INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escola de Biodanza SRT de Portugal - Lisboa
Curso de Formação de Facilitadores de Biodanza

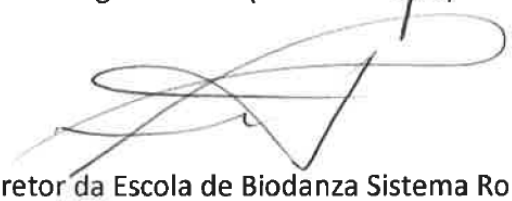
Um caminho pelos cinco inconscientes em Biodanza

Monografia apresentada à Escola de Biodanza SRT de Portugal como requisito parcial para obtenção do título de Facilitador(a) de Biodanza, pela INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION sob a orientação do Facilitador Didata Cristiano do Couto Martins (IBF POR nº 1019)

Catarina Almeida
Maio de 2018

Mesa de validação

António Sarpe, Facilitador Didata, Diretor da Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro de Portugal - Lisboa (IBF SP nº 8515)



Nuno Pinto, Facilitador Didata, Diretor da Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro de Portugal – Porto (IBF POR nº 204)

Fernanda Pinto, Facilitadora Didata, (IBF POR nº 1430)

Monografia validada em Lisboa, em 2 de junho 2018

Na Terra existem mais de 7,5 biliões de exemplos de como o universo funciona e se expressa.

Catarina Almeida

Índice

Resumo **9**

Abstract **11**

Motivação e apresentação **13**

1 A EVOLUÇÃO DO CONHECIMENTO HUMANO SOBRE O INCONSCIENTE E SUA INCORPORAÇÃO NO MODELO TEÓRICO DA BIODANZA **15**

1.1 O que é o inconsciente **15**

1.2 Os inconscientes e o modelo teórico **17**

1.3 Autores, teorias e investigação relevantes para o tema dos inconscientes **20**

Wilhelm Dilthey 21
Sigmund Freud 21
Rudolf Otto 22
Carl G. Jung 23
Martin M. Buber 24
Fritz Künkel 25
Anna Freud 25
Wilhelm Reich 27
Erich Fromm 27
Joseph Campbell 28
Emmanuel Levinas 29
Mircea Eliade 29
Maurice Merleau-Ponty 30
Alexander Lowen 31
David Bohm 31
Edward N. Lorenz 32
Ilya Prigogine 32
Edgar Morin 33
Zygmunt Bauman 34
Humberto Maturana 35
Carl D. Sagan 36
Lynn Margulis 36
Rupert Sheldrake 37

2 A ABERTURA AO CÍRCULO-HORIZONTE E À VIVÊNCIA DOS CINCO INCONSCIENTES **39**

2.1 O círculo-horizonte dos inconscientes **39**

2.2 A tríade vivência, vínculo e identidade **42**

2.3 O processo de integração dos inconscientes **44**

2.4 A vivência dos cinco inconscientes **47**

2.4.1 Inconsciente cósmico **47**

2.4.2 Inconsciente vital **51**

2.4.3 Inconsciente coletivo **54**

2.3.4 Inconsciente pessoal **57**

2.4.5 Inconsciente numinoso **58**

Considerações finais **63**

Fontes bibliográficas e outras fontes **65**

Resumo

"Um caminho pelos cinco inconscientes em Biodanza" é um trabalho inspirado no círculo do seu modelo teórico e dedica-se aos conteúdos, surpreendentemente ubíquos, por trás do próprio conceito de inconsciente o qual merece, de todas as áreas da ciência e também da arte, uma apetência pela sua exploração e um esforço para a sua compreensão.

Na realidade o acesso ao inconsciente está sempre presente ao nível da psique. O campo sobre o qual se desenvolve este trabalho explora assim as relações entre o conhecimento teórico e a experiência num caminho da ciência à vivência e à riqueza da dança dos cinco inconscientes: cósmico, vital, coletivo, pessoal e numinoso.

Numa primeira abordagem metodológica encontram-se as referências teóricas sobre o que é o inconsciente e como ele foi crescendo enquanto objeto de estudo junto com o modelo teórico da Biodanza. A este conteúdo é agregado um descritivo sobre os trabalhos de um conjunto de autores fundamentais para elaborar as apresentações e os pressupostos de preparação das vivências. Em relação a cada um dos autores é identificada a relevância e sintonia com a proposta da Biodanza e introduzida uma breve ponte de relação aos seus cinco inconscientes.

Num segundo momento é apresentada uma inspiração vivencial para os cinco inconscientes, numa perspetiva de realidade de exploração contínua, sublinhando-se neste contexto, a importância das relações com a vivência, o vínculo e a identidade, peças essenciais para promover o processo da sua integração em Biodanza.

Nesta apresentação invoca-se ainda a capacidade de abertura aos inconscientes pelo convite a uma maior permeabilidade e re-sensibilização, apontando para um horizonte que oferece amplitude e permite continuar a caminhar e que pode igualmente representar um contexto circular, pois confere um contorno, um espaço-continente para essa experiência.

Pretende-se que este conteúdo e a sua facilitação criem um espaço seguro para entender a importância de outros estados de consciência, e para o questionar da "objetividade" como critério final de consenso, passando a incorporar em igualdade de importância o corpo, a sensação e a emoção da experiência de estar vivo, o que deixa marcas duradouras e profundas, geradas pelo envolvimento na própria aprendizagem.

Porventura ousando, enuncia-se como hipótese que, se se podem acelerar partículas também se podem acelerar processos de integração através da Biodanza, favorecendo a possibilidade de transferência do conteúdo da vivência dos inconscientes para a esfera da vida quotidiana e também para a dimensão existencial.

Palavras-chave: Inconsciente, Vivência, Identidade, Inconsciente cósmico, Inconsciente vital, Inconsciente coletivo, Inconsciente pessoal, Inconsciente numinoso

Abstract

"A road through the five unconscious in Biodanza" is a work inspired in the outer circle of its theoretical model and is dedicated to the surprisingly ubiquitous contents, behind the unconscious concept itself, which is worthy an appetite for exploring and an effort for its greater understanding, from all areas of science and art.

In reality the access to the unconscious is always present at the psyque level. Thus, the area this work relates to, explores the relationships between theoretical knowledge and experience, on a road which spreads from science to vivencia and to the richness of the dance of the five unconscious: cosmic, vital, collective, personal and numinous.

As a first methodological approach you can find theoretical references of what the unconscious is and how it has grown as a study subject along with the Biodanza theoretical model level. To this content we have added a description of a group of authors, fundamental to the elaboration of the introductory presentations and also to the methodology of preparation of the vivencia. Each author's relevance and tuning to Biodanza and to its five unconscious has been briefly identified.

At a second moment the inspiration for the vivencia for each of the five unconscious is presented, with the perspective of continuous exploration of reality, underlining, in this context, the importance of the relations with the vivencia, the bonding and the identity, essential pieces to achieve an integration process in Biodanza.

In this presentation we also summon the ability of openness to the unconscious as an invitation to greater permeability and re-sensitization, aiming a broader horizon that will allow to keep on walking the road of life and can also represent a circular context, as it provides some outline and sustenance quality to the experience.

It is intended that this content and its facilitation create a safe space to understand the importance of other states of consciousness and to questioning of the" objectivity" as sole final consensual criterion, with the incorporation at equal levels of importance of body, feeling and emotion from the experience of being alive, which leave a profound and lasting signature, born out of being involved with the learning itself.

Possibly taking some risks, an hypothesis is stated that, if you can accelerate particles you can also accelerate integration processes through Biodanza, by favoring the possibility of transference from the unconscious vivencia to everyday life sphere and also to the existential dimension.

Key words: Unconscious, Vivencia, Identity, Cosmic unconscious, Vital unconscious, Collective unconscious, Personal unconscious, Numinous unconscious

Infinito particular. Eis o melhor e o pior de mim. É só mistério, não tem segredo…
Marisa Monte

Motivação e apresentação

A escolha deste tema emerge de uma vocação pessoal por temas holísticos, de uma realidade que aprendi a reconhecer como presente, mesmo quando não é traduzida pelos sentidos ou surge de processos desconhecidos.

A viagem até ao encontro deste tema começou pela dimensão ritual em Biodanza, pela importância da vivência do sagrado e, claro, o numinoso – que me fascinou desde a primeira vez que sobre ele escutei.

Em certo momento, todos estes temas se fundiram no conteúdo-contentor dos cinco inconscientes, que escolhi e assumi como o mais motivador para a minha própria pesquisa e que serviu de reforço e consolidação teórica no contexto da minha formação como facilitadora de Biodanza.

O campo de alcance onde se inscreve e sobre o qual se desenvolve este trabalho explora assim as relações entre a teoria e a prática e o caminho da ciência à vivência e à dança: um caminho pelos cinco inconscientes em Biodanza.

Precisamos de saber que temos coisas para aprender.
Edgar Morin

A estrutura em que assenta este trabalho tem então um primeiro ponto onde me dedico a apresentar uma perspetiva sobre a evolução do conhecimento humano sobre o domínio do inconsciente e a sua incorporação no modelo teórico da Biodanza.

Neste ponto, é apresentado o conceito genérico de inconsciente, a sua incorporação no modelo teórico e são ainda visitados um conjunto de autores cujos trabalhos, investigações e/ou teorias contribuíram para um maior entendimento deste tema.

Num segundo ponto é apresentada uma proposta de vivência do inconsciente enquanto círculo-horizonte que pode ser conquistado na Biodanza e que estará (largamente) ausente da perceção da vida do ser humano contemporâneo nas dimensões: cósmica, vital, coletiva, pessoal e numinosa.

Neste ponto é ainda feito um convite ao reforço da dimensão do inconsciente enquanto participante do processo de integração e identidade em Biodanza – abordando os conceitos base de apresentação da vivência e algumas sugestões de exercícios potenciadores da experiência para cada um dos cinco inconscientes.

O objetivo central para estes dois pontos é o de organizar uma apresentação teórica, realizar o seu enquadramento em Biodanza e fundamentar a preparação das aulas e das consignas com a identificação dos critérios para escolha das danças com as quais se potencia o contacto com os cinco inconscientes.

Finalmente são apontados caminhos que se vislumbram aquando do momento de finalização deste trabalho.

Existir é um facto – viver é uma arte.
Sri Sri Ravi Shankar

1 A EVOLUÇÃO DO CONHECIMENTO HUMANO SOBRE O INCONSCIENTE E SUA INCORPORAÇÃO NO MODELO TEÓRICO DA BIODANZA

1.1 O que é o inconsciente

Não posso compreender tudo aquilo que sou.
Santo Agostinho

Nesta frase, Santo Agostinho parece dizer-nos que num dado momento ele mesmo poderia estar consciente de apenas uma fração do que é a sua própria totalidade.

O conceito de inconsciente é surpreendentemente ubíquo, havendo de todas as áreas da ciência e da arte uma apetência pela sua exploração e um esforço para a sua explicação.

Nós não sabemos o que é o inconsciente, caso contrário, ele deixaria de ser inconsciente.
Dane Rudyard

A palavra inconsciente é habitualmente usada para se referir a partes ou processos da mente que são permanente ou temporariamente inacessíveis à consciência. Embora pareçam antagónicos, na verdade, consciente e inconsciente são as duas componentes da psique.

> **Consciente** (do latim *consciens, -entis*, que tem conhecimento de alguma coisa com alguém)
>
> O nível consciente é tudo aquilo de que estamos cientes, cônscios, em determinado momento. Ele corresponderia à menor parte da mente humana. Nele está tudo o que podemos perceber e aceder de forma intencional. Tem um funcionamento que respeita o tempo e o espaço. Isso significa que é através dele que se opera a nossa relação com o mundo externo. Trata-se de um aparelho percetivo processual instantâneo, na fronteira entre a mente e o corpo, entre os campos interno e o externo, com capacidade de perceção para ambos. Apenas a parte do nosso conteúdo mental presente no nível consciente pode ser percebida e controlada.

> **Inconsciente** (do latim *in- consciens, -entis*, que não tem conhecimento de alguma coisa ou alguém)
>
> Corresponde aos conteúdos que o nosso ego não admite ou aos que constituem um desafio maior de crescimento e uma ameaça para os interesses entrincheirados das partes conscientes e racionais na nossa natureza.
>
> O inconsciente é regido por leis próprias, onde não existe a noção de tempo e de espaço, ou seja, o inconsciente não identifica uma cronologia nos factos ou uma sequência para as experiências ou ordem nas memórias.

Ainda assim, para algumas correntes, o inconsciente é dotado de características idênticas ao consciente: analisa informação, realiza julgamentos, valida decisões, assemelhando-se a uma espécie de capacidade auxiliar da consciência. A corrente oposta refere o consciente como operando de modo semelhante a uma máquina, de forma desinteressante, irrefletida e automática.

Desde que Sigmund Freud deu ênfase à importância dos processos inconscientes na vida mental, sugerindo que as nossas características mais apreciadas de livre arbítrio, racionalidade e consciência de si, são meras ilusões, pois somos na verdade produto de forças inconscientes e incontroláveis da mente, na sua obra "Lições introdutórias à psicanálise" (1915-1017), que este se tornou um tema central para muitos campos do conhecimento.

O inconsciente é a esfera maior, a qual contém dentro de si a esfera menor da consciência…
Sigmund Freud

Para Freud a razão é a ponta de um iceberg num mar de inconsciente, ilógico, irracional, fora da nossa compreensão, embora com uma lógica própria. Para ele o inconsciente é interno e próprio mas também externo já que afeta o nosso comportamento.

Nesta analogia com o iceberg temos, na parte visível, a consciência, onde ocorrem todos os pensamentos, onde focamos a nossa atenção, que serve para nos desenvolvermos e a parte que utilizamos de forma imediata e com um rápido acesso.

Correspondente à parte imersa, que não se pode ver do iceberg e a que ocupa, na realidade, a maior parte da nossa mente temos o inconsciente. No limiar entre ambos está o pré-consciente onde se concentra tudo aquilo que da nossa memória pode ser recuperado com facilidade.

Mais tarde, numa reformulação desta estrutura da mente, Freud identificou três componentes que designou de ego, *id* e superego.

Na superfície encontramos o ego (do latim *ego*, eu) corresponde ao núcleo da personalidade do indivíduo, ao conceito que o indivíduo tem de si mesmo, e como tal considerado o "defensor da personalidade", pois é responsável por impedir que os instintos e os conteúdos inconscientes passem para o campo da consciência, acionando para isso os seus mecanismos de defesa.

Uma das principais funções do ego é harmonizar os desejos do *id*, que procura a satisfação dos desejos e a realização dos instintos (do latim *instinctus*, impulso; a vida em ação, força que se chama de líbido ou energia psíquica), com a realidade do superego, construído pela pressão dos pais e do contexto social que transmitem normas, padrões e guias de comportamento.

Assim, o ego suprime as vontades inconscientes do *id* com medo dos castigos que aprende no confronto com o Superego. Na teoria freudiana, a personalidade psíquica do indivíduo, de que este está consciente e que exerce a função de controlo sobre o seu comportamento. O ego é responsável pela diferenciação que o indivíduo é capaz de realizar, entre os seus próprios processos interiores e a realidade que se lhe apresenta.

Para Carl Jung a mente, ou *psique* (do grego *psykhé*, alma ou espírito) corresponde ao sistema autorregulador, que se mantém em equilíbrio enquanto o corpo também se mantém são. Todos os processos que vão longe demais, trazendo desequilíbrio e doença, exigem imediata e inevitavelmente, uma atividade compensatória. Sem tais ajustamentos não existiria um metabolismo normal, nem existiria uma *psique* normal. Muito pouco de um lado resulta em excesso do outro, pelo que a relação entre consciente e inconsciente é comunicante e compensatória.

O trabalho e investigação desenvolvidos desde então tornaram inaceitável construir um modelo credível do que é a mente humana sem considerar que nela existem funções importantes realizadas fora do campo da consciência. O cérebro é um sistema que obedece às mesmas leis da física que influenciam tudo no universo.

Hoje é amplamente reconhecido que sem a compreensão profunda dos processos inconscientes nunca poderemos esperar um completo conhecimento de nós próprios. As ciências estão hoje equipadas com tecnologias que permitem uma exploração cada vez mais profunda do inconsciente e este caminho vai muito provavelmente transformar o nosso conceito do que é ser-se humano e sobre o que é a natureza da nossa identidade.

> Se o universo externo é composto – tal como os astrónomos nos dizem – essencialmente de matéria escura, então parece que o universo interno lhe é em muito idêntico. Nós somos criaturas não da luz mas de escuridão. Uma perspetiva que é perturbadora, mas cheia de possibilidades extraordinárias e excitantes.
> Frank Tallis

O conteúdo do inconsciente não deverá ser considerado como um domínio fechado, mas antes como um canal através do qual o universo inteiro – passado, presente e futuro, flui dentro da psique humana influenciando-a potencialmente.

1.2 Os inconscientes e o modelo teórico

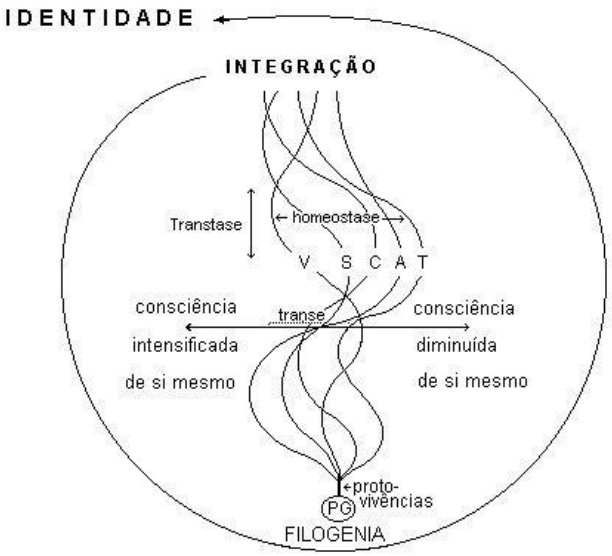
> A teoria da Biodanza se nutre de muitas ideias geniais sobre psicogênese, embriologia da conduta, psicanálise, psicossomática, psicologia da identidade, psicologia da expressão (…)
> A imagem do ser humano atual não é obra de um só pensador, mas de uma verdadeira constelação de cientistas, filósofos, antropólogos, artistas geniais que fecundaram reciprocamente as ideias uns dos outros.
> Rolando Toro

Rolando Toro Araneda (Chile, 1924-2010) refere-se à criação da proposta da Biodanza como tendo por base uma "profunda meditação sobre a Vida" em resposta à nossa "sociedade enferma".

