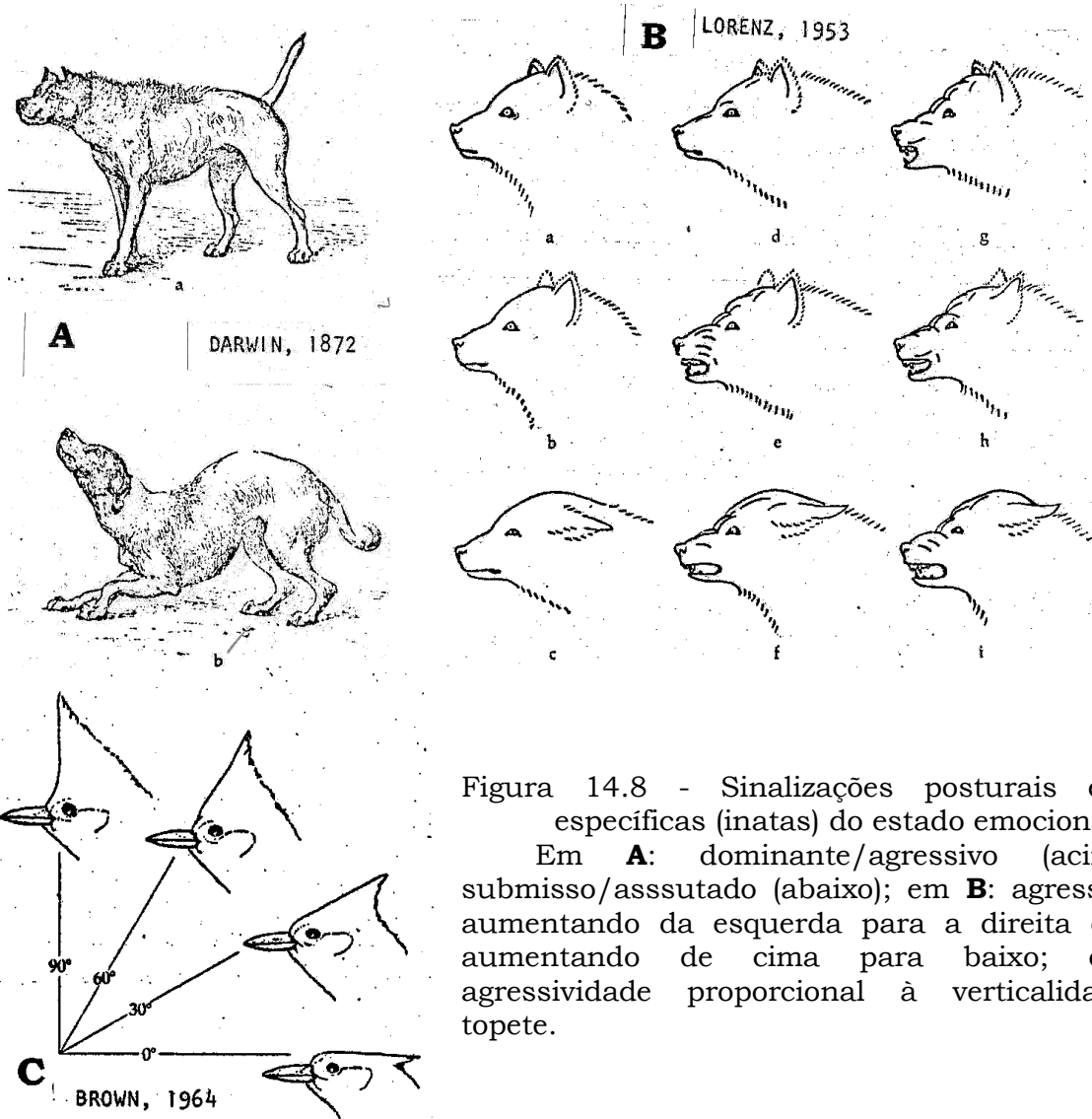


Figura 14.8 - Sinalizações posturais espécie-específicas (inatas) do estado emocional.

Em **A**: dominante/agressivo (acima) e submisso/assustado (abaixo); em **B**: agressividade aumentando da esquerda para a direita e medo aumentando de cima para baixo; em **C**: agressividade proporcional à verticalidade do topete.





Figura 14.9 - Controle inato de diferentes expressões faciais.

Em (A) vemos a expressão de raiva, comum a todos os primatas e carnívoros; em (B), o “cumprimento com elevação de sobrancelhas”, presente em diferentes culturas; em (C), diversas expressões faciais ocorrendo durante o sono em uma criança cega e surda de nascença (dados de I. Eibl-Eibesfeldt).

Quanto ao processo de integração de todas as informações de entrada e organização de padrões de resposta devidos, sabemos também que todos os níveis do Sistema Nervoso Central dão a sua contribuição.

Embora não diretamente ligada ao processo afetivo em si, até a primitiva *medula espinhal* participa da organização de diversas respostas reflexas importantes em situações emocionais. É nela que se organiza, por exemplo, o

*reflexo de retirada* (que nos permite afastar rapidamente uma parte do nosso corpo de um estímulo lesivo, antes mesmo que essa informação tenha chegado ao córtex cerebral e se tornado consciente).

Mas é no *cérebro* propriamente dito (Fig. 14.10) que se organizam de fato, os processos afetivos. As porções mais baixas e primitivas constituem o *tronco cerebral* (formado pelo *bulbo*, *ponte* e *mesencéfalo*) que contem o chamado *sistema reticular ativador*, estrutura que é essencial para a "reação de alerta". Qualquer estímulo intenso, e mais ainda, estímulos de dor, no seu trajeto ascendente em direção ao córtex, mandam colaterais para a formação reticular, ativando-a. Ocorrida essa ativação, surge em resposta uma cascata de efeitos. Ocorrem estímulos descendentes, levando, por exemplo, à ativação cardiovascular e a outros efeitos internos já descritos (ver Fig. 14.6).

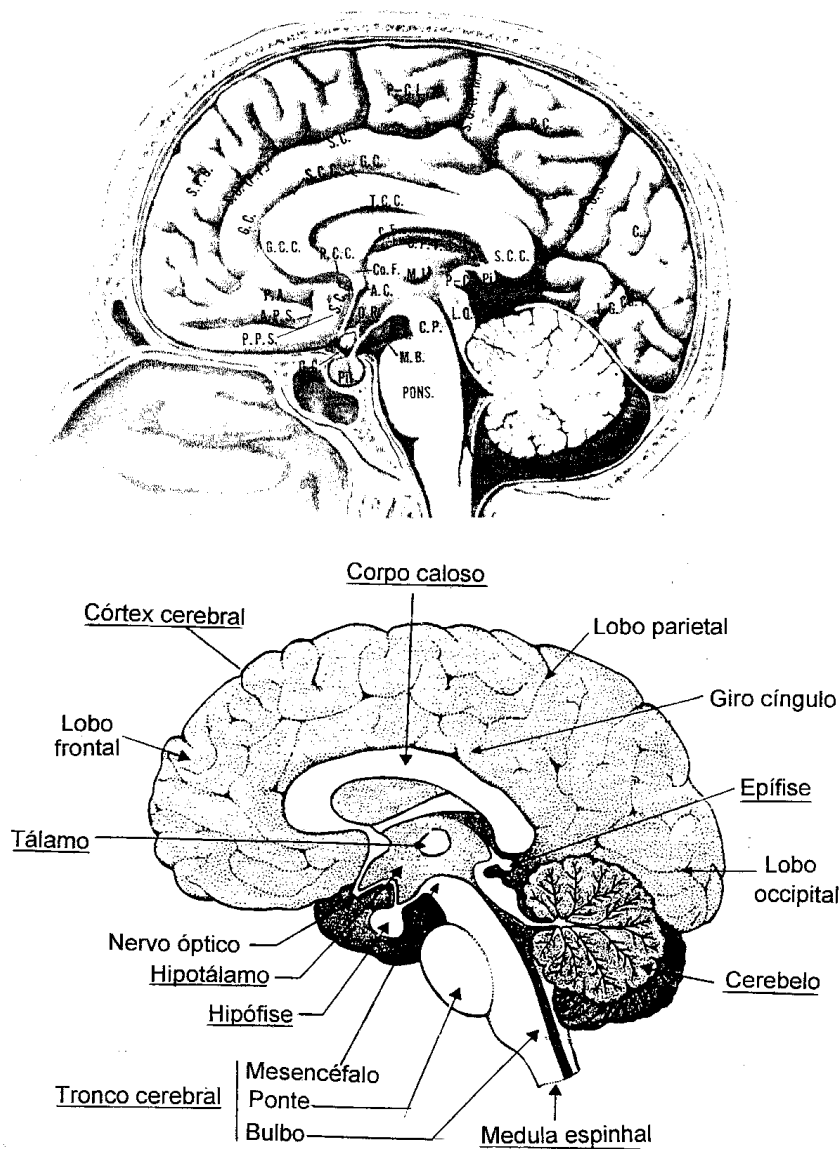


Figura 14.10 - Corte sagital do encéfalo, mostrando as suas principais regiões.

Notar que o *tronco cerebral* é único, enquanto os grandes Hemisférios Cerebrais, contendo os diversos Lobos de Córtex Cerebral, são duplos e interligados quase exclusivamente pelo *Corpo caloso*.

Ocorrem também estímulos ascendentes que irão ativar o córtex cerebral. Se não acontecer esse processo de ativação (o que se verifica, por exemplo, nas situações de bloqueio químico do sistema reticular na anestesia geral, ou até nas situações de lesão desse sistema que levam ao coma) os estímulos sensoriais, mesmo que tenham chegado ao córtex, deixarão de ser percebidos conscientemente e desencadear respostas emocionais.

O sistema reticular, principalmente na sua parte mais superior, que já ultrapassa o tronco cerebral chegando ao *tálamo*, é essencial para o processo de *atenção*, focalizando a ativação cortical sobre determinadas áreas em detrimento de outras. Este processo já não acontece de forma automática como a reação de alerta, mas sim de modo consciente e, até certo ponto, deliberado, em resposta aos nossos projetos psíquicos (Fig. 14.11).

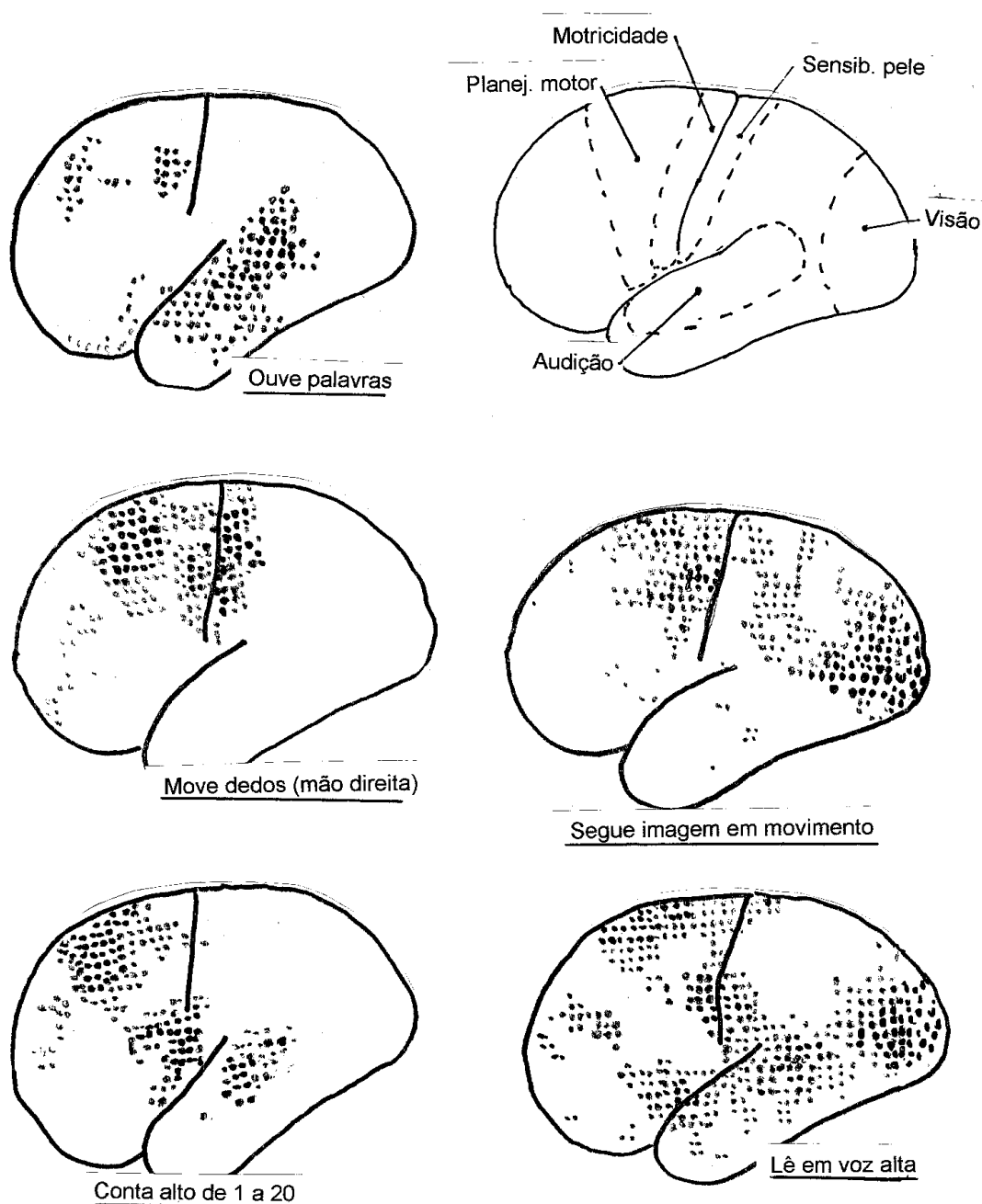


Figura 14.11 - Ativação seletiva de conjuntos de áreas corticais em diferentes atividades (desconsiderada a ativação sempre presente do córtex frontal).

O *tálamo*, o *epitálamo* (formando a *epífise*) e o *hipotálamo* (ligado à *hipófise*) constituem o *diencéfalo* que se localiza acima do tronco cerebral. Além da já descrita participação do tálamo no processo de atenção, devemos assinalar que ele é também o elemento de passagem e integração de todas as grandes vias sensoriais e motoras que sobem ao córtex cerebral ou que dele descem. Sua integridade é assim essencial à recepção e à expressão de emoções. O epitálamo e a *epífise* (glândula *pineal*) formam um importante centro endócrino responsável pelo controle dos níveis de *melatonina*, um hormônio que participa da regulação do ciclo circadiano, do comportamento sexual e também, possivelmente, da afetividade. O *hipotálamo*, por sua vez, é um importantíssimo centro de integração de muitas das regulações do meio interno (tais como a temperatura corpórea, os mecanismos básicos de fome e de sede e de todas as regulações endócrinas que serão controladas pela *hipófise*). Ele compõe, junto com o tronco cerebral o chamado "cérebro primitivo" (que o neurofisiologista McLean denomina "cérebro reptiliano", em vista da ausência de córtex cerebral até esta classe). São nele integradas as respostas emocionais básicas de autodefesa (raiva e medo; agressão e fuga). É também no hipotálamo e no tronco cerebral que se encontram muitos dos circuitos "gratificantes" e "punitivos", que acrescentam conotação afetiva aos estímulos sensoriais que recebemos (como já visto na Fig. 14.1) e que são essenciais para nos informar quando e quais padrões sensoriais devem ser armazenados na memória a longo prazo.

Acima do diencéfalo, encontra-se o *telencéfalo*, constituído pelo *córtex cerebral* e por diversas estruturas subcorticais. Compõe-se, na sua parte mais medial e interna, de circuitos filogeneticamente algo mais primitivos e, principalmente na sua parte mais lateral e externa, de circuitos mais "modernos", o chamado *neocórtex* (Fig. 14.12).

É no telencéfalo que se processa a integração afetiva mais fina. A faixa de córtex primitivo que circunda o diencéfalo (o chamado *giro cíngulo*) e diversas estruturas subcorticais (como os chamados *núcleos amigdalinos*, o *fórnix* e o *hipocampo*) constituem o *sistema límbico*, ligado por um lado ao neocórtex e, por outro ao hipotálamo e cujo papel, entre outros, é o de organizador de respostas emocionais.

Nos primatas e particularmente no homem, houve um intenso desenvolvimento do *neocórtex* e, particularmente de suas elaboradas *áreas de associação* (Fig. 14.12). No neocórtex acontece uma especialização funcional antero-posterior com a diferenciação de um conjunto de "sistemas de análise e armazenamento de informações" nas regiões posteriores (com áreas especializadas para o processamento de informações visuais, de informações auditivas e de estímulos que são recebidos na pele); de um outro conjunto de áreas, agora anteriores, funcionando como "sistema de planejamento, organização e controle de respostas" (Fig. 14.13). Além disso acontece uma especialização lateral, com o neocórtex de um hemisfério (usualmente o esquerdo) se encarregando dos aspectos semânticos da linguagem, do raciocínio lógico e analítico, enquanto que o outro lado (usualmente o direito) se especializando para lidar com os aspectos mais intuitivos, espaciais e emocionais do nosso relacionamento com o mundo (Tab. 14.1).

HEMISF. ESQUERDO	HEMISF. DIREITO
VERBAL	NÃO VERBAL
RACIONAL	EMOCIONAL
LÓGICO	INTUITIVO
ANALÍTICO	SINTÉTICO
LINEAR	HOLÍSTICO
TEMPORAL	ESPACIAL
USA SÍMBOLOS	USA ANALOGIAS
ABSTRATO	CONCRETO

Tabela 14.1 - Algumas diferenças funcionais entre os hemisférios do neocórtex.

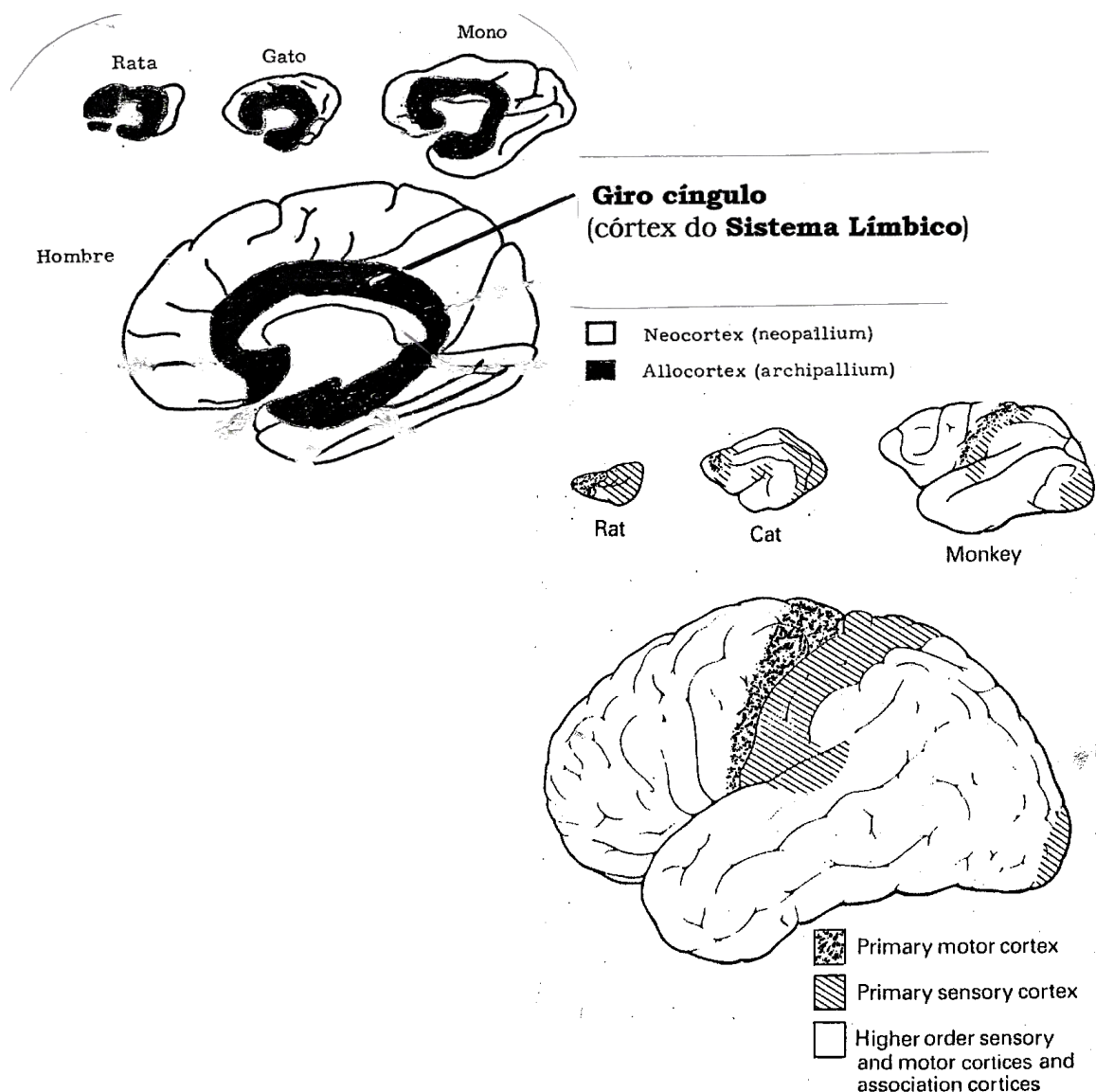


Figura 14.12 - Evolução do córtex cerebral entre os mamíferos.

Notar como o crescimento cerebral entre os mamíferos está ocorrendo basicamente às custas de um rápido crescimento das *áreas de associação* do *neocórtex*. As áreas corticais mais antigas (*allocortex*), bem como as áreas neocorticais primárias, cresceram pouco ao longo desta rota evolutiva.

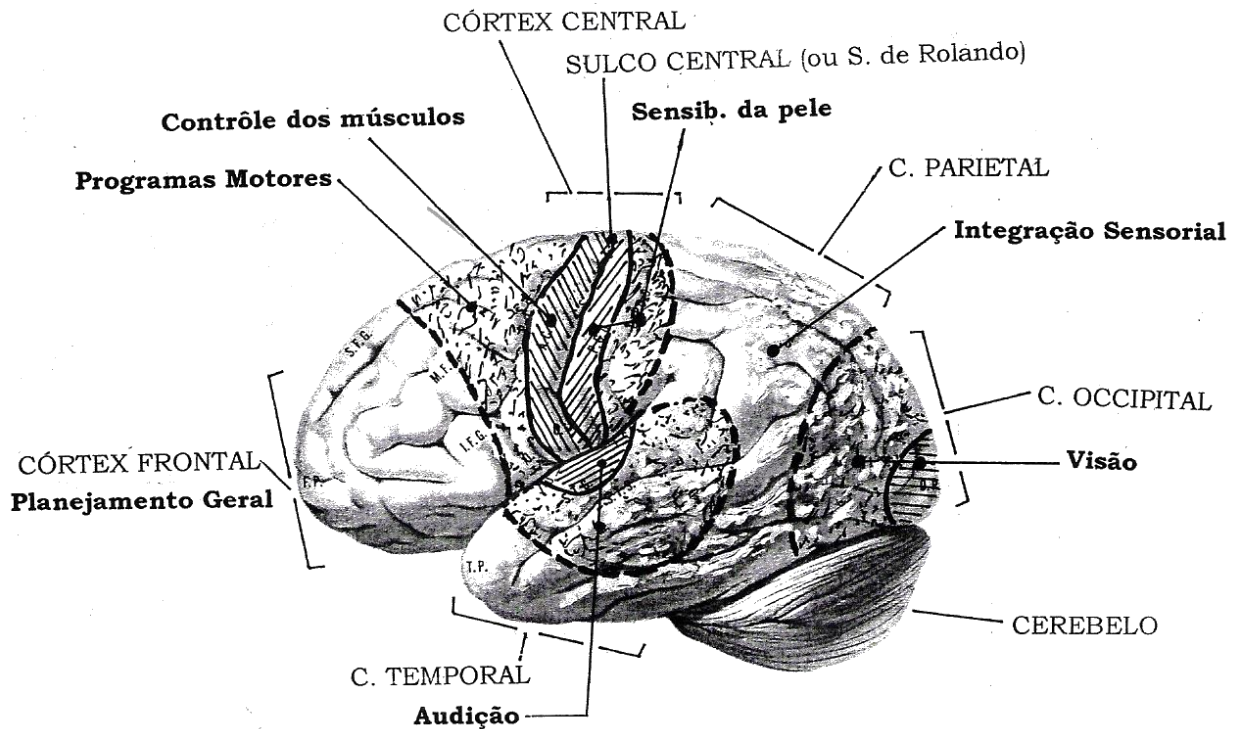


Figura 14.13 - Divisão funcional entre diversas porções do neocórtex.

Notar o predomínio de funções sensoriais nas regiões posteriores: informações visuais no córtex occipital, auditivas no córtex temporal e somestésicas (da pele do corpo) no córtex central. Recepção das informações, nas áreas primárias (marcadas em hachurado); análise e armazenamento (memória sensorial) nas áreas secundárias, marcadas em pontilhado; integração entre várias informações na ampla e recente área cortical terciária parieto-temporal. Notar também que região à frente do Sulco Central é de planejamento geral (C. Frontal), de programação de atos motores e memória motora (marcada em pontilhado) e de controle direto de músculos (hachurada).

Temos assim, no neocórtex esquerdo, um grande conjunto de circuitos especializados no nosso relacionamento lógico e analítico com o ambiente. Estas áreas são particularmente importantes para o entendimento e para a expressão semântica da linguagem, seja falada, seja escrita (Fig. 14.14). Lesões nessas regiões causam as chamadas *afasias*, seja *sensoriais* (por lesão das porções mais posteriores), seja *motoras*, por lesões mais anteriores. Temos, por outro lado, no neocórtex direito, um grande e elaborado conjunto de circuitos neurais, disponível para as nossas mais sofisticadas interações afetivas. A análise de conteúdos afetivos de informações de entrada, a sua comparação com informações afetivas já armazenadas e a geração de novos blocos de memórias afetivas é realizado nas suas regiões posteriores, também com áreas específicas para cada modalidade sensorial. A lesão de tais áreas, embora não perturbe o entendimento lógico da linguagem, afeta a compreensão do seu conteúdo emocional, causando as chamadas *aprosódias sensoriais* (Fig. 14.15A). Note-se que essas regiões posteriores direitas, são também essenciais para o entendimento de outras informações de caráter afetivo, tais como músicas (nas

áreas auditivas), rostos e outras imagens visuais "gestálticas" (nas áreas visuais). Já as nossas expressões afetivas, seja sob a forma de entonações na fala, seja como expressão gestual ou mímica, são planejadas e coordenadas pelas áreas neocorticais direitas anteriores. A sua lesão embora não perturbe a expressão semântica, lógica, da linguagem, ocasiona uma disfunção na sua expressão emocional, causando as chamadas *aprosódias motoras* (Fig. 14.15B). Note se que essa região anterior também é essencial para a expressão motora de outras atividade de cunho afetivo, como a música, o canto e a dança.

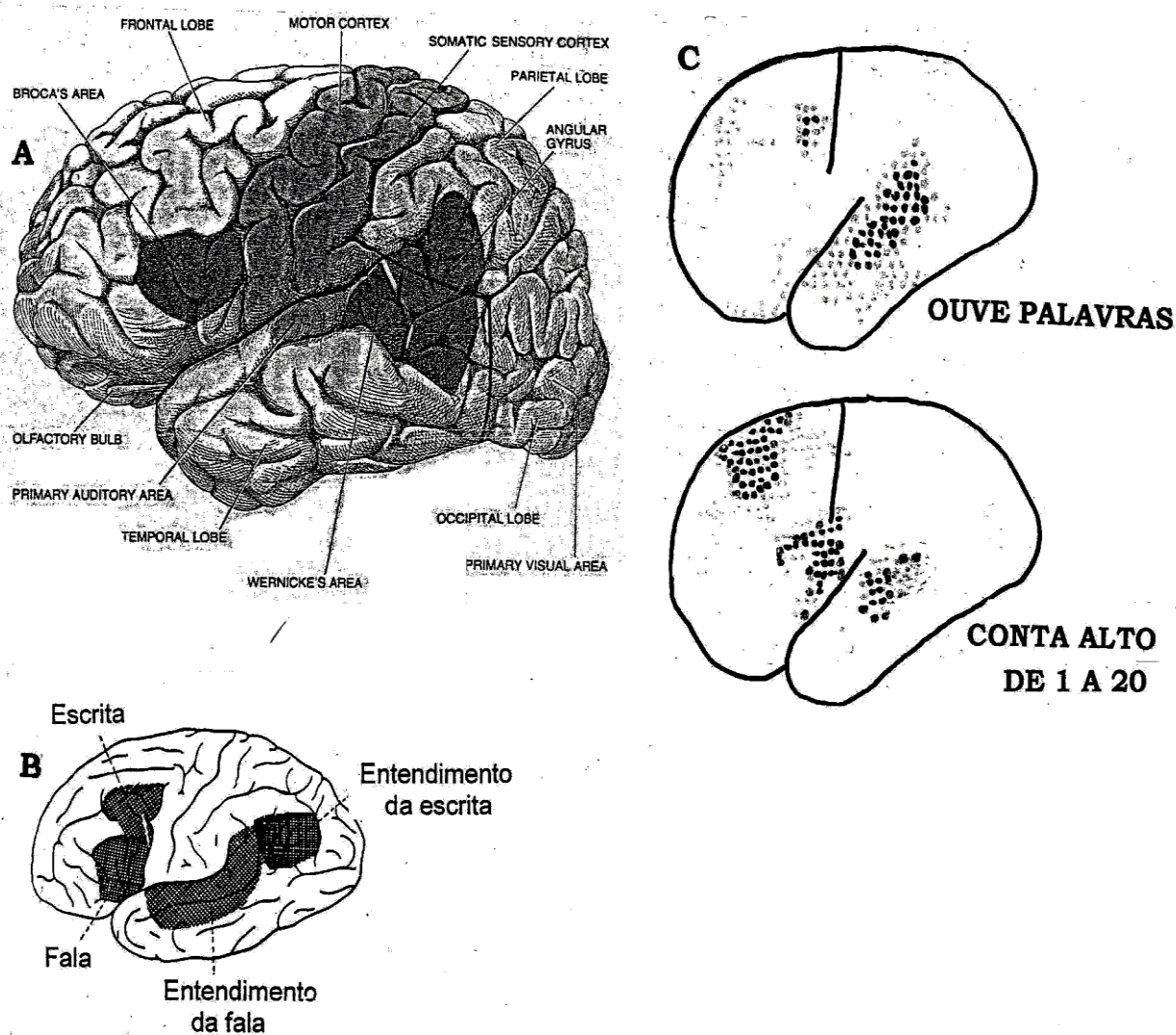


Figura 14.14 - Neocórtex esquerdo e linguagem (A). Notar em (B), o papel de áreas auditivas no entendimento da fala; das visuais no entendimento da escrita, de regiões de programação motora para o braço e a mão na escrita e da boca, língua e laringe, na fala. Notar ainda, nos esquemas em pontilhado (C), a ativação simultânea de várias dessas regiões em diferentes tipos de atividade.

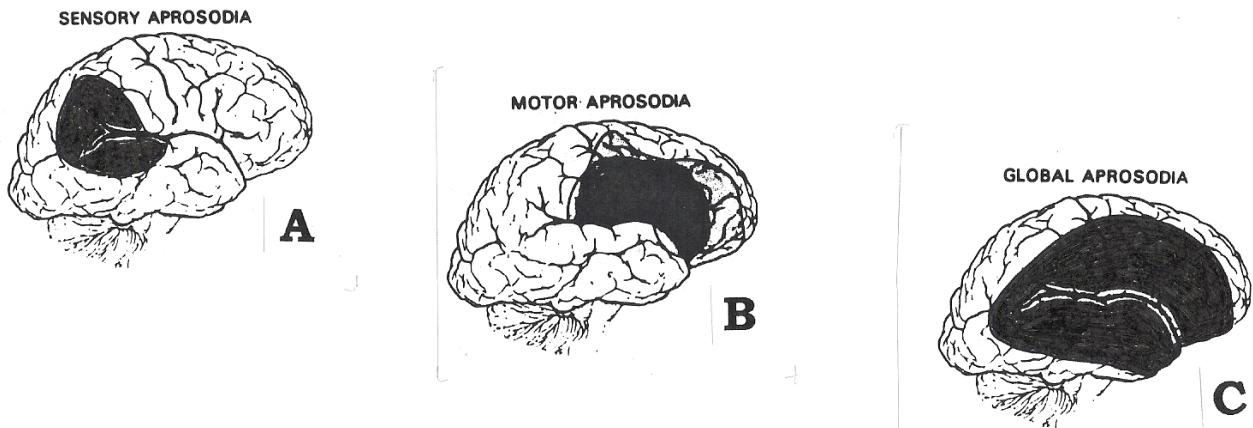


Figura 14.15 - Lesões do neocórtex do hemisfério direito tendem a ocasionar alterações da percepção e/ou da expressão das emoções, produzindo as chamadas *Aprosódias*. Seus tipos mais comuns são as *Aprosódias Sensoriais (A)* nas quais a perturbação marcante que ocorre é em relação à compreensão de conteúdos emocionais na comunicação recebida; as *Aprosódias Motoras (B)* em que a dificuldade se manifesta na emissão de comunicações afetivas, seja na linguagem falada, seja na gestual ou mímica; e as *Aprosódias Globais (C)* resultantes de lesões neocorticais direitas amplas e nas quais toda a comunicação afetiva se encontra prejudicada. É obvio que além destas alterações lingüísticas, outras funções do hemicórtex direito (tais como a percepção e expressão musical, percepção espacial e expressão por artes plásticas, etc.) também poderão se encontrar prejudicadas, especialmente nas lesões mais amplas.

Vemos assim que na nossa espécie houve uma intensa evolução anatômica e funcional do córtex cerebral, com o surgimento de um grande conjunto de circuitos neurais (localizados usualmente no neocórtex do hemisfério direito) que realizam um finíssimo processo de análise e armazenamento dos conteúdos afetivos das informações sensoriais, bem como um igualmente fino processo de organização e controle de expressões afetivas. Tais circuitos não apenas exercem diretamente os seus efeitos motores, mas atuam também como elementos moduladores dos circuitos neurais mais primitivos (do sistema límbico-hipotalâmico). Mais freqüentemente inibem as suas manifestações, mas, ocasionalmente (nas situações emocionais e afetivas mais intensas e/ou básicas), liberam-nas.

*É importante notar que esta conceituação sobre o papel fundamental do neocórtex na regulação da afetividade na nossa espécie é recente; substituí a noção mais antiga de um papel reduzido e fundamentalmente inibidor do neocórtex, conceito esse originado de resultados de experimentos neurofisiológicos em mamíferos mais primitivos.*

Mas, como se organiza funcionalmente um conjunto assim complexo de sistemas?



## DESENVOLVIMENTO DA AFETIVIDADE

É essencial termos em mente, antes de mais nada, que a organização dos processos afetivos na nossa espécie é altamente plástica e dinâmica.

Há um plano inato de desenvolvimento geral dos seus sistemas neurais de regulação que é ativado ainda na vida intra-uterina. Assim, o bebê já nasce com um conjunto de processos de comunicação afetiva básica, adequadamente estruturado. Todos sabemos da eficiente comunicação do choro do bebê e ninguém melhor que as mães para logo aprenderem a identificar o significado específico dos diferentes tipos de choro dos seus filhos.

O bebê não só se expressa, mas também capta com fineza muitos dos estímulos afetivos que lhe são dirigidos ou que o atingem inadvertidamente. Isto possivelmente já ocorra nas últimas fases da vida intra-uterina, como o mostram as alterações emocionais de muitos bebês cujas mães passam por situações altamente estressantes ou distúrbios emocionais severos na segunda metade da gravidez.

Após o nascimento e assim que se recupera do estresse do parto, o bebê se encontra pronto para um fino jogo de interação mímica e táctil com a mãe. Registros filmados em alta velocidade, mostram um verdadeiro diálogo involuntário e, até certo ponto, inconsciente, de expressões mímicas entre mãe e bebê (Fig. 14.16). Quando esse processo falta, como ocorre nos bebês com intensas e precoces manifestações autistas, a mãe "sente" claramente que "falta algo importante" na sua interação com o filho.



Figura 14.16 – Respostas mímicas inatas de um bebê, em função das expressões mímicas de sua mãe (dados de T.M. Field & cols.).

Não só do ponto de vista psicológico mas, inclusive, do ponto de vista de estruturação funcional do neocórtex, a fase de desenvolvimento infantil é crítica. Embora haja uma tendência inata para a especialização funcional de áreas corticais, o papel real desempenhado por elas e, principalmente, a diferenciação funcional *entre* os hemisférios, está plenamente aberta às influências culturais. Assim, por exemplo, sabe-se de uma diferença básica entre a estruturação funcional do neocórtex na cultura oriental e aquela que ocorre no ocidente (Fig. 14.17). Por outro lado, sabe-se que também a importância funcional atribuída aos circuitos de cada hemisfério e inclusive a facilidade de acesso às suas funções pode ser intensamente modulado pela cultura. Assim, a excessiva ênfase da nossa cultura na linguagem racional, na lógica e nos processos analíticos (segregados funcionalmente no hemisfério esquerdo), cria em muitas pessoas um obstáculo ao acesso das funções do hemisfério direito, como o demonstra Betty Edwards<sup>1</sup> em relação ao desenho. Felizmente, podemos assinalar também o caráter altamente plástico dessas especializações funcionais e assim, a ampla possibilidade de sua reestruturação.

Mas, é do ponto de vista psicológico que se mostra com mais clareza o grau de dependência do processo de desenvolvimento afetivo em relação ao ambiente externo. Já em experimentos com primatas não humanos fica claro o papel decisivo do contato materno-filial nesse desenvolvimento. Em um conjunto clássico de experimentos, o casal Harlow mostrou que filhotes de macaco rhesus tornam-se muito angustiados quando separados do contato físico com a mãe.

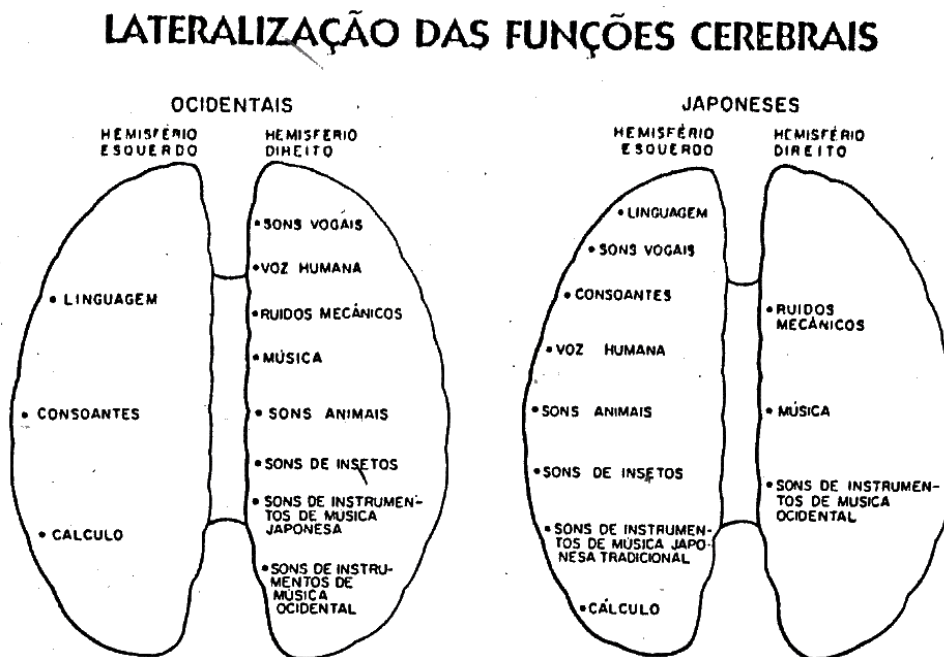


Figura 14.17 - Influências culturais sobre o padrão de especialização funcional do neocórtex cerebral: diferenças na lateralização de funções auditivas em orientais (japoneses tradicionais) e ocidentais. Note que essas diferenças não são inatas, mas sim aprendidas na infância.

1. Edwards, B. "Desenhando com o lado direito do cérebro" Ediouro, 1984

Se forem mantidos nessas condições por tempo prolongado passarão a exibir padrões comportamentais específicos e visivelmente anormais. Passada uma fase inicial de crise (em que o macaquinho se agita, vocaliza intensamente e procura sair da gaiola) ele entra gradativamente em uma fase de letargia e depressão (em que sua atividade e reatividade diminuem notavelmente). Permanecendo nessa situação de isolamento, a sua afetividade vai gradativamente se adulterando, havendo o surgimento de padrões comportamentais patológicos. Notavelmente, um macaquinho mantido por longo tempo em isolamento, acaba perdendo definitivamente a capacidade de interação social normal com seus coespecíficos. Colocado mais tarde em uma gaiola coletiva com outros animais de sua idade ou com adultos, ele deixa de conseguir estabelecer contatos sociais com eles. Permanece isolado em um canto e reage com pavor e agressividade assim que algum deles se aproxima. Fêmeas criadas nessas condições, quando adultas, dificilmente permitem o acasalamento e, mesmo se fecundadas, dificilmente se mostrarão mães adequadas. Seus filhotes tendem a ser abandonados ou até agredidos, raramente tendo um desenvolvimento normal.

Observações naturalísticas em chimpanzés feitas pela equipe de Jane Goodall<sup>1</sup> evidenciaram também o surgimento de nítidas psicopatologias afetivas resultantes de um relacionamento mãe-filhote inadequado.

Na nossa espécie, dado o grau de dependência física dos recém-nascidos e o longo período de tempo em que os filhos permanecem nessa condição, é compreensível a importância de um relacionamento materno-filial de boa qualidade para o desenvolvimento afetivo da criança. São claras e contundentes as conclusões dos estudos psicanalíticos (desde os clássicos trabalhos de Freud até resultados mais recentes de Melanie Klein) evidenciando as nítidas e importantes fases do desenvolvimento afetivo da criança e as constrangedoras influências de traumas e inadequações de relacionamento familiar sobre a evolução ao longo dessas fases.

Se uma simples inadequação do ambiente familiar já pode ser altamente limitante, que dizer de situações de isolamento ou semi-isolamento que ocorrem em crianças institucionalizadas (em orfanatos, abrigos e mesmo em hospitalizações precoces e prolongadas) em que não se permite a adequada formação de vínculos afetivos da criança com algum adulto-mãe de seu ambiente. Não surpreende assim, o elevado índice de psicopatologias afetivas e até de criminalidade que caracteriza os adultos egressos de uma tal vivência traumática.

Felizmente, duas características básicas do processo de estruturação psíquica podem minorar esses e outros desvios: (a) a já mencionada plasticidade, ao menos dos processos corticais, fazendo prever a possibilidade de uma reestruturação funcional, desde que sejam dadas condições ambientais adequadas; (b) a propriedade funcional de "auto-ajustamento" (parte de um amplo processo de "auto-desenvolvimento" e de "autocura") que caracteriza os seres vivos. Assim, ao contrário do que acontece com os sistemas inorgânicos (nos quais todo defeito exige, para o seu reparo, de uma intervenção externa), os organismos vivos tem evidentes e eficientes processos internos de "busca de soluções".

---

1. Goodall, J. "Uma janela para a vida", Zahar Edit., 1990.

Podemos assim dizer que, a cada momento, os nossos processos psíquicos representam a "melhor acomodação possível" entre as nossas potencialidades psíquicas atuais e o ambiente no qual estamos vivendo. Podemos também prever que, seja pela mudança para melhor do ambiente externo, seja pela melhora de nossa disponibilidade psíquica, podemos chegar sempre a interações afetivas mais e mais eficientes, autênticas e gratificantes.

E o que tem tudo isso a ver com a Biodança ?

## AFETIVIDADE NA BIODANÇA

Antes de mais nada merece ser salientada a brilhante intuição de Rolando Toro ao conceber o nosso desenvolvimento com base em *linhas de vivência* e ao incluir a *Afetividade* como uma das cinco linhas de vivência básicas. (como vimos na Fig. 12.4).

Fica também explicitado que, na concepção da Biodança, o nosso desenvolvimento psíquico só será adequado se houver, ao mesmo tempo, um desenvolvimento harmonioso de cada uma dessas linhas. Partindo de nosso potencial genético e guiado pela influência de protovivências em nossa infância precoce, as linhas de vivência começam a se desenvolver (e já sabemos do exposto acima, o quanto é crítico esse primeiro período para o desenvolvimento satisfatório da afetividade).

Mas percebemos também, por este arcabouço conceitual, que o processo de desenvolvimento não se restringe a essas fases iniciais. Ao contrário, estende-se por toda a nossa vida e pode ser acessado por processos de *trance* a estados de *regressão* e subsequente retorno a estados de *consciência intensificada*.

Ao longo desses sucessivos episódios podem ocorrer processos de reparentalização, levando a uma revivência de situações traumáticas passadas e ao desbloqueio do desenvolvimento de nossa afetividade, proporcionando-nos cada vez mais, um adequado acesso a ela. Cabe aqui lembrar uma característica funcional importante: como já assinalamos, o nosso conjunto de memórias afetivas cria-nos um filtro, através do qual são percebidas e classificadas todas as nossas vivências futuras. Assim sendo, a ação de novas e positivas vivências afetivas, acaba tendo um papel potencializador, na medida em que muda "para melhor" o nosso filtro afetivo, aumentando a probabilidade de que qualquer futura vivência afetiva seja também percebida como positiva.

É fundamental agora, chamarmos a atenção para a perfeita adequação do procedimento técnico da Biodança no acesso à nossa afetividade. Sendo, como é, um processo *não verbal*, baseado em *movimento* e *música*, é evidente que a Biodança oferece uma via de acesso privilegiada às funções de nosso Hemisfério Direito e assim às nossas memórias e vivências afetivas. Ocorrendo, como ocorre, num ambiente de interação social afetuoso e acolhedor, é evidente também, que ela propicia uma revisão positiva desses registros e controles.

Dessa maneira, embora seja possivelmente uma das linhas de vivência mais criticamente afetada pelos nossos ambientes sociais distorcidos, ela é também, provavelmente, a mais suscetível de reajustamentos favoráveis pela Biodança.

Na realidade, olhando a questão de um modo mais abrangente, podemos entrever que a Biodança não é apenas um ambiente terapêutico ideal para nossos distúrbios afetivos, mas que, na realidade, ela pode ser vista como um modelo de interação social eficiente.

Assim, guardadas as devidas proporções e permitidos os necessários ajustes, pode se talvez propor as características de interação da Biodança como um padrão para uma futura sociedade mais biologicamente embasada, menos emocionalmente desajustada e assim, criticamente, **mais ética** (mais Biocêntrica).

-x-x-x-



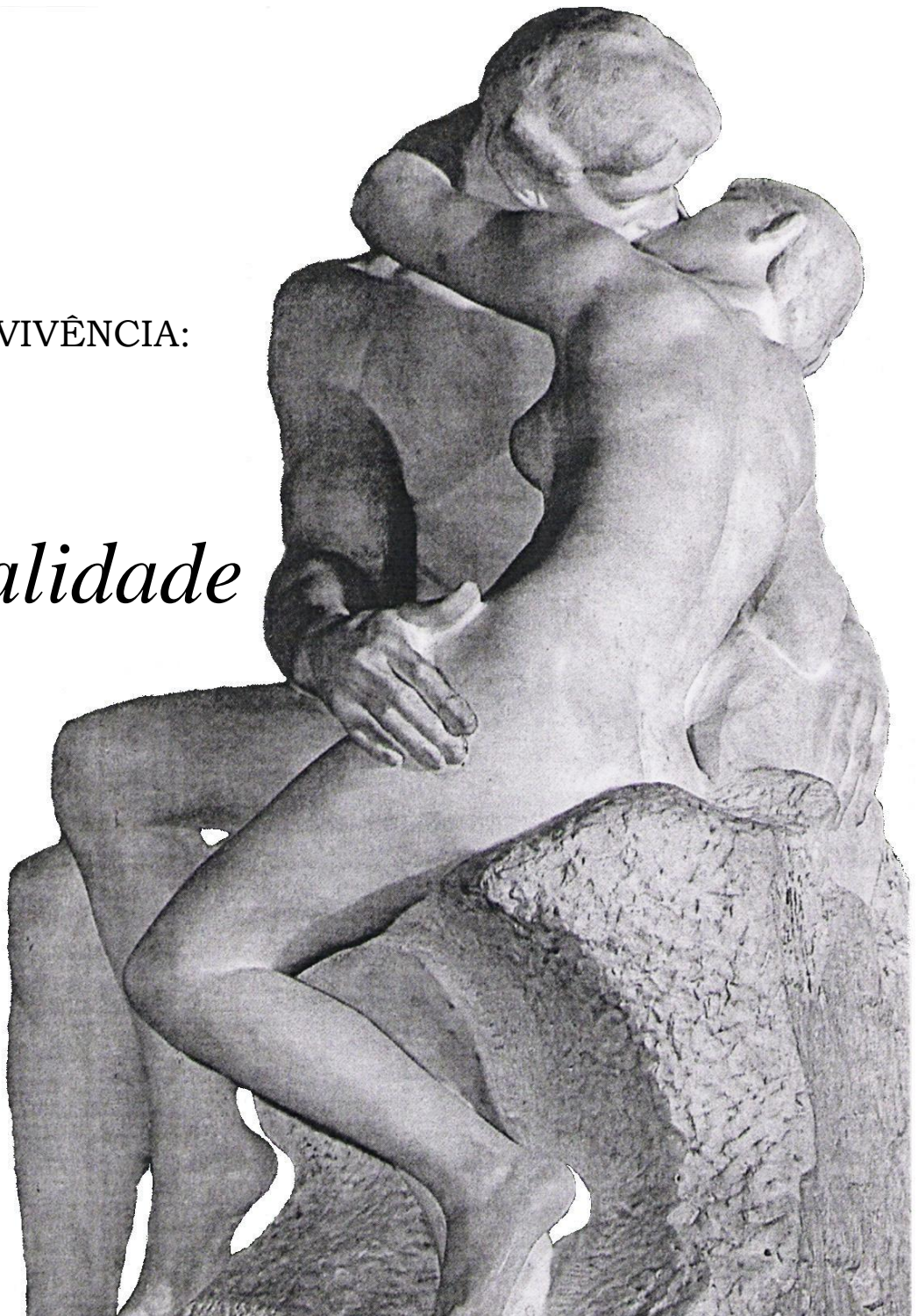
# INICIAÇÃO À BIODANÇA

(Curso Vivencial e Conceitual)

TEMA 15

LINHA de VIVÊNCIA:

*Sexualidade*



*Auguste Rodin "O Beijo", 1886*

Werner Robert Schmidek

-2006-





## ORACIÓN

*Divinidad de lo imprevisto, | Mirame hacia adentro!  
señor-estrela  
que me conduces  
a la mujer  
y al sueño  
Dadme la ferocidad y la ternura  
dadme la sensualidad  
y la sal del contacto  
Que yo sea um hombre despierto  
en medio del sueño prodigioso  
Que pueda merecer la vejez, las rosas  
y el tiempo*

....

(Rolando Toro)

Sexualidade é, seguramente, um dos conceitos mais complexos e controversos de nossa cultura. É também, por outro lado, uma das áreas mais abrangentes e importantes do próprio processo de vida. Múltiplos e diversificados são assim os aspectos desse tema, importantes para a compreensão conceitual da Biodança.

A própria definição de "sexualidade", encontrada em enciclopédias, já nos dá uma antevisão desta diversidade. Assim, a Larousse<sup>8</sup> nos informa que sexualidade se refere ao "... Conjunto dos fenômenos sexuais ou ligados ao sexo que se pode observar nos seres vivos". Abrange assim todo um amplo conjunto de fenômenos e características biológicas que vão da Genética à Morfologia, à Fisiologia e à Etologia. Mas atinge também os campos da Psicologia e da Psicanálise, na medida em que engloba os aspectos emocionais e motivacionais relacionados à reprodução e às diferenças intersexuais. Alcança ainda o campo das Patologias, tanto no sentido das Psicopatologias, que apresentam causas ou conseqüências sexuais, quanto finalmente as possíveis causas e repercussões somáticas dos distúrbios da sexualidade. E, obviamente, como tema de tal envergadura, transcende o individual, passando a ter uma inter-relação com o social, sobre o qual atua e pelo qual é moldado ou até distorcido.

Dadas as profundas repercussões da sexualidade sobre tantos campos da nossa vida, cabe uma consideração especial sobre as possibilidades profiláticas e terapêuticas de seus distúrbios e quanto ao possível papel da Biodança nesse contexto.

Apesar da óbvia impossibilidade de abranger, mesmo que superficialmente, todos esse temas, "mãos à obra!"

---

<sup>8</sup> Grande Enciclopédia Larousse Cultural. Edit. Nova Cultural, 1988, pg.5353.