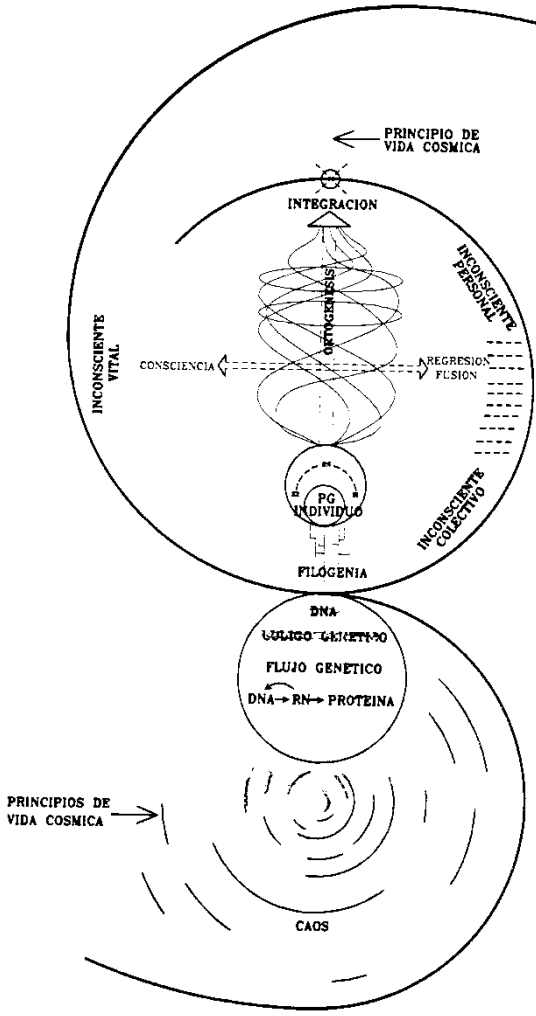
Na senda de uma transformação social e individual construiu um modelo concreto, fundado em incontáveis referências científicas e artísticas, que organizou de forma englobante para o reencontro do sentido da Vida humana saudável.

Na sua formulação de 1997, o modelo teórico não incluía ainda referência aos inconscientes, mas no seu livro de 2007 já constavam o inconsciente vital, o pessoal e o coletivo, assim como os princípios de vida cósmica (regularidades cósmicas), que nos modelos mais recentes foi traduzido para inconsciente cósmico.

Esquema do modelo teórico da Biodanza de 1991



Esquema do modelo teórico da Biodanza de 2002



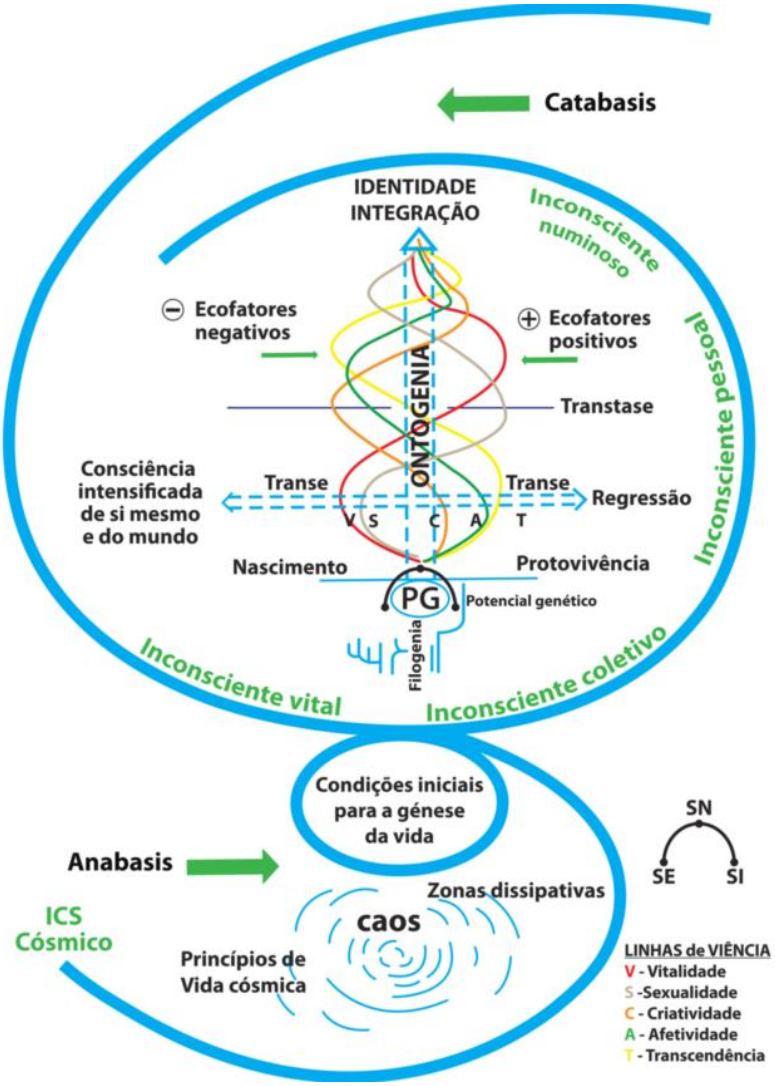
O inconsciente numinoso apenas foi agregado após o falecimento de Rolando Toro, com base nos seus últimos testemunhos e reflexões.

Ainda assim, a representação gráfica do modelo não deve induzir-nos no erro de interpretação de que se trata de processos separados ou sequenciais, mas antes reforçam a dinâmica, complexidade e multidimensionalidade dos mecanismos geradores de Vida.

De forma operativa o modelo organizou-se sequencialmente em função dos conteúdos em que Rolando Toro apontava os maiores focos de repressão da sociedade, remetendo, de forma similar, para o lugar culminante ou cimeiro de maior repressão o numinoso, no campo dos inconscientes e a transcendência, para as cinco linhas de vivência.

Atualmente do modelo teórico tal como é ilustrado nas Escolas de Biodanza de Portugal inclui já os cinco inconscientes, que, em termos operacionais, têm a seguinte sequência: cósmico, vital, coletivo, pessoal e numinoso.

Esquema do modelo teórico da Escola de Biodanza de Portugal de 2018



Apesar do inconsciente estar sempre presente, por estar em todo o lado, e sempre, no quotidiano como nas aulas de Biodanza, enquanto conteúdo magnético, quando se privilegia o campo consciente, cognitivo, lógico-dedutivo, este capital e potencial atualizador pode parecer inexistente ou ausente.

1.3 Autores, teorias e investigação relevantes para o tema dos inconscientes

Cada uno de nosotros debe ser la conciencia viva de nuestra época. Debemos recuperar la sacralidad de la vida que existió entre los pueblos visionarios, entre los chamanes, en pensadores y artistas que buscaron el paraíso en la tierra… con la educación para la plenitud humana.
Rolando Toro

São seguidamente apresentados um conjunto de autores, as suas linhas de investigação e teorias que influenciaram Rolando Toro ou que se tornaram relevantes para compreender, enquadrar e apresentar o tema dos inconscientes em Biodanza.

O critério primeiro para a identificação dos autores relaciona-se com o seu contributo para a construção desta componente do modelo teórico-operativo da Biodanza. Ainda assim, importa mencionar que as escolhas deste trabalho são necessariamente questionáveis, porque limitadas, já que o próprio Rolando Toro apresenta nos seus textos incontáveis referências, oriundas das mais diversas áreas do conhecimento.

A opção foi então a de incluir as referências mais importantes e a estas juntar as que pessoalmente se revestem de conteúdo mais estimulante para os dias de hoje e que se constituem enquanto momentos-chave no contexto do conhecimento do humano sobre si mesmo – homens e mulheres que contribuíram para a construção, diversidade e enriquecimento da dimensão inconsciente da vida, assim cada vez mais rico e diverso.

De notar que alguns destes autores não são referidos por Rolando Toro, mas pode ser tentada uma forma de paralelismo entre a sua ótica e a dos autores citados. Refira-se ainda que nem sempre Rolando era exaustivo na identificação das suas fontes, sendo ainda assim possível ou até óbvia esta ligação.

A sequência de apresentação responde a uma ordenação pelo ano de nascimento. No final da apresentação do trabalho de cada autor é desenvolvida uma ponte em relação aos cinco inconscientes e apresentada argumentação sobre a relevância e sintonia com a Biodanza.

A ciência não é só compatível com a Espiritualidade, ela é uma fonte profunda de espiritualidade.
Carl Sagan

Além disso, conhecer o trabalho destes autores, nesta fase, permite perceber quais as áreas que pretendo continuar a desenvolver e aprofundar. Retirando neste momento o conhecimento que identifico como importante para este tema. **Para continuar a aprofundar, haverá o resto da vida**.

Tudo o que acontece é natural, inclusive o sobrenatural.
Mário Quintana

Wilhelm Dilthey

(Alemanha, 1833-1911) Filósofo, psicólogo, historiador, sociólogo e pedagogo alemão. Considerado um empirista, os seus principais conceitos procuram fundamentar as "ciências do espírito" como forma de conhecimento humano, por oposição às ciências da razão.

As suas “ciências do espírito” teriam como objeto o homem e o comportamento humano; para Wilhelm Dilthey é possível, diante do mundo humano, adotar uma atitude de "compreensão pelo interior", ao passo que, diante do mundo da natureza, essa via de compreensão estaria completamente fechada. Os meios necessários à compreensão do mundo histórico-social podem ser, dessa maneira, tirados da própria experiência psicológica, e a psicologia, deste ponto de vista, é a primeira e mais elementar das ciências do espírito.

Wilhelm Dilthey propõe uma nova forma de olhar a experiência, designando de vivência (do Latim *viventia*, viver) o que é vivido no instante e com uma qualidade de realidade unitária: a experiência é o meio que permite a apreensão da realidade histórica e humana sob as suas facetas concreta e viva.

Pela aprendizagem que se invoca nas vivências de Biodanza, e pelo contacto profundo com o momento presente, conferindo uma unidade tempo-espacial do ser e um espaço fundamental para equacionar a identidade.

Nesta qualidade de presença, momento e lugar, qualidade essa que envolve a totalidade das dimensões do ser estão então abertas as possibilidades de contactar igualmente com o conteúdo inconsciente que está ele também sempre presente.

Sigmund Freud

(República Checa, 1856-1939) Médico neurologista e criador da psicanálise, identificou que a natureza interior do homem – a psique – não era constituída apenas por um conjunto de ideias, sentimentos e perceções conscientes, mas que também incluía uma vasta quantidade de conteúdo inconsciente.

Além daquilo que a pessoa sabe que é, além dos pensamentos, sentimentos, estados de ânimo, aspirações, desejos e lembranças, que conhece como seus, há dentro de si muitos impulsos e anseios indesejáveis, estranhos, feios, imorais e talvez até criminosos, que o seu ego consciente não pode aceitar e que, assim sendo, reprime com medo, aversão ou horror. Pensava Freud que esses conteúdos indesejáveis da psique eram reprimidos e retirados para as profundezas do subconsciente.

O aflorar destes conteúdos do subconsciente para a parte consciente causava problemas e manifestava-se em sintomas neuróticos. A análise dos fenómenos neuróticos revelou que podiam ser neutralizados, por meio da análise dos sonhos, dos atos falhos, da associação livre e da hipnose. A pessoa pode ser induzida a relembrar claramente certos factos e ocorrências dolorosas da primeira infância ou adolescência que haviam causado uma impressão profunda ou choque emocional, mas que, apesar disso, havia esquecido.

Para Freud o motivo que levava à repressão desses conteúdos indesejáveis e recalcados tinha origem nos instintos obscuros da vida animal e, em particular, nas primeiras manifestações da sexualidade. Eram considerados assim, fruto de um conflito básico entre a vida e a ordem social.

O seu papel era então o de encontrar as causas originais, enfraquecer estas defesas e libertar a correspondente energia. A psicanálise Freudiana é essencialmente uma técnica de cirurgia da alma,

forçando o ego a regressar aos estados infantis, ajudando a pessoa a fazer o que não conseguiu fazer na infância. Ainda assim, Freud não considera qualquer objetivo para o processo evolutivo e de cura, permanecendo nesta abordagem terapêutica até ao fim dos seus dias.

Embora não possa ser apontado como o descobridor do inconsciente é-lhe justamente creditado o reconhecimento da sua importância e defesa, o que sustentou até ao fim da sua vida, assumindo corajosamente a investigação do conceito, visto então como o limiar da ciência e do paranormal.

Foi claramente quem apresentou o inconsciente ao mundo, abrindo as suas portas. Abriu também a porta aos seus discípulos, que deram, cada um à sua maneira, rumos diferentes ao caminho de desenvolvimento da psicanálise e do inconsciente.

Sigmund Freud é o autor cuja apresentação é incontornável para o entendimento e apresentação do inconsciente pessoal em Biodanza, proporcionando, vivencialmente, o reencontro com a memória e história individuais.

> O inconsciente é a verdadeira realidade psíquica; na sua natureza mais profunda é tão desconhecido para nós como a realidade do mundo exterior e é tão incompletamente exibido pela informação da consciência quanto o mundo exterior o é pela informação dos nossos sentidos sensoriais.
> Sigmund Freud

Rudolf Otto

(Alemanha, 1869-1937) Teólogo, filósofo e historiador das religiões, introduziu o conceito de Numinoso no seu livro "O Sagrado – os aspetos irracionais na noção do divino (do latim *divinus*, divinal, que pertence a Deus ou dele provém) e sua relação com o racional" (1917), onde apresenta uma discussão fenomenológica sobre a vivência religiosa.

Rudolf Otto não foi um pensador de gabinete, mas um viajante. Resultado dessa experiência é a sua perceção sobre a forma como eram vividas as religiões. O seu trabalho influenciou Mircea Eliade e Carl Jung.

Para Otto o sagrado é o elemento essencial das religiões, relacionado com o divino e não passível de racionalização. Entendia o sagrado como ideia ou noção complexa, fruto de dois aspetos opostos: os aspetos racionais – conjunto de conceitos passíveis de comunicação pela linguagem (narrativas, ética, moral religiosa) e os aspetos irracionais – elementos que escapam à apreensão conceptual e que designou de Numinoso.

O numinoso corresponde assim ao aspeto ativo, experiencial da vivência religiosa individual. Defende que a única forma de se compreender o irracional no sagrado é tendo uma experiência pessoal. Assim, o que diz acerca do numinoso só faz sentido por encontrar eco na experiência vivida.

Para se aproximar do aspeto irracional toma como referência as reações afetivas dos indivíduos frente ao numinoso, propondo uma fórmula básica para expressar essa realidade complexa: o *mysterium tremendum et fascinans*.

Mysterium por ser uma manifestação desconhecida, misteriosa e incompreensível; *Tremendum* pelo seu aspeto repulsivo, negativo e que impele para trás e causa temor, medo pela sensação de risco à própria integridade, por ser algo exterior que nos atinge; e *Fascinans* por aspeto positivo, atrativo do sagrado que invoca a pureza, a beleza, a santidade, veneração e reverência.

Rudolf Otto é um autor central nas referências ao inconsciente numinoso, sendo igualmente interessante referi-lo no contexto específico do significado de vivência em Biodanza.

Carl G. Jung

(Suíça, 1875-1961) Representa uma transformação básica das implicações e propósitos da psicanálise, tornando-se um moderno "guia espiritual" que faz da sua meta a integração cada vez mais abrangente da personalidade e da psique humana em evolução.

Tornou a sua tarefa de observar tanto as características da psique profunda como as da psique consciente para desenvolver uma abordagem que tivesse como objetivo a realização integral do ser humano como um todo, com base na assimilação cada vez mais abrangente do conteúdo da vida, da sociedade e do universo.

A sua abordagem do inconsciente é positiva e exótica, em contraponto com a de Freud, em que o que se esconde nas camadas subconscientes é negativo.

Além deste facto, Carl Jung estabelece uma diferença fundamental neste contexto, entre inconsciente pessoal e inconsciente coletivo. Esta distinção retira-o do campo puramente clínico para a esfera da compreensão psicológica do indivíduo e passa a ser objeto de todos os que anseiam viver a sua vida de forma mais plena e equilibrada, rica e integrada. Ele anuncia uma nova era da compreensão psicológica e filosófica e um novo quadro de referência para a compreensão do humano.

Numa clara cisão com Freud, começou a dedicar-se à exploração dos atributos comuns a todos os seres humanos e à sua herança psíquica legada a cada novo individuo que nasce. Ele procurou provar a existência de um alicerce cultural e biológico na psique humana – uma base sobre a qual se constrói a estrutura do individuo.

Este alicerce é o produto da experiência herdada biológica, social, cultural e religiosamente. Ele existe dentro das profundezas de qualquer pessoa, mas é normalmente tão inconsciente quanto as funções orgânicas como respirar ou assimilar os alimentos.

Os seus conteúdos podem aflorar à superfície já que vivem no interior de forma latente em cada membro da sociedade.

Carl Jung identifica este conteúdo como "imagens primordiais" ou "arquétipos" do inconsciente coletivo. Entre elas identifica a "grande mãe", a "Imagem-alma" (a *anima* e *animus* de uma pessoa), o "velho sábio", o "herói solar", a "sombra", a "grande serpente" (a força vital), o "símbolo da salvação" (ou o "salvador que se vem redimir").

Cada um aprende a conhecer o significado destes símbolos na sua tradição e é capaz de extrair força deles da mesma forma inconsciente como respira.

Quando o individuo procura emergir desse ventre coletivo, representado pela tradição, religião, cultura e moralidade, tal como teve de o fazer em relação à sua mãe, para poder expressar a sua individualidade, emerge o desejo a que chama "processo de individuação" – o único que considera levar à maturidade psicológica e espiritual.

Estes temas são recorrentes na experiência humana e manifestações da eterna barganha entre individual e coletivo. O material e informação psíquica que o ego conseguiu diferenciar e individualizar durante toda a vida retorna ao inconsciente coletivo depois da morte, integrando a matriz universal.

Pode ainda ser-lhe creditada a abordagem de terapia pela arte, por ter sugerido que o inconsciente poderia comunicar através de atividades criativas, o que aplicou a si mesmo com o desenho de mandalas, por se tratarem de representações do seu estado interior.

A referência a Carl Jung é incontornável em Biodanza na apresentação das aulas dedicadas ao inconsciente coletivo ou em aulas de conteúdo arquetípico.

> Assim como o corpo humano revela uma anatomia comum, acima de todas as diferenças raciais, também a psique possui um substrato comum. Chamei esse último de inconsciente coletivo. Como herança humana ele transcende todas as diferenças da cultura e de consciência e não consiste simplesmente de conteúdos que podem tornar-se conscientes, mas de disposições latentes para reações idênticas.
>
> Carl Jung

Martin M. Buber

(Áustria, 1878-1965) Filósofo, escritor e pedagogo, afirma que não há existência sem comunicação e diálogo, e que os objetos não existem sem que haja uma interação com eles. As palavras-princípio, Eu-Tu (relação), Eu-Isso (experiência), demonstram as duas dimensões da filosofia do diálogo que, segundo Martin Buber, dizem respeito à própria existência.

O homem nasce com a capacidade de intersubjetividade: a relação entre sujeito e sujeito e/ou sujeito e objeto. O relacionamento acontece entre o Eu e o Tu, e denomina-se relacionamento Eu-Tu. A inter-relação, para Martin Buber, envolve o diálogo, o encontro e a responsabilidade, entre dois sujeitos e/ou a relação que existe entre o sujeito e o objeto.