## ASPECTOS HISTÓRICOS

Quando descrevemos o século XX e, em especial, a sua segunda metade, vêm-nos com frequência o qualificativo "Liberação Sexual".

Isto poderia deixar a impressão de que todo o passado teria sido marcado por uma intensa repressão sexual.

De fato, não foi assim. Sabemos que não só os períodos clássicos grego e romano foram caracterizados por uma grande e até desmedida liberação, mas que a Antiguidade como um todo pode ser entendida como um período sem grandes repressões no plano sexual<sup>9</sup>. Havia sim, uma considerável restrição às liberdades da mulher, mais acentuada em alguns povos como os hebreus (onde a mulher era legalmente considerada um "bem", uma propriedade, inicialmente de seu pai e depois, de seu marido) e menos em outros povos como os egípcios (onde ela podia inclusive se divorciar). Havia sim, em todas as culturas, diversos regulamentos restritivos da prática sexual, geralmente formulados como códigos religiosos, mas que no fundo, quase sempre eram de cunho higiênico e/ou médico.

Na Idade Média europeia, as restrições sexuais passaram a ser impostas pela Igreja e tinham, basicamente, os objetivos de prevenir o surgimento de novas seitas religiosas dissidentes, e também o de não estimular o controle da natalidade (visando com isso garantir um contínuo aumento do número de "fiéis").

Grandes e agora evidentes repressões sexuais, surgiram mais nitidamente a partir do século XVIII. Vem dessa época, por exemplo, a explícita condenação e repressão da masturbação, a qual já é descrita, em tratados médicos do início de 1700, como um "deplorável vício" e, logo mais, ainda naquele século, como uma "uma doença a qual, se não tratada e reprimida severamente, trará conseqüências desastrosas ao praticante (dentre as quais, esgotamento, loucura e morte) e também ao grupo social que a aceitar<sup>10</sup>".

Tal conjunto de atitudes que inicialmente se amparou na mentalidade puritana da Revolução Francesa, se estendeu e intensificou no século XIX. Era apoiado por diversas monarquias europeias que, assustadas com os ideais republicanos que gradativamente iam tomando a Europa, passaram a implantar políticas sociais altamente conservadoras e moralistas. Estávamos agora na Era Vitoriana, em que as escuras, longas e fechadas roupas que se usava, aparentemente espelhavam um declínio da sexualidade, mas que, de fato, apenas a encobriam, reprimindo-a para as esferas psíquicas mais distantes da consciência racional. Esta repressão atingia principalmente as mulheres, para as quais, a par das atividades puramente procriativas do casamento e de episódicas e ultra-reprimidas aventuras extra-conjugais, sobrava apenas o divã do psicanalista para a interpretação de seus sonhos simbolicamente eróticos e de suas crises histéricas, espelhando a estrutura social altamente patriarcal e machista da época. Para os homens havia sempre o subterfúgio das práticas sexuais "clandestinas", das "casas de tolerância", alternativa que no entanto também não salvava a sua sexualidade de distorções morais, médicas e religiosas. E para os jovens adolescentes de ambos os sexos, ficavam as mil camadas de grossas roupas, que seguramente não bloqueavam os seus pensamentos "pecaminosos" e o furtivo e preocupado uso do "vício solitário".

---

<sup>9</sup> SILVA, H & ARGUEDAS, J (Eds.) "Amor e sexo na Mesopotâmia e Egito". Centaurus 2(2):3-7, 1999.

<sup>10</sup> Ibid. "Onanismo: da vergonha privada ao declínio social", Centaurus 2 (2): 8-12, 1999.

A primeira metade do século XX foi caracterizada pela gradativa retirada de camadas e camadas de roupas femininas, complementado pelo seu gradativo encurtamento (conseqüência, em parte, das guerras e grandes crises econômicas que caracterizaram esse período). Estes fatos e a quase anárquica revisão dos costumes e rejeição de muitas das "regras morais" antigas, veio como uma grande benção saneadora.

Ao menos, *falava-se* em sexo. Inicialmente, com o debate do papel subconsciente da sexualidade, conceituado por Freud e a escola psicanalítica de Viena no começo de 1900. Mais adiante, com a discussão dos "escândalos" contidos nas revelações sobre os hábitos sexuais do "cidadão médio" americano, trazidos nos relatórios Kinsey (do final da década de 40), Masters & Johnson (da década de 60) e Hite, mais recente.

E, a partir da década de 70, em paralelo com a popularização da pílula anticoncepcional, passou-se também a *praticar*, socialmente, o sexo. Com os exageros e distorções característicos de qualquer processo de revisão intempestiva. Levando, na realidade, antes a uma pseudo-desrepressão (em que as pessoas tiveram de se comportar socialmente, como se já não tivessem mais problemas nesta área...).

Mais do que isso, sob o desmedido impulso proporcionado pela enorme e crescente pressão feita pelos meios de comunicação, principalmente o cinema e a TV (em vertiginosa expansão na segunda metade do século XX), que perceberam no sexo e na sua pseudo-desrepressão, uma enorme ferramenta mercadológica e até política.

Chegamos assim ao final do século XX mergulhados num processo social confuso e num modelo cultural exaurido: tecnicista, materialista e de tendência política centralizadora e manipuladora; devastador do meio ambiente e frustrador de expectativas. Levando a uma sexualidade ambígua que, paralelamente a uma teórica abertura liberalizante, trouxe na prática, uma "coisificação", que trata o sexo como mercadoria, como um bem de consumo; que cada vez mais é visto sob a óptica da satisfação pessoal (ou até do poder pessoal) e cada vez menos se direciona para um processo de relacionamento afetivo, de abertura para o contato humano pleno e sincero. Para um processo que valoriza a Vida.

Até porque a AIDS acabou como espada de Dâmocles, pendente sobre a vida de cada pessoa, tendendo a fazê-la olhar para o outro, não como um parceiro querido, mas antes como um opositor, perigoso e potencialmente até mortífero. Cada vez menos é o Amor a mola mestra, o propósito e a essência dos relacionamentos.

Cada vez mais, renasce em contrapartida, um conservadorismo anacrônico que quer ver o sexo apenas como ferramenta de procriação, pregando fervorosamente para os demais momentos, a "solução" da abstinência ou até do celibato.

Como se a sexualidade se restringisse à prática sexual; como se a sexualidade fosse apenas um apêndice incômodo a nos lembrar a nossa infeliz e atávica "condição animal"; como se a sexualidade pudesse ser extinta "por decreto"; como se ela não tivesse uma raiz biológica quase tão antiga quanto a própria vida. Como se a sexualidade não fosse, isto sim, um dos pilares centrais do próprio processo de vida!

## ASPECTOS BIOLÓGICOS

Quando examinamos os seres vivos, notamos que, entre os organismos pluricelulares, a existência de sexos diferentes e a reprodução sexuada constituem regras quase absolutas.

Há, é verdade, em cada grupo animal, algumas poucas espécies que podem se reproduzir por *partenogênese*, um processo em que os descendentes se desenvolvem a partir de óvulos não fecundados por gametas masculinos. Na maioria dessas espécies, no entanto, esta forma de reprodução é optativa ou estacional, alternando-se com a clássica reprodução sexuada.

Há, por outro lado, principalmente entre as plantas, um bom número de espécies *hermafroditas* (em que um mesmo organismo apresenta órgãos reprodutivos masculinos e femininos). Porém na grande maioria dessas espécies, o amadurecimento de cada um dos órgãos reprodutores ocorre em tempos diferentes, comportando-se o organismo, ora como masculino, ora como feminino e evitando assim uma auto-fecundação.

### QUADRO 15.1

#### **POR QUE SOMOS DIFERENTES?**

Em muitas espécies (incluindo a nossa) mas não em todas, machos e fêmeas são diferentes. Por que?

Uma óbvia razão para a diferenciação entre os sexos é a fecundação interna, exigindo a existência de órgãos sexuais diferenciados que possibilitem a cópula. Nos mamíferos, uma outra razão óbvia, é a existência, nas fêmeas, de glândulas mamárias, além da diferenciação de um órgão interno de gestação - o útero.

Nenhuma dessas razões é, no entanto, uma explicação definitiva e inteiramente satisfatória. Assim, embora em muitas espécies com fecundação externa, machos e fêmeas sejam aparentemente semelhantes, há diversas espécies, por exemplo de peixes, em que o machos têm um aspecto bem diferente (em geral mais vistoso) que as fêmeas. Por outro lado, há espécies, até de mamíferos, em que machos e fêmeas apresentam bem poucas diferenças externas evidentes.

Futuyma<sup>11</sup> nos descreve que "qualquer que seja sua origem, uma fêmea, tipicamente investe mais material (e, freqüentemente mais tempo e cuidados) em cada descendente do que o macho (...). Por essa razão, as fêmeas são geralmente mais seletivas quando do acasalamento do que os machos". Por essa razão é comum a ocorrência de disputas entre machos para a fecundação de fêmeas, sendo que nem todos conseguem seu intento. Isto pode levar à seleção de determinadas características dos machos (*seleção sexual*).

Há dois tipos de Seleção Sexual, a chamada *seleção intrasexual*, em que os machos competem diretamente entre si, enquanto que a fêmea fica num papel mais passivo, acasalando com o vencedor da disputa. Esse tipo de seleção tende a levar a machos cada vez maiores, mais fortes, armados e agressivos (Fig. 15.1).

Por outro lado, há espécies em que a própria fêmea assume diretamente a escolha. Nesses casos ocorre a chamada *seleção intersexual*, que tende a levar a machos mais vistosos e ornamentados, às vezes pondo até a sua própria sobrevivência em risco, por tornarem se muito conspícuos e pouco ágeis (Fig. 15.2). Numa variante desse mesmo processo de escolha, as fêmeas passam a diferenciar não apenas as características físicas, mas também as comportamentais dos "pretendentes". Isto acontece principalmente em espécies monogâmicas que formam pares perenes, com divisão de responsabilidades na criação dos filhotes. Diversas espécies de aves e também de mamíferos, inclusive de primatas (os sagüís, por exemplo) estão nessa categoria.

<sup>11</sup> FUTUYMA, D.J. "Biologia Evolutiva". SBG, 1992.

Na nossa espécie, a despeito das grandes influências psicológicas e culturais, há provavelmente diversos desses padrões atuando em nosso passado filogenético e também no presente. É provável que esses padrões comportamentais inatos estejam na base de muitos comportamentos tidos como exclusivamente culturais, modulando fatos tão diversos quanto a escolha de nossos carros, a nossa frequência a academias de musculação e as nossas respostas de sedução.

É preciso finalmente assinalar, que numa espécie com a nossa, em que o número de descendentes de cada pessoa é necessariamente pequeno (gestações longas de fetos únicos, partos difíceis, crianças com longos períodos de amamentação e, mais ainda, de dependência) a condição monogâmica, com intenso envolvimento de ambos os pais na criação dos filhos é biologicamente favorecida.

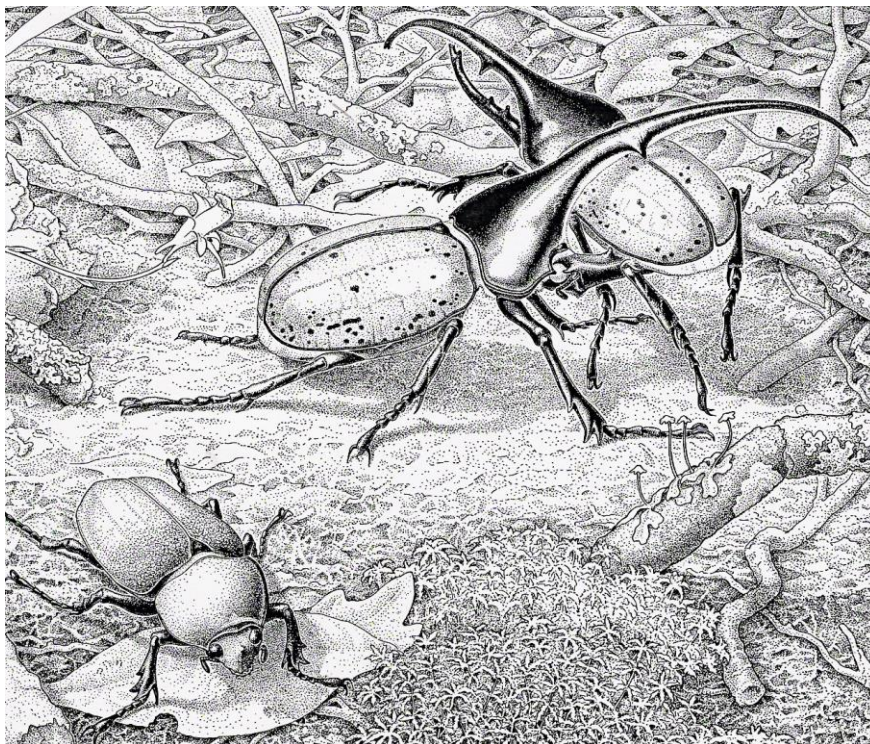


Figura 15.1 - Seleção intrasexual.

A competição direta entre machos tende a selecionar animais cada vez maiores, mais fortes, armados e agressivos. Na representação dois besouros machos lutam enquanto a fêmea (menor) aguarda o desenrolar da figura.

**Pavão (macho)**

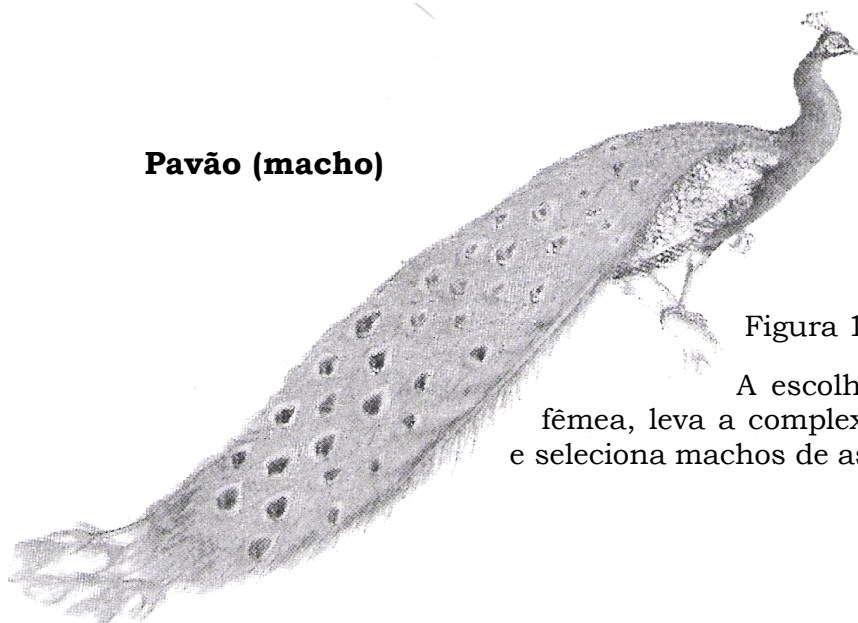


Figura 15.2 - Seleção intersexual.

A escolha do macho reprodutor pela fêmea, leva a complexos comportamentos de corte e seleciona machos de aspectos por vezes bizarros.

É assim marcante o empenho da seleção natural na busca de soluções anatômicas, fisiológica e comportamentais que possibilitam e até induzem reproduções por *fecundação cruzada (sexuada)*.

Marcante e ao mesmo tempo surpreendente, se levarmos em conta, de um lado, as dificuldades técnicas desse processo e, de outro, o fato de que a reprodução assexuada também é possível.

Nas células simples, esta é a forma habitual de reprodução: a célula acumula material energético e estrutural; logo duplica o seu material genético e as suas organelas intracelulares. Segrega então, com sua membrana celular, duas partes desse material, separando-se em duas células. Esta é também a forma pela qual crescemos, substituímos células antigas ou reparamos danos. Algumas espécies utilizam esse processo para repor até partes importantes e amplas do seu corpo. Todos já ouviram falar do rabo da lagartixa que se desprende quando ela é atacada e depois se refaz. Nas Planárias (um tipo de verme plano), se o animal for cortado em dois, até toda uma metade do corpo pode se refazer.

Quais são então as vantagens da reprodução sexuada que a tornam tão "atraente" como processo biológico?

Três aspectos relevantes podem ser apresentados. Os dois primeiros se relacionam à troca de material genético entre os parceiros.

- (1) A criação de genótipos novos (pela recombinação aleatória de parte do material genético de cada um dos pais) e assim o surgimento de fenótipos até então inexistentes; multiplica-se e acelera-se desse modo, um processo que seria muito demorado se ficasse exclusivamente por conta de mutações genéticas casuais. Oferece assim, para a espécie, maiores chances de sobreviver frente a alterações drásticas e súbitas no meio ambiente e abre-lhes a possibilidade de ocupar rapidamente algum ambiente novo que se tornou disponível.
- (2) O teste de gens de ambos os parceiros, quanto à sua compatibilidade, isto é, quanto à sua suficiente semelhança para, em conjunto, formarem um organismo viável; evita-se desse modo, que a espécie se modifique casualmente, criando inúmeras linhagens e sub-espécies, cada vez mais diferentes e incompatíveis geneticamente, ameaçando afinal a própria persistência da espécie.
- (3) O controle da proliferação celular. De fato, constitui um considerável desafio biológico a ocorrência de processos de reprodução celular controlada no interior de qualquer organismo. Quando e em que região, órgão ou sistema deve se permitir (ou até induzir) a multiplicação de células? Quando e onde deve-se inibi-la ou até impedi-la completamente? O descompasso nestes processos tenderia criar o risco de aparecimento de anomalias orgânicas, malformações ou até de tumores malignos.

Transferir o processo de reprodução "para fora do organismo" (que é o primeiro e mais primitivo estágio da reprodução sexuada, em que os gametas são simplesmente "despejados" no meio ambiente) constitui, obviamente, um elemento de segurança para a espécie. Note, que apenas secundariamente, nas espécies filogeneticamente mais recentes, surge a fecundação interna (ainda com os embriões segregados em ovos que são logo depois transferidos para o exterior) e só, finalmente, nos mamíferos, os embriões passam a ser "criados" no interior do organismo (embora mesmo então, num compartimento "estaque" - o útero).

## O ACASALAMENTO

Seja por quais razões for, a reprodução sexuada exige a presença de dois (ou mais) indivíduos de sexo diferente no mesmo local, ao mesmo tempo e no mesmo estado funcional reprodutivo. Nas espécies com fecundação interna, isto envolve ainda um contato íntimo entre os parceiros. E, em espécies que formam casais ou grupos reprodutivos, envolve finalmente, um processo de escolha e de subsequente interação à curta distância por tempo prolongado entre os parceiros.

Tais fatos, obviamente, exigem mecanismos comportamentais especiais, principalmente se levarmos em consideração que muitas dessas espécies são agressivas, inclusive frente a coespecíficos. Exigem também o domínio de intrincados processos de comunicação, com os quais os parceiros em potencial podem trocar informações quanto à sua disponibilidade reprodutiva e quanto ao seu nível de agressividade a cada momento.

Exigem finalmente, como mola mestra para a ocorrência deste processo, de uma adequada *motivação sexual*.

## MOTIVAÇÃO SEXUAL

A explicação teleológica antiga da existência de um hipotético "instinto de preservação da espécie", definitivamente não é satisfatória.

Na grande maioria de espécies, a dissociação temporal e até espacial que ocorre entre o acasalamento e a reprodução efetiva, impediria a viabilidade de um tal instinto. Assim, por exemplo, nos peixes e anfíbios a fecundação é externa. Os parceiros se aproximam, muitas vezes até sem entrarem em contato físico; simplesmente despejam os seus gametas na água e depois se afastam, geralmente sem se ocupar muito do destino dos ovos fecundados. Em diversas destas espécies, os filhotes recém-eclodidos têm de se mostrar inteiramente auto-suficientes, até para se defenderem dos próprios pais que os percebem como alimento. Não há como imaginar assim, um instinto "filosófico-ecológico" atuando nestes casos.

Mesmo em espécies com fecundação e desenvolvimento embrionário internos, o intervalo de tempo entre acasalamento, aparecimento de sintomas de gravidez e, finalmente, nascimento dos filhotes é tão grande que podemos supor muito improvável, ao menos em não-hominídeos, uma percepção de associação e, mais ainda, de relação causa-efeito entre eles.

Parece assim bem mais provável que o processo se resolveu, ao longo da filogênese, com o surgimento de um conjunto de mecanismos motivacionais, específicos para cada uma das suas etapas.

Assim, possivelmente, em todos os animais com reprodução sexuada, o processo se inicia por uma *motivação por proximidade* que atrai machos e fêmeas, periodicamente. Os sinais que desencadeiam essa motivação, geralmente partem das fêmeas, muitas vezes sob a forma de odores (feromônios). Segue-se em muitas espécies uma *motivação competitiva* entre os machos (até com conseqüências seletivas específicas, conforme foi descrito no Quadro 9.1). Feita a escolha do par reprodutivo, pode se seguir diretamente a *motivação por acasalamento* (indo da simples desova e fecundação em espécies com fecundação externa, até a cópula mais ou menos ritualizada nas espécies mais complexas). Para diversas espécies, principalmente de aves e mamíferos, podem se intercalar a *motivação por cortejamento* (levando à formação de pares reprodutores perenes) e a *motivação de confecção de ninho*.

Cada um desses processos motivacionais tem mecanismos de controle neurais e hormonais específicos, todos aparentemente vinculados e regidos por processos *hedônicos*: o indivíduo se sente motivado a exibir ou a permitir este ou aquele comportamento *porque lhe dá prazer* (porque na sua execução são ativados  *circuitos neurais gratificantes*).

É óbvio que na nossa espécie, este processo vem enriquecido e fortemente modulado por circunstâncias psíquicas e até sociais. Sabemos (aprendemos!) que a relação sexual pode levar à gravidez e ao nascimento de filhos. Decidimos (às vezes!) ter ou não ter filhos; ter ou não ter relações sexuais.

Mas convém estarmos conscientes de que também nós temos na nossa bagagem genética os mesmos processos biológicos de nossos ancestrais (e de muitas das espécies "mais primitivas" que convivem conosco hoje). Podemos, queremos e, por vezes, devemos modular esses processos de controle mais inatos, tornando-os mais adequados ao nosso momento psico-social, mas temos de estar conscientes de que os seus mecanismos básicos continuarão presentes e de que não podemos adulterá-los ou até suprimi-los, sem um considerável grau sofrimento ou desajuste psíquico e até biológico.

Faremos bem assim (e tenderemos a ser psicologicamente mais saudáveis) se pudermos aprender a conviver harmoniosamente com **toda** a nossa sexualidade biológica.

## ASPECTOS FISIOLÓGICOS

São inúmeros e diversificados os mecanismos fisiológicos que regem a nossa sexualidade, envolvendo processos de controle tanto neurais, quanto hormonais. Obviamente, não cabe aqui mais do que mencionar alguns desses tópicos.

### DEFINIÇÃO (BIOLÓGICA) DA SEXUALIDADE

Quando pensamos em "sexualidade", é comum vir à nossa consciência a idéia de um indivíduo adulto ou, no mínimo, adolescente, isto é, uma pessoa que já tem condições de desempenhar sua função reprodutora.

No entanto, é preciso enfatizar que a nossa sexualidade começa a ser definida no próprio momento da fecundação. Como todos os óvulos tem um cromossoma sexual "X", a determinação do sexo do ovo recém fecundado fica por conta casual do espermatozóide. Se este também contiver um cromossoma sexual ("X") o futuro bebê será uma menina (geneticamente "XX"); se, por outro lado, ele não contiver esse cromossoma (for "Y"), o bebê será "XY", e portanto, um menino. A nossa sexualidade é assim inicialmente (e profundamente) uma questão genética. *Todas* as nossas células têm sexualidade!

Durante a formação do embrião, esta diferenciação genética das células se manifestará na formação dos órgãos sexuais e, logo depois, na diferenciação funcional do cérebro.

Como todos nós sabemos e, graças ao ultrassom, provavelmente já vimos, bebês, ainda na fase fetal, já tem órgãos sexuais definidos. Na realidade, já no início do período fetal, durante a 9<sup>a</sup> semana de vida, quando o bebê não tem mais do que 5 cm de comprimento, já começam a se diferenciar os órgãos sexuais masculino ou feminino<sup>12</sup> (Fig. 15.3A e B).

<sup>12</sup> MOORE, K L "Embriologia Clínica". Edit. Guanabara, 1990, 354 pgs.



QUADRO DO DESENVOLVIMENTO TEMPORAL PRÉ-NATAL HUMANO  
7 a 38 semanas

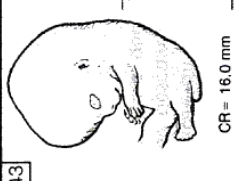
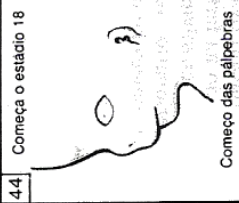
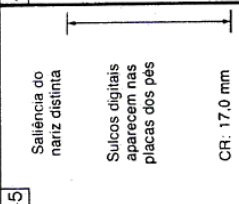
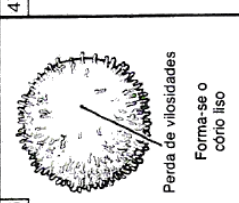
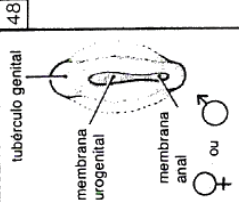
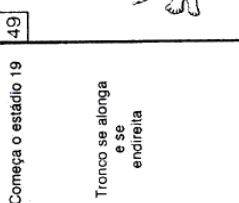
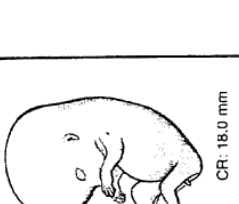
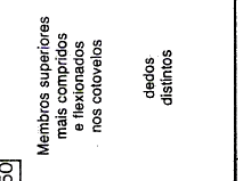
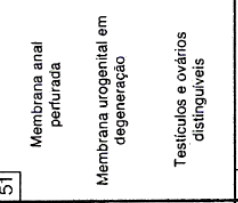
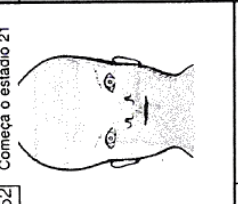
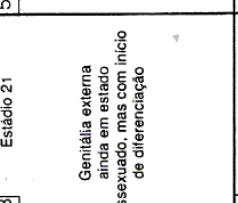
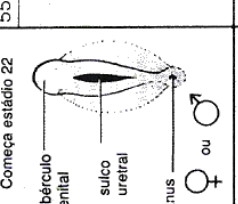
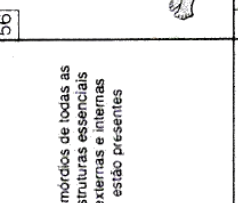
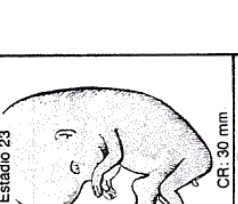
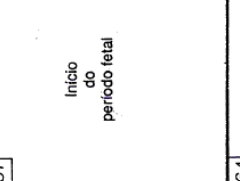
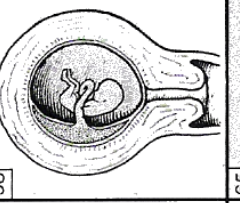
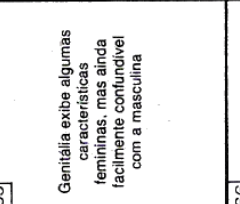
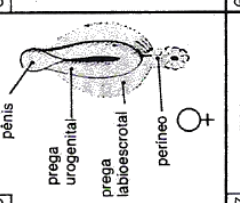
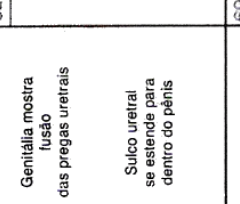
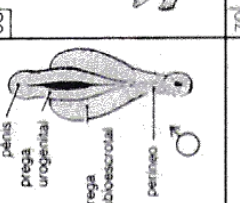
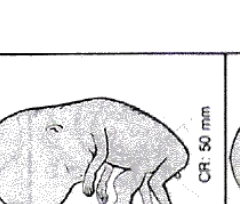
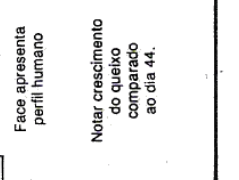
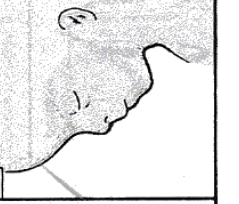
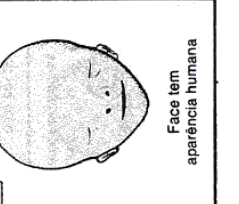
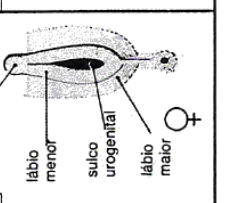
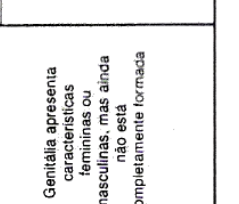
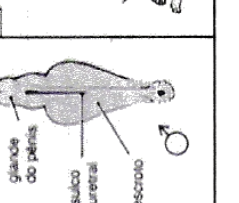
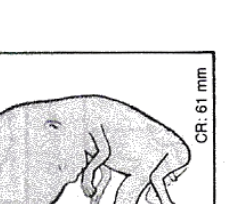
IDADE (semanas)	43	44	45	46	47	48	49
7	<p>43</p>  <p>CR = 16,0 mm</p>	<p>44</p>  <p>CR: 17,0 mm</p>	<p>45</p>  <p>CR: 17,0 mm</p>	<p>46</p> 	<p>47</p> 	<p>48</p> 	<p>49</p>  <p>CR: 18,0 mm</p>
8	<p>50</p> 	<p>51</p> 	<p>52</p> 	<p>53</p> 	<p>54</p> 	<p>55</p> 	<p>56</p>  <p>CR: 30 mm</p>
9	<p>57</p> 	<p>58</p> 	<p>59</p> 	<p>60</p> 	<p>61</p> 	<p>62</p> 	<p>63</p>  <p>CR: 50 mm</p>
10	<p>64</p> 	<p>65</p> 	<p>66</p> 	<p>67</p> 	<p>68</p> 	<p>69</p> 	<p>70</p>  <p>CR: 61 mm</p>

Figura 15.3A - Desenvolvimento fetal, mostrando que já na 9ª semana de vida (em torno de 60º dia de gestação) começam a se diferenciar os órgãos sexuais.

## O Período Fetal

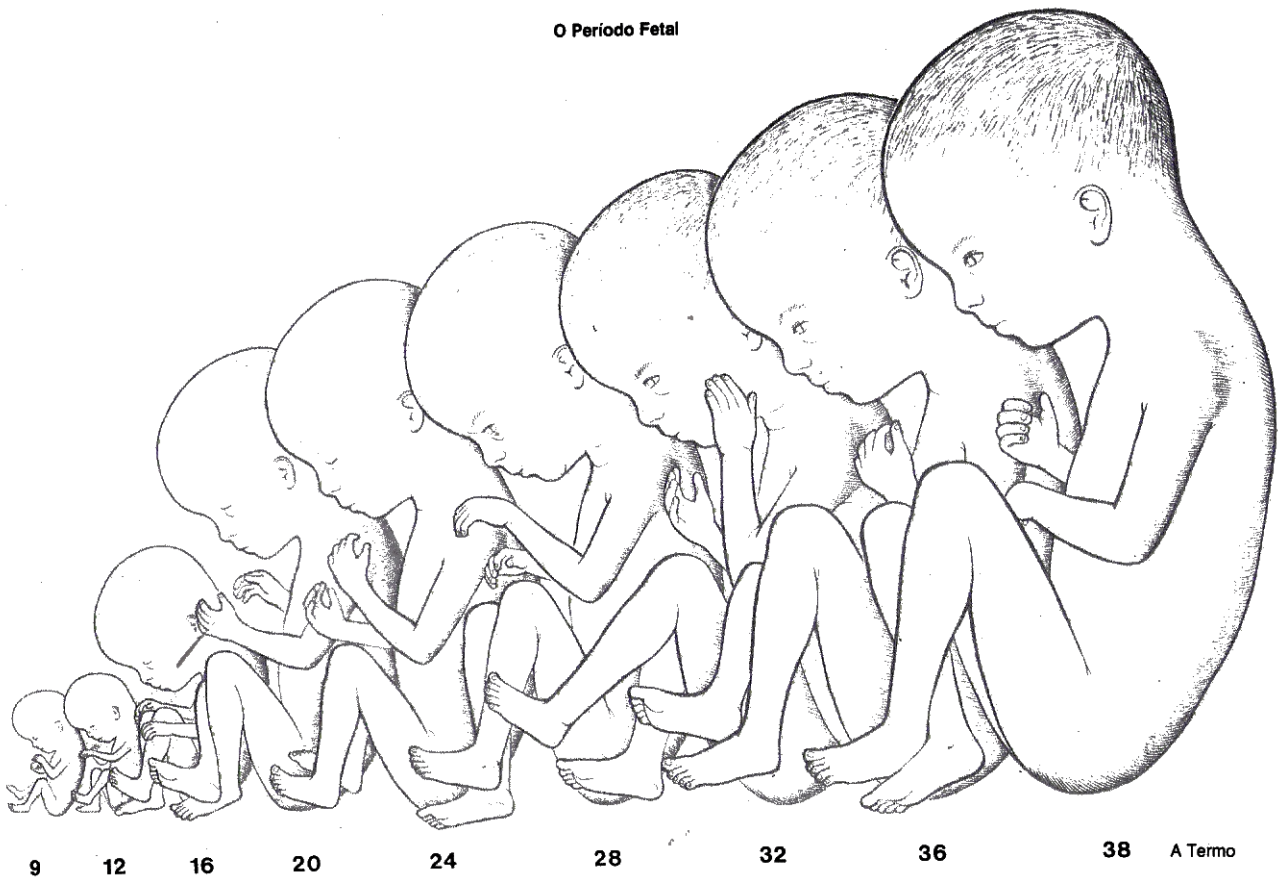


Figura 15.3B - O período embrionário termina ao fim da oitava semana; nesta época, os primórdios de todas as estruturas essenciais já estão presentes. o período fetal, que se estende da nona semana até o nascimento, caracteriza-se pelo crescimento e elaboração das estruturas. O sexo é claramente distinguível na 12<sup>a</sup> semana. Os fetos tornam-se viáveis a partir da 22<sup>a</sup> semana, mas suas chances de sobrevivência não são boas enquanto não forem várias semana mais velhos. Os fetos de 9 a 38 semanas estão representados com certa da metade do tamanho real.

Em torno da 7<sup>a</sup> semana de vida, começa então a se diferenciar, no cérebro em formação, o *hipotálamo*, a estrutura neural que entre outras funções, será fundamental para a regulação da maioria das nossas secreções hormonais<sup>13</sup>. O hipotálamo passa naquele período, por uma *fase sensível* em que uma pequena quantidade do hormônio masculino *testosterona* (secretado nos bebês masculinos pelos testículos ainda em formação) induzirá a sua marcação funcional definitiva: ele assumirá, anos mais tarde, a partir da adolescência, as características de regulação hormonal masculina. Se tiver sido marcado pela testosterona, passará a regular a secreção de hormônios sexuais em níveis constantes. Em caso contrário, se não houver testosterona circulante nesse período crítico inicial, ele assumirá, na adolescência, a regulação *cíclica* dos hormônios sexuais, típica do sexo feminino, induzindo aí o funcionamento cíclico de ovários e do útero produzindo os *ciclos menstruais* (ou *ciclos estrais* em outros mamíferos).

<sup>13</sup> MOORE, K L "Embriologia Clínica". Edit. Guanabara, 1990, 354 pgs.

Mas a diferenciação sexual do arranjo funcional do cérebro não se restringe ao hipotálamo, atingindo inclusive o *córtex cerebral*. Kandel e colaboradores<sup>14</sup> descrevem que a diferenciação funcional entre os hemisférios corticais ocorre de maneira mais precoce e marcante nos meninos que nas meninas. O cérebro destas se mantém plástico por tempo mais prolongado. Assim, lesões e deficiências unilaterais tendem a ser mais compensadas e a produzir menos sintomas nas meninas que nos meninos, o que se torna muito evidente nos distúrbios de linguagem. Como exemplo, sabemos que a proporção de crianças autistas é de 4 meninos para cada menina.

Mas, é evidente que o desenvolvimento e a manifestação de sexualidade não se restringe às diferenças embriológicas, endócrinas ou neurobiológicas morfo-funcionais. São de extrema importância, particularmente na nossa espécie, mas também em outros mamíferos, todo um conjunto de variáveis psicológicas.

## ASPECTOS PSICOLÓGICOS

Características fundamentais da estruturação psíquica, incluindo a sexualidade, podem ser profundamente influenciadas pelo ambiente no qual o indivíduo se desenvolve.

### CONTRIBUIÇÕES DA PSICANÁLISE

Sabe-se hoje, graças ao desenvolvimento da psicanálise que a sexualidade, embora se expresse plenamente a partir da puberdade, inicia o seu desenvolvimento, não só biológico, mas também psicológico, em idade precoce.

O bebê e a criança, no seu desenvolvimento, passam por diferentes estágios, que devem ser vivenciados adequadamente para que, ao final, a sexualidade possa se expressar de maneira plena e harmoniosa.

Ocorre assim, inicialmente, a *fase oral* em que a criança ainda é inteiramente dependente e o estímulo predominante e relevante é o seu contato com o mamilo e com o leite materno. O prazer de sugar, de início ligado a uma necessidade fisiológica, torna-se uma atividade auto-erótica específica, que constitui o primeiro modo de satisfação sexual. Freud, em 1915, enfatizou o aspecto canibalístico dessa fase: a relação que se instaura com o objeto do desejo é "comer" e "ser comido", relação dita de *incorporação*. Para Melanie Klein, grande estudiosa do processo de desenvolvimento da sexualidade, a fase oral é também a fase em que o *sadismo* infantil atinge o seu ápice.

Vivenciada esta fase (satisfatoriamente ou não), a criança passa então, ainda na primeira infância, geralmente entre os 2 e os 4 anos, pela *fase anal*, em que lidará com a outra etapa do processo digestivo, o do controle da eliminação dos excrementos. A fase anal é caracterizada pela predominância das pulsões sádicas da região anal como zona erógena e pela oposição atividade-passividade. O excremento constitui, no sentido figurado, o primeiro presente da criança à pessoa amada e, segundo Freud, a criança encontra-se assim, pela primeira vez, diante da escolha: ou cede e dá o excremento à mãe "sacrificando-o ao amor", ou o retém para a sua satisfação auto-erótica e, mais tarde para a afirmação de sua própria vontade.

---

<sup>14</sup> KANDEL, E R; SCHWARTZ, J H & JESSELL, T M "Sexual differentiation in the nervous system" Em: "Principles of Neural Science", Edit. Elsevier, 1991, pgs: 945-958.

Ainda na primeira infância, entre os 3 e os 6 anos em média, a criança passa pela *fase fálica*, na qual as pulsões tem como objeto o pênis paterno. Instala-se nesta fase o chamado *complexo de Édipo*. Em sua forma positiva caracteriza-se por um ódio ao genitor de mesmo sexo, rival que ela quer eliminar, e pelo amor ao genitor de sexo oposto, de quem quer apropriar-se. Na sua forma negativa, corresponde à situação inversa e será explicitada pela ambivalência da relação amorosa e pela bissexualidade inconsciente. O complexo de Édipo, idealmente, se resolve durante a fase seguinte, para então, já na puberdade, orientar adequadamente as escolhas dos objetos amorosos.

A criança entrará então, ao longo da segunda infância e assim na idade escolar, na *fase de latência*, em que já ocorrem experiências genitais consciente e voluntárias, etapa essa que desembocará, na adolescência, na *fase de desempenho sexual*.

Num desenvolvimento sexual normal, estas diversas etapas são vivenciadas plenamente e sem traumas ou frustrações excessivas. Caso isto não ocorra, poderá haver a formação de uma *fixação* em uma das etapas iniciais, levando a um desempenho sexual distorcido e a uma sexualidade insatisfatória e frustrante.

Adicionadas a estas conceituações básicas originais de Freud, outros psicanalistas clássicos também trouxeram contribuições importantes ao entendimento da sexualidade.

Dentre estes, destacam-se Wilhelm Reich e Gustav Jung.

De Reich, pode se dizer que trouxe o corpo para dentro da psicanálise. Mente e corpo passam agora a constituir, idealmente, um todo integrado. Por outro lado, quaisquer perturbações do desenvolvimento psíquico repercutirão sobre o corpo, criando áreas de tensão física, as chamadas *courças*, principalmente nas regiões cervical, escapular, diafragmática e pélvica. Tal conceituação permitiu a Reich uma abordagem psicoterapêutica inovadora, o *trabalho com o corpo*. Partiu da pressuposição correta de que o trabalho com as courças, as áreas de tensão, trariam de volta a memória das situações traumáticas do passado que as geraram, possibilitando assim a sua resolução (evidenciável inclusive pelo desaparecimento da contratura muscular e deformidade postural). Esta linha de pensamento e de trabalho originou modernamente a Bioenergética e, ressaltadas algumas diferenças metodológicas importantes na sua abordagem, inspirou diversos pensamentos básicos em Biodança. De Reich também nos ficou um conceito ainda inadequadamente compreendido e desenvolvido, o do *orgônio*, entendido, suscintamente, como energia cósmica à qual o indivíduo tem acesso durante o orgasmo.

Jung foi talvez o mais criativo dos psicanalistas dissidentes da Escola de Viena, tendo sido, dentre eles, o primeiro a abandonar os modelos mecanicistas newtonianos que ainda caracterizam as concepções de Freud e de outros psicanalistas clássicos. Suas concepções se aproximam daquelas da física moderna, incorporando definitivamente o conceito relativista da interconversão matéria-energia, expressas no organismo pela interrelação psicossomática. Um outro aspecto essencialmente inovador das concepções de Jung é aquele dos *arquétipos* inatos que participam da estruturação do *inconsciente* que agora deixa de ser pessoal, como o concebeu Freud, para se tornar *coletivo*.

## CONTRIBUIÇÕES DA ETOLOGIA

Diversas propriedades bio-psicológicas são de grande importância potencial para a estruturação da sexualidade, contribuindo para o seu desenvolvimento adequado ou, reciprocamente, para o surgimento de distorções na sua organização.

### ■ Estampagem

Esta propriedade básica da estruturação psíquica inicial de muitos animais, foi descrita pela primeira vez por Konrad Lorenz em *aves precoces* (aquelas, como as galinhas, patos, gansos, cisnes e outras, que já eclodem com elevado grau de desenvolvimento motor e que, logo a seguir, passam a se locomover, acompanhando a mãe). Ocorre que nestas espécies, os filhotes vem ao mundo sem uma informação inata precisa das características físicas e comportamentais típicas de sua espécie. Apresentam, ao contrário, uma intensa propensão (que se manifesta numa fase crítica nas primeiras horas de sua vida ativa) a aprender tais características. Pintinhos, patinhos e outras aves deste grupo, tem a curiosa, mas normalmente eficiente tendência a seguirem o primeiro corpo ou objeto móvel que identificam assim que eclodem. Seguem então avidamente esse corpo e memorizam suas propriedades visuais e sonoras. Adquirem assim uma memória sobre as características de sua mãe (e também de "sua espécie"). Tal memória é então utilizada durante sua infância, quando tentam não perder a mãe de vista e buscá-la compulsivamente se algo os assusta. Mas esta memória também se mostra extremamente resistente (de onde o nome "estampagem") determinando todo o comportamento reprodutor do adulto: a imagem materna (e "de espécie") passada a fase infantil é novamente trazida à tona, agora para identificar o(a) parceiro(a) sexual "adequado(a)".

Note que este padrão inato de estruturação comportamental, embora usualmente eficiente na natureza, pode levar a catastróficas distorções quando, ao invés da mãe biológica, o filhote é colocado em contato com outra espécie (ou, experimentalmente, até com algum objeto inanimado, movido artificialmente).

Embora a estampagem apareça na sua forma marcante, quase caricata, apenas nas aves, admite-se que fenômenos semelhantes, embora menos circunscritos no tempo, ocorram também em outras espécies, incluindo os mamíferos. É esta, possivelmente, a causa de dificuldades de reprodução apresentadas por animais criados "de mamadeira", por tratadores, em zoológicos.

É possível (provável?) também, que este fenômeno esteja na base dos acima mencionados "períodos críticos de estruturação psíquica" descritos pela psicanálise, gerando em potencial, toda uma série de idiosincrasias e até distorções da sexualidade, como preferências, tabus e fetiches sexuais.

### ■ Isolamento

Sabemos que todos os primatas são seres altamente sociais e inteiramente dependentes na sua fase inicial de vida. Assim sendo, não são de espantar, os profundos e deletérios efeitos que o isolamento (seja ele físico ou mesmo psíquico) produzem sobre o desenvolvimento do indivíduo, incluindo a sua sexualidade.

Informações claras a esse respeito surgiram em meados do século XX, com os experimentos do casal Harlow<sup>15</sup>. Criando macacos Rhesus em cativeiro, estes cientistas verificaram que filhotes criados em isolamento, passavam a apre-

---

<sup>15</sup> HARLOW, H F & ZIMMERMANN, R R "The development of affectional responses in infant monkeys " Proc. Amer. Philosoph. Soc. 102:501-509,1958.

sentar profundas alterações comportamentais, mesmo que suas necessidades biológicas básicas de alimentação, limpeza e aquecimento fossem satisfeitas.

Esses filhotes passavam inicialmente, logo após a separação, por um período de agitação e desespero, com intensa vocalização e busca da mãe. Se nesta fase lhes fornecermos uma armação de arame recoberta com pano felpudo e com formato geral de macaco, eles sobem na armação e passam a maior parte do tempo agarrados a ela. Se nem isso houver na gaiola, eles se encolhem num canto, passando à segunda fase, de depressão, em que pouco se alimentam, não se cuidam e quase não se locomovem.

Quanto mais tempo permanecerem nesta condição, mais intensa, dramática e duradoura será a alteração de seu comportamento futuro. Animais criados até a fase adulta (alguns dentre os muitos que não sobrevivem à fase de depressão), não mais se adaptam ao convívio social com outros macacos. Colocados em uma gaiola coletiva, encolhem-se num canto e reagem com pavor e agressividade à aproximação de qualquer coespecífico, mesmo que pacífico. Não buscam (no caso dos machos) e nem permitem (no caso das fêmeas) o acasalamento. Mesmo quando ocorre a fecundação de uma dessas fêmeas, elas se mostram péssimas mães, negligenciando ou até agredindo o filhote.

Levando em conta que a nossa espécie é tão ou mais social que os outros primatas, fica evidente o desastre psicológico causado pela nossa cultura e mesmo por muitas de nossas instituições "de amparo", ao menor abandonado. Igualmente importante é frisar o papel potencialmente lesivo de muitos "lares" em que, embora não ocorra o abandono físico explícito, há um contínuo estado psicológico de abandono, por parte de pais emocional ou até fisicamente comprometidos (por exemplo, pais drogaditos).

Mesmo a criação em um ambiente mais natural e assim, potencialmente mais "normal", não elimina o aparecimento de distorções psíquicas em primatas. Como relatado por Jane Goodall<sup>16</sup> em seus extensos estudos de um grupo de chimpanzés na Reserva Natural de Gombe na Tanzânia, a ocorrência de rejeição de acasalamento, descuido com filhotes e até aparecimento de nítidas psicopatologias como agressão a filhotes e até infanticídio, não são prerrogativa única de nossa espécie nem fruto exclusivo de um ambiente cultural distorcido. Percebe-se nestes animais inclusive uma tendência perversa: mães inadequadas, tendem a produzir filhas igualmente inadequadas, gerando assim verdadeiras linhagens de chimpanzés com distúrbios na esfera reprodutiva.

Tal característica bio-psicológica é ainda mais preocupante se a transferirmos para a nossa espécie em que o processo de interação materno-filial seguramente é muito mais intenso e crítico que em outros antropóides.

## CONTRIBUIÇÕES DE ESCOLAS PSICOLÓGICAS "MODERNAS".

A partir da década de 50 do século XX e baseado principalmente nas idéias de Jung, quanto à estruturação do psiquismo, surgiu a chamada Psicologia Humanista, desenvolvida por Abraham Maslow e Carl Rogers, entre outros.

Esta abordagem parte de idéias não diretivas, baseadas na concepção de um processo *auto-organizacional* do psiquismo. Isto é, tem se a convicção de que, dadas condições adequadas e removidos obstáculos maiores, o processo psíquico se corrige e desenvolve por conta própria. Dispensa-se e até se rejeita a figura do

---

<sup>16</sup> GOODALL, J "Uma janela para a vida: 30 anos de chimpanzés na Tanzânia". J. Zahar Edit. 1991, 277 pgs.

terapeuta clássico, treinado para, num intenso trabalho intelectual de análise, diagnosticar disfunções e, a partir daí, orientar (ou até condicionar) mudanças comportamentais, eliminando padrões patológicos e fazendo surgir, em substituição, padrões mais adequados, mais "normais". Na abordagem humanista, ao contrário, o psicólogo deixa de ser um "modificador", para se tornar um "facilitador" do processo interno do "cliente" (agora não mais "paciente"). Rogers conceitua as condições essenciais para o êxito terapêutico como: *aceitação incondicional* do cliente por parte do facilitador (o que não implica, necessariamente, em concordância com os padrões exibidos); *congruência* (autenticidade) entre o comportamento manifesto pelo facilitador e as suas crenças e percepções atuais; e *compreensão empática* do cliente pelo facilitador, baseado numa "escuta ativa e sensível". Nos processos de grupo essas características deveriam, idealmente, ser apresentadas também pelo próprio grupo.

É interessantíssimo perceber a semelhança entre essas abordagens recentes e aquelas propostas pelo processo de Biodança. Explica-se assim, possivelmente, o porque desse processo, mesmo sem seguir os padrões metodológicos das terapias clássicas, ter, não obstante, um papel facilitador de reajustes psíquicos, por vezes intenso.

Mas, é indiscutível que também o entorno social mais amplo tem um papel decisivo na estruturação de nosso psiquismo e na causa de suas distorções.

## **ASPECTOS SOCIAIS**

Somos como todos os outros primatas, seres altamente sociais. A razão para isso pode ser buscada em nossa biologia. Todos os macacos são seres muito engenhosos e comunicativos. Sua grande especialização é o desenvolvimento do cérebro, principalmente do córtex. Isto lhes confere uma grande superioridade intelectual e afetiva, mas não os auxilia fisicamente. Embora ágeis, não são particularmente fortes, rápidos e nem possuem estruturas físicas de defesa ou ataque muito eficientes. Perdem nesse sentido para diversas outras espécies e são presas relativamente fáceis de predadores, particularmente quando se afastam das árvores (como é o caso da nossa espécie).

Sua grande força é o *grupo*.

O grupo lhes aumenta a vigilância, detectando a tempo os perigos. O grupo lhes dá poder de retaliação, defendendo-se ou até atacando os inimigos em potencial. O seu grupo lhes dá inclusive proteção contra grupos coespecíficos rivais. Pode se assim dizer que um primata isolado é, potencialmente, um primata morto.

Um dos mecanismos de coesão social entre os primatas é, sem dúvida, a *sexualidade*. Diversas espécies de macacos e, particularmente os antropóides, nossos ancestrais mais próximos, usam padrões de comportamento sexual com função social. Assim, é comum que padrões ritualizados de cópula, inclusive fora da época de acasalamento, sirvam de sinais de apaziguamento, na solução de disputas e brigas. Há uma sub-espécie de chimpanzé - os Bonobos - em que isso é regra absoluta: todas as disputas agressivas e até os contatos iniciais de qualquer forasteiro são equacionadas e resolvidas com gestuais de cópula.

É também pelo atrativo sexual de certas fêmeas, que ocorrem mudanças na hierarquia social do grupo. Fêmeas mais atraentes são disputadas pelos machos mais dominantes do grupo e ganham assim, "por contigüidade" ascensão na escala social, o que não só as privilegia diretamente e as defende de agressões, mas também dá aos seus filhotes melhores chances de estabelecimento no grupo ou até de sobrevivência.

Assim sendo e aceitando uma importância igual ou até maior da sexualidade na história evolutiva da humanidade, não é de espantar a complexa interrelação entre a sexualidade e a estrutura social, incluindo as suas convenções (tabus e regras morais) e distorções.

Múltiplas formas de convivência e estruturação dessa função tem sido testadas pelos grupos humanos, indo das alegres, tranqüilas e relativamente promiscuas estruturas de pequenos bandos em diversos povos primitivos, até "soluções" altamente regradas, tensas e artificiais de algumas culturas "evoluídas". Como tendência, pode-se perceber uma transição de relacionamentos mais livres e igualitários nas populações e grupos sociais menores, menos estruturados, para relacionamentos mais contratuais e assimétricos, em grupos sociais maiores e mais estruturados.