Neste contexto, afirma que só se conhece a vida pela relação e pela disponibilidade para a experiência da vida na relação. Na dimensão da vivência estão presentes conteúdos não conscientes.

Ajudar a despertar aspetos da identidade ao nível do inconsciente pessoal acontece pelo encontro com o outro – e o outro traz a possibilidade de despertar o que já existe.

Esta reunificação da realidade é também verdade para o corpo em que vivemos, visto na mesma unidade e não como um conjunto de componentes (cabeça, tronco e membros), operando em simultâneo.

Nos seus últimos trabalhos, concentrou-se numa abordagem filosófico-antropológica sobre "o que é o homem", onde enfatiza que a experiência humana nasce como possibilidade e luta para se atualizar a si mesma.

Para Martin Buber, a vida do homem traduz-se na experiência vivida, o que significa que é algo pessoal, efetivo, corpóreo e único, embora seja fruto de um mundo, de uma história e de uma sociedade.

Referia ainda nas suas palestras que o homem só se questiona sobre si mesmo quando se sente só ou fora do conforto de pertença à sociedade e ao cosmos – O questionamento chega desde um lugar de solidão – para o qual a resposta será encontrada perante o "outro" com o qual pode ser reconstruído o conforto gerado por relações de confirmação mútua (*human home*).

Nos seus trabalhos sobre religião, Martin Buber afirma que o bem é recompensado e o mal punido. No seu entendimento o mal deriva da própria fragmentação e contradição internas e não pode assim ter origem no ser quando vivido como um todo.

No espírito doente, porque se afasta de si mesmo, surge a contradição entre a verdade e a vontade internas e a ação que é empreendida – apontando para esta contradição como a origem dos danos que o homem provoca na natureza.

Esta verdade e vontade internas correspondem à afirmação da escolha da direção pessoal, que Martin Buber considera ser guiada por um pressentimento, enraizado em cada um de nós, sobre em quem deveremos tornar-nos.

Este conteúdo é relevante para apresentação e enquadramento das aulas de Biodanza, apoiando a visão de Rolando Toro sobre a força e necessidade do vínculo e sua relação com a própria identidade, e na medida deste trabalho, uma possibilidade de contacto e revelação do conteúdo inconsciente.

A segunda parte do seu trabalho, que faz uma ponte com a religião, tem uma abordagem que aponta para os temas das aulas do inconsciente numinoso.

> O ser humano se torna eu pela relação com o você, à medida que me torno eu, digo você. Todo viver real é encontro.
> Martin Buber

> Cada homem tem o dever de saber... que jamais houve no mundo ninguém igual a ele, pois caso houvesse existido alguém igual a ele não haveria necessidade de que nascesse. Cada homem é um ser novo no mundo, chamado a realizar sua particularidade no mundo.
> Martin Buber

Fritz Künkel

(Alemanha, 1889-1956) Psiquiatra e psicólogo, procurou integrar psicologia (em especial os trabalhos de Freud, Adler e Jung), sociologia e religião numa teoria global unificada sobre o Homem, que designou de Psicologia do Centro ou Psicologia do Nós.

Nesta abordagem, Fritz Künkel postula que ao procurar no que é mais profundo no humano, mergulhando na experiência de ser, encontramos ao centro, não o indivíduo, mas o que é comum a todos: o "nós". Nesta perspetiva, no centro de cada humano, seria possível encontrar a reunificação ou reencontro com a fonte humana universal.

Em Biodanza, Fritz Künkel é um autor estimulante para a apresentação do conteúdo relativo aos inconscientes coletivo e pessoal, em especial na dimensão de quanto contribui a dinâmica do encontro com o semelhante para o conhecimento sobre si próprio e sobre o seu conteúdo inconsciente.

> Imensos poderes escondidos parecem brotar das profundezas inconscientes até do homem mais comum.
> Fritz Künkel

Anna Freud

(Áustria, 1895-1982) Psicanalista e filha de Sigmund Freud dedicou-se principalmente ao estudo do período da infância e das crianças.

Foi a primeira autora a dar ênfase ao ego na personalidade e definiu com detalhe os mecanismos de defesa anteriormente esboçados pelo seu pai, no seu livro *"O Ego e os Mecanismos de Defesa"*. Os mecanismos de defesa não são apenas uma medida de proteção inconsciente para impedir o contacto com os desejos

instintivos mas vão protegê-lo também da ansiedade de enfrentar as suas fraquezas, numa forma de auto engano.

Os nove principais mecanismos de defesa são: negação, repressão, regressão, deslocamento, projeção, formação de reação, intelectualização, racionalização e sublimação, seguidamente descritos:

- Na negação há simplesmente uma recusa em aceitar a verdade ou a realidade de um facto ou experiência. Este mecanismo de defesa pode aplicar-se a qualquer mau hábito e significa que se vai proteger a própria autoestima ao não reconhecer o próprio comportamento. A negação também pode ser utilizada por vítimas traumáticas e ser uma resposta inicial benéfica. No longo prazo, porém, pode impedir a incorporação de informações desagradáveis, mas importantes sobre o próprio, e ter consequências potencialmente destrutivas.
- A repressão envolve simplesmente o esquecimento de factos ou experiências desagradáveis do passado e pode ser, como a negação, temporariamente benéfica, mas se não for enfrentada a experiência original pode voltar a fazer-se presente.
- Na regressão a defesa surge por recuo a um estado emocional infantil em que os medos inconscientes, ansiedades e angústia geral reaparecem. As pessoas podem mostrar regressão quando retornam a um estado infantil e de dependência.
- No caso do deslocamento há uma transferência dos sentimentos originais perigosos para longe da pessoa que é o alvo em direção a uma vítima mais infeliz e inofensiva. Na prática, estamos perante a mudança dos verdadeiros sentimentos da sua fonte provocadora original, para outra fonte, entendida como tendo menor probabilidade de agredir.
- Para entender a projeção é necessário começar por reconhecer uma qualidade particular em si próprio que poderia causar dor psíquica, a qual se projeta não em si próprio, mas sobre os outros e, no processo, alienando-os tal como a si mesmo.
- Na formação reativa existem, secretamente, sentimentos lascivos em relação a alguém que provavelmente deve ficar longe. Não querendo admitir esses sentimentos, pode acabar por se expressar o seu oposto. A formação de reação significa expressar o oposto dos próprios sentimentos internos no seu comportamento exterior.
- Na intelectualização, opta-se pelo afastamento de uma reação de emoção ou sentimento de que não se gosta e, desta forma, neutralizam-se juntamente com os sentimentos de ansiedade, raiva, a insegurança para uma forma que é menos provável causar embaraço do que alguns dos anteriores mecanismos de defesa.
- No caso da racionalização de algo, está presente uma tentativa de a explicar. Como um mecanismo de defesa, a racionalização é idêntica à intelectualização, mas neste caso envolve ter de lidar com um comportamento próprio que é considerado negativo. O recurso é converter uma emoção dolorosa ou negativa num conjunto mais neutro de pensamentos. É mais fácil culpar alguém do que tomar a culpa para si mesmo, especialmente se você se sentir envergonhado.
- A sublimação desenvolve-se durante um longo período de tempo, talvez até mesmo durante todo o curso da vida. Ela ocorre quando as pessoas transformam as próprias emoções conflituantes em estabelecimentos produtivos.

Quando existe dificuldade em entrar em contacto com a própria intimidade, com a verdade mais profunda, fica disponível a utilização destes mecanismos para defesa do acesso ao inconsciente, sendo estes mecanismos observáveis tanto na partilha como no movimento.

O conhecimento e compreensão destes mecanismos pode apoiar a elaboração individual na fase de partilha e permitir a constatação de mecanismos antigos e/ou ainda presentes no campo do inconsciente pessoal.

Estamos aprisionados no reino da vida, como um marinheiro em seu pequeno barco, em um oceano infinito.
Anna Freud

Wilhelm Reich

(Áustria, 1897-1957) Médico e psicanalista, teve uma carreira prolífica, estudou e elaborou teorias em muitos ramos da ciência, como psicologia, psicanálise, biologia, sociologia, educação, química, física, sexologia, filosofia e vários outros. Pesquisou desde o ser humano e as plantas até as galáxias e a atmosfera, colocando sua multiplicidade dentro de uma ciência que criou denominada Orgonomia.

Os seus livros mais importantes são: "A Função do Orgasmo" (1942), "A Biopatia do Câncer", "Análise do Caráter", "A Revolução Sexual", "Psicologia de Massas do Fascismo", "O Assassinato de Cristo", "Escuta, Zé-Ninguém", "Éter, Deus e o Diabo".

Embora divergindo de Freud, deu, como o seu mestre, ênfase à compreensão de que toda a psique humana deriva da compreensão das funções sexuais e sublinhou a natureza essencialmente sexual das energias com as quais lidava. Identificou que a energia Orgon era bloqueada de forma mais intensa na pélvis.

Em psicanálise, pertence à segunda geração pós-Freud, trabalhou sobre o carácter (do grego *kharaktér*, sinal distintivo) e a noção de armadura muscular como expressão da personalidade na forma como o corpo se move, com as quais trouxe inovação à psicoterapia corporal, à terapia *gestalt*, à análise bioenergética e à terapia primal.

Foi um dos principais responsáveis pela Psicoterapia corporal ou psicoterapia orientada para o corpo, que tem uma abordagem relacional enraizada nas diferentes funções da identidade: energética, sensorial, muscular, emocional e representações mentais. Nesta abordagem são combinados processos energéticos, movimento, postura, expressão emocional, imagens, análise psicológica e experiência relacional.

O processo metodológico baseia-se na compreensão dos padrões primários de apego e das respostas caracterológicas aos défices, traumas e conflitos que se desenvolveram durante a vida. Examina-se a história pessoal, a sua influência na construção da estrutura da identidade, assim como a forma e a motilidade do corpo e particularmente o impacto nos relacionamentos e na capacidade para o prazer, a alegria e socialização.

Procura-se então libertar o organismo das tensões musculares crónicas e facilitar a aprendizagem da auto-regulação dos afetos; da intimidade afetiva e da sexualidade para compreender e dissolver anteriores formas repetitivas e dolorosas de se relacionar.

As referências a Wilhelm Reich são de cariz obrigatório nas aulas de inconsciente pessoal e neste contexto, oferece conteúdo fundamental sobre a relação entre a corporeidade e a memória física da experiência individual vivida.

Eu não te prometi que você ia ser mais feliz, mas sim que você ia sentir mais.
Wilhelm Reich

Erich Fromm

(Alemanha, 1900-1980) Psicanalista, filósofo e sociólogo e diretor da Escola de Frankfurt onde privou com Freud e Reich.

Erich Fromm defendia um humanismo normativo: o ser humano tem não apenas necessidades básicas físicas, mas também necessidades básicas psíquicas. Conclui que para a saúde psíquica do ser humano existem critérios que podem ser ora promovidos ou oprimidos por um dado sistema social. O estado de saúde de uma sociedade pode, portanto, ser examinado.

Erich Fromm desenvolve, em modificação crítica ao trabalho de Freud, a teoria do caráter autoritário: "O poder externo da sociedade confronta-se com a criança crescida numa família através dos pais e (...) especialmente através do pai. O pai é, em relação ao filho, o primeiro veiculador da autoridade social, não sendo, em relação ao conteúdo, seu modelo, mas sim sua cópia." (poder externo da sociedade, que autoriza o pai a erigir o superego do filho).

Tal como é possível promover ou reprimir certas necessidades básicas humanas é, da mesma maneira, possível que certas falhas sejam produzidas pela cultura: ”aquilo que o indivíduo perde de riqueza interior e de sentimento real de felicidade é compensado pela segurança dada pelo sentimento de pertença ao restante da humanidade tal como percebida por ele”.

A sociedade oferece diversos “antídotos” que impedem o irromper de uma doença. Erich Fromm cita neste contexto os “opiáceos culturais”, como a televisão, a rádio ou os eventos desportivos.

As necessidades básicas humanas de natureza puramente psicológica resultam do todo da personalidade humana e da sua prática de vida empírica (que, por contraponto à líbido de Freud, não têm origem física): Experimentação da identidade (por individualidade ou conformidade), Ligação (através de amor ou narcisismo), Transcendência (por criatividade ou por destruição), Raízes (por irmandade ou incesto).

Erich Fromm propôs o conceito de Inconsciente Social, apontando para uma temporalidade cultural específica de como reagem as massas aos contextos históricos. Não sendo um conceito intemporal, como o inconsciente coletivo, também não é pessoal. Corresponde pois a uma agregação ou faceta social temporalizada para um momento-tempo específico da civilização.

O conteúdo dos trabalhos deste autor é de grande relevância para a análise da dinâmica inconsciente do tempo e lugar em que se vive, a qual influi em todas as suas componentes, incluindo a vital. Ainda assim, considero-a fundamental para contextualizar a transição entre inconsciente coletivo e inconsciente pessoal, acrescentando a estes dois conteúdos tradicionais uma dimensão de estrutura social e forma histórica específica em que vivemos e na correspondente visão do que é padrão de normalidade para um conjunto humano específico.

É ainda interessante a sua contextualização sobre os mecanismos externos-sociais, tanto de opressão como de favorecimento e promoção da expressão da identidade, que em Biodanza são traduzidos pelo conceito de ecofatores. No contexto da contemporaneidade leva ao questionamento sobre a escolha da direção do caminho individual, a favor ou contra a corrente “normal” coletiva.

A principal missão do homem, na vida, é dar luz a si mesmo e tornar-se aquilo que ele é potencialmente.
Erich Fromm

Joseph Campbell

(Estados Unidos, 1904-1987) Especialista em mitologia e religiões comparadas, dedicou-se ao estudo de muitos aspetos na experiência humana. A sua principal obra “O herói de mil faces” (1949) descreve a sua teoria da jornada do herói arquetípico nas mitologias humanas, parcialmente influenciado por Carl Jung.

Desde a sua publicação que serve de fonte para inúmeros escritores e artistas. A sua filosofia pode sintetizar-se na frase por si repetida *Follow your bliss* (segue a tua alegria).

Na narrativa e mitologia comparada o mono mito, ou a jornada do Herói, é o formato de uma abrangente categoria de contos que envolvem o herói que parte numa aventura que, num momento decisivo de crise sai vitorioso, após o que, regressa a casa transformado.

Joseph Campbell aponta para a necessidade de realizar um caminho para o conhecimento de si mesmo, ideia muito cara em Biodanza, a qual nomeamos de processo.

Seja pela qualidade arquetípica das etapas, seja pela sempre presente troca entre conhecido-desconhecido, consciente-inconsciente, este autor pode ainda ser invocado em momentos que tratem da atualização da identidade – individuação - fruto do contacto com o inconsciente coletivo-arquétipos em Biodanza.

Importa ainda recordar no contexto identitário, tão central em Biodanza, a capacidade intrínseca de cada um ser herói da sua própria vida.

Siga a sua alegria, e o mundo abrirá portas para você onde antes só havia paredes.
Joseph Campbell

Emmanuel Levinas

(França, 1905-1995) Filósofo, viveu com inquietação o tempo marcado pela dominação do homem sobre outro homem - "Século que, em trinta anos, conheceu duas guerras mundiais, os totalitarismos de direita e de esquerda (Hitler e Estaline), Hiroxima, o *goulag*, os genocídios de Auschwitz e do Camboja. Século que finda na obsessão do retorno de tudo o que estes nomes bárbaros significam. Sofrimento e mal impostos de maneira deliberada, mas que nenhuma razão limitava na exasperação da razão tornada política e desligada de toda a ética".

Filosoficamente, Emmanuel Levinas considera que o pensamento ocidental, desde a filosofia grega, se desenvolveu como discurso de dominação. O Ser dominou a Antiguidade e a Idade Média, sendo depois substituído pelo Eu da época moderna até os nossos dias, porém sempre sob o mesmo sinal: a analogia unificadora e totalizante que exclui o confronto e a valorização da diversidade, entendida como abertura para o outro.

A sua obra transmite o alerta para uma emergência ética do repensar dos caminhos da filosofia a partir de um novo prisma em que se parte do eu já em direção ao outro.

Emmanuel Levinas apresenta-se como um autor com interesse para a apresentação de aulas de Biodanza sobre o inconsciente pessoal ou para a dimensão de amor do inconsciente numinoso. Este conteúdo é especialmente relevante quando trazido a aulas relacionadas com o vínculo e sobre a aprendizagem e o contacto consigo, que só são possíveis no encontro.

Mircea Eliade

(Roménia, 1907-1986) Filósofo, historiador e teólogo é considerado um dos fundadores do moderno estudo da história das religiões e grande estudioso dos mitos. Elaborou uma visão comparada das religiões, encontrando relações de proximidade entre diferentes culturas e momentos históricos. No centro da

experiência religiosa do Homem, Mircea Eliade coloca a noção do Sagrado (do latim *sacratus*, consagrado, santificado, santo). A sua formação de historiador e filósofo levou-o ao estudo dos mitos, dos sonhos, das visões, do misticismo e do êxtase.

Foi um autor prolífico e procurou encontrar uma síntese destes temas. Nos seus escritos é frequentemente destacado o conceito de hierofania (do grego *hieros*, sagrado e *faneia*, manifesto), através do qual definiu a manifestação do transcendente num objeto ou fenómeno do cosmos constitui uma revelação do sagrado.

Mircea Eliade defende que a perceção do tempo como homogéneo, linear e irrepetível é uma forma moderna de não religião da humanidade. O homem arcaico, ou a humanidade religiosa (*homo religiosus*), em comparação, percebe o tempo como heterogéneo; isto é, o tempo que se divide em tempo profano (linear) e tempo sagrado (cíclico e atualizável).

Este autor é uma referência importante para o conteúdo de enquadramento das aulas dedicadas ao tema do inconsciente numinoso, pois invoca e reforça a dimensão da experiência da vida vivida como sagrada e única e que assim é também ressonante com uma viagem de retorno ao tempo primordial.

Ser livre significa em primeiro lugar ser responsável para consigo mesmo.
Mircea Eliade

Maurice Merleau-Ponty

(França, 1908-1961) Na sua densa obra sobre a experiência de ser no mundo, torna evidente a experiência do corpo, ou vivência corpórea, como acontecimento.

Em termos fenomenológicos trata-se de enfatizar o processo de compreensão da essência na experiência da existência. O autor argumenta que estes fenómenos não podem ser inteiramente compreendidos pela tradição filosófica motivado pela tendência à perda do seu verdadeiro foco nas duas abordagens igualmente redutoras: o empirismo e o que ele próprio chamava de intelectualismo.

O "corpo vivido" ou o "corpo animado" surge como contraponto com as noções de corpo sujeito ou corpo objeto, pois, pelo contrário, devolvem a noção de corpo "vivente-visível", que, por meio do movimento, se mantém em contacto sempre direto e relacional com as coisas e com o outro. Em Maurice Merleau-Ponty o corpo é obra de arte e a linguagem é poética.

Esta abordagem do movimento da corporeidade torna-se significativa para a compreensão do experienciado e implica também um certo afastamento de explicações reducionistas, mecanicistas ou psíquicas e apresenta a unidade fundamental do mundo como "mundo sensível".