Particularmente o papel da mulher tem mudado ao longo dessa transformação. Seu grande valor como geradora e mantenedora da vida, o que lhe garante grande aceitação e respeito no grupo menor, vai gradativamente cedendo lugar a uma posição de objeto, em que ela é propriedade, inicialmente do pai e depois do marido, entre os quais ela é comercializada (às vezes com valor de compra perfeitamente definido ou até sujeito a negociação, como qualquer bem de consumo). Obviamente, as regras sociais que regem a sexualidade, o estabelecimento dos "mores", do que é válido, lícito e até legal, são definidos e redefinidos correspondentemente.

Vivemos, no momento, um grande período de transição cultural; de epílogo do modelo mecanicista cartesiano-newtoniano, que veio prevalecendo a partir da Renascença. Conseqüentemente, estamos num período confuso, de redefinições de todo o processo de relacionamento social, incluindo, obviamente, das características e regras da sexualidade.

Presenciamos, como já foi afirmado acima, um amplo processo de "liberação sexual", a emergência, a partir de uma repressiva Era Vitoriana, que distorceu e oprimiu a sexualidade no século XIX. Abriram-se espaços para as manifestações da sexualidade em todos os setores sociais. Particularmente a mulher deixou de "ser" fria e assexuada, como a queria a moral patriarcal vitoriana, para se tornar uma parceira eqüitativa e assertiva nas relações com o homem. Com direito à escolha, ao têsão e ao orgasmo. E com direito à maternidade consciente e voluntária!

Obviamente, também ao homem coube uma correspondente redefinição de papeis. De ambivalente pai de família, dividido entre o sexo procriador, austero "do lar" e o sexo liberado "animalesco" do bordel e/ou das amantes, passou, necessariamente, à condição de companheiro com direitos sexuais aumentados, mas também com deveres acrescidos. E muito!

A própria infância saiu do período do "limbo assexuado" da concepção vitoriana. Tivemos que aprender com a escola psicanalítica de Freud e seus seguidores, como, por exemplo, Melanie Klein, que as crianças tem sexualidade. Precoce e, por vezes, intensa. A qual, ou aprendemos a respeitar e ajudar a desenvolver de forma normal ou então, ao contrário, continuaremos a desrespeitar e a distorcer, criando ciclos e mais ciclos de desajustados.



Tarefa complexa, pois nos faltam os modelos de vivência adequados. Vivemos, isto sim, inevitavelmente, os excessos que são característicos de qualquer período de desrepressão, potencializados pelo nosso próprio despreparo, quando não distorção. Não aprendemos adequadamente a conviver com a nossa própria sexualidade e estamos agora às voltas com ela, com a dos outros e com a tarefa de orientar as próximas gerações. De maneira criativa, harmoniosa e, se possível, alegre.

Haja desafio!

Poderíamos, como de fato se faz em larga escala, fugir para dentro de algum estereótipo. Seja o estereótipo "liberado", o qual, parodiando distorcidamente o movimento hippie dos anos 70, decretou a "liberação do amor" (rebaixando, na realidade, o Amor para sexo técnico, mecânico, compulsivo e frio; sexo que, no fundo é quase tão isolado quanto uma masturbação, só que muito mais tenso e preocupado com êxitos e fracassos; sexo que, no fundo, é apenas uma busca idealizada de Poder). Ou podemos fugir para dentro do estereótipo "abstêmio", o qual, baseado no flagelo da AIDS, busca, com o auxílio da religiões mais conservadoras (ou, ao menos, dos seus segmentos mais retrógrados) decretar a proibição da sexualidade, querendo ver nesta não o caminho do amor e da alegria, mas o caminho do medo, da doença e da morte.

Ou podemos buscar ativamente uma proposta alternativa que, sem desprezar uma base filosófica sólida e digna para a humanidade, procure rever a sexualidade de maneira clara, honesta e alegre.

## **ASPECTOS PSICOPATOLÓGICOS**

Quão melhor poderia ser a nossa sexualidade?

Como bem afirma Rolando Toro<sup>17</sup>, a nossa época se caracteriza por um empobrecimento e distorção da sexualidade, a qual, cada vez mais, se vê restrita a uma genitalidade quase mecânica, quando não a distorções psicopatológicas, dentre as quais basta mencionar as questões da impotência/frigidez, do vaginismo/recusa e desinteresse por sexo, do fetichismo, do sado-masiquismo, da pornografia, e até as aberrações criminosas como a pedofilia, a necrofilia e o assassinato orgásmico. Tudo isso, sem falar das repercussões psicossomáticas dos distúrbios latentes ou subconscientes da sexualidade e nem das associações de psicopatologias sexuais a outros distúrbios de conduta, tais como a drogadição.

É evidente diante deste amplo leque de distúrbios e desvios, que qualquer tentativa simplista de equacionar o tratamento de problemas da sexualidade com esta ou aquela abordagem (ou até mesmo com este ou aquele método), constituirá uma leviandade. Ao contrário, devemos ter em mente a nossa constituição bio-psico-social, procurando, em cada uma dessas vertentes, a causa e a solução para problemas específicos.

Assim, cabe a lembrança de uma possível base somática para os distúrbios, levando em consideração a importância de fatores genéticos (determinando, por exemplo, quadros de hermafroditismo), de fatores morfológicos (por exemplo, de distúrbios na conformação dos órgãos genitais, seja conseqüentes a patologias, acidentes ou até a "práticas sociais", como a retirada cirúrgica do clítoris, ainda utilizada em algumas culturas).

---

<sup>17</sup> TORO, R. "Sexualidad", apostila do Curso de Formação Docente em Biodanza.

Mais comuns, e às vezes melhor tratáveis, são alguns distúrbios fisiológicos, particularmente disfunções endócrinas, afetando a esfera dos hormônios sexuais. A esse respeito, valeria lembrar também a inter-relação com fatores culturais, como por exemplo, em nossa distorcida cultura "pós-moderna", a pressão doentia que se faz por modelos estéticos antinaturais, levando muitas jovens a um emagrecimento compulsivo e, conseqüentemente, a distúrbios na produção de hormônios sexuais.

Mas, é a esfera psíquica, o terreno por excelência dos distúrbios nessa área, como já bem o descreveu a psicanálise. Traumas infantis vários podem levar a fixações em fases iniciais do desenvolvimento psíquico (fase oral, anal, fálica) com as conseqüentes manifestações psicopatológicas da sexualidade no adulto.

E é, finalmente, na área social que poderemos buscar a origem, mesmo que indireta, de grande parte dos problemas da sexualidade. Vivemos ainda as conseqüências de um processo cultural, altamente repressivo em relação ao sexo, que caracterizou intensamente o final do século XIX. A repercussão sobre a sexualidade, das grandes alterações de costumes que ocorreram ao longo do século XX, ainda não ultrapassou a fronteira da aparência, persistindo ainda grandes e graves distorções. De fato, aprendemos muito a *falar sobre sexo*. Os nossos meios de comunicação, cada vez mais, nos inundam de informações, teorias, boatos, superstições e ansiedades. Aprendemos assim a *racionalizar* as questões sexuais (e com isso, a nos desviar de sua abordagem franca, humana e afetiva). Fomos condicionados a valorizar aspectos irrelevantes (tais como a nossa aparência física e a sua conformidade com padrões de estética, ditados pelas empresas de vestuário e da cosmética) e competitivos (tais como, o êxito na conquista rápida de parceiros sexuais ou na obtenção de múltiplos orgasmos). Essa distorção cultural, acaba nos impondo o sexo genital, voltado cada vez mais, para a auto-satisfação. E pretende torná-lo corriqueiro, mecânico e quase banal. Talvez a mais eloqüente expressão dessa aberração cultural seja o "cybersex", o sexo pela Internet, que alia a mais ostensiva desrepressão (quando não o estímulo a posturas e práticas patológicas e criminosas como a pedofilia e o sado-masiquismo) com a mais torturante solidão.

## **PAPEL DA BIODANÇA**

Assim sendo, imaginar a Biodança como uma panacéia para a solução de todos os problemas de sexualidade, obviamente, seria leviano. Não obstante, ela aborda com honestidade, transparência e afeto, diversas facetas dessa questão.

Para esta análise, bastaria lembrarmos algumas de suas características metodológicas:

- (1) A Biodança é, necessariamente, um processo grupal; mesmo quando exercícios são feitos individualmente eles ocorrem dentro do grupo e sempre recebem como consigna a atenção sobre o grupo;
- (2) os processos de interação na Biodança são reais e não teatralizações de situações presumidas; colocam assim os praticantes diante de desafios reais quanto a seus processos de relacionamento;
- (3) a Biodança nos oferece desafios, tanto de interações diferenciadas (duplas ou grupos restritos) quanto indiferenciadas (grupo amplo, troca freqüente de parceiros no exercício) possibilitando assim a abordagem, tanto do Eros Indiferenciado, quanto do Diferenciado;

- (4) a Biodança utiliza com freqüência, propostas de interação física afetuosa, colocando-nos assim, seguidamente em contato com as nossas próprias limitações e angústias nessas áreas e obrigando-nos a regular nossa interação, balizando-a com a de nosso(s) parceiro(s) de exercício; conceitos como gradualismo e relação em "feed-back", ganham assim valor operacional, principalmente porque praticados num ambiente de grande afeto e valorização do outro;
- (5) pela conceituação de sexualidade como uma entre cinco linha de vivência e pela explícita interrelação ampla e contínua entre estas, torna-se fácil perceber a falácia da equiparação entre sexualidade e genitalidade que a nossa cultura tenta impor; fica, ao contrário, muito clara a amplidão do conceito de Sexualidade (quase como uma equivalência a "vida" ou, no mínimo, como um de seus pilares básicos);
- (6) sua característica de terapia corporal e não verbal, torna muito difícil a distorção pela racionalização; é definitivamente irrelevante o domínio teórico que qualquer praticante possa ter sobre os conceitos abordados em um dado exercício; ao contrário, o não abandono do controle racional, produzirá, este sim, movimentos "teatrais", "artificiais", "soando falsos";
- (7) o uso da música, induzindo movimento e interação, constitui uma via de acesso direto e privilegiado às funções "do hemisfério direito", pondo-nos em contato pleno com a nossa emocionalidade (e com os seus determinantes subscientes) sem a passagem pelo filtro racional da comunicação verbal lógico-analítica; torna assim mais fácil o acesso às "áreas problemáticas" de nosso psiquismo (o que, por sua vez justifica e até recomenda o caráter *gradual* das atividades e propostas da Biodança).

Em suma, parece óbvio que, embora a Biodança não se apresente explicitamente, como um processo terapêutico, no sentido clássico de "diagnóstico de disfunção seguido de atividade diretivo/corretiva" ela pode, certamente, desempenhar um importante papel na solução de disfunções e, mais ainda, na sua prevenção. Nesse sentido, é preciso enfatizar a consonância entre as conceituações básicas que regem a Biodança (notadamente o Princípio Biocêntrico) e os substratos conceituais de abordagens psicoterapêuticas mais modernas, tais como a Psicologia Humanista. De fato, estão ambas centradas sobre a pessoa e não sobre a patologia e assentadas sobre o mesmo axioma, o de que o organismo vivo (e isto inclui o seu psiquismo) tem importantes processos de auto-ajuste e desenvolvimento. Basta assim, muitas vezes, colocar o indivíduo em um ambiente de "aceitação incondicional", mas, ao mesmo tempo, de "autenticidade", que lhe dispense "atenção empática", para que muitos (talvez a maioria) dos seus problemas psíquicos possam ir se equacionando gradativamente.

Finalmente, quanto aos exercícios e a sua aplicação, vale, antes de mais nada comentar e elogiar a simplicidade e clareza de suas propostas.

Excluindo um ou outro exercício mais simbólico (como, por exemplo nas propostas de "renascimento" e "reparentalização"), a Biodança se caracteriza por ser explícita. Quando propomos um "acariciamento de mãos", não restam dúvidas sobre quais os objetivos e limitações do exercício. Não estamos "imaginando um contato", nem estamos querendo simplesmente "identificar a conformação morfológica" das mãos do outro. E nem estamos propondo um sutil "rela-rela", que se iniciará pelas mãos e terminará "sabe lá onde e quando". Sabemos que a proposta claramente é de "acariciar as mãos do(s) parceiro(s) e, ao mesmo tempo

sentir as carícias que recebemos nas mãos". Provavelmente com ternura e talvez até com sensualidade. Mas sempre de maneira explícita e honesta. De modo "companheiro". Em "feed-back".

Quanto ao significado terapêutico específico de cada exercício e a sua listagem em um bulário contendo "usos, doses e contra-indicações", creio que cabem algumas considerações críticas. Por um lado, é óbvio que cada exercício, abordando um determinado aspecto do nosso relacionamento com os outros e conosco mesmos, tenderá a ter efeito mais específico nesta ou naquela área, neste ou naquele tipo de distúrbio. No entanto, acredito profundamente (e nisso creio estar plenamente coeso com os conceitos básicos da Biodança), que Saúde deva ser olhada, antes de mais nada, como um estado de *equilíbrio harmonioso* entre as nossas várias dimensões (na Biodança poderíamos falar em "desenvolvimento harmonioso de *todas* as Linhas de Vivência") Reciprocamente, entendo que disfunção (ou mesmo doença) não possa ser visto simplesmente como fenômeno focal, mas antes, como uma ruptura ou perda desse equilíbrio geral, que então se *manifesta* setorialmente. Tal conceituação nos afasta da concepção médica ocidental e nos aproxima daquela do Oriente. Sendo assim, entendo que não cabe, no processo terapêutico, ao modo ocidental, propor um "remédio específico" para este ou aquele sintoma, mas antes, procurarmos medidas amplas para o restabelecimento do Equilíbrio geral.

Isto se torna ainda mais imperativo na medida em que estivermos trabalhando com grupos e, na medida em que estes raramente serão seletivos, constituídos apenas de pessoas com um mesmo tipo de problemática. Aliás, será provavelmente muito mais eficiente, se o grupo for misto, tanto em termos de sexo, faixa etária, condição social, quanto também de problemática psíquica predominante. Tal conceituação evidentemente não exclui a possibilidade (e utilidade) de se escolher áreas para maior aprofundamento em grupos mais avançados e, em função disso, selecionar exercícios mais específicos. Mas sempre na intenção de buscar uma maior *harmonia* psíquica geral da cada participante.

Ficará sempre evidente que, dentro da própria concepção da Biodança e da sua técnica, existe uma íntima vinculação entre a sexualidade e as outras linhas de vivência. Sexualidade, deixa assim de ser um tema isolado como muitas vezes o considera a nossa distorcida e fragmentada cultura. Sexualidade na Biodança, é indissolúvel da Afetividade, é parte integrante da própria Vitalidade, não existe sem Criatividade e sempre se vincula à possibilidade de Transcendência. E, reciprocamente, não há vivência em qualquer dessas linhas, que não seja, ao menos em parte, uma vivência de Sexualidade.

E, em todas elas, como inexoravelmente em toda a Biodança, existe a presença e a importância suprema do *outro*. Nunca será demais frisar que a Biodança só existirá como proposta de grupo. Não há Biodança individual, isolada, o que nos remete novamente a uma verdade que a nossa cultura "pós-moderna" ameaça ignorar: sexualidade não existe como proposta individualista, cuja essência seria a auto-satisfação. Na Biodança em *qualquer* de suas linhas de vivência, somos sempre remetidos ao outro, ao cuidado com o outro, à aceitação amorosa do outro, ao respeito pelo outro e pelos seus limites.

E isso nos encaminha para a consideração de um tema para o qual a nossa cultura racional-analítica também não encontra lugar adequado.

## PAPEL DO AMOR

Quando pensamos em nossa evolução biológica sob o paradigma racional-mecanicista, aparentemente não encontramos lugar para o Amor. Num mundo de aparente "sobrevivência apenas do mais apto" (do mais agressivo, do que mais se apropria das coisas que o ambiente tem a oferecer), o Amor parece ser uma aberração, quase uma patologia.

Notamos e isto é destacado pela nossa ciência oficial, que a nossa Evolução, seguindo a linha evolutiva dos Vertebrados, é a história evolutiva do *cérebro*. Cada novo grupo animal que surgiu, trouxe consigo um aumento de massa cerebral e este processo vem se acelerando de forma exponencial (como vimos na Fig. 12.2). E estamos habituados a equacionar tamanho cerebral com inteligência racional, com domínio sobre a Natureza, com Poder. Seríamos então, no topo dessa escala evolutiva, os reis do raciocínio, os donos da Razão. E, de fato, se olharmos o nosso cérebro (ao menos, se olharmos um de seus lados) estaremos tentados a concordar com esta afirmação.

Temos sim, uma enorme extensão de *neocórtex* na qual predominam as *áreas de associação* e, dentre essas, as importantes *áreas frontais*, que nos dão a grande capacidade de pensamento abstrato e de planejamento (Fig. 15.4).

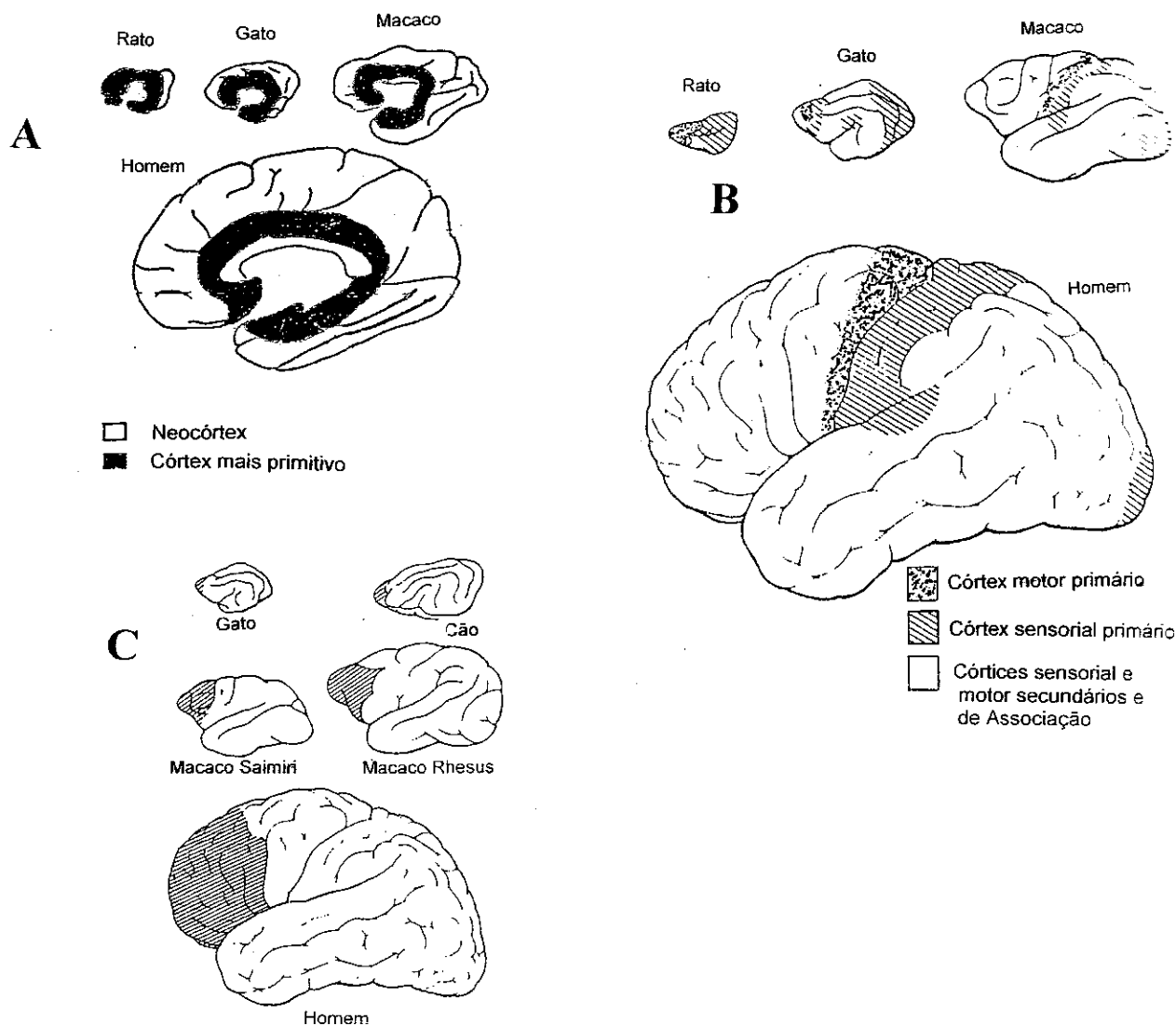


Figura 15.4 - Desenvolvimento dos diversos tipos de córtex nos mamíferos.

**A:** o córtex mais primitivo (marcado em negro), componente principal do sistema límbico, cresceu pouco dos mamíferos mais primitivos (os roedores) aos primatas.

**B:** no neocórtex que recobre toda a superfície lateral do cérebro, as áreas primárias também já estavam presentes desde os roedores; por outro lado, as áreas de associação (em branco) vem crescendo exponencialmente.

**C:** dentre as áreas de associação, o neocórtex frontal (hachurado), responsável pelo planejamento global de nossas ações, foi o que mais se desenvolveu.

Somos, graças a esta enorme massa de tecido nervoso, uma espécie que possui a habilidade de realizar complexos e sofisticados processos de análise do ambiente que nos cerca, de guardar uma considerável quantidade de informações na memória e de realizar intrincados processos de controle motor. Tomados em conjunto, estas propriedades nos conferem, como a nenhuma outra espécie, uma enorme, complexa e utilíssima capacidade de *comunicação*. Dominamos não só a *linguagem gestual e mímica* (capacidade que temos em comum com diversos outros primatas e até com vertebrados mais primitivos). Mas adquirimos também a capacidade de *comunicação verbal*, criando, desenvolvendo e utilizando profusamente, diversos códigos abstratos de linguagem falada e até escrita, aspecto no qual previsivelmente somos únicos na face da Terra. Este domínio da linguagem e, principalmente, de seus aspectos lógicos e analíticos, constituiu uma ferramenta de enorme utilidade no entendimento da Natureza e na competição com outras espécies, tendo garantido ao homem nos seus primórdios, a sobrevivência em um ambiente potencialmente agressivo e hostil.

Tamanho foi a força seletiva desse conjunto de aptidões que, muito apropriadamente, a linguagem pode ser considerada uma das molas mestras do desenvolvimento exponencial do neocórtex entre os primatas antropóides e homínídeos (Tab. 15.1). Não apenas criou uma pressão seletiva para o crescimento cerebral, mas também constitui uma pressão intensa para a organização do seu arranjo funcional, segregando para o mesmo hemisfério (usualmente o esquerdo) todas as funções que lidam com os aspectos lógicos e analíticos da linguagem e da interação com o ambiente (Tab. 15.2).

<b>ESPÉCIE</b>	<b>IDADE (anos)</b>	<b>VOLUME do CÉREBRO (cm<sup>3</sup>)</b>
Gorila	50 milhões	500
<i>Australopithecus</i>	10 milhões	700
<i>Homo erectus</i>	2 milhões	900
<i>Homo sapiens neanderth.</i>	100 mil	1300
<i>Homo sapiens sapiens</i>	50 mil	1350

Tabela 15.1 - Crescimento do volume cerebral entre os antropóides.

HEMISFÉRIO ESQUERDO	HEMISFÉRIO DIREITO
Verbal (semântico)	"Não verbal" (prosódico)
Racional	Afetivo
Lógico	Intuitivo
Análítico	Sintético
Linear	Holístico
Temporal	Espacial
Abstrato	Concreto
Matemático	Artístico

Tabela 15.2 - Diferenças funcionais entre o neocórtex de ambos os hemisférios.

Esta segregação funcional, que é importante por facilitar a interconexão rápida entre setores neurais envolvidos, com a mesma função geral, trouxe, quase como "sub-produto", a disponibilidade de um outro hemisfério neocortical, igualmente desenvolvido e que agora se ocupa de "outras funções". Como também se pode ver na Tab. 15.2, esse hemisfério (usualmente o direito) se encarrega, com igual sofisticação que o seu contralateral, de um conjunto de funções de relacionamento que envolvem a intuição, a percepção espacial e a movimentação nesse espaço (por exemplo a dança), a comunicação sonora não verbal (por exemplo a música); a comunicação gestual e mímica; e, principalmente, a *comunicação afetiva*, tanto a sua percepção, quanto a sua expressão.

Notamos assim, que somos não apenas os "reis da lógica e da análise" mas que somos também os "reis da afetividade e da intuição".

Olhada com atenção, vemos que essa propriedade constitui também o apogeu de uma característica geral que vem acompanhando o desenvolvimento do próprio processo de vida: a *Evolução do Amor*.

De fato, notamos que o desenvolvimento do processo de vida é acompanhado (possibilitado?) por uma sucessão de etapas de "crescente afinidade". Átomos que vão se agregando, fundindo seus núcleos e se transmutando do hidrogênio primordial em elementos cada vez mais pesados; átomos diferentes que vão se atraindo e formando moléculas cada vez maiores; moléculas que se agregam, formando macromoléculas (agora, já no limiar do que consideramos "vida"); macromoléculas que se agregam formando organelas e constituindo células.

É interessante notar que o processo de vida poderia ter estacionado neste estágio unicelular, de vez que esses organismos já possuem a grande maioria das propriedades básicas do ser vivo, incluindo a reprodução e a preservação de características hereditárias.

Mas, a vida continuou evoluindo. Num curioso processo de intensa e crescente afinidade, células que originalmente se dividiam e logo separavam, passaram a permanecer ligadas. Surgiram os organismos pluricelulares. No entanto, de um inicial agregado indiferenciado de células iguais (como ainda ocorre no início de nossa própria vida embrionária) formam-se órgãos e sistemas: as células se especializam criando novas formas e propriedades funcionais, mas sacrificam, ao mesmo tempo muitas de suas funções básicas, tais como,

movimentação e, em alguns casos, até a reprodução. Sacrificam assim a sua possibilidade de auto-suficiência e independência, entrando num processo de crescente e cada vez mais vital *interdependência*. Criam, ao mesmo tempo em que isso ocorre, um organismo *pluricelular*, uma nova entidade funcional, com propriedades emergentes únicas. Um novo patamar evolutivo.

Notamos assim que, graças a sucessivos e crescentes processos de afinidade (poeticamente, poderíamos dizer "de Amor") vão sendo atingidos novos patamares evolutivos em que os elementos constituintes "sacrificam" suas propriedades iniciais, para gerarem propriedades novas, até então inexistentes (átomos que deixam de atuar como átomos, para formarem moléculas, que o deixam de ser, formando macromoléculas, que, por sua vez, formam células e que agora formam seres pluricelulares).

É interessante notar como neste estágio, o processo de "Amor" é notável e vital. Se, por acaso, num organismo pluricelular, um conjunto, até muito pequeno, de células, resolver abandonar o processo de interdependência e passar a atuar "darwinianamente", buscando obter o máximo de alimento e de oxigênio, visando deixar o maior número possível de "descendentes", estaremos defronte a um câncer maligno. A própria vida estará seriamente em risco.

Mas, voltando ao caminho evolutivo, é aparente que o desenvolvimento da vida não parou e nem pretende parar no estágio de organismos pluricelulares independentes. Vêm surgindo e se intensificando processos de "atração e afinidade" também entre os pluricelulares.

Nas plantas, limitadas pela sua própria falta de locomoção, os processos de interação, criativamente, transcenderam inclusive a própria espécie e até filo, muitas vezes envolvendo animais. Flores e frutos se especializam para atrair agentes polinizantes (por exemplo insetos, como abelhas e outros) ou dispersores de sementes (como aves e mamíferos). Trata-se, em geral, de processos de simbiose, em que ambos os grupos obtêm vantagens.

Nos animais invertebrados, além do surgimento da reprodução sexuada (e da "motivação por proximidade e contato" que a possibilita) já ocorrem algumas associações mais complexas e duradouras. É o caso dos insetos sociais em que os indivíduos se integram no funcionamento de uma nova entidade que é a *comunidade* (a colméia, o saueiro, o cupinzeiro) que agora passa a adquirir propriedades de um "quase organismo".

E há algumas espécies de celenterados, que levaram este processo de reintegração ao ponto de formarem realmente *macro-organismos-multi-individuais* (como vimos na Fig. 12.3). Os organismos individuais (pequenos celenterados, parentes das águas vivas) se ligam fisicamente, sofrem localmente, intensas modificações morfo-funcionais e formam os "órgãos" desse novo macro-organismo. Deixam assim de existir como indivíduos para se tornarem "células" da nova entidade.

Nos vertebrados vem se desenvolvendo um processo diferente e criativo, que agora utiliza a *sexualidade*, entretecendo-a no processo de ligação interindividual. Notamos que nos invertebrados a reprodução é um processo que, embora por vezes seja intenso e até vital (como, por exemplo, no caso do louva-deus em que o macho é canibalizado no ato) geralmente é episódica e por vezes única na vida do animal. Nos insetos sociais, a reprodução fica até, exclusivamente restrita a uma só fêmea, a "rainha", e mesmo esta, é fecundada uma única vez na vida.

Por outro lado, acompanhando a rota evolutiva dos vertebrados, percebemos grandes transformações no processo reprodutor e no papel que este



representa na interação entre os adultos. Como já mencionamos acima, esta transição começa nos peixes com um processo de fecundação externa em que fêmea e macho(s), na época adequada, simplesmente se aproximam e soltam seus gametas deixando uma multidão de ovos assim formados, à sorte do destino. É bem verdade que mesmo neste grupo, já há algumas espécies em que um dos parceiros (usualmente o macho) fica na proximidade dos ovos recém-fecundados ou até dos filhotes recém-eclodidos, evitando que algum predador os ataque. No entanto, mesmo em espécies de peixe mais sociais que formam cardumes, a interação efetiva entre animais adultos é pequena.

À medida que novos grupos de vertebrados foram surgindo na filogênese, estes processos foram se transformando. Surgiu a fecundação interna (a partir dos répteis) e os crescentes cuidados com os ovos e recém-nascidos (nas aves), culminando nos mamíferos, com um intenso envolvimento das fêmeas e também dos machos de algumas espécies, na reprodução (fecundação interna, gestação intra-uterina, amamentação, proteção prolongada na infância),

Assim, mais e mais, a sexualidade foi deixando de ser uma função eminentemente reprodutora, ocasional e desprovida de afetividade, para se tornar uma função social, freqüente e intensamente entrelaçada com a *afetividade*. Mais e mais, ao mesmo tempo, os relacionamentos entre os indivíduos foram deixando de ser exclusivamente marcados pela sexualidade reprodutora (pela *genitalidade*) e, mais e mais, foram sendo baseados no Amor.

Podemos assim completar o nosso exercício poético - filosófico com a afirmação de que, realmente o processo de evolução da vida é ao mesmo tempo um processo de Evolução do Amor, levando a uma sucessão de Planos Evolutivos, em que cada um dos planos é criado pela associação cada vez mais "afetiva" e interdependente dos elementos de um plano mais simples, imediatamente anterior.

E podemos especular que a nossa espécie, na extremidade atual do processo evolutivos dos vertebrados, talvez reúna condições neuro-psico-sociais, para dar início, também nos vertebrados, à transposição para o estágio de macro-organismo multi-individual. Um estágio que seguramente não ocorrerá aqui baseado em qualquer ligação física efetiva entre os componentes ou transformação física substancial dos mesmos (como no caso das "caravelas"). Mas, seguramente, um estágio em que o Amor, nas suas múltiplas formas, poderá vir a ser o amálgama essencial. Um estágio em que a vivência de uma Sexualidade plena e harmoniosa seguramente será um elemento fundamental.

Mais do que um interessante jogo de idéias, é possível que a concretização desse passo evolutivo seja essencial para a própria sobrevivência da humanidade ou até da própria vida no planeta, ameaçada que está, pelas formas de estrutura social atualmente vigentes, todas elas marcadas por um grande desprezo pela vida, pela harmonia e equilíbrio ecológico. Sistemas em que, ao contrário de interdependência amorosa, se busca a supremacia de alguns grupos sobre outros (numa cópia, em escala "macro" do que acontece em um organismo acometido de numerosos focos de câncer).

Vivemos hoje um evidente epílogo do processo cultural racional-mecanicista que se iniciou na Renascença e que nos levou aos grandes feitos tecnológicos da Era Moderna, mas também, na sua esteira, ao grande caos ecológico-social que marca o final do segundo milênio de nossa curtíssima história.

Estamos possivelmente aptos, do ponto de vista neuro-psico-espiritual a

dar o grande passo evolutivo que o nosso grupo animal vem preparando.

Oxalá tenhamos coragem de dá-lo!

Acredito que a Biodança, por todas as suas características, constitui uma ferramenta privilegiada para facilitá-lo.

### LAPIDAÇÕES

*Nossa alma  
recebe uma nova dimensão  
a cada momento de amor,  
a cada holograma afetivo.*

*Terminado  
um ciclo de vida  
será isto o que levaremos;  
será isto o que importa.*

*Alguns partirão  
foscos como pedregulhos;  
outros, multifacetados  
como brilhantes...*

(do autor)

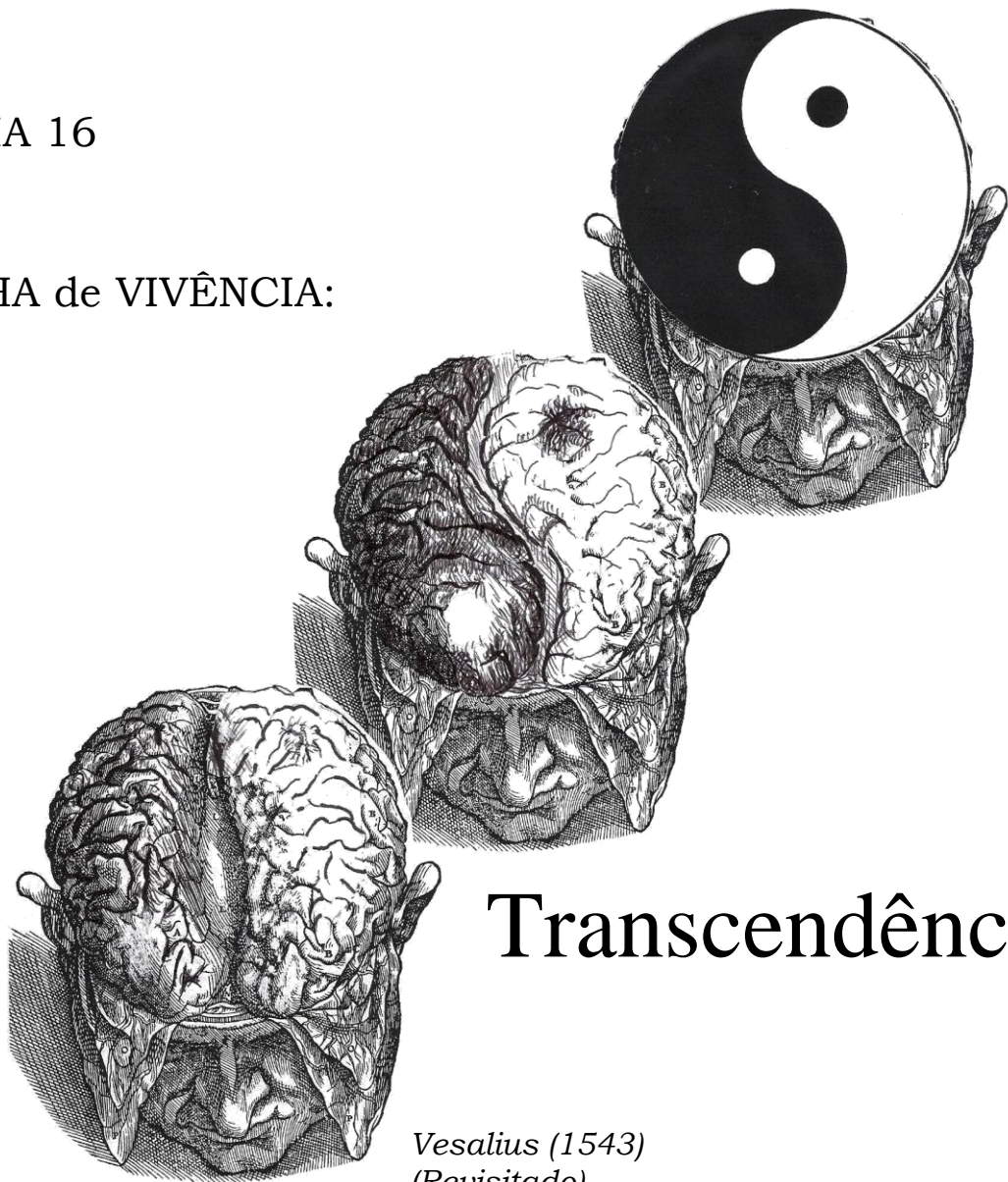
-x-x-x-

# INICIAÇÃO À BIODANÇA

(Curso Vivencial e Conceitual)

TEMA 16

LINHA de VIVÊNCIA:



## Transcendência

*Vesalius (1543)  
(Revisitado)*

Werner Robert Schmidek  
-2006-



*Se não esperarmos o inesperado  
jamais o encontraremos.*

Heráclito

## **TRANSCENDÊNCIA ??**

A conceituação literal de Transcendência é bastante vaga e, por vezes, bastante distante daquela que lhe atribuímos na Biodança.

Larousse<sup>1</sup> nos ensina que “Transcendência é 1. a qualidade ou caráter do que é *transcendente*; 2. a propriedade de um número *transcendente* e que 3. filosoficamente, é o caráter de uma causa que age sobre algo e que é diferente e superior a esse algo” Praticamente não avançamos nada no nosso entendimento! Tentemos ir além: transcendente é “algo que se eleva acima de determinado nível, superior, *transcendental*. E, para Kant, ainda segundo o mesmo Larousse, é “o que está fora dos limites de toda experiência possível”. Certamente não é disso que estamos falando na Biodança. Mesmo expandindo a nossa busca, nos dizem que transcendental, segundo Kant “diz-se das condições ‘a priori’ do conhecimento e não do que provém da experiência”. Evidentemente parece o oposto do que buscamos na Biodança. Poderíamos, seguindo por aí, chegar ao transcendentalismo que pode ser sinônimo de “uma escola filosófica norte-americana, representada por Emerson e caracterizada por um misticismo pacifista”...

Melhor mudarmos radicalmente de enfoque e de local.

Há cerca de 200 anos , o magistral pintor e desenhista japonês Hokusai, nos deixou os seguintes pensamentos:

Desde a idade de seis anos eu tive a mania de desenhar a forma dos objetos. Por volta dos cinquenta, havia publicado uma infinidade de desenhos, mas tudo o que produzi antes dos sessenta, não deve ser levado em conta. Aos setenta e três, compreendi mais ou menos a estrutura da verdadeira natureza, as plantas, as árvores, os pássaros, os peixes e os insetos. Em conseqüência, aos oitenta, terei feito ainda mais progresso. Aos noventa, penetrarei no mistério das coisas; aos cem, terei decididamente chegado ao grau de maravilhamento – e quando eu tiver cento e dez anos, para mim, seja um ponto ou uma linha, tudo será vivo.

Kastsushita Hokusai (1760-1849\*)

\* morreu aos 89 anos, infelizmente...

Estas bem humoradas e otimistas considerações de Hokusai, nos remetem a diversas características básicas da Transcendência na Biodança.

## **DO QUE ESTAMOS FALANDO ?**

Formalmente, Rolando Toro nos apresenta Transcendência como uma das cinco Linhas de Vivência (ao lado de Vitalidade, Criatividade, Afetividade e Sexualidade, como vimos na Fig. 12.4 pg. 17).

Assim, um dos cinco caminhos a serem desenvolvidos, levando-nos de nossos Potenciais Genéticos em direção ao processo de Integração, em sucessivos passos de Transtase, facilitados por episódios de Transe reversível entre estados de Consciência Intensificada e de Regressão.

---

<sup>1</sup> “Grande Enciclopédia Larousse Cultural”, Edit.Larousse & Edit. Nova Cultural, 1998.

Duas considerações importantes à vista do Modelo Teórico, devem ser feitas: a primeira, óbvia pela própria inspeção, mas nem sempre clara pelas suas características é que Transcendência, Transe e Regressão *não* são fenômenos inteiramente superponíveis, havendo assim que tentar diferenciá-los; a segunda, é que, embora as linhas de vivência tenham sido representadas como fenômenos independentes, na prática, elas não o são: o desenvolvimento (ou, ao contrário, o bloqueio) de qualquer uma delas, se reflete no desenvolvimento de todas as outras; assim, devemos pensar numa transcendência da vitalidade, da criatividade, da afetividade e também da sexualidade.

Um aspecto adicional a dificultar a nossa compreensão, como já vimos acima, é o de que Transcendência é, seguramente, a menos intuitiva das linhas de vivência. Não nos pairam dúvidas quando alguém nos fala sobre um “aumento de vitalidade”, uma “grande criatividade”, uma “comovedora afetividade” ou ainda uma “sexualidade à flor da pele”. O mesmo já não acontece com a Transcendência (embora às vezes se ouçam imprecisões, como “tenho transcendido muito ultimamente”, “fulano transcende com muita facilidade”, querendo dizer, “entra em transe” ou “tem uma regressão”).

## CONCEITO(S) DE TRANSCENDÊNCIA

Às vezes caímos na ilusão de tentar representar em palavras o inominável. Corremos um certo risco desse tipo no caso da Transcendência.

Uma das formas de amenizar esta dificuldade é iluminar o problema de diversos ângulos, fazendo surgir o seu caráter multidimensional.

Busquemos ajuda.

Rolando, já no seu clássico Tomo I<sup>1</sup>, nos descreve Transcendência fenomenologicamente como um processo acompanhado de:

- experiência da unidade do Universo;
- compreensão e conhecimento imediato da Realidade;
- total ausência de ego;
- vivência do essencial;
- ampliação e riqueza de percepção;
- percepção direta da energia;
- êxtase-íntase;
- clarividência.

Nesse mesmo texto, ele nos afirma que “a Transcendência tem também uma raiz biológica e uma infra-estrutura instintiva” e que assim, dentro da concepção da Biodança, a vivência de Transcendência é uma das funções naturais do ser humano. Mas também, que a Transcendência é a mais importante das vivências, embora seja a mais reprimida de todas, a mais bloqueada pelas religiões. E que assim, por ter sofrido mais repressões através do processo histórico-cultural, a vivência de Transcendência é uma das mais difíceis de alcançar.

No texto base da maratona<sup>2</sup> e no seu recente livro<sup>3</sup>, ele nos complementa e expande esses conceitos. Conceitua a Transcendência dizendo que “em Biodança ela consiste na função natural do ser humano, de vinculação com todo o existente: seres humanos, animais, vegetais, minerais, em síntese, com a totalidade cósmica”. Diz também que “em Biodança, o conceito de

<sup>1</sup> Toro, R. “Teoria da Biodanza”, vol 1, edit. ALAB, 1991.

<sup>2</sup> Toro, R. “Transcendencia”, Apostila do Curso de Formación Docente en Biodanza.

<sup>3</sup> Toro, R. “Biodanza”, Edit. Olavobrás/EPB, 2002.

Transcendência se refere a superar a força do ego e ir ‘mais além’ da auto-percepção para identificar-se com a unidade da natureza e com a essência das pessoas”. Adverte que “quem não pode abandonar a consciência de si mesmo, não tem a possibilidade de ingressar na experiência transcendente”.

No livro “Biodanza”<sup>1</sup> ele nos assinala de novo que “a procura de harmonização com a natureza em sua totalidade é uma função orgânica” que “culmina com a experiência suprema de identificação com o universo”.

Deixa claro<sup>2</sup> que “na Biodança o conceito de Transcendência refere-se à superação da força do próprio *Eu* e à possibilidade de ir mais além da auto-percepção, para identificar-se com a unidade a natureza e a essência da pessoa”. Enfatiza-nos também que “a sensação de ligação íntima com a natureza e com o próximo é uma experiência culminante que percebemos poucas vezes na vida”. Mas que “experimentá-la, ainda que uma única vez, permite mudar a própria atitude em relação a si mesmo e aos outros”. E que “saber com certeza (num processo vivencial e não intelectual) que não somos seres isolados, mas que participamos do movimento unificador do cosmo, é uma experiência suficiente para mudar toda a nossa escala de valores”.

Assinala-nos<sup>2</sup> profeticamente que, dada a dificuldade que as pessoas de nossa cultura têm, de alcançar um estado de consciência superior (em função dos hábitos mentais e emocionais alienantes que esta cultura lhes impõe) “a prática da Biodança, como via de acesso à experiência da totalidade, representa uma grande aquisição para a humanidade e constitui uma notável conquista no processo evolutivo humano”.

Sanclair Lemos, tanto no texto do seu conciso e precioso livro “A vivência de Transcendência”<sup>3</sup>, quanto ao longo de sua magistral maratona, nos acrescentou diversas conceituações altamente esclarecedoras.

Inicialmente, ele nos chama a atenção para a abrangência do fenômeno de Transcendência, dizendo que ela “não deve ser vista como um fenômeno desligado dos outros aspectos da realidade existencial”. De maneira esquemática, Sanclair nos apresenta uma interessante conexão entre as linhas de vivência da Biodança (Fig. 16.1), que, tendo a Vitalidade como base e ponto de partida, têm a Sexualidade, a Afetividade e a Criatividade como portais e a Transcendência como objetivo e busca.

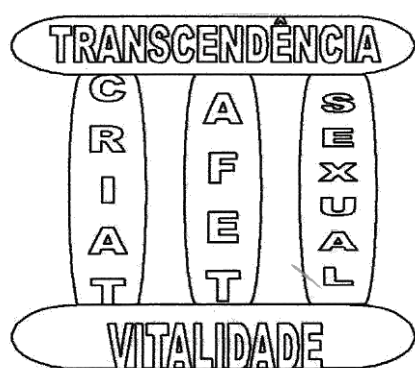


Figura 16.1 - Possível conexão entre as linhas de vivência tendo a Vitalidade como base, a Criatividade, a Afetividade e a Sexualidade como portais e a Transcendência como objetivo e busca (segundo Sanclair Lemos).

Nesse sentido, reafirma as colocações de Rolando Toro que nos mostra claros elementos de contato entre a Transcendência e as outras quatro linhas de vivência: Transcendência se conecta com a Vitalidade na medida em que ambas têm uma vinculação profunda com a natureza; a Vitalidade se relaciona com a

<sup>1</sup> Toro, R. “Biodanza”, Edit. Olavobrás/EPB, 2002.

<sup>2</sup> Toro, R. “Transcendencia”, Apostila do Curso de Formación Docente en Biodanza.

<sup>3</sup> Lemos, S. “A vivência de Transcendência”, Semente Editorial, 1996.

natureza para nutrir-se dela, enquanto que a Transcendência o faz para fundir-se e identificar-se com ela. A Criatividade tem relação com a Transcendência em todas as formas de arte mística (tais como os coros de Bach, a pintura e poesia Zen, as danças religiosas). A Afetividade e a Transcendência implicam ambas no abandono da tensão egocêntrica. Finalmente, a Transcendência se relaciona com a Sexualidade no amor, na experiência tântrica em que o sexo é um meio de alcançar a Iluminação, o Nirvana.

Por outro lado, Sanclair<sup>1</sup> nos expõe os conceitos de Vygotsky, de “Zona de Desenvolvimento Atual (ZDA)” e de “Zona de Desenvolvimento Potencial (ZDP)”, admitindo que cada função mental apresenta, a cada momento, um determinado estado de desenvolvimento, o qual, no entanto, pode ser transcendido em direção à zona de desenvolvimento potencial; uma vez atingido esse novo nível, ele passa a ser incorporado à ZDA, enquanto que, ao mesmo tempo, se expande a ZDP (Fig. 16.2). Afirma-nos Sanclair: “assim, toda a vez que chegamos ao limite da ZDP, a possibilidade atual se amplia, assim como se amplia a própria ZDP. Aponta-se com isso para a hipótese de que o desenvolvimento, em seus diversos aspectos (cognitivo, afetivo, motor), seria infinito, ou, pelo menos, não finito. Não podemos dizer qual seria o limite superior da ZDP, pois coexistem sempre a Zona de Desenvolvimento Atual e a Zona de Desenvolvimento Potencial. Quando atualizamos o potencial, este se modifica em outra forma de potencial. O potencial se expande sempre um pouco além da realização atual”.

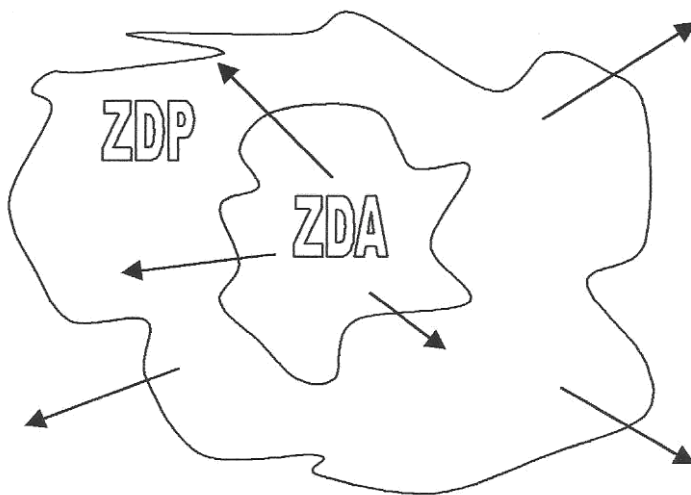


Figura 16.2 - Conceitos de Vygotsky sobre o desenvolvimento de funções mentais. ZDA - Zona de desenvolvimento atual; ZDP - Zona de desenvolvimento potencial.

Sanclair também nos acentua que a Transcendência é “a capacidade de vinculação consigo mesmo, com os outros e com a natureza” e que o grande empecilho no caminho da Transcendência é exatamente o *Ego*, isto é “aquilo que cada um de nós pensa ser”, a “consciência de vigília que *se diz* ‘eu’ ”. Podemos, de fato, dizer que “eu sou o único obstáculo no caminho para aquilo que sou”.

Assume também que “o ego não possui a capacidade transcendente. Somente a *identidade* pode ir além de si e estabelecer vínculos de nutrição e crescimento”. “Se o ego é forte não há transcendência porque essa vivência implica em ir além de si mesmo e o ego não tem essa capacidade”, pois ele tem “o medo primordial de se perder na não-existência”.

<sup>1</sup> Lemos, S. “A vivência de Transcendência”, Semente Editorial, 1996.



Por outro lado, “quanto mais forte e saudável for a identidade, maior será a nossa capacidade de vinculação” (e assim, de Transcendência), pois enquanto o ego é o ‘eu’ que se separa do mundo, a identidade, que já é individual e única, não se precisa separar.

Sanclair, no entanto, discorda da ênfase de Rolando em considerar que todo ego é em si, patológico (propondo terapeuticamente, como que uma aniquilação do ego). Entende Sanclair que “a expressão patológica não seria do ego, mas de aspectos específicos seus” e que “não se pode aniquilar o ego, porque ele tem a função de se mover no mundo”. Questiona então a possibilidade de um relacionamento com o mundo a partir da identidade pura, diante do fato de não sabermos o que é a identidade pura (“saber quem ou o que somos em essência”) nem se seria possível, estando exclusivamente vinculados com ‘aquilo que somos’, expressar isso no mundo. Entende enfim, que “não sabemos se é possível *ser plenamente*, sem a mediação do ego”.

E nos descreve uma evolução ontogenética em que “nascemos em vivência oceânica, diferenciando-nos para voltar a sentir em nós, enquanto identidade individual, a totalidade oceânica”. Com o surgimento do ego (por volta dos dezoito meses, quando a criança aprende a dizer “eu”) o processo de diferenciação evolutiva pode desaguar nas vivências de separação e isolamento e na não percepção integrada da realidade. Ou, ao contrário, pode esse movimento evolutivo de integração e diferenciação levar à percepção “desse ser único que se move dentro de uma realidade mais ampla, percebendo-se como uma parte dentro da totalidade e *retomando vivencialmente a conexão com essa totalidade*”. Esse último caminho é o que nos propõe a linha da Transcendência.

Embora assim, idealmente, o ser humano maduro e equilibrado seja uma totalidade com o seu ego integrado e ‘a serviço’ da identidade, a nossa cultura quase sempre nos impõe uma supervalorização do ego que bloqueia o nosso desenvolvimento pleno. Cabe-nos portanto, atribuir ao ego “a função que lhe compete, qual seja, a de lidar com o fazer cotidiano da vida profissional ou sociocultural”, mas percebendo a necessidade de nos empenharmos em busca de nossa real identidade (e, provavelmente, a dificuldade que teremos nesse trajeto).

Nesse sentido, a Transcendência pode ser percebida como um processo dual de conexão exteriorizada com o outro e com o Todo, mas também de interiorização com a nossa identidade. Certamente, não se trata de um processo súbito (embora um momento de conexão transcendente possa ter um caráter absolutamente marcante – ser como que, uma revelação), mas sim gradativo, de alcance de níveis de transcendência mais e mais plenos.