É neste corpo fenomenal que se "possibilita a experiência imediata e integra, num só campo, o interior e o exterior, a alma e o corpo e também, o eu, o outro e as coisas".

Maurice Merleau-Ponty é uma referência incontornável quando é trazido para a aula o conceito de corporeidade e da perceção corpórea individual, alargando a experiência para que incorpore as múltiplas dimensões de ser, o que deixa de ser uma realidade puramente física, pois é também emocional e espiritual, tanto corpórea quanto subtil.

Pode ainda afirmar-se que a identidade acontece nesta corrente de conteúdos por onde navegam os inconscientes, e onde o ser é um estado de inteireza e ao mesmo tempo sem fronteiras. Viver neste estado de permeabilidade favorece o acesso ao inconsciente, o que em Biodanza acontece através do corpo em vivência.

Não é ao objeto físico que o corpo deve ser comparado, mas antes à obra de arte.
Maurice Merleau-Ponty

É verdade, como diz Marx, que a história não anda com a cabeça, mas também é verdade que ela não pensa com os pés. Ou, antes, nós não devemos ocupar-nos nem com sua "cabeça", nem de seus "pés", mas do seu corpo.
Maurice Merleau-Ponty

Alexander Lowen

(Estados Unidos, 1910-2008) Psicanalista que centrou especialmente as suas investigações na relação entre corpo e mente em particular enquanto foi estudante da classe de análise de personagem de Wilhelm Reich, nos anos 1940 e início dos anos 1950. Desenvolveu a psicoterapia mente-corporal conhecida como análise bioenergética com o seu então colega **John Pierrakos** (Grécia, 1921-2011). Também conhecida como psicoterapia, terapia ou apenas bioenergética, é uma terapia que se fundamenta no resgatar do conctato consigo mesmo e com as próprias perceções corporais e emocionais. A abordagem parte de um olhar para o cliente como um todo, integrando corpo, mente, emoções e racionalidade.

Alexander Lowen é uma referência enriquecedora na apresentação dos temas de inconsciente pessoal pelo libertar de tensões que impediam o acesso à informação e conteúdo do próprio inconsciente original. E numa perspetiva alargada pode mesmo dizer-se que todo o movimento favorece o acesso ao inconsciente pela libertação das memórias gravadas no corpo e pela diminuição dos mecanismos de defesa.

Estar cheio de vida é respirar profundamente, mover-se livremente e sentir com intensidade.
Alexander Lowen

David Bohm

(Estados Unidos, 1917-1992) Autor para quem a natureza básica da realidade é o holomovimento – um processo dinâmico de totalidade e "Uma única e inquebrantável integridade em movimento de fluxo" porque Tudo está ligado a tudo e em fluxo dinâmico e onde o próprio fluxo está em constante dinâmica de mudança.

Sob a Teoria Quântica, cada *quantum* de matéria é tanto partícula quanto onda e permeia o universo: não existe matéria como tal, apenas probabilidades de densidades no *continuum*. Como tal, todos os fenómenos que constituem o nosso mundo sólido e consistente não podem realmente ser definidos no tempo e no espaço. Existem somente na dimensão do nosso aparato sensorial: "O que aparenta ser o mundo estável, tangível, visível e audível é uma ilusão. Ele é dinâmico e caleidoscópico - e não está realmente lá".

Então, a energia interage através de interferências quer construtivas quer destrutivas para formar hologramas, que são percebidos pelos sentidos como matéria.

A abordagem holística, ou a apresentação do homem à sua própria unidade, relaciona-se profundamente com o conceito de identidade em Biodanza e pode ser um conteúdo importante para enquadramento e apresentação de todos os inconscientes, pela abertura a uma nova perceção de si, do outro e da realidade, além das limitações da perceção baseada apenas nos cinco sentidos.

Enquanto proposta que visa a reunificação da realidade fragmentada do humano, devolvendo-a à sua inteireza, à unidade e à paz, é ainda mais relevante no enquadramento dos inconscientes cósmico e numinoso.

> A notável analogia ponto por ponto entre os processos de pensamento e os processos quânticos poderia sugerir que uma hipótese relacionando estas duas pode vir a mostrar-se frutífera.
> Se tal hipótese fosse verificada explicaria de modo natural muitas características do nosso pensamento.
> David Bohm

Edward N. Lorenz

(Estados Unidos, 1917-2008) Matemático e pioneiro na Teoria do Caos, elaborada com base nos seus trabalhos com os fundamentos matemáticos do sistema de equações da meteorologia nos laboratórios do MIT na década de 1960. A Teoria do Caos veio a ser posteriormente denominada por Atractor estranho.

A Teoria do Caos é uma teoria interdisciplinar ligada aos sistemas dinâmicos, altamente sensível às condições iniciais, que afirma que dentro da aparente aleatoriedade destes sistemas complexos-caóticos há padrões subliminares, constantes mecanismos de *feed-back*, repetição, auto-similaridade, fractais (J. Kepler), auto-organização e uma confiante programática inicial, designada de dependência sensível nas condições iniciais.

Na Teoria do Caos, o Efeito borboleta é a dependência sensível em relação às condições iniciais, nas quais, uma pequena alteração ao sistema determinístico não linear pode resultar de grandes alterações posteriores. Torna-se assim genericamente impossível prever, a longo-prazo, o comportamento destes sistemas: *The butterfly effect describes how a small change in one state of a deterministic nonlinear system can result in large differences in a later state, e.g. a butterfly flapping its wings in China can cause a hurricane in Texas*.

Este autor pode ser uma referência estimulante para aulas de Biodanza sobre inconsciente vital e sobre o imperativo cósmico organizador das forças entre caos e ordem.

Recorda-nos ainda do pressuposto de que as nossas células estão equipadas com um programa que, se as condições necessárias estão presentes, podem operar o seu desenvolvimento. Ou seja, existe ao nível celular uma inteligência ou teleonomia (do grego *telo*, finalidade e *nomia* lei) que torna assim inevitável o florescimento da vida, noção claramente convergente com a orientação primeira da Biodanza.

> *If the flap of a butterfly's wings can be instrumental in generating a tornado, it can equally well be instrumental in preventing a tornado.*
> Edward Lorenz

Ilya Prigogine

(Rússia, 1917–2003) Físico e químico, laureado com o Prémio Nobel pelos seus estudos em termodinâmica de processos irreversíveis, sistemas complexos e pela Teoria das Estruturas Dissipativas.

A Teoria das Estruturas Dissipativas levou-o à investigação pioneira dos sistemas auto-organizados, bem como ao questionamento filosófico sobre a formação e complexidade dos sistemas biológicos e ao apontar de uma nova lógica criativa e irreversível do papel do tempo nas ciências naturais.

Sustenta ainda que o determinismo já não é viável como crença científica pois perde o poder explicativo face à irreversibilidade e instabilidade: *The more we know about our universe, the more difficult it becomes to believe in determinism* (na física determinística, todos os processos são reversíveis no tempo, significando que podem progredir ou regredir).

Prigogine explica que este determinismo recusa a evidência da flecha do tempo, sem o qual deixa de ser possível o privilégio do tempo "presente", que segue um certo passado e se encaminha para um certo futuro.

Com a irreversibilidade, ou a passagem do tempo, a qual considera evidente que, tal como o tempo meteorológico, os organismos são sistemas instáveis não são explicados pelos padrões determinísticos. Em vez disso, devido à sensibilidade das suas condições iniciais, os sistemas instáveis só podem ser explicados estatisticamente, ou seja em termos probabilísticos.

Foi coautor de vários livros entre os quais "*The End of Certainty"* e "*La Nouvelle Alliance"* (*Order out of Chaos*).

Os trabalhos deste autor podem apoiar a apresentação sobre os temas do inconsciente cósmico nomeadamente pela inspiração que trazem em termos do que acontece no universo e na vida com as suas dinâmicas de criação, destruição e renovação, incerteza e fluxo e entre caos e ordem. Todas estas dinâmicas acontecem igualmente nas nossas vidas humanas e naturalmente são também dançadas em Biodanza.

As decisões humanas dependem das lembranças do passado e das expectativas para o futuro.
Ilya Prigogine

Edgar Morin

(França, 1921) Formado em Direito, História e Geografia, realizou estudos em Filosofia, Sociologia e Epistemologia e por isso considerado o fundador da transdisciplinaridade. Autor de mais de trinta livros, entre eles: "O método" (6 volumes), "Introdução ao pensamento complexo", "Ciência com consciência" e "Os sete saberes necessários para a educação do futuro".

Considerado um dos principais pensadores contemporâneos e um dos principais teóricos do campo de estudos da complexidade ("pensamento complexo" ou "paradigma da complexidade"), numa perspetiva de síntese entre influências anglo-saxónicas e latinas. Distingue entre perspetivas restritas, limitadas, e amplas ou generalizadas da complexidade e questiona sobre como estar diante dos problemas complexos que as sociedades contemporâneas enfrentam.

Apenas com estudos de caráter inter-poli-transdisciplinar poderia resultar em análises satisfatórias de tais complexidades: "Afinal, de que serviriam todos os saberes parciais senão para formar uma configuração que responda a nossas expectativas, nossos desejos, nossas interrogações cognitivas?".

A sua principal obra é a constituída por seis volumes, *La Méthode* (em português, "O Método") e foi escrita durante três décadas e meia. Trata-se de uma das maiores obras de epistemologia disponível. Morin iniciou este trabalho em 1973, com a publicação do livro "O Paradigma Perdido: a Natureza Humana", uma proposta de transformação epistemológica baseada no seu questionar sobre o limite ideológico e paradigmático das ciências.

Sucintamente podemos dizer que Edgar Morin apresenta a primeira formulação do pensamento complexo e refere que o objetivo da investigação não é o de encontrar o princípio unitário e antes o de indicar as

emergências de um pensamento complexo, que não se reduz à ciência nem à filosofia, mas que permite a sua intercomunicação perante as espirais dialógicas.

A totalidade, no pensamento complexo de Edgar Morin, junta ideias e conceitos que são entendidos como separados, por exemplo, razão e emoção, sensível e inteligível, real e imaginário ou ciência e arte. Torna circular a relação entre efeito e causa e traz ainda a ideia de totalidade, ou seja, não dissociar ou separar o todo e as partes: a parte está no todo, assim como o todo está na parte.

O pensamento complexo afirma ainda que somos complexos (do latim *complexu*, entrelaçado). Isto porque estamos inscritos numa longa ordem biológica e porque somos ao mesmo tempo produtores de cultura - logo, somos 100% natureza e 100% cultura. O conhecimento complexo não está limitado à ciência, pois também existe na literatura, na poesia, nas artes - todas as grandes obras de arte possuem um profundo pensamento sobre a vida.

Assim, segundo o próprio Edgar Morin, devemos romper com a noção de que devemos ter as artes de um lado e o pensamento científico de outro.

O pensamento complexo apresenta como tendência evolutiva a dinâmica entre duas forças: por um lado há um reforço do sentido/inteligência que tende para a maior simplificação e, por outro, há cada vez mais diversidade (visível nos seres vivos, e não acontece nas máquinas). A tendência para maior complexidade na organização tem como reação o aumento da entropia. Operam nesta dinâmica forças contraditórias e inconscientes.

A apresentação deste conteúdo, apesar de complexa, permite apontar para a necessidade de observar a Vida na sua totalidade multidimensional e propõe-nos desenvolver a inteligência e a capacidade de aceitar a nossa limitação, enquanto seres humanos, para compreender todas as dinâmicas às quais estamos ligados enquanto seres cósmicos e que neste contexto são designadas de inconscientes.

> A consciência da complexidade nos faz compreender que não poderemos escapar jamais da incerteza e que jamais poderemos ter um saber total: 'a totalidade é a não verdade'.
> Edgar Morin

Zygmunt Bauman

(Polónia, 1925-2017) Sociólogo e filósofo que refletiu sobre as relações entre indivíduos nas sociedades contemporâneas, concluiu que estas tendem a ser menos frequentes e menos duradouras. Uma de suas frases poderia ser traduzida por "as relações escorrem entre os dedos". Apresentou o conceito de "relações líquidas", onde nada é para durar, nem as próprias relações humanas.

As relações amorosas deixam de ser uma união e passam a ser mais um espaço para usufruir de experiências. A insegurança passa a ser parte estrutural da constituição do sujeito pós-moderno, conforme escreve em “Medo Líquido”. É frequentemente descrito como pessimista. Na sua crítica à pós-modernidade insere-se na contracorrente, contrapondo-se de certa forma ao *mainstream* que ainda se empenha na exaltação das virtudes do capitalismo, procurando assim expor a face desumana da sociedade centrada no capital.

Zygmunt Bauman escolhe o *líquido* como metáfora para ilustrar o estado dessas mudanças: facilmente adaptáveis, fáceis de serem moldadas. As formas de vida moderna, segundo ele, assemelham-se pela vulnerabilidade e fluidez, incapazes de manter a mesma identidade por muito tempo, o que reforça esse estatuto de temporário das relações sociais.

Há 100 anos, ser moderno significava buscar um ponto de perfeição, hoje representa o progresso constante, sem um resultado final único prestes a ser conquistado.

Os temas que este autor desenvolve podem ser contributos para a discussão e/ou apresentação sobre a necessidade de repensar as relações no sentido de devolver valor ao encontro, ao vínculo e às relações pessoais. No contexto deste trabalho esta referência informa sobre o papel das relações e do encontro como forma de renovar o acesso ao seu próprio conteúdo inconsciente e pessoal.

A escuridão não constitui a causa do perigo, mas é o habitat natural da incerteza - e, portanto, do medo.
Zygmunt Bauman

Humberto Maturana

(Chile, 1928) Neuro-biólogo, reconhecido a nível mundial por ter estabelecido uma definição do fenómeno da vida e criando a Teoria da Autopoiese (ou *autopoiesis* - do grego *auto,* próprio e *poiesis,* criação) e da Biologia do conhecimento, junto a **Francisco J. Varela** (Chile, 1946-2001).

O conceito de Autopoiese, que explica como se dá o fecho dos sistemas vivos em redes circulares de produções moleculares, onde as moléculas produzidas e as suas interações constituem a mesma rede que as produziu e especifica os seus limites. Ao mesmo tempo, os seres vivos mantêm-se abertos ao fluxo de energia e matéria, enquanto sistemas moleculares. Assim, os seres vivos são "máquinas", que se distinguem de outras pela sua capacidade de se auto-produzir.

Ao considerar todo o organismo vivo como sistema dinâmico, com a capacidade de se reproduzir, criar e reparar os seus próprios elementos constituintes, estamos perante uma propriedade básica de todo o ser vivo. Para Humberto Maturana o que interessa ao organismo vivo é a realidade que existe e a forma como este a percebe.

Para Humberto Maturana o ato de conhecer tem, antes de mais, uma base biológica, pois sem ela não é possível qualquer outra experiência humana. As emoções têm neste conhecimento um papel essencial pois é por elas que se sinaliza a resposta biológica às nossas necessidades como organismo. Somos então seres emocionais que procuram uma validação racional dessas emoções.

Para Humberto Maturana não podemos ter acesso a uma realidade objetiva e independente, mas a um multiverso onde existem tantas realidades quantas experiências.

Por outro lado, à medida que vamos crescendo vamos juntando às emoções a linguagem, encadeamento que designa de “conversações”. Conclui que tudo o que fazemos enquanto seres humanos são conversações, através das quais expressamos as emoções subjacentes.

Neste contexto, o amor é uma conversação onde o “outro” tem uma existência legítima, onde o outro é aceite como válido, podendo-se, desde aí, construir uma vida em sociedade.

Para Humberto Maturana o amor é a emoção fundamental que torna possível o desenvolvimento da matriz biológico-cultural humana.

"Dizem que nós, seres humanos, somos animais racionais. Nossa crença nessa afirmação nos leva a menosprezar as emoções e a enaltecer a racionalidade... Nesse processo, fizemos com que a noção de realidade objetiva, se tornasse referência a algo que supomos ser universal e independente do que fazemos, e que usamos como argumento visando a convencer alguém, quando não queremos usar a força bruta".

Estes autores são fundamentais para o enquadramento em Biodanza dos conceitos de inconsciente vital e da dimensão da cognição celular. Fornecem igualmente suporte teórico ao desenvolvimento dos conteúdos relacionados com a *autopoiesis* e com o conceito de identidade em Biodanza.

> Eis a ciência do Séc. XXI, que considera a vida como um todo e onde o espírito e a consciência também podem ter um lugar.
> Francisco j. Varela

Carl D. Sagan

(Estados Unidos, 1934-1996) Astrónomo, cosmólogo, escritor e grande divulgador científico. Foi um grande defensor do ceticismo e do uso do método científico. Ficou conhecido pelos seus livros de divulgação científica e considerado dos mais carismáticos e influentes da história, graças à sua capacidade de transmitir as ideias científicas e os aspetos culturais ao público não especializado. Foi ainda coautor e narrador da premiada série de televisão de 1980 "Cosmos: Uma Viagem Pessoal". O livro "Cosmos" foi publicado para complementar a série.

Esteve ligado ao programa Espacial e foi assessor da NASA desde o início, tendo acompanhado inúmeras missões espaciais. Promoveu a procura por inteligência extraterrestre através do projeto SETI e instituiu o envio de mensagens a bordo de sondas espaciais, destinadas a informar possíveis civilizações extraterrestres sobre a existência humana.

A habilidade de Sagan permitiu que muitas pessoas compreendessem a dimensão do que é o cosmos, enfatizando o valor da raça humana ao mesmo tempo que torna óbvia a insignificância relativa da Terra em relação ao universo. Por isso também será de referir que Carl Sagan trará a muitos dos participantes referências e memórias facilmente associadas ao inconsciente cósmico.

> Diante da vastidão do tempo e da imensidão do universo,
> é um imenso prazer para mim dividir um planeta e uma época com você.
> Carl Sagan

Lynn Margulis

(Estados Unidos, 1938-2011) Bióloga cujo trabalho científico mais importante foi a Teoria da endossimbiose, segundo a qual a mitocôndria teria surgido por endossimbiose sendo, como tal, um organismo separado que teria entrado em simbiose com células eucarióticas. Sugeriu que as células eucarióticas nasceram como comunidades de organismos em interação, que se uniram numa ordem específica. Os elementos procarióticos poderiam ter entrado numa célula hospedeira, quer por ingestão, quer como parasita. Com o tempo, os elementos originais teriam desenvolvido uma interação biológica mutuamente benéfica que mais tarde se tornou uma simbiose obrigatória.

Os seus estudos contribuíram ainda para o fortalecimento da Hipótese Gaia, de **James Lovelock** (Reino Unido, 1919). Gaia é, na mitologia grega, a deusa da Terra e mãe de todos os seres vivos.

Nesta hipótese, o planeta Terra é um imenso organismo vivo, capaz de obter energia para o seu funcionamento, regular a temperatura e o clima, eliminar os detritos e combater as suas próprias doenças e está habilitada para o crescimento ou seja, assim como os outros seres vivos a Terra é um organismo capaz de se autorregular. De acordo com esta hipótese, os organismos bióticos controlam os organismos

abióticos, de forma que a Terra se mantém em equilíbrio e em condições propícias de sustentar a sua própria vida.

Apesar de haver muita controvérsia sobre alguns aspetos da teoria, os seus elementos essenciais — a existência de uma influência mútua entre seres vivos e ambiente assim como a capacidade dos seres modificarem o ambiente na medida em que isso assegure a sua sobrevivência— tornaram-na parte do ambiente científico contemporâneo.

Esta autora é fonte de inspiração para as aulas de inconsciente cósmico e inconsciente vital em Biodanza trazendo como proposta que cada um se observe, não como uma unidade coerente, mas antes como um universo de múltiplas funções sugerindo a vivência da identidade enquanto um ecossistema humano.

A vida é uma união simbiótica e cooperante que permite o triunfo aos que se associam.
Lynn Margulis

Rupert Sheldrake

(Reino Unido, 1942) Biólogo, bioquímico e escritor conhecido pela hipótese da Ressonância Mórfica e Teoria Campos Mórficos. Na sua primeira obra, "A Nova Ciência da Vida: a Hipótese da Causalidade Formativa", de 1981, desencadeou uma acesa polémica entre os meios conservadores e progressistas da ciência, sendo alvo da afirmação: "O melhor candidato para a fogueira desde sempre" (Revista *Nature*).

A Teoria dos Campos Morfogenéticos foi inicialmente proposta pelo psicólogo **William McDougall** (Reino Unido, 1938-1971), como resultado de experiências realizadas na Universidade de Harvard, para determinar em que medida a "inteligência" dos ratos era hereditária. A "inteligência" era medida pela habilidade em percorrer um pequeno labirinto. Os ratos "inteligentes", aqueles que resolviam rapidamente o labirinto, eram acasalados com os "inteligentes" e os "menos inteligentes" com os "menos inteligentes".

Vinte e duas gerações mais tarde, em vez de serem os ratos "inteligentes" os mais rápidos, todos os ratos denotaram possuir uma maior "inteligência" quando tinham que resolver o percurso do labirinto. Os ratos "menos inteligentes" percorriam o labirinto dez vezes mais rápido que qualquer "rato inteligente" da primeira geração.

Estas experiências criaram um forte ceticismo nalguns meios científicos. Um dos cientistas que procurou refutar as experiências de McDougall, realizou a mesma experiência na Escócia, apenas para concluir que os ratos já possuíam a informação de como resolver o labirinto. Destas experiências, surgiu o conceito de Campo Mórfico.

Esta ideia, no entanto, apresenta duas limitações fundamentais em relação ao conceito de Campos Mórficos, de Rupert Sheldrake. Por um lado pensava-se que ao morrer o organismo, esse campo se dissolvia e por considerava-se a sua aplicação somente na esfera biológica. Para Ruperd Sheldrake os Campos Mórficos mantêm-se na natureza evoluindo e modificando-se pois tratam-se de estruturas que se estendem no espaço-tempo e moldam a forma e o comportamento de todos os sistemas do mundo material, ou seja permeando todos os sistemas naturais e não apenas na esfera biológica.

Nesta hipótese cada unidade-entidade estaria associada a um campo mórfico específico: átomos, moléculas, cristais, células, tecidos, órgãos, organismos, ecossistemas, sistemas planetários, sistemas solares, galáxias. São estes campos mórficos que fazem com que um sistema seja um sistema, isto é: uma totalidade articulada e não um simples conjunto de partes.

A sua atuação é relativamente semelhante à dos campos magnéticos, da física, embora sem envolver transmissão de matéria nem energia, pois o que se transmite é pura informação.

Assim sendo, o conhecimento adquirido por um conjunto de indivíduos agrega-se ao património coletivo, provocando um acréscimo de consciência que passa a ser compartilhado pelo conjunto de toda a espécie.

Para Rupert Sheldrake esta transmissão por ressonância mórfica é um processo básico, difuso e não-intencional que articula conjuntos de qualquer tipo. Os campos morfogenéticos estão pois em permanente interação com os sistemas vivos e transformam-se constantemente graças ao processo de ressonância mórfica.

"A ressonância mórfica tende a reforçar qualquer padrão repetitivo, seja ele bom ou mal" afirmou Rupert Sheldrake sendo que, por isso, cada um de nós é mais responsável do que pode imaginar, já que as nossas ações podem influenciar e ser repetidas pelos outros.

A ressonância desta teoria com a dimensão coletiva dos inconscientes torna-a igualmente interessante, não apenas na dimensão do contributo grupal para a elevação da saúde e qualidade de vida, mas também pela esfera pessoal de cada individuo, muito além desse conjunto, pelas ações que empreende na vida pessoal.

> A ideia é de que existe uma espécie de memória na natureza. Cada espécie tem uma memória coletiva. Assim, tome como exemplo um esquilo vivendo em Nova Iorque. Esse esquilo está sendo influenciado por todos os esquilos passados. Eu dei o nome de ressonância mórfica ao processo como essa influência se move ao longo do tempo, transportando tanto a forma quanto os instintos da memória coletiva dos esquilos. É uma teoria de memória coletiva na natureza. Essa memória é expressa pelos campos mórficos, os campos existentes dentro e em torno de cada organismo.
>
> Os processos da memória devem-se à ressonância mórfica.
>
> Rupert Sheldrake

2 A ABERTURA AO CÍRCULO-HORIZONTE E À VIVÊNCIA DOS CINCO INCONSCIENTES

Neste ponto é explorado o conteúdo de uma proposta vivencial pelos cinco inconscientes, primeiro numa perspetiva de realidade circular de exploração, sublinhando neste contexto a importância da tríade vivência - vínculo - identidade, passando então para o processo da sua integração.

É então feita, para cada um dos cinco inconscientes, uma descrição e apresentação mais aprofundada sobre as potencialidades de conteúdo vivencial incluindo-se notas sobre algumas sugestões de danças que os ilustram.

2.1 O círculo-horizonte dos inconscientes

Aquilo que designei por círculo-horizonte dos inconscientes está habitualmente ausente da perceção do ser humano contemporâneo. Em Biodanza apresenta-se nas dimensões: cósmica, vital, coletiva, pessoal e numinosa.

Quando se chega à Biodanza há muitas vezes um espaço de cisão latente, um potencial de rompimento com o *status quo* do quotidiano, pois com ela tornam-se presentes conceitos, perguntas, temas, pessoas, palavras e dimensões existenciais cujos conteúdos passam a poder ser atualizáveis de modo efetivo.

Pois se para Rolando Toro já era urgente uma "resposta para a nossa sociedade e para o nosso quotidiano envolvendo uma profunda mudança individual e coletiva para despertar para o essencial da Vida", hoje esta necessidade mantém-se premente, tal como recordar que "o Amor é a grande força organizadora e estruturadora da existência".
Ao assumir-se enquanto espaço de desenvolvimento humano, a Biodanza tem como pressuposto um caminho-percurso que envolve também o questionar sobre a vida, o que surge em forma vivencial e progressiva, tornando menos presentes alguns mecanismos de defesa e condicionamento habituais. Tanto a partilha como a dança são pautadas pelo convite ao contacto, primeiro consigo mesmo, e à experimentação sem culpa, análise ou julgamentos.

Esta forma de se apresentar confere à Biodanza uma ênfase à experiência vivida, mais do que à informação verbal, o que leva à transformação interna sem a intervenção dos processos mentais e de repressão, identificados e descritos por Anna Freud.

> A mente intuitiva é um dom sagrado e a mente racional um servo fiel.
> Nós criámos uma sociedade que honra o servo e esqueceu o dom.
> Albert Einstein

Quem integra um grupo descobre ainda que este sistema propõe uma utopia de aprendizagem de auto-conhecimento e de harmonia consigo, com o outro e com o todo. Uma harmonia de encontro conciliador com a própria vida.

Ainda assim, não será para todos, pois muitos, ou não chegam a entrar, e para eles a Biodanza não passará de uma experiência fugaz, ou, se se fica, como na jornada do herói, não dará mais para voltar atrás ao habitual-quotidiano conhecido até então.

A integração num grupo de Biodanza pode ter, porventura, um cariz iniciático - metade fascinante e potencial de descoberta, metade receio pela incógnita e estranha simplicidade da proposta. Para alguns é demasiado simples para funcionar verdadeiramente e, para outros, precisamente porque funciona imediatamente, obriga a uma escolha.

Compreender realmente que há um sentido superior para a vida traz um sentido superior à existência do indivíduo e resta depois, a cada um, escolher a forma e o conteúdo como esta abertura pode integrar o seu percurso de vida.

Neste contexto recordo em particular David Bohm e o seu apelo de reunificação da realidade fragmentada do humano e a necessidade, ou imperativo, de se retornar à visão holística, inteira, unitária da vida e do homem e ao que ela potencia de paz à existência.

Enquanto proposta vivencial para a dimensão dos inconscientes em Biodanza foi inspirada no desenho do círculo externo do seu modelo teórico. Ao chamar-lhe um caminho o objetivo é criar espaço de invocação à abertura para o não consciente, não revelado, ainda não conhecido e não vivido e que pode ser entendido positivamente como fonte de novidade, inspiração ou renovação.

A mudança acontece abaixo do nível de consciência.
Alexander Lowen

O modelo teórico da Biodanza funciona então como um mapa do tesouro através do qual cada um pode construir a sua vida através da vivência, potenciada e não ensinada, partindo do simples pressuposto de que estar vivo é a vivência, permitindo a expansão do universo pessoal.

Importa ainda ter presente que o modelo teórico da Biodanza pode, também ele, ter um potencial efeito condicionador da perceção (do latim *perceptio*, ato ou efeito de perceber) enquanto faculdade de apreender, perceber, observar, conhecer por meio dos sentidos ou da mente.

Para que tal não aconteça deve manter-se presente a noção de que os conteúdos do inconsciente comunicam entre si através de limiares ou umbrais de transição.

Esta proposta de círculo dos inconscientes traz nela a ideia de sucessão de etapas de integração através dos cinco inconscientes nomeados no modelo teórico, cuja ordenação responde apenas à necessidade enquanto abordagem operacional.

Se as portas da perceção se purificassem cada coisa apareceria ao homem tal como é, infinita.
William Blake

Nesta apresentação, invoca-se a capacidade de ABERTURA pelo convite a uma maior permeabilidade e re-sensibilização; aponta-se para a linha do HORIZONTE, pois esta abertura oferece amplitude e permite continuar a caminhar e pode igualmente representar um CÍRCULO, porque confere um contorno, um espaço-continente para a experiência.

A palavra inconsciente tem inúmeros significados: desconhecido, sombrio, espaço de medos e preconceito, fazendo contraposto ao que já é conhecido, experimentado e aceite. Aceitar aceder a este campo de possibilidades pode, por si só, alimentar e renovar espaços de consciência. Para tal é necessária uma dose de espírito de aventura, quanto de paciência, pois ele não releva antecipadamente a direção “por onde vai”, nem o tempo do percurso.

Este círculo-horizonte apresenta a vida como espaço de incógnita(s) e experimentação e pressupõe que não nos conhecemos totalmente, profundamente, assumindo que uma parte de nós é desconhecida ou mesmo que não é apenas nossa. A disponibilidade para o contacto com tudo isso: com o que sou e com tudo o que existe.

E será que o contacto com esta esfera é condicionante ou potenciador?

A imaginação é mais importante que o conhecimento.
Albert Einstein

O inconsciente é assim um capital que não se apresenta aos nossos sentidos tradicionais e, pode ter-se a perceção de que é inexistente. Ainda assim, e mesmo que aparentemente ausente, não implica falta de contacto com aquele, apenas significa que se desconhece a dimensão desta realidade-possibilidade. A nossa disponibilidade e permeabilidade ao seu conteúdo não depende assim da consciência que temos da sua presença.

Desde Freud, que o nosso comportamento deixou de ser considerado apenas racional, passando a aceitar-se que há em nós aspetos não objetivos e não racionais, provenientes de determinados instintos, ou impulsos instintivos, próprios da nossa espécie e não conscientes (que não são apenas individuais), ainda que sejam possíveis de analisar.

O facto de que existem elementos não conscientes que determinariam em grande parte o comportamento humano significou então um corte definitivo sobre a linearidade da ciência ocidental. A aceitação de outras maneiras possíveis de interpretar o comportamento humano e a sua relação com o universo, ficou definitivamente aberta para novos paradigmas.

Sendo assim, cria-se espaço para entender a importância de outros estados de consciência, e para o questionar da "objetividade" como critério final de consenso, passando a incorporar em igualdade de importância o corpo, a emoção, a sociedade, etc.

A compreensão não é um mero instrumento de apreensão do mundo, mas uma dimensão ontológica da existência.
Monique Augras

Deixou-se definitivamente para trás a ciência racionalista e da verdade meramente objetiva. Nem o conhecimento nem o ego são donos dos nossos caminhos. Apesar disso, a maior parte da sociedade ainda espera que a ciência ofereça a explicação sobre o que existe e acontece. Na verdade a ciência é ela própria uma produção narrativa, que, como a vida, acontece por avanços e ruturas, por aproximação, junção e partindo de grandes incógnitas.

Veja-se o conteúdo dos trabalhos dos autores referidos no ponto anterior deste trabalho, como David Bohm e a sua ordem implícita ou seja, a que de forma invisível, sensível e teleonómica conduz os destinos dos sistemas e da qual resulta a ordem explícita como sua tradução. Também Rupert Sheldrake traz como contributo o juntar de uma dimensão invisível e cumulativa de toda a experiência da vida na Terra, que permanece continuamente disponível.

Ainda assim, tanto a ciência moderna, em geral, e a física, em particular (pela sua vontade de explicar os mecanismos de funcionamento do universo), estão perante uma grande questão existencial: como compreender fenómenos cósmicos pela observação, limitada, dos nossos sentidos humanos? Ainda é perturbador para muitos sectores da ciência e para muitos cientistas assumir que todos os fenómenos que explicam o que constitui o nosso mundo, tal como o observamos e percebemos, afinal talvez não possam ser definidos nem no espaço nem no tempo (visão quântica).

Em Biodanza usamos o corpo e a música e participamos e sentimos em tempo real. E mesmo quando não compreendemos, tal como os cientistas, estamos "lá" no aqui e agora onde essa "coisa" que é a Vida acontece. E participamos ao mesmo tempo que o testemunhamos.

Neste contexto, Maurice Merleau-Ponty trouxe o conceito de corporeidade, onde o acesso ao inconsciente é feito através do corpo em vivência.

A distinção entre mente e corpo é uma dicotomia artificial.
Carl Jung

A vivência, trazida por Wilhelm Deltey, descreve o processo ou manifestação de se estar e ser vivo, isto é, é o facto de viver, de existir, de ter vida, o que deixa marcas duradouras e profundas, geradas pela participação na própria aprendizagem e produção de vida e pela ampliação da consciência.

Daí que, o que nos é permitido a todos construir enquanto vida é uma verdadeira holovisão, ou holocosmologia**:** o que em Biodanza chamamos de vivência. Tanto o cientista, como quem faz Biodanza, do que podem usufruir é da SUA experiência sobre o que é o cosmos e a Vida.

Esta é a abordagem científica da Biodanza a que se dá o nome de fenomenologia.

A nova visão da realidade baseia-se na consciência do estado de inter-relação e interdependência de todos os fenómenos: físicos, biológicos, psicológicos, sociais e culturais.
Frank Capra

Quando há disponibilidade para esse aumento de perceção, então pode também contactar-se com o sagrado numa consciência de que eu sou uma dimensão do sagrado da vida, regressando à dimensão de unidade e totalidade, numa contemplação mágica em que cada um se maravilha com a vida que é e encontra igualmente fora de si o maravilhoso, o belo, numa vivência totalizante e amorosa.

2.2 A tríade vivência, vínculo e identidade

Em Biodanza, e no contexto dos inconscientes em particular, foram escolhidos um conjunto prévio de pressupostos que influem de modo basilar em todas as suas outras componentes: uma tríade constituída pela vivência, pelo vínculo e pela identidade.

Estes três conceitos são destacados em convergência com as abordagens de vários dos autores referidos anteriormente, dos quais destaco: Martin Buber, que casa os conceitos de vínculo e identidade; Zigmund Bauman, que devolve valor ao encontro e ao vínculo, como forma de aceder ao seu próprio conteúdo inconsciente; Emmanuel Levinas, que sublinha a importância do vínculo na aprendizagem e no contacto consigo e que só são possíveis no encontro com o outro; e ainda Maurice Merleau-Ponty para quem o acesso ao inconsciente é feito através do corpo-totalidade em vivência.

Somente o conhecimento do processo vital pode dissipar o medo.
Wilhelm Reich

Pressuposto da vivência: desde que se senta numa roda de partilha e desde a primeira vez que dá as mãos na roda que quem dança toma contacto com um campo de valor intrínseco ao qual se vincula.

É esta vivência que será a via régia para acesso à totalidade da identidade e, como tal, também à dimensão inconsciente com a qual a identidade se nutre, reforça, incorpora e transforma.

A perceção da linearidade, onde a vida se constrói sobre um passado e se projeta para o futuro, esqueceu o tempo circular ancestral, sucessão de dias, de estações, da vida e da morte como fenómenos naturais de constante pulsar cíclico da vida – a vivência na sua intensa inteireza vem recordar o valor do eterno tempo presente.

Wilhelm Dilthey refere mesmo que ela envolve todas as dimensões do ser, estando ainda abertas as possibilidades de contactar com a dimensão inconsciente sempre e totalmente presente. Ela é por isso mesmo única, exclusivamente individual, subjetiva e gera um efeito integrador imediato.

> Somos uma sociedade de pessoas com notória infelicidade: solidão, ansiedade, depressão, destruição, dependência; pessoas que ficam felizes quando matam o tempo que foi tão difícil conquistar.
> Erich Fromm

Pressuposto do vínculo: neste caso importa referir que estão presentes as três dimensões relacionais: primeiro consigo próprio, com o outro e com o todo-tudo-vida-cosmos.

O humano vive sujeito a um estímulo constante pela sua relação com o meio que o rodeia, o que em Biodanza se designa de ecofatores, onde se sublinha como mais impactante, o da interação humana.

Em Biodanza chamamos de ecofator positivo ao que tem efeitos promotores e deflagradores e de ecofator negativo ao que provoca resposta limitadora ou inibidora.

Neste contexto, Zygmunt Bauman sublinha o valor do encontro e das relações pessoais como forma privilegiada para aceder ao próprio conteúdo inconsciente.

Erich Fromm destaca ainda neste contexto dos ecofatores o facto de que a contextualização dos mecanismos relacionais e sociais são atuantes tanto no sentido da sujeição e opressão como no sentido da promoção da expressão da identidade.

> Não há transformação de escuridão em luz, nem de inércia em movimento, sem emoção.
> Carl Jung

Pressuposto da Identidade: a identidade (do latim *identitas*, *-atis*, idêntico, próprio) é um processo ativo que decorre ao longo da vida e que designa o conjunto de perceções e sentimentos em relação a si próprio, que permite reconhecer e ser reconhecido socialmente. Neste processo atuam fatores biológicos, psicológicos e sociais.