Um aspecto adicional no processo de Transcendência, nos ensina Sanclair, é o seu caráter cotidiano, comum, de vez que todas as linhas de vivência podem levar a ela. Esse fato também nos é mostrado pela profusão de caminhos adotados pelas diferentes escolas místicas. Poderíamos dizer que o caminho não é relevante; que “todo caminho pode ser um caminho”; e que, portanto, o que importa é caminhar. Mas ter em mente que o processo de Transcendência é *vivencial* e, assim, inalcançável através do caminho verbal-racional-analítico do ego.

## **DOIS MODOS DE PERCEPÇÃO DA REALIDADE**

Fica clara, nas discussões acima, a indicação de dois modos diferentes de percepção da realidade, cada qual com suas características, virtudes e limitações.

Um, que poderíamos chamar de *modo cotidiano* ou *da consciência verbal racional* ou ainda, se quisermos simplificar, *modo regido pelo ego*. Este é o modo eficiente para lidarmos com as “coisas do dia a dia”, com o mundo tecnológico, numérico, verbal, com os outros “egos” que encontrarmos. Este é o modo privilegiado pela nossa presente cultura ocidental material-mecanicista. É o modo básico de estruturação de nosso sistema educacional (que os norte-americanos caricatamente chamam de ‘3Rs- reading, writing and ‘rithmetics’).

O outro, é o que muitas vezes chamamos de *estado alterado de consciência* ou de *estado de consciência expandida*. É o modo que, transcendendo o ego, se encaminha para a vivência real da identidade. É um modo não verbal, não analítico e não necessariamente lógico (mas sim, vivencial, sintético a holístico e intuitivo).

Na Biodança a ênfase quanto à existência desse aspecto dual e quanto à importância de facilitar a alternância entre estados de consciência está assinalada já no Modelo Teórico, com os estados de *Consciência Intensificada* e de *Regressão* e, com a ênfase no processo de *Transe* entre eles. Assinala-se assim a importância, não só da existência de diferentes estados de consciência, mas também, e principalmente, a importância de incorporar as vivências do estado de Regressão, à estrutura de nossa Identidade, revendo gradativamente as distorções e dissociações que nos foram impostas pela nossa cultura doentia; e atenuando assim a rigidez de nosso Ego. Permitindo-nos, desse modo, a gradativa *Transtase* em todas as linhas de vivência para níveis mais e mais *Integrados* de existência.

É interessante perceber a correlação entre estas considerações e diversas outras fontes de conhecimento, seja no campo da psicologia, do misticismo ou ainda das neurociências.

Assim, Martin Buber<sup>1</sup>, usando a sua enorme capacidade de síntese, nos fala com muita clareza de dois estados psíquicos que regem a nossa vida de relacionamento. Um que ele chama de “*Eu-Tu*” e outro que denomina de “*Eu-Isso*”. Esse último é o nosso modo cotidiano habitual de relacionamento – baseado no Ego e assim, na separatividade. (Eu me percebo separado e independente do mundo; objetos, seres vivos e até pessoas são percebidos como “coisas” sobre as quais atuo e que atuam sobre mim; refiro-me a eles, no íntimo como “isso”). Esse é também um modo racional, analítico, de causas e efeitos, tempo-dependente e que pode ser descrito verbalmente e quantificado.

O outro estado, o “*Eu-Tu*”, é mais raro e dificilmente alcançável pela maioria de nós. É um estado de consciência em que nos sentimos unos com o ambiente. Não percebo as pessoas como “coisas”, mas como iguais a mim, quase como continuidades de mim. Mesmo em relação aos outros seres vivos e até às estruturas inanimadas eu me sinto ligado e receptivo. A minha percepção, de analítica passa a sintética, tendendo a holística. Tudo à minha volta adquire muita importância. Vivo intensamente o presente que passa a ter um significado quase sagrado. Passado e futuro deixam de ser referenciais básicos. Relações de causa-efeito deixam de ser valorizadas. A lógica analítica é substituída pela intuição. A emoção passa a ganhar importância em relação à razão no direcionamento dos meus pensamentos. e ações. A criatividade é liberada. Obviamente, este não é um estado verbalizável e muito menos quantificável em números.

---

<sup>1</sup> Buber, M. “Eu e Tu”, Edit. Moraes.

“Eu-Tu” é um estado de consciência desprezado e até reprimido - porque temido - pela nossa cultura.

Numa abordagem mais especulativa, Lawrence LeShan<sup>1</sup> fez em 1974, uma interessantíssima correlação entre as concepções de pessoas com capacidade mediúnic, de místicos e de físicos contemporâneos. Assinalou que os primeiros, reconhecem nitidamente a existência de dois (ou até mais) estados de consciência distintos, que lhes dão informações completamente diferentes sobre “a realidade”. De um lado, situa-se o estado de consciência racional habitual que percebe a passagem do tempo e a separação no espaço. Eventos “ocorrem” - dentro dessa percepção - em momentos diferentes e em locais distintos, envolvendo corpos individualizados, ligados por relações de causa-efeito. A esse estado de percepção LeShan chama de *realidade sensorial*.

No outro extremo, situa-se um estado de consciência (que ele denomina *extra-sensorial*), dificilmente alcançável, não racional e que percebe uma correlação ttemporo-espacial totalmente diversa: a separatividade desaparece; a pessoa se sente intimamente ligada, não só às outras pessoas, mas também aos outros seres vivos e às “coisas” próximas ou distantes. O conceito de tempo se altera profundamente: passado e futuro cedem lugar a um presente perene. Os “acontecimentos” deixam de ser estritamente seqüenciais e ligados por relações de causa-efeito (é como se “a realidade”, embora percebida aos poucos, estivesse presente eternamente). Evidentemente, essa forma de percepção não é verbalizável a não ser por imagens e analogias.

Quando essas formas de percepção são confrontadas com conceituações da Biodança, percebe-se imediatamente uma grande analogia com a alternância entre os estados de “consciência intensificada” e de “regressão”.

Ao mesmo tempo, a compreensão do mundo que se abre no estado “extra-sensorial” de LeShan e até as potencialidades psíquicas de percepção que o caracterizam, são muito semelhantes ao que ocorre em consequência do processo de Transcendência.

Fundamental, é também a confrontação que LeShan fez entre esses dados psíquicos e as conceituações emergentes da física moderna. Fica evidente uma curiosa analogia entre a evolução conceitual na física e as duas formas de percepção da realidade mencionadas. Assim, a física clássica, lida explicitamente com a matéria no tempo e no espaço. Objetos são individualizados, têm massa, e a energia presente tensiona-os, deforma-os ou desloca-os no espaço, ao longo do tempo. Causa e consequência, presente, passado e futuro e a própria persistência da matéria, na física clássica são aceitos como axiomas, como “verdades inquestionáveis”. Desde o final do século XIX com o conceito de campos energéticos do físico Maxwell e, mais nitidamente ainda, no início do século XX com o surgimento da física quântica (Bohr) e os conceitos de relatividade (Einstein), este quadro mudou radicalmente. A matéria deixou de ter “consistência”; elementos químicos (átomos) foram percebidos como virtualmente vazios, podiam se transformar uns nos outros e até “deixarem de existir”, transformando-se em energia pura. E a ação da energia, não mais se restringia no espaço, mas podia atuar, potencialmente, em qualquer ponto. Mais do que isso, espaço e tempo também se mostraram relativos e interdependentes, tornando com isso “relativa” a própria noção de causa e efeito.

---

<sup>1</sup> LeShan, L. “O médium, o Místico e o Físico”, Summus Editorial, 1994.

A física moderna passou a conceituar o mundo de uma maneira muito semelhante àquele da percepção extra-sensorial: a identidade individual é essencialmente ilusória; objetos e acontecimentos fazem parte de um padrão que, por sua vez, integra padrões maiores e assim por diante, até que tudo se inclui no padrão do universo; as seqüências de ação existem, mas acontecem num “agora que é eterno” (num tempo de “tudo ao mesmo tempo”); nem o espaço e nem o tempo podem impedir a troca de informação e de energia entre diversos objetos (ou campos de energia). O grande físico Max Planck nos afirma que “de acordo com a mecânica moderna (teoria de campo), cada partícula de um sistema, num certo momento, existe simultaneamente em todos os espaços ocupados pelo sistema. (...) Vemos assim que aquilo que está em jogo nada mais é do que o próprio conceito de partícula – o conceito mais elementar da mecânica clássica”.

Mais do que uma mudança conceitual radical, a nova física trouxe junto, uma alteração substancial no próprio processo de investigação e percepção da realidade. Ninguém menos que Einstein nos afirma categoricamente: “o pensamento lógico, acredito, não pode nos proporcionar qualquer conhecimento do mundo empírico; todo conhecimento da realidade nasce da experiência e se completa nela. São completamente vazias as proposições a que se chega através de meios lógicos”.

Obviamente, a física moderna não descarta as “verdades” da física clássica, tão verdadeiras quanto aquelas que a percepção sensorial nos fornece. Objetos obviamente “existem e ocupam espaço” (e qualquer dúvida sobre isso se desfaz quando batemos a cabeça numa quina de armário suspenso). Do mesmo modo a passagem do tempo é “real” (e, por mais relativo que seja, nos deixará velhos e “nos matará” um dia).

Mas esta nova física amplia-nos o horizonte. Nos faz perceber que o óbvio nem sempre é completamente verdadeiro. Nos faz enfim ter confiança no valor de outras formas de percepção, de consciência. Nos abre a perspectiva de poder transcender “cientificamente” as limitações que o nosso ego (distorcido por nossa doentia cultura) nos parece impor. Nos permite acreditar que há “algo mais”.

*Que somos mais !*

## **O QUE A TRANSCENDÊNCIA NOS POSSIBILITA ?**

Vivências de Transcendência estão entre as mais difíceis de se obter, o que é perfeitamente compreensível dada a intensa repressão cultural que sofremos.

Não obstante, as experiências que temos com tais vivências estão entre as mais marcantes que podemos ter. Mesmo uma única vivência de conexão íntima com o Todo, pode mudar completamente a nossa concepção de vida; pode nos ser um Ponto de Mutação<sup>1</sup>.

Rolando<sup>2</sup> nos assinalou que a vivência de Transcendência pode nos conduzir à experiência mística, ao Êxtase, ao Êxtase e à Iluminação e que dentre os seus efeitos perenes se encontram: - mudanças de valores;- perda do medo da morte;- sentimento de consistência existencial.

<sup>1</sup> Capra, F. “O Tao da Física”, Ed. Cultrix, 1975.

<sup>2</sup> Toro, R. “Teoria da Biodanza”, vol 1, edit. ALAB, 1991.

## VIVÊNCIA MÍSTICA, ÍNTASE, ÊXTASE, ILUMINAÇÃO

Nas palavras poéticas de Rolando<sup>1</sup>: a vivência mística “vem acompanhada de uma total mobilização afetiva na qual se combinam alegria indescritível (beatitude), sensações corporais de prazer abrasador (orgasmo e núpcias com o Universo), sensações corporais de leveza, fluidez, calor-frio e iluminação interna; percepção absolutamente diáfana da relação vivente que existe entre todas as criaturas; sentimento de entrega amorosa e bem aventurança de formar parte da criação; extensão e fusão da consciência, do tempo e do espaço: fusão de passado, presente e futuro num eterno presente”.

Também nos descreve que, na vivência de Íntase, o fluxo de energia cósmica se concentra no indivíduo. Este se percebe como centro onde chega a energia cósmica. O mundo está dentro do indivíduo. Ao contrário, no Êxtase, o fluxo vai do indivíduo ao universo. O limite corporal se dissolve. Perdem-se as fronteiras entre o interno e o externo. O indivíduo se identifica com a multiplicidade do universo e forma parte da Totalidade. Finalmente, no estado de Iluminação (também ‘Experiência Suprema’) o fluxo de energia é pulsante. Recebe-se e emite-se energia.

No entanto, dada a intensa repressão cultural que sofremos, muitas vezes a experiência mística pode vir contaminada de conteúdos simbólicos e/ou expressões dissociativas. A esse respeito, Rolando nos afirma textualmente<sup>1</sup> que “as religiões, ao personificarem as entidades, são sempre produtoras de anjos, demônios e monstros” e que “a catástrofe cultural da humanidade foi a separação entre o corpo e a alma, dissociação a partir da qual se iniciaram todas as outras dissociações: a criatura se percebeu separada do Criador, o homem, da natureza e o indivíduo, de sua própria espécie”, podendo se dizer até que a dissociação corpo-alma “nos exilou do paraíso”.

Na Biodança entende-se que o corpo é sagrado, é uma hierofania e que a própria vida é da mais alta sacralidade; que ela tem valor em si, no aqui e no agora. Que a vivência religiosa verdadeira, deveria assim ser um “um modo personalíssimo de sentir a própria vida e, de certa forma, manifestar os níveis de integração entre o corpo e a mente”, pois que “ao assumir uma fé religiosa o indivíduo fundamenta um modo particular de relação com o seu próprio corpo<sup>1</sup>”.

Rolando<sup>1</sup> nos acrescenta diversos pensamentos profundos. “O ponto de partida para conseguir vivências de Transcendência consiste em despojar-se previamente de toda idéia preconcebida a respeito de Deus. A percepção da essência divina, não necessita, de modo algum, da fé. A vivência mística, na realidade, é refratária ao processo de simbolização das religiões convencionais. A personificação da divindade é a negação mesma, da vivência de Transcendência, pois que a essência divina, ao ser personificada, permanece fora do homem. Impede a sensibilização do indivíduo à experiência de Totalidade. Deus se manifesta dentro do homem na medida em que este se vincula à essência das coisas. Deus é portanto uma vivência e não uma presença. A experiência divina não consiste no ‘encontro’ entre a identidade do indivíduo e a identidade de um Deus, mas sim, na identificação mesma com a essência vivente. A vivência da Unidade não exige a Dualidade. A profundidade da experiência de Deus, transpõe os limites entre o externo e o interno. Essa experiência, portanto, é a fusão com o Todo, num ato de dissolução pulsante em que o Universo, com toda a sua completa e maravilhosa unidade, se manifesta na criatura e, ao mesmo tempo, a criatura forma parte *essencial* do Todo. Muitas das tradicionais religiões trouxeram a repressão silenciosa da experiência cósmica genuína, substituindo-

<sup>1</sup> Toro, R. “Transcendencia”, Apostila do Curso de Formación Docente en Biodanza.

a por cerimoniais, ritos e regras implacáveis da moral religiosa, vazias de significado. A dissociação entre o sagrado e o profano, que é inerente a muitas dessas religiões tem que ser questionada. Se a vida é em si sagrada, por ser a mais esplêndida expressão do Cósmico e também a mais ampla hierofania, a distinção ritual entre os âmbitos sagrados e profanos, resulta num absurdo. Em Biodança o homem é também convidado a viver o aqui-agora eterno. O tempo “profano” marcado pelas horas do relógio é apenas um tempo convencional. Toda a realidade deveria ser sagrada para o homem da Biodança e assim, *todo* o tempo deveria ser litúrgico. É do Princípio Biocêntrico que extraímos a qualidade transcendente do homem. A sacralização do homem é o que dá à sua vida, ao seu amor, à sua sexualidade e às suas criações, a qualidade transcendente”.

Parece-nos claro que a repressão cultural à experiência transcendente em uma cultura centralizadora e dominadora como a nossa é previsível, bastando atentarmos para alguns dos efeitos conseqüentes à vivência de Transcendência: - desapego às opções de nossa cultura; - sentimento de liberdade; - perda do medo da morte; - clarividência; - inefabilidade; - percepção direta da energia. Vivenciar a Transcendência em níveis mais e mais profundos é assim, adquirir mais e mais independência de dogmas repressores; é adquirir mais e mais segurança interna. Desse modo é perfeitamente compreensível a repressão à vivência pessoal e “livre” da Transcendência e a sua pretensa substituição por rituais socialmente “controlados” (no tempo e na profundidade) de pseudo-transcendência, fornecidos por muitas das religiões “oficiais”.

## **TRANSCENDÊNCIA, AMOR e EVOLUÇÃO**

Sanclair, nos afirmou categoricamente que “o Universo é sustentado pelo Amor” e que, portanto “nada é mais importante que o Amor”.

Poderiam soar como simples frases poéticas.

No entanto, dado o momento crucial que a humanidade atravessa, com a crise gerada pela nossa cultura mecanicista-tecnológica-bélica-antiecológica, que está pondo em risco não apenas a existência da humanidade, mas inclusive a própria vida no planeta, cremos que é mais do que válido analisar em profundidade quaisquer colocações que contrastem amor e poder.

De fato, se analisarmos apenas a evolução da humanidade nos tempos históricos poderia ficar-nos a impressão de que a vida (especialmente a vida do homem, tido como “ser supremo da criação”) percorre inexoravelmente uma rota de busca e aquisição de poder. Um caminho em que a vida, de forma genérica e até a do próprio homem é cada vez menos valorizada. Um caminho em que as relações são “coisificadas” e avaliadas exclusivamente com base no utilitarismo. Um caminho absolutamente discrepante das afirmações de Sanclair.

Particularmente na nossa cultura ocidental, a partir da Renascença, o paradigma gerado pelas ciências “exatas”, vem enfatizando a avaliação quantitativa, em detrimento da qualitativa, privilegiando a análise “neutra”, “não envolvida”. Filosoficamente, fomos instados a desvendar a Natureza para dominá-la. E o fizemos. Com requintes de perseverança acrílica (e amoral) dignos de robôs.

No século XX, conhecemos, sem dúvida, o apogeu, e ao mesmo tempo, o rapidíssimo declínio desse processo. “Conquistamos” o espaço sideral (vendo-o como potencial base militar ‘high-tech’); “conquistamos” também quase todos os pontos do globo (e os transformamos em desertos de areia e pedra, e em selvas de concreto); “conquistamos” até o espaço intra-atômico (e com ele criamos

bombas e depósitos de “sobras” radiativas). Aprendemos, como nunca antes, a transformar a matéria, criando novas matérias (e nos sufocamos em plásticos e outros lixos não degradáveis – mas altamente degradantes). Aprendemos até a transformar a matéria em energia pura (e Hiroshima e Nagasaki foram os primeiros resultados práticos dessa “conquista”). E aprendemos, cada vez mais, a “substituir” outras espécies por incontáveis multidões de desabrigados e famintos, e por sua vez, a substituir o próprio homem por máquinas, dentro de um rapidíssimo ciclo de produção/degradação. Deixamos a Terra doente (como se percebe pelas súbitas e imprevisíveis mudanças climática). Com febre (como nos mostra o aumento assustador da temperatura média do globo). Somos como que uma virose contra a qual a Terra possivelmente irá produzir anticorpos.

Certamente, o homem se tornou mais poderoso.

E, certamente, a humanidade ficou mais fraca ...

Aparentemente um beco sem saída !

Se, no entanto ampliarmos o foco do nosso processo de avaliação, podemos, com alguma imaginação, ver uma alternativa; ver um caminho diferente. Até diametralmente oposto. Podemos, se olharmos bem, ver um caminho de evolução do Amor.

Tomemos duas propriedades características do amor – a atração entre os participantes e a propensão a criar entre eles uma relação de interdependência – e focalizemos com elas, de forma ampla, o processo Evolutivo.

Ao que a ciência admite, logo após o “nada”, assim que ocorreu o “Bang”, ainda quase nada havia, além de átomos de hidrogênio. Muito pequenos e simples, com apenas um próton e um nêutron no seu núcleo. Mas estes átomos, ao invés de se espalharem a esmo pelo espaço infinito, tinham a curiosa tendência de se atraírem mutuamente (gravitação, a chama a física). Foram se formando aglomerados cada vez maiores de átomos, nos quais, pela enorme pressão interna gerada, os núcleos começaram a se fundir. Deixavam assim de ser “átomos de hidrogênio”, para formar átomos cada vez maiores e mais complexos (novos elementos químicos). Ao mesmo tempo, a energia nuclear sobressalente, passava a ser liberada sob a forma de radiação. Formaram-se desse modo as estrelas, nas quais este processo ainda vem acontecendo. O nosso lindo Sol é um pequeno exemplo (de 5ª grandeza) disso. Intensas reações nucleares, liberando enormes quantidades de radiação cósmica, “virando raios de sol”, os quais, atingindo a Terra, tornam a vida possível.

Mas, estes átomos “recém criados”, também não permaneceram isolados. Sentindo novamente “estranhas atrações” por alguns dos outros, iam se juntando e formando moléculas. Quase em todas, com um caráter de interdependência (com as ligações físico-químicas nas moléculas, tendendo a deixar os átomos componentes “mais completos”, “mais estáveis”; mas, com isso também, menos independentes).

Num processo seqüencial, muitas moléculas pequenas também se “atraíam” reagindo e formando moléculas cada vez maiores, até chegarmos às macromoléculas, já no limiar do que chamamos “vida”, há cerca de 3.5 bilhões de anos.

Esta acrescentou, já de início, mais alguns passos essenciais ao processo: a auto-replicação (com alguns tipos de macromoléculas tendendo a produzirem cópias de si mesmas) e a auto-organização (com alguns conjuntos de macromoléculas criando *estruturas* que desempenham *funções* e ajudam o

organismo a manter uma relativa constância. Estava em andamento uma interdependência cada vez mais pronunciada.

Mas estes organismos (ainda micro-organismos, formados de apenas uma célula) também não “conseguiram” ficar isolados por muito tempo. Diversos tipos deles (como, por exemplo, os Paramécios) passaram a se juntar ocasionalmente aos pares para trocar - altruisticamente - material genético que se mostrava útil na sua sobrevivência. (Talvez também para trocar carícias de suas membranas recobertas de cílios sempre em movimento...)

Então, em algum momento especial desse passado remoto, algumas dessas células isoladas “resolveram ficar grudadas” (contrariando o que sempre vinha acontecendo - o unicelular crescia, se dividia e cada uma das partes gerava um “novo organismo unicelular”). Por se sentirem tão atraídos e não se separarem, estavam criados os pluricelulares. Ou quase.

Faltava um passo essencial: uma marcante, e agora imprescindível, interdependência. O aglomerado de células - como ainda acontece na fase inicial do nosso desenvolvimento embrionário (Fig. 16.3A-D) -, necessariamente tinha um “lado de fora” (formado por células em contato com o ambiente - mais expostas às agressões, mas também mais aptas a captarem o alimento e o oxigênio de que necessitavam e a eliminar os seus detritos) e um “lado de dentro” (mais protegido, mas também mais longe dos elementos essenciais à vida). Havia então uma vital necessidade de especializações. Primeiro, este aglomerado de células tornou-se oco, criando um “lado de fora por dentro”, que facilitava o acesso às trocas de material do ambiente (Fig. 16.3E-F). E então, quase todas as células começaram a se diferenciar, formando órgãos e sistemas. Estruturas de defesa e proteção (como a pele e anexos), de sustentação para toda a massa orgânica (ossos, cartilagens), de movimentação para o seu corpo (músculos, tendões e articulações), e numerosas estruturas funcionais internas, de transformação de alimentos (sistema digestivo), de transporte de substâncias (sistema respiratório e circulatório), de reprodução (sistema reprodutor feminino ou masculino), e complexos sistemas de controle e defesa deste todo (sistemas nervoso, endócrino e imune) mais e mais complexos e eficientes. E cada um deles exigiu que as células, antes totipotentes e indiferenciadas, adquirissem especializações por vezes complexas e bizarras (Fig. 16.4) e, por outro lado, abandonassem funções básicas (como a sua multiplicação indiscriminada). Exigiu até que algumas se sujeitassem à morte precoce (como as células da epiderme) para se transformar em “barricadas de defesa” (a camada córnea) e que outras “desistissem” de ter períodos mais longos de repouso (como as células do músculo cardíaco e mesmo algumas células do cérebro).

Tudo isso, evidentemente, só se tornou possível com uma “grande dose de Amor”!

E, basta perceber que, quando este Amor falta, quando, por exemplo, um grupo de células “decide” romper a interdependência, captar todo alimento possível e voltar a se reproduzir ao máximo (como elas faziam no estágio unicelular), estas células passam a constituir um câncer, que põe em risco a sobrevivência de todo o conjunto (inclusive delas próprias).



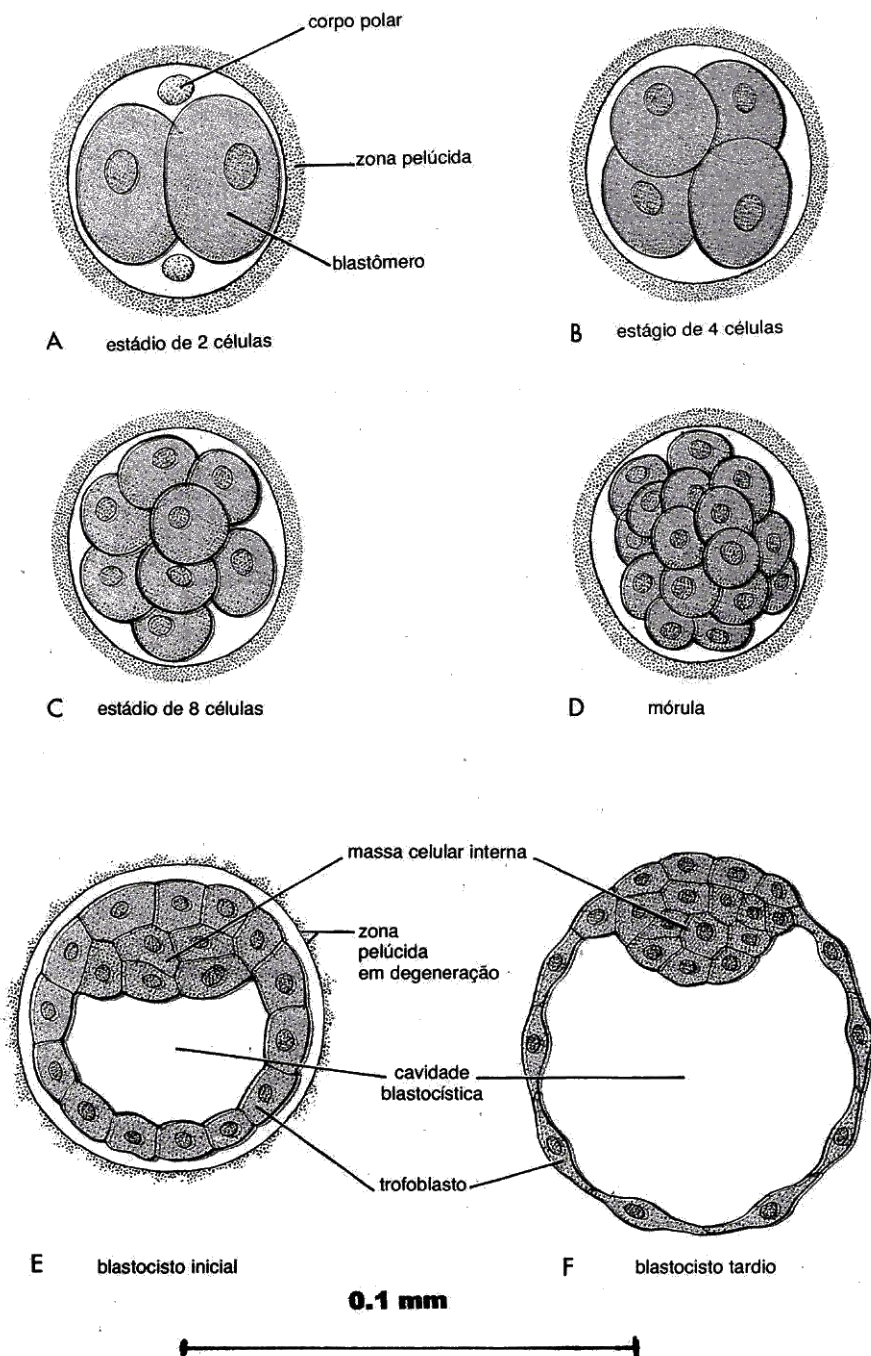


Figura 16.3 - Desenvolvimento inicial do embrião humano, passando pela fase de *mórula* (A-D), com células em rápida multiplicação e sem diferenciação, que ocorre nos 3 primeiros dias após a fecundação (com o embrião ainda na trompa uterina) e atingindo, no quarto dia, a fase de *blástula* (E-F) com o embrião já no útero, quando se forma uma cavidade interna e se inicia a diferenciação celular. Note (pela escala na base da figura) a reduzida dimensão do embrião nesta fase.