Num sistema, ou organismo vivo, a identidade constitui-se por um conjunto de características essenciais e que conferem singularidade. Num individuo ela é o conjunto das suas características bio-psicológicas que fazem dele uma criatura única, diferenciada e inconfundível.

Do mesmo modo, a identidade só se constrói no processo de socialização, de vínculo e é marcada pelos processos de interação com os outros, a qual se atualiza e transforma permanentemente.

Porque a identidade é permeável, ela tanto está dentro como além da pele, no tempo presente e projetando-se igualmente pela história e para o futuro. Uma identidade integrada permite o acesso à experiência suprema de estar vivo e corresponde à manifestação livre da expressão instantânea.

Tudo contribui para a identidade, aberta a todas as correntes invisíveis e inconscientes. A identidade está sempre a acontecer e está sempre por fazer, por acontecer. E, embora o ambiente contribua para a transformação, não a especifica nem a dirige pois é o próprio que seleciona, de entre todos os estímulos, matéria e energia, quais os elementos de que necessita, quando e onde.

A interação e relação cognitiva do indivíduo com o seu ambiente é inteligente, uma condição própria a todos os organismos, desde as suas formas mais primitivas aos organismos vivos humanos, que possuem seletividade, memória, aprendizagem e a criação do seu mundo.

Humberto Maturana e Francisco Varela forneceram igualmente suporte teórico ao desenvolvimento dos conteúdos relacionados com a *autopoiesis* ou seja, a criação de uma vida própria, o que em Biodanza desagua no conceito de identidade.

David Bohm recorda-nos ainda a possibilidade de uma visão holística, como forma de devolver ao homem a sua própria unidade de ser "uma única e inquebrantável integridade em movimento de fluxo", promovendo a identidade como abertura a uma nova perceção de si, do outro e da realidade, além das limitações dos cinco sentidos.

Por outro lado, é igualmente inspiradora a proposta de Lynn Margulis de que cada um se observe, não como uma unidade coesa, mas antes como um universo individual em desenvolvimento, de múltiplas funções, sugerindo a vivência da identidade enquanto um ecossistema humano.

A partir destes três pressupostos-chave se faz um caminho de organização de vida e de escolha sobre qual o lugar onde cada um deseja colocar-se, perante o *iceberg* flutuante no mar da memória de tudo, para desde aí continuar o seu caminho.

A ligação privilegiada entre vivência e identidade é também sublinhada por Maurice Merleau-Ponty, sob o conceito de corporeidade. Já para Martin Buber e Fritz Künkel a relação fundamental com a identidade encontra-se através das relações e do vínculo.

2.3 O processo de integração dos inconscientes

Porventura ousando, começo por enunciar uma hipótese: se se podem acelerar partículas também se podem acelerar processos de integração através da Biodanza. Neste contexto, explora-se a possibilidade e a forma de favorecer a transferência do conteúdo da vivência para a esfera da vida quotidiana e também para a dimensão existencial.

Sublinha-se que a ideia de ser um acelerador de partículas-processos em Biodanza é a vivência e não a consciência, pelo que os exercícios destinam-se primeiramente a favorecer a vivência e só posteriormente a dar-lhe consciência e/ou elaboração.

Ao observar as diferentes perspetivas sobre o inconsciente, podemos ainda assim, identificar algumas características comuns. Por um lado, assume-se a complexidade em aceder ao conteúdo inconsciente, por ser inefável, ou seja, por residir abaixo do limiar da consciência. Por outro lado, estão igualmente escondidos atrás dos mandatos limitadores e/ou repressores familiares, sociais e culturais.

O próprio modelo teórico da Biodanza reflete um entendimento sobre a complexidade e sensibilidade no acesso ao inconsciente, emanando de uma teia de tempo e de processos de repressão com reflexos psicológicos e localização corpórea, que geram uma resposta estruturada e lógica, mesmo que incoerente e doentia.

Para Rolando Toro estas estruturas repressoras, que geram respostas semelhantes, não se referem apenas à expressão sexual, mas estendem-se a vários tipos de estruturas e cuja resposta, para re-aceder às funções originárias, organizou tanto nas linhas de vivência como nos inconscientes.

Pois, se é verdade que temos contato e acesso a esta dimensão inconsciente é também verdade que temos igualmente uma dimensão de escolha sobre o que fazer com o que é vivenciado em Biodanza.

Mesmo que através da vivência nos sejam trazidos conteúdos contraditórios, temos ainda assim acesso a uma fórmula para continuar a explorar possibilidades e a resolver criativamente os paradoxos existenciais.

E afinal qual o próximo livro a ler da infinita e eterna biblioteca celeste? Fica do nosso lado resistir ou dar um sentido à experiência, chamá-la a atualização e projetá-la no tempo… ou refutá-la.

Tal como já referido, a identidade é tanto de natureza cósmica como individual, pelo que em Biodanza a vivência torna-se na própria realidade fenomenológica. Um constante de-vir-a-ser.

O processo de integração da identidade em Biodanza vai sendo construído pelo estimulante "abecedário" de movimento que é consolidado pela vivência e pelo vínculo.

Naturalmente que o que designamos por processo de integração em Biodanza é, antes de mais, uma entrega do próprio a si mesmo, entrega essa plena de amor, compaixão, dedicação e paciência. Ela representa a relação com a vida enquanto totalidade da qual se participa.

A dança torna Deus presente e o homem potente.
Roger Garaudy

Além da dança-movimento, deveremos considerar também a dança-partilha. A descrição das sensações, emoções e sentimentos é difícil com base num léxico limitado, lógico e científico. A investigação científica chega apenas à descrição e compreensão dos aspetos bioquímicos e de integração funcional dos sistemas viventes. A literatura e a poesia possuem instrumentos mais adequados para o contacto com a novidade que emerge.

Pelo exercício da partilha, o vivenciado é trazido ao consciente e por ele nomeado, base a partir da qual se torna possível integrar a vivência na vida e na operacionalização das escolhas com que operamos no mundo.

Este exercício é também ele um convite a reeducar a utilização da linguagem, centrando-a na própria experiência vivida e concreta, retirando-lhe o julgamento. Esta nova prática passará primeiro por si próprio e depois se estende aos demais, primeiro no seio do grupo e então potencialmente também fora dele.

Somos feitos da mesma matéria de que são feitos os sonhos.
Willam Shakespeare

A identidade é o objeto da Biodanza e a integração o seu objetivo, assumindo as raízes biológicas, genéticas e corresponde à via única de expressão de cada indivíduo. Neste contexto, o processo em Biodanza também se pode designar de ontogénese.

A ontogénese corresponde assim ao conjunto de toda a história individual, desde a formação de um novo ovo, onde se inscreve todo o potencial genético, o qual se vai manifestar na medida em que interage com o meio onde cresce e se desenvolve.

Inspiração para esta elaboração pode apontar-se, por exemplo, em Edward N. Lorenz e Lynn Margulis com as suas referências à teleonomia, ou ao imperativo cósmico organizador entre forças de caos e ordem, onde se sublinha a existência, ao nível celular, de uma inteligência organizadora e, por outro lado, à natureza cooperante desta dinâmica de organização.

Na espiral evolutiva há períodos que variam entre momentos de equilíbrio ou homeostase, e momentos de transtase, possibilitando, neste último caso, onde o equilíbrio foi perdido, a mudança. Neste processo pulsante, a espiral vai abarcando maiores níveis de vinculação e cada vez mais possibilidades, a que chamamos de integração.

Na construção deste contexto de experimentação em Biodanza são cuidados os aspetos que fazem dele um ambiente de ecofatores positivos, sem julgamento, avaliação ou padrões de resposta certos, aceitáveis ou meramente estéticos.

A integração é um processo gradual de crescimento, de organização e de expressão diferenciadora, tal como um caminho do Herói onde o contacto com aspetos próprios, até ao momento desconhecidos, é trazido num contexto de inteireza e unidade entre dançarino e dança.

O que está em cima é como o que está em baixo. O que está dentro é como o que está fora
(Lei hermética da correspondência) Hermes Trismegisto

Para Rolando Toro é "a vivência de construir uma criatura única, em ressonância e intimidade com o todo vivente é a característica anímica de uma identidade saudável… sempre unida a uma perceção corporal, com limites claros, com tendência à autonomia".

Descobrir a ordem do céu na raiz do seu ser.
Dane Rudyard

A identidade é pois a síntese de um processo de atualização e diferenciação e não se manifesta apenas a nível biológico, mas tem simultaneamente reflexos em termos psicológicos, comportamentais e existenciais. Por ser base e limite para o desenvolvimento de cada um dos participantes, a identidade é assim, tanto ponto de partida como porto de chegada.

Em Biodanza consideramos que a identidade é tanto permeável como pulsante.

Por um lado, a identidade é permeável à música, à presença do outro e ao campo gerado para a experiência, o que significa que a potência expressiva de cada um é influenciada por situações de encontro em grupo e pelo estímulo musical.

A identidade é pulsante pois a consciência de si, ao diminuir nos estados de regressão e fusão com o universo, volta depois a adquirir a sua forma consistente e operativa.

A identidade está, portanto, sujeita à oscilação entre movimentos centrípetos e centrífugos e entre estados de regressão-(re)fusão e de renovação em presença de si.

Este processo de integração é, tal como Joseph Campbell nos refere, a jornada do Herói num caminho para o conhecimento de si mesmo, seja pela sempre presente troca entre conhecido-desconhecido e consciente-inconsciente, numa aventura que culmina tanto em momentos decisivos de crise da qual se sai vitorioso, após o que, se regressa a "casa" transformado pela atualização da identidade e individuação.

Importa ainda recordar neste contexto identitário, tão central em Biodanza, que cada um contém a capacidade intrínseca de ser herói da sua própria vida.

Em Biodanza a identidade traduz-se na corporeidade e não é um conceito intelectual, propondo estar em contacto integral com a fonte originária e com os instintos, os ritmos e ciclos naturais. Neste estado permeável e fecundo podemos entrar em contacto com o amoroso, o sábio, o herói, o criador em nós, isto é, com o nosso potencial inato, de inspiração arquetípica.

Em vivência o que se pode revelar é o próprio *axis mundi* (em latim, centro do mundo, pilar do mundo) e a revelação de quem eu sou: paradoxalmente, sempre o mesmo e em permanente transformação.

O impulso e a compulsão de auto realização é lei na Natureza e por isso tem uma força invencível.
Carl Jung

2.4 A vivência dos cinco inconscientes

Das inúmeras aceções que a palavra inconsciente tem, considerei importante sublinhar o seu carácter de potencial, disponível e pronto a integrar o campo consciente pelo que esteve presente este desejo de identificar temas e danças potenciadoras e capazes de concretizar a permeabilidade, troca e fluxo entre identidade e inconscientes.

Este conjunto de conteúdos abre espaço de acolhimento e recorda a renovação e ciclicidade da vida, invoca o ritual e a celebração, a cerimónia e a iniciação.

Do mesmo modo, e tal como anteriormente referido, os mecanismos de ação da Biodanza que favorecem ou promovem o acesso ao inconsciente estão relacionados com a vivência e com o movimento enquanto processo de acesso à totalidade do ser.

Também o ritmo, ou seja, assumir a regularidade das aulas leva a uma rápida aprendizagem e ao aumento da confiança e de abertura à experiência com a consequente diminuição das defesas, ampliando o campo da experimentação, acontecendo em paralelo ao acesso a conteúdos inconscientes.

Ainda assim, a dança proposta para uma vivência de inconscientes ou para outro qualquer tema pode ser fundamentalmente a mesma, mas a sua indução, apresentação e contextualização são diferentes e assim se tornam potenciadoras de vivências com impacte e significação diferentes.

The moving center is within you.
Gabrielle Roth

2.4.1 Inconsciente cósmico

O Homem não se concebe mais como criatura separada do cosmos, pois a identidade humana tem tanto de natureza cósmica quanto de experiência individual.

A perda da auto-perceção natural divide nitidamente a pessoa em duas entidades opostas e contraditórias; O corpo "aqui" é incompatível com a alma ou o espírito "lá".
Wilhelm Reich

A vida na Terra, a Vida na matéria, provém de uma experimentação do próprio cosmos e assim pede, em Biodanza, para ser considerada como uma constante dádiva aqui e agora e conquistada numa dimensão ritual sob o pressuposto de que toda a vida pode ser dançada.

O conteúdo que se designa de inconsciente cósmico fundamenta-se nos princípios de vida cósmica, que emanam do campo primordial de zonas dissipativas, perante as condições iniciais para a génese da vida na Terra. Nascidas do (aparente) caos do cosmos para a criação de vida na Terra.

Acresce ainda que, se a relação ao eu e ao tu são realidades com as quais a ressonância é imediata, já para a dimensão do todo (por exemplo na dança dos três vínculos), é nesta dimensão que se cria o conteúdo vivencial para contactar com esse todo-vida.

Ilya Prigogine apresentou-nos à possibilidade de questionar sobre a origem e complexidade dos sistemas biológicos ao apontar uma nova lógica criativa e irreversível do papel do tempo nas ciências naturais. Os organismos são sistemas instáveis e não são explicados pelos padrões determinísticos. Em vez disso, devido à sensibilidade das suas condições iniciais, os sistemas só podem ser explicados em termos probabilísticos, ou seja apenas podem ser apontadas tendências.

Neste contexto, a vida pode ser vista enquanto fruto do inconsciente cósmico e nas dinâmicas de criação, destruição e renovação, incerteza e fluxo entre caos e ordem.

Assim, embora na representação do modelo teórico apareça desenhado mais próximo da origem da codificação da informação genética humana, é através deste inconsciente que surge a história da vida na Terra, naquilo que foram e/são as condições criadoras de vida.

O inconsciente cósmico corresponde ao campo potencial total: na dimensão cósmica da vida não há vazios, paragens, recuos. A sua natureza é total, permanente, contínua e também não acontece ao “acaso” mas dotada de um sentido, organização ou ordem superior, que sustenta o seu desenvolvimento.

Esta dimensão do inconsciente não tem pensamento, razão, sentimentos, emoções e não se organiza em tempo e espaço sequenciais e lineares, mas antes num contínuo criativo-destrutivo, em função da dinâmica pulsante entre polaridades (positivo, negativo; expansão, contração…) e das infinitas possibilidades entre estas polaridades.

Os grandes princípios da vida cósmica estão além do que é a sua tradução específica na Terra e ainda mais além do ser humano, pois neste contexto ele é apenas uma das infinitas formas particulares de arquitetura e organização com uma significação corpórea.

O cosmos está vivo e é inteligente e os seres vivos participam desta inteligência global. Não faz sentido pensar em estruturas vivas independentes do cosmos e da totalidade e é também impossível aceitar a existência de formas de vida autónomas ou separadas desta globalidade.

O holomovimento trazido por David Bohm fala de um processo dinâmico de totalidade e de “uma única e inquebrantável integridade em movimento de fluxo” onde tudo está ligado a tudo num movimento de trocas dinâmico e onde o próprio fluxo está, também ele, em constante dinâmica de transformação.

O fluxo organizador da vida cósmica é conduzido aos organismos vivos, os quais partilham, desde os mais simples aos mais complexos, as capacidades de autoconservação, de diferenciação, de reprodução e de desenvolvimento.

E se a energia da vida é comum a todas as formas de vida no caldo cósmico, essa energia da vida circula em nós como na natureza em fluxo. Nós, os humanos pensamos em bloquear este fluxo, tratamos de falar em

permanecer os mesmos e isolados mas, na realidade nunca deixamos de estar vinculados à inteligência cósmica e ao seu amor criador da totalidade da vida.

O corpo humano como um microcosmos da Terra e a Terra como o macrocosmos do corpo humano.
Leonardo da Vinci

Se, por um lado, é evidente que, num momento dado da criação de um organismo, este adquire a total autonomia para se desenvolver é, por outro lado, claro que no ato inicial de onde se criam essas condições essenciais para a vida, intervém uma ação cósmica que põe em marcha o processo.

Recorda-se nesta invocação a condição de primitiva, primordial e também perene que é condição da vida. Esta abordagem apela ao resgate da sabedoria dos nossos ancestrais e do profundo respeito pela vida como centro e ponto de partida de todas as celebrações, disciplinas e comportamentos humanos, restabelecendo-se a noção de sacralidade da vida.

A nossa civilização é em grande parte responsável pelas nossas desgraças.
Seríamos muito mais felizes se a abandonássemos e retornássemos às condições primitivas.
Sigmund Freud

Esta contemplação da Vida como constante dádiva e potencial prestes a ser revelado no ritual semanal da vivência é uma forma de aceder à magnitude e magnanimidade do cosmos num convite à sua expressão sem limitações.

Esta contextualização em Biodanza permite a conexão às geometrias essenciais e à organização da vida: uma forte base comum que se ilustra por exemplo na semelhança entre a foto de uma galáxia e os nossos olhos humanos.

Reconhecer que o cosmos está em mim, que me habita, coloca-me como participante da ontocosmologia, pois sou também eu pó de estrelas; o homem existe porque existe o universo e assim, ser humano é ser filho do cosmos.

Por este prisma, se os seres vivos são um holograma em que as partes estão no todo e o todo em cada uma das partes, estes constituem uma forma real quanto absoluta do que significa ser unidade dentro da complexidade.

A origem da espécie está inscrita na origem do universo e no que permitiu o aparecimento do homem, pois, se as condições tivessem sido outras, mesmo que ligeiramente diversas, nós não existiríamos.

José Maza em "Uma visão do Cosmos" recorda o belo conceito de que todos nós fomos parte de uma estrela; ou pelo menos, os átomos de cálcio de nossos ossos, o ferro de nossos glóbulos vermelhos, foram fabricados no interior de uma estrela, para serem lançados depois, violentamente, ao espaço numa explosão de super-nova e passar mais tarde a constituir a nebulosa solar primitiva e depois a Terra. Portanto, diz, quando estudamos as estrelas estamos simplesmente buscando nossas raízes mais profundas. A vida não é simplesmente a consequência de processos atómicos e químicos, mas o programa implicado que guia a construção do universo.
Rolando Toro

Neste contexto, mesmo se considerarmos a ridícula dimensão humana à escala do universo, onde resultamos insignificantes, percebemos, por outro lado que existe uma coerência perfeita para permitir a vida e a vida humana. Os exemplos demonstradores desta organização e coerência perfeitas podem ser encontrados em todos os aspetos da vida, inclusive observando diretamente a própria natureza.

Alguns pensadores supõem a existência de um programa teleonómico e existiria, segundo esta hipótese, uma tendência no universo de realizar um programa evolutivo que lentamente avança num mundo de probabilidades, em direção ao ponto ómega, numa dinâmica complexa de forças contraditórias e inconscientes. Veja-se neste contexto as referências de Edgar Morin e do seu pensamento complexo.

A maravilhosa organização da dupla espiral genética encontra um limite em que aparece o inexplicável. Que forças operativas geram a espiral genética? Como sabem as proteínas o lugar que devem ocupar dentro da célula de um organismo?

David Bohm propõe que, subjacente à organização explicada (ou explícita), existe uma ordem implicada (ou implícita), sem a qual toda a descrição científica perde sentido, pois esta última estaria fora do tempo-espaço, pertenceria a um sistema de forças organizadoras desconhecidas. Assim, surge a ideia de uma programação que conduz e guia o comportamento bioquímico.

Ainda neste contexto pode recordar-se a Hipótese Gaia, de Lynn Margulis e James Lovelock em que a própria Terra é considerada como um ser vivo e como tal contém em si todas as capacidades dos organismos vivos, o que possibilita um novo olhar sobre o próprio planeta que nos acolhe.

Estas novas abordagens trazidas pela ciência poderão esbater as fronteiras entre ciência e arte, e seguramente trazem como repto a possibilidade de olhar para si próprio como uma manifestação real da vida gerada pela dinâmica cósmica, e do ser como projeto real e como unidade (individual) pertencente e participante deste mesmo projeto, num contexto determinado de espaço-tempo.

Considero que a apresentação destes conteúdos tornará mais fácil o acolhimento da abordagem da vida enquanto obra de arte.

Carl Sagan traz ainda um outro paradoxo com base na constatação de que o humano é infinitamente pequeno à escala do universo, podendo neste contexto ser considerada uma séria libertação da ideia de que se pode ser importante para tudo o que não és tu mesmo, embora se possa receber, em contraponto, a possibilidade de se sentir pertença e deixar-se inspirar pelo que é maior e trazer essa grandeza para a própria dança: trazer o que é grande e dançar as próprias galáxias.

Seguramente que a vida que não precisa que eu seja nem faça nada e ainda assim acontece.

A religião primitiva mais que se pensar baila-se; desenvolve-se a partir de condições que fomentam processos emocionais e motores enquanto conceção permanece num estado relativamente latente.
Robert Marett

Para o homem primitivo dançar era ser. Neste sentido, pode considerar-se a dança como primeira forma de expressão e de arte de ser e por este motivo era parte integrante de todo o ritual ontocosmológico.

Neste sentido pode reforçar o respeito e a ligação pelas forças primordiais e geradoras da vida que estão em profunda ressonância com o cosmos e assim reforçar o sentido de unidade dentro de si e com o todo.

Uma das chaves para esta proposta está no re-estabelecimento da relação com as forças primordiais e duais ou cíclicas, como por exemplo o Céu e a Terra, o dia e a noite, o Sol e a Lua, as estações do ano, etc, devolvendo a possibilidade de restaurar o vínculo original com a natureza que tanto nos envolve como nos habita.

Assim, todas as danças que possam traduzir a pulsação e o contacto entre polaridades são inspiradoras como forma de traduzir o cosmos e a vida em permanente transformação. A própria curva da aula, entre parte ativa e parte regressiva, ilustra genericamente esta pulsação que pode ser também sublinhada com danças

Uma outra faceta desta realidade cósmica pode resultar do sentimento de reunificação às forças e aos ciclos de renovação da vida e pode ser justamente vivenciada com uma sequência centrada na dança da semente. Esta dança em particular assume o retomar da mensagem essencial, primordial e contém como chave a ligação simultânea com a realidade de se ser ao mesmo tempo semente e fruto, potencial e expressão do seu desenvolvimento.

Naturalmente associada ao tema estão as danças que expressam a ordem e o caos, que permitem a vivência da capacidade de originar nova vida ou de trazer novidades para a vida. Um exemplo vivencial concreto pode ser potenciado com uma sequência contendo danças bastante vitais incluindo uma liberação de movimento intensa seguida de um conjunto de danças harmonizadoras baseadas na fluidez.

Tomar contacto com esta dimensão permite aceder ao tempo da vivência, o qual tem ressonância com a dualidade entre tempo cronológico e não cronológico, entre o ritmo certo do relógio e o tempo livre de ritmo da atemporalidade. Esta ideia do tempo certo e colectivo do relógio pode ser ilustrada com danças de euritmia grupal na parte activa da aula em contraponto com o momento regressivo como expressão do tempo dilatado.

Estas propostas podem reforçar o respeito e a ligação pelas forças primordiais e geradoras da vida que estão em profunda ressonância com o cosmos e neste sentido reforçar o sentido de unidade dentro de si e com o todo.

2.4.2 Inconsciente vital

O inconsciente vital pode considerar-se enquanto a experiência concreta do inconsciente cósmico na matéria e na Terra e assim, também no humano.

Nutre-se na fonte desta memória cósmica e organiza-se sobre uma base de programação capaz de gerar sistemas orgânicos estáveis que exprimem uma faceta dessa força maior oriunda do oceano da vida. A inteligência cósmica organiza os seres e o inconsciente vital tem um canal de entrada para essa informação.

O inconsciente vital já tem tradução na corporeidade, na vida humana, enquanto reflexo ou faceta desses princípios no contexto específico da espécie, que por ser inconsciente deriva da grande autonomia em relação à consciência e à vontade.

Para Rolando Toro o inconsciente vital permite compreender a tendência cósmica como geradora de vida que, quando é perturbada, gera a doença. A cura é então compreendida como um movimento para recuperar essa sintonia-polifonia vital com o universo e não como uma patologia meramente fisiológica.

O inconsciente vital tem inscrito na sua origem fenómenos de cooperação e solidariedade celular, desde a criação de tecidos, até aos mecanismos de defesa imunológica, representando em síntese, o êxito do sistema vivo, criando regularidades e mantendo funções estáveis.

Este inconsciente é igualmente designado de psiquismo celular, ou cognição celular, no sentido em que os órgãos, tecidos e células obedecem primeiramente a esta sabedoria pelo "sentido" global de autoconservação e homeostase (do grego *homeo*, similar, igual e *stasis*, estático) condição de relativa estabilidade da qual um organismo necessita para realizar adequadamente as funções necessárias para o equilíbrio orgânico.

Edward Lorenz refere-nos o imperativo cósmico organizador das forças entre caos e ordem onde as nossas células estão equipadas com um programa que propõe que, se as condições necessárias estão presentes, possa operar-se o seu próprio desenvolvimento. Ou seja, existe ao nível celular uma inteligência ou teleonomia, que torna inevitável o florescimento da vida.

Biologicamente os mecanismos dinâmicos de manutenção e desenvolvimento em equilíbrio são designados de homeostase. Em linguagem de Biodanza corresponde ao humor endógeno e às boas sensações vitais, ao estado cinestésico de bem-estar e à mobilização do indivíduo no sentido de fazer o necessário para recuperar o estado global de saúde e para a disponibilidade para viver.

Para Humberto Maturana o ato de conhecer tem, antes de mais, uma base biológica, pois sem ela não é possível qualquer outra experiência humana onde não podemos ter acesso a uma realidade objetiva e independente, mas a um multiverso onde existem tantas realidades quantas experiências.

A Biodanza dedica-se especialmente a este inconsciente vital, pois esta é a condição que permite uma ação eficaz na camada mais profunda do sistema vivo humano e que se projeta num sentido de otimização.

Um sistema vivo possui uma disposição orgânica programada para a perfeição e que se transforma a todo momento, não como uma máquina computadorizada mas como um holograma vivo cujas mudanças abarcam a totalidade.

O inconsciente vital gera afinidades, vivências, estados de humor, sensações corporais; tudo aquilo que surge sem participação do pensamento, e que promove e respeita os ritmos e fluxos orgânicos.

Inconsciente vital foi a designação encontrada por Rolando Toro para este conjunto de condições, não conscientes, com origem na organização celular dos seres vivos. Ele corresponde a uma organização sofisticada que se traduz em comportamento celular onde está inscrita uma memória e uma inteligência que premeia todo o mecanismo que conduz à preservação e desenvolvimento da vida.

O inconsciente vital está presente em todos os seres vivos, não sendo assim, atributo da consciência. Não obstante ele opera com uma inteligência que permite criar processos de regularidade e auto-organização.

E, mesmo quando não nos é possível identificar onde se localizam as suas manifestações tornam-no presente: a composição, quantidade e distribuição do sangue, a rapidez da circulação, as secreções mais ou menos abundantes das glândulas, o relaxamento ou a contração dos músculos (não submetidos à vontade, em especial os vasculares), a rapidez ou dificuldade da respiração, o curso normal ou anormal da digestão; tudo influi por sua vez, sem que nenhum dos fatores enumerados necessite entrar em ação isoladamente.

Quando os sentimentos e sensações vitais se difundem por todo o corpo, e não numa determinada região, as sensações de conforto ou desconforto, peso ou leveza, demonstram a corporeidade destes sentimentos vitais. Por esta via temos acesso ao sentir do próprio estado anímico, seja no sentido da saúde como da doença.

Estas são manifestações de algo profundo que se passa a nível do psiquismo celular, das funções de auto-organização e da homeostase.

Os mesmos mecanismos tornam-se presentes, com vista a serem reconhecidos sentimentos como a fome, sede, saciedade, mal-estar ou bem-estar corporal, dor, prazer, cansaço, insónia, frescura, estados de humor como alegria, tristeza, jovialidade, mau-humor e também alguns estados emocionais como irritação, cólera, angústia, êxtase.

Neste contexto, o que é fundamental referir é que estes sentimentos vitais são percebidos e ancorados na corporeidade, embora não estejam isolados do resto da vida psíquica. O princípio de unidade da vida mantém-nos integrados e em dinâmica dialogante com a parte intencional, voluntária e consciente e, além disso, formam a base sobre a qual se organiza a perceção e o pensamento.

A avaliação da saúde deste conteúdo inconsciente é percebida pelo humor endógeno, ou seja pela sensação de bem-estar ou mal-estar, pelo estado de saúde geral do organismo e pelo desejo de viver. O desejo de viver tem a sua fonte no psiquismo celular e não no pensamento conceptual ou da vontade consciente.

Uma qualidade de sobreviver, de superar e um índice de longevidade, relacionado com o desejo de viver, o qual se sente quando se podem expressar os potenciais genéticos. Caso contrário surgirá a depressão ou a sensação de esgotamento do impulso da vida e a perda de motivação.

O estímulo da expressão dos cinco conjuntos do potencial genético (cinco linhas de vivência) é uma outra forma de influenciar positivamente o estado do inconsciente vital.

A metodologia da Biodanza foi especialmente desenhada para potenciar o inconsciente vital e o humor endógeno, através de vivências revitalizantes.

Assim, as formas de acesso ao inconsciente vital são as que potenciam a elevação do humor endógeno, do bem-estar e a harmonia orgânica, a capacidade de agir e de repousar e acima de tudo, a capacidade de pulsar entre ambos.

Em termos do exemplos de danças que potenciam este contato salientam-se o brincar, a disponibilidade para experimentar, os jogos, em especial os que trazem a alegria, o riso e o contacto lúdico. Estas danças têm também um importante impacte na capacidade de comunicação e no encontro, trazendo recursos para o contacto, a carícia e o erotismo vital como forma de contacto com o prazer de mover-se, de se relacionar e de viver.

O convívio com estas sensações potencia a tomada de consciência e a motivação para a alteração de hábitos quotidianos fundamentais para promover a saúde, como o cuidado com a alimentação, com o sono, o reforço do tempo de contacto com a natureza e a inclusão de atividades de tempos livres de cariz artístico ou de bem-estar.

As danças de criação ou consolidação da capacidade de identificar e manter a própria autorreferência e contato com a respiração, como é o caso das danças de autorregulação, auto-observação e diálogo com os próprios limites, são igualmente importantes para a expressão deste inconsciente.

Uma resposta estruturada do inconsciente vital expressa-se numa disponibilidade para as propostas apresentadas, em particular as que estimulam a alegria e para as danças de prazer cenestésico, o que se

traduz em termos existenciais por uma capacidade de responder, em função de si e naquele momento, aos estímulos que se apresentam.

O homem não encouraçado mantém contacto com a natureza dentro e fora de si.
Wilhelm Reich

2.4.3 Inconsciente coletivo

O inconsciente coletivo, tal como descrito por Carl Jung, nutre-se da memória da espécie e dos conteúdos que são o capital comum construído por toda a humanidade. O seu objeto é a revelação do *self* ou seja, o processo de individuação. Esta estrutura universal proveniente do inconsciente coletivo comparece em mitos, nos contos e em todas as produções imaginárias humanas.

Os modos de acesso tradicional ao inconsciente coletivo são o estudo simbólico, os sonhos orientados, as cerimónias, os trabalhos com mitos, a expressão arquetípica no processo de individuação e a expressão através da arte.

Em Biodanza a expressão do inconsciente coletivo é invocada principalmente através das posições geratrizes, as quais, por sua vez evocam arquétipos (do latim *arqué*, *archetypum*, original, modelo e do grego *arkhétupos,* modelo primitivo), os quais funcionam como um ponto focal ou área de força, enquanto imagens que determinam e controlam as atividades mais fundamentais do que podemos designar de natureza humana.

Os arquétipos são as matrizes humanas onde se incluem todas as situações em que a vida nos coloca e de todas as atitudes e comportamentos humanos. As matrizes arquetípicas são sempre as mesmas, independentemente de cultura, época ou lugar e existem enquanto possibilidades herdadas, mudando a forma que assumem na vida de cada pessoa.

Rolando Toro identificou para o despertar da consciência do coletivo em nós, um conjunto de gestos sem tempo para esta invocação arquetípica que considerou potenciadores de danças espontâneas de grande riqueza e profundidade humana e de significado psicológico profundo.

Esta recolha foi realizada junto de um vasto repertório gestual de diferentes culturas: hindu, egípcia, greco-romana e ocidental moderna, e a sua escolha obedeceu ao critério de serem capazes de induzir vivências profundas e transcendentes e pela sua capacidade e poder de gerar danças internas atualizadoras destes conteúdos arquetípicos em versões contemporâneas com uma forte capacidade de transformação.

Visitar o passado, deixando o ego para trás, para regredir no tempo mundano, confere a possibilidade de resgatar a ressonância com o tempo primordial e a origem instintiva, simbólica e representativa da espécie, para um encontro no presente expandido pela experiência amorosa e máximo da evolução do homem, religando a identidade à ressonância da nossa essência fundamental.

Neste acesso à memória do caminho da espécie humana, potencia-se a comunicação e a capacidade atualizante para uma versão contemporânea das matrizes expressivas do código humano.

Um objeto ou um ato só se tornam reais na medida em que repetem um arquétipo.
Assim a realidade é adquirida exclusivamente pela repetição ou pela participação.
Mircea Eliade

Neste enquadramento importa referir que existem estruturas no cérebro especializadas em observar para repetir, descobertas em 1995 (diz-se que) casualmente em Parma, Itália, em primatas por **Giacomo Rizzolatti** (Ucrânia, 1937) e **Vittorio Gallese** (Itália, 1959) que sugeriram um "circuito básico" para a imitação que inclui três regiões, das quais duas fazem parte da rede de neurónios espelho. Considerada uma das descobertas mais importantes da neurociência da última década, estas estruturas designam-se de neurónio espelho ou neurónios viso-motores.

A sua ativação acontece da mesma forma e no mesmo local do cérebro quando se realiza uma ação ou quando se observa outro a realizar essa mesma ação, conhecendo ou compreendendo a intenção que conduziu a referida ação. As investigações subsequentes parecem demonstrar que de forma similar à motora as mesmas regiões que são ativadas quando se sente uma emoção (por exemplo a dor) são as mesmas que são ativadas quando se observa essa mesma emoção.

Na base do funcionamento deste mecanismo está a capacidade de compreender e imitar comportamentos, a aprendizagem e também a empatia perante a capacidade de contactar com o que está por detrás da ação do outro.

Esses neurónios identificam, não apenas o movimento, mas as intenções na origem desse movimento dos outros. Em resposta a muitas objeções, sustentam que devemos modificar a nossa perceção habitual das relações entre movimento e intenção. Para isso, recorrem à Filosofia de Merleau-Ponty, segundo a qual o movimento (o gesto) deve ser visto como intrinsecamente intencional. Não há uma atribuição de intenção posterior ao movimento, pois ele já é, ao mesmo tempo, a expressão de uma intenção.

Novas linhas de investigação sugerem que o papel dos neurónios-espelho talvez não seja apenas o de espelhar ou simular uma ação, mas de antecipar as possíveis respostas a essa ação. O que facilmente nos leva a acreditar que o cérebro é um grande gerador de hipóteses ao antecipar as consequências de uma ação e que permite assim tomar decisões.

Tanto no que se refere à aprendizagem subjacente ao conceito de inconsciente coletivo como nas próprias aulas, tanto na componente de demonstração como nas danças do grupo está subjacente este mecanismo.

Este é então um dos mecanismos que apoia e permite crescermos como humanos, já que ao nascer, e nos primeiros anos de vida, temos muito poucas capacidades para sobreviver sem este contexto coletivo cuidador da matriz grupal.

A construção de vínculos e de capacidades de cooperação é, neste sentido, uma das chaves essenciais nas quais assentou e assenta o desenvolvimento e florescimento da espécie humana.

O gesto coletivo não é, pela sua natureza, um gesto próprio, mas paradoxalmente também me pertence. Quando incorporado na dança, quando repetido, acontece uma re-apropriação e re-significação muito valiosas para a expressão da identidade.

Esta possibilidade de experimentação permite a compreensão de que me insiro numa espécie, numa cultura, numa sociedade e que há uma escolha individual sobre o que quero (e como) continuar a partilhar e o que não quero mais repetir – escolhas de individuação.

Além dessa dimensão pessoal há espaço para uma nova compreensão sobre como se fez-faz o desenvolvimento da espécie e dos indivíduos numa ótica de aprendizagem conjunta.

Deste entendimento sobre a aprendizagem realizada em vias paralelas pela experimentação e/ou exploração de movimentos novos e a repetição e/ou reprodução mímica podemos passar à incorporação e atualização criativa de gestos com expressão, valor e significado pessoal.

As primeiras sensações de ser diferente se dão no contacto com o grupo.
A identidade se consolida no espelho de outras pessoas. As primeiras noções de ser diferente conduzem à consciência da própria singularidade e ao ato de pensar-se a si mesmo frente ao mundo.
Rolando Toro

No contexto do inconsciente coletivo as posições geratrizes (do latim *generatrice*, aquela que gera ou produz) funcionam como gestos potenciadores do contacto com qualidades humanas essenciais, com ressonância arquetípica, que incorporados criativamente podem ser então considerados vivência de arquétipo – a um nível mais consciente de incorporação na identidade.

As posições geratrizes, que gostamos de pensar enquanto gestos intemporais e a-espaciais, têm um importante impacte no alargamento e diversificação do repertório expressivo dos praticantes e trazem igualmente uma maior capacidade mímica e afetiva para o diálogo e a interação grupal.

A postura básica para quase todas as posições geratrizes é a posição de identidade, enquanto movimento fundamental de partida e retorno das vivências, qualquer que seja o conteúdo inconsciente das aulas. Mais do que qualquer outra, esta posição é o momento de invocar a inteireza e disponibilidade para a vida e para a integração em si - é ser o que se é.