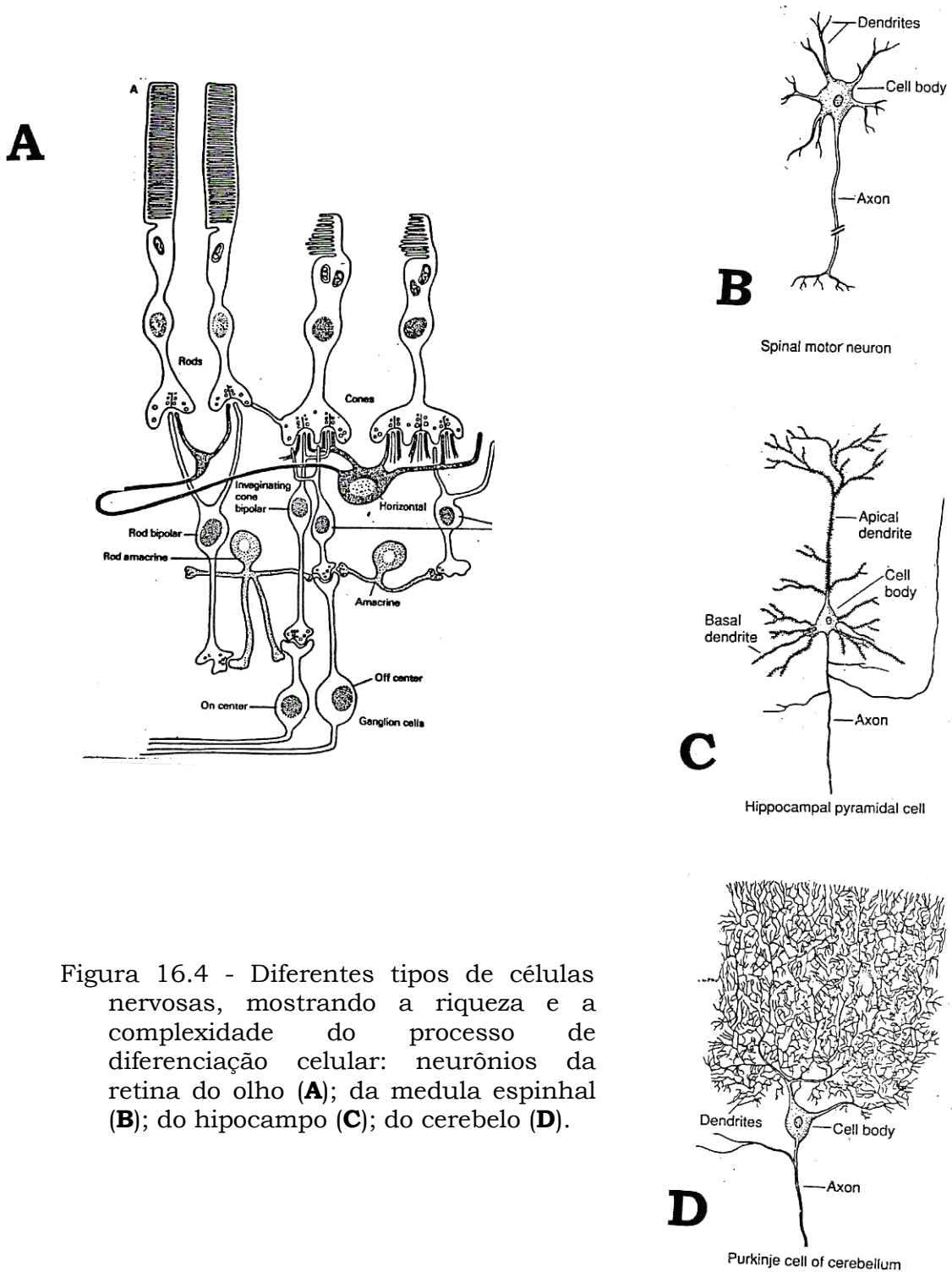


Figura 16.4 - Diferentes tipos de células nervosas, mostrando a riqueza e a complexidade do processo de diferenciação celular: neurônios da retina do olho (**A**); da medula espinhal (**B**); do hipocampo (**C**); do cerebelo (**D**).

Mas a atração não parou necessariamente neste estágio. Em diversas espécies de invertebrados (celenterados, por exemplo), os próprios organismos pluricelulares individuais se agregam, sofrem modificações, até intensas, de forma e função e passam a constituir como que células de um novo organismo, agora *multi-individual* (Fig. 16.5).

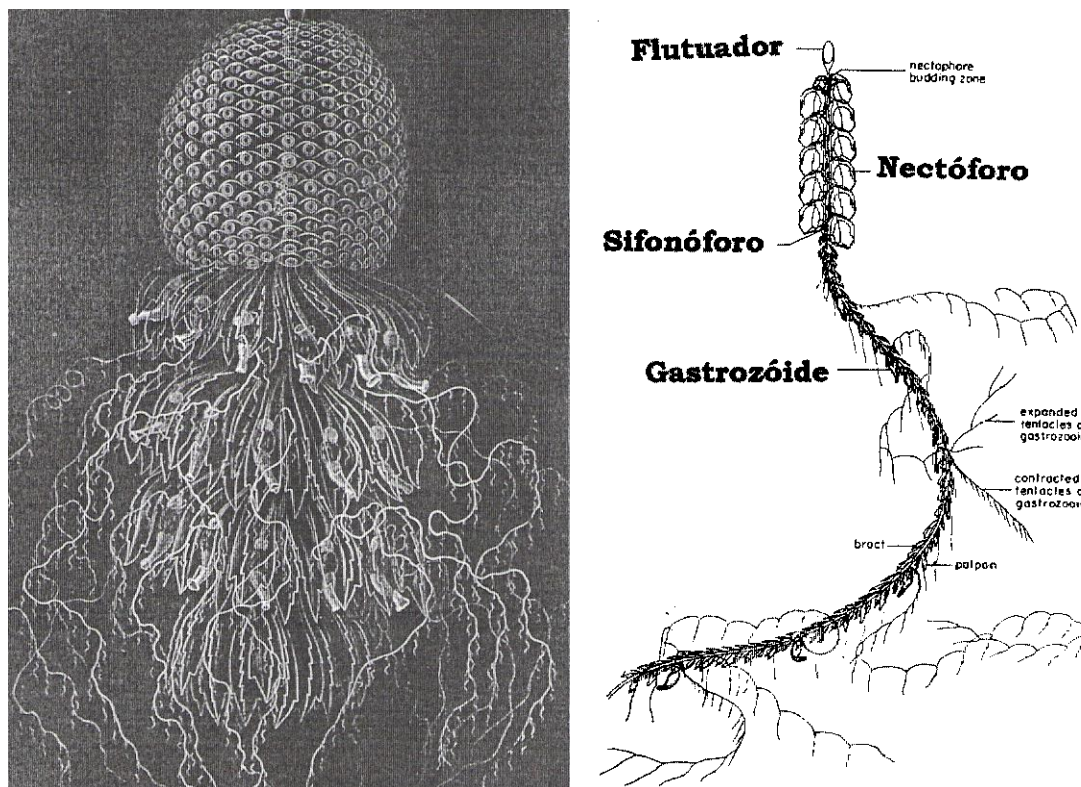


Figura 16.5 - Criativa simbiose entre indivíduos formando um *macro-organismo multi-individual*.

As figuras representam colônias de duas diferentes espécies de celenterados sinóforos (o mesmo grupo a que pertence à água-viva “caravela”). Cada macro-organismo é formado por centenas de indivíduos. Dependendo do local em que se agregam, eles sofrem adaptações, criando as diferentes “estruturas” do macro-organismo. Curiosamente, o próprio macro-organismo reproduz a forma geral dos celenterados, com um órgão flutuador, um propulsor (“sifonóforo”), tentáculos com estruturas de capturas e digestão de presas (“gastrozóides”), sendo os nutrientes depois transportados para os para os demais indivíduos do conjunto.

E, mesmo quando não chegam a esse grau de união física, há espécies (como os insetos sociais) em que ocorre uma “união funcional” tão intensa a ponto de envolver vitalmente, na “eficiência do grupo”, todos os indivíduos componentes, criando um quase-organismo.

Nos vertebrados, grande grupo ao qual pertencemos, um tal grau de interligação nunca foi alcançado; e, provavelmente, nem o será, uma vez que a sua rota evolutiva é a da criação de indivíduos mais e mais complexos, com processos de interação cada vez mais sofisticados e diferenciados.

Não obstante, a mesma força evolutiva – o Amor – está indiscutivelmente presente e atuante também aqui. Basta observarmos o desenvolvimento do processo de interação entre os animais ao longo dos vários estágios evolutivos desse grande grupo.

Nos peixes, a interação é pequena e indiferenciada. Em muitas espécies se resume a episódicos surtos reprodutivos (e mesmo aí, a fecundação é quase sempre externa, dispensando o contato efetivo entre os participantes). Mesmo quando há a formação de grupos, constituem-se cardumes, de relações indiferenciadas.

Nos répteis a fecundação passa a ser interna como regra, exigindo um processo de interação mais direta. Mesmo assim, os contatos são ainda

indiferenciados e episódicos. Fora do processo de reprodução, as interações são quase sempre de antagonismo.

Nas aves, ocorre, pela primeira vez, a formação de ligações interindividuais positivas intensas e perenes. Em diversas espécies, formam-se casais ou mesmo bandos familiares, altamente diferenciados, ligados e duradouros. Pela primeira vez, os filhotes são cuidados intensamente, ao menos na fase inicial de sua vida.

Nos mamíferos e, mais nitidamente nos primatas, as relações interindividuais passam rapidamente a ser mais e mais complexas, com um crescente repertório de formas de comunicação e com um crescente papel da *Afetividade* neste processo.

#### QUADRO 16.1 – O AMOR E O CÉREBRO

Fica muito evidente, ao olharmos para os vertebrados como um todo, que existe um interessante paralelismo entre a crescente riqueza de sua capacidade de Amar e o crescente tamanho de seus cérebros (Fig. 16.6). Particularmente marcante, é o aumento do volume de seu córtex cerebral e, se olharmos para os primatas, a crescente especialização de seus hemisférios corticais (Fig. 16.7).

O que, à primeira vista, poderia parecer um absurdo enfoque mecanicista, correlacionando volume, forma e função do cérebro com o amor, nos aponta de fato, para uma potencialidade que a Evolução nos parece estar abrindo.

Sabe-se, que estruturas orgânicas sempre se desenvolvem ao longo da Evolução, quando desempenham um papel adaptativo, isto é, quando auxiliam os membros daquele grupo de seres, a sobreviverem melhor. Assim, é muito provável que o tamanho e a complexidade funcional do cérebro estejam sendo selecionados em função de sua utilidade como “ferramenta de sobrevivência”.

Particularmente nos vertebrados superiores que têm proles cada vez menores, a sobrevivência da espécie passa a depender cada vez mais criticamente da sobrevivência de cada indivíduo. Perceber o ambiente nos seus mínimos detalhes, guardar na memória as suas potencialidades e riscos, passar a gerar programas de ação elaborados e ricos em opções, certamente são funções altamente valiosas para a sobrevivência. E dependentes de cérebros mais e mais complexos. Cada vez maior se torna a extensão do córtex cerebral especialmente apto a estas funções. A ponto, não só de recobrir todo o resto do cérebro, mas de dobrar-se repetidamente sobre si mesmo, criando as *circunvoluções corticais*. Mais do que isso, o córtex se especializa, não apenas em receber, analisar e armazenar informações, nem só em criar elaborados programas de movimento, mas, principalmente de *associar* e interrelacionar finamente as diversas informações disponíveis (Fig. 16.7).

Nos primatas superiores e, especialmente no homem, ocorre não só uma intensa especialização funcional entre as diversas áreas corticais, mas passa a ocorrer também uma crescente diferenciação funcional *entre* os hemisférios corticais. A ponto de que, na nossa espécie, todo um hemisfério cortical (usualmente o esquerdo) se especializa em funções lógicas e analíticas (Tab. 16.1).

Mas, ao mesmo tempo, a sobrevivência da espécie não depende apenas de ações individuais sobre o ambiente. Muitas espécies como a nossa, não têm grande aptidão individual de sobrevivência (não somos, nem excepcionalmente fortes ou armados para lutar e nem excepcionalmente rápidos para escapar – especialmente depois que “descemos das árvores”).

*Nossa sobrevivência depende estritamente do grupo.*

Grupos de primatas são como que organismos e a coesão do grupo é fortemente proporcionada por um marcante instinto grupal. Mas, a formação e manutenção de grupos de indivíduos altamente complexos como os primatas, não pode se basear única e exclusivamente em alguns mecanismos instintivos simples, por mais fortes que sejam. Exige formas mais sofisticadas de *comunicação*, não só

lógica, mas também, e principalmente, *afetiva*. Exige a percepção, memorização e elaboração de uma teia de relações sociais por vezes altamente complexa e dinâmica. E exige um mecanismo altamente gratificante que propicia a proximidade e o encontro físico (nem sempre isento de riscos) (Fig. 16.8).

Nada mais eficiente do que desenvolver e reservar todo um hemisfério cortical (usualmente o direito) para esta função (Tab. 16.1). Um conjunto de estruturas que nos possibilita perceber nuances de uma expressão facial, memorizá-la e nos trazê-la à memória longo tempo depois. E de nos emocionar com isso. De ligar isso a um evento ambiental anteriormente neutro (como, por exemplo, um conjunto de notas musicais ou um cheiro). Mas também de nos permitir a expressão e até a ação afetiva. Não apenas a resposta inata bruta de medo ou de raiva, que qualquer vertebrado tem, mas a expressão fina, seja numa mímica ou num gesto delicado (por exemplo, de uma mãe com o seu bebê), seja até de uma simbolização afetiva altamente elaborada como um poema ou uma composição musical.

Fomos preparados pela evolução para a interação lógica e racional com o ambiente. Ela nos possibilita o acesso ao poder físico. Criamos e também destruimos com esta potencialidade.

Mas fomos também preparados pela Evolução para o Amor. Felizmente !  
Oxalá saibamos usar essa potencialidade.

Oxalá saibamos harmonizar essas duas potencialidades para criar um todo. A exemplo do que os orientais, intuitivamente nos dizem quando falam do Yin e do Yang e das suas interrelações no Tao<sup>1</sup>.

Oxalá saibamos usá-las para transcender os nossos mecanismos primitivos de regulação comportamental, nem sempre tão bons e pacíficos como poeticamente os descrevemos (como gostaríamos que fossem).

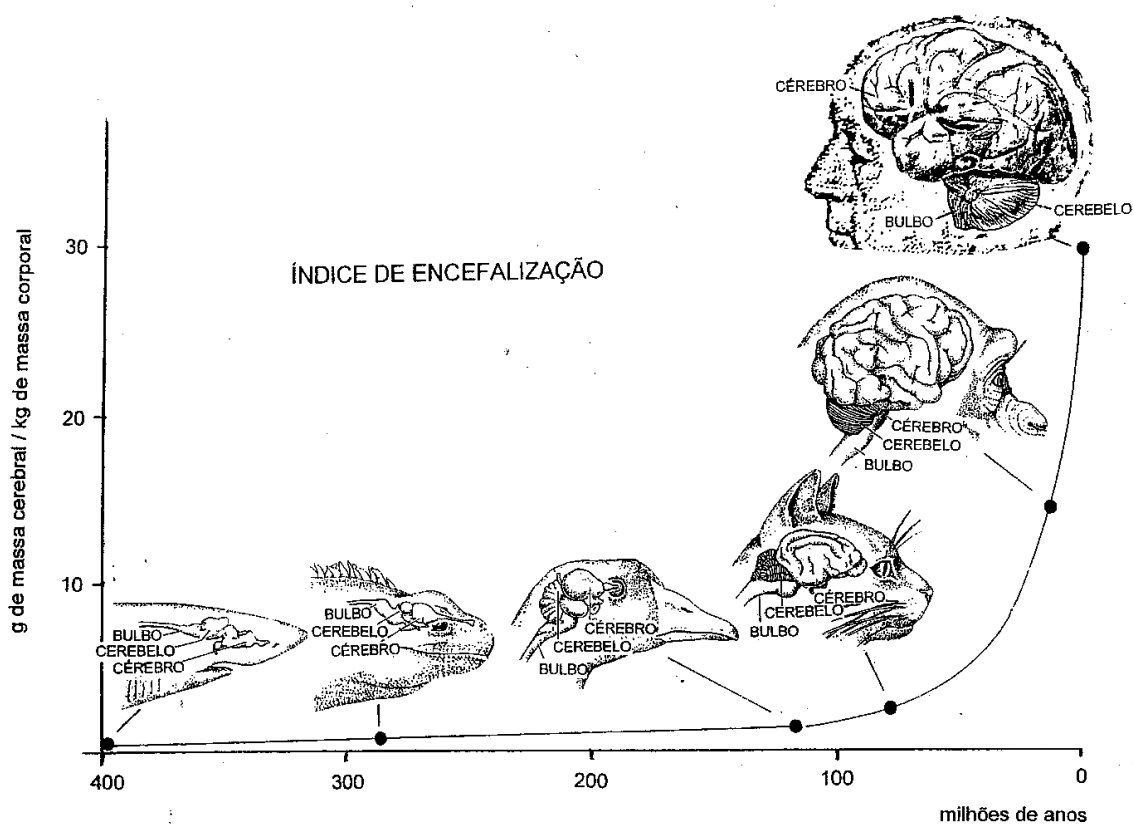


Figura 16.6 - Crescimento cerebral nos vertebrados mais recentes.

<sup>1</sup> Crema, R. "Introdução à Visão Holística", Summus Editorial, 1989.

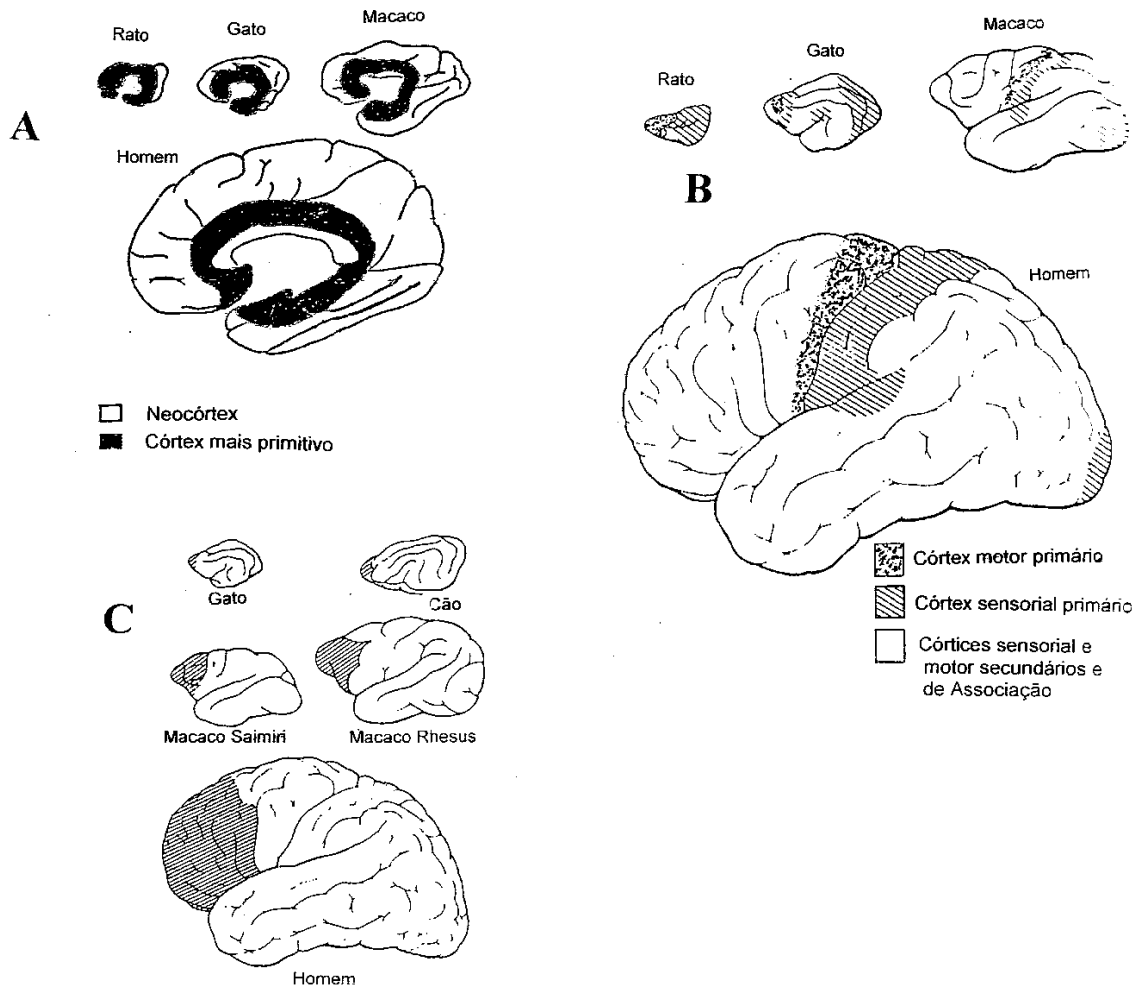


Figura 16.7 - Desenvolvimento dos diversos tipos de córtex nos mamíferos.

**A:** o córtex mais primitivo (marcado em negro), componente principal do sistema límbico, cresceu pouco dos mamíferos mais primitivos (os roedores) aos primatas.

**B:** no neocórtex que recobre toda a superfície lateral do cérebro, as áreas primárias também já estavam presentes desde os roedores; por outro lado, as áreas de associação (em branco) vem crescendo exponencialmente.

**C:** dentre as áreas de associação, o neocórtex frontal (hachurado), responsável pelo planejamento global de nossas ações, foi o que mais se desenvolveu.

HEMISFÉRIO ESQUERDO	HEMISFÉRIO DIREITO
Verbal (semântico)	"Não verbal" (prosódico)
Racional	Afetivo
Lógico	Intuitivo
Análítico	Sintético
Linear	Holístico
Temporal	Espacial
Abstrato	Concreto
Matemático	Artístico

Tabela 16.1 - Diferenças funcionais entre o neocórtex de ambos os hemisférios.



A velha Flo espia o neto, enquanto Flint Faz festas na irmã. (Hugo van lawick)



David Greybeard coça Rudolf, que coça Flo, que coça Fifi. (Hugo van lawick)

Figura 16.8 - Comportamento social de chimpanzés na Reserva de Gombe (Tanzânia), evidenciando a grande motivação por proximidade e contato dos primatas.

Fica assim evidente o enorme papel que cabe ao Amor em todo o processo de vida.

Entendemos com isso a afirmação de Sanclair Lemos que, captando a essência filosófica do Princípio Biocêntrico, soube transcender a nossa percepção cotidiana, ao nos afirmar categoricamente que “*Nada* é mais importante que o Amor” e que o próprio Universo “é *sustentado* pelo Amor”.

Deixou óbvia também a relação entre o Amor e a Transcendência, na medida em que, ao nos libertarmos dos grilhões que a cultura colocou sobre o nosso ego; na medida em que pudermos olhar para o outro como um real “Tu” (“Eu olho para Ti com os Teus olhos e Me vejo em Ti”); na medida em que pudermos perceber a nossa pele, não como elemento de separação, mas sim, de ligação com o mundo; na medida em que pudermos ter uma experiência de união com o Universo; aí sim, teremos transcendido o Caminho do Poder (o Caminho do Medo) e atingido o Caminho do Amor.

### **CARACTERÍSTICAS do CAMINHO**

<b>Do Poder</b>	<b>Do Amor</b>
Lógica	Intuição
Medo	Tranqüilidade
Tenso	Solto
Escureidão	Luz
Cinzento	Arco-íris
Perdas inevitáveis	Imperdível
Transitório	Eterno
Preocupações	Despreocupação
“Ser adulto”	“Ser criança”
Conhecedor	Sábio
Seriedade	Alegria
Eterna desconfiança	Confiança absoluta
Trabalho cansativo	Incansável brincadeira
Dissimulado	Autêntico
Logo obsoleto	Sempre novo
Isolado	Interligado
Recebedor ávido	Doador solto
Avarento	Generoso
Dominador	Companheiro
Guardião	Guia
Dono	Parceiro
Braço cruzado	Abraço
Mão no bolso	Mão na mão
Punho cerrado	Afago
Olhar inquisidor	Olhar aberto
Levar vantagem	Levar junto
Chegar à frente	Já estar lá
Ordem unida	Grupo de dança
Voz de comando	Canto coral
Potencia sexual	Autoconfiança
Orgasmo múltiplo	Orgasmo cósmico
Transar	Viver amor
Estagnar	Fluir
Ter	Ser
Haver	Estar
Ontem e amanhã	Sempre

(do autor)