Além da dança da posição geratriz é igualmente importante a dança livre que se lhe segue, que permite fazer variações em torno da matriz arquetípica para atualização e integração em si mesmo e na sua identidade.

Em Biodanza a expressão vivencial do conteúdo do inconsciente coletivo é feita principalmente pela vivência, recriação e incorporação das posições geratrizes.

Todas as posições geratrizes nos permitem recordar e integrar novas dimensões potenciais daquilo que somos. A apropriação, reinvenção, atualização dos gestos e movimentos e sua incorporação no repertório pessoal é realizada pelo binómio de dança da posição geratriz e dança criativa.

Neste conteúdo é ainda importante reforçar a componente de danças grupais, quer numa perspetiva de grupo-unidade, como no caso de danças eurítmicas, coro, como numa ótica de singularidade dentro do conjunto, como a roda ou trem de coreografia grupal criativa, ou estando um ao centro inspirando o grupo.

As posições geratrizes organizam-se em 3 grupos, designados de códigos, em função do aumento progressivo de complexidade da vivência. No primeiro código agrupam-se as posições sobre a relação do ser humano com o sagrado e neste sentido, também as mais próximas às necessidades humanas mais básicas. No segundo código aprofundam os estados de regressão. No terceiro são potenciados os estados de expansão de consciência.

Em Biodanza o encontro com o conteúdo expressamente arquetípico não é desenvolvido no âmbito do inconsciente coletivo, mas em processos de aprofundamento e em encontros e formação específica.

O individualismo extremo apenas compreende parte do homem.
O coletivismo extremo apenas compreende o homem como parte.
Victor Turner

2.3.4 Inconsciente pessoal

O inconsciente pessoal é construído no encontro entre tendências instintivas e o ambiente externo, que em Biodanza designamos de ecofatores, que inibem ou potenciem a sua expressão e que se produzem no reencontro com a memória dos factos vividos, em especial durante a infância.

O inconsciente pessoal corresponde ao conteúdo da experiência individual sobre a qual o ego contruiu os seus recursos, perante os desejos mobilizados pelo princípio do prazer e as pressões do superego com as regras familiares, sociais e culturais com as quais o indivíduo constantemente negoceia, para pertencer, e que são potencialmente limitantes apenas até ao ponto aceitável, e que são tendentes à manutenção do *statos quo*.

Este inconsciente freudiano, fruto da líbido, pode ser acedido através da interpretação dos sonhos, da associação livre, da análise dos mecanismos de defesa e pela anamnese, em especial a história sexual.

Embora Sigmund Freud e Carl Jung tenham contextualizado o inconsciente na esfera psíquica, Wilhem Reich estendeu o impacte e as consequências destes mecanismos limitadores e repressores à corporeidade, em especial na memória guardada nos tecidos musculares, articulares e nas funções viscerais. O inconsciente pessoal possui assim uma dimensão biológica e uma tradução física.

Para Wilhem Reich as memórias individuais guardadas no corpo revelam-se pelos traços do carácter e também através do movimento, onde se torna possível identificar os padrões ou os traços de congelamento, ou seja, a estagnação no padrão de resposta e a repetição dos movimentos não autênticos. Estes padrões, designados de couraças são identificados em anéis ou segmentos musculares ao longo do corpo.

Permitir a circulação da energia e da matéria internamente, restaurar funções orgânicas originárias para que possa voltar a ficar disponível a escolha e a atualização da identidade, chamando a novidade, e permitindo de novo a escolha, quer ela seja no sentido de manter o que continua a ser valorizado quer peça o abandono do que não mais se deseja para refundar novos comportamentos e novos mecanismos geradores de bem-estar e de prazer.

O movimento em geral e os exercícios segmentares em particular contribuem fortemente para a des-repressão e para a re-sensibilização, permitindo a escolha de abandonar das defesas de carácter para reencontro com o essencialmente próprio, único, individual da resposta apropriada ao estímulo de cada momento e em função das próprias necessidades e capacidades.

Numa sociedade sedentária e sob tantos aspetos, “congelada”, qualquer movimento é em princípio, benéfico e proporciona maior comunicação interna de energia e fluxos.

Em Biodanza o inconsciente pessoal tem uma abordagem Reichiana, pelos exercícios centrais que se dirigirem à diluição dos anéis de tensão muscular, muitas vezes crónica, em segmentos específicos do corpo, relacionados principalmente com os centros do pensamento, dos sentimentos e da ação.

Neste contexto é relevante que as vivências consagrem a conexão íntima consigo mesmo e a construção de uma auto-referência segura, propícia à expressão das emoções e à sua integração, para que possa depois ser levada à experiência em relação e em grupo, como forma de explorar e aferir sobre a capacidade de sustentar as próprias escolhas em par e em grupo.

Será interessante sublinhar a pulsação entre as danças individuais e as danças de relação eu-tu, eu-nós e eu-todo.

As danças centrais serão naturalmente os exercícios segmentares, propostos numa lógica sequencial, começando pelo pescoço, na zona cervical, ombros e peito e braços, na região dorsal, e terminando no segmento pélvico e na dança do Junco.

Podem ainda ser ligados, consoante o percurso da aula, outros exercícios como a dança do leque e o segmentar de mãos. Nestes casos tratam-se de exercícios reforçando novas capacidades expressivas fundamentais no contexto relacional e na animação dos recursos associados ao vínculo.

Esta sequência permite integrar o movimento e as funções associadas a todos os segmentos (superior e inferior) do corpo para recuperar a coerência interna e a expressão sincera do indivíduo.

Importante neste contexto é também o exercício de integração dos três centros, que correspondem aos centros: intelectual, afetivo e sexual (pensar, sentir e agir), cujo objetivo é, no plano motor, alcançar a unidade do movimento pela dissolução das tensões e a mobilidade de todos os segmentos corporais e a harmonia do tónus muscular.

Depois dos exercícios individuais podem ser propostos os segmentares acompanhados, ou a par, que proporcionam uma dupla experiência vivencial: a de acompanhar e a de ser acompanhado.

Em complemento aos exercícios segmentares pode ser interessante, na esfera da relação eu-tu e eu-nós, os exercícios onde se chama a atenção para a aferição do sinergismo e euritmia, como a coordenação e caminhares grupais, as danças de oposição e extensão a par e em grupo, assim como danças de equalização e fluidez a par e em grupo.

2.4.5 Inconsciente numinoso

He denominado inconsciente numinoso al estrato más profundo del inconsciente humano…
Rolando Toro

Se considerarmos o inconsciente cósmico como a própria Vida e o inconsciente vital como Vida na matéria, então o inconsciente numinoso será o divino na matéria, o encontro com o sentido superior, ou de superação (no sentido de "Deus"?), no sentido do amor enquanto força organizadora da vida, como nos recorda Rolando Toro.

Toda a realidade é sagrada e todo o tempo é litúrgico… O sagrado se dá em qualquer circunstância em que a vida se faz presente.
Carl Jung

O inconsciente numinoso é tão inerente ao humano quanto o inconsciente vital e não é particular do indivíduo nem pode ser considerado próprio ou individual, mas antes um potencial ao nível da *psique*.

E se os potenciais genéticos são a base para o desenvolvimento, mas também nessa mesma medida, o limite bio-psicológico, são ainda assim o referencial a partir do qual se pode transcender para ir além do próprio anterior limite.

O inconsciente numinoso não depende destes potenciais genéticos, sendo inerente a todos, numa dimensão transcendente da vivência do que é ser humano, onde a experiência suprema é subtil. Trata-se do processo de aceitar a própria centelha divina e sagrada, não aceitando mais ser menos que isso.

Foi esta a esfera da vida que Rolando Toro considerou a mais reprimido ao longo da história da humanidade: a ausência do reconhecimento da espécie sobre a sua própria grandeza: a grandeza humana.

O inconsciente numinoso é pois o depósito onde se aloja, inefavelmente, a essência da alma humana, as chaves da sua existência e em cujo conteúdo primordial se manifesta no convite à conexão com essa grandeza humana.

Em Biodanza não existe qualquer sentido para a separação entre sagrado e profano, pois tudo o que diz respeito à vida é eminentemente sagrado por ser a mais esplêndida expressão do cósmico e também a mais ampla hierofania.

Penetrar na totalidade e na perfeição da vida e reconhecer nela o esplendor, a beleza, a harmonia e experimentar em si mesmo o "sentir-se plenamente vivo", é na realidade a expressão de uma experiência mística, ou mágica, de pertença à Vida.

A experiência cósmica é a mais forte e nobre fonte de investigação científica.
Albert Einstein

Para aceder a este patamar de excelência humana ou ápice do processo de evolução encontra-se o lugar onde a vida convive e coexiste com o divino. O sagrado é então presente em qualquer circunstância em que a vida é presente.

A Biodanza reestabelece uma relação privilegiada com as grandes funções de saúde, plenitude e numa dimensão transcendente e em profunda e permanente reverência pela vida.

Para Rolando Toro a energia numinosa manifesta-se nas pessoas que reciclam a energia cósmica e se conectam vitalmente com a fonte originária. A partir desta observação conclui que este conteúdo existencial é potencialmente fonte de extraordinária diferenciação e refinamento.

Rolando deixou-nos, nos últimos momentos da sua vida, a possibilidade de dançar um novo inconsciente, no estrato mais profundo do inconsciente humano, aquele que responderia a esse novo olhar e um convite que nos devolve à grandeza humana onde estão guardadas as chaves da sua existência desde o tempo primordial.

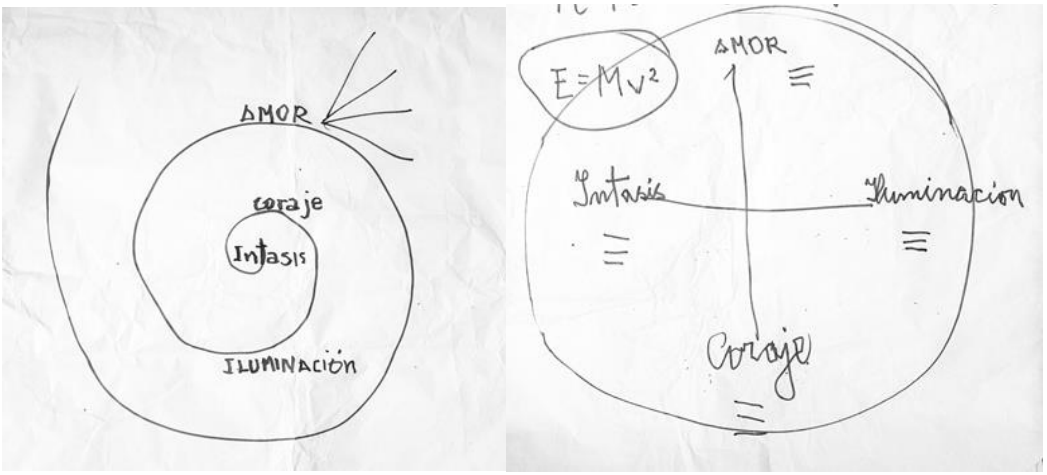
Este facto torna-o habitualmente um aspeto oculto da vida e do quotidiano que pode ser recuperado pela vivência num desfrutar dessa plenitude dos sentidos em sensações dificilmente traduzíveis por palavras, tal é a sua força, potência, tão aterradora como transcendente.

Para Rolando Toro o inconsciente numinoso pode ser traduzido pela vivência de quatro chaves-temas fundamentais: o intasis, a coragem, a iluminação e o Amor.

O amor é mais sábio que a sabedoria.
Humberto Eco

O reencontro do humano com a sua essência sagrada, fonte de onde tudo nasce, pode ser apresentado enquanto retorno à sua própria luz, feito em vida, para recordar a capacidade de amar tanto a sua como toda a vida.

Esquemas de Rolando Toro sobre inconsciente numinoso



No contexto da invocação do **intasis**, que se refere à experiência equivalente ao êxtase, mas neste caso vivenciado quando se entra em contacto profundo consigo mesmo.

Assim, para esta vivência interessa selecionar danças que privilegiam o contacto consigo na esfera da identidade: pulsante e permeável: eu à descoberta do herói em mim; semente, danças yin, canto do nome e as posições geratrizes de intimidade e de atemporalidade.

Para a vivência da **coragem**, entendida enquanto valor ou virtude humana, e que se traduz na força de vontade necessária para empreendermos uma ação ou desejo, apesar dos impedimentos e do medo. Conquista-se a capacidade de se aproximar do medo para abraçá-lo e transformá-lo em entendimento, escolhas e ação.

Trata-se ainda da capacidade de aceitar e se entregar à vida e aos caminhos que o caminho revela no mistério dos dias vividos.

Importa, neste contexto, invocar a capacidade de cada um fazer o seu próprio caminho, de olhar o horizonte, de tomar decisões por si mesmo e para si mesmo, como é o caso de caminhares com determinação, danças *yang* e expressivas de estar ao centro, a extensão máxima, as posições geratrizes de determinação, embalar a vida e atravessar o umbral.

A vivência de **iluminação** é de clara referência Junguiana já que invoca a qualidade da luz ser aquela necessária para se ver a si mesmo, pelo caminho de conexão com a própria sombra e a ela levar a sua luz. Assume-se que é na sombra que se encontra a semente da própria beleza e cura.

De forma equivalente, necessitamos dessa qualidade de luz para ver o sagrado em nós e dessa forma conectar com o mais luminoso e divino nos outros.

Ao recordar a própria capacidade de transformar a sombra em luz, o desconhecido em conhecido e de se assumir enquanto ser luminoso – trata-se de enfrentar as próprias sombras e colocá-las frente a frente para as iluminar e ver onde antes não se via. Neste caso, será interessante trazer caminhares e danças de exploração da curiosidade, da abertura e criatividade, danças que inspirem a passagem do caos à ordem, como liberação de movimento e uma dança de reforço do próprio centro.

Podem ser igualmente juntas as posições geratrizes de iluminação, encontros de iluminação da presença, o batismo de luz ou alguma forma de reverência e validação da entrega ao desconhecido que pede para ser iluminado.

No caso da vivência culminante do inconsciente numinoso, invocadora do **amor**, podem ser convocadas todas as suas dimensões e todas as suas formas expressivas na relação: amor cósmico, amor epifânico, amizade, solidariedade, ternura, empatia, etc. a partir do qual pode nascer uma mudança de paradigma para a existência enquanto tendência de integração a tudo aquilo que gera, protege e mantém a vida.

Que a vivência celebre a capacidade de dar e de receber amor, enquanto indivíduo e também de o reconhecer enquanto membro de um grupo. Em termos de danças neste contexto podem ser trazidas as três posições de vínculo e danças de confiança, o pêndulo, a dança do anjo, danças de euritmia e ainda o canto, o ninho e a roda embalo para o reforço da coesão grupal.

> Todo aquele que não declara o seu amor, mas o guarda para si, torna-se um túmulo vivo de sentimentos mortos.
> Monique Frebell

Considerações finais

É, irónica e paradoxalmente, na conclusão desta monografia, quando já todos os inconscientes passaram também pelas aulas do grupo que facilito, que me sinto mais preparada para o fazer. Reconheço, ainda assim, que a experiência adquirida com a prática de facilitação foi fundamental para um entendimento das facetas e potenciais de cada um dos cinco inconscientes para esta monografia.

Ao concluir este trabalho monográfico, intensamente vivenciado desde as primeiras pesquisas até à consolidação final do texto, sinto vivida mais uma intensa dimensão ritual da minha formação enquanto facilitadora de Biodanza, que se assume uma faceta importante da minha vida e identidade.

A facilitação, iniciada em outubro de 2016, já perdeu a capacidade de me virar semanalmente do avesso, mas considero ter assistido na primeira fila à criação de um incrível empreendimento, para o qual, estavam guardadas muitas surpresas, desafios e transformação pessoal. Um verdadeiro fato que está a ser tecido para encontrar a minha medida.

Um imenso sorriso aflora das memórias da minha primeira aula de biodanza, faz oito anos. Oito anos a dançar até sentir que a minha vida foi mesmo feita para ser dançada. Celebro muitos muitos momentos especiais e todos os que se desvaneceram e também o registo guardado da frequência das maratonas da Escola de Biodanza, que mereceu ficar guardada como capítulo autónomo d'A melhor escola da minha vida.

Identifico assim esta monografia como primeiro exercício de capacitação para investigar em Biodanza e foi de tal forma estimulante que pretendo continuar a fazê-lo. **Para continuar e aprofundar, conto com o resto da vida**.

E a coisa mais divina que há no mundo é viver cada segundo como nunca mais…
Vinicius de Moraes

Fontes bibliográficas e outras fontes

Fontes bibliográficas

Araneda, Rolando Toro (1991) "Teoria da Biodanza", Tomo I e II, Fortaleza, Editora Alab

Araneda, Rolando Toro (2002) "Biodanza", São Paulo, Editora Olavobrás

Araneda, Rolando Toro (s/d) "*El Inconciente Numinoso"* (transcrição de entrevista)

Bay, Dora m. Dutra (2004) "Fascínio e Terror: O Sagrado", Cadernos FPolis nº61

Cavalcanti, Maria Laura V de Castro (2013) "Drama, Ritual e Performance em Victor Turner", Rio de Janeiro, Sociologia & Antropologia

Escola de Biodanza de Portugal (s/d) Apostilas: Definição e Modelo Teórico; Inconsciente Vital e Princípio Biocêntrico

Gonçales, Myrthes (2015) "Momentos Estruturantes", Porto Alegre, Imprensa Livre

Gonçales, Myrthes (s/d) "O Modelo Teórico da Biodanza", Cadernos de Biodanza

International Biocentric Foundation (2012) "Lista oficial de Exercícios, músicas e Consignas"

Loiola, Sérgio Almeida (2004) "Resenha: David Bohm - A totalidade e a ordem implicada – uma nova percepção da realidade", Instituto de Estudos Sócio-Ambientais

Machado, Bernadete F. Grilo (2011) "Corporeidade e existência em Merleau-Ponty", in Revista do Núcleo de Estudos interdisciplinares em Musicoterapia, Curitiba

Santos, Maria Lúcia P. (2009) "Biodanza, Vida e Plenitude", Belo Horizonte, Edição da Aurora

Terrén, Raúl (2012) "*From the Numinous Unsconscious to a Biocentric Mysticism"* (ppt), *Actualization of Didactic Professors of Biodanza*

Toro, Pedro Labbé e Beytía, Ricardo Pastene (s/d) "O Inconsciente Numinoso – Desenvolvimento original de acordo com Rolando Toro Araneda" (material em construção, anexo Escola de Biodanza Tamarugal de Iquique, Escola Biocêntrica de Santiago)

Varela, Francisco j. (1993) "O todo maior que as partes", *Science et Vie* nº 184

Outras fontes

Vídeos/entrevistas com Rolanto Toro Araneda (juntos no canal *Youtube* Biodanza Catarina Almeida)

https://www.britannica.com/biography/

https://www.iep.utm.edu/ *Internet Encyclopedia of Philosophy*

https://www.sheldrake.org/

www.jcf.org *Joseph Campbell Foundation*

https://www.ebiografia.com/